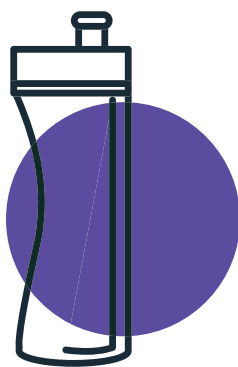
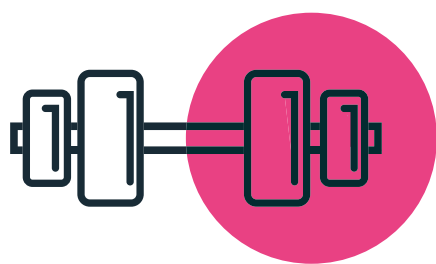




# התמודדות בריאה

בגיל השלישי



הפקה ועריכה - אילנה איטח



## תושבים יקרים,

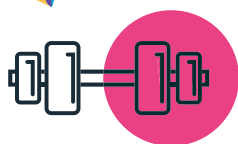
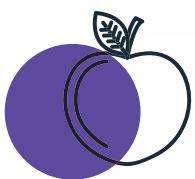
בימים מאתגרים אלו בהם כולנו מתמודדים עם וירוס הקורונה, יש חשיבות, יותר מתמיד, לשמור על כושר גופני ובריאות נפשית. חשוב שנקפיד לשמור על שגרה בריאה, תזונה נכונה, פעילות גופנית ודרכי הפגה.

בחוברת זו איגדנו תוכלו למצוא את כל המידע והשירותים העדכניים, שיסייעו לכם לשמור על בריאותכם ובריאות יקירכם. עיריית אופקים והמתנס פועלים בכל העת במטרה להנגיש את הפעילות הגופנית לטובת כלל התושבים ולאפשר לחתך רחב של גילאים לעסוק בספורט.

אנו מזמינים אתכם לבחור את הפעילות המועדפת עליכם וליהנות ממנה, כחלק בלתי נפרד משמירה על אורח חיים בריא ושגרה בתקופה זו.



שלכם,  
איציק דנינו  
ראש העיר



# איך להתחזק מהבית ולהיות בריאים שמירה על סדר יום

## בוקר

תרגול הרפיה, פעילות גופנית קריאת עיתון  
טיפול בעציצים/בגינה מפגש וירטואלי עם חברים  
ארגון וסידור הבית



## צהריים

מתיחות, עיסוק פנאי מהנה: מלאכת יד, משחק  
שיטוט ברשת האינטרנט, טיפול בעציצים צפיה מבוקרת  
בטלוויזיה, שיחות טלפון טו וידאו עם משפחה / חברים  
קריאת ספר

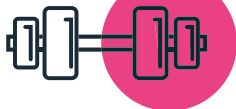
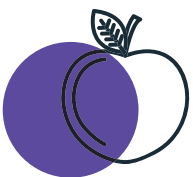
## ערב

ארגון ארוחת ערב, משחק, צפייה מבוקרת בטלוויזיה  
סידורים לפני שנה

## מומלץ לשלב בסדר היום פעילויות מיוחדות שבשגרה שעד כה לא התפנינו לעשות

דוגמאות:

1. סידור אלבומים
2. הכנת עץ
3. סידור מסמכים
4. הכנת רשימות - מטלות, משאלות, דברים שחשוב לעשות
5. כתיבת זיכרונות



# פעילות גופנית בגיל המבוגר חיונית להזדקנות בריאה ותורמת לשמירה על הבריאות, לשיפור התפקוד היומיומי ולעצמאות.

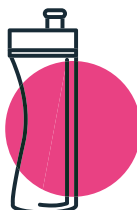
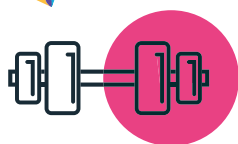
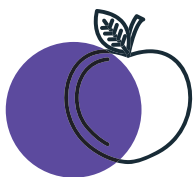


תרגילים ומתיחות לחצו כאן

תרגילים שאפשר לבצע בישיבה – שיפור שיווי משקל  
וכושר - לחצו כאן

תרגילים שאפשר לבצע בעמידה – שיפור שווי משקל  
וכושר - לחצו כאן

סרטוני פעילות גופנית כסא + קיר (רינה תכניסי לי  
בבקשה את הקישורים לסרטונים שלי  
תרגילי שיווי משקל לגיל השלישי לחצו כאן



# מה הקשר בין תזונה לקורונה?

קשר חיובי: כשהגוף בריא, קל לו יותר להתמודד עם מחלות. כולל קורונה. לכן חשוב להקפיד על תזונה בריאה דווקא בעת הזו.

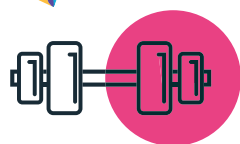
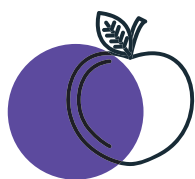
קשר שלילי: המתח, הלחץ, הכאוס, הבדידות, סדר היום המשתנה והחוסר בתנועה, גורמים לתזונה שלנו לצאת מאיזון ולנו לקבל החלטות לא בריאות.



## לאכול בריא בימי ההסגר

גם כשנמצאים בבית בשל החשש להדבקה בקורונה אפשר לשמור על עצמנו בעזרת תזונה בריאה ומחזקת [לחצו כאן](#)

פעולה מרגיעה	במקום לאכול	רגש
קריאת ספר	—	שעמום
מקלחת	—	עצבנות
ריקוד ומוזיקה טובה	—	כעס
להתקשר למישהו קרוב	—	חרדה/ לחץ



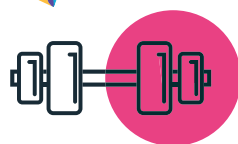
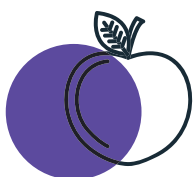
# רשמת קניות לבית בריא

רשימת קניות שתאפשר לכם לתכנן את קניותכם  
בימי הסגר לחצו כאן



## נשנושים בריאים

3 סוגי חטיפי בריאות שתוכלו להכין לבד בבית  
לחצו כאן



# תרבות בימי קורונה

תרבות מהבית, זמן הבית מזמין לנו הזדמנויות יקרות ורגעים מיוחדים, הקשיבו למוזיקה, ראו סרטים/ הצגות

ישראל מחוברת מופעי תרבות בדיגיטל לחצו כאן

מיטב המופעים המיתולוגיים שהתקיימו בצוותא  
לחצו כאן

תיאטרון החאן לחצו כאן

מוזיאונים ותערוכות לביקור וירטואלי

\* סיור וירטואלי במוזיאון תל אביב לחצו כאן

\* מוזיאון הארכאולוגיה – אתונה לחצו כאן

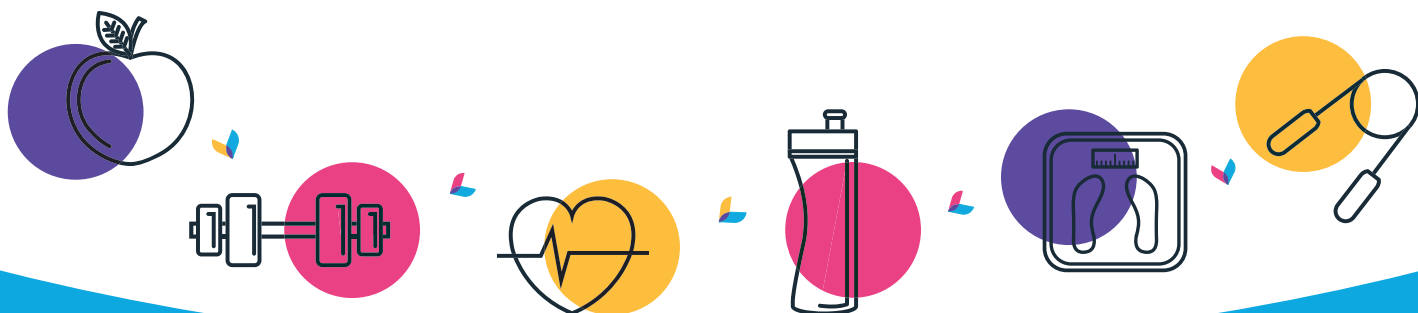
\* פראדו – מדריד לחצו כאן

\* לובר – פריז לחצו כאן

\* המוזיאון הבריטי – לונדון לחצו כאן

\* הגלריה הלאומית לאומנות – וושינגטון לחצו כאן

הקישורים באדיבות מחלקת התרבות של המתנס



# מוקדי רפואה אופקים

קופת חולים	כתובת	טלפון + פקס
08-9116222	חפץ חיים 51 אופקים	שירותי בריאות כללית
08-9927700	שדרות הרצל 58	קופת חולים כללית מרפאה ב'
08-9119222	גולומב 3	קופת חולים כללית
08-9960955	שדרות הרצל 36	קופת חולים מכבי
08-9119888	שדרות הרצל 62	קופת חולים לאומית
08-6576850	שדרות הרצל 38	אסיא
1201		עזרה ראשונה ערן
101	ז'בוטינסקי	מד"א

## נוהל רכישת תרופות מרשם ואספקת תרופות

**\* קופת חולים כללית 2700\***  
 הזמנת תרופות מרשם דרך האתר סופר פארם ואיסוף תוך 3 שעות או משלוח עד הבית בעלות 29.90 ש"ח מגיל 65 ומעלה משלוח חינם

**\* קופת חולים מכבי 3555\***  
 הזמנת תרופות מרשם על פח מרשמים דיגיטליים שהנפיק מכבי דרך אתר סופר פארם ואיסוף תוך 3 שעות או משלוח עד הבית בעלות 29.90 ש"ח מגיל 65 ומעלה משלוח חינם

**\* קופת חולים מאוחדת 3883\***  
 הזמנת תרופות מרשם דרך האתר סופר פארם ואיסוף תוך 3 שעות או משלוח עד הבית בעלות 29.90 ש"ח מגיל 65 ומעלה משלוח חינם

**\* קופת חולים כללית\***  
 הזמנת תרופות מרשם עד הבית לקבל אותן עם שליח עד הבי, בעלות של 9 ש"ח  
 הזמנת תרופות מרשם דרך האתר סופר פארם ואיסוף תוך 3 שעות או משלוח עד הבית בעלות 29.90 ש"ח מגיל 65 ומעלה משלוח חינם\*







# טלפונים חיוניים

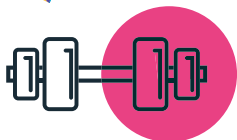
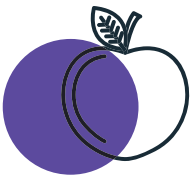
## מחלקות עירוניות

מחלקה	כתובת	טלפון
מתנס אופקים	השקד 6	08-9926605/4
מוקד עירוני	שד' הרצל 40	106   08-6224775
מחלקת הרווחה מוקד חירום	יהודה הלוי	08-9928503
השירות הפסיכולוגי	אלי כהן 1418	08-9960572
מתאמת בריאות עירונית/ ספורט	אילנה איטח	050-6770813

## רכזי מועדוני אזרחים ותיקים

שם	תפקיד	טלפון
שמחה אדרי	מנהלת אזרחים ותיקים	08-9926604/5
שוש שיטרית	רכזת אזרחים ותיקים	050-7788486
שלומית שררה	רכזת קהילה חרידית	050-7900046
אלמצהיי גזאי	רכזת קהילת יוצאי אתיופיה	052-8277038
יאנה גורדון	רכזת יוצא חבר העמים - קליטה	052-4090420
שרה פחימה	רכזת מרכז יום לקשיש	050-2218011

רק בריאות  
שימרו על עצמכם, באהבה  
**אילנה איטח** - מתאמת בריאות / ספורט  
**שמחה אדרי** - יועצת ראש העיר לעינייני וותיקים





מסכה בכל יציאה

הקפידו לרחוץ ידיים

מרחק של 2 מטר

#נשאריסבבית נשאריסבבתיים

## המלצות לציבור לשמירה על בריאות נפשית בזמן הסגר



**4** מומלץ לשלב בשגרה היומית גם פעילות אקטיבית. כל פעילות היא מבורכת כל עוד היא לא לשבת על הספה כל היום



**1** זה בסדר להרגיש עצובים או מפוחדים, חשוב לשתף את הרגשות שאתם חשים עם אנשים קרובים



**5** למרות ההסגר, חשוב לשמור על קשר עם החברים הקרובים ועל קרבה רגשית



**2** כדאי ליצור שיגרה יומית קבועה שתפחית את החרדה



**6** חשוב ללמוד להירגע, להבין מה עוזר לנו להרגיש יותר טוב, כל אחד ושיטותיו



**3** נסו לגלות תחומי עניין חדשים, לנגן, לקרוא, לבשל, דברים שלא עשינו בעבר

