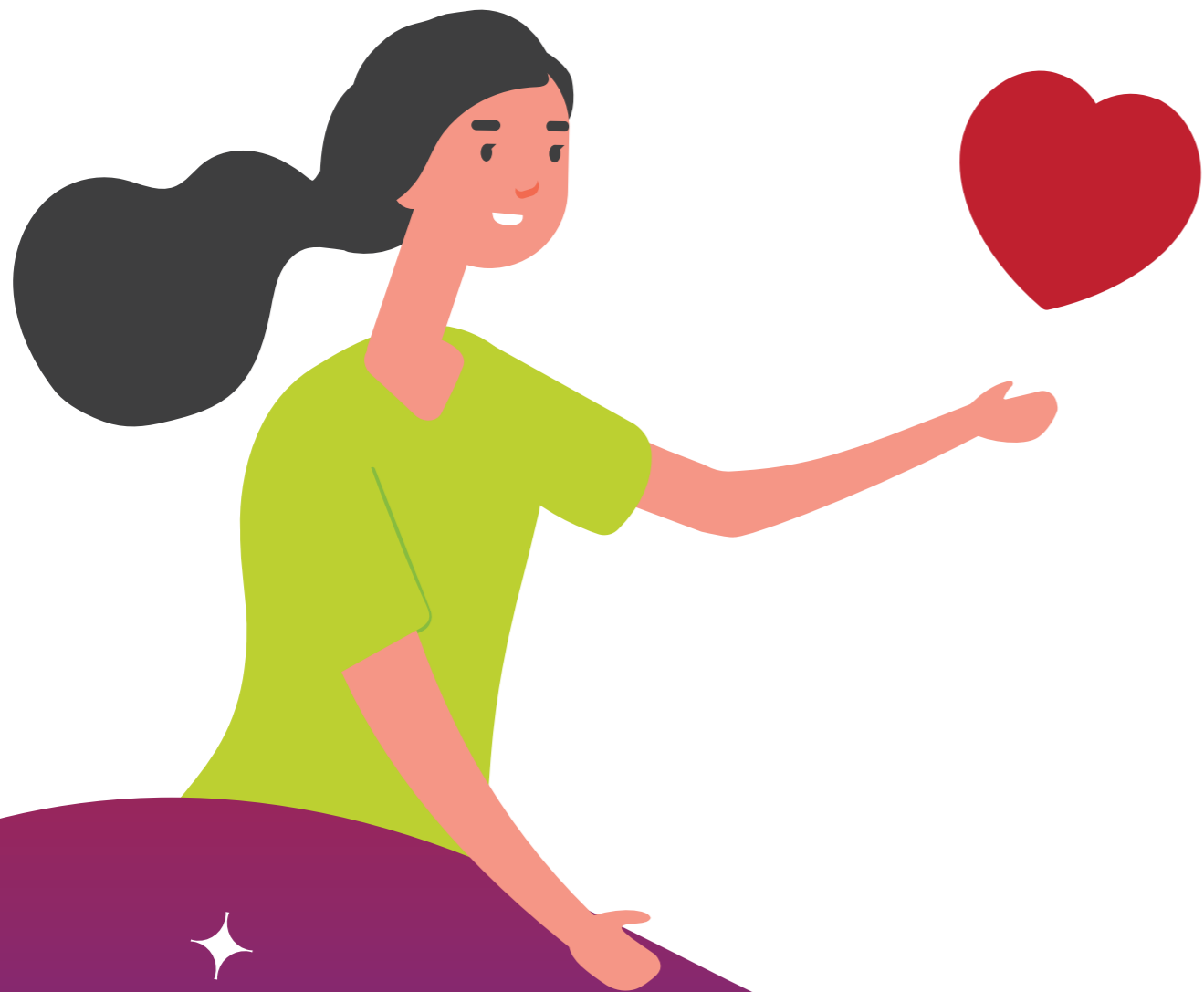




חוברת הדרכה קבוצות

חברותא



הקדמה - "תכנית חברותא"

רקע כללי:

פרויקט חברותא הינו מיזם של הקבוצות והקהילות המשימתיות השותפות במועצה, ומטרתו להקים מעגלי פעילות לזקנים. הפרויקט הוקם בתקופת הקורונה וימשיך גם לאחריה.

מגפת הקורונה פגעה ופוגעת בציבורים רבים בחברה הישראלית, אך נראה כי ציבור הזקנים חווה את המשבר הזה קשה יותר מכולם.

התהליכים של חזרה לשגרה, עלולים להיות ארוכים לאוכלוסיית הזקנים, אנו מזהים שהמצב מעמיק את ההפרדה של הזקנים מהחברה, בכך מעמיק את הבדידות, תחושת חוסר חיוניות, בלבול וחוסר אונים.

מטרות התכנית:

1. הדרת הבדידות בקרב זקני ישראל ושמירה על אורח חיים בריא וחיוני - יצירת מפגשים חברתיים באמצעות מפגש פיזי או בזום (בכפוף להנחיות)
2. הקמת קבוצות חברתיות לזקנים - המפגש הקבוצתי יהיה מפגש מתמשך, כל קבוצה תיקח על עצמה משימה בקהילה, לכל קבוצה יש מדריכה/קבוע/ה!
3. הבאת 'קול הזקן' - קבוצות שונות, הפועלות עם זקנים מרקעים שונים ומאזורים שונים בארץ תוכלנה להשמיע את קולם של הזקנים למרכז החברה הישראלית.
4. פרויקט משימתי משותף - לשים את אתגרי הזיקנה במרכז העשייה המשותפת של כלל המועצה כשיתוף פעולה, פעילות ולמידה משותפת.

מה יש בחוברת

07	כלים להקמת קבוצה
10	בנק משחקי פתיחה
10	הצעות למשבצות הפוגה
12	פעולות תוכן
18	סדנאות
27	פרויקטים





בניית הקבוצה

הדרכת קבוצת חברותא

פעילות הקבוצה

- מפגש קבוע אחת לשבוע של שעה וחצי לפחות
- הכרות ויצירת חברויות חדשות
- שיחות ודיונים סביב נושאים שמעניינים את המדריכה ואת חברי הקבוצה
- פינת ידע צבור - משתתפי הקבוצה מעבירים הרצאות וסדנאות מתחומי הידע שלהם
- פעילות חברתית מהנה
- טיולים (במידת האפשר)
- סדנאות העשרה

גיוס הקבוצה

- שיתוף פעולה עם הרשות המקומית - גורמים בתחום השירות לאזרח הותיק
- פרסום בלוחות מודעות/עיתונים מקומיים
- גיבוש רשימת טלפונים
- יצירת קשר עם המתעניינים
- הזמנת חברים/שכנים וכו'
- קביעת מפגש ראשון לקבוצה

תפקיד מדריך/כת הקבוצה

- העברת מפגשי קבוצה אחת לשבוע
- וידוא הגעת המשתתפים למפגש
- בניית תוכן המפגשים
- הדרכת השיחות והדיונים
- שמירת קשר אישי עם כלל המשתתפים
- שמירה ודאגה למרחב בטוח לכלל המשתתפים
- השתתפות בתוכנית ליווי והכשרה לשיפור ועיבוד חווית ההדרכה





משחקים ופעולות הפוגה

שלבים לבניית הקבוצה שלי



דף עבודה לבניית הקבוצה

שם המדריכה/ה: _____

ארגון/תנועה: _____

מוקד פעילות ברשות: _____

1. איתור הגופים הפועלים ברשות בתחום הזיקנה
 - אילו מחלקות/אגפים פועלים ברשות בתחום הזיקנה? אילו מענים מרכזיים לזקנים מעניקים?
 - מיהם בעלי התפקידים ברשות שעשויים לשתף פעולה?
2. איתור הפעילות הקיימת ברשות בתחום הזיקנה
 - אילו תכניות שונות במסגרת (מרכז יום, קתדרה, פרויקט עם בייס וכו').
 - הרשות או במסגרת אחרת קיימות ברשות?
3. גיוס קבוצה על בסיס טלפונים ושיחות אישיות
 - כיצד ניתן ברשות שלי להגיע לרשימת שמות, כתובות וטלפונים מקיפה של זקנים? (רצוי לפי מיפוי של שכונות
 - כדי להצליח ליצור קבוצות עם הקשר גיאוגרפי). אופציות: מחלקת הרווחה, רשימות של מרכזי יום, כיתות גמלאים ועוד.
4. יצירת קבוצה שנפגשת באופן קבוע
 - מה אופי הקבוצה הרצוי? (קבוצת זקנים, קבוצה בין-דורית).
 - האם הקבוצה תתבסס על משתתפים חדשים מתוך פעולת גיוסים, או דרך שיתוף פעולה עם קבוצה שכבר קיימת ברשות, או רעיון אחר?
5. יצירת פעילות משימתית בקרב קבוצת הזקנים
 - כתבו רעיונות ראשוניים לפרויקטים משימתיים שהייתם רוצים להוביל עם הזקנים בתכנית, שאקטואליים למקום שבו אתם חיים ופועלים. כמובן בכפוף לרצונות של המשתתפים

אקטיביות של הגמלאים במפגשים

אופנים שונים להשתתפות פעילה של חברי הקבוצה:

- **פינת "ידע צבור":** בתחילת המפגש תהיה רבע שעה שאחת החברות מעבירה הרצאה בנושא כלשהו שהיא מתעניינת בו או מתמחה בו.
- **תחביבים:** חברים מעבירים סדנא בתחומים שונים- ציור ואומנות, ספורט, מלאכת יד, טכנולוגיה ועוד.
- **פינת "היום לפני":** כל שבוע חברה/ אחרת מעבירה את פינת "היום לפני"- בוחרת אירוע שקרה בתאריך הזה בהיסטוריה ומעבירה עליו הרצאה או פעילות.
- **פינת "משהו מהבית":** חברה/ מביאה חפץ משמעותי לה ומספרת לקבוצה על החפץ ומה המשמעות שלו.

מטרות:

1. מתן במה לכל החברים לשתף את הקבוצה בכישוריהם הקיימים ולפתח חדשים
2. סיוע ביצירת איזון חברתי בקבוצה, לעשות מקום לכל אחד ואחת.
3. העשרה ולמידה מהידע הצבור בין כל חברי הקבוצה.
4. העצמה והתפתחות אישית, עמידה באתגרים חדשים.
5. כיף גיבוש והנאה!



בנק משחקים:

למדריכה: כל מפגש טוב נפתח עם משחק שמטרתו היא להפריד בין הפעילות לכל מה שמחוץ לה, לשבור את הקרח וליצור אוירה נעימה במפגש.

1. **אמת ושקר** - כל אחד מספר סיפור אחד אמת וסיפור אחד שקר ושאר הקבוצה צריכה לנחש מה הוא נכון ומה לא.
2. **חתולים מפרסומים ב** - לתת הגדרה ולהגיד את האות שבה היא מתחילה. לדוגמא זמרת בש' - שושנה דאמרי ומי שמנחש מקבל נקודה וצריך להצליח להגיע ל-5 נקודות משמע 5 אצבעות.
3. **שירונט** - לבחור שיר ואז כל פעם כותבים מילה על הלוח והקבוצה צריכה לשיר שיר שמתאים למילה והם צריכים לנסות לגלות את השיר במידה והם לא מצליחים מציירים פרח ומורידים לו עלים.
4. **כל מי ש** - בוחרים מתנדב שאומר "כל מי ש אוהב שוקולד", כל מי שזה נכון לגביו מרים את היד ואז המתנדב בוחר את המתנדבת הבאה שצריכה להגיד עוד משהו.
5. **שרידס** - מתנדבת עושה פנטומימה עם הגדרה שהיא קיבלה - סרט/ סידרה / פתגם ושאר הקבוצה צריכה לנסות לגלות.
6. **לספור ביחד עד 10** - כל הקבוצה ביחד צריכה להצליח לספור ביחד מ-0 עד-10 בלי לתאם מראש, אם שני חברים אומרים ביחד צריך להתחיל מהתחלה.
7. **פתקיות** - מבקשים מכל החברים בקבוצה לכתוב מפורסמים ומקפלים ומכניסים לכובע ואז במעגל מתחלקים לזוגות ואחד צריך לנחש והשני צריך לעשות פנטומימה ב 40 שניות וכמה סבבים כאלה.
8. **זימזומים** - מתנדבת חושבת על השיר ומתחילה לזמזם אותו מי שמזהה מזמזם ביחד איתה עד שנוותר חברה אחד שלא זיהה ואז כולם שרים לו את השיר בהתרסה.
9. **מי בא למסיבה** - בוחרים חוקית כלשהי נגיד כל הדברים שמתחילים באותו ג ואז אומרים לקבוצה אני הולכת למסיבה ומביאה איתי גמבה והם צריכים לנסות להבין את החוקיות תוך כדי ניסיונות להביא דברים למסיבה.
10. **פינג פונג שירים** - מחלקים את הקבוצה לשתיים ומביאים מילה לדוגמא: קיץ ובפינג פונג כל קבוצה צריכה לשיר שיר עם המילה קיץ.
11. **זהה את השיר** - משמעים התחלה שיר של שיר והם צריכים לזהות אותו.
12. **זהה את המקום** - מקרינים תמונה של מקום מהישוב הקרוב או בארץ או בעולם והם צריכים לזהות

הצעות למשבצות הפוגה או כשצריך משהו רגוע אך מודרך...

- **שעון פגישות** - מחלקים לכל חניכה/ה שעון ועליו לקבוע מספר פגישות לפי השעות, המדריכה מכריזה על נושא שיחה.
- **קרוסלה - בנושאים שונים (מעגל פנימי וחיצוני):** המשפחה שלי, דברים שאני הכי אוהבת לעשות, סרט או סידרה טובה שראיתי לאחרונה, משהו שאני אוהבת בישראל ועוד.
- **קלפי פוינט אופ יוי** - יש להצטייד מראש בקלפים מתאימים. כל חניכה בוחרת קלף שמתאר את התחושה שלה היום ודרכו יכולה לספר מה שלומה.

מפגש פתיחה והכרות עם התוכנית

עוזרים:

דפים A4 לפי מספר חברי הקבוצה, עטים לפי מספר חברי הקבוצה, דף עם טלפונים+ לוז לחודש הקרוב לקבוצה.

מטרות:

1. היכרות של המדריכים עם הקבוצה
2. גיבוש הקבוצה והעמקה של היכרות בין החברים בקבוצה
3. הכרות עם תוכנית חברותא ועם תכנית המפגשים של הקבוצה
4. מפגש כיפי, משחרר ושובר את הקרח.



פעולות תוכן

מפגש בנושא אנ"י - אהוב/ה, נחוצ/ה, יכול/ה

5. **הציגי את המודל של אני - אהוב נחוץ יכול (גם במצגת)**
 - אתם מסכימות עם ההנחה שאלה הצרכים של כולם?
6. **הראה את השאלות האישיות (גם במצגת):**
 - מתי אני מרגישה אהובה?
 - איפה אני מרגישה נחוצה? שצריך אותי?
 - דברים שאני יכולה היום ולא יכולתי פעם דברים שיכולתי פעם ואני מרגישה שיותר קשים לי?
 - תני כמה דקות לכל אחת לענות לעצמה - לכתוב על דף. משתפות במעגל את מה שעלה, מי שרוצה.
7. **סיכום:**

להיות אהוב, נחוץ ויכול - אלה הצרכים הכי חשובים לכל אדם, ואנחנו הקמנו את הקבוצה כנסיון להיות עוד מקום כזה, שבו מרגישות אהובות, מפתחות עוד יכולות, משפיעים על הסביבה והעיר, קבוצה חברתית, מפגשי שיחה, סדנאות שונות, מעורבות חברתית בקהילה ועוד

משימה לסיום:

החניכות מחולקות לזוגות וצריכות להכין מתנה קטנה אחת לשנייה, מתנה שתגיד שאת אהובה, נחוצה ויכולה.

מטרות:

1. העמקת ההכרות
2. הבנה של כל האנשים יש את אותם הצרכים הבסיסיים לא משנה בני כמה הם - אנ"י- אהובה נחוצה יכולה.
3. להצליח לראות בקבוצה מקום שניתן לחלוק בו ולשתף בו.

מהלך:

1. משחק פתיחה.
2. מתחלקות לארבע קבוצות: גילאי 0-12, גילאי 12-25, גילאי 25-65.
3. כל קבוצה מקבלת נספח עם תמונה ושאלות (מצ"ב נספח בצורת מצגת):
 - מה הם צרכים?
 - מה התפקיד שלהם בחברה? (מה הם מוסיפים לחברה? מה הם יכולים לעשות?)
4. בחזרה למעגל של כולם, כל קבוצה משתפת מה הם אמרו.
 - האם יש לדעתכם צרכים שכל האנשים צריכים אותם? מהם?

נספח א - שאלות מה עדיף:

- מה עדיף - ים או בריכה?
- מה עדיף - חנוכה או פורים?
- מה עדיף - כדורגל או כדורסל?
- מה עדיף - קיץ או חורף?
- מה עדיף - זום או פנים מול פנים?
- מה עדיף - להיות ילד או מבוגר?
- מה עדיף שיצמח לך זנב או שיהיה לך אזנים של חתול?
- מה עדיף להיות אח גדול או אח קטן?
- מה עדיף לארח ארוחת שישי או להתארח?
- מה עדיף אדום או כחול?



מהלך המפגש:

1. **הכנה מראש** - סדרו את החדר בצורה של מעגל
2. **הציגו את עצמך בהרחבה** - אמרי לקבוצה שהיום אנחנו נעמיק קצת את ההיכרות ונדבר על הציפיות שיש לנו אחד מהשנייה ומהקבוצה.
3. **ערכי סבב שמות** - שם+חיה / משהו שהייתי רוצה שיקראו על עצמי (רחוב, מאכל כו) / כוח על (איזה כוח הייתי רוצה שיהיה לי) / עיסוק / תחביב.
4. **לפני שממש מתחילים ערכי תיאום ציפיות קצר עם הקבוצה:**
 - אנחנו ניפגש פעם בשבוע זה היום הקבוע שלנו בשעה הזו.
 - אני המדריכה של הקבוצה
 - נעשה כל מיני פעילויות: חלק בפנים, חלק בחוץ, לפעמים נעשה פעילות רגועה יותר ולפעמים יהיו דברים מפעילים.
 - נעשה גם פרויקט מתמשך שנבחר ביחד - נדבר עליו בהמשך.
 - הולך להיות ממש כיף! אשמח שתשתתפו כמה שיותר, זה יהפוך את הקבוצה ליותר משמעותית.
 - אמרי כמה מילים על פרויקט חברותא: קבוצות זקנים כמונו שנפגשות בכל הארץ. ספרי קצת על התוכנית.
5. **אמרי כמה מילים על המפגש בתוך מציאות הקורונה:**

לצערי אנחנו עדיין בתוך המציאות הזו של הקורונה, והדבר הכי חשוב לי שנצליח לשמור על בריאות אחת של השנייה ולא נסכן אחת את השנייה והמפגשים שלנו יהיו מתואמים לכן אבל כך יש ישנם כמה נהלים חשובים לי להגיד:

 - בכל מפגש אנחנו נמלא הצהרת בריאות
 - נעטה מסכות לאורך כל המפגש כולל על האף
 - אין להגיע למפגשים עם לא מרגישות טובות
 - נשמור על ריחוק פיזי של 2 מטר.

10. נאמר:

לסיום המפגש הראשון המיוחד והזה של אני רוצה להגיד שקודם היה לי מאוד כיף ומעניין איתכם ואני ממש מצפה להמשך המפגשים שלנו שבהם גם נעמיק את הכרות שלנו וגם כמו שאמרתי בהתחלה יש לנו פעילויות מגוונות: דברים שקשורים למציאות בישראל, פרויקט משותף שנעשה יחד כקבוצה, פעילות גיבוש כקבוצה ואשמח גם לשמוע על הדברים שמעניינים אותכם בין אם אתם רוצים להעביר בעצמם במפגשים ובין אם דברים שתרצו שניפגש עליהם ביחד. חלקי לקבוצה דף עם הטלפונים של כולם שכולל את התאריכים של כל המפגשים. עכשיו נעשה תמונה יפה, וניפגש שוב שבוע הבא.

6. **נתחיל עם משחק קצר לחימום:** הקבוצה צריכה לספור מ-0 עד 10 מבלי ששני אנשים יגידו את אותו המספר (בלי לתאם מראש ובלי דיבורים). על מנת להתחיל צריך שכולם יהיו בשקט ואז המדריכה תגיד "אפס". חשוב לאפשר לקבוצה חווית הצלחה, אם זה קל להם נסי להגיע ל20.

7. **שחקו גירסה משופרת ל"נפש תאומה":** חלקי לכל חניכה/ה דף ועט. וכעת הקריאי בכל פעם שאלת "מה עדיף?" (לדוגמא: קיץ או חורף, סרט או סדרה וכו'). כל חניכה/ה צריך לכתוב לעצמו על הדף את התשובה שלו לשאלה. כשסיימתם בחרי מתנדב/ת מהקבוצה ובקשי ממנו לבוא לעמוד מול כולם ולעצום עיניים (במידת הצורך ניתן לבקש ממנו להישאר במקום ופשוט לעצום עיניים). המתנדב/ת צריכה/ה להקריא את התשובות שלו לשאלות בזו אחר זו (אפשר גם לשנות את הסדר). כל חברה/ה שענתה/ה כמוהו ממשיכה לעמוד, חברה/ה שענתה/ה שונה - מתיישבת. ברגע שנשאר חברה/ה אחת שעומדת/ת המתנדב פותח עיניים ונותן "כיף מרפק" לנפש התאומה שלו. בצעי זאת עם 3-4 חניכים.

מהי גילנות - מפגש בסיס

מטרות:

- להבין מהי גילנות.
- לפתח את המחשבה על המושג "גיל" ולהכיר הגדרות חדשות.
- להיפגש עם גילויי הגילנות ולהבין את הבעייתיות.
- להתנגד ליחס הגילני.

מהלך:

- קוראים הגדרה לגילנות- מבינים יחד את המושג
- מכירים את הגדרות הגיל השונות
- מכירים סוגים שונים של גילנות ונותנים דוגמאות
- קוראים תגובות גילניות בתקופת הקורונה

1. קוראים יחד את ההגדרה לגילנות:

גילנות (בלעז: אייג'יזם) היא דעה קדומה כנגד אדם, הנובעת מגילו של אותו אדם. את המושג האנגלי, Ageism, טבע בשנת 1969 הגרונטולוג רוברט באטלר, על משקל מילים אחרות המבטאות אפליה, כגון racism (גזענות).

2. מכירים סוגים שונים של גילנות ונותנים דוגמא לכל אחד

- גילנות אישית
- האמונות, המחשבות והדעות הקדומות של אדם כלפי זקנים (למשל - הנחה שכל הזקנים הם חולים, לא כשירים לעבודה ושבריריים).

3. גילנות בין-אישית

מעשים, אמירות והתנהגויות בין אדם לאדם זקן אשר מבטאות דעות קדומות כלפי זקנים (למשל - לדבר בקול רם לכל זקן בלי קשר לאיכות שמיעתו, תקיפת קשישים בביתם).

- גילנות ממוסדת
- מדיניות של אירגונים כגון מקומות עבודה, בתי עסק, שירותים ציבוריים ועוד, המפלה לרעה אנשים עקב גילם. (למשל - פיטורין לפני גיל פרישה, אי-הנגשה של מבנים ציבוריים לזקנים ועוד..).

- גילנות תרבותית
- יחס מפלה לזקנים אשר משותף לתרבות מסוימת ומתגלם בערכיה, אמונותיה ובמסורותיה - למשל: בתרבות האסקימוסית היה נהוג להגלות את הזקנים לערבות הקרח במטרה למות ללא קשר למצבם התפקודי, לעומת התרבות היפנית בה הזקן נחשב לחכם, בעל ניסיון ורוכשים לו כבוד.

4. מכירים את סוגי הגילאים השונים - נותנים דוגמא לכל גיל:

- גיל ביולוגי - בן כמה אדם עפ"י מבו הפיזי
- גיל כרונולוגי - בן כמה שנים הוא
- גיל חברתי - החברה בה הוא מבלה, סביבת הגילאים המקיפה אותו.
- גיל תפקודי - רמת התפקוד שלו בחיי היום יום.
- גיל פסיכולוגי - האופן בו האדם עצמו תופס את גילו.
- גיל תרבותי - התרבות בה הוא חי

דין:

מה נותנות לנו ההגדרות האלו? מה זה מרחיב לנו? מה יכול לקרות אם יותר אנשים יכירו את ההגדרות האלה?

5. דוגמאות לגילנות היום נוכח הקורונה:

- עד הקורונה בכלל לא הרגשתי זקנה/ דעה עמיה ליבליך
- רוצים שהזקנים יסתגרו? לפחות תבקשו יפה/ נורית וורגפט

דין:

מה הבעיה בשיח שהתפתח בחברה ביחס לזקנים צעירים? מהי ההכללה והדימוי שנוצרים פה? האם אתם מזדהים אם הדברים שקראנו? האם קיבלתם יחס דומה מהסובבים אתכם? כיצד ניתן להתמודד עם זה?

6. סיכום:

לסכם את הדברים שעלו, ולהוסיף: הגילנות נמצאת בכל מקום וכמעט בלתי נראית לרובנו, היא פועלת גם על ילדים קטנים וגם על זקנים וכל מה שבאמצע. יש לה השלכות רבות על החברה, על המבנה שלה, ועל היחיד בתוכה.

ההתנגדות לגילנות היא נקודת המוצא לכל שיחה שעוסקת בזיקנה ובמפגש הבין דורי, עלינו קודם כל לראות כל אדם כשלם מורכב וייחודי.

העשרה למדריך/ה:
https://youtu.be/Wfjzk06_DEI
 סרטון שמסביר מה זה גילנות ונותן בראש!

באטלר גדל עם סבו וסבתו המזדקנים בניו ג'רזי והופתע לגלות את היחס המזלזל של מוריו בבית הספר לרפואה כלפי זקנים. מאוחר יותר הוא טבע את המונח "גילנות" כדי לתאר אפליה על רקע גיל. עבד וחקר באוניברסיטת קולומביה.

הגדיר לראשונה את המילה: רוברט ניל באטלר (Robert Neil Butler; 21 בינואר 1927 - 4 ביולי 2010) היה רופא, גרונטולוג ופסיכיאטר אמריקאי. כיהן כיושב ראש הראשון של המכון הלאומי לזקנה בארצות הברית (NIA). זוכה פרס פוליצר. התפרסם בעיקר בזכות עבודתו על הצרכים החברתיים והזכויות של זקנים ומחקריו על הזדקנות בריאה ושיטיון.

נספחים:

גילנות (בלעז: אייג'יזם) היא דעה קדומה כנגד אדם, הנובעת מגילו של אותו אדם. את המושג האנגלי, Ageism, טבע בשנת 1969 הגרונטולוג רוברט באטלר, על משקל מילים אחרות המבטאות אפליה, כגון racism (גזענות).

גילנות תרבותית

יחס מפלה לזקנים אשר משותף לתרבות מסוימת ומתגלם בערכיה, אמונותיה ובמסורותיה - למשל: בתרבות האסקימוסית היה נהוג להגלות את הזקנים לערבות הקרח במטרה למות ללא קשר למצבם התפקודי, לעומת התרבות היפנית בה הזקן נחשב לחכם, בעל ניסיון ורוכשים לו כבוד.

גיל

גיל ביולוגי - בן כמה אדם עפ"י מבו הפיזי
 גיל כרונולוגי - בן כמה שנים הוא
 גיל חברתי - החברה בה הוא מבלה, סביבת הגילאים המקיפה אותו.
 גיל תפקודי - רמת התפקוד שלו בחיי היום יום.
 גיל פסיכולוגי - האופן בו האדם עצמו תופס את גילו.
 גיל תרבותי- התרבות בה הוא חי

גילנות אישית

האמונות, המחשבות והדעות הקדומות של אדם כלפי זקנים (למשל - הנחה שכל הזקנים הם חולים, לא כשירים לעבודה ושבריריים).

גילנות בין-אישית

מעשים, אמירות והתנהגויות בין אדם לאדם זקן אשר מבטאות דעות קדומות כלפי זקנים (למשל - לדבר בקול רם לכל זקן בלי קשר לאיכות שמיעתו, תקיפת קשישים בביתם).

גילנות ממוסדת

מדיניות של אירגונים כגון מקומות עבודה, בתי עסק, שירותים ציבוריים ועוד, המפלה לרעה אנשים עקב גילם. (למשל - פיטורין לפני גיל פרישה, אי-הנגשה של מבנים ציבוריים לזקנים ועוד..).

גם במקומות אחרים בעולם הבינו שדרושה לבידוד זקנים היא גילנות בוטה. "החברה הבריטית לגרונטולוגיה" פירסמה לפני שבועיים אזהרה מפני צעד כזה (בריטניה הייתה הראשונה להעלות את הרעיון). לפי הפרסום, יותר מ-30% מבני ה-70 ויותר בבריטניה אינם סובלים ממחלות רקע, ורבים עובדים ומפרנסים משפחות. עוד נכתב, כי ממשלה שמעבירה מסר שבני 70 ויותר פגיעים בשל גילם, מסתכנת בכך שקבוצות גיל אחרות יזלזלו בהנחיות להגנה מפני הנגיף. את האפקט הזה כבר רואים, בשאננות של צעירים. התיגו לפי גיל גם נותן "פטור" לצעירים עם מחלות רקע, כמו עישון, ואלה מביניהם שיחלו בהחלט עלולים להזדקק לטיפולים מורכבים, אף יותר מזקנים בריאים. אלא מה, למעשנים אין את הנראות שיש לזקנים, ונראות היא תנאי הכרחי לאפליה של קבוצה גדולה.

הגילנות הזאת גם מכשירה את הקרקע ל"תיעודף" שימוש במשאבים על פי גיל, מה שיפגע בזכותם של זקנים לגישה שווה לבריאות. על פי כמה עדויות, בספרד זה כבר נעשה. עמותת "המשפט בשירות הזיקנה" ועוד שורה של ארגונים שיגרו אתמול מכתב לשר הבריאות, יעקב ליצמן, שכותרתו "מדיניות אי-חיבור בני 80 ומעלה למכונות הנשמה במקרה של מחסור". במכתב, שחתום עליו יו"ר העמותה, פרופ' ישראל (איסי) דורון, העומד בראש המרכז לחקר ולימוד הזיקנה באוניברסיטת חיפה, נאמר בין השאר כי ממסרים שמועברים בשיחות עם צוותים רפואיים ובתקשורת, מסתמנת מדיניות לפיה בעת מחסור בני 80 ויותר "לא יחוברו למכונות הנשמה, ו/או יחוברו למכונות הנשמה נחותות מבחינה טכנולוגית". לדברי דורון, אם תינתן הנחיה כזאת, הארגונים יעברו לבג"ץ.

מומחית לזיקנה מטעם האו"ם, רוזה קורנפלד-מאט, אמרה כי החלטות על פי קריטריונים לא רפואיים, כמו גיל או נכות, פסולות. היא העירה שהזקנים נראים במשבר הקורונה, "אך קולם, דעותיהם ודאגותיהם לא נשמעים". בתחילת החודש אמר פרופ' (אמריטוס) מרק קלרפילד, גריאטר ומומחה לרפואה בינלאומית באוניברסיטת בן-גוריון, ש"בדרך כלל אנשים זקנים מוכנים יותר להטיל על עצמם מגבלות, אם זה לטובת החברה", ואם יבקשו מהם להיזהר כדי לא להעיק על המערכת, הוא סבר שהרוב ייענו ("הארץ", 9.3). אבל הרשויות היום שיכורות כוח – לא מבקשים, מוציאים כוחות לרחוב. וטועה מי שחושב שאותם כוחות לא יופעלו נגד זקנים.

nurit.wurgaft@haaretz.co.il

נפתח בנפתלי בנט. שר הביטחון (הצעיר) מצא זמן בין עיסוקיו הרבים להפיק סרטון ובו הוא טוען (באנגלית), ש"הדבר החשוב ביותר – יותר מריחוק חברתי כללי, יותר מבדיקות בדיקות, יותר מכל דבר אחר – זה להפריד אנשים זקנים מאנשים צעירים יותר".

ולא רק בנט. ככל שגדל מספר החולים והממשלה מחמירה את המגבלות, הקריאות לבודד את הזקנים (ורק אותם) יוצאות מהארון. לכאורה, לטובתם כמוכן. לטובתם כבר סגרו את בתי האבות הרמטית ולטובתם סגרו אותם בתוך החדרים בכמה בתי אבות. עדיין לא היו כאן מקרים כמו בספרד, שם ננטשו בתי אבות ונמצאו אחר כך גופות של אנשים שמתו בבדידות – אצלנו מסתפקים בזה שהם יחיו בבדידות.

בתחילת החודש תהיתי כאן כמה זמן יעבור עד שהבידוד יזוהה בתודעה הציבורית עם המחלה. נראה שזה קרה מהר מאוד. רוגל אלפר כתב: "בעבור מרבית האזרחים, קורונה שוות ערך לשפעת. יש לאפשר להם להמשיך בחייהם. ילדים יחזרו לבתי הספר. הוריהם יחזרו לעבודה. סבא וסבתא יישארו בבידוד. המשק לא יקרוס. אנשים שמטה לחמם נשבר לא יתאבדו בעוד שלושה חודשים" ("הארץ", 25.3). זאת אמירה קשה, שמובלעת בה האשמה של הזקנים באבטלה הגוברת ובהתאבדות בעתיד, כאילו רק "בשבילם" נגזר בידוד על כולם.

ולמה בעצם? הרי לפי הנתונים קבוצת הגיל הנדבקת ביותר בארץ היא צעירים בני 30-39, ונכון ששיעורי התמותה מהמחלה גבוהים יותר בקרב הזקנים, אבל שיעורי התמותה גבוהים יותר בקרבם ממילא. אז מה ההסבר לפרץ הדאגה הפתאומי לאנשים שבדרך כלל גס לבה של המערכת בהם? ובכן, ככל שמתקדמים בגיל עולה הסיכון למחלות רקע, שעלולות לגרום לסיבוכים, ולכן סביר להניח שחולים זקנים יזדקקו לטיפול מורכב ויקר יותר. כלומר, הקריאה לבודד את הזקנים נובעת מרצון לשמור על משאבי הטיפול, שיהיה מספיק לצעירים. אין בזה חידוש. עוד לפני הקורונה זקנים קיבלו טיפול נחות ופחות בבתי החולים, כאשר הם (ורק הם) אושפזו במסדרון. אז שהם ישתלטו על המלאי המוגבל של מכונות הנשמה?

פרופ' ליאת איילון, מומחית לגילנות מאוניברסיטת בר-אילן, מזהירה כי "יש מרחק קטן בין רצון להגן על הזקנים לפגיעה גורפת באוטונומיה שלהם רק בשל גילם. אם הפגיעה באוטונומיה מתחייבת – אז שיפגעו באוטונומיה של כולם". לדבריה, "התיאור של אנשים מגיל מסוים כאילו הם חלשים ופגיעים הוא נבואה שמגשימה את עצמה, ופוגעת מאוד".

יש זקנים שיכולים לסייע לצעירים מהם. ברור שיש לבודד את קבוצות הסיכון ביותר מידתיות ולא להיות כוללניים כל כך – ולמבודדים האלו צריך לייצר רשתות תמיכה סוציאליות חזקות ורחבות, שהרי אנשים מתיים גם מבדידות, ולא רק מנגיפים.

רבות מהסבות החיות בגפן, ולעיתים קרובות גם הסבים, נהנים מאוד מהטיפול בנכדיהם. זו פעילות מפיגת מתח בשבילנו. גם אם השמרטפות מעייפת, זו עייפות בריאה, עייפות מעשייה ולא מבטלה. מתלווה אליה התחושה הבריאה של אלטרואיזם, של תרומה לזולת. אמנם ראיתי ברשתות צילום משעשע של סבות היוצאות במחול, מכיוון שבנימין נתניהו שחרר אותנו ממלאכת השמרטפות.

אבל ברצינות, אני חושבת שהעונג הפסיכולוגי, הפגת השעמום, השמחה הילדית שאפשר להשתתף בה, היצירתיות הדרושה כדי להעסיק את הילדים הקטנים – כל אלו מורידים מתח, מפיגים מחשבות טורדניות, ותורמים למערכת החיסון של הזקנים. העיקר שלא נשב על הספה בגב כאוב ונשמע יום ולילה את ערוצי החדשות ואת הפרשנים! שיעמום ולחץ גורמים לחולי. אדם שבע רצון, שעשה את מלאכת יומו, יחלה פחות. אני עצמי לומדת בימים אלו להשתמש באפליקציות ההוראה מרחוק, כדי ללמד גם עתה בשתי מכללות שבהן אני מועסקת, ולא רק למען הסטודנטיות והסטודנטים – אלא כדי לשמור על שפיותי.

אפילו אני, שרגילה לחשוב על סופי, ושספרי האחרון "קפה מוות" מחולל מהפכה תודעתית קטנה, מסרבת לאמץ את התווית שזכיתי לה בשבועיים האחרונים. אני קוראת לקובעי המדיניות, לממסד הרפואי ולממונים על התקשורת להימנע מפגיעה כוללנית במעמד החברתי של הזקנים, גם אם זו באה מתוך כוונה טובה לשמור עלינו.

הכותבת היא פרופסור לפסיכולוגיה, סופרת ונשיאת מכללה

כון, אני בת 80 ואין זה סוד. בגלל הקורונה אפילו ביטלו מעין התכנסות יום הולדת, שנועדה להיות במועדון "צוותא" בשבוע שעבר. אבל אינני רואה בעצמי זקנה, קשישה, אזרחית ותיקה, או כל כינוי אחר. אני עמיה, אשה בת 80.

הסטיגמה שאני חשה מודבקת אלי ואל חברי בימים אלו – מתוך כוונות טובות, אני משערת, אך היא איננה נעימה כלל. כל סטיגמה או סטריאוטיפ פוגעים ומזיקים, שכן הם רומזים על הבדל, על שונות, על היותך יוצא מהכלל, ולרוב יש במפרט שמאפיין אותם לא מעט אפיונים שליליים. אפילו "הילד המחונן" איננו כותרת מיטיבה. בכלל, תכופות אני מתנגדת לכותרות מבחינות, כולל אלו שפסיכיאטרים נוקטים בעט קלה. ומי אוהב שיצביעו עליו? כמעט כל סטיגמה מערבת פחות במעמדו של מושאה. הסכנה הגדולה היא בהפנמת הסטיגמה – שאתחיל לראות בעצמי זקנה חסרת ישע, הסגורה בביתה וזקוקה להגנה. עם המלים הזהות משתנה, וזה יכול להיות נזק בלתי הפיך – עוד נזק של מגפת הקורונה.

מתוך כוונה טובה, כנראה, בודדו את הזקנים – גם בני 60 נכללים לפתע בקטגוריה רחבה זו – ולטובתנו מסתכלים בנו במבט זהיר, מלמעלה. יש שגזרו עלינו, או הציעו לגזור, בכפייה או במעין המלצה, גדרות קשות "לטובתנו". בארצות נאורות חושבים לכפות על הזקנים אמצעי מיגון או בידוד מיוחדים. לילדי אמרתי בשבת, במפגש המשפחתי האחרון שכינסנו (אנחנו פחות מעשרה), שאני חשה כמו ב-Death row, אגף הנידונים למוות בבית הסוהר. לא בגלל הסכנה אלא בגלל התיג.

נכון, כנראה יש סטטיסטיקה ויש הסתברויות. אבל יש גם גילנות, שחברות נאורות מתנערות ממנה. והרי זקן בן 75 שעובד במשרה מלאה, עוסק בספורט, מתעניין בעולם סביבו וחושב בבהירות, אין הוא דומה לאחר, שאינו ניחן אף באחד מהגורמים הללו. הגיל הביולוגי איננו קנה מידה מכריע בשום תופעה, את שלבי החיים כל אחד עובר בקצב שלו, ולפעמים אפילו לא באותו סדר. יש אנשים חולים וחסרי ישע בכל גיל,



מפגש פוטנציאלים בזיקנה

4. חוזרים לשבת כולם יחד - משתפות במה שעלה בקבוצה.
5. מה הייחודיות והאיכות שיש לגמלאים/אזרחים ותיקים בחברה?

לכתוב בגדול על בריסטול.
פרספקטיבה, ניסיון חיים, פנאי, סבלנות וכו'

מטרות:

1. שיחה משמעותית ומעוררת מחשבה על הפוטנציאלים בזיקנה
2. פריצת התודעה הקיימת הגילנית כלפי הזיקנה ובאופן סמוי כלפי עצמם.
3. שיחה חיובית ומעניינת, פחות ביקורת ויותר התרוממות רוח ופתיחת הדמיון.

מהלך:

1. משחק פתיחה
2. מפזרים משפטי התייחסות ותמונות על זקנה וזקנים
 - לבחור משהו שנוגע בהם
 - משהו שלא מתחברים
3. מתחלקים ל-3 קבוצות, כל קבוצה מקבלת קטע / כתבה על נושא אחר - מתנדבים זקנים, מגי קון - הפנתרים האפורים, סבתא על הספסל. קוראות את הקטע ועונות כל השאלות בכרטיסייה

כרטיסיית שיחה על הקטע:

 - מה אפשר ללמוד מהקטע שקראתם?
 - האם זה מחובר למציאות סביבכם? במה כן? במה לא?
 - האם זאת שאיפה מבחינתכם? רעיון שראוי להגשים?

למה לא מדברים על המתנדבים הקשישים? | מתוך "הארץ" 09.01.2017

משאבים, שיכולים לתחזק מערך מתנדבים גדול. הסניף הירושלמי בביטוח הלאומי, אומרת אלטבת, "נותן תחושה שאנחנו רצויים. כשאדם פורש הוא נזרק לחלל, פתאום הוא לא חשוב. כאן מטפחים אותנו, נותנים קורסים והרצאות, ואנחנו יודעים שמה שאנחנו עושים זה חשוב".

המתנדבים המבוגרים בביטוח הלאומי מחזירים טלפונים, מספקים הסברים, עוזרים למלא טפסים ואף עורכים ביקורי בית. בסניף בירושלים הקימו קבוצת תמיכה לאלמנות ואלמנים, שרבים מהם מתקשים לשאת את הבדידות. וכן, הם גם בקו הראשון, סופגים את התסכול והזעם של אנשים שבקשותיהם (או של קרוביהם) לגמלת סיעוד נדחו.

לשאלה המתבקשת, מדוע מוסד מבוסס כמו הביטוח הלאומי צריך להיעזר במתנדבים במקום לייעל את השירות, עונה שלום, כי למתנדבים יש ערך מוסף, וכי "הסבלנות והסובלנות של המבוגרים משפיעה על התרבות הארגונית במוסד בכלל".

בחיפוש אינטרנטי, רוב המידע על "מתנדבים" ו"הגיל השלישי" יתאר צעירים ובני נוער שמפיגים את בדידותם של זקנים, בונים להם סוכות, מלמדים אותם להשתמש במחשב ומעתירים עליהם רוח נעורים. זה נחמד, אבל משום מה על המתנדבים המבוגרים ממעטים לדבר. כאילו כל תפקידם של בני הגיל השלישי הוא להיות חלשים, חביבים וצנועים, ולהכין כוס תה לצעירים שבאו לעשות להם טוב. ההתנדבות שלהם תוצג (אם בכלל) כסוג נוסף של עזרה לחלשים: "מרשים" להם להתנדב כדי שירגישו טוב עם עצמם.

האמת היא, שבנוסף ל-20% מבני הגיל השלישי אשר עובדים בשכר (בגילים הצעירים יותר הנתון קרוב יותר ל-40%), רבים מאוד מהם עובדים בהתנדבות, ומהווים כוח משמעותי. בביטוח הלאומי 5,000 מתנדבים מחזיקים את שירות הייעוץ לקשיש. בייד שרה", ארגון המבוסס על התנדבות, 80% מכלל 6,200 המתנדבים הם פנסיונרים. למעשה, הם רוב רובם של מנהלי הסניפים. אם יכריזו הגמלאים המתנדבים שביתה, הארגון יתקשה לתפקד.

השאלה היכן להתנדב מעסיקה גמלאים חדשים רבים, ורובם רואים בהתנדבות עבודה לכל דבר. יש שמתנדבים בארגוני זכויות אדם המשוועים לעובדים, אחרים פונים לגופים עתירי

המפגש הבינדורי - פוטנציאלים ואתגרים

מטרות:

1. הבנת הפוטנציאלים הטמונים במפגש הבינדורי ליחיד ולחברה.
 2. העלאת האתגרים במפגש הבינדורי, בדגש על האתגרים לדור הזקנים.
- משחק פתיחה - רגליים עיניים, לספור עד 10

מהלך המפגש:

1. כל אחת צריכה לכתוב הגדרה לדור ולשים על הכיסא, ואז החברות עוברות בין ההגדרות ומדביקות מדבקה על כל הגדרה שהתחברו אליה.
2. קוראות טקסט מתוך "מלחמות, מהפכות וזהות דורית" מאת יוסי מאל, שמגדיר את המושג דור, ואז להסביר ולתת דוגמאות.

דיון:

- מה המשמעות של להגדיר דור? למה מתכוונים כשאומרים - אתה מדור אחר?
- למה זה משנה? מה זה נותן לנו שיש דורות אחרים?
- במה זה עוזר לנו? במה זה מפריד?

3. מתודה של הצגות על המפגש הלא טוב והמפגש הטוב בין הדורות. כדי שיהיה מצחיק, אפשר להביא תחפשות.

כרטיסיות הצגה שיעזרו להן:

- מפגש בינדורי לא מייטיב: בחורה צעירה נכנסת לבית של סבא וסבתא עם אזניות הם מנסים לדבר איתה והיא לא מקשיבה להם וממשיכה בשלה
- מפגש בינדורי מייטיב: נכדה באה לסבתא ומספרת לה על הצרות שיש לה עם בן הזוג שלה והסבתא עוזרת לה.

מהו דור

"מנהיים היה תלמידו של הוגה-הדעות המרקסיסטי גיאורגי לוקאץ', וספרו 'היסטוריה ותודעה מעמדית' (1923) השפיע עליו בעליל. בדומה למורו, ראה גם מנהיים כי מה שהופך חבורת בני-אדם לקבוצה הומוגנית אינו מציאות חיצונית משותפת, אלא תודעה משותפת של אותה מציאות. ממש כשם שלוקאץ' טען (כנגד מרקס) כי תנאי הייצור כשלעצמם לא יהפכו את הפועלים למעמד, כך טען גם מנהיים כי לא די בתנאים חיצוניים דוגמת גיל, סביבה או רקע משותפים כדי להפוך את הצעירים לדור: נדרשה התנסות משותפת באירוע היסטורי דוגמת מלחמה או מהפכה, ומעבר לה יכולת לעבד חוויה זו לתודעה קולקטיבית שתהיה חזקה דיה כדי לאחד בה וסביבה אנשים, שמבחינות אחרות (כלכליות, דתיות, פוליטיות) עשויים להיות מנוגדים זה לזה. על-פי מנהיים, דור הוא "תחום" חברתי המאגד אליו ובתוכו כל מי ששותף, אפילו במובלע, לתודעה זו. הוא מניח, כי מבחינה פסיכולוגית הצעירים נוחים ונוטים יותר להתנסויות

מתוך: מלחמות, מהפכות וזהות דורית / יוסי מאל

מפגש בנושא התמודדות עם הטכנולוגיה

הזדקנות משחררת | מאת דר' קן דיכטוואלד

מתוך ראיון שנעשה בשנת 1978 עם האקטיביסטית בת ה-70 מגי קון, מייסדת ארגון הפנתרים האפורים תנועה חברתית של זקנים באמריקה.

קן דיכטוואלד: מגי, מה את מרגישה לגבי הזדקנות בתקופה זו בהיסטוריה?

מגי קון: זהו אכן עידן של שחרור והגדרה עצמית. אני שמחה שהגעתי לזקנה כעת. למעשה, אני מאמינה כי נשים וזקנים מייצגים את מקור האנרגיה הלא מנוצל הגדול ביותר של החברה. עכשיו, בשנות ה-70 לחיי, אני מרגישה חופשייה לדבר ולפעול בדרכים שלא הייתי מסוגלת כשהייתי צעירה יותר. אני לא צובעת את השיער שלי ואני לא יכולה להרשות לעצמי מתיחת פנים. אני נהנית מהקמטים שלי ומתייחסת אליהם כאל אותות ייחודיים שיצרתי - עבדתי קשה עבורם! אני מאמינה שכשאתה צעיר יש לך את הפנים שאלוהים נתן לך, אבל כשאתה מזדקן יש לך את הפנים שעשית בעצמך! היה גאה בכך.

דיכטוואלד: האם יש יתרונות לחיים ארוכים?

קון: אני מניחה שכאשר אני חושבת על זה, ישנם שלושה דברים שאני אוהבת בהזדקנות. ראשית, את יכולה לומר את דעתך, כפי שאני בהחלט מנסה לעשות, אבל את צריכה לעשות את שיעורי הבית קודם; שאם לא כן, תידחי במהירות כשיפשה זקנה. הדבר השני שאני אוהבת בלהזדקן הוא שהצלחתי לחיות אחרי רבים ממתנגדי; רבים מהאנשים שהיו המלעיזים שלי כבר לא בסביבה! והדבר השלישי שאני אוהבת במיוחד בהזדקנות הוא שזה באמת סוג של נס להיות מסוגלת להתחבר לאנרגיה המדהימה של הצעירים, כשאת נושאת את הידע והניסיון שמגיע לאחר חיים ארוכים, חיים מלאים.

דיכטוואלד: את יכולה לספר עוד על מה שאת חושבת לגבי

מהם התפקידים הטובים ביותר עבור זקני החברה?
קון: לנו המבוגרים יש חופש עצום לדבר, ובה בעת אחריות גדולה באותה מידה לקחת את הסיכונים הדרושים כדי לרפא את החברה החולה שלנו ולהפוך אותה להומאנית יותר. אנחנו יכולים לנסות דברים חדשים ולקחת על עצמנו תפקידים חדשים לגמרי.

25 באוקטובר 2018

הסבתות מצילות את האוכלוסייה מדיכאון בזימבבואה - בייעילות רבה יותר מצוותים רפואיים בעולם. רבע מהאוכלוסייה בדיכאון, בכל העולם. אבל בזימבבואה יש רק 12 פסיכיאטרים שמשרתים 14 מיליון תושבים. שם החלה מהפכת הספסל. על הספסל יושבת סבתא.

לסבתות כוח וכבוד בקהילות מסורתיות (עדיין), והן לא מחפשות כבוד והצלחה, לא מבקשות כסף או קריירה, ולא עוזבות את הקהילה. הן תמיד שם, מוכנות לסייע, על הספסל. מ-2006 עוברות הסבתות הכשרה לטיפול בדיכאון, והן מצליחות, בגדול. עשרות אלפים כבר טופלו על ידן, על ספסלי

הקהילות. 6 חודשים אחרי התערבות של סבתא על ספסל - הסימפטומים לא חזרו. מטופליהן נרפאו. בבדיקות ומעקבים נמצא כי הן יעילות יותר מרופאים וממטפלים מוסמכים בטיפול בדיכאון.

כעת מופץ הרעיון בעולם. דיקסון ציבנדה הוא הפסיכיאטר שהגה את "כוח סבתא", כשמוטופלת אחרי ניסיון התאבדות לא הגיעה לפגישות שנקבעו לאחר השחרור מבית החולים כי לא היה לה כסף לאוטובוס. החלום שלו הוא רשת בינלאומית של סבתות, עם הכשרה ותמיכה אינטרנטית, שתכשיר סבתות (שכידוע עשירות בניסיון חיים, בסבלנות וברצון טוב) לטפל באוכלוסייה ברחבי העולם.

מבריק. חוזרים לחוכמת העולם של פעם. לתמיכה החברתית בקהילה, למה שנקרא בעגה של סוף המאה הקודמת "הון חברתי".

לא רופאים, אלא "חכים" - הנשים החכמות, שהכירו את הנפש וידעו לרקוח תרופות מצמחי מרפא ולרפא את הסובלים. וזה לפני שהזכרנו את המשמעות שזה נותן לזקנות השבת.

שאלה: מה הופך את הזקנים לאוזן קשבת טובה?
קון: "למבוגרים יש שקט נפשי ורוגע, יש להם מקום להכיל את הצעירים. בפרוייקט בזימבבואה יש מצב של win-win, לזקנים יש הזדמנות ללמוד ולרכוש כלי חדש, וגם לעזור לחברה הצעירה. במחקר שנעשה בישראל על מידת הקרבה לסבא וסבתא 68% מבני 12-18 העידו שמרגישים קרובים לסבא וסבתא. שם הם פוגשים אי של שפיות ושקט".

שאלה: זה קשור יותר לקושי בקשר עם ההורים בגיל הנעורים, או יותר לגיל הזיקנה והדיאלוג הדורי?

קון: "מאוד קשור זה בזה. בין הורים לילדים יש תקשורת מאוד מורכבת, ודווקא הפער בין הדורות מאפשר תקשורת יותר נעימה, מכילה ואמפטיית. יש מחקרים רבים שמראים שהיצירתיות בגיל המבוגר יותר גבוהה. בנוסף הם פנויים יותר להיות נוכחים בשיחה ובעלי ניסיון חיים עשיר. משהו במפגש הבין דורי מחדד את הקשר והזיקה שיש לנו לסבא וסבתא שלנו. יש מחקר שגילה שבני נוער ואנשים שיצאו מהארון מעידים שהמקום הכי מכיל ונוח שהם פגשו זה אצל סבא וסבתא. יש תמיד חשש לא לספר לסבא וסבתא כדי לא למוטט אותם, אבל סבתא מאוד חכמה ויודעת למנן את התחושות שלה, יודעת מה להגיד ויודעת שבסוף לתת חיבוק זה יותר חשוב מהמון דברים שאפשר להגיד".

מטרות:

1. להתחבר לאופן מחשבה על הטכנולוגיה הדיגיטלית של ימינו דרך היכרות עם רצף ההתפתחות הטכנולוגית המודרנית שהביא אותנו עד היום.
2. חיבור אישי לרצף ההתפתחות הטכנולוגית, חיבור לרגעי הגילוי של טכנולוגיות חדשות בחיי החניכות.
3. התמודדות עם החוויות שהעולם כיום מייצר אצל החניכות ועם הרצון שלהן בכלל להתחבר לעולם הטכנולוגי

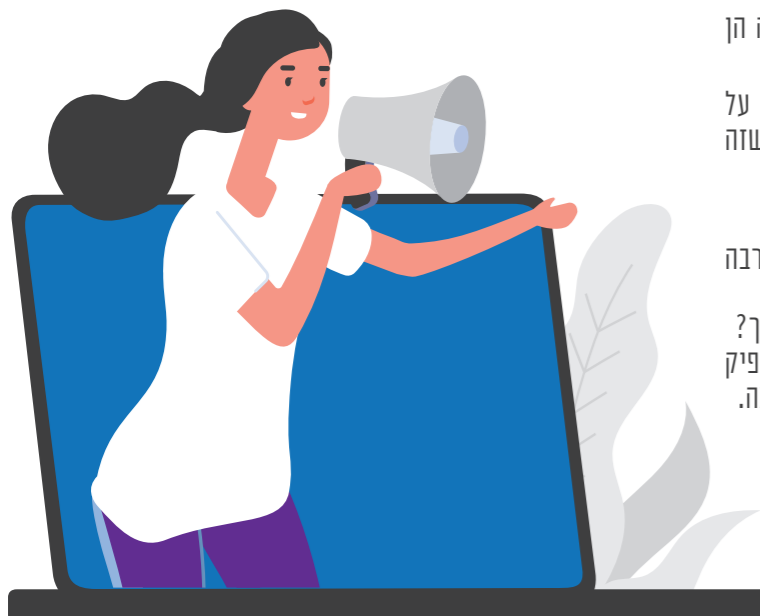
מהלך:

1. הכרות עם המושג טכנולוגיה, שואלים: מה זה טכנולוגיה? (10 דק)
2. רואים את הקליפ תוך כדי הסבר בעברית על ידי המדריך: <https://youtu.be/IJM3yulDDPQ>
3. דיון:

- מגדירים: טכנולוגיה היא תחום דעת העוסק בחיפוש פתרונות מעשיים כמענה לרצונות וצרכים, תוך ניצול חידושי המדע. טכנולוגיה קשורה במקרים רבים לייצור כלים. ויקיפדיה
- באילו אופנים השימוש שלנו במושג טכנולוגיה שונים מההגדרה של המילה?
- מאיזה תקופה או באיזה תנאים ניתן לקרוא למשהו טכנולוגיה? בקליפ מתואר טכנולוגיה עתיקה. האם מבחינתכם זאת גם טכנולוגיה?
- 4. כל אחת רושמת על פתקים 2-3 המצאות טכנולוגיות שלא היו קיימות כשנולדה (כל המצאה בפתק נפרד). (15 דק)
- 5. מחלקות לקבוצות קטנות. בקבוצות כל אחת מספרת על המפגש הראשון שלה עם אחת או כל הטכנולוגיות שהיא כתבה ומדברת על זה עם כרטיסיית השאלות הבאות: (15 דקות)
- איך הייתה החוויה הראשונית עם הדבר? התרגשת? נבהלת?
- מה היה נדרש כדי ללמוד איך משתמשים בה?
- איך הכניסה של הדבר לחיים שינה אותם?
- 6. חוזרים למעגל וכל קבוצה מציגה טכנולוגיה אחת עליה הן דיברו ומספרים מה עלה בשיחה.
- 7. מתודת ציר זמן: מניחים את כל הפתקים על ציר זמן על הלוח/ על הרצפה בהתאם למתי הומצאו. (צריך לראות שזה לא קשה מדי בזום, אפשר גם בלי ציר זמן) (15 דק)
- 8. דיון:
- איזה טכנולוגיות מודרניות שינו את העולם הכי הרבה לדעתכם?
- מה היה היחס אליהם בהתחלה? איך הוא השתנה אחר כך?
- עד כאן חלק ראשון של הנושא הזה, אם הזמן לא מספיק לכל הפעילות ניתן לעצור כאן ולהמשיך שוב בפעם הבאה.

חלק שני:

1. איך אנחנו מגיבים לטכנולוגיות החדשות - רואים שני סרטונים: (15 דק) 6:21 - 8:50
<https://www.youtube.com/watch?v=e-jbaYcGoEM>
סליחה על השאלה זקנים - איזה שינוי טכנולוגי ממשך להדהים אותך
2. 1 - 2:24
<https://www.youtube.com/watch?v=7CcyeaBPdMk&list=PLLtfoK87AdXGer0EngTGxdG7arnOSmbj>
סליחה על השאלה בני נוער- מה את עושה כל היום בטלפון
2. דיון:
 - באיזה אופן אתן מגיבות אחרת לטכנולוגיה חדשה כיום מאיך שהגבתן כשהייתן יותר צעירות? למה?
 - באיזה אופן בני נוער מגיבים אחרת לטכנולוגיה מאיך שאתן הגבתן שהייתן ילדות?
3. סבב: (10 דק) האם ואיך טכנולוגיה יכולה לעזור לנו בחיים היום? מה חסר לי בתחום הזה? לרשום דברים על לוח שרוצים ללמוד ולהכיר
4. סיכום: בעשורים האחרונים הטכנולוגיה מתפתחת בקצב מהיר מאוד, ואנחנו בכל הדורות צריכים להתמודד עם זה. יש מגוון גדול של אופני התמודדות ותגובות להתפתחות הטכנולוגית. זה לא תלוי גיל, אבל כן קשור בכמה הרגלים כבר פיתחתי לפני ההתפתחות האחרונה. חלק מהטכנולוגיות הומצאו כדי להקל לנו על החיים וחשוב לשמור על ראש פתוח ומוכנות לנסות. השימוש בטכנולוגיה גם יכול להפוך אותנו לאזרחים משפיעים יותר וקשורים יותר להוויה בחברה.



עלו ישר לבידוד

העולם במשבר אך החלום על ציון לא פוסק: 50 עולים מארה"ב הגיעו לישראל החודש.

הם חיו בארה"ב כל חייהם וכבר לפני כמה חודשים החליטו לעלות לישראל | מגפת הקורונה לא פסחה על הקהילות מהם באו והמפגש עם הארץ רק חיזק להם את ההבנה כי החליטו נכון

25/03/20

"הסוד הוא להפסיק לזגזג ולחזור לנקודת ההתחלה: התיישבות, חקלאות, תעסוקה".

ברעננה. אנחנו מעסיקים אנשים ברמת הגולן, בקרית שמונה, בעמק הירדן, בערבה. אין מעסיק גדול יותר בפריפריה מהתאחדות המפעלים הקיבוציים, שפועלת על פי אמות מידה הוגנות, לעילא ולעילא. אין מפעל שדואג יותר לזכויות עובדים בפריפריה, במקומות הקשים ביותר מהמפעלים הקיבוציים."

איך בכל זאת מייצרים אסטרטגיה לדבר כזה?

"בעיקר אנחנו מחדדים את המשותף. יש תחרות, חלק מהארגונים מתחרים ביניהם באותו פלח שוק. עוף טוב מתחרה במילועוף. יש תחרות. בין מילובר לאמבר יש תחרות שחבל על הזמן. אבל עדיין יש משותף וזה המחויבות להתיישבות, לחקלאות ולתעסוקה."

"בחרנו להגיד - אנחנו ביחד"

התאחדות הגופים הכלכליים האזוריים של התנועה הקיבוצית היא גוף שאינו מוכר לציבור הרחב, למרות שהוא מאגד תעשיות בשווי מיליארדי שקלים | יעקב בכר מונה לאחרונה ליו"ר ההתאחדות, ויש לו תכנית פעולה: "התנועה הקיבוצית צריכה להיות תחרותית בשוק, וגם החוד של הרעיון הסוציאליסטי. המאבק לאורך השנים לא היה מונהג ולא מנוהל"

מאת עמר כהן עדכון אחרון: 26.08.2019, 19:02

ארגוני הקניות הם למעשה ארגון כלכלי ענק שעוסק בכל דבר. מתערבות מזון לפרות, דרך דשנים ועד בתי תוכנה תחנות דלק ותחנות כח. איך אפשר ליצור אסטרטגיה ניהולית לכזו מפלצת?

"קודם כל בוא נפרד מהמילה מפלצת."

אז איך תקרא לכזה דבר?

"ציונות. ככה מגשימים מדינה עם וארץ. ציונות עושים דונם אחר דונם, הפרחת השממה, עבודה ותעסוקה ופרייה. זה לא קורה בתל אביב. זה קורה בעמיר, זה קורה בעין יהב, בגלגל, ביושבתי. זה מאוד ברור. אין מעסיק פריפריאלי הוגן והגון שמעסיק עשרות אלפי אנשים כמו המפעלים של התנועה הקיבוצית. לא מעסיקים מצרים בתל אביב ולא הייטקיסטים

מפגש - ציונות היום

מטרות:

1. הבנה שהציונות היא אידיאל שאין לו סוף ותמיד יש איך להגשים אותה
2. הבנה מה הבסיסים הערכיים של הציונות.
3. לשאול מהי ציונות היום? במה יכולה להתגשם.

מהלך:

1. **משחק פתיחה** - זהה את המקום- הקריני תמונות של מקומות שונים בארץ/ בעולם וצריכים לזהות איפה זה. אמרי לפתיחה: במפגש הקרוב אנחנו נדבר על המושג ציונות וננסה להבין מה הביטויים שלו היום בישראל 2021, אשמח שתביאו את עצמכן, את המחשבות שלכן על הציונות והביטויים שלה היום.

2. **קוראים מתוך קטע של הרצל** - אידיאל שאין לו סוף - חלקי לכל חניכה את הקטע.

"קראתי פעם לציונות אידיאל אין סופי, ואני מאמין באמת כי גם לאחר השגת ארצנו, ארץ ישראל, לא תחדל מלהיות אידיאל. כי בציונות כפי שאני מבין אותה, כלולה לא רק השאיפה אל כבדת ארץ מובטחת כחוק, בשביל עמנו האומלל, אלא גם השאיפה לשלמות מוסרית ורוחנית."

דיון:

- מה אתן חושבות על זה? מסכימות שהציונות הוא אידיאל שאין לו סוף?
- מסכימות שהציונות היא יותר מלחיות בארץ ישראל? מה זה עוד?

3. **הציגי דף עם מילים שקשורות לציונות**, כל אחת צריכה לבחור את המילה שמייצגת בעינייה הכי טוב את המושג ציונות. לתת דקה או שתיים להתלבט ולבחור, ואז מי שרוצה משתפת במה בחרה ומסבירה למה.

4. **אמרי עכשיו נקרא כמה כותרות מהתקופה האחרונה**, כמה דוגמאות לביטויי של הציונות כיום, יש עוד הרבה.

דיון:

• עלייה, תנועות הנוער, תעשייה וחקלאות, מאבק באנטישמיות- אתן מסכימות שזאת ציונות 2021?
• איך החברה הישראלית תופסת לדעתכם את המושג הזה? איך הייתם רוצים שנבין אותו כחברה?

סיכום:

סכמו את הדברים שעלו בשיחה, הוסיפו את עמדתכם האישית. הציונות עדיין כאן, וניתן להגשים אותה בהמון דרכים, נכון שהיא כבר לא "נראית" כמו הקמת יישובים בשטח, סלילת כבישים וכו', אבל היא אידיאל שאין לו סוף שעליו עומדת המדינה שלנו, ועלינו כל הזמן לחדש את אופני ההגשמה שלו.

"קראתי פעם לציונות אידיאל אין סופי, ואני מאמין באמת כי גם לאחר השגת ארצנו, ארץ ישראל, לא תחדל מלהיות אידיאל. כי בציונות כפי שאני מבין אותה, כלולה לא רק השאיפה אל כבדת ארץ מובטחת כחוק, בשביל עמנו האומלל, אלא גם השאיפה לשלמות מוסרית ורוחנית." - הרצל

צה"ל	עליה, העפלה	העם היהודי	ירושלים	קיבוץ גלויות	ארץ ישראל
סולידריות	גלות	מהפכה	מלחמות ישראל	אלטנוילד	חלוציות
חזון	אידיאל שאין לו סוף	ריבונות	אור לגויים	דמוקרטיה	חברת מופת
התורה, נביאי ישראל	כור היתוך	מגילת העצמאות	"התקווה"	הגשמה	חינוך



פרוייקט קבוצתי

"ללמוד אהבת חנינם": תנועות הנוער העובד והלומד ובני עקיבא נפגשו בכיכר רבין.

למעלה מ- 500 חניכי תנועת הנוער העובד והלומד ודרור ישראל ותנועת בני עקיבא, התקצבו אמש (שבת) באוהל הידברות מרכזי הפתוח לקהל הרחב בכיכר רבין בתל אביב לציון תשעה באב בסימן "מאבק בשנאת חנינם, חינוך לאהבת חנינם ובניית חוסן יהודי-דמוקרטי למדינת ישראל".

התנועות קיימו בכיכר אוהל הידברות זו השנה התשיעית, בהשתתפות חניכים ומדריכים, בתו של אחד מפורצי הדרך לעלייה מאתיופיה מלי אקלום והרב הראשי לשעבר ישראל מאיר לאו

מאת ניצן צבי כהן עדכון אחרון: 11.08.2019, 7:39

האסיפה הלאומית בצרפת: שלילת זכות קיומה של ישראל היא אנטישמיות.

מאבק באנטישמיות "היהודים הם צרפת"

האנטישמיות בצרפת גואה ולצד זאת מתנהל מאבק פוליטי במוסדות הצרפתיים על מנת להוקיע את כל צורותיה של שנאת ישראל

04/12/19

צרפת תאמץ את ההגדרה לאנטישמיות שנוסחה ע"י 31 המדינות החברות ב-IHRA (הברית הבינל' לזכרון השואה). ההגדרה נתמכת ע"י מזכ"ל האו"ם ואומצה ע"י 16 מדינות וגופים שונים, בהם הפרלמנט האירופי. לפי ההגדרה הזו, התנגדות לקיומה של ישראל כמדינה יהודית היא צורה חדשה של אנטישמיות. שעות ספורות לאחר קבלת ההצהרה באסיפה הצרפתית, חוללו 107 מצבות בבית עלמין יהודי באלזס.



שלבי הקמה וביצוע של הפרוייקט החברתי:

1

רעיון

- בוחרים רעיון לפרוייקט חברתי שעונה על צרכי השכונה והקבוצה.
- כותבים הצעה לפרוייקט כולל פירוט השלבים ותכנון לזו מתגלגל.
- מציעים את הרעיון לקבוצה ועושים חשיבה משותפת והצעות לשיפור.

2

הרצאות וסדנאות הכשרה

- אם הפרוייקט דורש הכשרה בתחום מסויים אז מוצאים את המרצים הרלוונטיים וסוגרים את הגעתם למפגש עם הקבוצה.

3

חלוקה לצוותי עבודה

- חלוקה של חברי הקבוצה לצוותי עבודה (צוות פרסום, צוות תכנון, צוות קניית ציוד ועוד)
- מפגשי עבודה של הצוותים (או במפגש הקבוצתי הקשדת זמן לצוותי העבודה)

4

ביצוע הפרוייקט

- ביצוע של מה שתיכננו הצוותים - צילום התמונות והסרטונים, חלוקת החבילות וכו'.
- יום מרוכז ומרגש של עשייה משותפת שמתחיל ומסתיים ביחד.

5

סיכום קבוצתי

- מפגש לסיכום הפרוייקט - איך היה, מה ההשפעה של המעשה שלנו על הסביבה, מה זה יצר בקבוצה.

פרוייקטים

מהו פרוייקט חברתי?

הפרוייקט החברתי מתייחס לתיקון החברה וזאת אמת מידה חשובה בבניית הפרוייקט. לפרוייקט החברתי השפעה דו כיוונית:

- **פנימה:** מגבש ומחזק את הקבוצה שמבצעת את הפרוייקט.
- **החוצה:** מחזק את החברה, השכונה והעיר בה פועלת הקבוצה.

רעיונות לפרוייקט קבוצתי חברתי

מוצעים כאן מגוון רעיונות לפרוייקטים, את כולם ניתן להתאים להנחיות הקורונה (לפצל למפגשים של אחד על אחד, בחוץ וכו'). ניתן גם להתאים לחברות הקבוצה ולבני הדור שאיתו עושים את הפרוייקט (ילדי גן, בייס יסודי, בני נוער, מבוגרים).

הפרוייקט הקבוצתי מטרתו לאפשר לחברי הקבוצה לעשות דברים ממשיים במציאות, לשבור את שגרת המפגשים שיש בהם בעיקר שיחה ופעילות חברתית. בנוסף, ואולי הכי חשוב, הפרוייקט מציע הזדמנות לזקנים לשנות את מקומם החברתי ולהיות אלה שנותנים ועושים למען האחר.

מטרות:

1. חיזוק וגיבוש הקבוצה על ידי עשייה משותפת וגילוי החוזקות השונות של החברים.
2. חיזוק וריענון הדימוי העצמי של חברי הקבוצה כבעלי יכולת לעשות ולהשפיע.
3. חוויה מחייה ומרגשת של פעולה משמעותית במציאות.
4. מיקום מחדש של חברי הקבוצה כאחראיים על החברה ומשפיעים על השכונה, העיר.
5. שיפור הדימוי של הזקנים בשכונה ובעיר כמשמעותיים ופעילים.

תערוכת צילומים בנושא הזיקנה והגילנות

- קורס צילום, פיתוח קונספט לתערוכה שבאה להציג את הזיקנה באופן מורכב ומשמעותי
- הדרכת התערוכה לקבוצות בקהילה

הפקת כנס/הרצאה בזום

- בחירת התוכן, למידה וחקר, בניית ההרצאה/הכנס
- הפקה והזמנת חברים וקבוצות שונות לאירוע.

סרטוני לימוד לילדי הגן

- הכנת סרטונים בנושאים שונים בהם החברים מסבירים על הנושא - מכשירים טכנולוגיים ישנים, טבע, מוזיקה ועוד.
- מסירת הסרטונים לצוות הגן שיראה אותם לילדים.
- ילדי הגן יכינו סרטוני תשובה ותודה.

חבילות לאנשים בודדים מהשכונה

- הכנת חבילה ומכתב לאדם בודד בשכונה
- הבאת החבילה לאדם המיועד, כולל מפגש או רק השארת החבילה בדלת.
- ניתן לבצע ביחד עם בני נוער/מבוגרים מהשכונה, מפגש הכרות ושיחה.

הכנת מצגת על ההיסטוריה של השכונה

- ביחד עם מבוגרים מהשכונה, אוספים תמונות וסיפורים מחיי השכונה ומפיקים מזה מצגת/סרטון/אתר.
- הפצה בכל השכונה דרך קבוצות וואטסאפ וכו'.

הכנת סרטון בינדורי לפי שיר מוכר עם גימיק

- ביחד עם בני נוער/מבוגרים - בחירת השיר והמסר, בחירת הגימיק (שפת הסימנים, דף עם מילים, ליפסינג ותחפושות וכו')
- מפגש לצילום הסרטונים ביחד
- עריכה והפצת הסרטון.

תכנון פרוייקט לדוגמא

פרוייקט "עידוד לבידוד"

פרוייקט שבא לשמח ולעודד את התושבים הבודדים בתקופת הקורונה וחג החנוכה בשכונת רמז, באמצעות חבילת עידוד ובה דברים שישמחו את התושב/ת.

מטרות:

1. תרומה לקהילה ועשייה משמעותית בשכונות רמז.
2. עבודת צוות ועשייה משותפת של חברי וחברות הקבוצה.
3. ביטוי ומימוש יכולות וחוזקות שונות של חברי הקבוצה.

אופן הפעולה:

הפרוייקט יבוצע על ידי חברי וחברות קבוצת גימלאים בחברותא. הכוונה היא שהמשתתפים בפרוייקט הם מי שמרים ומארגן אותו מא' ועד ת'.

מהלך:

1. חברות וחברי הקבוצה יתחלקו לצוותי פעולה לארגון הפרוייקט:
 - צוות איתור תושבים בודדים
 - צוות ארגון החבילה וקניות
 - צוות כתיבת מכתבים וברכות
2. חלוקה לזוגות, כל זוג יגיע למקום המפגש הקבוע שלנו בו נאחסן את המוצרים והחבילות ויארוז את החבילה, לאחר מכן הזוג ילך ביחד לתת את החבילה לתושב/ת בודד/ה. יהיה אפשר לפגוש אותו/אותה בחוץ לשיחה והכרות, ויהיה אפשר רק להשאיר ליד הדלת ולומר כמה מילים בדלת.
3. לסיום נכין מצגת תמונות יפה שתספר על הפרוייקט (לאורך תקופת הפעילות נצלם תמונות שמתעדות את התהליך והמפגש של חלוקת החבילה בסופו).



