

לכבוד יושבי ראש הוועדים, מזכירי היישובים, רכזי תרבות ורכזי המועדונים היקרים,

אנו נמצאים בתקופה מאתגרת, במיוחד עבור התושבים הוותיקים במועצה, ואנו תקווה כי אנחנו בתחילתה של חזרה לשגרה תקינה כפי שהכרנו עד כה.

במהלך השבועות האחרונים אנו באגף הרווחה, העמותה לוותיקי מטה יהודה ובשיתוף פעולה עם אגפים נוספים במועצה נערכים בדרכים רבות ומגוונות על מנת לספק מענה איכותי לצרכי התושבים הוותיקים באזור.

יש לציין לשבח את צוותי המועצה אשר החלו לחלק מנות וסלי מזון לוותיקים חסרי עורף משפחתי, מקיימים שיחות טלפוניות רבות לוותיקים על מנת לברר את צרכיהם ולצורך שמירה על קשר עמם. לצורך עניין זה נפתח במהלך תקופה זו קו חם המקבל פניות מאת התושבים לצד התקנת לחצני מצוקה לוותיקים בודדים ועוד שלל פעילויות נוספות.

בזמן זה, אנו מבקשים לברך ולהודות לכם, כל אחד ביישובו, על הפעילויות שקודמו והתכניות המגוונות למען הוותיקים. אנו מחזקים את ידיכם, מודים לכם על המאמצים הרבים ומבקשים להמשיך ולשמור על הקשר הרציף עם הוותיקים.

בתקופה האחרונה החל המשק לחזור לפעילות בחלקו ויתכן ורובו יחזור לפעילות בהמשך. עדיין לא ידוע מתי ואיך נוכל לחזור ולהפעיל את המסגרות המיועדות לוותיקים ולכן הדבר מחייב אותנו לפעול בצורה יצירתית. אנו אומרים כן לריחוק חברתי אך לא לבידוד חברתי!

אחת ההמלצות החשובות היא לצאת מהבית ולבצע פעילות ספורטיבית מותאמת. על מנת לאפשר לוותיקים לצאת מהבית בבטחה, אנו ממליצים להגדיר שעות ייעודיות לוותיקים במרחבים הציבוריים.

ניתן לעשות זאת על ידי הגדרת שעות פתיחה של המכולת המקומית לוותיקים בלבד, הגדרת זמנים ייעודיים בגנים הציבוריים בו ותיקים יוכלו להיפגש ועוד. כמובן שיש לפעול על פי הכללים הנדרשים של מרחק ומיגון כפי שהוגדרו על ידי משרד הבריאות.


בנוסף, אנו מזמינים אתכם להעביר אלינו יוזמות מקומיות בתחום הוותיקים על מנת שנוכל להפיץ אותם בין היישובים וללמוד אחד מהשני.

להלן מספר קישורים רלוונטיים לתקופה הנוכחית המכילים מידע שעלול לסייע לצלוח את התקופה הנוכחית בצורה הטובה ביותר.


פסגה לגיל הזהב- תכנית גיל הזהב מנגישה לאוכלוסייה המבוגרת את אמצעי הטכנולוגיה הדיגיטלית ובהם שימושי המחשב והאינטרנט. הפרויקט מסיר את הפחדים והחששות, מחזק את הצורך בשימוש במחשב ומעניק כלים ויכולות פעולה בסביבה הדיגיטלית בה אנו חיים. מטרת הלימוד היא לעודד את השימוש במחשב ובאינטרנט, בצורה נכונה ובטוחה. השירות ניתן ללא עלות ובאהבה רבה.

מעוניינים בפרטים נוספים?


ניתן לפנות באמצעות ווטסאפ:

 <https://wa.me/972584858600>

או בטלפון (השארית הודעה אוטומטית מהמספר המתקשר):

 **072-3910440**

לכניסה לאתר לחצו כאן:

 [/https://pisgacyber.co.il/gold](https://pisgacyber.co.il/gold)

להלן קישורים לסרטוני כושר ייעודיים:

<https://www.youtube.com/watch?v=31G-8qjwJ4E>

<https://youtu.be/R6noHe2EEps>

<https://youtu.be/0t174Sw1Mks>

<https://youtu.be/nzHc4v3qXGQ>

סרטון הדרכה לתרגול עבור תושבים ותיקים בשפה הרוסית:

<https://govextra.gov.il/ministry-of-health/corona/corona-irus-ru/healthy-routine-RU/#movement>

נקווה שבקרוב נוכל לחזור לשגרה מלאה ראש המועצה האזורית מטה יהודה ניב ויזל, אגף הרווחה ועמותת ותיקי מטה יהודה

