

# תכנית עבודה לקידום הזדקנות מיטבית מכוח החלטת ממשלה 1786 - אשכול גליל מזרחי

## מסמך מדיניות

### תוכן עניינים

1	תקציר ניהולי
3	חלק א' – רקע
3	על אשכול גליל מזרחי
4	היערכות לעידן של 100 שנות חיים
5	מטרת העל
6	חלק ב' - מהלכי האימפקט
7	מהלך 1: חוסן נפשי אישי וקהילתי
9	מהלך 2: תזונה מיטבית בגיל השלישי
10	מהלך 3: תנועה ופעילות גופנית בגיל השלישי
12	מהלך 4: מנהיגות ומשמעותיות
14	מהלך 5: חוסן כלכלי, יזמות ותעסוקה
16	מהלך 6: אוריינות בריאות
18	מהלך 7: מרחב מקדם הזדקנות מיטבית
21	חלק ג' - תשתיות ניהול ואופרציה
21	עקרונות מנחים לתכנון
22	מבנה ארגוני מוצע
22	ממשקי עבודה חוץ ארגוניים - שיתופי פעולה
23	תשתיות ואופרציה
25	מסגרת הערכה ומדידה
26	מונחון מושגים בתחום ההזדקנות המיטבית

## תקציר ניהולי

מסמך זה מציג תוכנית פעולה אזורית להזדקנות מיטבית באשכול גליל מזרחי, כחלק מיישום [החלטת ממשלה מספר 1786](#) ומטרות העל של אשכול גליל מזרחי: צמצום פערים, טיוב שירותים ואיגום משאבים. התוכנית נועדה לשפר את איכות החיים של אזרחים ותיקים, לקדם בריאות ולדחוק תלות, להטמיע תשתיות ושירותים מותאמים, ולתאם בין כלל השותפים הפועלים למען הגיל השלישי – ברמה המקומית, האזורית והלאומית. מטרת התוכנית היא ליצור תנאים מיטביים עבור אוכלוסיית הגיל השלישי ברשויות האשכול. מסמך זה נכתב כחלק מיישום תוכנית, אשר נועדה לגבש מענים אזוריים לאוכלוסיות מפונים ואוכלוסיות אשר נפגעו בעקבות מלחמת 'חרבות ברזל'. המסמך מהווה בסיס לפיתוח מכרזי שירותים עתידיים ומנגנוני עבודה ייעודיים ברשויות המקומיות וארגוני הבריאות במרחב.

## מבנה התוכנית

**תשתיות ניהול וסיכום אופרטיבי**  
מבנה ארגוני, שגרות עבודה

**רקע ומבוא מושגי**  
אשכול גליל מזרחי, הזדקנות מיטבית והגדרות מושגים בסיסיים



**מרחבי האימפקט של התוכנית**  
מטרות, סוגי פעילויות ותוצאות רצויות

### המסמך מחולק לשלושה חלקים מרכזיים:

- ✓ חלק א' – רקע ומבוא מושגי: מתאר את הרקע לאזור אשכול גליל מזרחי, את ההזדקנות המיטבית כמושג וכגישה הוליסטית, ומגדיר את הבעיה המרכזית והחזון לפתרונה. כמו כן, הוא כולל הגדרות מושגים בסיסיים בתחום.
- ✓ חלק ב' – מרחבי האימפקט של התוכנית: פירוט של שמונת תחומי פעולה מרכזיים לקידום הזדקנות מיטבית, לרבות מטרות, סוגי פעילויות ותוצאות רצויות.
- ✓ חלק ג' – תשתיות ניהול וסיכום אופרטיבי: מתווה את המבנה הארגוני ושגרות העבודה הנדרשות להבטחת יישום יעיל ואפקטיבי של התוכנית.

מטרת המסמך היא בניית תכנית עבודה אזורית מותאמת לפעילות השחקנים השונים באשכול גליל מזרחי לתכנון והפעלת תוכניות מקיפות ואפקטיביות למען אוכלוסיית הגיל השלישי, תוך התמקדות בקידום בריאות וחוסן בתפיסה הוליסטית, צמצום פערי בריאות, עידוד הקמת תשתיות ברורות קיימא במרחב והטמעה שיטתית של תהליכי מדידה והערכה. בנוסף, התכנית תשים דגש על תפיסה אזורית, שוויון הזדמנויות ונגישות, שיתוף הציבור ועיצוב מדיניות ציבורית מבוססת נתונים בתחום הבריאות לטובת הבטחת התאמה מיטבית של המענים והתקציבים לצרכי האוכלוסייה.

## חלק א' - רקע

### על אשכול גליל מזרחי

אשכול גליל מזרחי כולל 18 רשויות מקומיות מגוונות מבחינה דמוגרפית, תרבותית וגאוגרפית, המשתרעות על פני אזור נרחב בצפון הארץ. בין הרשויות נמנות כאלה הנמצאות על קו העימות הצפוני, אשר התמודדו ועודן מתמודדות עם השלכות מלחמת 'חרבות ברזל'. האזור מתאפיין במגוון אוכלוסיות – יהודית, דרוזית, בדואית, ערבית-נוצרית, חרדית וכפרית – היוצרות מרקם קהילתי ייחודי ומורכב. האשכול מוביל תהליכים ומיזמים חוצי גבולות מוניציפליים, ובכך מבטא את יתרונות הגודל ואיגום המשאבים לטובת פיתוח חברתי, בריאותי וכלכלי. האשכול מקדם תוכניות אסטרטגיות מגוונות, בדגש על שיתוף פעולה בין הרשויות השונות, במטרה ליצור מרחבי חיים איכותיים, ולחזק את הביטחון האישי והקהילתי של התושבים.

על רקע השינויים הדמוגרפיים המואצים בצפון הארץ, ובעקבות החלטת ממשלה מס' 1786 לשיקום הצפון לאחר מלחמת חרבות ברזל, מתעצם הצורך בתכנית אינטגרטיבית אשר תחזק את כלל היבטי ההזדקנות המיטבית. המציאות מוכיחה כי תהליכי הזדקנות נעשים מורכבים יותר ברשויות קו העימות, הן בשל פינויי אוכלוסייה בתקופת הלחימה והן בשל הקושי הגובר בגישה לשירותי בריאות ורווחה בפריפריה. על מנת לספק מעטפת תמיכה שלמה, יש לשלב בין שיתוף פעולה בין-רשותי, גיוס משאבים ממשלתיים והובלה מקצועית מטעם האשכול, תוך הסתכלות רחבה על היבטים בריאותיים, חברתיים, כלכליים וטכנולוגיים כאחד.

באשכול גליל מזרחי חיים כיום כ-26,477 אזרחים ותיקים, המהווים כ-12.9% מכלל אוכלוסיית האזור. נתונים אלה מחייבים יצירת פתרונות גמישים, רגישים תרבותית, ונגישים, במיוחד לאור התחזיות לגידול של כ-15% באוכלוסיית הגיל השלישי עד לשנת 2030 באזור והעליה בתוחלת החיים. בהתאם, הנטל הכלכלי והטיפול צפוי לעלות, והמציאות כבר מצביעה על מחסור חמור בתשתיות ופעילויות לגיל השלישי. שינוי דמוגרפי זה מחייב היערכות מקיפה אשר תיתן מענה רב-מערכתי לצרכי האוכלוסייה המבוגרת – החל משיפור התשתיות הפיזיות, דרך יצירת מענים לקידום בריאות ומניעה, ועד לחיזוק תחושת החוסן הקהילתי והנפשי. חשוב לציין, כי כבר היום קיים מחסור חמור בתשתיות ופעילויות לגיל השלישי ביחס לאוכלוסייה הקיימת ועל כן הדחיפות לתקצוב ישיר ועקבי ליצירת מענים אזוריים.

יחידת הבריאות באשכול גליל מזרחי - היחידה מובילה תכניות קידום בריאות וחוסן, בשיתוף פעולה הדוק עם משרד הבריאות, ארגוני בריאות ומוסדות אקדמיים אזוריים, ומקדמת את תחום ההזדקנות המיטבית כתחום אסטרטגי מרכזי. הפעילות כוללת קידום בריאות, מניעת תחלואה, דחיקת תלות, טיפול תומך והנגשת שירותים מותאמים לגיל השלישי – מתוך מחויבות לפעול על-פי עקרונות של צדק בריאותי ולקדם צמיחה חברתית, כלכלית ובריאותית באזור.

## היערכות לעידן של 100 שנות חיים

בתהליך ההזדקנות מתקיימים אתגרים רבים: עלייה בתחלואה כרונית בגילאי 60+ (בעיקר מחלות לב, סוכרת וירידה בתפקוד), פערי אוריינות בריאותית וטכנולוגית (קשיים בשימוש בשירותים מקוונים, כולל שירותי בריאות דיגיטליים), בדידות ובידוד חברתי (היעדר פעילויות מתמשכות המתאימות למצבו הפיזי והנפשי של הוותיק), פגיעה בתחושת הביטחון הכלכלי (בעיקר בקרב אוכלוסיות מוחלשות ויותר בקרב נשים).

הזדקנות מיטבית היא מצב בו האדם המבוגר מרגיש בריא, בעל משמעות לחייו, ומסוגל להתמודד עם המורכבויות הכלכליות והבריאותיות של גילו. זהו מושג הוליסטי, המתייחס להיבטים בריאותיים, חברתיים, כלכליים וסביבתיים – לא רק דחייה של תלות פיזית, אלא גם שימור איכות חיים, עידוד מעורבות חברתית-קהילתית והנגשת זכויות ותמיכות בבריאות גופנית ונפשית.

בפועל, ההזדקנות כיום באשכול גליל מזרחי מאופיינת בצמצום מרחב הפעילות, פגיעה בעצמאות ובניידות, בדידות ובידוד חברתי, ואתגרים כלכליים שמחריפים במיוחד בקרב אוכלוסיות שפוננו בעקבות המלחמה. כדי לתת מענה הולם, נדרשת תוכנית אינטגרטיבית ורב-תחומית, בשיתוף פעולה בין גורמי ממשל, רשויות, מערכת הבריאות והחברה האזרחית – תוך התאמה תרבותית ושיתוף פעולה אזורי. בישראל ובאשכול גליל מזרחי מיושמות תוכניות ייחודיות לקידום הזדקנות מיטבית. היערכות לעידן של 100 שנות חיים היא אחד האתגרים האסטרטגיים המשמעותיים של מדינת ישראל לעשורים הקרובים, והוא בא לידי ביטוי בכל רמות המרחב – הלאומי, האזורי, הרשותי והאזרחי.

כדי לייצר אימפקט אמיתי ולחולל שינוי – אל עבר הרחבת שנות החיים הבריאות, צמצום התלות והבטחת הזדקנות מיטבית – נדרשת רשת של פעולות, יוזמות ומהלכים רב-ממדיים. הגישה המרכזית היא גישת המניעה: הפניית המיקוד והמשאבים לצמתים מרכזיים, שבהם קיימת גם סכנה להידרדרות וגם הזדמנות אמיתית לצמצום פערים. חלק מהמהלכים יתמקדו במיפוי האתגרים ובדיוק המענים לצרכי האזור והאוכלוסייה; אחרים יפעלו באופן ישיר להעלאת מודעות, לקידום הבריאות ולעידוד הרשויות והתושבים ליצירת תנאים להזדקנות מיטבית – עם דגש על חוסן אישי וקהילתי.

לשם כך נדרשת עבודה סינרגטית ורב-מערכתית, המחברת בין אנשים, מערכות וארגונים, תוך רתימה של שותפים ברמה המקומית והארצית ובניית מתווים בני-קיימא. לצד זאת, יש לתת מענה ממוקד לשלוש סוגיות אסטרטגיות:

- קידום אורח חיים בריא, פעיל ובעל משמעות, כתשתית לאיכות חיים מיטבית בגיל המבוגר.
- הנגשת מידע וכלים עדכניים לניהול בריאות מותאם אישית ולשיפור אוריינות בריאותית בקרב כלל האוכלוסייה.
- שיפור המדדים הרשותיים, במטרה לאפשר לרשויות המקומיות לתכנן ולקדם מענים מותאמים לקידום הזדקנות מיטבית בקרב התושבים המבוגרים.

## מטרת העל

התוכנית נועדה לשפר באופן משמעותי את איכות החיים, העצמאות והאוטונומיה של אזרחי הגיל השלישי באזור אשכול גליל מזרחי. לצמצם את התלות באמצעות פיתוח והנגשה של מגוון שירותים מותאמים, יצירת מרחבים תומכים ומאפשרים, והבטחת קיימות לאורך זמן. לחזק מנהיגות והתנדבות בקהילה וכל זאת תוך שיתוף פעולה מלא עם הרשויות המקומיות, בהתאם להחלטת ממשלה 1786, ומתוך מחויבות לתת מענה להשלכות הבריאותיות והכלכליות של מלחמת 'חרבות ברזל' על אזרחי הגיל השלישי ביישובי האשכול.

## חלק ב' - מהלכי האימפקט

התוכנית מורכבת משבעה מהלכים. אלו נשענים על מפת המדדים להזדמנות מיטבית של ג'וינט-אש"ל, תוכניות קיימות ועתידיות של משרד הבריאות ומהלכים קודמים מתוכנית 'אפשרי בריא'. כל מהלך בנוי מאוסף של תוכניות ופעולות רחב משלימות, הפועלות במשותף להשגת השפעה מצטברת.

### מהלכי האימפקט



כחלק בלתי נפרד מהחזון ארוך הטווח של התכנית, שואף האשכול להקים מרכז שירותים רב-תחומי לאוכלוסיית הגיל השלישי בשטחו. מרכז זה מהווה ביטוי מיטבי למימוש מטרות התוכנית, תוך יצירת מרחב קהילתי מרכזי, נגיש ושוויוני, המותאם לצרכי התושבים ומאגד תחתיו מגוון שירותים לגיל השלישי: תוכן, פעילות, שירותי בריאות ודיוור מוגן לאוכלוסייה עצמאית. הקמת המרכז אינה רק מענה תשתיתי, אלא עוגן אסטרטגי שיאפשר לרכז ולקדם הלכה למעשה את כלל המהלכים המפורטים בהמשך פרק זה, ולשלב בין תחומים ומענים באופן הוליסטי.

## מהלך 1: חוסן נפשי אישי וקהילתי<sup>1</sup>

### רציונל

הזדקנות מיטבית אינה רק עניין של בריאות פיזית – החוסן הנפשי, תחושת המשמעות, ההתמודדות עם בדידות, אובדן ושינוי, הם נדבך מרכזי באיכות החיים בגיל השלישי. מחקרים מצביעים על כך שתחושת שייכות, זהות ויכולת לעבד חוויות חיים תורמות משמעותית לבריאות הכללית. אירועי השנים האחרונות – ובראשם משבר הקורונה והמלחמה – העצימו את חשיבות התמיכה הנפשית בגיל השלישי, במיוחד במצבי פינוי, טראומה והגברת תחושת תלישות.

### מושגים מרכזיים

- חוסן נפשי בגיל השלישי: היכולת להתמודד עם שינויים, משברים ואתגרי החיים המאפיינים את תקופת הזקנה, תוך שמירה על תחושת משמעות, שייכות וביטחון עצמי. מדובר במכלול היבטים – רגשיים, קוגניטיביים וחברתיים – שמאפשרים לאדם לשמור על איזון נפשי, להסתגל למצבים משתנים ולהתאושש מהם, ולשמר איכות חיים טובה ככל האפשר, גם במצבים מורכבים או מאתגרים.
- מעגלי תמיכה רגשיים: קבוצות של אנשים, מוסדות או שירותים המספקים סיוע רגשי, חיזוק והקשבה בעתות קושי או שינוי. מעגלים אלה יכולים לכלול בני משפחה, חברים, קבוצות חברתיות, אנשי מקצוע (כגון עובדים סוציאליים, פסיכולוגים), ואף פעילויות קהילתיות שמאפשרות קשרים חברתיים וחיזוק תחושת השייכות והביטחון.
- בדידות חברתית: ניתוק וריחוק מהסביבה החברתית, הנובעת מפער בין הצורך בקשרים חברתיים משמעותיים לבין המציאות החברתית של האדם. הבדידות יכולה להתבטא בחוסר קשרים כמותיים, באיכות ירודה של קשרים קיימים, או בתחושת חוסר הבנה וקבלה מהסביבה. תופעה זו נפוצה במיוחד בקרב מבוגרים עקב שינויים בנסיבות החיים, ומשפיעה לרעה על הבריאות הנפשית והפיזית.

### מטרות

- חיזוק תחושת המשמעות והזהות העצמית של אזרחים ותיקים.

<sup>1</sup> משרד הבריאות, בנפש בריאה, חוסן ובריאות נפשית, <https://me.health.gov.il/mental-health/learn-more/wellness/family-coping-with-a-mental-disorder/>

ג'וינט אשל, אתגר ההזדקנות – תוכנית עבודה לשנת 2023, עמ' 35-39: שייכות חברתית.

- יצירת רשתות חברתיות וקהילתיות מקיימות להפחתת בדידות.
- פיתוח מענים ייעודיים לעיבוד רגשי בעקבות משברים לאומיים ואישיים.
- העצמת קבוצות מנהיגות מקומית מקרב אזרחים ותיקים כמובילי חוסן.

#### דוגמאות לתפוקות ותוצאות פוטנציאליות

- הכשרת מתנדבים מקרב אזרחים ותיקים לתפקידי ליווי רגשי בחמישה יישובים לפחות.
- שילוב של תכנים מקדמי חוסן אישי וקהילתי בתוכניות קהילתיות רחבות (תרבות, ספורט, תזונה).
- ירידה מדווחת בתחושת בדידות בקרב משתתפים (באמצעות שאלוני מעקב).
- מיסוד "תיק חוסן קהילתי" להפעלה במצבי חירום.

#### דוגמאות לפעילויות

- סדנאות לעיבוד רגשי: ביבליותרפיה, כתיבה אינטואיטיבית, שיח מונחה.
- העלאת מודעות והנגשת כלים לעזרה עצמית על ידי הרצאות מותאמות.
- הקמת קבוצות תמיכה קבועות / מעגלי שיח מקומיים בקהילות.
- הכשרת מתנדבים כסוכני שינוי ושותפי תמיכה קהילתיים.
- שילוב פעילות תרבותית ואמנותית ככלי לריפוי ושיפור החוסן.
- שילוב בין-דורי באמצעות תוכניות חינוכיות קהילתיות.
- מענה ייעודי לאירועי חירום/לחימה באמצעות הכשרות קצרות ואספקת ערכות חוסן.

## מהלך 2: תזונה מיטבית בגיל השלישי<sup>2</sup>

### רציונל

עם העלייה בגיל, הצרכים התזונתיים משתנים באופן משמעותי, ועולה הסיכון לתת-תזונה, להחמרת מחלות כרוניות ולירידה בתפקוד הפיזי והקוגניטיבי. תזונה מיטבית בגיל השלישי המבוססת על עקרונות הדפוס התזונתי הים-תיכוני מהווה גורם מגן מרכזי בהזדקנות מיטבית – היא תורמת להפחתת סיכונים בריאותיים, חיזוק המערכת החיסונית, מניעת דמנציה ונפילות, ו לשמירה על עצמאות תפקודית. מהלך זה נשען על ממצאי משרד הבריאות וג'וינט-אשל, ומבקש לקדם מדיניות וסביבה תומכת לתזונה מיטבית בקהילה.

### מושגים מרכזיים

- תזונה מיטבית בגיל השלישי: התאמת התפריט לצרכים הפיזיולוגיים, תוך שמירה על צריכת חלבון, סידן, ויטמינים, נוזלים וסיבים תזונתיים.
- ביטחון תזונתי לקוי: מצב בו התפריט אינו מספק את הצרכים הגופניים, לרוב עקב מחלות, קושי כלכלי, בדידות או בעיות בתפקוד יומיומי.
- דפוס תזונה ים תיכוני: הרכב מזון המבוסס על פירות, ירקות, קטניות, דגנים מלאים ושמן זית – נמצא כמיטיב במיוחד עם אזרחים ותיקים

### מטרות

- הפחתת שכיחות תת-תזונה בקרב אזרחים ותיקים
- שיפור איכות החיים והרווחה באמצעות תזונה מותאמת ומניעת דמנציה ונפילות
- קידום ביטחון תזונתי
- שילוב התזונה כחלק אינטגרלי מהתוכניות לבריאות קהילתית

<sup>2</sup> משרד הבריאות, אפשריבריא, סביבות ידידותיות גיל - בישראל מדריך לרשויות המקומיות עמוד 63-71;

#### דוגמאות לתפוקות ותוצאות פוטנציאליות

- עלייה בשיעור האזרחים הוותיקים המשתתפים בסדנאות תזונה
- הפחתה מדידה של שיעור תת-תזונה בקהילה
- הרחבת השימוש בכלים דיגיטליים להכוונה תזונתית
- חיזוק שיתופי הפעולה בין רשויות, משרד הבריאות ועמותות מקומיות בתחום התזונה
- שילוב התזונה בתוכניות מניעת נפילות ותפקוד קוגניטיבי
- שינויים לטובה בהרגלי תזונה מזיקים לבריאות

#### דוגמאות לפעילויות

- סדנאות בישול בריא בקהילה ומטבחים לימודיים
- הקמת גינות קהילתיות מותאמות גיל
- קבוצות הדרכה והרצאות בנושאי תזונה מותאמת לגיל וחינוך תזונתי לגיל השלישי
- התאמת תפריטים והזנה במסגרות מוסדיות (מרכזי יום, מועדונים)
- שימוש בטכנולוגיות לניהול תזונתי: אפליקציות, סדנאות דיגיטליות

### מהלך 3: תנועה ופעילות גופנית בגיל השלישי<sup>3</sup>

#### רציונל

שמירה על עצמאות בתנועה היא תנאי הכרחי לשימור איכות חיים ויכולות תפקוד בגיל השלישי. בגיל זה, ירידה בכוח השריר ובשיווי המשקל עלולה להגביר את הסיכון לנפילות ולהגביל את הגישה לשירותים חיוניים, מה שמוביל להימנעות מתנועה והסתגרות. פעילות גופנית מותאמת, הכוללת הליכה, תרגילי חיזוק שיווי משקל ותרגילי גמישות, תומכת בשמירה על יציבות ובטיחות ובמניעת פציעות, מחזקת את המסוגלות התפקודית ומקנה תחושת חיוניות. כאשר פעילות גופנית קבועה מוטמעת במרחב הקהילתי באמצעות חוגים, קבוצות הליכה וסדנאות, נוצרת סביבת תמיכה המפחיתה תלות ועוזרת לחזק את החוסן האישי והקהילתי.

#### מושגים מרכזיים

- עצמאות בתנועה: היכולת לנוע באופן עצמאי ובטוח במרחב הביתי והציבורי, גם כאשר קיימות מגבלות פיזיות או תפקודיות. בגיל השלישי, רבים חווים ירידה בכוח השריר, ביציבות או בטווח התנועה – מה שמשפיע על הביטחון העצמי, על היכולת להשתתף בפעילויות, ואף על הגישה לשירותים בסיסיים.
- פעילות גופנית מותאמת: תרגול פיזי הכולל הליכה, חיזוק שיווי משקל, תרגול כוח וגמישות – שנבנה במיוחד עבור בני הגיל השלישי, תוך שמירה על בטיחות ומניעת מאמץ יתר. לעיתים, מדובר בתרגולים שרלוונטיים במיוחד בגיל השלישי (כגון תרגול שיווי משקל ויציבה), אך אינם נדרשים בגיל צעיר.
- שמירה על יציבות ובטיחות: שימוש בטכניקות תנועה וחיזוק לשיפור שיווי המשקל והקואורדינציה, לצמצום הסיכון לפציעות, ולשימור תחושת הביטחון העצמי והמסוגלות התפקודית.

#### מטרות

- צמצום גורמי סיכון לירידה תפקודית באמצעות פעילות מונעת
- עידוד השתתפות קבועה בפעילויות גופניות מותאמות גיל
- חיזוק היכולות הפיזיות והפחתת תחושת המוגבלות בקרב אזרחים ותיקים

<sup>3</sup> משרד הבריאות, אפשריבריא, סביבות ידידותיות גיל - בישראל מדריך לרשויות המקומיות עמוד 59-62; ג'וינט אשל, אתגר ההזדקנות – תוכנית עבודה לשנת 2023, עמודים 6-7: מדדים מנבאים להזדקנות

- שיפור הביטחון בתנועה במרחב הציבורי ובבית.

#### דוגמאות לתפוקות ותוצאות פוטנציאליות

- גידול בשיעור המשתתפים הקבועים בפעילויות ספורטיביות/ תנועתיות קבועות.
- עלייה בתדירות היציאה הפיזית למרחב הציבורי בתחושת הביטחון הפיזי והמסוגלות הגופנית - באמצעות שאלוני מדידה.
- גידול בהיצע הפעילות במרחב ואימוץ פעילויות שהתקיימו במסגרת התוכנית בשגרת היישוב / הרשות.
- יצירת שגרה קהילתית של פעילות גופנית קבוצתית ככלי לבריאות וחוסן קהילתי. (עקביות המשתתפים ובחינת כמות המצטרפים החדשים).

#### דוגמאות לפעילויות

- קבוצות הליכה מודרכות
- חוגים ייעודיים לגיל השלישי הכוללים תרגול בתנוחות מותאמות – עמידה, ישיבה או שכיבה – בהתאם ליכולות הפיזיות של המשתתפים
- פעילויות תנועה חווייתיות דוגמת ריקודי עם וטיולים רגליים להנאה והגברת השתתפות
- סדנאות הדרכה למניעת נפילות בהנחיית פיזיותרפיסטים קהילתיים
- הצבת מתקני כושר מותאמים במרחב הציבורי, תוספת מתקני כושר מותאמים למתקנים קיימים
- הקמת קבוצות טיולים בטבע
- קיום הרצאות להגברת המודעות לחשיבות הפעילות הגופנית

## מהלך 4: מנהיגות ומשמעותיות<sup>4</sup>

### רציונל

תחושת משמעות, שייכות ומעורבות פעילה מהוות גורמים קריטיים לבריאות נפשית, לחוסן קהילתי ולהארכת תוחלת חיים בריאה בגיל השלישי, והן עקרונות מרכזיים בתפיסת הזקנה הפעילה. רבים מהאזרחים הוותיקים שואפים להמשיך לתרום, להוביל ולהשפיע כחלק ממנהיגות קהילתית בקהילה. הקניית כלים ופלטפורמות, יחד עם מתן אמון ביכולתם של אזרחים ותיקים כסוכני שינוי, מאפשרת מיצוי פוטנציאל אישי וקולקטיבי. צעדים אלו, המעודדים השתתפות חברתית, יוצרים חברה רב-דורית מחוברת ובכך תורמים לשיפור איכות החיים עבור כולם.

### מושגים מרכזיים

- זקנה פעילה: גישה הרואה בשלב הזקנה תקופה בעלת פוטנציאל לצמיחה אישית, חברתית וקהילתית, המאפשרת לאזרחים ותיקים להמשיך לקחת חלק פעיל ומשמעותי בחיי הקהילה, להשתתף, לתרום ולהשפיע לפי יכולתם ורצונם.
- מנהיגות קהילתית: הובלה של יוזמות קהילתיות על ידי חברי הקהילה עצמם, המבקשים לחולל שינוי חברתי מתוך מחויבות ותחושת שייכות למרחב שבו הם חיים. בהקשר הנ"ל מדובר במנהיגות של אזרחים ותיקים המתבססת על ניסיון חיים, ורצון להשפיע ולהיות משמעותי, תוך השתלבות במרחב הקהילתי ולקחת חלק בתהליכי קבלת החלטות.
- השתתפות חברתית: מעורבות פעילה של אזרחים ותיקים בחיים החברתיים, הקהילתיים והציבוריים, באופן המאפשר להם להביע את קולם, לקחת חלק ואף להוביל יוזמות מקומיות.

### מטרות

- חיזוק תחושת הערך והמשמעות בקרב אזרחים ותיקים
- קידום השתתפות פעילה של ותיקים בזירה הקהילתית והציבורית

<sup>4</sup> משרד הבריאות, אפשריבריא, סביבות ידידותיות גיל - בישראל מדריך לרשויות המקומיות עמוד 23; ג'וינט אשל, אתגר ההזדקנות - תוכנית עבודה לשנת 2023, עמוד 31;

- יצירת שותפות רב-דורית המעודדת תרומה הדדית ומעורבות אזרחית

- צמצום ניכור ובידוד חברתי ע"י ביסוס זהות חיובית בגיל המבוגר

#### דוגמאות לתפוקות ותוצאות פוטנציאליות

- הקמת 10 פורומים של אזרחים ותיקים ברשויות מקומיות באשכול

- הכשרת לפחות 100 אזרחים ותיקים למנהיגות קהילתית בתחומים מגוונים

- הפעלת תוכניות התנדבות ומנטורינג בין-דורי

- הפקת תערוכות/סרטונים/ספרי תיעוד הכוללים סיפורי חיים של משתתפים

- עליה בתחושת המסוגלות והמשמעות בקרב המשתתפים לפי שאלוני הערכה

#### דוגמאות לפעילויות

- הקמת מועצות אזרחים ותיקים ביישובים, בשיתוף עם המועצות המקומיות

- הכשרת אזרחים ותיקים כ"מובילי שינוי" בנושאי בריאות, קיימות, חינוך ועוד

- תכניות מנטורינג בין-דורי – ליווי של צעירים ע"י אזרחים ותיקים בתחומים מגוונים

- ליווי וייזום יוזמות קהילתיות חברתיות-תרבותיות ע"י בני 60+

- שילוב ותיקים בהובלת קבוצות שיח, מיצוי זכויות, סדנאות קהילתיות

- תיעוד והנגשת סיפורי חיים אישיים כתשתית לתרבות ושייכות

## מהלך 5: חוסן כלכלי, יזמות ותעסוקה<sup>5</sup>

### רציונל

חוסן כלכלי, יזמות ותעסוקה הם תנאי יסוד לעצמאות, ביטחון ותחושת ערך בגיל השלישי. מיצוי זכויות, אוריינות פיננסית ותעסוקה איכותית מותאמת גיל, מהווים יחדיו תשתית חיונית להזדקנות מיטבית. רבים מבני 60+ מבקשים מעוניינים להמשיך בעבודה חלקית או יזמית, בין אם לצורך הכנסה ובין אם מתוך צורך במשמעות, שגרה ותחושת שייכות. עם זאת, חסמים רגולטוריים, תדמיתיים וטכנולוגיים יוצרים פערים ניכרים במימוש זכויות ובהזדמנויות להשתלבות מחודשת בשוק העבודה.

### מושגים מרכזיים

- אוריינות פיננסית בגיל השלישי: היכולת והידע הנדרשים לאזרחים ותיקים להבין, לנתח, לתכנן ולנהל באופן מושכל את ענייניהם הכלכליים. זה כולל הבנה של הכנסות פנסיוניות וקצבאות, ניהול הוצאות, הכרת מוצרים פיננסיים (כמו ביטוחים וחסכונות), והיכרות עם זכויותיהם הכלכליות. אוריינות זו מאפשרת קבלת החלטות פיננסיות מושכלות, מונעת פגיעה כלכלית, ומחזקת את תחושת הביטחון והעצמאות הכלכלית לאורך תקופת הזקנה.
- תעסוקה איכותית מותאמת גיל: השתלבות מחודשת של אזרחים ותיקים בשוק העבודה בתפקידים ובמסגרות המכבדים את ניסיונם, השכלתם וכישוריהם הייחודיים. תעסוקה המאופיינת בגמישות (שעות עבודה, היקף משרה), משמעות (תחושת תרומה ומסוגלות), ותנאי עבודה הולמים, תוך התחשבות במגבלות פיזיות אפשריות. מטרתה היא לא רק סיוע כלכלי, אלא גם שמירה על רלוונטיות, קשרים חברתיים, חיוניות, ותחושת ערך עצמי בגיל המבוגר.
- מיצוי זכויות: תהליך אקטיבי ומקיף של הבנת והפעלת מלוא הזכויות הסוציאליות, הבריאותיות והכלכליות המגיעות לאזרחים ותיקים על פי חוק. זכויות הניתנות על ידי מוסדות המדינה (כמו ביטוח לאומי ומס הכנסה), קופות חולים, חברות הביטוח ועוד. מיצוי זכויות קריטי לחיזוק הביטחון הכלכלי והאישי, להבטחת גישה לשירותים חיוניים, ולשיפור איכות חייהם ורווחתם הכוללת של האזרחים הוותיקים ובני משפחותיהם.

### מטרות

- הפחתת מצבי דחק כלכלי ותחושת אי-ודאות בקרב אזרחים ותיקים

<sup>5</sup> משרד הבריאות, אפשריבריא, סביבות ידידותיות גיל - בישראל מדריך לרשויות המקומיות פרק 3; ג'וינט אשל, אתגר ההזדקנות - תוכנית עבודה לשנת 2023, עמוד 6-7, 32-34;

- הגדלת שיעור המשתלבים בתעסוקה משמעותית לאחר גיל פרישה
- שיפור יכולת קבלת החלטות כלכליות בקרב הגיל השלישי
- חיזוק ההכרה בתרומת האזרחים הוותיקים לשוק העבודה ולחוסן המקומי

#### דוגמאות לתפוקות ותוצאות פוטנציאליות

- הפעלה של 10 סדנאות פרישה ותכנון כלכלי באשכול
- עלייה בהשמות במרכז תעסוקה ייעודי לאזרחים ותיקים שיוקם על ידי האשכול
- ליווי של 50 אזרחים ותיקים ביזמות עסקית/הכשרה מחדש
- עלייה בשיעור המועסקים בקרב בני 60+ באשכול
- שיפור במדדי מיצוי זכויות (מדיד באמצעות סקרים ובחינת כמות הפניות למיצוי זכויות במשרדי הרשויות)

#### דוגמאות לפעילויות

- הקמה והפעלת מרכז הכוונה תעסוקתי ומרכז הדרכה אזורי לוותיקים, בשיתוף מכללות מקומיות ומוסדות רלוונטיים
- הפעלת סדנאות פרישה ותכנון כלכלי המותאמות לצרכים ולמאפיינים של קבוצות שונות בגיל השלישי
- העברת הכשרות והסבות מקצועיות מותאמות (כגון באמצעות פלטפורמת JoinMe או פיתוח תוכניות ייעודיות), בדגש על מיומנויות רלוונטיות לתעסוקה חלקית, עבודה מרחוק ויזמות
- מתן ליווי וייעוץ עסקי ליזמים ותיקים, כולל הכוונה בנושאי מימון והפניה ליועצים מומחים מקומיים
- תרגום והנגשה תרבותית של מידע כלכלי ומידע על זכויות (בעברית, ערבית ורוסית), וקיום הדרכות קבוצתיות בנושאי מיצוי זכויות תוך שילוב גמלאים כמדריכים/ שגרירי ידע
- עידוד וקידום יזמויות קטנות ובינוניות (עסקים מהבית, ייצור מקומי, שירותים מרחוק)

- חיבור בין ארגונים מחפשי כוח אדם לבין גמלאים המעוניינים בעבודה גמישה.
- הקמת "פורום תעסוקה לבני 60+" בארגון האשכול, שימש כגוף מתאם בין צרכי השוק לבין כוח האדם הוותיק.

## מהלך 6: אוריינות בריאות<sup>6</sup>

### רציונל

איכות חיים של אזרחים ותיקים מושפעת לא רק מהשירותים הרפואיים שהם מקבלים, אלא גם מיכולתם להבין מידע, למצות זכויות ולקבל החלטות מושכלות לגבי מצבם הבריאותי. אוריינות בריאות נדרשת היום במיוחד על רקע המורכבות של המערכת הרפואית, ריבוי ערוצי המידע, והמעבר הגובר לשירותי רפואה דיגיטלית. עבור אזרחים ותיקים רבים, הפערים בהבנת המידע הרפואי, בקשר עם גורמי הרפואה ובשימוש בממשקים מקוונים יוצרים קושי אמיתי בשמירה על בריאותם. מהלך זה מציע להפעיל מתווכים קהילתיים בתחום הבריאות, שיפעלו בתוך היישובים ויאפשרו ליווי אישי, הנגשת ידע ותמיכה במיצוי זכויות.

### מושגים מרכזיים

- אוריינות בריאות: יכולתו של אדם להשיג, להבין ולהשתמש במידע ושירותים בתחום הבריאות באופן המאפשר קבלת החלטות מושכלות ושמירה על בריאותו. ארגון הבריאות העולמי מגדיר אוריינות בריאות כמיומנויות הקוגניטיביות והחברתיות הקובעות את המוטיבציה והיכולת של פרטים לגשת למידע בריאותי, ליישמו בדרכים המקדמות בריאות טובה. לאור ריבוי המידע הרפואי וההתמודדות המורכבת עם מערכת הבריאות הבירוקרטית בגיל השלישי, אוריינות בריאות חיונית במיוחד למימוש זכויות ולהשתתפות פעילה בטיפול.
- מתווכים קהילתיים: יחידים מתוך הקהילה (לרוב מתנדבים) שעברו הכשרה מקיפה להבנה וליווי של אזרחים ותיקים בנושאי בריאות. תפקידם כולל הקניית כלים לניווט במערכת הבריאות, סיוע בניהול מידע רפואי וזכויות באופן דיגיטלי וגישור על פערי ידע. המתווכים פועלים כגורם מקשר המקרב את המידע הרפואי והזכויות לאזרחים הותיקים ומחזקים את יכולתם לפעול למען בריאותם. למתווכים תרומה נוספת בהפגת בדידות למרותקי בית.

<sup>6</sup> משרד הבריאות, אפשריבריא, סביבות ידידותיות גיל - בישראל מדריך לרשויות המקומיות עמ' 56-52,25; ג'וינט אשל, אתגר ההזדקנות - תוכנית עבודה לשנת 2023, עמודים 56-53, 6-7;

- שימוש ברפואה דיגיטלית: מתייחס ליכולתם של אזרחים ותיקים להשתמש בפלטפורמות ובכלים דיגיטליים (אפליקציות, אתרי קופות חולים, שירותי רפואה מרחוק וכדו') לצורך גישה למידע רפואי אישי, קביעת תורים, קבלת מרשמים, התייעצות עם רופאים, ומעקב אחר הטיפול. יכולת זו מפחיתה תלות, מייעלת תהליכים בירוקרטיים, ומעצימה את האזרח הוותיק בניהול עצמאי ואחראי של בריאותו במרחב המודרני.

#### מטרות

- חיזוק היכולת של אזרחים ותיקים להבין מידע רפואי ולקבל החלטות מושכלות
- פיתוח מענים יישוביים מותאמים להנגשת זכויות ושירותי בריאות
- קידום התאמה מערכתית של שירותי בריאות ודיגיטל לאוכלוסייה הוותיקה
- ביסוס תשתית קהילתית מתמשכת לתמיכה, ליווי ותיווך בתחום הבריאות

#### דוגמאות לתפוקות ותוצאות פוטנציאליות

- עלייה בשיעור המשתמשים המבוגרים בשירותי בריאות דיגיטליים באשכול
- עלייה במספר המשתתפים בפעילויות אוריינות בריאותית (סדנאות, הדרכות, ליווי אישי וכד')
- עלייה בשיעור הרשויות באשכול המפעילות מענים מובנה למיצוי זכויות רפואיות
- פיתוח או התאמה של ממשקים דיגיטליים חדשים, בשיתוף שחקנים פרטיים וציבוריים, המותאמים לגיל השלישי ונגישים בשפות מגוונות
- הכשרת 25 מתנדבים קהילתיים כמתווכים קהילתיים ביישובים

#### דוגמאות לפעילויות

- הדרכות ממוקדות במיצוי זכויות רפואיות, בשפות שונות ובהתאמה תרבותית
- סדנאות לניהול תיק רפואי דיגיטלי (קביעת תורים, צפייה בתוצאות, פנייה לרופא)
- העלאת מודעות לחשיבות האוריינות הבריאותית והדיגיטלית באמצעים קהילתיים
- פיתוח והפעלת סדנאות אוריינות דיגיטלית ביישובים, בהובלת מדריכים מקומיים

- הכשרת גמלאים בעלי רקע טכנולוגי או אדמיניסטרטיבי לשמש כמדריכים לבני גילם
- שיתוף פעולה עם קופות החולים לצורך תיאום ימי הדרכה וסיוע מרוכזים ביישובים
- בניית מערך משאבים קהילתי (חברות, מדריכים וסרטוני הסבר) להפצה נרחבת ונגישה

## מהלך 7: מרחב מקדם הזדקנות מיטבית<sup>7</sup>

### רציונל

הזדקנות מיטבית מחייבת תשתית המאפשרת לאזרחים ותיקים להתנייד בביטחון, להשתתף בפעילויות קהילתיות ולגשת לשירותים חיוניים בכוחות עצמם. כאשר המרחב הציבורי אינו נגיש או מותאם לגיל המבוגר, מתעוררים חסמים המעכבים השתתפות, מגבירים בדידות, ופוגעים באיכות החיים. סביבות פיזיות תומכות, המעודדות ניידות, בטיחות תנועתית והשתתפות פעילה, מהווה תנאי בסיסי לשמירה על עצמאות תפקודית, תפקוד רציף ותחושת שייכות בקהילה.

### מושגים מרכזיים

- סביבות פיזיות תומכות: התאמת הסביבה החיצונית, התחבורה והדיור לצרכי אזרחים ותיקים, במטרה לצמצם חסמים פיזיים ומבניים ולאפשר השתתפות מלאה ללא תלות במצב פיזי, נפשי או תפקודי. המרכיבים הרצויים של סביבות פיזיות ידידותיות-גיל כוללות שימושי קרקע ועיצוב קהילתי שמגבירים אינטראקציה חברתית, מפחיתים תלות ברכב פרטי, מציעים דיור בר השגה ונגישים, מגוון אמצעי תחבורה ועזרי ניידות. מתכנני ערים ותחבורה הם שחקנים מרכזיים בבניית הסביבות הללו, ועליהם להיות מודעים יותר לגיל ולחשיבות העבודה המשותפת.
- ניידות בטוחה: היכולת של אזרחים ותיקים לנוע באופן עצמאי ובטוח במרחב הציבורי והקהילתי. ניידות זו נשענת על תשתיות נגישות, מסלולי הליכה בטוחים, תחבורה ציבורית מותאמת.
- עצמאות תפקודית: היכולת לבצע פעולות יומיומיות בסיסיות באופן עצמאי (כגון התניידות, קניות, ניהול משק הבית ושימוש בשירותים קהילתיים). שמירה על עצמאות תפקודית מהווה מרכיב חיוני בהזדקנות מיטבית ותלויה במידה רבה בהתאמת הסביבה לצרכיו הייחודיים של האדם המבוגר.

<sup>7</sup> משרד הבריאות, אפשריבריא, סביבות ידידותיות גיל - בישראל מדריך לרשויות המקומיות עמ' 16-20; ג'וינט אשל, אתגר ההזדקנות - תוכנית עבודה לשנת 2023, עמודים 48-51;

## מטרות

- שיפור הנגישות והניידות של אזרחים ותיקים במרחב הציבורי
- התאמת סביבות החיים בקהילה לצרכים הפיזיים, התרבותיים והחברתיים של הגיל המבוגר
- קידום מענים מערכתיים בתחום התחבורה, הבטיחות והפיתוח העירוני לטובת הזדקנות מיטבית
- חיזוק תחושת השייכות והמעורבות הקהילתית של אזרחים ותיקים דרך השתתפות פעילה במרחב

## דוגמאות לתפוקות ותוצאות פוטנציאליות

- מיפוי חסמים במרחב הציבורי בעבור אזרחים ותיקים ב-10 רשויות לפחות
- ביצוע התאמות פיזיות (ספסלים, הצללה, תאורה, שבילים) במוקדים יישוביים
- פיתוח מסלולים נגישים קבועים לאזרחים ותיקים בשיתוף פעולה עם מתכנני ערים ומהנדסי תחבורה
- שילוב עקרונות "סביבה פיזית תומכת" בתוכניות עבודה עתידיות
- עלייה של 20% בשיעור ההשתתפות של אזרחים ותיקים בפעילויות קהילתיות המתקיימות במרחב הציבורי
- עלייה של 15% במספר האזרחים הוותיקים המדווחים על תחושת ניידות גבוהה יותר במרחב הציבורי, בסקר שיופץ ברשות

## דוגמאות לפעילויות

- מיפוי צרכים וחסמים במרחב הציבורי בעבור אזרחים ותיקים בכל יישוב
- הכשרות ייעודיות למנהדסים ברשויות לתכנון תומך גיל
- שדרוג תשתיות פיזיות במוקדים מוניציפליים, תוך שילוב ייעוץ נגישות מקצועי.

- קידום שיתופי פעולה עם מהנדסי תחבורה ומתכנני ערים להנגשת תחבורה ציבורית ותחנות.
- פיתוח מסלולי הליכה נגישים וסביבתם, כולל ספסלים, הצללה ותאורה.
- פיתוח תשתיות ציבוריות תומכות דיגיטלית, כגון Wi-Fi ציבורי ונקודות מידע מונגשות.

## חלק ג' - תשתיות ניהול ואופרציה

הובלת תוכנית להזדקנות מיטבית ברמה האזורית דורשת מנגנון ניהולי, רזה אך אפקטיבי, שיודע לחבר בין ממשקים שונים – משרדי ממשלה, רשויות מקומיות, שותפים מהחברה האזרחית, תושבים ותיקים ונותני שירותים מהמגזר הפרטי. נדרשת יכולת לשלב ראייה אסטרטגית עם יישום גמיש במגוון רשויות, תוך שימור שפה מקצועית משותפת וגמישות מקומית. בחלק זה מוצג מתווה מדיניות ראשוני, שנועד להוות מסגרת פרקטית ליישום הנאמר בחלקי המסמך הקודמים. סביר כי בשלב היישום, בהתאם לשיעור רצון המשתתפים ורמת שיתוף הפעולה בין כלל הגורמים המעורבים, יידרשו התאמות ועדכונים למתווה המוצע.

### עקרונות מנחים לתכנון פעילות לגיל השלישי באשכול גליל מזרחי

- נגישות - התאמה ושוויון הזדמנויות לאזרחים ותיקים בני 60+ מכל רקע תרבותי ומקום מגורים בצריכת מגוון השירותים במסגרת התוכנית.
- היקף השימוש - מטרת התוכנית להגיע באופן משמעותי לכמה שיותר אזרחים ותיקים במרחב.
- מגוון - הקפדה על שירותים מגוונים כגון: פיזיים/מקוונים, אינטימיים (עד 15)/המוניים (עד 200), מקומיים (יישוב/רשות)/אזוריים, רב פעמיים (סדנה/הכשרה) / חד פעמיים (הרצאה/אירוע).
- המשכיות - מתן דגש לפעולות תשתיות שבכוחן להמשיך ולתת מענה גם בתום תקופת היישום של התוכנית.
- שותפות אזורית - העבודה האזורית מתבצעת מתוך ראייה שהאזור הוא גם הזירה וגם המטרה: האשכול שואף לנצל את יתרון הגודל, לשפר את השירותים הניתנים ובכך לתמוך בהזדקנות מיטבית ולצמצם את הפערים בין הרשויות. כמו כן, איגום המשאבים בין שותפים מקומיים, אזוריים וממשלתיים תורם להטמעת תוכנית זו בכל אחד ממעגלי השותפים של האשכול: מקצועיים, חברתיים, ציבוריים ומוסדיים.
- רתימה, שותפות ושיתופי פעולה - שיתופי פעולה הם מכפיל כוח. רתימת שותפים ברמה המקומית והארצית וגיבוש מתווים ברי קיימא במרחב שיובילו לפתרונות אפקטיביים וחדשניים.
- הערכה ומדידה - כל פעולה במסגרת התוכנית צריכה לעבור הערכה ומדידה לצורך מחקר מלווה ובחינת אפקטיביות הפעולה. תהליך זה יאפשר גמישות מקסימלית בזמן אמת להתאמות ושיפורים, במטרה להבטיח עמידה ביעדים.

- גיוון תרבותי - צורך בהתאמת פעילויות ויוזמות לרקעים תרבותיים ושפות שונות. בתכנון הפעילויות נדרשת בדיקה מקדימה של התאמה לשפות השונות (עברית, ערבית, רוסית וכד'), וכן התאמה לרגישויות תרבותיות.
- איגום משאבים - ניצול ושילוב משאבים מקומיים (צוותי רפואה, עמותות, מוסדות השכלה גבוהה) ככל הניתן.
- פיתוח בראייה אזורית - חיבור בין רשויות באמצעות האשכול לטובת יצירת רצף שירותים לאוכלוסייה המשרת את כלל האוכלוסייה.

## מבנה ארגוני מוצע

- מנהלת תוכנית אזורית באשכול: התכלול נעשה בכפיפות כפולה: ניהולית לאשכול, ומקצועית לאגף אסטרטגיה במשרד הבריאות.
- מובילי תוכנית בכל רשות: בעלי תפקידים מתוך האשכול או לחילופין מהרשות המקומית (לדוגמה, מהאגף לשירותים חברתיים או אגפי בריאות/קהילה), אשר יתכללו את הפיילוטים והמענים המקומיים. בהמשך, בהתאם להצלחת התוכנית, תיבחן מידת מעורבות האשכול בכל נושא אל מול מידת העצמאות הרשותית.
- שולחן שותפים אזורי: שולחן השותפים יתכנס לפי לוח זמנים שנתי הכולל: אישור תוכנית העבודה, דיון בדוחות רבעוניים וסיכום שנתי. במקביל, יתבצעו פגישות דחופות יותר בתקופת ההקמה, בדגש על עיצוב מדיניות, מנגנון ההפעלה והתאמת המענים לקהלי היעד. בהמשך תינתן לנציגי השולחן גם הכשרה ייעודית בתחום הזדקנות מיטבית.
- צוותי משימה / שולחנות עגולים אזוריים: על פי מהלכי האימפקט, בהשתתפות שותפים אזוריים (רשויות מקומיות, קופות חולים, ארגוני חברה אזרחית, מוסדות אקדמיים וכו')

## ממסקי עבודה חוץ ארגוניים - שיתופי פעולה

- משרדים ממשלתיים: נוסף על משרד הבריאות, אשר ישמש גורם מוביל בתוכנית, תתקיים עבודה שוטפת עם משרדי ממשלה נוספים הרלוונטיים לתוכנית, בהם: משרד הפנים, משרד רוה"מ, המשרד לשוויון חברתי, משרד התחבורה, משרד התרבות, המדע והספורט, מנהלת תנופה ואחרים.

- מוסדות אקדמיים: המוסדות האקדמיים באזור מהווים שותף משמעותי לתהליכי הערכה, למידה ופיתוח ידע. שיתופי פעולה אפשריים, בהתאם למיקוד התוכנית ולתחומי ההתמחות של המוסדות, עשויים לכלול מחקר מלווה, הכשרות מקצועיות, סיוע בפיתוח תכנים וכלים, ויצירת חיבורים בין ידע אקדמי ליישום מעשי בשטח.
- קופות חולים: הקופות מהוות שותף אסטרטגי בתוכנית, בעיקר בתחומי אוריינות בריאות, הנגשת שירותים ועבודה עם מתווכים קהילתיים. שיתופי הפעולה האפשריים, בהתאם לצרכי הרשויות וליכולת הקופות, עשויים לכלול תיאום הכשרות, ימי מידע, פיתוח מענים דיגיטליים, ושירותים קהילתיים דוגמת ביקורי אחות בבתי התושבים.
- ארגוני חברה אזרחית: ארגוני חברה אזרחית, לצד יוזמות התנדבות מקומיות, מהווים שותפים מרכזיים בתוכנית – בעיקר בתחומי ליווי אישי, מיצוי זכויות, סיוע ביתי, הפגת בדידות וחיזוק החוסן הקהילתי. בהתאם לצרכים המקומיים ולתחומי הפעולה של הגופים, שיתופי פעולה אפשריים עשויים לכלול סדנאות, תוכניות ביקורי בית, השאלת ציוד רפואי, הפעלת מתנדבים ויוזמות קהילתיות נוספות.
- המגזר העסקי: עסקים מקומיים, חברות מסחריות ויזמים בתחומי הבריאות, התעסוקה והטכנולוגיה יכולים לשמש שותפים בתוכנית. שיתופי פעולה אפשריים כוללים תעסוקה מותאמת לבני 60+, קידום אוריינות פיננסית, הנגשת שירותים ותמיכה ביוזמות קהילתיות לקידום סביבה תומכת גיל. זאת בהתאם לאופי הרשות, לאפשרויות הקיימות בשטח ולרצונות והיכולות של האזרחים הוותיקים כפי שהם עולים מהשטח.
- מנהיגות דתית וקהילתית: מנהיגים דתיים ובלתי פורמליים בקהילה עשויים לשמש שותפים חשובים בתיווך תרבותי, חיזוק תחושת השייכות, בניית אמון והנגשת מידע לאוכלוסיות מגוונות. בהתאם לאופי היישוב והקהילה, שיתופי פעולה אפשריים כוללים תמיכה ביוזמות קהילתיות, סיוע בהעלאת מודעות בתחומי בריאות וחוסן ועידוד השתתפות בתוכניות באמצעות גורמי השפעה מקומיים.

## תשתיות ואופרציה

1. שלב היישום הראשוני וההטמעה

שלב היישום הראשוני עוסק בהקמה וביסוס היסודות הארגוניים לתחילת פעילות התוכנית.

- הקמת צוות מוביל: בהמשך למבנה הארגוני המוצע לעיל, הובלת התוכנית דורשת הקמת צוות שיתכלל ויוביל ברמה האזורית. צוות זה עשוי להכיל את מנהלת התוכנית, מובילים רשותיים, מוביל מקצועי ממשרד הבריאות ונציגים נוספים על פי הצורך.

- פיתוח מנגנוני בקרה: לצורך למידה עקבית והתאמת התכנית בזמן אמת לצרכי הרשויות והתושבים, יפותח מנגנון בקרה בסיסי שיאפשר איסוף נתונים, מדידה איכותית וכמותית ודיווח תקופתי להתקדמות התוכנית.
  - מיפוי תשתיות וצרכים: בשלב היישום, יבוצע מיפוי מעמיק של הצרכים והפערים התשתיתיים באשכול. תהליך זה יסייע בהגדרת סדרי עדיפויות ברורים וקביעת יעדים ברי ביצוע, מתוך נקודת מבט אזורית מקיפה.
  - חיזוק הקשר עם שותפים אזוריים (פנים וחוץ ארגוניים): בהמשך לפירוט ממשקי העבודה לעיל, יפעל הצוות המוביל לאיגום משאבים ולביסוס קשרי העבודה הנדרשים עם כלל הגורמים הרלוונטיים, משרדי ממשלה, קופות חולים, עמותות ועוד.
  - תקשורת בין כלל הגורמים העוסקים בתוכנית: בשלב היישום יוקמו מנגנוני תקשורת פנימיים יעילים במטרה לבסס ערוצי עדכון שוטפים ופורומים לשיתוף פעולה בין כלל הגורמים המעורבים. תשתית תקשורת זו תאפשר החלפת ידע ולמידה הדדית, תיאום ויישום אחיד של פעולות, והנגשה של מודלים וגישות מוכחות בקרב צוותי האשכול, הרשויות המקומיות והשותפים המקצועיים.
  - פרסום ושקיפות כלפי התושב: התוכנית תפעל באופן שקוף וגלוי באמצעות פיתוח מערכי פרסום והנגשת מידע. זאת, מתוך מטרה לממש את זכותו של התושב לדעת מה קורה, להיות מעודכן על הנעשה בתוכנית, ולעודד מעורבות והשתתפות פעילה של כלל אוכלוסיית היעד והציבור הרחב.
2. פיתוח תשתיות לעתיד והמשך מתודולוגי
- שלב זה מתמקד בהסתכלות קדימה, העמקה ושכלול התשתיות והמתודולוגיות שהוקמו בשלב היישום הראשוני, במטרה להבטיח את המשכיותה וצמיחתה של התוכנית.
- הרחבה והעמקה של מבנה ניהולי מבוצר ועצמאי: האשכול יפעל לחיזוק ההובלה הרשותית, ירחיב את צוותיו המקצועיים ויתמוך בהקמת שולחנות עגולים ייעודיים לפי תחומי אימפקט, במטרה לבזר סמכויות ולהעצים את תפקיד הרשויות בתוכנית במטרה לסייע בבניית תשתית ברת קיימא ברשויות למתן שירותים עקבי ואיכותי לתושבים הוותיקים.
  - שדרוג ופיתוח תשתיות פיזיות: לצד הפעילות השוטפת, יינתן דגש על שדרוג תשתיות קיימות והקמת חדשות. הדבר יכלול קידום הקמת מרכז שירותים רב-תחומי לגיל השלישי בתחומי האשכול אשר ישמש כעוגן קהילתי וירכז מגוון שירותים לטובת מענה נגיש והוליסטי לאזרחים הוותיקים המתגוררים באשכול.
  - התמקצעות והעשרת ידע: התוכנית תשים דגש על קיום הכשרות והשתלמויות מקצועיות ייעודיות בתחום ההזדקנות המיטבית עבור כלל הצוותים המעורבים – עובדי אשכול, עובדי רשויות, מתנדבים וגורמי מקצוע נוספים. זאת, במטרה להעמיק את הידע הקיים ולהטמיע פרקטיקות חדשניות בתחום.

- הרחבת שותפויות: האשכול יפעל באופן יזום, לאורך כל שלבי התוכנית, להרחבת רשת שותפויותיו ולביסוס שיתופי פעולה ארוכי טווח עם גורמים מקצועיים, קהילתיים וציבוריים. זאת, במטרה לזהות הזדמנויות להגדלת השפעת התוכנית, לאפשר התאמה דינמית לצרכים משתנים, ולפתוח אופקים חדשים.
- התאמה מתמדת וגמישות תכנונית: המשכיות התוכנית מבוססת על גמישות והתאמה מתמדת למציאות המשתנה. לשם כך, יפותחו מנגנונים שיאפשרו את התאמת המתווה בהתאם לצרכים המשתנים של התושבים והרשויות ובהתאם למשאבים הקיימים. זאת על בסיס נתוני שטח עדכניים, ניסיון מצטבר ומשוב שוטף מהתושבים ומאנשי המקצוע הפועלים בתחום.

## מסגרת הערכה ומדידה

- ✓ תהליכי ההערכה והמדידה יבוצעו על ידי גופי ידע ומחקר. במהלך 2025 תלווה את התוכנית הערכה חיצונית, שתתבצע על ידי חוקר עצמאי שיבחר על ידי האשכול ויקבל מלגת מחקר ייעודית. ההערכה תכלול גם איסוף נתונים איכותיים וכמותיים, ניתוח אפקטיביות המענים, ושיפור מתמיד של הפעולה המרחבית. הערכה זו תהווה חלק מתפיסת הבקרה והלמידה של האשכול.
- ✓ בכדי להבטיח שהתוכנית תשיג את יעדיה, נדרשים כלי מעקב מדידה שיטתיים ורב-ממדיים. מעבר למדדי כמות (כגון מספר המשתתפים בפעילויות, היקף ההכשרות או עלות מול תועלת כלכלית), יש לשלב מדדי איכות ועמדות. האשכול שואף לבצע סקרים בקרב אזרחים ותיקים אחת לתקופה, לבחון רמת שביעות רצון, תחושת שייכות, מדדי בדידות ובריאות נפשית, וכן לסקור את היכולת למצות זכויות מול משרדי ממשלה וקופות חולים.

## מונחון מושגים בתחום ההזדקנות המיטבית

שם המושג	תיאור תמציתי	חלקים במסמך
אורח חיים בריא	התנהגות יומיומית הכוללת תזונה מאוזנת, פעילות גופנית מותאמת, שינה מספקת, הימנעות מעישון ושתיית אלכוהול. אורח חיים בריא נמצא כמקדם תפקוד פיזי וקוגניטיבי לאורך זמן.	חלק א' - רקע
אוריינות בריאותית	יכולתו של אדם להשיג, להבין ולהשתמש במידע ושירותים בתחום הבריאות באופן המאפשר קבלת החלטות מושכלות ושמירה על בריאותו. ארגון הבריאות העולמי מגדיר אוריינות בריאות כמיומנויות הקוגניטיביות והחברתיות הקובעות את המוטיבציה והיכולת של פרטים לגשת למידע בריאותי, ליישמו בדרכים המקדמות בריאות טובה. לאור ריבוי המידע הרפואי וההתמודדות המורכבת עם מערכת הבריאות הבירוקרטית בגיל השלישי, אוריינות בריאותית הופכת לחיונית במיוחד למימוש זכויות ולהשתתפות פעילה בטיפול.	חלק א' - רקע, חלק ב' - מהלך 6
אוריינות דיגיטלית	מיומנויות וכישורים המאפשרים שימוש מיטבי באינטרנט ובשירותים דיגיטליים דוגמת רפואה ופיננסים.	חלק ב' - מהלך 6

<p>חלק ב' - מהלך 5</p>	<p>היכולת והידע הנדרשים לאזרחים ותיקים להבין, לנתח, לתכנן ולנהל באופן מושכל את ענייניהם הכלכליים. זה כולל הבנה של הכנסות פנסיוניות וקצבאות, ניהול הוצאות, הכרת מוצרים פיננסיים (כמו ביטוחים וחסכונות), והיכרות עם זכויותיהם הכלכליות. אוריינות זו מאפשרת קבלת החלטות פיננסיות מושכלות, מונעת פגיעה כלכלית, ומחזקת את תחושת הביטחון והעצמאות הכלכלית לאורך תקופת הזקנה.</p>	<p>אוריינות פיננסית בגיל השלישי</p>
<p>חלק ב' - כותרת</p>	<p>השפעה עמוקה ומתמשכת של מהלך או פעולה על שינוי חברתי או איכות חיים. במסמך הנ"ל הכוונה למהלכים שמקדמים הזדקנות מיטבית ומשפרים את רווחת האוכלוסייה המבוגרת לאורך זמן.</p>	<p>אימפקט</p>
<p>חלק א - רקע, חלק ב' - מהלך 1</p>	<p>בדידות מתארת תחושה סובייקטיבית של חוסר בחברת אנשים או בהשתייכות, בעוד בידוד חברתי, מתייחס להיעדר אובייקטיבי של רשת חברתית ותמיכה. הבדידות יכולה להתבטא כחוסר בקשרים כמותיים, באיכות ירודה של קשרים קיימים ואף בתחושת חוסר הבנה וקבלה מהסביבה. אצל קשישים שני המצבים כרוכים זה בזה ומהווים אתגר בריאותי חברתי חמור.</p>	<p>בדידות ובידוד חברתי</p>
<p>חלק ב' - מהלך 2</p>	<p>יכולתו של אדם לספק לו ולמשפחתו בשגרה מזון בריא ומזין, בכמות ובאיכות מתאימים ומספקים ובדרכים מקובלות חברתית ותרבותית, כלומר ללא הצורך להזדקק לעזרתם של מקורות חירום או לבקש נדבות.</p>	<p>ביטחון תזונתי</p>

<p>חלק ב' - מהלך 2</p>	<p>מצב בו התפריט אינו מספק את הצרכים הגופניים, לרוב עקב מחלות, קושי כלכלי, בדידות או בעיות בתפקוד יומיומי.</p>	<p>ביטחון תזונתי לקוי</p>
<p>חלק ב' - מהלך 2</p>	<p>הרכב מזון המבוסס על פירות, ירקות, קטניות, דגנים מלאים ושמן זית – נמצא כמיטיב במיוחד עם אזרחים ותיקים</p>	<p>תזונה ים תיכונית</p>
<p>חלק א' - רקע, חלק ב' - מהלך 6</p>	<p>צורות שונות של אי-שוויון – למשל בנגישות לתשתיות ולאמצעים טכנולוגיים, במידת החירות לשימוש באמצעים טכנולוגיים, בהשכלה ובידע. פערים המשפיעים על רמת האוריינות הדיגיטלית של פרטים וקבוצות ומורגשים במיוחד בקרב אוכלוסיות מוחלשות בפריפריה הגיאוגרפית והחברתית של ישראל. לא מופיע במסמך באופן ישיר אלא כחלק מ"צמצום פערים".</p>	<p>הדרה דיגיטלית/ פער דיגיטלי (Digital Divide)</p>
<p>לאורך כל המסמך</p>	<p>הזדקנות מיטבית היא תפיסת מדיניות וחזון הפועלים להבטיח כי כל אדם יוכל להזדקן תוך שמירה על בריאות גופנית ונפשית, עצמאות תפקודית, ביטחון כלכלי, השתתפות פעילה בחברה ואיכות חיים גבוהה. התפיסה נשענת על עקרונות של מניעה, נגישות, הכלה, השתתפות ומיצוי הפוטנציאל האישי בכל שלב בחיים. מושג זה אומץ בהחלטת ממשלה 127, שהובילה להקמת מפת מדדים להזדקנות מיטבית בישראל.</p>	<p>הזדקנות מיטבית</p>

<p>חלק א' - רקע, חלק ב' - מהלך 7</p>	<p>מושג מתחום התכנון העירוני והקיימות המתאר את מידת הנוחות והבטיחות של הליכה ברגל באזור נתון עבור הולכי רגל. הליכתיות גבוהה נובעת מנגישות, חציות בטוחות, סביבה נעימה ושירותים קרובים – גורמים המעודדים הליכה ופעילות גופנית יומיומית. סביבה "ידידותית להליכה" תורמת לבריאות הפיזית והנפשית של מבוגרים, מחזקת אינטראקציה חברתית בקהילה ואף נודעו לה יתרונות כלכליים וסביבתיים. המושג אינו מוזכר באופן ישיר במסמך מתקשר באופן ישיר לאמור בו.</p>	<p>הליכתיות <b>(Walkability)</b></p>
<p>חלק ב' - מהלך 4</p>	<p>השתתפות חברתית היא מעורבות פעילה ועקבית של אזרחים ותיקים בחיים החברתיים, הקהילתיים והציבוריים הכוללת יצירת קשרים חדשים, שמירה על קשרים קיימים, ביטוי קול אישי והובלת יוזמות. מחקרים מצביעים כי השתתפות כזו תורמת לתחושת משמעות, מפחיתה בדידות ומחזקת חוסן אישי.</p>	<p>השתתפות חברתית</p>
<p>חלק א' - רקע</p>	<p>מגוון האוכלוסיות באשכול, הכולל קהילות יהודיות, ערביות, דרוזיות ובדואיות, מחייב התאמה של תכניות העבודה לערכים, לשפה ולמוסכמות חברתיות שונות. זאת, לצד התחשבות במאפייני גיל, מגדר ומצב כלכלי. הניסיון מלמד כי פעילות מקדמת בריאות, רווחה או חוסן כלכלי תצליח יותר כאשר היא מוטמעת בתוך מרקם החיים המקומי, בשיתוף אנשי דת, מובילי דעה קהילתיים ורשתות מתנדבים מקומיות. על כן, יש לפתח חומרים והדרכות בשפות שונות, ליצור צוותים רב תרבותיים ולהבטיח נגישות מותאמת לכל מגזר</p>	<p>התאמה ורגישות תרבותית</p>

חלק ב' - מהלך 4	גישה הרואה בשלב הזקנה תקופה בעלת פוטנציאל לצמיחה אישית, חברתית וקהילתית, המאפשרת לאזרחים ותיקים להמשיך לקחת חלק פעיל ומשמעותי בחיי הקהילה, להשתתף, לתרום ולהשפיע לפי יכולתם ורצונם.	זקנה פעילה
פרק ב' - מהלך 5	היכולת של האדם לנהל משק בית עצמאי תוך מיצוי זכויות, שליטה על הוצאות, יכולת תעסוקתית מותאמת, ותכנון כלכלי לטווח הארוך. חוסן זה הוא תנאי בסיסי להזדקנות בכבוד וליכולת קבלת החלטות עצמאית בגיל השלישי.	חוסן כלכלי
חלק ב' - מהלך 1	חוסן נפשי בגיל השלישי הוא היכולת הפסיכולוגית להתמודד עם שינויים, משברים ואתגרי החיים המאפיינים את תקופת הזקנה, תוך שמירה על תחושת משמעות, שייכות וביטחון עצמי. מדובר בתהליך הסתגלות מוצלח למצבים קשים (כגון אובדן, מחלה, מצב חירום) ובתוצאה של יכולת לשמור על איזון נפשי, תחושת מסוגלות, גמישות מחשבתית ואיכות חיים טובה ככל האפשר גם במצבים מורכבים.	חוסן נפשי בגיל השלישי
פרק ב' - מהלך 5	פיתוח יזמות ועידוד יזמויות עסקיות וחברתיות לרבות תשתיות תומכות	יזמות וחוסן כלכלי

<p>חלק ב' - מהלכים 4,5,6</p>	<p>תהליך אקטיבי ומקיף של הבנת והפעלת מלוא הזכויות הסוציאליות, הבריאותיות והכלכליות המגיעות לאזרחים ותיקים על פי חוק. זכויות הניתנות על ידי מוסדות המדינה (כמו ביטוח לאומי ומס הכנסה), קופות חולים, חברות הביטוח ועוד. מיצוי זכויות קריטי לחיזוק הביטחון הכלכלי והאישי, להבטחת גישה לשירותים חיוניים, ולשיפור איכות חייהם ורווחתם הכוללת של האזרחים הוותיקים ובני משפחותיהם.</p>	<p>מיצוי זכויות</p>
<p>חלק א' - רקע, חלק ב' - מהלך 4</p>	<p>מנהיגות קהילתית היא הובלה של יוזמות קהילתיות על ידי חברי הקהילה עצמם, המבקשים לחולל שינוי חברתי מתוך מחויבות ותחושת שייכות למרחב בו הם חיים. בהקשר הנ"ל מדובר במנהיגות של אזרחים ותיקים המתבססת על ניסיון חיים, ורצון להשפיע ולהיות משמעותי, תוך השתלבות במרחב הקהילתי ולקיחת חלק בתהליכי קבלת החלטות.</p>	<p>מנהיגות קהילתית</p>
<p>חלק ב' - מהלך 1</p>	<p>קבוצות של אנשים, מוסדות או שירותים המספקים סיוע רגשי, חיזוק והקשבה בעתות קושי או שינוי. מעגלים אלה יכולים לכלול בני משפחה, חברים, קבוצות חברתיות, אנשי מקצוע (כגון עובדים סוציאליים, פסיכולוגים), ואף פעילויות קהילתיות שמאפשרות קשרים חברתיים וחיזוק תחושת השייכות והביטחון.</p>	<p>מעגלי רגשיים תמיכה</p>

<p>חלק ב' - מהלך 6</p>	<p>יחידים מתוך הקהילה (לרוב מתנדבים) שעברו הכשרה מקיפה להבנה וליווי של אזרחים ותיקים בנושאי בריאות. תפקידם כולל הקניית כלים לניווט במערכת הבריאות, סיוע בניהול מידע רפואי וזכויות באופן דיגיטלי וגישה על פניו ידע. המתווכים פועלים כגורם מקשר המקרב את המידע הרפואי והזכויות לאזרחים הותיקים ומחזקים את יכולתם לפעול למען בריאותם. למתווכים תרומה נוספת בהפגת בדידות למרותקי בית.</p>	<p>מתווכים קהילתיים</p>
<p>חלק ב' - מהלך 7</p>	<p>התאמת הסביבה החיצונית, התחבורה והדירור לצרכי אזרחים ותיקים, במטרה לצמצם חסמים פיזיים ומבניים ולאפשר השתתפות מלאה ללא תלות במצב פיזי, נפשי או תפקודי. על סמך מחקרים קיימת הסכמה לגבי המרכיבים הרצויים של סביבות פיזיות ידידותיות-גיל: שימושי קרקע ועיצוב קהילתי שמגבירים אינטראקציה חברתית, מפחיתים תלות ברכב פרטי, מציעים דירור בני-השגה ונגישים, מגוון אמצעי תחבורה ועזרי נייודות. מתכנני ערים ותחבורה הם שחקנים מרכזיים בבניית הסביבות הללו, ועליהם להיות מודעים יותר לגיל ולחשיבות העבודה המשותפת.</p>	<p>סביבות פיזיות תומכות</p>
<p>חלק ב' - מהלך 3</p>	<p>היכולת לנוע באופן עצמאי ובטוח במרחב הביתי והציבורי, גם כאשר קיימות מגבלות פיזיות או תפקודיות. בגיל השלישי, רבים חווים ירידה בכוח השריר, ביציבות או בטווח התנועה – מה שמשפיע על הביטחון העצמי, על היכולת להשתתף בפעילויות, ואף על הגישה לשירותים בסיסיים.</p>	<p>עצמאות בתנועה</p>

<p>חלק ב' - מהלך 7</p>	<p>היכולת לבצע פעולות יומיומיות בסיסיות באופן עצמאי (כגון התניידות, קניות, ניהול משק הבית ושימוש בשירותים קהילתיים). שמירה על עצמאות תפקודית מהווה מרכיב חיוני בהזדקנות מיטבית ותלויה במידה רבה בהתאמת הסביבה לצרכיו הייחודיים של האדם המבוגר.</p>	<p>עצמאות תפקודית</p>
<p>חלק ב' - מהלך 3</p>	<p>תרגול פיזי הכולל הליכה, חיזוק שיווי משקל, תרגול כוח וגמישות – שנבנה במיוחד עבור בני הגיל השלישי, תוך שמירה על בטיחות ומניעת מאמץ יתר. לעיתים, מדובר בתרגולים שרלוונטיים במיוחד בגיל השלישי (כגון תרגול שיווי משקל ויציבה), אך אינם נדרשים בגיל צעיר.</p>	<p>פעילות גופנית מותאמת (לגיל השלישי)</p>
<p>חלק ב' - מהלך 6</p>	<p>מודל קהילתי הנותן מענה כוללני לאזרחים ותיקים המתגוררים בביתם, באמצעות רשת ביטחון חברתית בתוך היישוב. קהילה תומכת לקשישים מספקת לחבריה מגוון שירותים המסייעים בשמירה על עצמאות ופרטיות לצד ביטחון אישי ורפואי. מטרת הקהילה התומכת לאפשר לקשישים להזדקן בביתם ובסביבתם המוכרת, תוך צמצום הצורך במעבר למוסד חוץ ביתי, באמצעות חיזוק תחושת הביטחון והשתייכות לקהילה.</p>	<p>קהילות תומכות</p>
<p>חלק ב' - מהלך 6</p>	<p>מתייחס ליכולתם של אזרחים ותיקים להשתמש בפלטפורמות ובכלים דיגיטליים (אפליקציות, אתרי קופות חולים, שירותי רפואה מרחוק וכדו') לצורך גישה למידע רפואי אישי, קביעת תורים, קבלת מרשמים, התייעצות עם רופאים, ומעקב אחר הטיפול. יכולת זו מפחיתה תלות, מייעלת</p>	<p>שימוש ברפואה דיגיטלית</p>

	<p>תהליכים בירוקרטיים, ומעצימה את האזרח הוותיק בניהול עצמאי ואחראי של בריאותו במרחב המודרני.</p>	
<p>חלק ב' - מהלך 3</p>	<p>שימוש בטכניקות תנועה וחיזוק לשיפור שיווי המשקל והקואורדינציה, לצמצום הסיכון לפציעות, ולשימור תחושת הביטחון העצמי והמסוגלות התפקודית.</p>	<p>שמירה על יציבות ובטיחות</p>
<p>חלק ב' - מהלך 2</p>	<p>התאמת התפריט לצרכים הפיזיולוגיים, תוך שמירה על צריכת חלבון, סידן, ויטמינים, נוזלים וסיבים תזונתיים.</p>	<p>תזונה מיטבית בגיל השלישי</p>
<p>חלק ב' - מהלך 5</p>	<p>השתלבות מחודשת של אזרחים ותיקים בשוק העבודה בתפקידים ובמסגרות המכבדים את ניסיונם, השכלתם וכישוריהם הייחודיים. תעסוקה המאופיינת בגמישות (שעות עבודה, היקף משרה), משמעות (תחושת תרומה ומסוגלות), ותנאי עבודה הולמים, תוך התחשבות במגבלות פיזיות אפשריות. מטרתה היא לא רק סיוע כלכלי, אלא גם שמירה על רלוונטיות, קשרים חברתיים, חיוניות, ותחושת ערך עצמי בגיל המבוגר.</p>	<p>תעסוקה איכותית מותאמת גיל</p>