

תכנית אב"ן דרך

לקידום אורח חיים בריא בקרב אנשים עם מוגבלות

מחקרים מראים כי אנשים עם מוגבלות, חשופים למחלות כרוניות ולהשמנת יתר ביחס גבוה יותר בהשוואה לאוכלוסייה הכללית, בגלל חוסר ידע, אופי הנכות, חוסר נגישות התשתיות והתאמות לאנשים עם מוגבלות. שותפי התכנית קידמו תכנית שתקדם אורח חיים בריא בקרב אנשים עם מוגבלות, תוך שילובם בקהילה. התכנית מבוססת על מודל גלגל אורח חיים בריא, הכולל בריאות גופנית (תזונה ופעילות גופנית), בריאות רגשית (להבין, להביע ולשקף את הרגשות), בריאות חברתית (להיות בקשר עם חברים ומשפחה), בריאות באמצעות פעילות משמעותית (לעבוד, להתנדב, לעסוק בתחביבים) ולהתנהל לפי הערכים שלך. התכנית מותאמת תרבותית לחברה הכללית, לחברה החרדית ולחברה הערבית ומונגשת בפשוט לשוני.

אוכלוסיית היעד :

אנשים מבוגרים בגילאי 21-65 עם מוגבלות (פיזית, חושית, נפשית, משי"ה ואוטיסטים בתפקוד גבוה).

מטרות התכנית:

1. קידום בריאות, איכות חיים ושימור תפקוד בקרב אנשים עם מוגבלות בגילאי 21-65.
2. קידום השתתפות של אנשים עם מוגבלות בתשתיות/תכניות אוניברסליות לקידום בריאות.
3. פיתוח מנהיגות של אנשים עם מוגבלות בתחום אורח חיים בריא ובטוח.
4. שינוי עמדות חיובי כלפי אנשים עם מוגבלות.

מרכיבי התכנית:

למידה תיאורטית וחוייטית בנושא חשיבות ניהול אורח חיים בריא

1. סדנת עמיתים לאורח חיים בריא, מבוססת על גלגל אורח חיים בריא, כוללת הצבת יעדים ותכנית פעולה אישית לקידום אורח חיים בריא. הסדנה נמשכת כעשרה מפגשים בני שעותיים כל מפגש.

שתי התערבויות פרקטיות ליישום תכני הסדנה והטמעתם באורח החיים השגרתי

2. מועדוני בריאות, בתשתיות קיימות, הכוללות פעילות גופנית מותאמת ע"י מאמן כושר מוסמך, פעילות תזונתית, הרצאות בנושאי בריאות ומפגשי המשך לבוגרי הסדנאות, פעם בשבוע, במשך תשעה חודשים.
3. קבוצות ספורט משותפות לאנשים עם וללא מוגבלות, בתשתיות קיימות, פעם בשבוע במשך תשעה חודשים.

ישובי הפעילות:

אוכלוסייה כללית : לוד, פתח תקוה.
אוכלוסייה חרדית: בני ברק, אשדוד.
אוכלוסייה ערבית: עכו, באקה אל גרביה והכפרים מסביב.

ליצירת קשר:

דורית גדסי, מנהלת ארצית, מטעם החברה למתנ"סים doritg@matnasim.org.il 050-6458876
אוסנת פרטוק, רכזת החברה החרדית, מטעם החברה למתנ"סים osnatp@matnasim.org.il 053-3404290
איריס אבועזיז, רכזת החברה הערבית בעכו, מטעם החברה למתנ"סים Irisabziz@gmail.com 052-8013313
מחה עתאונה, רכזת החברה הערבית, בבאקה אל גרביה מטעם החברה למתנ"סים matamna.14@gmail.com 054-2883961