



## שם הפרויקט: מרוץ לילה באר שבע 2014

תאריך: 22/05/14

שם המגיש ותפקידו: אורנית אבידן זיו, מנהלת קידום אישי

שם המסגרת: מסגרות מגורים (בית כהן ודיור עצמאי), אגודת עמי

כתובת: רחוב העצמאות 49, באר שבע

טלפונים: 08-6409757

דואר אלקטרוני: [ornitav@gmail.com](mailto:ornitav@gmail.com)

יועצים, אנשי מקצוע נוספים שסייעו בהכנת הפרויקט : פיזיותרפיסטית המסגרת, עדי לזין, ומדריכי ספורט טיפולי

### רציונאל הפרויקט:

בשנתיים האחרונות מתקיים בבאר שבע מרוץ לילה בו לוקחים רבים מתושבי העיר ואורחיה. בתקופה הקודמת למרוץ פרסומים רבים הנוגעים לו וביום המרוץ העיר לובשת חג. באגודת עמי פועל חדר ספורט לפעילות קידום אישי בו לוקחים מרבית חניכי הדיור חלק. בחדר מתקני כושר שנבחרו הותאמו לשימוש של דיירינו. הדיירים משובצים לעבודה בחדר במתכונת פרטנית, קבוצה קטנה או קבוצה גדולה בהתאם להערכת יכולותיהם הקוגניטיביות והפיזיות ומידת ההשגחה לה הם נדרשים. לאורך השנה אנו רואים שינויים במידת המוטיבציה לקיום פעילות גופנית, מודעות לחשיבות קיום פעילות גופנית באופן סדיר וכמובן גם שיפור במדדים גופניים. מסגרות הדיור של האגודה הינן מסגרות קהילתיות. לאורך כל השנה מבצעים הדיירים פעילויות ותפקודים רבים בקהילה. החל מרכישת בגדים, בילויים בסופי שבוע, השתתפות בחוגים ועוד. בהתאם לכל המצוין, ועם פרסום מרוץ באר שבע מאי 2014, הביעו חלק מן הדיירים רצון לקחת חלק במרוץ.

### יעדי הפרויקט:

- 1. הנאה-** בראש ובראשונה, ככלל משתתפי המרוץ, המטרה היא ליהנות. בשעת המרוץ, הרחובות סגורים ומקושטים. המרוץ מתקיימים בין כיכרות שבכל אחת מהן מוצבות מערכות מוזיקה המשמעות מוזיקה קצבית רמה ובסוף המסלול רחבה גדולה בין דוכני מכירה ועוד.
- 2. השתתפות-** הן ברמה האישית והן ברמה החברתית, אנו רואים חשיבות רבה להוכיח לדיירים שהם מסוגלים לקחת חלק באירוע שכזה וברמה החברתית להראות לקהילה הסובבת כי אנשים עם מוגבלות שכלית הם חלק מהקהילה הסובבת אותם גם באירועים מסוג אלה.
- 3. חשיפה-** עבור כלל הדיירים שלקחו חלק במרוץ מדובר על פעם ראשונה בה לקחו חלק באירוע מסוג זה.

קרליבך 23 תל אביב מיקוד 67132 ; 03- 6253600 ☎ 03- 5624105 [dalian@molsa.gov.il](mailto:dalian@molsa.gov.il)

אתרנו באינטרנט [www.gov.il](http://www.gov.il) : ממשל זמין [www.mol.gov.il](http://www.mol.gov.il)



**4. מסוגלות- הדיירים שלוקחו חלק במרוץ לוקחים חלק בחדר הספורט לפחות 1 פעם בשבוע באימון של 45**  
 דקות (וחלקם אף יותר מזה). נקודת הפתיחה של חלק מהם בראשית השנה היתה מסוגלות נמוכה מאוד מבחינה פיזית. השתתפות באירוע שיא שכזה, מעבר להנאה היא סמל למסוגלות. במרוץ שיש לו התחלה ברורה (נקודת הזנקה) וסיום ברור (נקודת סיום) והמעבר בין ההתחלה לסיום הוא בזמן קצר יחסית (להבדיל מטיפול ארוך טווח), יכולים הדיירים לראות כי הם עומדים ביעד אותו הם מציבים.

### מהלך ביצוע הפרויקט:

1. העבודה השוטפת בחדר הספורט לאורך כל השנה היא למעשה ההכנה לקיום המרוץ הן מבחינת יכולתם הגופנית של הדיירים לקחת חלק בהליכה/ריצה באורך של 2.5 ק"מ והן מבחינת המוטיבציה לקחת חלק בפעילות שכזו.
2. כאשר הוחלט על דיירים שיצאו למרוץ (היוצאים משלוש דירות שונות) לכל דירה צוות מדריך מחדר הספורט אשר ליווה את הדיירים בהכנות. ההכנות החלו כחודש לפני תחילת המרוץ ולכל אחת מהקבוצות נעשה בין 1-2 אימונים בשבוע. במהלך האימון הן ביצעו הליכה/ריצה ומעבר לכך שוחחו על מרכיבים נוספים הקשורים להשתתפות במרוץ כמו שתיה, שמירה על קצב וכו'.
3. ביום המרוץ נאספו כלל הדיירים מדירותיהם בהסעה מאורגת (חלק מהכבישים היו סגורים וחששנו כי הדיירים לא ימצאו דרכם). כלל המשתתפים חולקו לשלוש קבוצות ולכל אחת מן הקבוצות צוות אנשי צוות מצוות הדירה הקבוע ומצוות חדר הספורט (כולל "המאמן האישי") על פי המאפיינים הבאים:
  - א. קבוצת הליכה- 7 דיירים שהלכו את כל המסלול. מרבית החברים בקבוצה זו מאופיינים עם תסמונת דאון וגילם הממוצע מעל 40. לקבוצה זו צוותו שלושה אנשי צוות.
  - ב. קבוצת הליכה+ ריצה- 4 דיירות המתגוררת בדירור העצמאי. חלק מן המסלול ביצע בהליכה וחלק אחר בריצה. גיל ממוצע של קבוצה זו 30. לקבוצה זו צוותו שלושה אנשי צוות.
  - ג. קבוצת ריצה- 5 דיירים מן הדירור העצמאי אשר רצו את המסלול כולו. גיל ממוצע 25. כל אחד מהמשתתפים בקבוצה זו לווה על ידי איש צוות באופן פרטני (מתוך הנחה שירצו בקצב שונה וחששנו כי לא ימצאו דרכם בתוך ההמון).
4. בתום המרוץ קיבל כל אחד מן המשתתפים מדליה על השתתפותו במרוץ (חלק מארגון האירוע). לאחר מכן התאספו כלל משתתפתנו בבית קפה סמוך ושתינו יחד באווירה ספורטיבית אייס קפה דיאט ....

### הכנות טכניות:

1. כחלק מהעבודה בחדר הספורט לכל אחד מהדיירים אישור ע"י קרדיולוג לקיום פעילות גופנית.
2. החולצות של המשתתפים ומספרי ההשתתפות נאספו במרכז על ידי איש צוות אחד. הדיירים קיבלו את החולצות מראש על מנת להתארגן בבתיהם ולמנוע סרבול במעמד הריצה עצמה.
3. צוות ברור של אנשי הצוות לקבוצות השונות וקביעה על חניכים שיש ללוות באופן פרטני.



5. טרם תחילת המרוץ נעשה תדרוך של הקבוצות השונות- קביעה של נקודת מפגש (במידה ולא מוצאים דרכם), תזכורת לפנות למשטרה במידת הצורך, חזרה על הצוותים השונים ומספר כללי התנהלות נוספים.

### תוצאות הפעלת הפרויקט בהתייחס ליעדים

כלל הדיירים סיימו את המרוץ בהצלחה, בין אם מדובר בהליכה או ריצה.  
 הדיירים היו מאושרים מהצלחתם ומיד הביעו נכונות לעשות זאת גם בשנה הבאה.  
 הדיירים מבקשים להמשיך בקבוצת הריצה גם לאחר המרוץ (הקבוצות שלמעשה הכינו למרוץ)  
 דיירים נוספים במסגרות מביעים נכונות לקחת חלק בפעילות בשנה הבאה.

ניתן לצרף תמונה מהפרוייקט:





מדינת ישראל  
משרד הרווחה  
האגף לטיפול באדם עם פיגור שכלי



אנו מאשרים לאגף להפיץ את הידע הקיים במסמך זה:  
שם: אורנית אבידן זיו      תפקיד: מנהלת קידום אישי