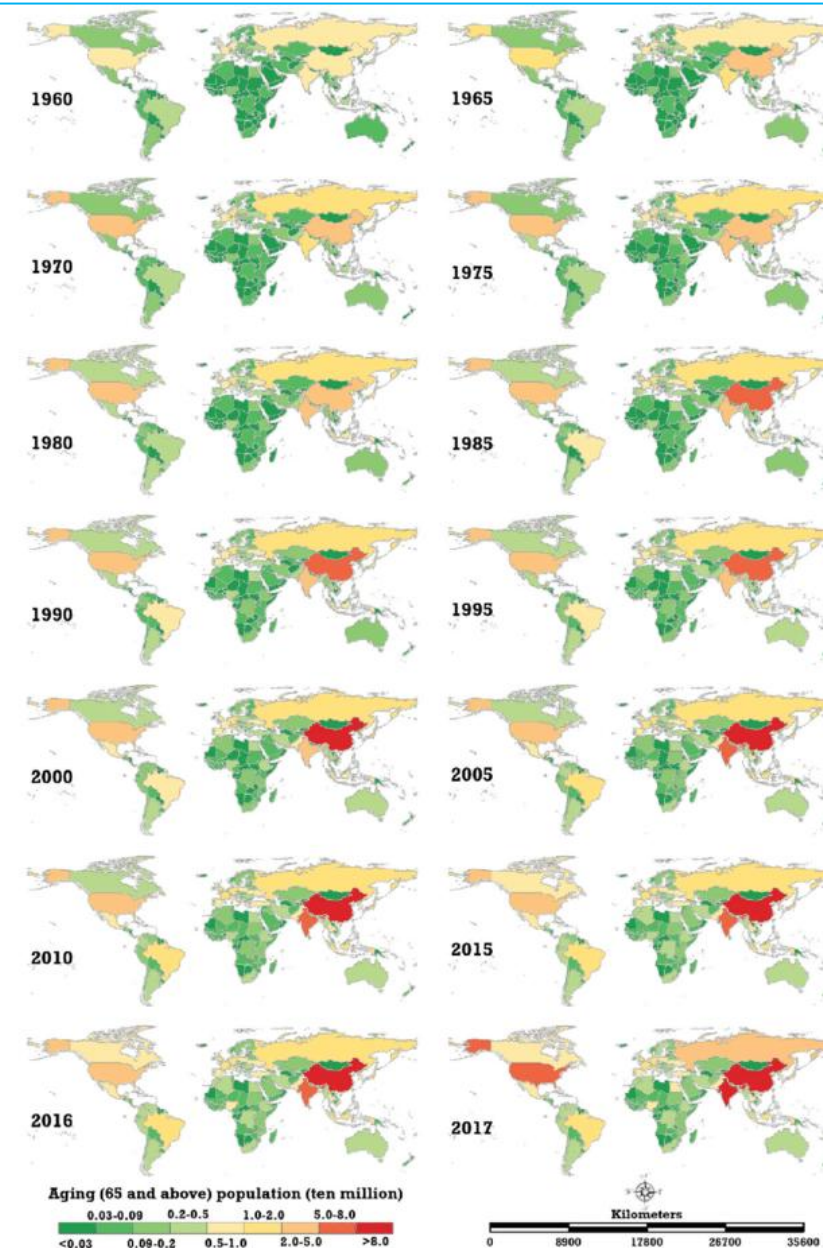
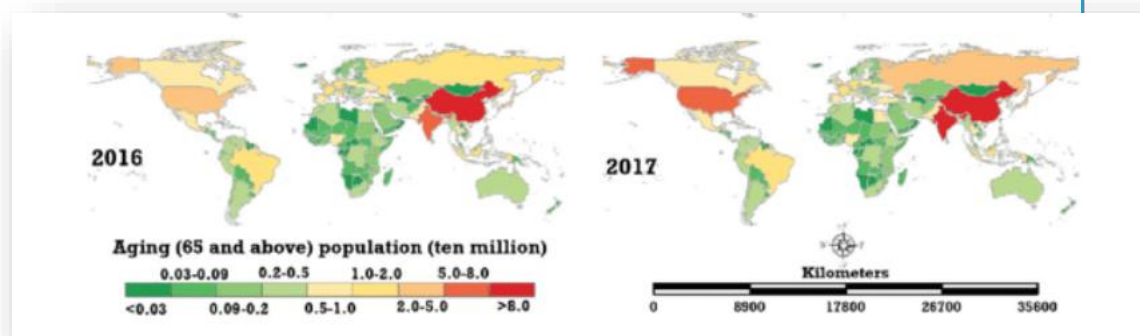




תכנון לזיקנה עקרונות ודוגמאות מהארץ ומהעולם

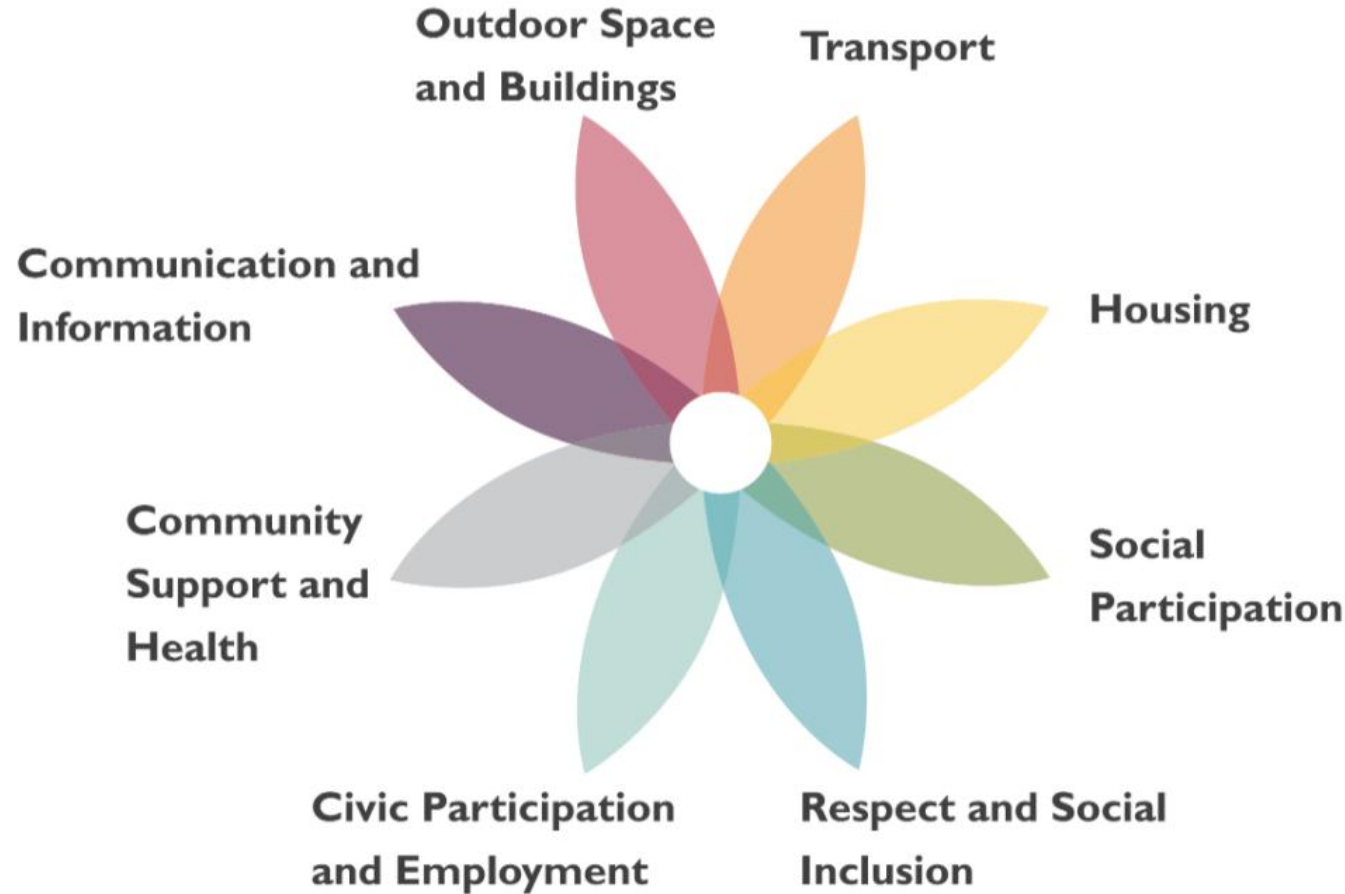
ד"ר רינת בן נון,
אדר' אוהד בן דיין
דצמבר 2024

- עד 2030, 1 מכל 6 אנשים בעולם יהיו בני 60 ומעלה
- בשלב זה חלקה של האוכלוסייה בגילאי 60 ומעלה יגדל ממיליארד ב-2020 ל-1.4 מיליארד
- עד שנת 2050, אוכלוסיית העולם של בני 60 ומעלה תוכפל (2.1 מיליארד)
- מספר האנשים בני 80 ומעלה צפוי לשלש את עצמו בין 2020 ל-2050 כדי להגיע ל-426 מיליון



"ערים ידידותיות גיל"

מדיניות רב תחומית לפיתוח תשתיות ושירותים לזיקנה



■ **מרחבים ציבורים פתוחים ובניינים**

■ **דיוור**

■ **תחבורה**

■ **השתתפות חברתית**

■ **כיבוד והכלה חברתית**

■ **השתתפות אזרחית ותעסוקה**

■ **תקשורת ומידע**

■ **תמיכה קהילתית ובריאות**

"ערים וקהילות ידידותיות גיל"

מדיניות רב תחומית לפיתוח תשתיות ושירותים לזיקנה





הקיבוץ, הוא מודל היישוב הדומה ביותר לדיור מוגן אקסקלוסיבי

איך יוצרים בתוך שטח הקיבוץ את התועלות של דיור מוגן?

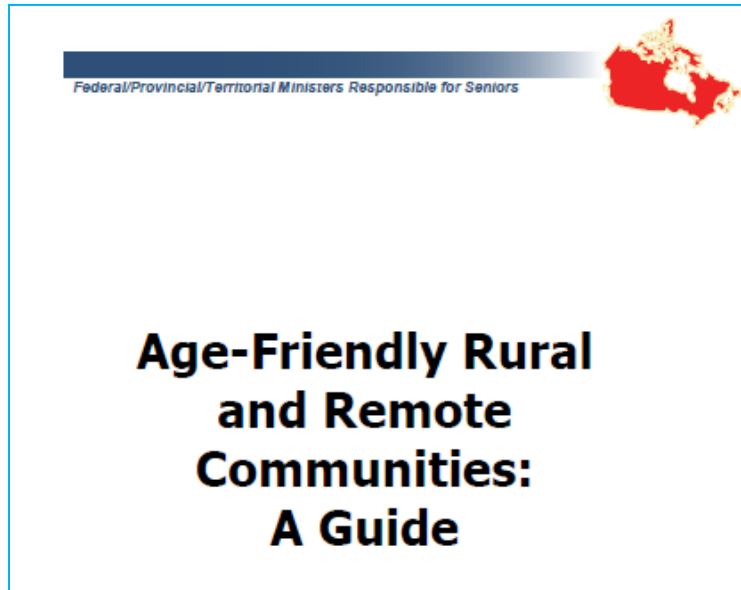
- קרבה מיידית לשירותים בתוך השטח הבנוי
- מגוון שירותים תומכים (בישול, כביסה, קניות, פנאי וחברה)
- הרגשת ביטחון ובטיחות



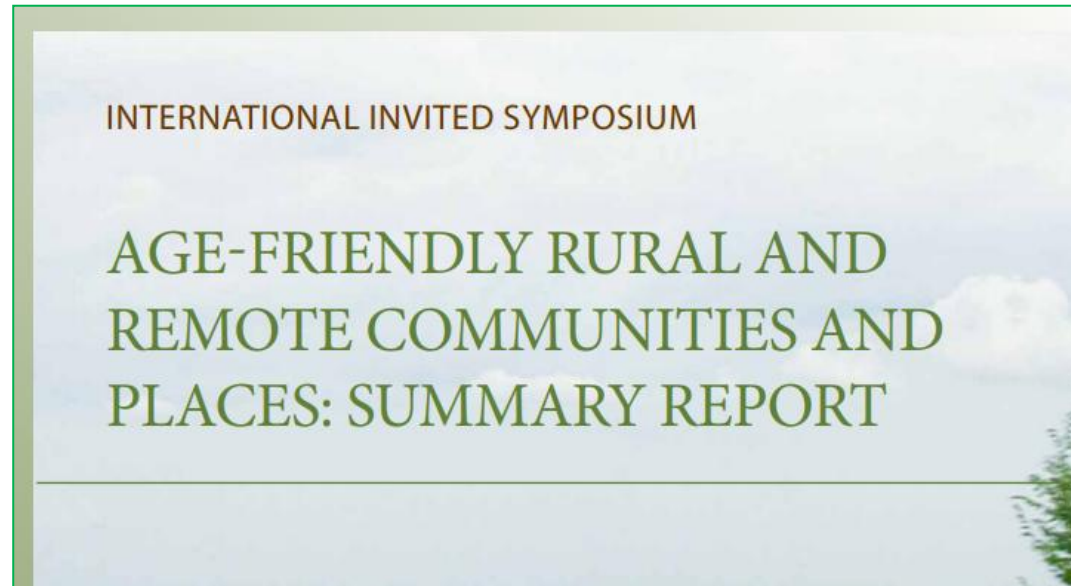
"קהילות כפריות וישובים מרוחקים עומדים בפני אתגרים חברתיים וסביבתיים ייחודיים שיכולים להשפיע על הבריאות ועל ההזדקנות הבריאה

- תמיכה מוגבלת באפשרות להישאר עצמאיים
- אפשרויות דיור ותחבורה מצומצמות מאוד
- התושבים צריכים לצאת מקהילותיהם עבור שירותי בריאות
- תדירות נמוכה להזדמנויות לשיחה ומפגש חברתי, ספונטני
- סף כניסה נמוך לבניית שירותים משותפים, לחברים, לקניות
- מרחקי הליכה

תוכניות עיר ידידותית גיל למרחבים כפרים



Creating age-friendly rural communities in North East Victoria

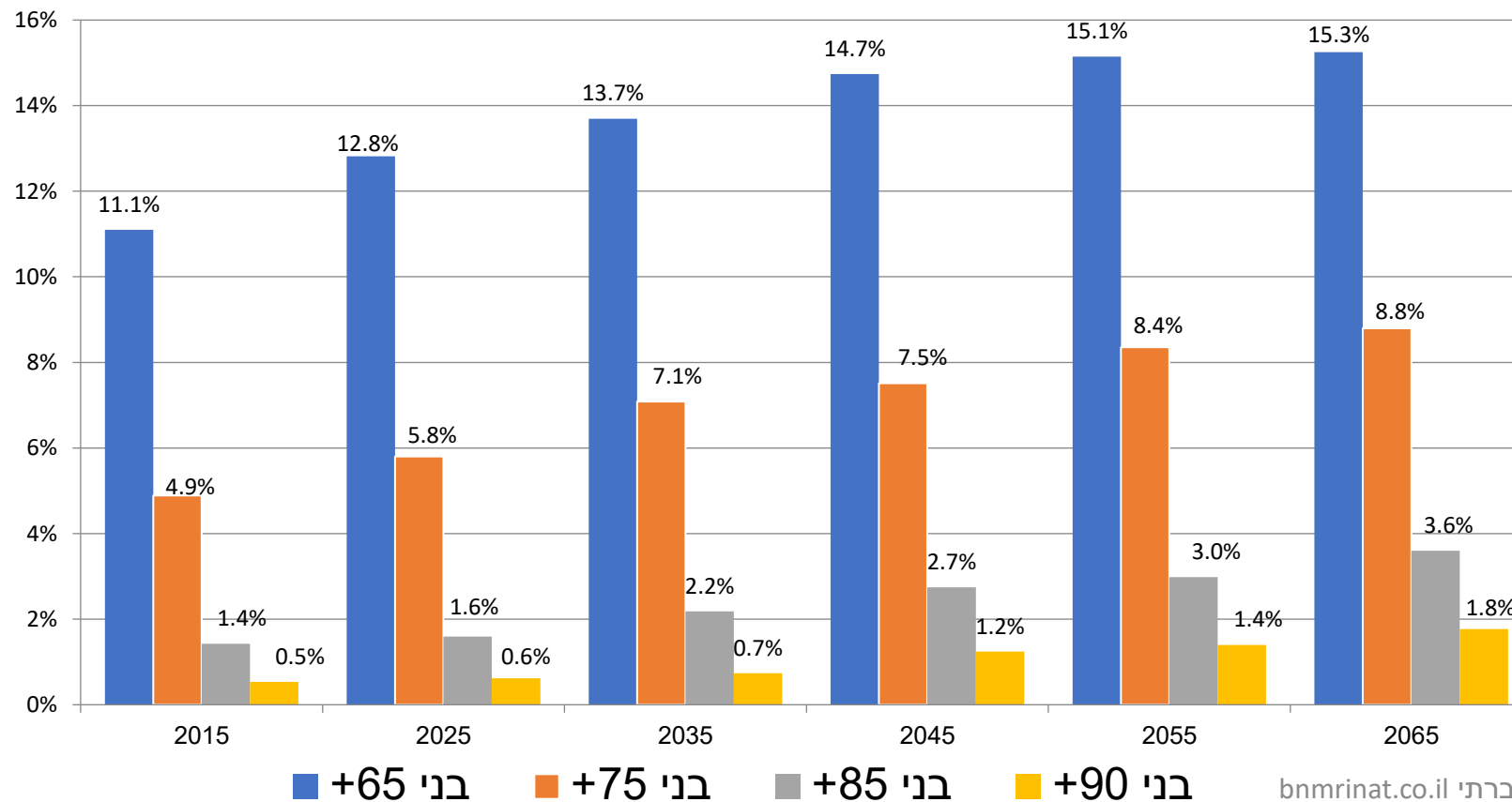


Well Ageing Vision & Engagement

A population health approach to
planning for older residents in
the Rural City of Wangaratta

דור הזקנים הבא הוא: יותר, יותר זקן ויותר בודד

שיעור בני 65 ומעלה בישראל- תחזית אוכלוסייה



מאפייני זיקנה

א

שכונות לאורך החיים

ב

מרחב ציבורי בטוח, נגיש ומפגיש

ג

תנועה בטוחה וניידות

ד

הקצאת שטחים לשירות אזרחים ותיקים

ה

מודלים של דיור לעת זקנה



תדריך תכנון סביבות מגורים לעת זיקנה

גירסה מס' 3
טבת, התשפ"ד, דצמבר 2023



כתיבה ועריכה:

מתכננת שולמית גרטל

ד"ר רינת בן נון

אדר' אוהד בן דיין

אדר' נעמי אנג'ל

הצגת נושא הקשור להליכתיות בתדריך תכנון סביבות מגורים לעת זיקנה

עיקרון

רצועת ההליכה

התאמת המרחב הפיזי להליכה עבור זקנים מתייחסת גם לשימוש במספר אמצעים תומכים. פרט להליכה רגלית עצמאית לעת זיקנה, נעשה שימוש בהליכונים או בסיוע אדם אחר, בכסא גלגלים וגם שימוש בקולנועיות הנעות בקצב הליכה רגלית המאפשרות לשמור על שגרת תנועה בדומה לתנועה רגלית (בשונה מקולנועיות גדולות שיכולות לנוע במהירות גבוהה מהליכה).

בהתייחסות לרצועות המדרכה יש לאפיין את הצרכים הייחודיים של הזקנים. **רצועת ההליכה** צריכה להישאר פנויה למעבר חופשי. רצועת ההליכה היא המקום העיקרי לתנועת הולכי הרגל וצריכה לאפשר הליכה בצוותא, בנוחיות של שני אנשים, זה לצד זה, כשאחד מהם הולך באיטיות, ו/או נעזר בהליכון או קלנועית. לצידה, יש להקפיד על **רצועת הדופן** שמפרידה בין רצועת ההליכה למגרשים שלצד הרחוב, אשר עשויה לשמש כחניה זמנית לקלנועיות וכשטח הרחקה להולכים מרכבים היוצאים מחניונים בצד הדרך. **רצועת העזר** הממוקמת בין רצועת ההליכה לבין הכביש, החניות ושבילי האופניים תאכלס את רצועת השתילה להצללת רצועת ההליכה הגובלת ותכלול ריהוט רחוב למקומות ישיבה, תשתיות, מתקנים וכדומה. רצועה זו יוצרת חיץ חשוב בין מסלול הולכי הרגל לבין התנועה המהירה של האופניים והרכבים. שתי הרצועות, רצועת הדופן ורצועת העזר, תורמות ותומכות ברצועת ההליכה לצורך שימוש מיטבי לאורכה.

הוראות

הוראות

א. טבלה 1 – רוחב רצועת ההליכה

סיווג רחוב	רוחב מינימום לרצועת ההליכה (*) (**) רוחב מקסימום לרצועת ההליכה	1. פנים שכונתי	2. כלל עירוני/מסחרי
	250 ס"מ	150 ס"מ	250 ס"מ
	-	-	-
*	ראוי לקבוע רוחב רצועה גדול מהאמור תוך שימת דגש ותוך התאמת הרצועה למאפייני הרחוב, ביניהם: עוצמת התנועה ברחוב, למשל בסמיכות למרכזי מסחר, ובשכונות עם אוכלוסייה זקנה רבה. ¹⁵		
**	בתנאי טופוגרפיה משופעת, במטרה לצמצם רוחב זכות הדרך וגובה של קירות תמך ניתן לצמצם את רוחב רצועת ההליכה בכ-20 ס"מ, בעדיפות לצד אחד בלבד.		



תמונה מספר 30 – רצועת ההליכה בשל
רוסילד

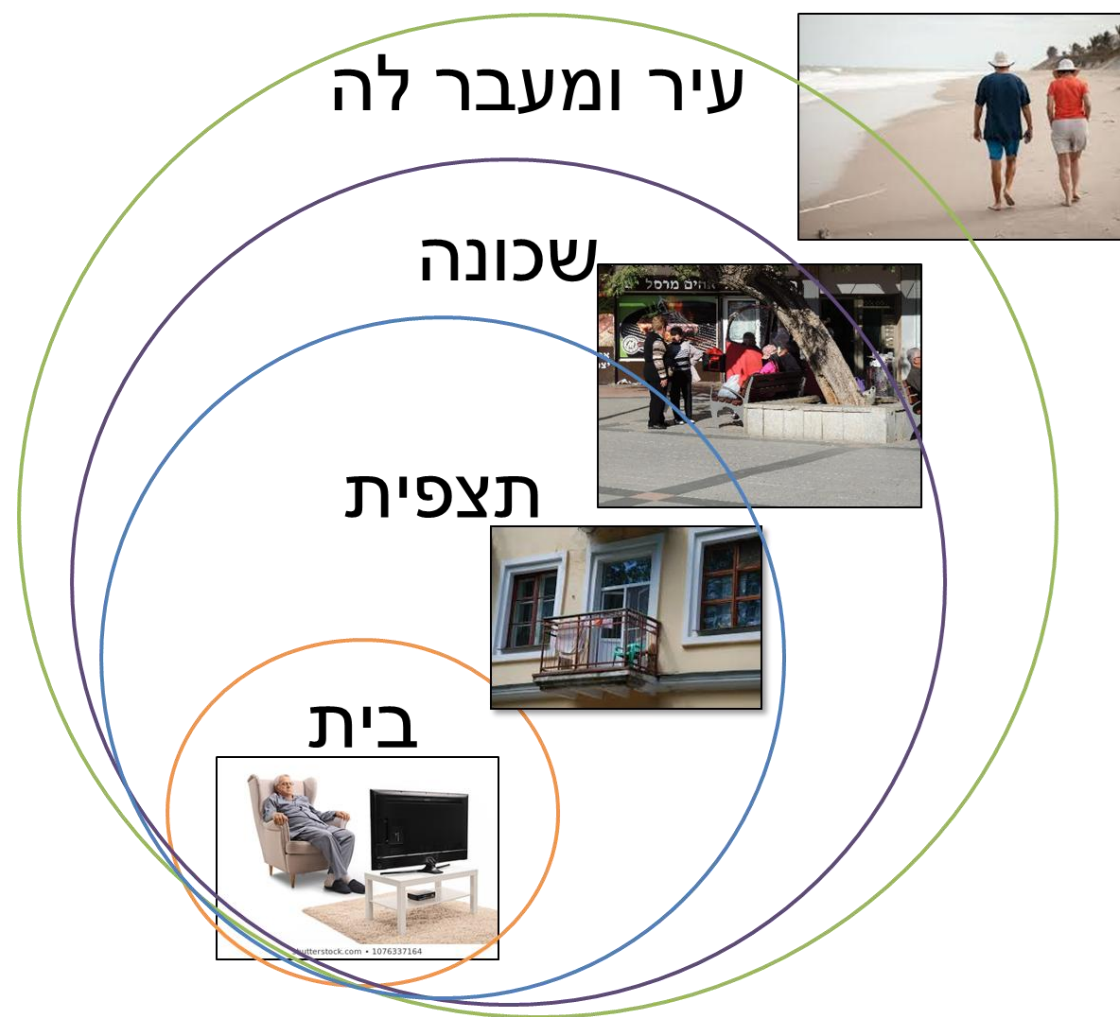
בהוראות התכנית המפורטת ישולב תנאי למתן היתר בניה - הבקשה להיתר תכלול סימון רצועת ההליכה בכל מדרכה ברוחב שלא יקטן מ-150 ס"מ. לא יותר כל מחסום, נטיעת עצים, תשתית עילית, תחנת אוטובוס, ריהוט רחוב, תמרור וכל חפץ, קבוע או ארעי, בתחום רצועת ההליכה.

ב. בבצוע ובהנחיות העירוניות לשפת רחוב רצוי לסמן את רצועת ההליכה **בריצוף עם גוון שונה** מרצועת העזר ומרצועת הדופן, להכוננת לקויי ראייה, לצמצום מכשולים ארעיים שיונחו ברצועה ולסיוע באכיפה העירונית לכך. יש לקבוע את הגוון, החומר והגימור

צילום: ד"ר רינת בן גון

Graham D. Rowles

ככל שאנו מזדקנים, מעגלי הפעילות הולכים ומצטמצמים אל הבית הפרטי והמרחבים המיידים



לילי פילוסוף עם שקד ברדע, הדר דעיה ומישל כהין "יש לי כאן הכול"



"לילי ואני גרות ממש קרוב אחת לשנייה אז ככה

שהסביבה שלה זה הסביבה שלי. אז כביכול כל

התמונות שלנו באמת היו משותפות. היא מאוד מאוד

הרפתקנית. מצד שני מאוד דאגה להדגיש כמה היא

לא מוכנה לעזוב את הבית שלה, לא משנה כמה ישלמו

לה. בגלל שיש לה שם הכל. ובגלל זה התמונה שבחרתי

להציג כוללת את שם הרחוב שלה ורשום "יש לי כאן

הכל". כי מי שלא מכיר את בת ים אז בלפור זה רחוב

שיש בו הכל. כאילו, הכל מהכל



צילום מישל כהין



צילום: ד"ר רינת בן-נון

Aging in place הזדקנות במקום

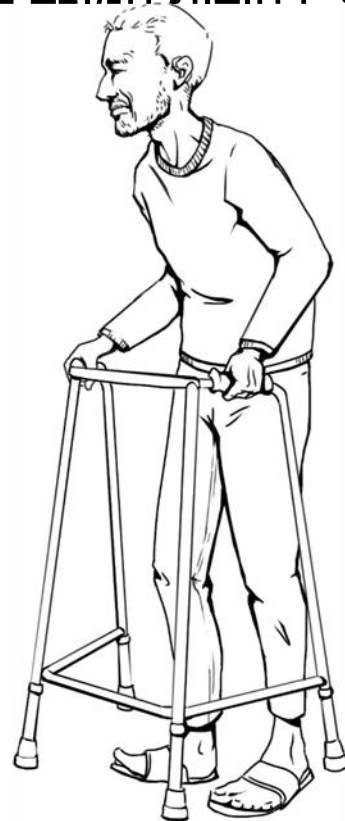
בגילאים מופלגים התפקוד הקוגניטיבי של מרבית האנשים יהיה תקין בסביבות ביתיות, מוכרות ובטוחות, ואילו האובדניים הקוגניטיביים יתרחשו במצבי לחץ, מעברים, ומול דרישות חדשות ומורכבות

מדיניות "הזדקנות במקום" מכוונת לפיתוח התשתיות בסביבות המגורים המאפשרות לזקנות וזקנים להמשיך להתגורר בסביבת חייהם המוכרת

ד"ר רינת בן נון, תכנון חברתי bnmrinat.co.il

אתגר הנגישות לעת זיקנה, הוא המאמץ לשמור על שגרת חיים נוכח הירידה בתנועתיות

נגישות לעת זיקנה היא הסרת מכשולים סביבתיים המתפתחים נוכח ירידה בתנועתיות או בהתמצאות ואשר מקשים על שיגרת הפעילות הקודמת למשל מדרגות שהופכות לעת זיקנה למכשול ממשי בפני יציאה מהבית, מדרכה גבוהה מדי שהופכת להיות סכנה אמיתית לנפילה או שלטי רחובות המוצבים בגובה אשר הופכים להיות לא קריאים



מרחבים ציבורים לעת זיקנה

מטרת תכנון המרחבים הציבורים היא לתמוך במאמצי הזקנים

להמשיך לקיים שגרת חיים עצמאית

תפקיד המרחב הציבורי הוא לספק לתושביו הזקנים את מרב השירותים שבגילאים צעירים יותר היו מפוזרים במעגלי פעילות רחבים

■ תחושת ביתיות, כולל פונקציות ביתיות ("סלון" וחדרי שירותים)

■ הרגשת בטיחות ומוגנות

■ הפגת בדידות

■ עניין

הליכתיות

מערך מסלולי הליכה. בין הבית ליעדים, מערך רחובות ושבילים היררכי ומסלולים ומקוטעים

תשתיות תומכות ומעודדות הליכה. הצללה, חדרי נוחיות, מערך

ספסלי רחוב, מתחמי ישיבה ומפגשים לאורך רחובות ומסלולים

מתחמי ישיבה ומפגש על צירי הליכה ארוכים

טופוגרפיה. פתרונות לתנועה רגלית, הליכוניים, כיסאות גלגלים

וכד'

צילום: ד"ר רינת בן נון

אירוע ההליכה – Oslo, Norway

"אירוע ההליכה", בו מוענקים פרסים על השלמת מרחק מסוים וגם להליכון המעוטר הטוב ביותר. אפשר גם לקחת חלק באמצעות מקלות הליכה וכסאות גלגלים.

אירוע ההולכים מקדמת שימוש של קשישים במרכז העיר, הזדקנות פעילה ופעילות חברתית מהנה לכל המעורבים. היוזמה היא דרך להפוך את אוסלו לעיר לכל הגילאים, עם פעילויות לכל הגילאים ולהפוך את מרכז העיר לנגיש, בטוח ומעניין יותר עבור קשישים. האירוע מקדם הזדקנות פעילה, פעילות גופנית והפיכתו לאירוע חברתי ותרבותי באמצעות אלמנטים מוזיקליים והגשת אוכל. המספר המוגדל של המשתתפים, המשוב מהמשתתפים, בתי אבות, מרכזים מבוגרים וארגונים לא ממשלתיים המעורבים היה חיובי מאוד ומצביע על העובדה שאין מספיק פעילויות לאוכלוסייה המבוגרת. למשתתפים היו סייעות צעירות, בהכשרה מקצועית כדי להפוך לעוזרות בריאות ואפשרו מגע בין-דורי. קבוצה של שוטרים בדימוס, שעדיין פעילים בספורט, העניקו דיפלומות ואבטחו את האירוע.





מהירות הליכה = 2 קמ"ש : +80
 מהירות הליכה = 3 קמ"ש : +65

מרחק הליכה = כ-250 מ'
 מרחק הליכה = כ-500 מ'



ARUP – Shaping Ageing Cities (UK guidance and studies) נתוני הליכה ממוצעים

אנו מספקים תחבורה לתושבי Clay County שהם בני 60 ומעלה וגרים בדור עצמאי בנסיבות הבאות:
פגישות רפואיות (רופאים, רופאי שיניים, אנשי מקצוע בתחום בריאות הנפש)
לפגישות עסקים חיוניות כגון לסיוע משפטי ... להשתתף במרכזי היום לבקר בן זוג בבית אבות ועוד

אנשים יכולים להשתמש בשירות זה עד 4 נסיעות הלוך ושוב לחודש. זמן האיסוף מתחיל בשעה 6:00 בבוקר, ומסתיים ב 17:00.

תחבורה
החופש לצאת מהבית, להשתתף ולהגיע..

■ תחבורה ציבורית/היסעים ייעודיים

■ נהיגה ותנועה

■ מיקרו-מוביליטי (קולנועיות)



באזורים כפריים יש עלויות כספיות גבוהות על תחבורה ציבורית או פרטית, נהיגה ברכב פרטי לאורך זמן רב יותר, מחסור בקווי, תחבורה ציבורית יתרון למשתמשים בקלנועיות גדולות



רצועות הליכה – Mooney Valley, Australia

הנחיות	יעדים
ככלל רצועות הליכה, נתיבים וכבישים יתוכננו למזער קונפליקטים בין הולכי רגל, רוכבי אופניים וכלי רכב.	הפרד שבילי אופניים מרצועות ההליכה. יש לשקול הקצאת שבילים/מדרכות רק להולכי רגל במקומות עמוסים יותר. יש לשקול הפרדה בין רצועות ההליכה לכלי הרכב באמצעות רצועת צמחיה באזורים עמוסים יותר עם יותר תנועה.
הבטחת רצועות הליכה בשני צידי הרחוב.	שביל הולכי רגל צריך להיות ברוחב של לפחות 2.0 מ' (מינימום - 1.5 מ'). נטול מכשולים עם קצוות מוגדרים היטב עם שיפוע צד של פחות מ-1:40 (2.5%). יש לשקול הקצאת שבילים רחבים יותר (עם רוחב מינימלי של 3 מ') באזורים עמוסים.
הבטחת רצועות הליכה מותאמות לתחנות תחבורה ציבורית	
הריצוף שטוח, חלק, מונע החלקה, אמיד ונשמר נקי.	ספק משטח רציף ועקבי. המפרקים צריכים להיות מקסימום 5 מ"מ רוחב ועומק (עיין ב-AS1428). יש להשתמש בריצוף לבנים או יחידות ["אקרשטיין"] רק עם שכבה תחתית מוצקה שתמנע תנועה אנכית של הלבנים בטווח של 2 מ"מ. הימנע ממשטחי מדרכה מבריקים וחלקלקים.
ריצוף לא צריך להיות עם ניגוד גדול וחזק מדי בדפוסים או טקסטורות.	יש להשתמש בריצוף בעל ניגוד לסביבתו על מנת להתריע על סכנה או שינוי.
קישוריות טבעית של רצועות הליכה רציפות בין שבילים, מעברי חציה ברחובות וכניסות למבנים	יובטח שאין מחסומים וסכנות להשתתפות. ראה סעיף על כניסות ומעברים.



Design Considerations*

LIGHTING

ELEMENTS: BRIGHTNESS, LOCATION

DEFINITION

- Lighting standard should match the road hierarchy classification and not impact on the usable corridor width

PURPOSE

Provide a level of illumination to ensure safety and improved visibility for users

STREET FURNITURE

ELEMENTS: BINS, ARTWORK, A FRAMES, DISPLAYS

DEFINITION

- Type and location should support the age friendly street environment

PURPOSE

Ensure safe and convenient access to facilities within the community

SIGNAGE

ELEMENTS: ROUTE/STREET INFORMATION, CONSIDER VISION IMPAIRMENT

DEFINITION

- Signage to meet access and mobility requirements (colour contrast, plain fonts and large lettering)
- Clearly visible and comprehensive and on non-reflective surfaces

PURPOSE

Support wayfinding, and access to services and facilities

ELEMENT: AGE FRIENDLY MARKERS ON PAVEMENT THAT ARE EASILY UNDERSTOOD

DEFINITION

- Marker to meet age friendly requirements (colour/font size)

PURPOSE

Highlight and promote connectives of safe walking routes between destinations

VEGETATION

ELEMENT: CLEARANCE

DEFINITION

- Vegetation should be maintained to the required level of service to ensure compliance in providing a clear path both vertically and horizontally

PURPOSE

Improve street appearance and useability

ELEMENT: TREES

DEFINITION

- Council to provide a tree lined streetscape where possible to provide shade and canopy for users
- Street tree selection should give consideration to species that would minimise risk to users (doesn't drop fruit/nuts/pods etc)

PURPOSE

Promote attractiveness and encourage strolling and sitting within the streetscape

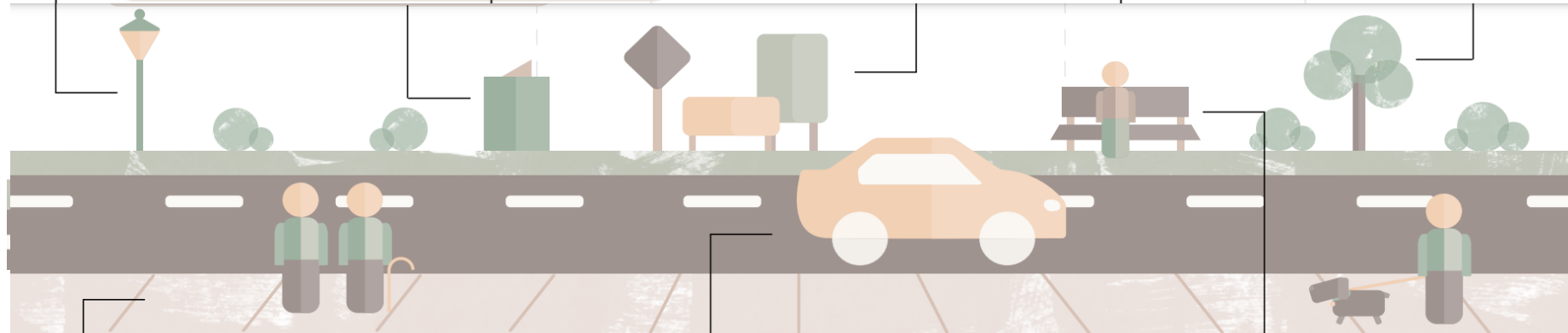
ELEMENT: 2ND TIER GREENING

DEFINITION

- Any new plantings should give consideration to safety and security of all footpath users (site distance and clear path)

PURPOSE

Improve street appearance and useability



FOOTPATH

ELEMENTS: WIDTH, EVENNESS, CROSSING POINTS

DEFINITION

- Where possible a footpath width of 1.8m should be considered on at least one side of the street
- Council should try and achieve a minimum 1.5m wide footpath where possible with consideration to trees and permanent infrastructure
- Footpaths to be maintained to an agreed level of service across the City of Unley
- Disability Discrimination Act (DDA) compliant pram ramps should be provided where possible
- Handrails at age friendly crossing points should be considered
- DDA tactiles should be provided where at grade crossings are provided

PURPOSE

Promote comfort and support access for a wide range of users

TRAFFIC MANAGEMENT DEVICES

ELEMENTS: PEDESTRIAN LIGHTS, CROSSINGS

DEFINITION

- Conveniently located where safe access is required, e.g. shops, parks, retirement homes, near transport facilities such as bus stops and railway stations

PURPOSE

Ensure safe and convenient access to facilities within the community

ELEMENTS: ROUNDABOUTS, SPEED HUMPS, PEDESTRIAN REFUGE

DEFINITION

- Provide traffic calming measure to improve the amenity and safety in the local areas by reducing speeds

PURPOSE

Provide traffic friendly streets to promote comfort and safety

SEATING

ELEMENT: AGE FRIENDLY BENCH TYPE

DEFINITION

- Compliant seating should be provided at an interval suitable for the environment and users (approx. 500m) with arms and back rest
- Location should give consideration of shade and clear path for other users

PURPOSE

Promote resting points and areas for congregation and social interactions

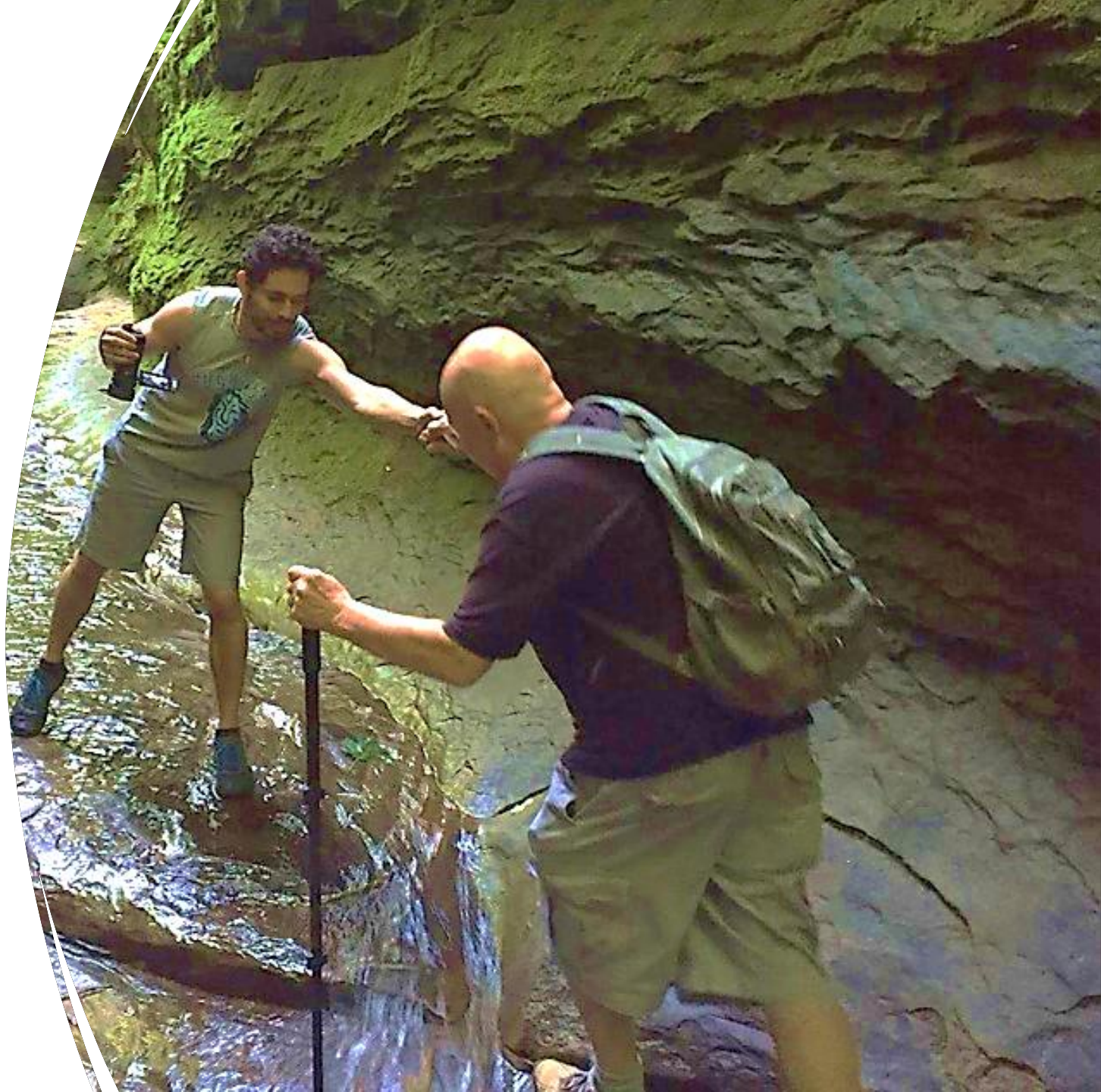


When you see this sign, you have arrived at a street identified to meet our commitment to age friendly streetscapes.

*Access Design - Ensure all uses are accessible and comply with the Disability Discrimination Act 1992.

מרחב ציבורי בטוח

- הרגשת בטיחות אישית - הפחתת החשש האישי ומניעת פגיעות
- שיגרת עצמאות - נייודות ושימושיות במרחבים הציבוריים
- הכלה - כל האנשים ובמיוחד הזקנים ירגישו בטוחים ורצויים במרחבים הציבוריים



50% מפילות זקנים נגרמות מהפחד ליפול

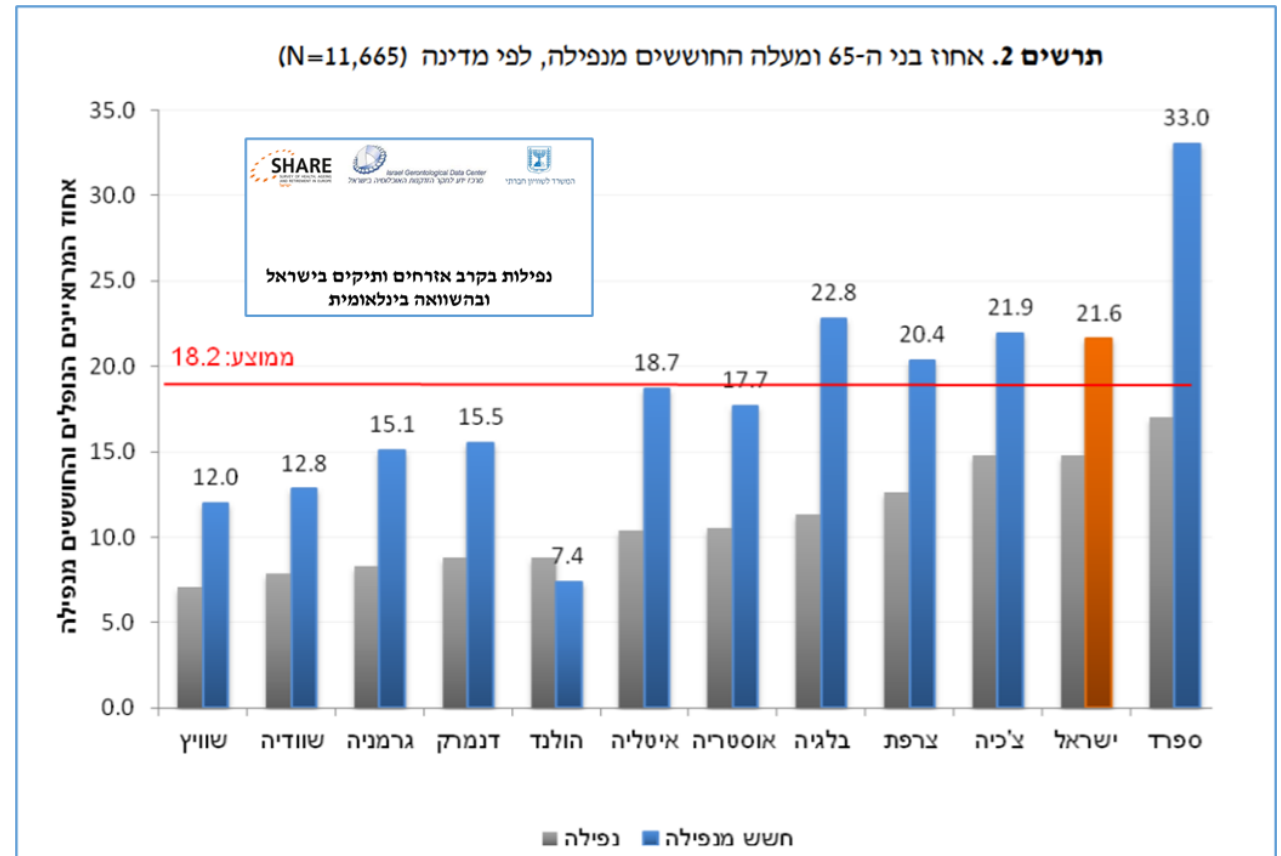
הרגשת בטיחות בסביבת המגורים תאפשר ותעודד יותר זקנים לצאת מביתם

DoctorsOnly

מועדים לנפילה

כ-1,000 זקנים וזקנות נופלים מדי יום בישראל ומגיעים עקב כך לטיפול רפואי | עלות הטיפול בשברי צוואר הירך בלבד עומדת על יותר ממיליארד שקל בשנה | מחקר חדש העוסק בנפילות של קשישים מציג נתונים מפתיעים בכל הנוגע לגורמי הנפילה

אלכס דורון - דוקטורס אונלי | 13:37, 29.08.2019



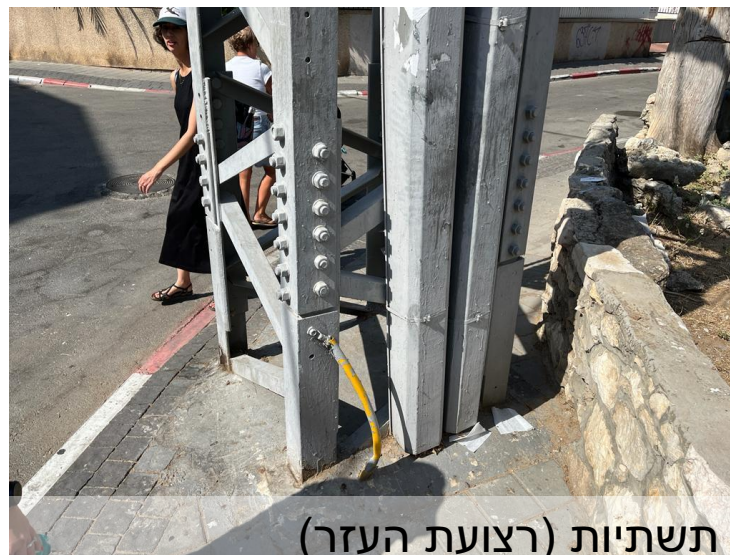
פריסת חדרי נוחיות

מצב רצוי יהיה פריסה תדירה של תאי/חדרי נוחיות, ככל הניתן בשילוב עם מוסדות ציבור. ניתן להניח שבישובים הכפריים הגרעין היישובי מכיל תשתית של חדרי נוחיות נגישים ובמרחקים קצרים.

יש לודא שחדרי הנוחיות נגישים בכל שעות הפעילות ושיש שילוט בולט להכוונה אליהם.



מכשולים וחסימת רצועת ההליכה



נפגעי תאונות דרכים- הולכי רגל מעל גיל 65

תאונות עם הולכי רגל זקנים מהוות 22% מכלל תאונות הולכי הרגל בזמן הליכה רגילה, קרוב לבית, במרכזי קניות או באתרי פנאי, או בסביבות מורכבות אשר מציבות דרישות גדולות עבור הולכי רגל זקנים כמו דרכים ללא מפרדה, דרכים רחבות עם ריבוי נתיבים, במיקומים עמוסים בדרך או כאשר כלי רכב נוסעים לאחור.

הנחיות – תמעה מטורית מטת זיקנה בערים

אמצעי מיתון תנועה לתמיכה בהולכי רגל ונהגים זקנים

(Traffic Calming)⁵²

מבוא

מיתון התנועה מטרתו שיפור איכות החיים במרחב הציבורי השכונתי. האטת תנועת הרכבים מחזקת את תחושת הבטיחות, במיוחד עבור הולכי רגל זקנים, ותורמת לנכונותם לצאת מביתם. תכנון סביבה ממותנת מחייב התייחסות הוליסטית לאזור שלם בהתבסס על ניתוח המרחב והעברת התנועה ה"עוברת" לרחובות הטובים. על ידי כך, נוצר מרחב המסדר למשתמשי הדרך באופן פזי את היחס בין כלי הרכב לשאר המשתמשים תוך העדפה ברורה להולכי רגל.

כמו כן, אמצעי המיתון מאפשרים לנהגים זקנים להמשיך לנהוג לאורך זמן. במיוחד מכח הירידה במדדים קוגניטיביים כגון מהירות תגובה או ראייה. האטת התנועה תורמת לשיפור הראות וזדה הראיה, לקצור מרחק העצירה, משפרת את האחיזה על הכביש ומאפשרת זמן מספק לביצוע פעולות נהיגה⁵⁴. נטיעה איטית ממוחזרת סיכוי לנהיגה אנטיבית ומסוכנת, המרתיעה הולכי רגל ונהגים זקנים עד כדי נהיגה או ההליכה בסביבת ביתם.



תמעה מספר 62: סמל וסימן ליתרון תמעה מסומנת וסימון זמני על פני הכביש (אולם, נוסף גם דרך דול אדום)

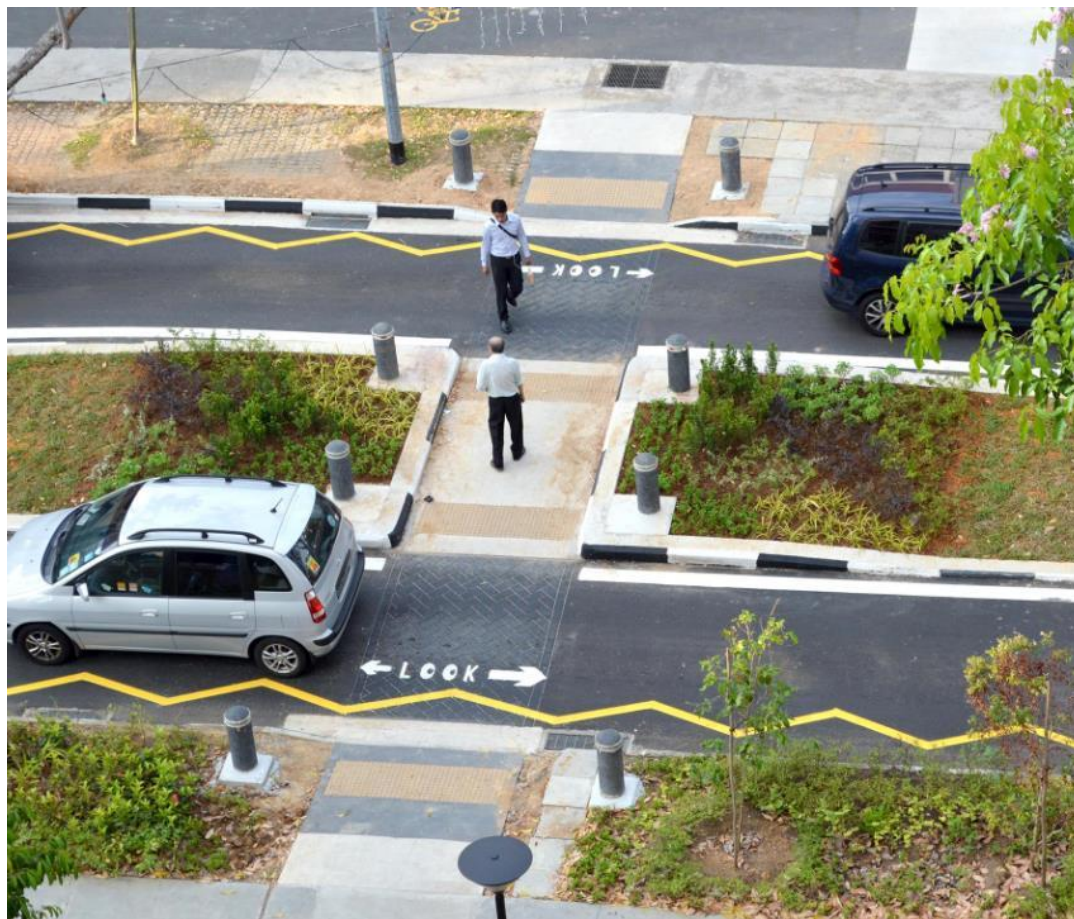


תמעה מספר 61 - Blue Boxes: "אזורים מסומנים" הקשים במידות רבות הם מני לסימון וסימון סימון אמצעי האמצעי תמעה וסימון סימון (נטיעה מולחל וול סימון תמעה, הורח וסימון תמעה, במסכה

הוראות

- מסלול לתכנון מרחבים פנים שכונתיים כמרחבים ממותני תמעה על פי ההנחיות התקפות. זאת בדגש על אמצעים להם משנה חשיבות עבור האוכלוסייה המבוגרת: "שערי כניסה"⁵⁵ לסימון אזור ממותן ולשיפור ההתמצאות, הגבהת צמתים למסלם המדרכה ושיפור התאורה.
- במוקדים בהם מתגוררים ואו משתמשים זקנים רבים – רצוי לתכנן את המרחב הציבורי על פי עקרונות למיתון תמעה באמצעים המתיאמים למקום (למשל, בסביבת דיור זמון, בתי אבות, מעדני גמלאים, מוסדות רטואה או מרכזי מסחר).
- רצוי להשתמש בחומר ריצוף, בטקסטורה ובגוון שונה לכביש ממותן תמעה על מנת להדגיש לנהגים ולהולכי הרגל את השוני בין רחובות ממותנים לרחובות חזין. לחלפין, ניתן להפריד בין נתיבים ברחוב ממותן על ידי אבנים משתלבות תוך הותרת האספלט בנתיבים עצמם.

"אזורים כסופים" בסינגפור



מעברי חציה ארוכים

לבן +80 יקח כחצי דקה לחצות את מעבר
החציה
חוסר ביטחון בנהגים ובעצמם יוצר חשש למעבר

14 מ'

קצת פחות – כפר בלום

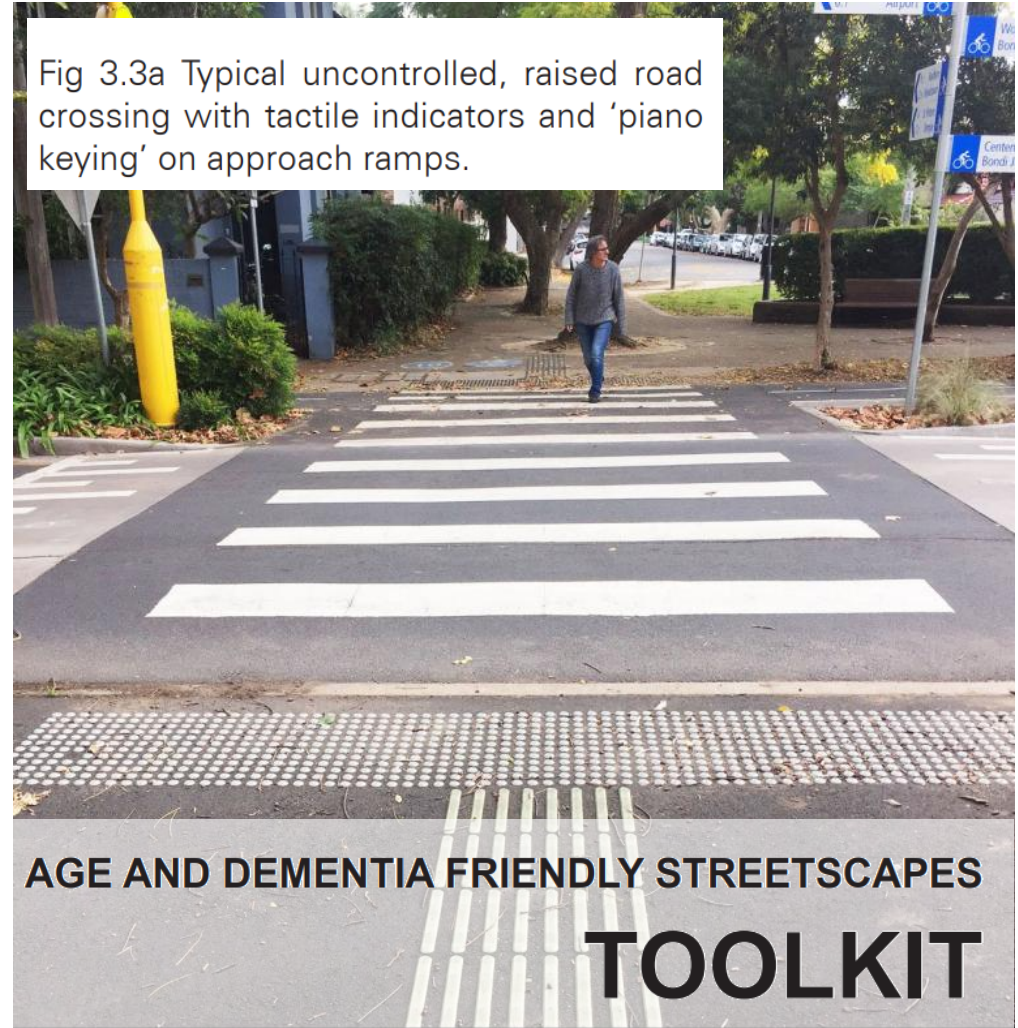
משה שרת-רמז-ששת הימים

קצת פחות – שדה נחמיה

9.5 מ'

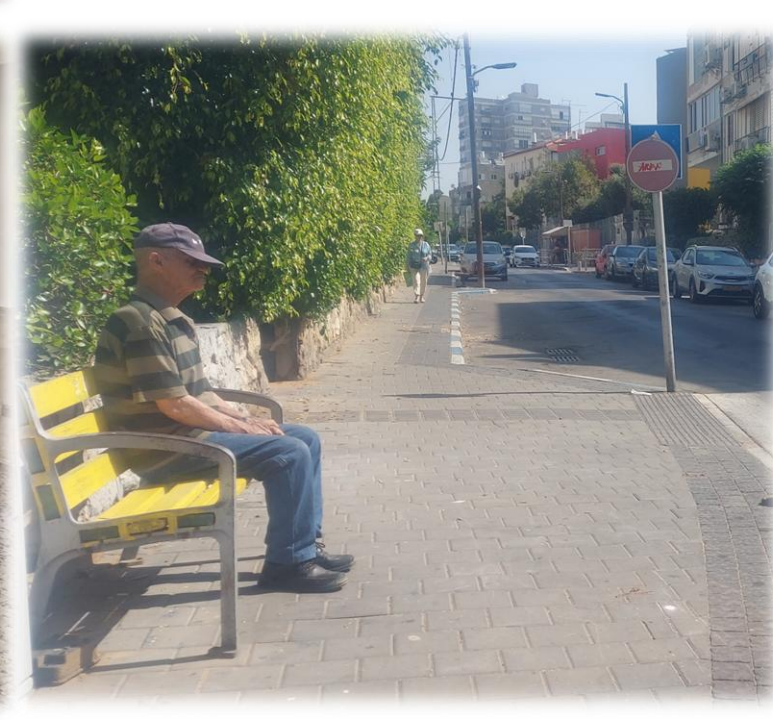
שד' העצמאות-מסריק בת ים

דוגמא טובה – נאות מרדכי



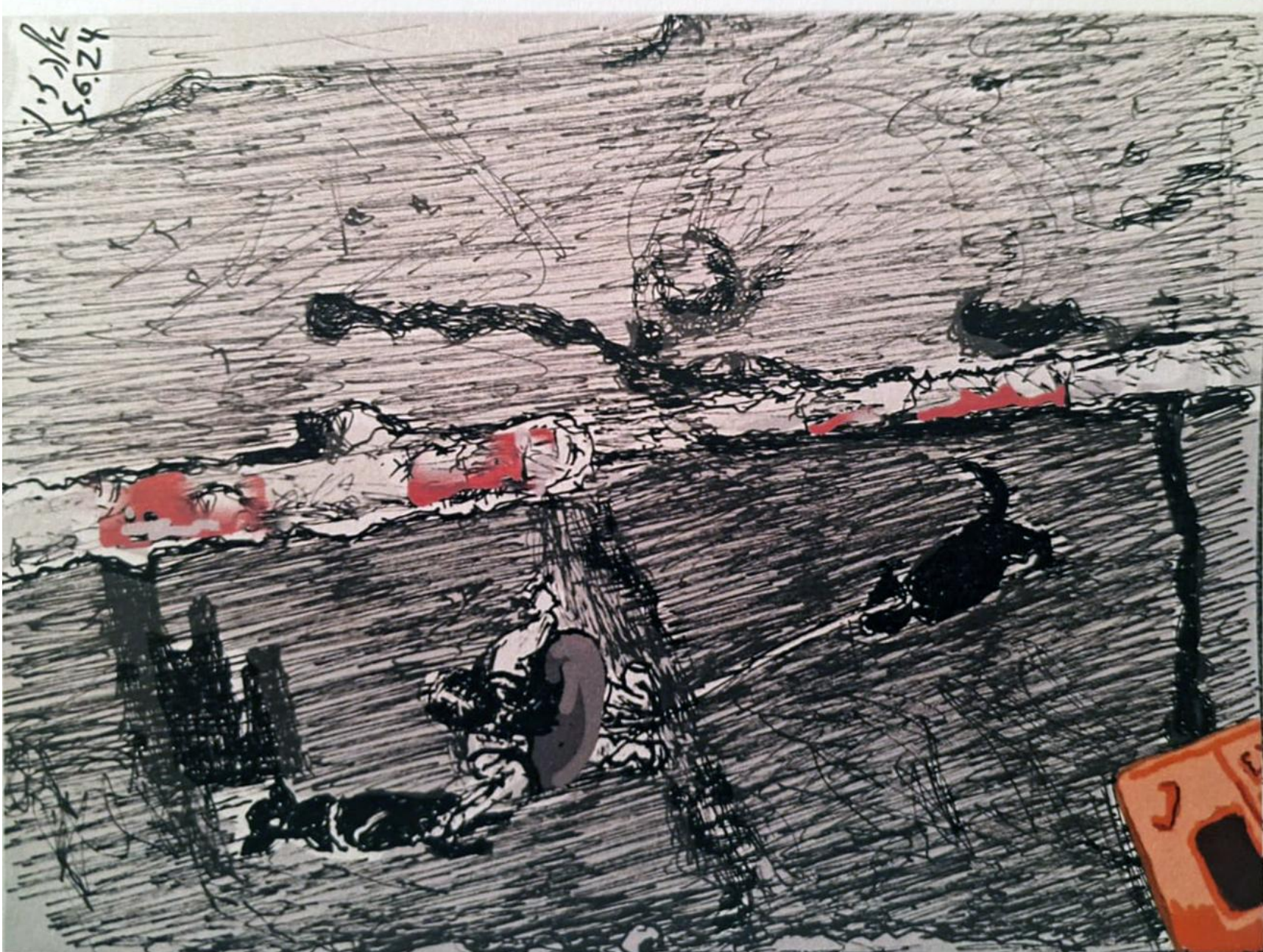
זקנים משתמשים במרחב
הציבורי כהמשך לבית הפרטי.
נפגשים, מתארחים, אוכלים
וצופים על העוברים ושבים.

במיוחד על סף הבית



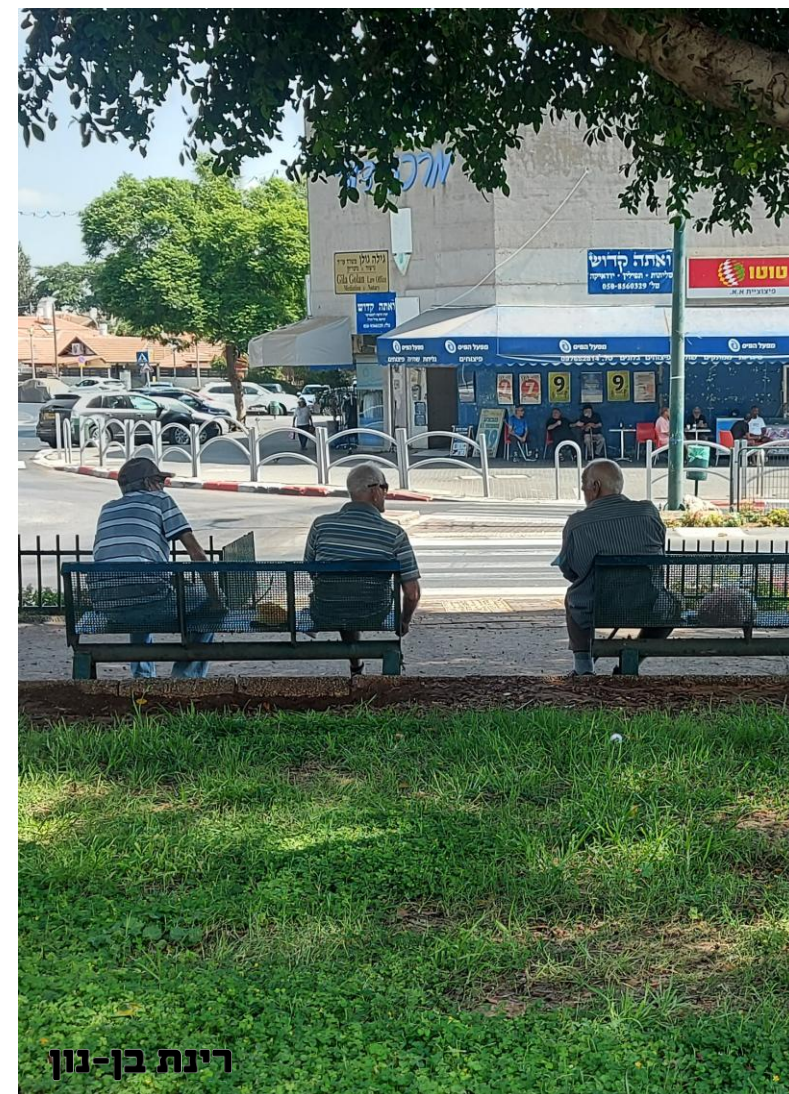
טבת - שבט תשפ"ה

ינואר 2025 January



אלה צמבליסטה ננצל, לוח שנה תשפ"ד- תשפ"ה

חשיבות השילוב בין שצ"פ למסחר



מקומות שלישיים בקהילה- מקום לשבת, לצפות ולפגוש מכרים



"מקומות ציבוריים בסביבת המגורים (פיצוציה או קפה) נגישים לתושבים והם מרגישים שם בבית"

הפעילות הדומיננטית אינה "מיוחדת" בתחום עיני תושביו, אלא חלק מובן מאליו מהקיום החברתי שלה. המשתלב היטב בחיי היום יום. הוא פשוט שם, מספק הזדמנויות לחוויות ומערכות יחסים אחרות

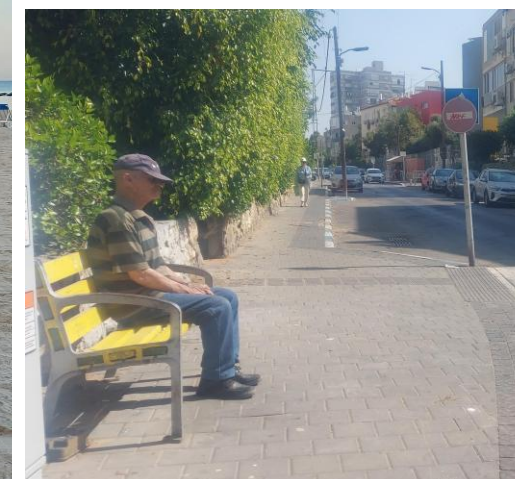
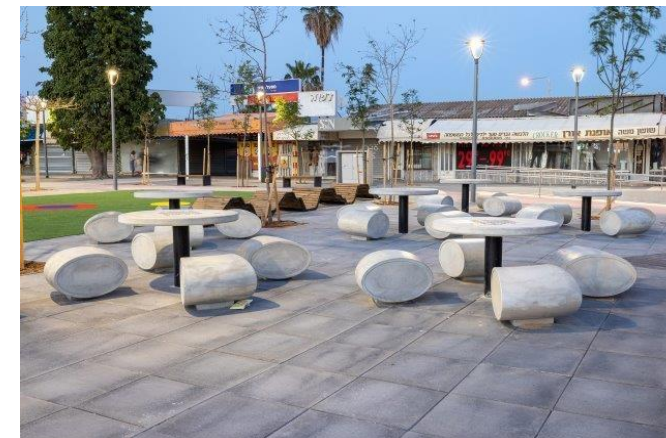
זקנים, מרגישים בנוח במקומות אינטימיים קטנים בהם הם תקבלים בברכה - והם מכירים את הצוות ואת שאר הלקוחות הקבועים



מחקרים: זקנים שאוכלים מחוץ לבית

- אכילה מחוץ לבית נקשרת להנאה מחברה והיא יוצרת הזדמנויות למפגשים חברתיים עם קונים אחרים ועם צוות המסעדות)
- בתדירות נמוכה האכילה מחוץ, נחוות כהנאה ייחודית בשגרת היומיום
- הם לא צריכים לטרוח על הכנת האוכל
- מקומות אלו מהווים נקודת חיבור לקהילה על ידי אלו שאינם מעוניינים להשתתף בפעילויות מאורגנות
- צוות מחקר ממניאפוליס-ארה"ב מצא קשר חיובי בין מקבץ מסעדות מקומי לבין עליה בתפקוד קוגניטיבי של זקנים -כתוצאה משהיה בחברה

מערך ספסלים בכל מקום תמיכה בהליכה מקום ישיבה ומפגש עיצוב מתאים



יש להבטיח שהספסל יהיה מוצל, בעיקר בשעות החמות, על ידי עץ או פרגולה ומואר בשעות החשיכה.
כל הספסלים המיועדים לזקנים יהיו עם מאחזי יד בצדדים ויעמדו בתקן 1918 חלק 2.
החומרים מהם עשויים הספסלים יהיו מבודדים מחום וקור.
רצוי לשלב עמדות טעינה למכשירים סלולריים בין היתר עבור זקנים ועבור מטפלים.



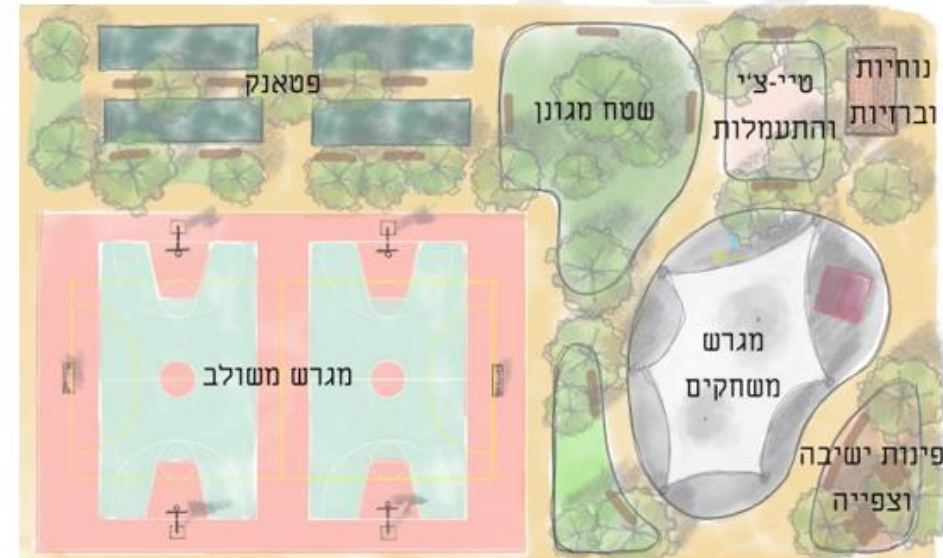
זקנים בתכנון גינות ציבוריות

ד"ר רינת בן נון, תכנון חברתי bnmrinat.co.il

הוראות

תכנון פארקים וגינות גדולות

- ז. מיקום מוקדי פעילות מותאמים מוצלים בפארקים ובגינות ששטחם גדול מ-5 דונם :
- פרט לספסלים המוצבים דרך קבע בשפת רחבת המתקנים למשחק ילדים - יוצבו קבוצות ספסלים במרחק מה שיאפשרו צפייה במתקנים אך באופן מופרד.
 - יוצבו שולחנות משחק עם מקומות ישיבה מסביב לשולחן ו"ציע" עם מקומות ישיבה נוספים לצפייה במשחק.
 - יוקצו מרחבים לחגי תנועה וספורט משותפים, כגון יוגה וטאי צ'י.
 - יוקצו מקומות שקטים ומוקפים בצמחיה, לקריאה, שיחה וכדומה.
 - ישולבו מכשירי כושר לזקנים לצד מכשירי כושר למבוגרים אחרים, הכוללים הצללה.
 - ישולבו מגרשי ספורט ייעודיים לזקנים כמו פטאנק בקרבת המגורים.



תמונה מספר 56 – סכמת פארק לדוגמה המשלב פעילויות גם עבור האוכלוסייה המבוגרת (איור, אוהד בן דין)

עיקרון

פארקים, גינות וגינות קהילתי

עקרונות

פארקים וגינות, ובכלל זה שטחים פתוחים עירוניים כמו יערות, אתרי מורשת וכדומה, תורמים לאיכות חיים בכל גיל. על מנת לאפשר לזקנים להמשיך להשתמש בשטחים פתוחים - רב דוריים, יש לתכנן ולעצב בהם מספר אלמנטים הדרושים להגברת תחושת הנוחות והבטיחות האישית כמו גם יצירת מגוון אפשרויות לחברה והתקשרויות בין דוריות.

לזקנים יש מספר צרכים ייחודיים מפארקים ומגינות. למרות הפניות היחסית, זקנים הגרים בערים מתקשים וממעטים לצאת לטיולי טבע מחוץ למקום מגוריהם, ולכן גינות גדולות ופארקים בעלי צביון של "טבע פראי" יכולים לספק להם את תחושת השהיה בטבע, ובמיוחד לזקנים החיים בדירות קטנות נטולות גינה או מרפסת. כמו כן פארקים וגינות ספורט מספקים הזדמנות ותמריץ לזקנים (ולאחרים) לעסוק בתנועה וספורט- כולל הליכה.

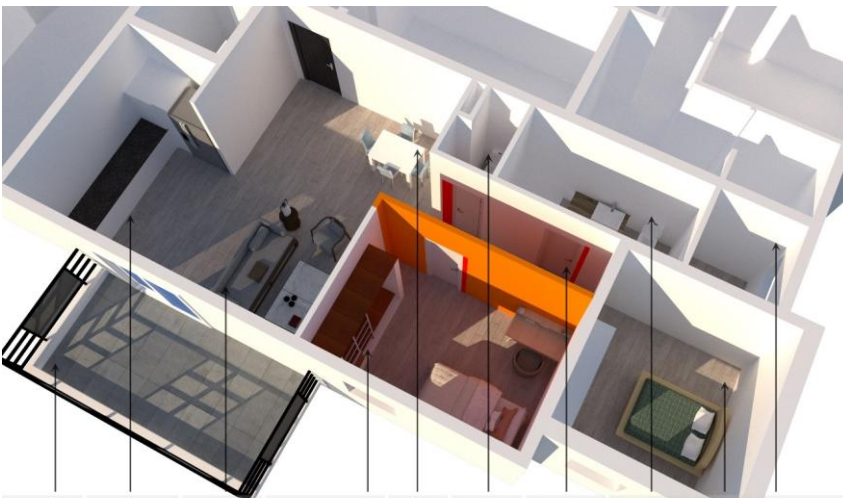


דירות מותאמות זיקנה

תקן ישראלי 1918 חלק 5.2 – נגישות פנים הדירה



מרפסת מגורים
חדרון עבודה או מטפלת
פינת אוכל
מטבח/ון
חדר רחצה ונוחיות
חדר שינה
מרפסת שירות



מרפסת שירות
חדר שינה
חדר רחצה ונוחיות
מסדרון
נוחיות
פינת אוכל
חדר עבודה או מטפלת
מגורים
מטבח/ון
מרפסת

1.3.2. יחידת דיור בת-התאמה

יחידת דיור שתכנונה גמיש ונוח במידה כזו שניתן להתאימה לצרכים הקיימים והמשתנים של הדרים בה, ושאת הרכיבים הבנויים בה, שאינם חלק משלד הבניין, ניתן להתאים בקלות כך שיוכלו להכיל ולשאת ציוד ואמצעי עזר שיידרשו.

הערה:

יחידת דיור בת-התאמה היא למעשה יחידת דיור המתוכננת מראש באופן שיהיה אפשר להתאימה לדיירים עם צרכים מיוחדים, כגון קשישים ואנשים עם מוגבלות בתנועה. ציוד ואמצעי עזר שאפשר להתקין ביחידת הדיור - כגון מעלון, מעלית, מאחזי יד, בתי אחיזה, מתקני הרמה להעברת אדם עם מוגבלות - יכולים להקל על דיירים להישאר במקום מגוריהם גם אם תפקודם וצורכיהם משתנים.

- מפרט ברמה עקרונית בלבד את השיקולים לתכנון דירה צופה פני עתיד.

דירות עצמאיות בקהילה

- המענה העיקרי לדיוור לזיקנה.
- שילוב מקסימלי ברקמה העירונית והמשך אורח החיים הקיים.

כולל:

- דירות קטנות מותאמות או בנות התאמה, חלקן ברות השגה לאזרחים ותיקים
- דירות ציבוריות בהקצאה ורטיקלית.
- דירות גדולות אותן ניתן לפצל ליחידת דיורית .



מקבצי דירות יעודיים לזיקנה

- בעלי סף כניסה לסל שירותי תמיכה ימיומיים משתנה.
- כמתחם בלעדי/כבניין ייחודי/כמספר קומות בבניין, אך גם פזורים ברקמה העירונית.

כולל:

- דיור להשכרה "עד 120" מבוסס שירותים בקהילה
- דיור קהילתי שיתופי
- מתחם דיור ציבורי
- דיור מוגן מרובה שירותים



הקצאת שטחי ציבור לשירותים לאזרחים ותיקים שירותים מוכרים ושירותים חדשניים לכל קבוצות הגיל



ריכוז שירותים ציבוריים לעת זיקנה
טבלה 4 - מערכת השירותים מפורטת בסדר היררכי על פי ספי כניסה וטווח השירות הגיאוגרפי:

סף כניסה	תחום	שירות	קבוצה גילאית
שכונתי	חברה והעשרה	מועצה אזורית שכונתי	בני 70+
שכונתי	בריאות	מופאת קופת חולים, כולל רפואה גריאטרית	הרחבת הפריגמה של שירות קיים (לפי פרוגרמת משרד הבריאות)
חבני	חברה והעשרה	מועצה אזורית ותיקים ורובעי לעצמאיים ופעילים	בני 70+
חבני	בריאות	מרכז רובעי לשיחתי תמיכה וטיפול רפואיים וחברתיים	בני 70+
חבני/ יישובי	בריאות וטיפול	מרכז וידוע לקשיש	בני 75+ (ממוצע 82)
חבני/ יישובי	חברה והעשרה	קאנטרי קלאב כמרזו קהילתי	בני 70+ (בדגש על בני 80+)
חבני/ יישובי	חברה ותמיכה	מועצה מועדון לקבוצות חברתיות	בני 70+
יישובי/ רב	רווחה	מועצה לקבוצות רווחה לצרכים מיוחדים	צרכים מיוחדים
יישובי/ רב	הגשמה ופנאי	מרכז עירוני לפעילות אזורית התנדבותית ויוזמות חברתיות	בני 80+
יישובי/ רב	הגשמה ופנאי	מרכז עירוני לאזרחים ותיקים, פעילים חברתית	בני 80+
יישובי/ רב	חברה והעשרה	מרכז יישובי מקצועי לאזרחים ותיקים ללימודים ופיתוח בתחומי תרבות ופנאי	בני 80+
יישובי/ רב	בריאות וטיפול	מרכז תמיכה יישובי בחולי אלצהיימר ובני משפחתיהם	בני 75+



מה תפקיד המרחב הציבורי בקיבוץ עבור המבוגרים בחבורה?

מה משתנה בתפקיד המרחב הציבורי בקיבוץ לעת זיקנה, ביחס לתקופות גיל מוקדמות?

- איזה פעולות עושים מחוץ לדירה האישית?
- איך מגיעים לשם?
- איפה פוגשים אנשים?
- איפה אפשר להרגיש בתוך הקהילה?
- אילו שירותים חסרים בקיבוץ?
- אילו תפקידים ציבוריים/ חברתיים ניתן לייצר במרחב הציבורי המשותף?

עיצוב סביבות מגורים בקיבוץ

איך הופכים את המרחב הציבורי (בין יח"ד ומבני השירותים/ הדשא) למקום שהייה וחיים למבוגרים וגם לכל השאר? מרחב נוח, בטוח, מעניין ומזמין

אוריינטציה וניווט	■ סימון שבילים/ שילוט
ריהוט רחוב/גן	■ להיפגש, לאכול, לקרוא עיתון, להסתכל על העוברים ושבים? ■ יצירת מקום משלנו- להיפגש, בחוץ
מיקום יחידות הדיור	■ ביחס לשירותים בקיבוץ
נקודת תצפית	■ אזור ישיבה בכניסה לבית מול מרחב הליכה ציבורי פעיל
הרגשת בטיחות (תאונות דרכים/ מניעת נפילות)-	■ תאורה ■ מדרכות בטוחות ■ מדרכות רחבות למעבר כיסא גלגליים, קלנועית, אדם עם תומך
מזג אוויר	■ צל, קירוי
פנאי וספורט	■ מסלולי הליכה (סגורים) מתקני ספורט, רחבה להתעמלות ועוד
מקום להיפגש- לא פורמאלי	■ קפה, פינות ישיבה ומפגש, לאו דווקא במרכז.
עיצוב אטרקטיבי	■ גינון, פיסול, מעורבות התושבים בעיצוב המקום ותפעולו

תשתיות לכולם - שוק פתח תקווה



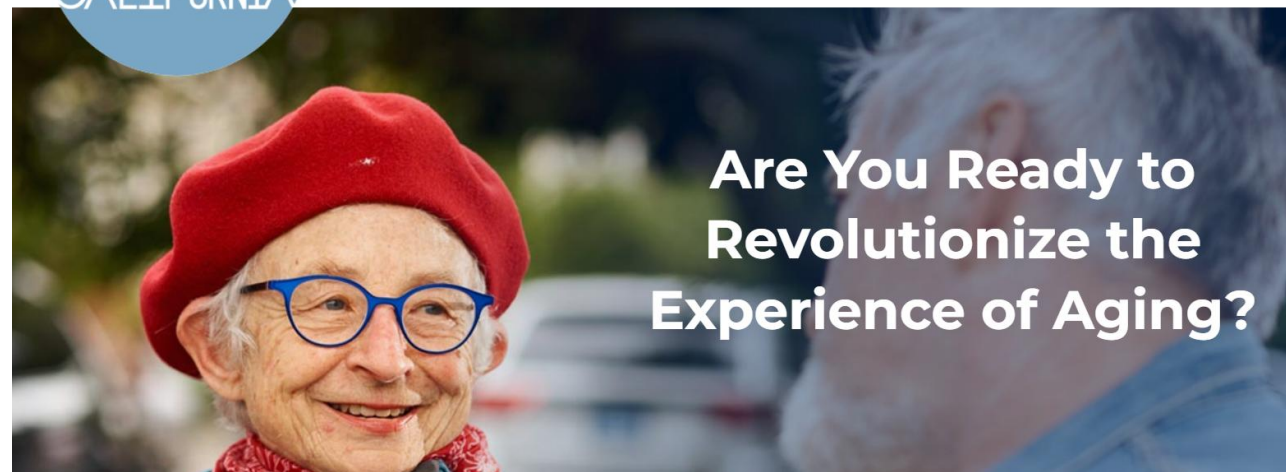
תשתיות לכולם - שדרת העצמאות בת ים





[Find Your Local Village](#) · [News](#) · [Events](#) · [Subscribe](#) · [Members Portal](#)

[About Us](#) ▾ [What's a Village?](#) ▾ [What We Do](#) ▾ [Donate](#) 



תנועת הכפר
התארגנות אזרחים ותיקים
לעזרה הדדית ופעילות
חברתית משותפת

פתרונות חדשניים מבוססי קהילה
לשיפור איכות החיים והרחבת
אפשרויות הבחירה בכל שלבי
ההזדקנות, תוך העצמת מבוגרים
לשמור על עצמאות באמצעות קהילה
ולהישאר אחראים על חייהם ככל שהם
מזדקנים.



MEMBER SPOTLIGHT

ChaiVillageLA

ChaiVillageLA is the first synagogue-based village in the country, a bold partnership of two cutting-edge Los Angeles-area synagogues—Temple Emanuel and Temple Isaiah—to challenge their congregants to rethink their paradigms of aging and use their accumulated experience, talents, wisdom and creativity to build a community of support, caring and enrichment. Being a faith-based village, ChaiVillageLA aligns itself with the values of its synagogues and the wider Jewish community.