

INTERNATIONAL PARTNERSHIP



INTERNATIONAL PARTNERSHIP



WESTFÄLISCHE
WILHELMS-UNIVERSITÄT
MÜNSTER

Westfälische Wilhelms-Universität
Institut für Sportwissenschaft
Horstmarer Landweg 62b
48149 Münster, Germany
Stefanie Dahl
stefanie.dahl@uni-muenster.de



Wohlfahrtswerk für Baden-Württemberg
Falkertstraße 29
70176 Stuttgart, Germany
Ruth Dankbar
ruth.dankbar@wohlfahrtswerk.de



The Zinman College of Physical Education
and Sport Sciences at the Wingate Institute
42902 Netanya, Israel
Yael Netz
neyael@wincol.ac.il



Aphoi Koumanakou & SIA EE
Patron-Pyrgou 115
Monodendri, Patras, Greece
Giorgos Koumanakos
gkoumanakos@atom.edu.gr



Berufsförderungsinstitut OÖ

Berufsförderungsinstitut OÖ
Muldenstraße 5
4020 Linz, Austria
Johann Winkler
Johann.winkler@bfi-ooe.at



Association Generations
124 Tsar Samuil
1202 Sofia, Bulgaria
Tanya Gebova
generationsbg@abv.bg



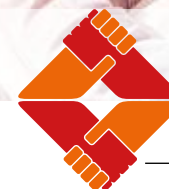
ProActivate Ireland Limited
58 Dominick Street
Galway, Ireland
Emma Murtagh
emma.proactivate@gmail.com



European Group for Research into
Elderly and Physical Activity

Impressum

Text: Stefanie Dahl (WWU) Münster, Design: Marisa Wiesinger (BFI OÖ),
Pictures: iStock by Getty Images iStock.com



WHOLE

הזדמנויות לשיפור
הבריאות והרווחה הנפשית
לזקנים ולמשפליהם



Erasmus+

*This project has been funded with support
from the European Union.
This publication reflects the views only of
the author, and neither the Commission nor
the National Agency can be held responsible
for any use which may be made of the
information contained therein.*

Erasmus+ Programme
Project No: 2015 - 1 DE02 - KA204 - 002418
Project: Wellbeing and Healthy Choices for Older Adults and their Carers



WHOLE

Health and Wellbeing

רקע

להיות פעיל ולאכול נכון חשוב לבריאות ולרווחה הנפשית בכל גיל. פעילות גופנית ותזונה נכונה עשויים להועיל גם לאדם מבוגר הירוד בתפקוד, הנתמך על ידי מטפל, וגם למטפל עצמו בדרכים רבות. בנוסף לשיפור הבריאות, פעילות גופנית ביחד כמו גם הכנת ארוחות בריאות יחד עשויות להסב הנאה ולגוון את השגרה.

מטרות

- "הזדמנויות לשיפור הבריאות והרווחה הנפשית לזקנים ולמטפליהם" **WHOLE** הוא פרוייקט הממומן על ידי האיחוד האירופאי. מטרת העל שלו היא ליצור תכנית מקיפה של פעילות גופנית ותזונה לזקנים ולמטפליהם. מטרת התכנית הן:
- לשפר את הבריאות והרווחה הנפשית של הזקנים ומטפליהם
 - לקדם אורח חיים בריא ופעיל בקרב הזקנים ובקרב מטפליהם המקצועיים כמו גם אלה שאינם מקצועיים
 - לשפר את היחסים בין זקנים ומטפליהם על ידי מתן הזדמנויות לפעילות חברתית מהנה משותפת
 - לעודד את עצמאותם של זקנים נתמכים על ידי שיפור תפקודם ושיפור הערכתם העצמית.

תכנית פעולה

התכנית היא לפתח תכנית למידה אינטרנטית אשר מכילה תכנים לימודיים על פעילות גופנית ותזונה נכונה, וכוללת סרטי הדגמה של פעילות גופנית מותאמת וכן מתכונים מותאמים. כמו כן, יינתנו הנחיות למטפלים לשימוש בתכנית הלמידה. המטפלים יוכלו לישם את התכנים הנלמדים בחיי היומיום ובכך לאפשר לזקנים שאין להם נגישות לתכניות כאלה להנות מפעילויות בריאותיות בביתם. אתם מוזמנים להיכנס לאתר, ללמוד יותר על תכנית חדשנית זו בכתובת:

The Zinman College of Physical Education
and Sport Sciences at the Wingate Institute
42902 Netanya, Israel
Yael Netz
neyael@wincol.ac.il
estera@wincol.ac.il

