

חשיבות הקהילה לבריאותם הפיזית והנפשית של בני הגיל השלישי "גן בעיר" - דיור מוגן איכותי במרכז רמת גן נותן מענה לצורך



על פי המחקרים האחרונים העוסקים בתפקודו וחשיבותו של העצב הואגאלי עולה, שיצירת קשר עין, חיוך וצחוק, הכרת תודה, עזרה לאחרים ותקשורת חברתית תומכת הם חלק מהדרכים להשפעה על כל המערכות החיוניות בגוף האדם, ממצב הרוח והחיוניות ועד השפעה על קצב לב ולחץ הדם.

השייכות שלו וליכולת לשמור על קשרים חברתיים שיפיגו את הבדידות. בנוסף לצורך בשייכות מקומו של האדם בקהילה הוא חלק משמעותי מהדימוי העצמי ומתחושת הערך העצמי שלו. התפקיד אותו אדם ממלא בקבוצה אליה הוא בוחר להשתייך מבטא את אופיו, את גישתו לחיים, את אמונותיו ואת דרכו לבטא את עצמו בעולם.



צוות "גן בעיר" עוזר אף הוא בכל רובד אפשרי: קשר רציף עם המשפחה, עזרה פיזית בניקיון ותחזוקת הדירה, מרפאה פעילה, מענה אנושי בכל שעות היום, התעניינות וחיבוק חם, הקשבה לכל רעיון. כל אלו מהווים נדבך חשוב באיכות החיים הגבוהה ב"גן בעיר" ומקלים על תהליך הקליטה של דיירים חדשים, מאפשרים לחיך ולאופטימיות לחזור, ופתאם אנשים שנמצאים כאן רק חודשים ספורים - מרגישים כאילו שהם גרים פה כבר שנים.



120 הדיירים ב"גן בעיר" מתנהלים כקהילה, ומכירים היטב זה את זה. זו קבוצה מחבבת ותומכת, מגוונת ורבת פנים. כל אחד וכל אחת יכולים למצוא בתוך הקבוצה הגדולה את קבוצת השייכות הנעימה והמתאימה ביותר. במסגרת חיי היום יום בגן בעיר יש גם מקום לניסיון, לידע ולכשרונות של הדיירים - יש כאלה שמקיימים הרצאות, מארגנים ערבי נגינה או תערוכות אמנות, יוזמים חוגים חדשים או מהווים אוזן קשבת וכתף לדיירים אחרים.

לכך שהקשישים נשארים יותר זמן לבד בביתם, ללא חברה, מה שמעצים עוד יותר את ההשפעה של אותם גורמים, כמו במעגל קסמים. מחקרים עכשוויים מראים השפעה ישירה של קשרים חברתיים ואינטראקציה בין-אישית על עצב הואגוס (העצב הטועה) שאחראי על הרגעת מערכת העצבים וכתוצאה מכך על שיפור החוסן הנפשי והפיזי.

הזדמנות חדשה

מעבר לדיור מוגן איכותי מאפשר לבני הגיל השלישי למלא מחדש את החלל החברתי והמחוסר בחיי קהילה. בדיור המוגן חיים הדיירים עם אנשים בני גילם, המגיעים מתרבויות ורקעים מגוונים. בתוך קהילת הדיור המוגן יכולים הדיירים לחבור אל מי שמתאים להם מבחינת רקע, תרבות, השכלה ותחומי עניין, ליצור חברויות חדשות ולגבש שיוך חברתי חדש, כל אדם על פי אופיו והעדפותיו.

"גן בעיר" הוא בית דיור מוגן ותיק ברמת גן, ושוכן במקום מרכזי ונגיש, ברח' ד"ר כהן, בפנינת הרחובות ביאליק וז'בוטינסקי ובשולי גן דוד המלך (אחד הגנים הציבוריים הראשונים של רמת גן שעובר בימים אלו שיפוץ יסודי) המקום מתנהל כמו מלון דירות מפואר ומיועד לאנשים עצמאיים. הדיירים נהנים מפעילויות ספורט, תרבות ופנאי לאורך כל שעות היום, בהן, לצד רכישת מיומנויות והנאה מהפעילות עצמה, הם פוגשים חברים חדשים.

יש במקום בריכה וחדר כושר, אולמות חוגים וספורט, אולם קולנוע וספרייה גדולה ועשירה.

היתרונות שמגורים ב"גן בעיר" מספקים לדיירים הם רבים ובעלי תרומה ניכרת לאיכות החיים של הקשיש, לתחושת

האדם הוא יצור חברתי, כך היה משחר ההיסטוריה האנושית ועד היום. בעבר המאד רחוק, תנאי החיים חייבו את בני האדם להתאגד בשבטים על מנת לשרוד בעולם, היום הצורך האנושי בהשתייכות לקהילה נובע ממניעים אישיותיים ונפשיים יותר מאשר מהישרדות פיזית גרידא.

- מוגש מטעם גן בעיר -

בעידן הנוכחי, אדם יכול לנהל את חייו כמעט מבלי לבוא במגע עם אחרים, ניתן לעבוד מהבית, להזמין משלוחי מזון ומוצרים הביתה ולרכוש כל מה שנחוץ אונליין או בעסקאות טלפוניות.

יחד עם זאת, עדיין אנו כמהים לאינטראקציות חברתיות, לקשרים אנושיים ולמפגשים פנים אל פנים עם בני אדם. ללא מפגשים אלו, משהו חסר, משהו לא שלם בחיינו.

עבור בני הגיל השלישי, הבדידות היא אחד האתגרים הקשים איתם עליהם להתמודד. החיים בקהילה מאפשרים להפיג את הבדידות ולמלא את החלל שנפער בחיים עם אבדן קשרים חברתיים ישנים.

הגורמים לבדידותם של בני הגיל השלישי מגוונים ונובעים ברובם מהשינויים באורחות החיים בעולמנו.

התרחקות פיזית של בני המשפחה, שינוי של הרגלים, יציאה לפנסיה, אובדן של בן זוג, הידרדרות פיזית או קוגניטיבית, הצטמצמות מעגל החברים ולאחרונה גם הקורונה - כל אלו הם גורמים שמביאים

