



תוכנית "ותיקים בתנועה" מדריך הפעלה



ועדת היגוי: הודיה ירושלמי, אבישג דיין, נופר עזר
כתיבה: רקפת הימן-זהבי
עיצוב גרפי: סטודיו עמדי
הופק על ידי: מועצת תנועות הנוער בישראל
ספטמבר 2018

הקדמה



תוכנית "וותיקים בתנועה" נוצרה מתוך צורך אמיתי של החברה בישראל, לאור הארכת תוחלת החיים וגדילתה של אוכלוסיית הוותיקים במדינת ישראל, וכן הנתונים המעידים על בדידות גדולה בקרב אוכלוסיית וותיקים ועל הצורך במשמעות, בביטחון ובשייכות. אוכלוסיית הוותיקים מהווה נדבך חשוב ומשמעותי בחברה הישראלית, הן לאור תרומתם להקמה ולהתפתחות המדינה בעבר והן כאזרחים היום. תנועות הנוער רואות בחיבור לאוכלוסייה זו חלק חשוב מהעשייה החינוכית בתנועות הנוער, כחלק מהחינוך למודעות ואכפתיות חברתית, אזרחות פעילה, סולידריות חברתית ותרומה משמעותית לחברה. תוכנית וותיקים הינה אחת מתוכניות המשרד לשוויון חברתי, ולה חשיבות רבה. במסגרת התוכנית נבחרים סניפים מהתנועות השונות אשר מקיימים פעילות עם וותיקים, במסגרת התנועות.

השתתפות בתוכנית כוללת מספר היבטים:

פעילות קבועה עם וותיקים - פעילות קבוצתית עם משתתפים קבועים, כלומר, קבוצת חניכים קבועה, עם קבוצת וותיקים קבועה.

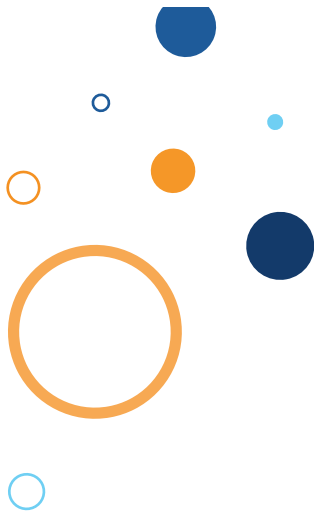
פעילות עם הפנים לקהילה - שיתוף פעולה בין חניכים לוותיקים המתבטא בפעילות למען מטרה משותפת במרחב הקהילתי או שיתופי פעולה עם גופים או עמותות העוסקות עם קהלי יעד מגוונים.

פעילות כלל סניפית ותנועתית בנושא הקשר הרב דורי - הדרכה לכלל חניכי הסניף במהלך השנה, פיתוח תכנית הכשרות בתחום לחניכים, למרכזי הסניף ולבעלי תפקידים בתנועה, שילוב ערכי הקשר הרב דורי במערכי ההדרכה של התנועה, בפעילויות שונות ובמפעלים, שילוב הוותיקים בפעילויות ואירועי שיא סניפיים או אירועים תנועתיים רלוונטיים.

כתיבת מדריך זה הינה חלק מתהליך מיסוד הידע של המשרד לשוויון חברתי בשיתוף מועצת תנועות הנוער. בכתיבת המדריך הושקעו משאבים רבים, חשיבה ופיתוח. אנו מודות לכל רכזי התוכנית בתנועות הנוער אשר לקחו חלק בראיונות ובתצפיות, ותרמו לכתיבת מדריך זה. אנו מקוות כי המדריך ישמש אתכם, רכזים ומדריכים בתנועות הנוער, להמשך הפעילות בתוכנית והרחבתה לסניפים נוספים.

בברכה פעילות מוצלחת ומשמעותית,

הודיה ירושלמי, מרכזת תחום זקנה פעילה, המשרד לשוויון חברתי.
אבישג דיין ונופר עזר, מנהלות התוכנית, מועצת תנועות הנוער.



תוכן עניינים

4	על המדריך
7	חשיבות הפרויקט ומטרותיו
12	הגדרות תפקיד - בעלי תפקידים בתוכנית
24	תהליך העבודה בתוכנית
30	בחירת אוכלוסייה והתנעת פרויקט
37	עקרונות עבודה לפעילות מוצלחת
43	דוגמאות ורעיונות לפרוייקטים
50	אתגרים בפרויקט ודרכי מענה
56	הכשרה והכנה לפעילות
63	נספח 1 - מילון מושגים וידע שימושי
79	נספח 2 - פורמט ליצירת תיק חפיפה סניפי
83	נספח 3 - רעיונות למפגשי הכשרה לקראת פעילות
99	נספח 4 - קול קורא

מבוא

על המדריך ואופן השימוש בו

המדריך שלפניכם הוא פרי יוזמה של מועצת תנועות הנוער והמשרד לשוויון חברתי. המדריך נוצר עבורכם, רכזי הסניפים, על מנת לעזור לכם בהפעלת התוכנית וביישומה.

במדריך תוכלו למצוא את הידע הדרוש להפעלת התוכנית, מרמת הערכים והתפיסה של התוכנית ועד הדרכים ליישום, בסניף ובקהילה.

המדריך בנוי על פי פרקים, ונותן מענה לכל שלב בהפעלת התוכנית, מרגע ההחלטה להצטרף לתוכנית ועד לסיכום הפעילות.

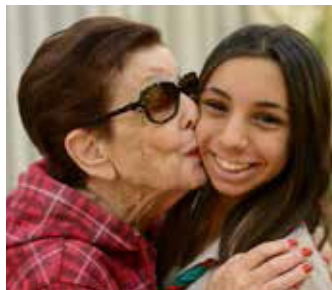
בנוסף, בפרק הנספחים תוכלו למצוא מידע תיאורטי על תחומי הידע הקשורים בזקנה, פורמט לתיק חפיפה וריכוז ידע על הפרויקט ומספר רעיונות למפגשי הכשרה. בסוף המדריך מצורף ה"קול הקורא" של התוכנית.

המדריך עונה על השאלות הבאות:

- > למה להצטרף לתוכנית?
- > איך מוצאים אוכלוסיית ותיקים מתאימה?
- > מהו מודל העבודה ותהליך העבודה השנתי?
- > איך בוחרים צוות פעילים ואיך מכשירים אותו?
- > מהם תחומי הידע הקשורים לתוכנית?
- > מה חשוב לדעת כשמתכננים פעילות עם אזרחים ותיקים?
- > מהם האתגרים בפעילות ואיך ניתן להתכונן אליהם?
- > אילו פרויקטים מוצלחים נעשו בעבר ומה ניתן ללמוד מהם?

הקריאה במדריך יכולה להיות קריאה שוטפת, או קריאה של כל פרק בנפרד, בהתאם לצורך. קראו בכל פעם את הפרק הרלוונטי לשלב בו אתם נמצאים, או לשאלה לה אתם מחפשים תשובה. בתוך הפרקים הפניות וקישורים לפרקים אחרים, המהווים השלמה או הרחבה לתכנים האמורים.

אנו ממליצים לכם הרכזים, לקרוא קריאה ראשונה של המדריך כולו בעת הכניסה לתפקיד והתחלת ההשתתפות בתוכנית, וקריאות נוספות של פרקים רלוונטיים, בהתאם לצורך במהלך השנה. המדריך הוא אחד מכלי ההדרכה בתוכנית "ותיקים בתנועה", ובעתיד יימצא גם באתר האינטרנט של התוכנית, המוקם בימים אלה.



01

חשיבות הפרויקט ומטרותיו

אני בוחר להתעסק בנושא הזה.
זה נושא שהוא חשוב לי.
אנחנו רואים בזה ערך מוסרי וחברתי
רתי במפגש עם ותיקים...
התוכנית הזאת הכניסה רוח חיים
בכפר, החזירה אותם לחיים, יש
להם מקום, מישהו לשבת איתו,
לספר. זה עונה על צורך אמיתי
של שני הצדדים, כולם נהנים
מזה, הילדים נהנים מהסיפורים
והותיקים נהנים ממישהו ששומע
אותם, דואג להם, יושב איתם"



(רכזי תכנית ותיקים בתנועות הנוער)

חשיבות הפרויקט ומטרותיו

"לא היה לי קשר עם סבתא שלי ובמהלך הפרויקט הבנתי. היום אני בקשר יותר טוב עם סבתא שלי, אני משקיעה בה יותר. אמרתי לעצמי: מה, אני אלך לסבתא אחרת ולא אלך לסבתא שלי?"

חניכה בתכנית

פרויקט "וותיקים בתנועה" נוצר מתוך צורך אמיתי של החברה בישראל, לאור הארכת תוחלת החיים וגדילתה של אוכלוסיית האזרחים הוותיקים במדינת ישראל, וכן הנתונים המעידים על בדידות גדולה בקרב אוכלוסיית הוותיקים ועל הצורך במשמעות, בביטחון ובשייכות.

אוכלוסיית הוותיקים מהווה נדבך חשוב ומשמעותי בחברה הישראלית, הן לאור תרומתם להקמה ולהתפתחות המדינה בעבר והן כאזרחים היום. תנועות הנוער רואות בחיבור לאוכלוסייה זו חלק חשוב מהעשייה החינוכית בתנועות הנוער, כחלק מהחינוך למודעות ואכפתיות חברתית, אזרחות פעילה, סולידריות חברתית ותרומה משמעותית לחברה וכן תרומה משותפת וחיזוק הקשרים הקהילתיים של החניכים והסניף.

למה זה חשוב?

< **תרומה לקהילה ומעורבות חברתית הם חלק מהותי בחינוך בתנועות הנוער -** תנועות הנוער כולן פועלות לקידום מטרות חברתיות וקהילתיות. אוכלוסיית הוותיקים מהווה נדבך חשוב בחברה הישראלית. תנועות הנוער הינן ארגונים בעלי השקפה חברתית קהילתית כוללת, הנוגעת לא רק לחינוך בני הנוער, כי אם השפעה על החברה ככלל. תנועות הנוער שואפות להרחיב ולהעמיק את הפעילות בקהילות מגוונות ולהתאים את הפעילות לצרכי הקהילות בהן הן פועלות.

< **מפגש בין וותיקים ובני נוער מחזק את הקשר הרב דורי -** הפער בין הדור הצעיר והדור המבוגר הולך וגדל. זאת בשל התקדמות טכנולוגית, מודרניזציה, היבטים תרבותיים, חברתיים ותפיסות שונות. פער זה יוצר תפיסות שגויות זה על זה, ניכור ולעיתים עמדות מוטעות ורגשות שליליים. המפגש הבין אישי בין בני נוער לוותיקים מעודד היכרות, פתיחות ושיח, ותורם לשינוי עמדות בקרב שני הצדדים והגברת תחושת הסולידריות והלכידות החברתית.

< **חובה מוסרית לדור העבר** - המפגש הרב דורי מתקיים כחלק מהחינוך לערכי מוסר וצדק בתנועות הנוער, ומתוך כבוד לתרומתם ופועלם של בני הדור הוותיק, שחי ופעל בעשורים הראשונים של המדינה. בקרב בני הנוער מתפתחת תחושת אחריות מוסרית לתיעוד ולזיכרון ההיסטוריה, הזיכרונות, הידע והניסיון של האוכלוסייה הוותיקה, מתוך כבוד למורשתם האישית החברתית, הכלכלית והמדינית. בני הנוער אשר רגילים לקרוא את ההיסטוריה בספרי הלימוד, זוכים בפעילות זו לחוות אותה בדרך אחרת, אישית ובעלת משמעות, בה שומעים הם ממקור ראשון את סיפורי העבר.

< **שינוי עמדות כלפי האוכלוסייה הוותיקה והשפעה על מעמדם החברתי של אזרחים וותיקים** - האוכלוסייה הוותיקה בישראל הינה אוכלוסייה מוחלשת בחברה, שמעמדה נתפס כמעמד נמוך. האזרחים הוותיקים מתמודדים במאבקים על זכויות חברתיות וכלכליות (למשל ביטוח סיעודי, קצבאות) וכן במאבקים על שימור ההיסטוריה וערכי העבר (למשל: הכחשת שואה, שכתוב ההיסטוריה). כמו כן, לא אחת אנו נתקלים בגילויי אלימות, פיזית ומילולית כלפי וותיקים. **המפגש עם אוכלוסייה ותיקה מביא לשינוי עמדות** ובכך טמונה אפשרות לשינוי במעמדם החברתי של אוכלוסיית הוותיקים והתמודדות עם תופעות אלה. במקרים רבים, הפעילויות מניבות עשייה של בני הנוער למען זכויות הוותיקים ויחד איתם, ואף עשייה למען העלאת מודעות וחיזוק זכויותיהם של הוותיקים ברשות ובקהילה.

< **התפתחות אישית של המתחנכים בתנועות הנוער** - המפגש הרב דורי וההיכרות עם וותיקים, סיפורם האישי וההקשר להקמת המדינה וביסוסה, תורם להעשרת הידע והרחבת עולמם הפנימי של בני הנוער ומסייע בגיבוש תפיסות אישיות וחברתיות.

< **חיזוק ערך המשפחה ודאגה לדור הוותיקים** - בחלק מהמשפחות הקשר בין הסבים והסבתות לבין הנכדים מתקיים בצורה מועטה או לא מתקיים כלל. העלאת המודעות לאוכלוסייה הוותיקה בקרב בני הנוער מובילה לחיזוק הקשר המשפחתי ודאגה לדור הוותיק ברמה האישית. חלק מתנועות הנוער מעודדות את ערכי המשפחה והמסורת כחלק ממשנתן החינוכית. הפעילות החינוכית עם אוכלוסיית הוותיקים היא חלק מיישום ערכים אלה.

"הבנתי שהוותיקים יכולים לתרום גם. אני מרגישה שאנחנו יותר נתרמים מאשר תורמים. התפיסה שלנו השתנתה. וזה היופי בפרויקט הזה, לשנות את התפיסה"

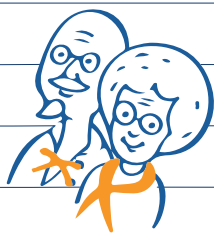


To do List



לא לשכוח!





02

הגדרות תפקיד

בעלי תפקידים בתוכנית



"בכל סניף צריך להיות מוגדר צוות קהילה, שאחת המשימות המרכזיות שלו היא תוכנית ותיקים. אם בסניף יהיה צוות קבוע שזה התפקיד שלו, זה יצור עוגן קבוע בפעילות התנועתית והמשכיות משנה לשנה, ללא תלות בהחלפת מרכז הסניף. העובדה שיש צוות קבוע, תפקיד המיועד לזה בתפקידים הסניפים, ממצבת את התוכנית בסדר העדיפות של הפעילות בסניף והופכת אותו לחלק מהמציאות הסניפית".

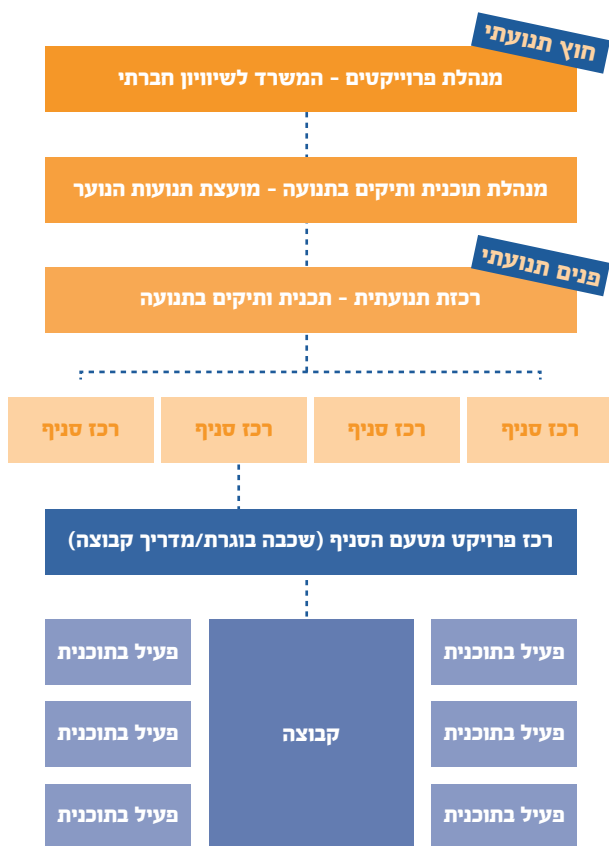


(רכזי תכנית ותיקים בתנועות הנוער)

הגדרות תפקיד - בעלי תפקידים בתוכנית

תוכנית ותיקים מתקיימת לאור מבנה ארגוני המורכב מגורמים חוץ תנועתיים וגורמים פנים תנועתיים. לכל אחד מהם תחומי אחריות שונים ומשימות שונות.

תוכנית ותיקים - מבנה ארגוני



לכל בעל תפקיד תחומי אחריות ומשימות שונות, המתחלקים לשני תחומים:

- < **תחומי אחריות ומשימות ברמה התפיסתית.** למשל: חינוך לערכי התוכנית וקידום הקשר הרב-דורי.
- < **תחומי אחריות ומשימות ברמה הפרקטית-מעשית.** למשל: כתיבת תוכנית עבודה שנתית, לזוי והכשרות.

בעלי תפקידים חוץ תנועתיים - הגדרות תפקידים:

מנהלת תכנית - המשרד לשוויון חברתי

המשרד לשוויון חברתי פועל לקידום ולחיזוק מעמדו של ציבור האזרחים הוותיקים בישראל. המשרד פועל בתחומים של שיפור איכות ורמת החיים של האזרח הוותיק, בנייה והתאמה של שירותים, תשתיות ונגישות לאוכלוסיית הוותיקים ולמיסוד הקשר בין הדור הצעיר לדור הוותיקים.

המשרד מפעיל תכניות מגוונות בתחומים אלה, שאחת מהן היא תוכנית "ותיקים בתנועה". מטעם המשרד ממונה רכזת תכנית, אשר מלווה את התוכנית, לצד תכניות אחרות.

מנהלת התוכנית משמשת כמלווה הרעיונות והמקצועית של התוכנית והיא מסייעת בפיתוח תכנים, מדיניות ונהלים הקשורים בתוכנית. מנהלת התוכנית מייצגת את השותפים בתוכנית ואת גורמי המימון שלה, ובמסגרת עבודתה היא מפקחת על התוכנית ועל הביצוע של התוכנית בתנועות.

מנהלת התוכנית עובדת בשיתוף פעולה מלא עם מנהלת התוכנית מטעם מועצת תנועות הנוער.

מנהלת תוכנית - מועצת תנועת הנוער

מהות התפקיד:

ניהול ארצי וכלל תנועתי של תכנית "ותיקים בתנועה", שמטרתה יצירת קשר רב דורי בין תנועות הנוער לאזרחים הוותיקים במדינת ישראל. מנהלת התוכנית היא הגורם המקשר בין המשרד לשוויון חברתי לבין תנועות הנוער. עבודתה מתבצעת בשני מישורים, האחד, אל מול התנועות, והשני אל מול המשרד לשוויון חברתי ושותפים נוספים לתוכנית.

תחומי אחריות ומשימות אל מול התנועות:

- < תכנון תכנית עבודה רוחבית ורב שנתית לתכנית, ואחריות על הוצאתה לפועל.
- < הקמה והפעלה של מערך ארגוני ותשתית להפעלת התכנית.
- < הפצת קול קורא לביצוע התוכנית, מיון ובחירת סניפים, מעקב ובקרה על פעילות התוכנית בתנועות.
- < פיתוח חומרי הדרכה, מערך ותכני הכשרה לרכזי התנועות.
- < ליווי, בקרה והדרכה שוטפת של הרכזים במסגרת התכנית, ניהול פורום מקצועי לרכזי התוכנית.

תחומי אחריות ומשימות אל מול המשרד לשוויון חברתי ושותפים נוספים:

- < התייעצות ושותפות מקצועית עם המשרד לשוויון חברתי בכל האמור לתוכנית.
- < דיווח תקופתי על יישום התוכנית למשרד לשוויון חברתי ולגורמים הרלוונטיים.
- < יצירת שותפויות ועבודה מול גורמים מקצועיים מגוונים: רשויות מקומיות, עמותות, ארגונים חברתיים, ארגונים עסקיים.
- < ייצוג התנועות בפורומים מקצועיים.

פרויקט ותיקים בתנועה צובר תאוצה בשנים האחרונות, והוא הפך לאחד הפרויקטים המובילים של מועצת תנועות הנוער.

מנהלת התוכנית מטעם מת"ן נמצאת בקשר הדוק עם מנהלת התוכנית מטעם המשרד לשיוויון חברתי ומשתתפת בפורום מנהלי תוכניות נוספות של המשרד, דברים התורם להעשרת עולם הידע של הרכזים התנועתיים והתנועות בכלל.

בעלי תפקידים פנים תנועתיים:

רכז תנועתי

מהות התפקיד:

ניהול והובלת פעילות תכנית "ותיקים בתנועה", קידום חשיבות הקשר הרב דורי בתנועה וחינוך לערכי אחריות חברתית וקהילתית. הרכז התנועתי פועל אל מול ארבעה מישורים: אל מול עצמו, אל מול רכזי הסניפים המשתתפים בתוכנית, אל מול מנהלת התנועה ואל מול מנהלת התוכנית במת"ן.

תחומי אחריות ומשימות אל מול עצמו:

- < יוזמה ואחריות ללמידה עצמית של התחום והידע הקשור בתוכנית.
- < ניהול לוח זמנים בהתאם לצרכי התוכנית ובהתייחס לתפקידיו הנוספים.
- < הגדרת מטרות ויעדים אישיים בהקשר לקידום התוכנית בתנועה

תחומי אחריות ומשימות אל מול רכזי הסניפים:

- < הקמת מערך סניפים בתוכנית: הפצת קול קורא, מיפוי ואיתור סניפים, מיפוי אפשרויות בשטח.
- < הקמה וניהול פורום רכזי סניפים המשתתפים בתוכנית.
- < ליווי והנחייה מקצועית של רכזי הסניפים: כתיבת תוכנית עבודה, הכשרות לפעילים, ליווי ומענה אל מול קשיים.
- < פיתוח וניהול ימי עיון ומפגשי הכשרה (מינימום שניים).
- < מעקב על הפעילות בסניפים: ביקורי שטח וקשר שוטף עם איש הקשר של קבוצת הוותיקים.

תחומי אחריות ומשימות אל מול התנועה:

- < קידום ערכי התוכנית והטעמת השיח הרב דורי ברמה תנועתית: מזכ"ל, רכז הדרכה, עובדי מטה, רכזי סניפים, שכבה בוגרת, פעילים וחניכים.
- < כתיבת תוכנית עבודה תנועתית שנתית רוחבית לתחום ותיקים בתנועה, לרבות שילוב התוכנית על תכניה השונים במפעלים מרכזיים: קורסי קיץ, מחנות וטיולים.
- < הובלה ועידוד של קביעת מדיניות תנועתית הנוגעת לקבלת החלטות בתוכנית: אופן הצטרפות לתוכנית, מעורבות השכבה הבוגרת בקבלת החלטות, אופן פיתוח הפעילות ואפשרות יציאה מהתוכנית.
- < פיתוח הכשרות וימי עיון תנועתיים בנושא הקשר הרב דורי והתוכנית.
- < פרסום ושיווק התוכנית באמצעי מדיה תנועתיים: אתר, פייסבוק, חומרי שיווק מודפסים.
- < יצירת שתופי פעולה עם גורמים מקצועיים מגוונים.
- < הפצת חומרי הדרכה בתחומי הידע הקשורים לתוכנית.
- < פיתוח פעילויות ועידוד יוזמות תנועתיות לקידום הקשר הרב דורי.
- < תיעוד ידע בתוכנית, כתיבת תיק תוכנית מלא ומפורט: דוגמאות לפרוייקטים, הכשרות, שותפי תפקיד, אתגרים, הצלחות, דיווחים, מסמכים ופורמטים נדרשים.
- < ייצוג התנועה בפורומים מקצועיים ואל מול שותפים בתוכנית: רשויות מקומיות, ארגונים.

תחומי אחריות ומשימות אל מול מנהלת התוכנית במת"ן:

- < השתתפות פעילה בהכשרות ובמפגשי פורום רכזים תנועתיים.
- < הגשת תכניות עבודה סניפיות לוועדה הבין משרדית לאישור.
- < דיווח ועדכון שוטף על הפעילות בתנועה למנהלת התוכנית (אחת לחודש).
- < הערכת הפעילות והגשת דוח ביצוע פעמיים בשנה (ינואר, יוני).
- < עדכון תכנים באתר התוכנית בהתאם הפעילות התנועתית

הידעת?

הדבר הכי חשוב בתפקיד הרכז התנועותי הוא קידום השיח התנועתי בנושא והחיבור בין הפעילות בסניפים לרמה התנועתית. פורום רכזים סניפיים חזק הוא כוח! ככל שרמת התקשורת בפורום הרכזים תהיה טובה יותר, כך היתרונות של קבוצה זו יגברו ותתאפשר פעילות חזקה יותר וקידום משמעותי יותר של ערכי התכנית.

מרכז סניף

מהות התפקיד:

חינוך לערכי התוכנית בקרב כלל חניכי הסניף, ניהול והובלה של צוות הפעילים והפעילות בתכנית.

רכז הסניף הוא הדמות המשמעותית ביותר בתכנית. הוא זה המנהל את הפעילות בפועל, והוא זה האחראי לביצועה המיטבי.

ברמה התפיסתית, אחריות הרכז לקדם את ערכי התוכנית, המחויבות החברתית, הראייה הקהילתית ואחריותה של תנועת הנוער לסולידריות לחברה בה היא מתקיימת.

בנוסף, תפקיד הרכז הוא ביצירת תרבות ארגונית ומסורת המקדמת את התוכנית וביצירת עוגנים קבועים בשטח. כך למשל בעלי תפקידים קבועים כגון "צוות קהילה" ושגרות קבועות בלוח הפעילות השנתי. התרבות הארגונית והעוגנים מאפשרים יציבות והמשכיות לתוכנית שאינה תלויה פרסונלית ברכז, ואינה נפגעת מהחלפת רכזים.

בהובלת התכנית, אחראי רכז הסניף ליצירת מעורבות גבוהה של הפעילים בהובלת הפעילות ובהחלטה על הפעילות. סיכוי הפעילות להצליח גבוה יותר כאשר הבחירה להשתתף וכן ההחלטות לאורך הפעילות באות מהפעילים עצמם, ולא כקביעה מוגמרת של הרכז עבורם.

רכז הסניף פועל אל מול בארבעה מישורים: אל מול עצמו, אל מול התנועה, אל מול הסניף כולו ואל מול הקהילה ואל מול צוות הפעילים. בכל מישור תחומי אחריות ומשימות שונות.

תחומי אחריות ומשימות אל מול עצמו:

- < יוזמה ואחריות ללמידה עצמית של התחום והידע הקשור בתוכנית.
- < ניהול לוח זמנים בהתאם לצרכי התוכנית ובהתייחס לתוכניות והפעילויות האחרות.

תחומי אחריות ומשימות מול צוות התכנית (הפעילים):

- < ניהול צוות פעילים ויצירת תשתית עבודה לתוכנית: בניית משימות ותפקידים בתוך הצוות, ניהול לוח זמנים לתוכנית, לווי הצוות באופן שוטף אל מול קשיים ומישוב פעילויות למטרת למידה ושיפור.
- < הנחייה מקצועית: הגדרת יעדים לפעילות, הכשרה בתחילת השנה ובמהלכה, פיתוח ידע נדרש וכישורים, הכשרה ליצירת קשר אישי בין ותיקים לפעילים.
- < הקצאת משאבים לטובת הפעילות: מתן מקום וזמן לפעילות בתוך הל"ז הסניפי ומניעת פעילות מקבילה או חפיפה בין תפקידים בזמן פעילות התוכנית.
- < יצירת מסגרת תומכת לפעילים ומתן אפשרות לחשיבה וקבלת החלטות משותפות.
- < פיקוח ובקרה על הפעילות בתוכנית ומתן משוב לפעילים תוך כדי התוכנית.
- < איתור בעיות בתהליך ומתן פתרונות.

תחומי אחריות ומשימות אל מול הקהילה והסניף:

- < מיפוי צרכים בקהילה ואיתור מקומות אפשריים למפגשים ולהתנדבות משותפת.
- < יצירת קשר עם אחראי ותיקים ובעלי תפקידים רלוונטיים ברשות המקומית או ביישוב המגורים.
- < איתור קבוצת ותיקים.
- < ניהול קשר מול קבוצת ותיקים ואיש קשר מטעמם (קיום פגישות לפחות פעמיים בשנה)
- < ביצוע תיאום ציפיות וקביעת נהלי עבודה יחד עם קבוצת הוותיקים.
- < העלאת מודעות בקהילה החיצונית לסניף לחשיבות הקשר הרב דורי ולפעילות.
- < קידום ערכי התוכנית אל מול כלל הסניף ומיצוב התוכנית כבעלת חשיבות גבוהה בלוח הזמנים של הפעילות התנועתית השנתית.
- < שילוב התוכנית באירועי הסניף השוטפים.
- < פיתוח וביסוס בעלי תפקידים קבועים בסניף הפעילים בתוכנית: רכז תוכנית סניפי/ראש צוות, צוות קהילה.
- < שימור ידע, תיעוד וכתביה על התוכנית: יצירת תיק מסכם/תיק חפיפה בתום שנת פעילות. (ראה נספח 3 - פורמט ליצירת תיק חפיפה סניפי)

תחומי אחריות ומשימות אל מול התנועה:

- < שמירה על קשר רציף ותיווך בין התוכנית בסניף לתנועה - דיווח שוטף לרכז התוכנית התנועתי, רכז הדרכה תנועתי או רכז מחוז.
- < עמידה בדרישות התוכנית על פי הקול הקורא, בין אלה: הגשת תוכנית עבודה, הגשת משוב אמצעי, הגשת דוח סיכום, פניות למפגשי ליווי עם הרכזת תנועתי, השתתפות בהכשרות חובה תנועתיות וכלל תנועתיות (מטעם מועצת תנועות הנוער).
- < עבודה רוחבית עם שאר רכזי הסניפים המשתתפים בתוכנית - שיתוף ידע השתתפות פעילה בפורומים מקצועיים, השתתפות בקבוצת וואטסאפ תנועתית.
- < השתתפות פעילה בחינוך כלל תנועתי לערכי התוכנית: הובלת ימי עיון והכשרת לפעילים בתכנית והפצת ערכי התוכנית לכלל הסניפים.

איך רכזות יכולה לדעת שהתוכנית הצליחה?

אם הוותיקים הם כבר חלק מההתנהלות השוטפת של הסניף, אם נוצר קשר אישי בין הפעילים לותיקים, אם יש שביעות רצון של שני הצדדים, או אם יש מוטיבציה ורצון בקרב הפעילים להמשיכת התכנית. אם יש שינוי (אפילו קטן) בעמדות הפעילים והסניף לגבי אוכלוסיית ותיקים - סימן שהוכנית היתה משמעותית.

איך בודקים את זה?
בקלות!
אפשר למדוד את כל
אלה באמצעות שאלון
פשוט למשתתפים
בתוכנית.
את השאלון כדאי
להעביר בשני מועדים:
בתחילת שנת הפעילות
ובסוף שנת הפעילות.

ראש צוות התוכנית (חבר שכבה בוגרת)

תפקיד זה הוא של חבר השכבה הבוגרת, ראש הצוות המוביל את התוכנית בסניף. בדרך כלל מדובר על חבר בכיתה י"א או י"ב, המוביל צוות של מדריכים או חניכים הצעירים ממנו בכמה שנים. בכל תנועה נקרא בעל תפקיד זה בשם שונה. בתנועת הנוער לאומי בית"ר נבחר השם "אפ"ק": אחראי פרויקטים קהילתיים. בתנועת הצופים נקרא הרכז "רכז צוות קהילה" או "יו"ר צוות קהילה" וכך גם בתנועת המכבי הצעיר. בחלק מהסניפים יקרא הרכז "רכז צוות ותיקים". בתנועת הנוער העובד והלומד משתמשים בשם

המוכר לתפקידים נוספים, "מדריך הקבוצה". ובתנועת בני עקיבא "ראש צוות נחשון", שהוא צוות קהילה. אם מדובר בשכבות הבוגרות הפעילות בתוכנית, יאויש התפקיד על ידי קומונר, ואם על ידי השכבות הצעירות, יהיה זה המדריך הקבוע של הקבוצה. בתנועת הצופים הערביים נקרא הרכז "רכז פרויקט", ומדובר באדם מבוגר המקבל שכר על תפקיד זה. למרות ההבדלים בשם התפקיד, בכל התנועות הגדרת התפקיד דומה מאד. במידה רבה ממלא בעל תפקיד זה חלקים נרחבים מתחומי האחריות של מרכז הסניף, ולמעשה הוא המוביל בפועל של הפעילות והמנחה של הפעילים. בכל תנועה מתבצעת חלוקת תפקידים שונה בין תחומי האחריות של רכז הסניף ורכז התוכנית, והדבר משתנה גם בין סניף אחד לסניף אחר באותה התנועה.

עם ההצטרפות לתוכנית, על רכז הסניף למסור לרכז התוכנית את תחומי האחריות שלו, ואת חלוקת התפקידים ביניהם.

ככל שחלוקת תחומי האחריות תהיה ברורה יותר, וככל שרכז צוות התוכנית בסניף יהיה מעורב יותר משלב ההצטרפות לתוכנית, בהיכרות עם בעלי התפקידים הקשורים בתוכנית, בבחירת קבוצת הוותיקים ובקבלת החלטות על התוכנית, כך גדלים סיכויי ההצלחה של התוכנית.

בבחירת רכז התוכנית יש לבחור בנער/נערה הלוקחים חלק פעיל בפעילות התנועתית, המאופיינים בתכונות הבאות:

- < מודעות חברתית ואכפתיות
- < מחויבות לתנועה ולערכיה
- < אחריות אישית
- < יכולת למידה עצמית
- < יכולת תקשורת בין אישית גבוהה ויכולת ניהול שיח בין אישי
- < מנהיגות ויכולת הובלת צוות
- < יכולת פיתוח מערכי פעילות והדרכה
- < יכולת מתן משוב וחניכה

מהות התפקיד:

ניהול והובלה מקצועית של התוכנית וקבוצת הפעילים ואחריות לקיום הפעילות באופן סדיר ומיטבי.

תחומי אחריות ומשימות נדרשות:

- < מעורבות באיתור ובבחירת מקום התנדבות וקבוצת ותיקים (במידת האפשר מבחינת לוחות זמנים).
- < חשיבה משותפת עם רכז הסניף על התוכנית והפעילות, תכנון לוח זמנים סניפי בהקשר של שילוב התוכנית בפעילות הסניפית, החלטה על אירועים ופעילויות סניפיות.
- < בניית תוכנית הפעילות ומערכי הפעילות. במידה והפעילים הם חניכים - בנייה עצמאית, במידה והפעילים הם שכבה בוגרת, בנייה משותפת עם הצוות.
- < ניהול קשר עם קבוצת הוותיקים: שותפות בתהליך תיאום ציפיות משותף, קשר רציף עם איש קשר מטעם קבוצת הוותיקים, תיאום מפגשים ופתרון בעיות במהלך המפגשים.
- < ניהול הפעילות בשטח מבחינה תפעולית ומקצועית.
- < חניכה וקיום שיחות משוב עם הפעילים לאחר הפעילות.
- < דיווח שוטף לרכז הסניף על הפעילות.
- < אחריות משותפת עם רכז הסניף ומעורבות בהטמעת ערכי התוכנית לכלל משתתפי הסניף.
- < פיתוח הכשרת צוות פעילים יחד עם הרכז והדרכה בפועל בתהליך ההכשרה.
- < התמקצעות ולמידה אישית: השתתפות בהכשרות של רכזי צוותים סניפיים, השתתפות בהכשרות של פעילים בתוכנית.

הידעת?

באמצע שנה, בסוף חודש ינואר, מתקיימת הערכה לתוכנית בכל סניף, "משוב אמצע". זוהי הזדמנות עבורך, הרכז, לבחון האם הפעילות מתקיימת כפי שחשבת ורצית, ולבדוק אם אתה רוצה להמשיך בפעילות. משוב האמצע הוא הזדמנות ואפשרות להחלטה על הפסקת התוכנית והעברתה לסניפים אחרים המעוניינים לקחת חלק בפעילות. או על שינוי בקהל היעד המשתתף בתכנית בסניף - החניכים ו/או הוותיקים

פעיל בתוכנית (מדריך, חבר צוות קהילה)

על פי הגדרת הקול הקורא לתכנית, פעיל בתוכנית יהיה חניך מכיתה ח' ומעלה. במרבית התנועות הפעילים הם חברי השכבה הבוגרת ובחלק מהתנועות פעילים בפרויקט גם חניכים בשכבות נמוכות יותר.

בדומה לרכז התוכנית, גם כאן יש הבדל בשמות הפעילים בין התנועות. בחלק מהתנועות הם נקראים "חניכים", בחלק מהתנועות "מדריכים" ובחלק מהתנועות "צוות קהילה". לשם אחידות ההגדרה, נבחר השם "פעילים".

בבחירת בני נוער להשתתפות בתוכנית, יש לבחור באלה הלוקחים חלק פעיל בפעילות התנועתית, אשר מבטאים בהתנהגותם מחויבות לתנועה ולערכיה, ועל פי התכונות הבאות:

- < אחריות אישית
- < רצון להתנדבות
- < יכולת שיתוף פעולה ועבודה בצוות
- < אינטליגנציה רגשית גבוהה
- < רגישות, סבלנות ואמפתיה
- < יכולת הקשבה ויכולת הכלה
- < מוטיבציה ללמידה ויכולת למידה
- < תקשורת בין אישית טובה ויכולת יצירת שיח בוגר ואחראי
- < חשיבה יצירתית

מהות התפקיד:

קיום מפגש שווה והדדי עם וותיקים והרחבת קשרי בני הנוער והקהילה.

תחומי אחריות ומשימות נדרשות:

- < הגעה והשתתפות פעילה בהכשרות סניפיות ותנועתיות.
- < קיום התוכנית בהתאם לדרישות בצורה אקטיבית ויוזמת.
- < השתתפות בתכנון הפעילות - בניית מערכי הפעילות.
- < הגעה רציפה למפגשים עם קבוצת הוותיקים.
- < הובלת המפגשים עם הוותיקים בפועל - הדרכה/הנחייה.
- < מעורבות ביצירת עניין וחיבור שאר חברי הסניף לרעיון ולערכי התוכנית.

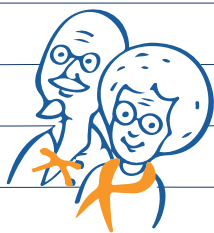


To do List



לא לשכוח!





03

תהליך העבודה בתוכנית



תוכנית ותיקים
היא עוד כלי עזר לרכז
להגשים את המטרות שלו.
זה לא עוד "משימה",
אלא זה עוד כלי כדי להצליח
במשימות ובמטרות האחרות
שלו כרכז. כמו תכניות אחרות,
אם זה לא מגשים את המטרות
החינוכיות שלנו, זה לא שווה.
צריך להפעיל את התוכנית
מתוך ההבנה הזאת
ומכל הלב".



(רכזי תכנית ותיקים בתנועות הנוער)

תהליך העבודה בתוכנית

העבודה בתוכנית ותיקים בתנועה היא עבודה לאורך השנה, החוזרת במעגלים, שנה אחר שנה. התוכנית פועלת על פי מודל המבוסס על שלושה תהליכים המתרחשים במקביל:

< **תהליך הסניפי - באחריות מלאה של רכז הסניף.**
בתהליך זה נכללת ההחלטה על ההצטרפות לתוכנית, בחירת צוות הפעילות, איתור קבוצת ותיקים וניהול הקשר עם הוותיקים, קביעת מטרות ותכנון הפעילות, ליווי מקצועי ובקרה על הפעילות, קידום ערכי התוכנית בתוך הסניף והקהילה, קשר עם הרכז התנועתי, שילוב הפעילות בתוכנית השנתית הסניפית, קיום אירועים סניפיים משולבים וכתובת תכנים על התוכנית.

< **תהליך הכשרה - באחריות של רכז הסניף ורכז הצוות.**
בתהליך זה נכללת הכשרת צוות הפעילים לאורך השנה, לפני תחילת הפעילות, במהלך שנת הפעילות ולקראת סיום, לפחות שלושה מפגשי הכשרה בשנה. ההכשרה כוללת גם ליווי מקצועי, הנחייה, משוב וחניכה לפני ואחרי המפגשים עם קבוצת הוותיקים.

< **תהליך עם קבוצת הוותיקים - באחריות רכז הצוות וצוות הפעילים, בהנחה ובהובלת רכז הסניף.**
בתהליך זה נכללת תוכנית המפגשים עם הוותיקים והפעילות עצמה, מבנה המפגשים, פרויקט התנדבותי ו/או קהילתי משותף, אירועים ופעילויות. בתוך תהליך זה מפגשי היכרות, מפגשים לקביעת הפעילות המשותפת, הפעילות עצמה ומפגשי סיכום ופרידה.

מומלץ לעבוד על פי תוכנית העבודה השנתית, באופן מסודר ומתוכנן. עבודה על פי התוכנית השנתית מקלה על ניהול הפעילות ומגבירה את סיכויי ההצלחה של התוכנית ויותר מכל את תחושת המשמעות של המשתתפים בתכנית- פעילים ואזרחים וותיקים כאחד.

ניהול תוכנית ותיקים על פי לוח עבודה שנתי

התהליך השנתי

< חיבור השניף לערך ולמטרת התוכנית < החלטה לגבי השתתפות בפרויקט < בחינת התכנות מבחינת פעילים ובחירת צוות פעילים	סוף שנת פעילות 07-08 אב - אלול
< מיפוי קהילתי ואיתור קבוצת ותיקים < איתור צרכי קהילה וקבוצה, תיאום ציפיות עם קבוצת ותיקים < בניית תוכנית עבודה שנתיית עם הצוות < כתיבת תוכנית	תחילת שנת פעילות 09-10 תשרי - חשוון
< מפגשים ראשונים < משוב, הפקת לקחים ולמידה ממפגשים ראשונים < חשיפת התוכנית לכלל השניף	11-12 כסלו - טבת
< ליווי והובלת צוות פעילים, איתור קשיים וחשיבה על פתרונות < בקרה ומשוב על פעילות < הערכה, למידה ושינוי בהתאם לצורך לקראת המשך פעילות < שילוב הפעילות בל"ז השוטף של השניף	01-05 שבט - אייר
< משוב אמצע לתנועה < בקרה שוטפת על הפעילות < ליווי מקצועי < שיתוף ידע בין רכזי סניפים אחרים	
< סיכום הפרויקט עם הצוות והוותיקים < אירוע שיא מסכם < חשיבה והחלטה לגבי שנה הבאה < דיווח מסכם לתנועה < הכנת תיק מסכם לתוכנית (תיק חפיפה)	05-07 אייר - אב

תהליך ההכשרה

הכשרה
ראשונה
לצוות
פעילים

09-10

תשרי - חשון

תהליך עם קבוצות הוותיקים

- < קיום 1-2 מפגשי היכרות עם קבוצת ותיקים
- < תיאום ציפיות והגדרת נורמות
- < התנהגות בפעילות
- < הצגת הפעילות המשותפת

11-12

כסלו - טבת

הכשרה
שנייה
לצוות
פעילים

01-05

שבט - אייר

- < תחילת חשיבה על פרויקט משותף ואופי הפעילות
- < קיום 1-2 מפגשים
- < ביצוע פעילות אחת משולבת עם כלל הסניף

הכשרה
שלישית
לצוות
פעילים

- < ביצוע פרויקט משותף
- < קיום 4-6 מפגשים
- < ביצוע פעילות אחת משולבת עם כלל הסניף

- < קיום מפגש הכנת אירוע שיא מסכם והכנה לפרידה
- < קיום אירוע שיא מסכם
- < קיום מפגש סיכום ופרידה

05-07

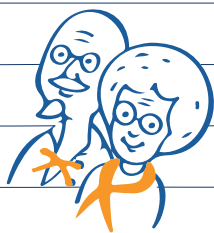
אייר - אב

To do List



לא לשכוח!





04

בחירת אוכלוסייה והתנעת פרויקט



המטרה שלנו היא להביא את
הוותיקים למצב שהם פעילים,
ככה הם גם נתרמים אבל הם
גם יכולים לתרום ולתת שירות
לקהילה שלהם. אנחנו לא
תופסים אותם כחלשים.
להפך, הם חזקים והם רצויים...
האיתור שלהם נעשה באופן
עצמאי על ידי הסניף. ותיקים
שמוכרים על ידי מישהו מהסניף,
או שהרכזת מכירה. לפעמים
נעזרים בגורמים בעירייה אבל
לרוב זה דרך קשר עצמאי."



(רכזי תכנית ותיקים בתנועות הנוער)

בחירת אוכלוסייה והתנעת פרויקט

החלטתם שהעבודה עם ותיקים בקהילה חשובה לכם, ושאתם רוצים להצטרף לתוכנית. נהדר!

עכשיו, אתם עומדים בפני השאלה הגדולה: איך מתחילים את התוכנית? זאת אומרת, איך מחפשים קבוצת ותיקים? איך מגיעים אליהם? איך פונים ואיך יוצרים את הקשר?

בחירת אוכלוסיית ותיקים לתוכנית ויצירת קבוצה היא אחד השלבים המהותיים והחשובים בתוכנית. בחירה נכונה של אוכלוסיית ותיקים, בירור הצרכים ותיאום הציפיות הראשוני ישפיעו במידה רבה על הצלחת הפעילות

מי הם הוותיקים שאנחנו רוצים לעבוד איתם?

בשלב חיפוש ואיתור הוותיקים, חפשו אוכלוסייה המתאימה לקריטריונים הבאים:

- < **גילאים** - ותיקים הנמצאים בתקופת ה"זקנה הצעירה" (ראה הגדרה בנספח מושגים)
- < **מצב תפקודי** - ותיקים ברמת תפקוד בינונית-גבוהה, הפעילים בתחומי חיים שונים.
- < **מצב מנטלי-מחשבתי** - ותיקים עצמאיים בעלי מוטיבציה לפעילות, רצון למפגשים, עניין בתחומים שונים ו"תשוקה לחיים".

< **שפה** - ותיקים המסוגלים לתקשר ומבינים את השפה בה מדברים הפעילים. רוב - עברית, לעיתים - אנגלית, רוסית, אמהרית, צרפתית.

איפה הם נמצאים ואיך פונים אליהם?

אוכלוסיית ותיקים היא חלק מהחברה בה אנחנו חיים. הם בני המשפחות שלנו, הם השכנים שלנו, הם חברים של בני המשפחה שלנו.

לכן, כשרוצים לחפש וותיקים להשתתפות בתוכנית, כדאי וניתן להתחיל **מהמעגל הקרוב ביותר לפעילים בסניף**: בני המשפחה, מכרים והוותיקים הקרובים לסניף מבחינה גאוגרפית.

כך לדוגמא סניף הנמצא בקרבת בית כנסת, אליו מגיעים ותיקים לתפילה בכל שבת. יצירת הקשר הראשוני עם הוותיקים היא פשוטה מאד, פשוט לגשת, לדבר ולהציע פעילות משותפת. גם סניף הממוקם בתוך קיבוץ או מושב, בו הקשרים החברתיים הם קרובים וכולם מכירים את כולם, יכול להתבסס על ההיכרות בין האנשים. הפעילים יכולים לעניין את הוותיקים בפעילות בשיחת חולין, במפגש אקראי בחדר האוכל או בצרכנייה. אפשר גם להזמין סבים וסבתות של הפעילים או החניכים בסניף הגרים בעיר או בשוב ואיתם להקים את הקבוצה, אפשר גם דרך חברים של סבא וסבתא שיצטרפו ויעשירו את הקבוצה.

בחיפוש וותיקים לפעילות, קיימות שתי אפשרויות:

< **איתור קבוצת ותיקים קיימת** - למשל, קבוצות במועדון יום, קבוצות בדיור מוגן, משתתפים בקתדראות, קבוצות חברתיות במקומות הישוב, קבוצות עניין, קבוצות מטיילים, גמלאים מתנדבים או קבוצות בכיתות ותיקים (ראה פרק דוגמאות לפרויקטים - ארגונים).

במקרים של קבוצות חברתיות או קבוצות עניין, עליכם לפנות לאחד המשתתפים בקבוצה, או למנהל או מוביל הקבוצה, ולהציע לו את הפעילות.

במקרים בהם הקבוצה נפגשת במסגרת ארגון או מוסד, קיימת האפשרות לפנות דרך אחד המשתתפים או לפנות לבעל תפקיד מטעם המוסד: רכזת פרט, רכזת חינוך ותרבות, מנהלת קשרי חוץ, מנהלת ועוד.

< **בניית קבוצת ותיקים חדשה** - בתוכנית אין הכרח לחיבור לקבוצת קיימת. לכם כתנועת נוער יש יכולת גבוהה בבנייה וביצירה של קבוצה. לכן, קיימת האפשרות לאתר מספר אנשים פרטיים, ולהציע להם להשתתף בפעילות במסגרת קבוצתית עם ותיקים אחרים.

דרך טובה למשיכת אנשים לפעילות היא בשיטת "חבר מביא חבר". הסבירו לוותיקים כי השתתפות בפעילות יחד עם חבר או מספר חברים תהיה קלה ונעימה יותר, ויכולה להוות עבורם מקור עניין משותף ומקום ליצירת חוויות משמעותיות משותפות.

בהרכבת הקבוצה, שימו לב למציאת מכנים משותפים בין המשתתפים: מאפיינים, גילאים, תחומי עניין, היסטוריה משותפת, שפה, חוויה משמעותית שעברו יחד ועוד. רעיון יצירתי או תוכנית פעילות קבועה יכולה להוות בסיס יציב לבניית קבוצת ותיקים חדשה. כך למשל מפגשים סביב תחום עניין או נושא מסוים.

באילו גורמים אפשר להיעזר?

< **במקומות קטנים (קיבוץ, כפר מושב)** - פנו דרך קשרים אישיים או דרך רכז הקהילה, רכז הגיל השלישי, רכז חינוך ותרבות.

< **במקומות גדולים (מושב, עיירות, ערים)** - פנו דרך רכז אזרחים ותיקים ברשות או רכז רווחה בעירייה או במועצה. ניתן לפנות באופן ישיר למתנ"סים או לחברת המתנ"סים העירונית, למועדונים, למרכזי יום או לארגונים אחרים בהם משתתפים קבוצות ותיקים. במקומות אלה חפשו את בעל התפקיד האחראי על הקשר עם אוכלוסיית הוותיקים.

במקרים בהם אינכם מצליחים לאתר את בעל התפקיד המתאים ברשות המקומית, חפשו באתר האינטרנט של הרשות, בקשו את עזרת הרכז התנועתי או את עזרת מנהלת התוכנית מטעם המשרד לשוויון חברתי.

שימו לב! בכל רשות מקומית קיים בעל תפקיד מטעם המשרד לשוויון חברתי האחראי על תחום האזרחים הוותיקים ברשות, ואת פרטי הקשר שלו אפשר להשיג בקלות.

מה עושים כאשר נוצר הקשר הראשוני?

< **הצגה עצמית** - מי אתם, מה תפקידכם, מאיזה סניף ותנועה אתם מגיעים.

< **הצגה של מטרת הפנייה** - רצון ליצירת פעילות משותפת והדדית כחלק מהראייה החברתית - קהילתית של התנועה, רקע קצר על תוכנית "ותיקים בתנועה", דוגמאות לדברים קודמים שנעשו אצלכם או במקומות אחרים.

< **הצגת וחשיבות המפגש הבין דורי** - יתרונות לאוכלוסיית ותיקים ויתרונות לבני הנוער.

< **הצגת משך התוכנית** - מספר מפגשים, כמות משתתפים מהוותיקים והפעילים, רעיונות לתוכנית פעילות.

< **מי האוכלוסייה האפשרית לפעילות** - מה המאפיינים שלהם? איפה ומתי הם נפגשים? באיזה אופן יהיה להם נוח להיפגש ולקיים את המפגשים?

< **מהם הצרכים של האוכלוסייה הזאת** - מהם תחומי העניין שלהם? מה היו רוצים ללמוד ולעשות? מה הם יכולים לתרום

למפגש? על איזה צורך מפגש עם בני נוער יכול לענות עבורם? מה הם מצפים מהמפגשים?

< **קביעת איש קשר קבוע ואופן ניהול הקשר** - תיאום ציפיות לגבי התנהלות הפעילות. החליטו יחד באיזה אופן תרצו לשוחח ולהיפגש. מי איש הקשר הקבוע מולו אתם פועלים, מהם הזמנים שנוח להיפגש ולשוחח, מהן הציפיות מבחינת דיווח, עדכון, אופן קבלת החלטות, אופן פתרון בעיות ועוד.

חשוב לדעת!
בשלב תיאום הציפיות, חשוב לשוחח עם אוכלוסיית הוותיקים עצמה, זאת אומרת עם האנשים שעתידיים להשתתף בפעילות, ולא רק עם בעל התפקיד האחראי על הקבוצה או איש הקשר. השיח הישיר עם הוותיקים והבנת הצרכים, המאפיינים והרצונות כפי שהם תופסים אותם, חשוב מאוד ליצירת אמון בין הפעילים לוותיקים ולהצלחת הפעילות

עקרונות ליצירת קשר בריא ומתמשך

< תיאום ציפיות והכנה

לאחר יצירת הקשר הראשוני, ועם ההחלטה לקיים פעילות משותפת, חשוב לערוך תיאום ציפיות מפורט על כל ההיבטים של הפעילות והתוכנית. הכינו את עצמכם ואת השותפים שלכם לפעילות המשותפת, שימו דגש על הצורך בפעילות הדדית, צפו מראש את האתגרים ונסו לתת מענים לכמה שיותר היבטים בביצוע התוכנית והפעילות.

< שקיפות, יושר וכנות

היו כנים עם השותפים שלכם, שקפו להם את הצרכים של הפעילים בתוכנית, את האתגרים והחששות ואת המקומות בהם נדרש שיח. במידה ומתעוררים קשיים או אתגרים, היו ישרים עם תחושותיכם, בצורה מכבדת ולא פוגענית.

< שיח דיאלוגי

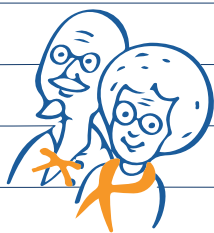
אפשרו וצרו בסיס לשיח דיאלוגי ביניכם לבין השותפים לתוכנית. הקשיבו לצרכיהם בצורה אמפתית, נסו להבין את הצרכים, שקפו את הצרכים שלכן כתנועת נוער ומצאו יחד את הדרך הטובה ביותר לשני הצדדים.

To do List



לא לשכוח!





05

עקרונות עבודה לפעילות מוצלחת



יש משהו בהדדיות
שהוא מאד חשוב.
הוותיקים לא מעוניינים שמישהו
יבוא לשעשע אותם או לשיר
להם שיר בשבת.
הם רוצים עניין. התוכנית חייבת
להיות מעניינת לשני הצדדים.
בני הנוער לא באים כדי לעזור
לוותיק, אלא הם באים לקבל
ממנו וללמוד ממנו. המפגש הוא
הדדי - לא באים רק לתת,
אלא גם לקבל."



(רכזי תכנית ותיקים בתנועות הנוער)

מבנה הפעילות ומעורבות המשתתפים

× מינון, מינון, מינון!

פעילות עם וותיקים היא אחת מתוך פעילויות רבות המתקיימות בתנועת הנוער, ואינה צריכה להיות הפעילות המרכזית.

החליטו על מינון מפגשים על פי הקריטריונים הבאים:

< משתלב עם פעילויות תנועתיות אחרות, לא פוגע או עומד אל מול מטרה חינוכית אחרת.

< הפעילים יכולים להתחייב להגיע למרבית המפגשים שנקבעו.

< הפעילים יכולים לעמוד במשימה אל מול תפקידים ומשימות אחרות שלהם.

< שילוב הפעילות בימי הפעילות המוגדרים של התנועה, ולא בימים אחרים בשבוע.

< תדירות ההולמת את מטרות הפרויקט ואת יחס הפרויקט אל מול פרויקטים אחרים.

< הלימה בין לוח הפעילות השנתי וצרכי התנועה לבין לוח הפעילות של הוותיקים וצרכיהם. כך למשל רצוי לערוך פעילות בסמוך לחגים, תקופה המתאפיינת בעלייה ברגשי עצב ובדידות בקרב וותיקים ומצד שני מאפשרת מפגש סביב תוכן ניטרלי משותף: חג ומועד.

< לפחות שמונה מפגשים בשנת הפעילות בהלימה לתנאי הקול הקורא.

× מתמשך, עקבי וקבוע

המשכיות, עקביות ומבנה מפגש קבוע חשובים ליצירת אמון, בטחון ופתיחות, כדי לאפשר קשר משמעותי בין בני הנוער והוותיקים.

איך יוצרים עקביות?

< כתבו פעילות המבוססת על מספר מפגשים הקשורים זה לזה והימנעו מפעילות חד פעמית.

< צרו פעילות בתדירות השומרת על קשר בין בני הנוער והוותיקים, והימנעו מטווחי זמן ארוכים בין המפגשים.

< הקפידו על אחידות בזמני המפגשים - יום, שעה ואורך המפגש.

< הקפידו על צוות פעילים קבוע וקבוצת וותיקים קבועה במפגשים, לכל הפחות גרעין משתתפים מרכזי שאליו מצטרפים משתתפים נוספים.

< צרו מסורות קבועות שנכללות בלוח הפעילות השנתי הקבוע של הסניף. כך למשל פעילות קבועה בחגים או אירוע נושאי במועד קבוע בשנה. מסורות מגבירות תחושת שייכות ומעלות את המוטיבציה לפעילות.

מקומות בהם זה הכי מצליח, זה מקומות בהם יש רכז או רכזת שממש רוצים שזה יקרה. כשיש מישהו שזה חשוב לו, והוא מניע את הפעילות, דוחף אותה ודואג שזה יקרה, מצליחים לעשות דברים ממש יפים!

× מחויבות - תפקיד עם משמעות ולא "לשם חובה"

הפעילות עם הוותיקים דורשת מחויבות גבוהה, הן מצד רכז הסניף המפעיל, הן מצד ראש הצוות והן מצד צוות הפעילים. מוטיבציה גבוהה של רכז הסניף וראש הצוות והבנה של מטרות הפעילות וחשיבותה היא הכרחית לפעילות מסוג זה, והבחירה צריכה להיות מודעת ומושכלת. חוסר מחויבות, זלזול ואי הגעה לפעילות באופן קבוע עלולה להגביר את התחושה השלילית בקרב הוותיקים וכן בקרב הפעילים ולהשיג תוצאה הפוכה למטרות הפרויקט.

איך מעודדים מחויבות?

- < הסברה של חשיבות תכנית בפרט ונושא של קשר רב דורי בכלל.
- < הסברה על השלכות של חוסר מחויבות על אוכלוסיית הוותיקים.
- < תכנון פעילות משמעותית ומתמשכת בעלת תוכן משותף ומעניין
- < תכנון פעילות יחד עם הפעילים והוותיקים.
- < יצירת קשר אישי בין בני נוער לוותיקים
- < בחירת אוכלוסייה מתאימה בעלת יכולות לשיתוף פעולה ותהליך פעיל (לא סיעודיים)
- < שיתוף הפעילים, רכז התוכנית וקבוצת הוותיקים בהחלטות על פעילויות הבאות.
- < קיום משוב ולמידה לאחר פעילות לאיתור פעילים אשר חוו קשיים או לא התחברו לפעילות.
- < יצירת תפקיד מובחן ומוגדר לפעילים בתכנית.

× הכנה ועיבוד

בתקופה שלפני הפעילות, בצעו הכנה למפגש לשני הצדדים. ההכנה היא חלק מתהליך ההכשרה לתפקיד הפעיל בפרויקט. (ראה בהרחבה פרק הכשרה).

ההכנה צריכה לכלול:

- < מאפיינים של קהל היעד, על פי קהל היעד הנבחר (מאפייני הגיל, מאפייני הקהילה המקומית, מאפייני תנועת הנוער)
 - < מושגים בסיסיים בתחום הזקנה (ראה נספח מושגים)
 - < מעורבות אישית-רגשית בחיים של אדם
 - < רגישות ואמפטיה
 - < אופן השיח והדיבור
 - < ערכים מנחים: כבוד, סובלנות, אחריות הדדית
 - < תיאום ציפיות לקראת הפעילות
- אחת לתקופה, מדי כמה מפגשים, אפשרו עצירה למחשבה וערכו שיחת עיבוד לפעילים. במפגש זה אפשרו שיתוף רגשות, העלאת קשיים ואתגרים, הצלחות, התלבטויות ותכנון להמשך.

× שיח פתוח וגמישות מחשבתית - "ראש באוויר ולא בקיר"

בשלב הראשון של התהליך, בצעו בחינת צרכים של שני הצדדים, הוותיקים ובני הנוער. שאלו את הוותיקים מה הם רוצים, מה מעניין אותם, מה הם צריכים ומה הם מצפים, ואל תניחו כי אתם יודעים מראש את התשובות. הכירו את בעלי התפקידים הרלוונטיים בטרם התהליך ופעלו בשיתוף פעולה. לאורך כל התהליך פעלו בשקיפות ובגילוי לב. שתפו את אחראי הקבוצה בהתלבטויות ובהחלטות, עדכנו על שינויים מראש ומנעו הפתעות ועוגמת נפש. היו גמישים במהלך התהליך, אין הכרח להיצמד לתוכנית המקורית שתוכננה במידה והיא לא מתאימה. אם המפגש לא מתאים לאחד הצדדים, מכל סיבה שהיא, יש לבחון את הנושא ולהגמיש את התכנית.

סוג הפעילות ומאפייניה

× תוכן משמעותי

הקפידו ליצור מפגשים העוסקים בתוכן מעניין ומשמעותי לשני הצדדים, לוותיקים ולבני הנוער. מצאו תחומי עניין משותפים או תחומי עניין שיכולה להיות בהם למידה לאחד הצדדים או למידה הדדית. מצאו תכנים המעניקים משמעות למשתתפים, עוסקים בזהות אישית, בהיבטים שונים הנוגעים לחייהם. הכינו מראש את התכנים והגיעו מוכנים למפגשים, בעיקר במפגשים המבוססים על שיחה.

× תחומי תוכן אפשריים למפגשים:

התמודדות הוותיקים בעולם משתנה ; משפחה ; היסטוריה ; וסיפורי ארץ ישראל ; חגים ומסורת ; אהבה וזוגיות ; פנאי ותרבות ; מקום המגורים בו חיים ; ניהול זמן - לוח זמנים וסדר יום ; טבע ; חינוך ותנועות נוער ; שימוש במחשבים וטלפונים ; מיומנויות חיים ; מוזיקה ; תחביבים.

× הדדיות זה שם המשחק

צרו תהליך המבוסס על למידה הדדית של שני הצדדים, בני הנוער והוותיקים. בכל מפגש הקפידו כי שני הצדדים תורמים למפגש ונתרמים ממנו. זכרו כי הוותיקים הם בעלי ניסיון וידע רב בתחומים רבים, היכולים להעשיר את עולמם של בני הנוער, לחבר אותם לזהות האישית שלהם ולפתח אותם כבני אדם וכאזרחים. אפשרו מקום לביטוי אישי של הוותיקים, לצד הובלת התהליך על ידי בני הנוער. צרו מערכת יחסים המבוססת על אחריות ומחויבות הדדית לתהליך המשותף.

× דוגמאות אפשריות להדדיות:

- < "לומד - מלמד" ובמקביל "מלמד - לומד".
- < ביצוע פרויקט משותף לקהל יעד שלישי (למשל: גינה קהילתית, ערב תרבות לקהילה, הפקת תערוכה, מכירה, מופע משותף, התנדבות משותפת).
- < למידה משותפת של נושא חדש, בחינת סוגיות משתי נקודות המבט.
- < תיעוד סיפורים אישיים של שני הצדדים.

× תוצר ברור ונראה לעין

חשבו יחד עם הוותיקים על תוצר משותף שתוכלו לעשות יחד, משהו שתוכלו להציג או שיישאר כמזכרת לשני הצדדים. העבודה על תוצר משותף יוצרת משמעות ומגבירה את המחויבות לתהליך ולעשייה של שני הצדדים וכן את ההגעה הסדירה למפגשים.

× להיות שם ב 100%

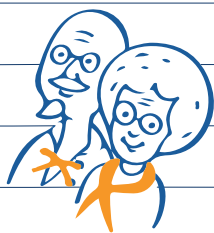
הוותיקים מחכים לכם ומפנים את הזמן שלהם לטובת המפגשים. במהלך המפגשים, הקפידו לתת להם את מלוא תשומת הלב ולהיות שם מכל הלב. הקשיבו להם, הסתכלו להם בעיניים, שבו לידם, הימנעו בשעה זו מהתעסקות בטלפון הנייד. שבו מולם בצורה מכובדת, דברו בנימוס, שאלו שאלות והפגינו קשב ועניין.

To do List



לא לשכוח!







06

דוגמאות ורעיונות לפרויקטים

”

"למדנו שהמפגש
הוא מפגש מדהים,
הוא מפגש שמשנה אנשים.
זה מאיר את הוותיק באור אחר,
זה משנה תפיסה.
הפעיל (צעיר) מבין שהוותיקים
מחוברים לחיים,
וזה חשוב להם,
הם חיים בכל גיל
ובכל שלב."

(רכזי תכנית ותיקים בתנועות הנוער)



דוגמאות ורעיונות לפרויקטים

עשרות פרויקטים מוצלחים בוצעו בשנים האחרונות בשבטים, בסניפים ובקינים ברחבי הארץ. כולם פרי רעיונות של ראשי הצוותים, הפעילים והאזרחים הוותיקים. אנחנו בטוחים שגם אצלכם תחשבו על פעילות מעניינת ומשמעותית. אספנו בשבילכם כמה רעיונות, מהם תוכלו לשאוב השראה ולהתחיל.

פרויקטים מתמשכים - טווח זמן ארוך

< **מפגשי שיח מבוססי תוכן** - תוכנית קבועה מראש של מפגשי תוכן (למשל: אידיאולוגיה וערכים, סמטאות ילדותי, ארץ ישראל ועוד). המפגשים מתבצעים באמצעות שימוש בטקסטים לקריאה, מעגלי שיח והנחיית דיון, שימוש בחפצים, תמונות וכתבות.

< **מפגשים מבוססי מוסיקה** - בכל פעם משתתף מביא שיר, אמן או להקה שהוא אוהב, מספר עליה ומשמיע את המוסיקה. יחד מבצעים פעילות הקשורה למוסיקה זו. בסוף התהליך ניתן לקיים ערב שירה משותף של כל האמנים.

< **קבוצות גינה ושירה (להקה)** - בניית להקה שיתופית לבני הנוער והוותיקים. הנחייה מקצועית, הפקת מופע משותף, השתתפות בטקסים ואירועים.

< **מפגשים מבוססי צילום** - תוכנית מפגשים המבוססת על צילום תמונות ו/או סרטונים משותפים. לימוד כלי הצילום ואפשרויות הצילום. תכנון סרטונים או תמונות הרצויות, צילום. התמונות הסרטונים יכולים להיות של המשתתפים עצמם או סביב נושאים אחרים המעניינים את שני הצדדים. למשל: המקום בו אנו גרים, שחזור תצלומים מפעם, עבר והווה, טבע וסביבה, תיעוד עצמי, שיר משותף ועוד. בסוף התהליך ניתן לקיים תערוכה משותפת.

< **טיפול גינה או סביבה ירוקה** - הקמת גינה קהילתית או גינה בפינה ציבורית. תכנון משותף, הקמה וחלוקת אחריות לתחזוק הגינה. חשיבה על פרויקטים קהילתיים נוספים הקשורים בגינה. חשיבה על פרויקט קיימות קהילתי והפקתו (למשל- שיפוץ שביל הליכה הקיפי לכפר, בניית פינות ישיבה בטבע, הקמת עמדות מחזור וכיוצא בזאת).

< **"מועצת החכמים"** - ועדה המורכבת מאזרחים ותיקים ונציגי השכבה הבוגרת. נפגשים אחת לתקופה ודנים בסוגיות הקשורות לחיי הסניף/שבט/קן.

< **קבוצות הליכה, ריקוד או ספורט משותפים** - בהדרכה או ללא הדרכה, בתדירות ובזמנים קבועים.

< **מפגשי אקטואליה וספרים** - קריאה משותפת של עיתונים וספרים, דיון בסוגיות אקטואליות מנקודות השקפה שונות.

< **משפחות מאמצות** - הקמת גרעין משפחות סניפי של משפחות של פעילים מהשכבה הבוגרת. אימוץ אזרח ותיק (בודד) ואירוח בחגים ושבטות. אימוץ חיילים בודדים.

פרויקטים לזמן מוגדר - טווח זמן בינוני

< **הצגה משותפת/תאטרון בין דורי** - מפגשים קבוצתיים עם או בלי הנחייה מקצועית, בחירת נושא, כתיבת טקסטים או בחירת טקסטים קיימים, חלוקת תפקידים, חזרות ומופע. למשל: סיפור התיישבות של מקום, קשר בין דורי, חיים במקום מסוים.

< **סיור/טיול** - החלטה על מקום ומסלול, תכנון הטיול ותכני הטיול, בניית הדרכה והסברה, הזמנת משתתפים, הפקת הטיול וביצוע. למשל: סיור בעקבות העלייה לעמונה, סיור בעקבות

**בחיפה בנו בני הנוער
והוותיקים "סוכת צדק"
ובה הציגו תערוכה שבנו
על פערים כלכליים.
התערוכה היתה פתוחה
לקהל הרחב, ויחד
הסבירו למבקרים על
התערוכה והמוצגים.**

מורשת קרב, סיור בעקבות משוררים, סיור בעקבות חקלאות ועוד.

< **סיירת התנדבות קהילתית/סיירת מעשים טובים/יוזמה חברתית** - בחירת מטרה משותפת וקהילה לה רוצים לתרום, בניית תכנית פעולה התנדבותית, ביצוע פעולות התנדבות. מתאים לקבוצה עם היכרות טובה ומחויבות, עדיף קבוצה שזוהי שנת הפעילות השנייה או השלישית שלה.

< **ספר חיי** - כתיבת ספר על חייו של הוותיק. בחירת ראשי פרקים, תיעוד סיפורים, הקלדה, בחירת תמונות לכל פרק, הכנת שער. ניתן לבצע ערב להצגת הספרים למשפחות ולקהילה. נושאים אפשריים לראשי פרקים: ילדות, חפצים, השכלה ותעודות, משפחה מורחבת, עבודה, סיפורים מרגשים, תרומה לחברה, סיפורי עליה והקמה ועוד.

< **סרט חיי** - יצירת סרט או סרטון על חיי הוותיק, או קבוצת וותיקים בעלי מכנה משותף, למשל מקימי היישוב אשר מספרים את תהליך הקמת היישוב.

< **הסיפור התנועתי** - תיעוד הסיפור התנועתי וההיסטוריה של התנועה לאור עדויות של חברי תנועה ותיקים.

< **מתכונים מבית סבתא/בישול משותף** - פעילות בישול והכנת ספר מתכונים. הוותיקים מספרים על המתכונים האהובים או המסורתיים שלהם, תיעוד המתכון, בישול משותף, ארוחה, הפקת ספר.

הדגמה בסרטון: <https://www.youtube.com/watch?v=InViTZ1vu-o>

< **ספר עצות/תרופות סבתא** - ראיונות עם ותיקים על עצות, המלצות וניסיון חיים, תיעוד ההמלצות ועריכתם לספר. ניתן לבצע גם בצורה הדדית. הפעילים מוסיפים עצות וחכמת חיים משלהם, מנקודת מבטם.

< **קורסי למידה** - צד אחד מלמד את הצד השני או לימוד משותף של תחום חדש. תכנון מספר מפגשים ואופן הלימוד. נושאים אפשריים: לוח השנה היהודי, חגים ומסורת, תזונה ובריאות, גוף ונפש, אינטרנט, זהירות בדרכים, שימוש בטלפון נייד, נגרות, שימוש במחשב, תפירה, ריקודי עם, צילום, פיסול בחומר מסוים, היסטוריה ומורשת ועוד.



- < **"מועדון הסרט הטוב"** - החלטה משותפת על תוכנית הסרטים, צפייה משותפת בסרטים וקיום שיח בסיום הצפייה.
- < **הפקת תערוכה** - בחירת נושא לתערוכה, תיעוד זיכרונות וסיפורים בטקסטים, תמונות וסרטונים, תכנון תערוכה, הפקה.
- < **"בואו נכיר"** - דברים שאתם לא מכירים" - תוכנית מפגשים המבוססת על לימוד הדדי. הוותיקים מספרים על "דברים שחלפו מן העולם" (מוצרים, תרופות סבתא, משחקים, מושגים, מנהגים, פעילויות ספורט שהיו עושים ועוד). בני הנוער מספרים על "חידושים והמצאות מהשנים האחרונות" (חידושים טכנולוגיים, אמנים ושירים, פעילויות ספורט ופנאי, מושגים ומילים ועוד).
- < **עבודת ארכיון** - סידור משותף או פרויקט משותף בארכיון של מקום המגורים.
- < **טקסים משותפים** - שיתוף פעולה עם מוזיאונים היסטוריים של משרד הביטחון. והפקת טקס משותף במוצאי יום הזיכרון/יום העצמאות. חשיבה משותפת של בני הנוער והוותיקים חברי עמותות כוח המגן (ההגנה, אצ"ל, לח"י, פלמ"ח, העפלה, אסירי המתחרות) על הטקסים, כתיבת טקסטים משותפים, עבודה משותפת על הטקס והפקת הטקס.
- < **"מבצע סבתא"** - תהליך לחיזוק הקשר הבין דורי בתוך המשפחה. בניית כרטיסיות משימה ופעילויות שהחניכים לוקחים לביתם ומבצעים עם המשפחה ועם הדור הוותיק במשפחה.

פרויקטים נקודתיים - טווח זמן קצר

- < **"סיפור על הדרך"** - ערב סיפורי עלייה. מתאים לאוכלוסיית ותיקים עולים. במהלך הערב מספרים הוותיקים את סיפורי העלייה שלהם לישראל. (עלייה מאתיופיה דרך סודן, עלייה מרוסיה, עלייה מאירופה).
- < **קבלת שבת** - אירוע קבלת שבת. תפילה וקידוש, ריקודים ושירה, ארוחה משותפת.
- < **פעילות שטח** - משימות מחנאות ושדאות ברמה פשוטה המבוצעות יחד. יכול להתבצע במפגש מוגדר או תוך כדי סיור/טיול.
- < **מפגש אקטואליה** - מפגש בנושא אקטואלי, שיח, דיון, הרצאה.
- < **מפגש הפגתי** - משחקים ופנאי.
- < **תחביב משותף** - יצירת רשימת תחביבים ותחומי עניין משותפים לוותיקים ובני הנוער, יצירת מפגשים חד פעמיים/דו פעמיים סביב תחום עניין. מפגשי לימוד וחוויה. למשל: מחשבים, משחקי שולחן, ציור, סריגה, ריקמה, פרשת שבוע, צילום ועוד.

בישוב מנוף הכינו בני הנוער והוותיקים טקס פתיחת שנה בנושא "נוסטלגיה". הם למדו יחד על היישוב, צילמו סרטים ועדויות, והרכיבו יחד את הטקס. האירוע הצליח והיה נקודת פתיחה מצוינת לשיי תוך פעולה שנמשך כל השנה.

< **מפגשי עניין וסדנאות** - העברת סדנאות על ידי ותיקים ובני הנוער זה לזה או למידה של נושא נבחר יחד. החלטה על תוכנית פעילות, בחינת של מי רוצה ויכול להעביר את הפעילות, בחירה של תוכנית ומי מעביר. למשל: הכנת עוגות, שזירת פרחים, סריגה, דימוי עצמי, חוסן נפשי, העצמה נשית, היסטוריה, יהדות, חגים, העשרה ועוד.

< **"זיכרון בסלון"** - מפגשי סיפורים של ניצולי שואה במעורבות בני הנוער.
< **השתלבות במפעלים תנועתיים ואירועי שיא** - שילוב הוותיקים בתוך אירועי השיא של הסניף/שבט/קן, במסגרת תפקידים פעילים ולא רק כ"צרכנים" של הפעילות. למשל: בישול במחנה קיץ.

< **"שוק קח תן"** - החלפת חפצים בין ותיקים לבני נוער ובינם לבין עצמם: כלים, מצעים, בגדים, תחפושות, ספרים ועוד.

תכניות וארגונים אפשריים לשיתופי פעולה

< **ארגון "דור לדור"** - עבודה עם ותיקים בבתיהם, עזרה בבעיות, אירועים משותפים.
www.dorلدor.org.il

< **תוכנית "מסביב למדורה"** - פרויקט מפגשים בין מייסדי המדינה לבני נוער סביב מדורה. המפגשים כוללים שיחה וראיון, סיפורים נושאים ושירה משותפת.
www.misavivla.com

< **תוכנית "כיתות ותיקים"** - תוכנית של המשרד לשוויון חברתי, שבמסגרתה נפתחות כיתות לימוד עבור אזרחים ותיקים בשטחם של בתי ספר תיכוניים וחטיבות ביניים בכל רחבי הארץ. האזרחים הוותיקים לומדים בכיתה נפרדת בשעות הפעילות הרגילות של בית הספר. לצד זה, מתנדבים האזרחים הוותיקים בתחומים שונים במסגרת בית הספר.

https://www.gov.il/he/departments/publications/call_for_bids/bid_education_2017
< **תוכנית "הקשר הרב דורי"** - תוכנית משותפת לבית התפוצות, המשרד לשוויון חברתי ומשרד החינוך. התוכנית מחברת בין תלמידי בית הספר לבין אזרחים ותיקים באמצעות טכנולוגיה ומורשת. בתוכנית נפגשים התלמידים עם הוותיקים בבית הספר. במהלך המפגשים המבוגר לומד מיומנויות מחשב וטכנולוגיה, והתלמיד נחשף לסיפורו, לערכיו ולמורשתו של האזרח הוותיק. ביחד, תוך למידה משמעותית, הם מתעדים באמצעים טכנולוגיים את סיפורי המורשת. הסיפורים המתועדים עולים למאגר סיפורי מורשת של בית התפוצות.

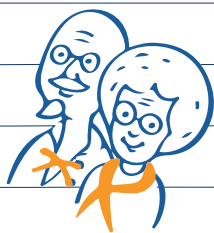
< **רואים את הקולות** - מיזם לאומי לתייעוד מורשתם המפוארת של יהודי ארצות ערב ואיראן. תיעוד ושימור עדויות של אזרחים ותיקים שעלו ממדינות ערב.

To do List



לא לשכוח!





07

אתגרים בפרויקט ודרכי מענה



"בהתחלה המפגש עם הוותיקים היה קשה, הם לא הבינו מה פתאום מדריכים צעירים נכנסים ומעבירים להם פעילות.

חלק מהוותיקים התנגדו ולא רצו להשתתף. בהתחלה גם המדריכים פחדו והיססו. לאט לאט נבנה קשר של אמון בין הצוות של המקום למדריכים ומשם זה עבד. זה הצליח בגלל אמונה, התמדה, הכשרה, וכי היה רכז שהניע את זה ולא ויתר."



(רכזי תכנית ותיקים בתנועות הנוער)

אתגרים בפרויקט ודרכי מענה

בחרתם להצטרף לתוכנית, נהדר! אתם מבינים את חשיבות העשייה ובעלי מוטיבציה גבוהה שזה יצליח. רגע לפני שמתחילים, חשוב להכיר את האתגרים של התוכנית, ולתכנן מראש את הפעילות בהלימה וכמענה לאתגרים אלו.

× מוטיבציה ועניין של הפעילים

הפעילות עם ותיקים אינה הפעילות המרכזית של תנועת הנוער ולעיתים נתפסת בעיני הפעילים כפעילות בעלת חשיבות פחותה או בעלת תדמית נמוכה. בחלק מהמקרים קשה לחבר את החניכים לחשיבות הפעילות ולרתום אותם לעשייה. בנוסף, תחומי התוכן של הפעילות לא תמיד מעניינים את הפעילים, והם מעדיפים להיות בתפקידים אחרים או לעסוק בתכנים אחרים.

מוטיבציה נמוכה גורמת לאדישות ופאסיביות, חוסר התמדה ומחויבות נמוכה.

איך מתמודדים?

< מתגן את התוכנית כיוקרתית! הדגישו את היתרונות ואת הייחודיות של הפעילות והתפקיד, פרסמו את ההצלחות ואת העשייה, צרו שיח בקהילה ובתנועה על התוכנית.
< הדגישו את החיבור בין ערכי התנועה והסניף לבין הפעילות וצרו חיבור ערכי ורגשי של הפעילים לפעילות (למשל, דרך הקשר לסבא וסבתא שלהם).

< שתפו ועברו את הפעילים בקבלת ההחלטות, בתכנון הפעילות ובהפעלה.

< השקיעו בהכשרה והכנה לפעילים. העשירו את הידע בנושא, הפגישו אותם עם ותיקים פעילים ועם סיפורי הצלחה, הכינו אותם לאתגרים הכרוכים בפעילות.

< צרו גאווה יחידה! למשל: פורום תנועתי משותף לפעילים בתוכנית, קבוצת וואטסאפ או פייסבוק, חולצות או סיכה לתוכנית, ואפילו סיורים וערבי נושא רק עבורם (למשל- סיור במוזיאון הילדים בחולון בתערוכה "דיאלוג עם הזמן")

× לוח זמנים

לוח הזמנים של הפעילות בתנועה עמוס ומלא, וזה בנוסף ללוח זמנים הפרטי של כל אחד מהפעילים, לימודים, חוגים, משפחה ומחויבויות נוספות. אל מול לוח זמנים זה מתקיים גם לוח הזמנים של הוותיקים, שגם הוא מלא בפעילות ובמשימות. בעקבות כך קיים קושי במציאת זמן לפעילות ותיקים בתוך לוח הזמנים התנועתי, וגם שיתאים לכל המשתתפים.

איך מתמודדים?

< בצעו עם הפעילים תיאום ציפיות בתחילת הפעילות והגדירו מראש את המסגרת של הפעילות.

< החליטו מראש על מינון מתאים לפעילות, לאור לוחות הזמנים. כזה שהפעילים יוכלו לעמוד בו. (למשל: אחת לחודש).

אצלנו בתנועה
ממש נוצרה מעין
תחרות בין הרכזים,
הם משתפים
הצלחות וזה יוצר
מוטיבציה אחד
אצל השני. הפורום
של הרכזים מהווה
מעגל תמיכה מאוד
חשוב להצלחת
התכנית

< שלבו את הפעילות עם הפעילות התנועתית שמתקיימת ממילא: אירועי שיא, חגים, ימי פעילות.

< קבעו בתחילת השנה את התאריכים של הפעילות לכל השנה ופרסמו אותם לכל המשתתפים. רשמו את התאריכים אצלכם כעוגנים, והקפידו במהלך השנה לא להעמיס על הפעילים במשימות נוספת בסמוך לימי הפעילות או בימי הפעילות עצמם.

× מוטיבציה של הוותיקים, פערי דורות ושפה

בני הנוער והוותיקים שונים זה מזה במידה רבה. שונות בקצב החיים, במחשבה, בתרבות, בהשקפת העולם, בידע ואף ביכולות התקשורת ואופן הדיבור. מטרת התוכנית היא צמצום הפערים הבין דוריים וקירוב בין בני הנוער לוותיקים ולא במקרה זהו האתגר המשמעותי ביותר בתוכנית. פעילים רבים מרגישים מבוכה בקרבה לוותיקים ומפתחים גישה צינית כלפיהם, חלק מהחניכים מפתחים התנגדות לקצב האיטי של הוותיקים ולשפה בה הם מדברים וחלק מהחניכים מרגישים כי תכני השיח לא מספיק משמעותיים עבורם. תופעות אלה מתקיימות בחלקן גם בקרב הוותיקים כלפי בני הנוער, ובמקרים רבים לא מצליחה להתפתח שפה משותפת.

איך מתמודדים?

< בחרו וותיקים פעילים, שאינם סיעודיים או נתמכים.
< וודאו עם רכז הקבוצה מטעם הוותיקים כי הבחירה להשתתף בפעילות התבצעה יחד עם הוותיקים וכי הם מעוניינים בכך. חסכו מעצמכם זמן ואל תבצעו פעילות במקומות שהחלטה על הפעילות נקבעה עבור הוותיקים.
< הקדישו זמן משמעותי לפעילות היכרות בתחילת התוכנית, יותר ממפגש אחד.
< צרו הזדמנויות לחיבור רגשי בין הפעילים לוותיקים כבר במפגשים הראשונים, אפשרו שיח על מאפייני הזהות של כל אחד מהצדדים, וצרו חיבורים בין הזהויות של המשתתפים.
< אפשרו שיח פתוח על תיאום ציפיות בין שני הצדדים בתחילת התהליך. ראו בשני הצדדים כשותפים מלאים לתהליך.
< זכרו כי כל התחלה היא קשה וכי המפגשים הראשונים אינם בהכרח מעידים על ההמשך. יצירת קשר היא תהליך ולא קורית ברגע. הביעו אמון בתהליך ושקפו אמון זה גם לפעילים.
< אפשרו בסיום פעילות יחידת עיבוד ומשוב קצרה על מנת להבין את הרגשתם של הוותיקים.

× אופי ותכני הפעילות

הפעילות הנדרשת עם קבוצות ותיקים אינה דומה לפעילות הנהוגה והמוכרת המתבצעת עם חניכים צעירים בתנועת הנוער. הצורך במציאת פעילות בעלת תוכן אחר, המותאם לתחומי העניין של הוותיקים, שיהיה עניין ומשמעות לאורך זמן, מהווה אתגר בעבור המדריכים והפעילים. בשל כך במקרים רבים התכנים של הפעילויות הם תכנים שאינם ברמה גבוהה (למשל משחקים, בישול או יצירה), דבר המשפיע לרעה על רמת המוטיבציה והעניין של המשתתפים, הפעילים והוותיקים, על רמת ההשתתפות, המחויבות וההתמדה.

איך מתמודדים?

< בצעו סקר בתחילת הפעילות על תחומי עניין של הוותיקים ושל הפעילים.
< למדו את הנושאים. הקדישו זמן ללמידה עצמית שלכם, מצאו מקורות מידע

מתאימים, הזמינו מומחי תוכן להרצאות והפנו את המדריכים והפעילים ללמידה על הנושאים.

- < היעזרו בעמיתים מהתנועה ומתנועות אחרות. למדו מניסיונם של אחרים. בקשו מהרכזות התנועתית הפניות לרכזים אחרים, מהתנועה ומחוץ לה.
- < היעזרו ברכזות התנועתית למטרת למידה ולתכנון הפעילות.
- < התייעצו עם הגורמים המתאימים בקהילה ואנשי הקשר מטעם קבוצת הוותיקים.
- < צרו פעילות יצרנית, שבסופה תוצר משותף של הפעילים עם הוותיקים, פעילות בה לשני הצדדים אחריות לתהליך, ללמידה ולעשייה.
- < אל תחששו משינוי במהלך התהליך. אם הפעילות שנבחרה איננה מתאימה, אין הכרח לדבוק בה, חשבו על דרך פעולה חדשה.
- < והכי חשוב - צאו מהקופסה. יש כל כך הרבה דברים לעשות יחד, חשבו יצירתי!

× תוכנית אחת מני רבות, עומס לרכז ותדמית תנועתית

עבודת הרכז בתנועת הנוער היא אינטנסיבית, עמוסה במשימות ומתבצעת סביב השעון. ניהול תוכנית ותיקים הוא רק אחד מתחומי האחריות הרבים היושבים לפתחו של הרכז. הדבר מתחדד כאשר מדובר ברכז שזוהי שנתו הראשונה בתפקיד ומתעצם לנוכח תחלופת הרכזים הגבוהה. בהשוואה לתוכניות אחרים, עדיין סובלת התוכנית מתדמית יחסית נמוכה, ולא מתקיים מספיק שיח תנועתי בנושא. בתנועות רבות רכז התוכנית התנועתי ממונה גם על תחומים אחרים בתנועה, וכל אלה מקשים על הרכז הסניפי בהובלת התוכנית.

איך מתמודדים?

- < בחרו בתוכנית ותיקים רק במידה ואתם מרגישים שאתם מסוגלים לכך בתוך העשייה השוטפת בסניף. רצוי לבצע את התוכנית משנת העבודה השנייה שלכם כרכזים.
- < דרשו ליווי והכשרה מסודרת מטעם הרכז התנועתי, בתחילת התוכנית ולכל אורך השנה.
- < קבעו מראש פגישות או שיחות עבודה עם הרכז התנועתי.
- < צרו פורום רכזים משמעותי. היעזרו ברכזים האחרים בתנועה, בצעו למידה הדדית, שתפו זה את זה בחומרים, רעיונות, התלבטויות ועצות שימושיות.
- < החליטו מראש על זמן קבוע, אחת לשבוע/שבועיים, לטיפול במשימות הקשורות לתוכנית.
- < שתפו את התנועה בעשייה ובהצלחות הפעילות למשל: בישיבות רכזים, בפרסומים תנועתיים, בקבוצות פייסבוק, הזמנת עמיתים מהתנועה לפעילויות.

(להרחבה על דרכי מענה לאתגרים, ראו פרק 2 - עקרונות עבודה לפעילות מוצלחת).

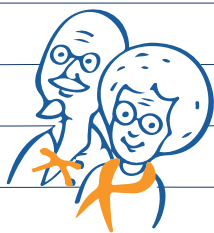
כשחושבים על מקומות לפעילות כדאי בהתחלה לכוון למקומות שיש כבר בסיס כלשהו ליצירת קשר, התחלה של משהו. יותר קשה ליצור פעילות בישובים שאין כלום. אם יש כבר התחלה של משהו אז אפשר גם להחיות אותו. כדאי להתחיל מהישובים שברור שזה יצליח בהם, ואז ללכת למקומות יותר מאתגרים..

To do List



לא לשכוח!





08

הכשרה והכנה לפעילות



"הרבה מהמיומנויות
הנדרשות בעבודה עם
ותיקים הן מיומנויות שיש
למדריכים מעצם היותם מדריכים,
וכאלה שעברו קורס הדרכה.
תפקיד ההכשרה
להתנדבות בתוכנית ותיקים
הוא קודם כל ברמה התפיסתית,
בירור עמדות ושינוי עמדות"

(רכזי תכנית ותיקים בתנועות הנוער)



הכשרה והכנה לפעילות

בדומה לתפקידים הדרכה ולתפקידים אחרים בתנועת הנוער, להם יש הכשרה ייעודית לביצוע התפקידים, (למשל: קורסי הדרכה, השתלמויות מדריכים, הכשרות צוות), כך גם לפעילים בתוכנית ותיקים. תוכנית ההכשרה לפעילים בתוכנית מתבצעת לאורך כל השנה, לפני תחילת הפעילות ובמהלכה. ההכשרה מתבצעת במסגרת מפגשי הכשרה מרוכזים, וכן במסגרת ישיבות הצוות השוטפות.

למה חשוב להכשיר להתנדבות בתוכנית?

- < עולם התוכן של הותיקים אינו מוכר לבני הנוער.
- < חוסר ההיכרות עם הותיקים גורם לעיתים לעמדות שליליות, סטיגמות ושיפוט מוטעה.
- < המפגש עם אוכלוסייה לא מוכרת מעורר לעיתים חששות.
- < המפגש עם אוכלוסיית ותיקים מצריך מיומנויות שונות ממפגשים עם צעירים או הדרכת צעירים.
- < השתתפות בתוכנית כרוכה במפגש עם אוכלוסייה חיצונית לתנועת הנוער, ובכך אחריות גדולה.
- < הצלחת המפגשים הינה בעלת משמעות לתפיסת תנועת הנוער בקהילה.

מי כותב את ההכשרה ואיך?

פיתוח ההכשרה לפעילים הוא אחד מתחומי האחריות שלך, רכז הסניף. (ראה פרק הגדרות תפקידים).

אבל, אתה לא לבד! בפיתוח ההכשרה העזר ברכות התנועתית, השתמש בחומרים שנכתבו כבר בתנועה ובניסיון משנים קודמות.

העזר בפורום הרכזים של הסניפים המשתתפים בתוכנית. חשיבה משותפת של הרכזים על הכשרה יכולה להקל עליך בפיתוח ההכשרה ובמציאת תכנים ואנשים מתאימים להרצאות ולמפגשים. קיימת אפשרות לקיים הכשרות משותפות למספר סניפים הקרובים זה לזה.

ניתן לקיים את ההכשרה באופנים שונים: יום הכשרה מחוץ לסניף, ישיבות הכשרה, פעילויות, סדנאות, הרצאות וימי סיור. חשוב מאד לכתוב את ההכשרה בצורה מסודרת ומאורגנת, בדומה לכל הכשרה או פעילות חינוכית אחרת. את תוכנית ההכשרה יש לצרף לתיק תיעוד התוכנית

(ראה סעיף בתחומי אחריות רכז, פרק הגדרות תפקידים)
(דוגמאות למפגשי הכשרה מצורפים בנספח 3).

הידעת?
שימוש בסרטים
מתעדים חיים של
אוכלוסייה ותיקה
יכולים להיות כלי
מצוין בהכשרה, והם
עוצמתיים ברמה
שדומה למפגש פנים
מול פנים

עקרונות לביצוע הכשרה

- < **עמדות, ידע, מיומנות** - כל הכשרה תיתן מענה לשלוש רמות: רמת התפיסה (בירור ושינוי עמדות), רמת הידע, רמת המיומנות.
- < **הכשרה מתמשכת וסדורה** - ההכשרה תתבצע לאורך השנה, בשלושה מועדים לכל הפחות: תחילת שנה - לפני תחילת הפעילות, אמצע שנה - במהלך הפעילות, סוף שנה - לקראת פרידה או הפוגת קיץ. יש לעגן את מפגשי ההכשרה בזמנים קבועים מראש, אחת לתקופה, רצוי ביום קבוע. עם זאת, מומלץ לאפשר גמישות בתהליכי ההכשרה ורצוי להוסיף על שלושת מפגשים אלה הכשרות נוספות, מפגשי חניכה ושיחות משוב וסיכום.
- < **התאמת תוכן ההכשרה לצרכי הצוות** - ההכשרה תבנה לאור תכנים מרכזיים, בהתאם לשלוש הרמות. בבחירת התכנים יש להתחשב בשלב התוכנית על לוח השנה וכן לצרכים העולים מן השטח והפעילות.
- < **גיוון בדרכי למידה** - ההכשרה תשלב הרצאות, מפגשים עם אוכלוסיית ותיקים, חשיפה למקומות וארגונים העוסקים בתחום הוותיקים, סדנאות והתנסות.
- < **מומחי תוכן** - בנוסף לחומרים הקיימים במסמכים התנועתיים ומסמכים של מועצת תנועות הנוער, מומלץ לשלב במהלך ההכשרה מומחי תוכן, לפחות פעם אחת במהלך ההכשרה (מרצים מן החוץ).
- < **למידה מהצלחות** - ההכשרה תשלב סיפורי הצלחה של חיבור רב דורי ושל ותיקים פעילים. מומלץ להפגיש את הפעילים עם מתנדבים בתוכניות אחרות, עם ותיקים הפעילים בתחומים שונים בחייהם היכולים להוות מודל השראה עבור הפעילים או עם יוזמות ותוכניות אשר התנסו בהצלחה בקשר רב דורי.

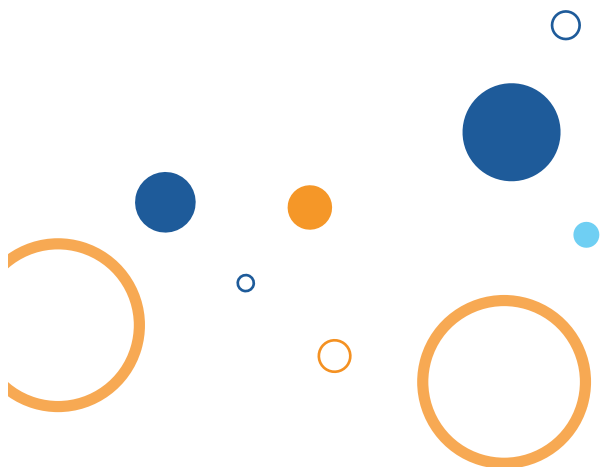
אז איפה אפשר למצוא סרטונים?
תאגיד השידור "כאן" הפיק סדרת סרטונים
שנקראת "פני זקן" המציגה בכל פרק את דמותו
של זקן אחר בישראל. הסרטונים קצרים, מעניינים
ומהנים לצפייה, וניתן ללמוד מהם המון.
באתר האינטרנט של ארגון "גוינט-אשל",
מאגר סרטונים רחב ומעניין המציג היבטים שונים
בחיי הזקנה.
גם הסרט UP של חברת פיקסאר, הוא מקור ידע
מצוין והוא מציג בצורה מעניינת את האתגרים בחיי
האדם הזקן, את האתגרים ביצירת קשר רב דורי
ואת היתרונות הגדולים בקשר רב דורי.

< לכל אחד יש סבתא וסבא משלו -

במסגרת בירור העמדות על ותיקים, מומלץ להתחיל מהמקום האישי של הפעילים, ולברר את טיב הקשר והיחס אל הוותיקים במשפחה הקרובה. למידה מתוך חוויות אישית היא למידה משמעותית יותר ורלוונטית יותר, מכיוון שהיא מתבססת. התחלה מהמעגל האישי וממנו המשך למעגל הרחב יותר, יכולה לסייע מאד בשיח על עמדות ובשינוי עמדות.

< סובלנות לעמדות מגוונות - הכשרה כ"מודלינג" -

במהלך ההכשרה יש לתת מקום גם להבעת עמדות שליליות וחששות מהמפגש הרב דורי. יש ליצור שיח המאפשר הבעת דעות מגוונות, שאילת שאלות והתמודדות עם קונפליקטים ודילמות. התמודדות סובלנית עם דעות מגוונות תהווה דוגמא לפעילים לשיחות אפשרויות במפגשים עם הוותיקים עצמם.



נושאים מרכזיים להכשרה

תפיסה: בירור ושינוי עמדות

- < מעורבות חברתית וראייה קהילתית
- < אחריות תנועת הנוער כלפי החברה
- < אחריות הסיניף כלפי הקהילה המקומית
- < חשיבות הקשר הרב דורי וחשיבות התוכנית
- < עמדות כלפי אוכלוסיית ותיקים - הבדל בין דעה קדומה, סטיגמה, עובדה, רגש
- < הדדיות- יתרונות קשר רב דורי
- < סובלנות
- < חשיבה אמפתית

ידע

- < הגדרות
- < קהל הידע בתוכנית - אוכלוסיית ותיקים
- < הזקנה במגל החיים, תהליכי הזדקנות ומאפייני הגיל
- < תקופת החיים החדשה/תקופה התבונה
- < זקנה פעילה
- < הזדקנות בישראל: תעסוקה, פנאי, התנדבות, בדידות, נתונים סטטיסטיים
- < סיפורי חיים אישיים
- < ידע בהתאם לפרויקט הנבחר (למשל: ידע היסטורי, ידע תיאורטי על נושא מסוים, שפה, תרבות)

מיומנות

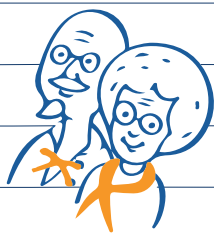
- < ניהול שיח ואיך לייצר שיח בין אישי
- < small talk
- < ביטוי עצמי והבעה עצמית
- < הקשבה אמפתית לשפת גוף
- < יצירת קשר בין אישי רציף
- < עבודה בצוות ושיתוף פעולה
- < יוזמה וחשיבה יצירתית
- < פיתוח וקתיבת פעילות
- < מיומנות הקשורות לפרויקט הנבחר עם הוותיקים. למשל: תיעוד וקתיבה, גיוון, מיומנות שירה ודרמה, קתיבת שירים, צילום ועריכת סרטים ועוד.

To do List



לא לשכוח!

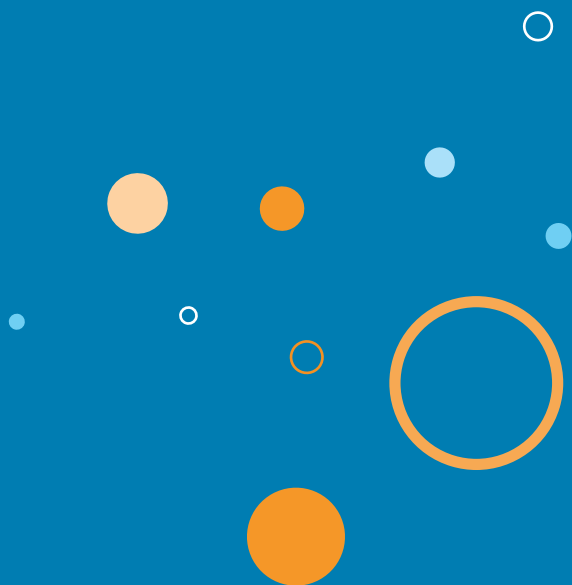




01

נספח

מילון
מושגים
וידע
שימושי



מילון מושגים וידע שימושי

מה במילון המושגים?

הגדרות: זקן ; ישיש ; קשיש ; מבוגר/בוגר ; אזרח ותיק ; גיל פרישה
מושגים: גילנות ; זקנה פעילה ; תקופת החיים החדשה/תקופת התבונה ; הזדקנות בישראל – מגמות ונתונים ; תרבות ופנאי של הגיל השלישי ; פרישה ותעסוקה בקרב ותיקים ; "והדרת פני זקן" – היחס לזקנה ביהדות ; קשר רב דורי

הגדרות

זקן

אדם מבוגר מאוד, אדם החי שנים רבות מאוד. מקור המילה בתנ"ך. שם משמעותה היא בא בימים או נכבד. למשל, "והדרת פני זקן", "זקני העדה". כיום נלוות למילה קונוטציות שליליות, השלכות הגיל הבילוגי כמו יכולות פיזיות ומנטליות ירודות, ולכן נהוג להשתמש במילים אחרות.

ישיש

מילה המתארת זקן מופלג. מקורה בספר איוב והיא מגיעה מהשורש יש"ש, כלומר, נהיה חלש וזקן. "בְּיָשִׁינָשִׁים חֲכָמָה; וְאַרְךָ יָמִים תְּבוֹנָה" (איוב יב, פסוק יב).

קשיש

המילה המקבילה ל"ישיש" במקורה בארמית. בתלמוד המילה "קשיש" משמשת בעיקר במשמעות של "מבוגר מ...", וכך היה השימוש במילה עד לפני כמה עשרות שנים. בהמשך רווח השימוש במילה במקום המילה "זקן", שלה כאמור יש קונוטציות שליליות.

מבוגר/בוגר

לא צעיר, אדם שהתנסה באירוע או חוויה. מילה שמקורה בעברית החדשה, והיא נחשבת כיום לתקינה פוליטית ולכן שגורה ביותר באמצעי התקשורת. עם זאת, המילה בעייתית משום שלא ניתן להבינה מחוץ להקשרה (למשל, כאשר אומרים לילד ש"זה של מבוגרים" – הכוונה היא לאנשים בגירים, לא לזקנים).

אזרח ותיק

תושב ישראל שהגיע לגיל הפרישה ולכן זכאי להטבות מסוימות. בין אלה: הנחה בתשלומי נסיעה בתחבורה ציבורית, תשלום מיסים, כניסה לאתרים וכו'. מרבית מהאזרחים הוותיקים הם "פנסיונרים", כלומר, זכאים לקבל דמי פנסיה שצברו במהלך שנות עבודתם. חלקם לא צברו את הזכויות האלו ולכן עליהם להתפרנס מהמשך עבודה, או מקבלת קצבת "אזרח ותיק" מהמוסד לביטוח לאומי.

באיזו מילה
אתם משתמשים
בדרך כלל?
האם יש מטען או
משמעות בבחירה
דווקא במילה זו?

גיל פרישה

הגיל שבו אדם יכול לפרוש מעבודתו מחמת גילו (ולא בדרך של פיטורים) לגמלאות, כלומר לקבל פנסיה תעסוקתית - כסף שנצבר במשך שנות העבודה. גיל הפרישה עומד כיום על 67 לגברים ו 62 לנשים.

גיל פרישת חובה הוא גיל שבו המעסיק ראשי לחייב את העובד לפרוש לגמלאות, והוא עומד כיום על 67 לגברים ולנשים. עם זאת, במידה והעובד מבקש להמשיך לעבוד, על המעסיק לשקול את בקשתו באופן פרטני. ישנם מקרים יוצאי דופן בהם גיל פרישת החובה הוא מאוחר יותר, בהתחשב בנסיבות חיים ייחודיות, למשל אלמנות צה"ל או הורים שכולים שגיל פרישת החובה שלהם עומד על 72. למגזרים תעסוקתיים ייחודיים (למשל עובדים בתחום הביטחוני) או בנסיבות ייחודיות (בריאותיות, משפחתיות) גיל הפרישה עשוי להיות מוקדם יותר. **גיל הפרישה המוקדמת** לכלל האוכלוסייה הוא 60.

מושגים מרכזיים

גילנות

"גילנות" (באנגלית: Ageism) הוא מושג שתבע החוקר רוברט באטלר בשנת 1969 ופירושו דעה קדומה כנגד אדם הנובעת מגילו. באופן עקרוני גילנות יכולה להיות מופנית כלפי כל קבוצת גיל, אך לרוב מדובר בדעות קדומות כלפי קשישים. לגילנות יש שני היבטים עיקריים:

סטריאוטיפ - תפיסה המתקבעת על אדם עקב גילו מבלי להתייחס לתכונותיו האישיות. למשל, "מבוגרים לא מסתדרים עם מחשבים", "זקנים הם נטל על החברה".

הסטריאוטיפים מתייחסים להיבטים ביולוגיים (למשל, זקנים הם סנייליים, חולים וכו'), היבטים פסיכולוגיים (למשל, זקנים הם נוקשים ושמרניים, אינם מעוניינים/ מסוגלים לקשרים מיניים וכו') והיבטים חברתיים (למשל, זקנים הם בודדים, רוצים לגור עם ילדיהם וכו').

אפליה - הביטוי המעשי לסטריאוטיפ, כלומר התנהגות כלפי אדם עקב גילו. למשל, אי העסקת אנשים מבוגרים, הימנעות ממגע עם קשישים, בטיפולים רפואיים - תקשורת של הרופא עם בני המשפחה הצעירים ולא עם הקשיש המטופל.

כיום החברה אינה מייחסת לזקנים את התכונות החיוביות שיוחסו להם בעבר כמו חוכמה, ניסיון, שומרי המסורת, אלא מדגישה דווקא את ההיבטים הפיזיים של הזקנה כמו מחלות, תלות, חולשה וכו', ואף מקשרת את הקשישים באופן ישיר עם מוות.

גילנות היא מקרה יוצא דופן של דעה קדומה, משום שבשונה ממקבילותיה (למשל, גזענות, שוביניזם וכו'), אדם ישתייך בעתיד לקבוצה שכלפיה הוא מפנה את הדעות הקדומות. משום כך ישנה תופעה נפוצה של **גילנות עצמית** - קשישים המפנים את הסטריאוטיפ כלפי עצמם. מחקרים מראים שהגילנות, ובמיוחד הגילנות העצמית, פוגעת בתחושת המסוגלות העצמית של קשישים ומפחיתה את המוטיבציה שלהם להשקיע מאמץ בשימור בריאותם.

הקיפוח על רקע גיל זוכה להתייחסות בספרות המקצועית, בפועל השיח הציבורי לא עוסק הרבה בנושא וקשה למצוא התארגנויות ומחאות על בסיס גיל. עם זאת,

בשנים האחרונות התחילו ניתן לראות יותר ארגונים העוסקים בקידום והגנת זכויות הקשישים בישראל.

במטרה לצמצם את תופעת הגילנות, מתקיימות פעילות חינוכיות ומתפרסמים כתבים שונים המנסים לשנות את הגישה השלילית הרווחת כלפי קשישים. דוגמא לכך היא הספר "תשעת המיתוסים של ההזדקנות" מאת דגלאס פאוול שסוקר סטריאוטיפים הקשורים לזקנה ומפריך אותם, כמו למשל, כנגד המיתוס שקשישים אינם שולטים במצבם הגופני, פאוול טוען שדווקא לאחר הפרישה לגמלאות רבים מוצאים יותר פנאי לדאוג לבריאותם הנפשית והגופנית על ידי בדיקות רפואיות שגרתיות, יציאה לחופשות, מנוחה וכו'.

זקנה פעילה

בעשורים האחרונים חלה עלייה חדה בתוחלת החיים המובילה להתארכות תקופת החיים אחרי גיל הפרישה. כתוצאה מכך אזרחים רבים המגיעים לגיל הפרישה נמצאים במצב פיזי, נפשי וקוגניטיבי המאפשר להם להמשיך לעבוד ולחיות חיים מלאים ופעילים. לאור כך הם צריכים לחפש מענה אלטרנטיבי שימלא את חייהם במקום המשמעות שמילא מקום העבודה.

סוגיה זו המעסיקה מומחים רבים החוקרים ופועלים בתחום הגיל השלישי¹ הובילה להיווצרותו של מושג ה- active agning (זקנה פעילה)² שנוצר בשנת 2002 על ידי ארגון הבריאות העולמי. מושג זה מתייחס לאזרח הוותיק באור חדש ומבקש לקדם את המודעות לעובדה שאזרחים אלו עדיין בעלי יכולת פיזיות גבוהות, כושר גופני טוב, מצב רוח חיובי ורצון להמשיך ולפעול בסביבתם.

כתוצאה מכך, מבקש ארגון הבריאות העולמי לשנות את היחס כלפיי קבוצת אוכלוסייה זו וליצור עבורם הן כבודדים והן כקבוצה שלמה, תנאים חברתיים ופיזיים שיסייעו להם להביא לידי ביטוי את יכולות אלו, וייצרו סביבה חדשה בה האזרחים הוותיקים יכולים לפעול בביטחון מלא ולממש את מלוא הפוטנציאל שטמון בהם.

בשנת 2012 הכריזה הקהילה האירופאית על - "European Year for Active Ageing and Solidarity between generations", ושמה דגש על הצורך בשיפור היחס לאוכלוסיית הגמלאים באירופה והעלאת המודעות ליכולותיהן הפיזיות והקוגניטיביות הגבוהות. הקהילה אף פעלה לשיפור התנאים הסביבתיים במדינות השונות שלעיתים רבות היו הגורמים שמונעים מהם להיות פעילים ושותפים בצורה מלאה.

בישראל כאמור מכונה המושג "זקנה פעילה", והניסיון להטמיעו מקודם על ידי מספר גופים וארגונים, כאשר המובילה ביניהם היא עמותת "אשל-ג'וינט ישראל" (האגודה לתכנון ולפיתוח שירותים למען הזקן בישראל), הפועלת לקדם את בריאות הקשישים באמצעות עידוד אורח חיים עצמאי ופעיל גם בגיל השלישי. הרצון לפתח את תחום ה"זקנה הפעילה" בישראל בא לידי ביטוי דרך שימת דגש וקידום אפשרויות להתנהלות הפרט בתחומים שונים כגון: פעילות ספורטיבית, תזונה נכונה וטיפול רפואי מונע. בנוסף פועלת העמותה לפיתוח המרחב הפיזי בארץ והנגשתו עבור בני הגיל השלישי.

¹ מדינת ישראל מגדירה את קבוצת הגיל השלישי ככזו שבה נמצאים נשים וגברים שהגיעו לגיל הפרישה (נשים- 62, גברים - 67)

² להרחבה על המושג :

תקופת החיים החדשה/תקופת התבונה

"תקופת החיים החדשה", או "תקופת התבונה", הוא מושג שנטבע ע"י עינת פורת עמוס, עובדת סוציאלית וגרנטולוגית ישראלית.

המושג נועד לתאר את תקופת החיים שלאחר הבגרות ולפני הזקנה. תיחום תקופת החיים הזו הוא סובייקטיבי ותלוי באישיות האדם, יכולותיו ותפיסתו את עצמו, אך בהכללה ניתן לייחס אותה לאנשים בגילאי 60-70, סביב גיל הפרישה.

מדובר במושג חדש שעדיין לא מוכר באופן נרחב בספרות המקצועית או בשיח הציבורי, אך עם העלייה בתוחלת ואיכות החיים, יותר ויותר אנשים מוצאים אותו רלוונטי לגביהם. בעבר התפיסה הרווחת הייתה שבגיל זה ההתפתחות נעצרת - שאנשים בגילאי 60 ומעלה הם "זקנים" וזה זמנם "לנוח". אך כיום התפיסה הזו משתנה ונעשה ברור יותר שתהליכי ההתפתחות בתקופה זו הם אפשריים ואף הכרחיים. הבחירה בשם "תקופת התבונה" נועדה לשנות את התפיסה החברתית ולהבין שמדובר בתקופה שבה חוכמת האדם נמצאת בשיאה ועל כן היא יכולה להיות תקופה של פריחה ושגשוג במובנים רבים.

התקופה מאופיינת באתגרים וקונפליקטים. האחד, מצד אחד אנשים בגילאים האלו הם בעלי יכולות, ידע וניסיון רבים והם מתמודדים עם אירועי החיים בצורה מקבלת ושלווה יותר מאשר בעבר, ומצד שני לעיתים הם נתפסים כשאנשים ש"עבר זמנם". בנוסף, עם הפרישה מעבודה הם מפסיקים לקחת חלק במסגרות בהן הם יכולים לתת ביטוי לכישוריהם.

השני, אתגר הקשור לסוגיית הזהות ולשימור תחושות של משמעות ושייכות. בני התקופה שאינם עובדים ואינם תומכים בבני משפחתם עשויים לחוש אובדן של משמעות ושייכות, אולם תקופה זו עשויה להיות הזדמנות לצמיחה והתפתחות אישית, רגשית ושכלית, וזו עשויה לסייע בהאטת ההזדקנות הפיזית.

התפתחות האדם ב"תקופת התבונה" כרוכה בשלוש "משימות התפתחותיות":

אינדיבידואציה - היכולת של האדם לממש את עצמו תוך התייחסות לכלל הצדדים השונים שבו. למשל, התייחסות לתפקוד הגוף שיוזרד ויחד עם זאת לתפקוד הנפשי שדווקא מתעצם. בזכות השחרור מהמחויבויות החיצוניות האדם יכול להקדיש תשומת לב מרבית לרצונותיו וצרכיו האישיים ומתוך כל לחוות התפתחות המדויקת לו.

הענקת משמעות - יצירת אנרגיה שמסייעת להתמודד עם אתגרי החיים, על ידי הענקת משמעות לעשייה. מאחר ובתקופה זו אין לאדם הרבה מחויבויות חיצוניות הוא עלול להתקשות למצוא משמעות ועניין ולכן הוא צריך ללמוד להפיק אנרגיה מתוך מעשיו שלו. לעיתים אנשים ממלאים את היום-יום בעשייה מרובה אך נטולת משמעות, רק כדי לא להתמודד עם השקט המרתיע של אי-העשייה, אך עשייה כזו "זוללת אנרגיה" ולכן חשוב שהעשייה תהיה מותאמת לצרכים ולרצונות וכך תהיה מיטיבה.

שייכות - היכולת ליצור מערכות יחסים אינטימיות, חיוביות ומשמעותיות שיתנו לאדם תחושה של ביטחון ושלווה. מערכות יחסים כאלה מעניקות לאדם רווחה נפשית גם ביום-יום וגם ברגעי משבר, ומחקרים מראים שהן משפרות את איכות החיים ואף עשויות להאריך את משכם. מאחר ובתקופה זו ישנו שינוי גם במערכת המשפחתית, חשוב שאדם יבנה מערכות יחסים משמעותיות גם מחוץ למסגרת הזו. פעילות חברתית עם ותיקים, קבוצות של אזרחים ותיקים בתחומים שונים יכולה לתרום למשימות אלה ולסייע לאזרח הוותיק בהתמודדות איתן.

הזדקנות בישראל - מגמות ונתונים

* הנתונים לקוחים מתוך דוח של מכון מאייר-גוינט-ברוקדייל וג'וינט ישראל-אשל, "הזקנים בישראל 2017"

אוכלוסיית הזקנים בישראל - נתונים כלליים:

אחוז הזקנים מתוך האוכלוסייה כולה:

בשנת 2015 מנתה האוכלוסייה בישראל 8.46 מיליון נפש. אוכלוסיית הזקנים מנתה 939 אלף נפש והיוותה כ 11% מן האוכלוסייה. הנתונים הראו שבאחד מתוך כל ארבעה משקי בית בישראל חי אדם בגיל 65 ומעלה. 8% מתוך אוכלוסיית הזקנים בישראל הם זקנים ערבים (מוסלמים, נוצרים-ערבים ודרוזים). לפי תחזית האוכלוסייה של הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, צפוי מספרם של הזקנים להגיע ל- 1.66 מיליון נפש בשנת 2035. פירוש הדבר, שאוכלוסיית הזקנים תגדל ב - 77% בין השנים 2015-2035, וקצב הגידול שלה יהיה מהיר פי 2.2 מזה של האוכלוסייה הכללית בתקופה זו. אחוז הערבים מתוך אוכלוסיית הזקנים צפוי לעלות מ- 8% בשנת 2015 ל- 14% בשנת 2035.

אחוז בני 80 ומעלה מקרב בני 65 ומעלה

הגיל הממוצע של אוכלוסיית הזקנים בארץ עולה. 26% מבני 65 ומעלה הם בני 80 ומעלה, לעומת 14% בשנת 1980. אחוז זה צפוי לעלות ל - 34% בשנת 2035.

מקום לידה

22% מן הזקנים היהודים הם ילידי ישראל, לעומת 73% מקרב כלל האוכלוסייה. עם זאת 23% מן הזקנים עלו ארצה משנת 1990 ואילך, כשרובם המכריע מברית המועצות לשעבר.

מצב משפחתי

בשנת 2014, 59% מן הזקנים היו נשואים - 26% אלמנים, 11% גרושים ו-3% רווקים. בהקשר זה יש הבדלים משמעותיים בין גברים לנשים, וכן הבדלים הקשורים לגיל: בעוד ש- 77% מן הגברים הזקנים נשואים (82% מבני 65-74 ו- 71% מבני 75 ומעלה), רק 45% מן הנשים הזקנות היו נשואות (59% מבנות 65-74 ו 30%-מבנות 75 ומעלה).

ניצולי שואה

לפי האומדנים המעודכנים לאפריל 2016, בישראל חיים כ- 200 אלף ניצולי שואה בני 70 ומעלה, המהווים קרוב לשליש מבני ה 70 ועמלה כולה.

סדרי מגורים

45% מן הזקנים המתגוררים בקהילה גרים במשק בית של זוג ללא ילדים, 23% גרים לבד, 12% גרים במשק בית של זוג עם ילדים, 5% גרים במשק בית של הורה יחיד עם ילדים ו- 14% גרים בסוגים אחרים של משקי בית. 2% מהזקנים גרים במסגרות מוסדיות (בתי אבות, בתי חולים לחולים כרוניים ומחלקות סיעודיות שונות).

השכלה

אוכלוסיית הזקנים מאופיינת יותר מקבוצות גיל צעירות בדפוסי חיים מסורתיים. הדבר מתבטא בין השאר בפער משמעותי ברמת ההשכלה בין גברים לנשים. עם זאת, במהלך השנים העלו נשים זקנות את רמת השכלתן בשיעורים גבוהים יותר מאשר גברים זקנים. כך למשל, בשנים 1995-2015 גדל אחוז הנשים הזקנות שלהן 16 שנות לימוד ויותר בגידול של פי 2.9 (מ- 6% ל- 19%), לעומת גידול מקביל של פי 2.2 בקרב הגברים הזקנים (מ- 12% ל- 27%). כתוצאה מכך הצטמצמו פערי ההשכלה בין גברים לנשים.

היבטים כלכליים

תעסוקה

משנות השבעים של המאה שעברה נרשמה ירידה משמעותית בשיעור ההשתתפות של בני 65 ומעלה בכוח העבודה, בעיקר בקרב הגברים. שיעור ההשתתפות בקרב נשים בנות 65 ומעלה באותה תקופה היה נמוך יחסית ודי יציב לאורך השנים. מאמצע שנות ה-2000 מסתמנת מגמה של עלייה בשיעורי ההשתתפות של בני 65 ומעלה בכוח העבודה (הן בקרב גברים והן בקרב נשים). בשנת 2015, השתתפו בכוח העבודה 27% מן הגברים בני 65 ומעלה לעומת 14% בשנת 2000, ו-13% מן הנשים בנות 65 ומעלה לעומת 4% בשנת 2000. בקרב גברים ונשים בני 65-69 עומדים שיעורי ההשתתפות על 50% ו-27% בהתאמה.

הכנסה

בשנת 2015, ההכנסה הכספית הממוצעת החודשית ברוטו של גברים בני 65 ומעלה הייתה 8,684 ש"ח, וההכנסה הממוצעת החודשית ברוטו של נשים בנות 65 ומעלה הייתה 5,074 ש"ח. בקרב קבוצת גיל זו, 33% מהכנסתם של גברים ו-16% מהכנסתם של נשים מקורה בעבודה. בקרב גברים בני 67 ומעלה ונשים בנות 62 ומעלה שאינם עובדים היה שיעור מקבלי הפנסיה מעבודה 34% בשנת 2005, ובשנת 2015 היה השיעור 45% (54% בקרב הגברים ו-39% בקרב הנשים).

היבטים חברתיים

תחושת בדידות

33% מן הזקנים מדווחים על תחושת בדידות לעיתים קרובות או לפעמים, לעומת 23% מקרב בני 20 ומעלה. אחוז הנשים הזקנות המדווחות על תחושת בדידות לעיתים קרובות או לפעמים גבוה מזה של הגברים הזקנים (40% ו-25% בהתאמה).

שביעות רצון מן החיים

86% מן הזקנים דיווחו על שביעות רצון מן החיים באופן כללי (26% "מרוצים מאד" ו-60% "מרוצים"). לעומת 89% מקרב בני 20 ומעלה (36% "מרוצים מאד" ו-53% "מרוצים").

שימוש במחשב ובאינטרנט

זקנים משתמשים במחשב בשיעור נמוך יותר מאשר בכלל האוכלוסייה; 49% לעומת 72% מקרב בני 20 ומעלה. שיעור הזקנים המשתמשים באינטרנט עומד אף הוא על 49%, כאשר 65% מתוכם עושים זאת באמצעות הטלפון הנייד. השימושים הנפוצים ביותר של האינטרנט הם חיפוש מידע, משלוח מיילים והשתתפות ברשתות החברתיות. למרות שיעור השימוש הנמוך יחסית של הזקנים, בהסתכלות על פני תקופה של השנים האחרונות (2002-2015) עולה כי שיעור השימוש של הזקנים באינטרנט גדל פי 8.2 (מ-6% בתחילת התקופה ל-49% בסופה). נתון זה ממחיש את העובדה שהפערים בין הזקנים לבין קבוצות הגיל הצעירות יותר הולכים ומצטמצמים ככל שחולף הזמן.

היבטים בריאותיים

תוחלת חיים

תוחלת החיים של גברים בישראל היא בין הגבוהות בעולם, כמו בשווייץ, באיסלנד, באוסטרליה, בשוודיה, ביפן ובאיטליה - כ - 81 שנה. תוחלת החיים של נשים בישראל עומדת על 84.3 והיא נמוכה ב 2.5- שנים מזו של יפן, שבה תוחלת החיים היא הגבוהה בעולם.

תפיסת מצב הבריאות

6% מן הזקנים מעריכים את מצבם הבריאותי כ"טוב מאד" או "טוב" לעומת 84% מבני 20 ומעלה. מן הנתונים עולה כי גברים זקנים נוטים יותר מנשים זקנות להעריך את מצבם הבריאותי באופן חיובי (61% מן הגברים לעומת 52% מן הנשים). כצפוי, עם העלייה בגיל, אחוז האנשים שדיווחו על ההערכה החיובית של מצב הבריאות יורד (40% מבני 75 ומעלה דיווחו על מצבם הבריאותי כ"טוב מאד" או "טוב" לעומת 66% מבני 65-74).

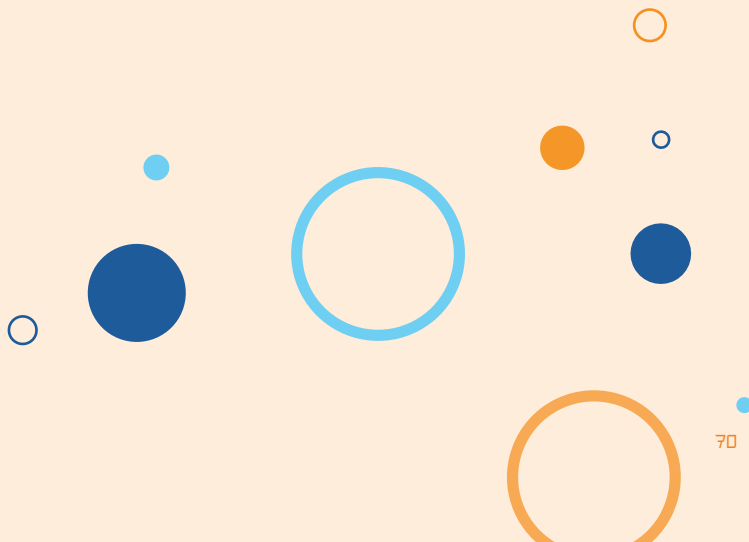
קידום בריאות

בשנים האחרונות חלה עלייה במודעות ובהכרת החשיבות של אימוץ אורח חיים בריא יותר, וזאת בכל מגזרי האוכלוסייה. פעילות גופנית היא אחד הרכיבים החשובים של קידום בריאות. 40% מבני 65 ומעלה עוסקים בפעילות גופנית מכל סוג (41% מן הגברים ו- 39% מן הנשים), לעומת 35% מבני 20 ומעלה.

מוגבלות

זקנים עם מוגבלות הם אנשים שיש להם קושי רב או שאינם יכולים כלל לבצע פעולות יום-יומיות כגון רחצה והתלבשות. מספר הזקנים עם מוגבלות הגרים בקהילה נאמד בכ-130 אלף נפש, שהם 14% מקרב אוכלוסיית הזקנים הגרים בקהילה (11% בקרב גברים ו- 17% בקרב נשים). האחוז עולה עם הגיל (7% מבני 65-74 ו- 24% מבני 75 ומעלה).

מספר הזקנים המוגבלים בניידות (הליכה או עלייה במדרגות) נאמד בכ-307 אלף נפש - 33% מן הזקנים בקהילה (28% בקרב גברים ו- 38% בקרב נשים).



תרבות ופנאי של הגיל השלישי

* על פי מאמרן של ד"ר דנה דהן וגלית נמרוד - דפוזי פנאי בקרב אזרחים וותיקים בישראל, מרכז הידע לחקר הזדקנות האוכלוסייה בישראל, האוניברסיטה העברית. הוגש למשרד לאזרחים ותיקים.

על פי הספרות העולמית "פנאי" מוגדר כ"פעילות הנבחרת באופן חופשי על ידי הפרט, מאופיינת בתחושת מחויבות נמוכה ומשמשת בעיקר להנאתו של המשתמש בה". בשביל להבין את מושג הפנאי, יש ראשית לערוך הבחנה בין המילה פנאי לזמן פנוי. פרישה של אזרח וותיקה כרוכה בדרך כלל בעלייה משמעותית בזמנו הפנוי, אך לא אומרת בהכרח שיהיה לו יותר פנאי.

בהיעדר תחליפים ראויים למקום העבודה בו בילה האדם במרבית הזמן, השעות הרבות שהתפנו יכולות להפוך לנטל שעלול לגרום לתחושת של חוסר מעש, שעמום ודיכאון. לעומת זאת במידה והפורש מחליט בזמנו הפנוי לעסוק בפעילות בה הוא מגלה עניין ומעניקה לו תחושות של משמעות, סיפוק והנאה ומתקשרות לעיסוק בפנאי - ניתן לשער שהדבר יהפוך להיות חלק משמעותי מחייו ויסב לו תחושת רווחה ונחת.

עקב העלייה החדה בתוחלת החיים לגמלאים של היום יש ציפיות מהפנאי בתקופת הפרישה. העלייה ברמת ההשכלה והשיפור בשירותי הבריאות גרמו לכך שגמלאים רבים יכולים לעסוק בפעילויות שקשורות לפנאי כגון: חוגים, התנדבות ופעילויות ספורטיביות. עם זאת רבים מהם אינם יודעים כיצד לממש בפועל את הציפיות שעולות בזמן הפרישה. הסיבות לכך הן רבות ומגוונות וכוללות בין היתר - היעדר חינוך לניצול נכון של פנאי, התפיסה שפנאי הוא מושג שלילי הקשור ל"בטלנות" ו"עצלנות", התנוונות כישורי הפנאי בשל מיעוט בזמן פנוי במסגרת שעות העבודה ועוד.

מחקר שנערך בקרב אזרחים וותיקים בישראל מלמד שהיעדר זמינות ונגישות לא צוינו כסיבות שבגללן הם נמנעים מפעילות, והבעייתיות המאפיינת אזרחים וותיקים בישראל בכל מה שנוגע לפעילות פנאי היא לא עניין של היצע, אלא בעיקר של ביקוש וחוסר הצלחה למצוא מסגרת שתמלא עבורם את החלל שנוצר.

כתוצאה מכך הוצעו בישראל מספר תוכניות שנועדו לעזור לאוכלוסיית הוותיקים לפתח פעילות פנאי מועילה בעת הפרישה. בין אלה:

< פיתוח פרויקט "מנטורינג" בו עובדים שיצאו לגמלאות, יחנכו את מחליפיהם בהתנדבות.

< עידוד השתתפות בפעילות פנאי רצינית (התנדבות, חוגים, לימודים) שיכולה להוות תחליף לערכים של אתגר, משמעות ועבודה בקבוצה שקיימים במקום העבודה.

< קריאה יזומה לגמלאים לקחת חלק בפעילויות פנאי ספציפיות בהן הם יכולים לבטא את יכולתם (אנשי מכירות, קבוצת תיאטרון וכדומה).

כל האמור לעיל, מעיד על כך שהפנאי שתופס מקום משני אצל בני האדם במרבית חייהם, הופך בין רגע עם גיל הפרישה לאספקט משמעותי בחיים ולמה שאמור לספק את תחושת הערך העצמי במקום מקום העבודה. מחקרים רבים שעסקו

בתועלת הפנאי בגילאים מתקדמים ותרומתו לשביעות הרצון מהחיים, אף מצאו קשר חיובי הדוק בין השתתפות בפעילות פנאי ולתחושת רווחה ומשמעות בקרב אזרחים וותיקים.

כשמסתכלים על תרבות הפנאי של אזרחים וותיקים ואופני הפעילות המתרחשים בה, ניתן לזהות כמה מגמות בולטות שיכולות לתאר את התופעה. **המגמה הראשונה** נוגעת **לצריכת תקשורת כפנאי**, כשלסוג פעילות זה יש שני היבטים. ההיבט הראשון נוגע לצריכת תקשורת בתצורתה הישנה כגון: האזנה לרדיו, צפייה בטלוויזיה וקריאה בעיתונים. פעילות זו, שבה המשתתף נוקט בעמדה פסיבית של צריכת מידע, אינה מועילה לתחושת הרווחה והבריאות בשל העובדה שלרוב היא מהווה סוג של ברירת מחדל למילוי הזמן הפנוי, אינה מאתגרת ולא יוצרת תחושה של סיפוק. ההיבט השני מתייחס לשימוש באינטרנט. בניגוד לצריכת אמצעי המדיה המיושנים, הפעילות באינטרנט היא פעולה אקטיבית המאפשרת לאזרחים הוותיקים להיות פעילים חברתית, להביא לידי ביטוי יכולות קיימות, לתרום לקהילה ואף לפתח תחומי עניין חדשים. מחקרים שנעשו בנושא אף הראו ששימוש באינטרנט בקרב אזרחים וותיקים תורם לחיזוק תחושת הביטחון, שביעות הרצון והפחתת הדיכאון והבדידות, מכיוון שלרוב מעורבים עוד אנשים בפעילות זו. זאת לעומת צפייה בטלוויזיה שנמצאה כמעודדת דיכאון ותחושת בדידות. בשל נתונים אלו, מתחזקת המגמה ליצירת פעילויות חברתיות שונות בהן אזרחים וותיקים לומדים על השימוש באינטרנט ומפתחים את יכולתם להשתמש בתחום זה.

מגמות נוספות של פעילויות פנאי שתרמו לרווחה פיזית ונפשית בקרב אוכלוסיית הוותיקים בישראל הן: חוגים ופעילות ספורטיבית, פעילות דתית (בקרב שומרי המסורת) וצריכת תרבות. בישראל שיעור גבוה של אזרחים וותיקים עוסקים בפעילות ספורטיבית. עובדה זו מלמדת על המודעות שקיימת בקרב אזרחים וותיקים בנוגע לתרומת הפעילות הספורטיבית לאיכות חייהם, והאופן שבו היא משפרת לא רק את הבריאות הפיזית, אלא גם את מצב רוחם ותחושת המסוגלות שלהם. הפעילות הגופנית אף תורמת לצמצום תדירות הגעתם למוסדות רפואיים שונים.

ציבור שומרי המסורת מאופיין בשביעות הרצון הגבוהה ביותר בקרב אזרחים וותיקים. עובדה זו מוסברת על ידי עיסוק בתדירות גבוהה **בפעילות דתית**, בהיעדר עיסוק (או עיסוק נדיר) בצפייה בטלוויזיה וכן במספר ילדים גבוה יותר משאר הפלחים. כך מנצלים שומרי המסורת את הזמן הפנוי שלהם עבור פעילויות הנתפשות על ידם כבעלות משמעות וסיפוק גבוהים יותר (טיפול במשפחה ועבודת שמיים). חשוב לציין שגם אם פעילויות אלו לא מהוות פעילויות פנאי המתאימות באופן מלא להגדרת הפנאי שצוינה (פעילויות שנבחרות באופן חופשי ומאופיינות בתחושת מחויבות נמוכה) נראה כי האזרחים הוותיקים הנמנים על אוכלוסייה זו זה נהנים מסגנון חיים ממלא ומספק.

בכל הנוגע לפלח **חובבי התרבות**, ניתן לראות שהם משתתפים במגוון רחב של פעילויות פנאי של תרבות, העשרה, צרכנות וחברה. עובדה זו מוסברת על ידי רמת השכלתם הגבוהה, מצב בריאותם הטוב ויכולת הניידות שלהם (מחזיקים ברישיון נהיגה בתוקף). בנוסף, **מפגשים חברתיים** הוצגו גם הם ככאלו המשפרים את שביעות

הרצון של אוכלוסיית הוותיקים. מפגשים אלו מתרחשים בין היתר עם בני המשפחה או דרך פעילויות חברתיות שונות יחד עם חברים (בתי קפה, בילוי בקניון וכדומה).

לסיכום, ניתן לזהות קווים משותפים בפעילויות השונות שמשפרות את שביעות הרצון ואיכות חייהם של האזרחים הוותיקים. חלקן מספקות תחושת משמעות עבור האזרח הוותיק - כמו למשל פעילות דתית או פעילות תרבותית, וחלקן כרוכות במפגש עם אנשים ואינטראקציה חברתית, כמו למשל פעילויות לימוד על האינטרנט, מפגשים עם המשפחה וחוגים.

פרישה ותעסוקה בקרב ותיקים

* הנתונים לקוחים מנייר העמדה שכתבה מעיין לוינסון למשרד לשוויון חברתי: "תעסוקה בקרב אזרחים ותיקים", 2017.

עם הזדקנותם ולקראת גיל הפרישה המוגדר בחוק (נשים 62-, גברים - 67), כל איש ואישה שוקלים את המשך השתייכותם לשוק העבודה בתשלום, לעומת פרישה משוק העבודה לטובת עיסוקים אחרים.

הסיבה העיקרית שבעטייה רבים מהאזרחים הוותיקים פורשים עם הגעתם לגיל הפרישה היא תמריצים כלכליים שונים המאפשרים להם להמשיך ולקבל כסף עם עזיבתם את שוק העבודה. הפרט זכאי לקצבת זקנה, לקצבה בקרנות הפנסיה הוותיקות ולהטבת מס על משיכת קצבה בקרנות הפנסיה החדשות. בנוסף לזה, ישנו תמריץ כלכלי שמתלווה לפרישה מוקדמת (עזיבה של מקום העבודה בגיל 60 אצל נשים וגברים). כאשר בגיל זה העובד/ת ראוי למשוך את הכספים מקרן הפנסיה בצורת קצבה מבלי לשלם "קנס" על משיכה מוקדמת המהווה לפחות 35% מגובה הקצבה.

בנוסף לסיבה הכלכלית, ישנם אזרחים וותיקים המחליטים לפרוש בשל הרצון לעסוק בפעילויות אחרות עם ההגעה לגיל הפרישה. סקר שנעשה מגלה שרבים מהגמלאים מעדיפים עם ההגעה לגיל זה לנצל את הזמן בפעילויות התנדבותיות שונות כגון: פעילויות חינוכיות, התנדבות בתחום הבריאות ועזרה לנזקקים. בנוסף גמלאים רבים העידו שהצורך לטפל בהורים מבוגרים מהווה גם הוא שיקול בהחלטה לפרוש.

מן העבר השני ישנם אזרחים וותיקים שעם ההגעה לגיל הפרישה מעדיפים להמשיך במקום עבודתם ולא לפרוש. בחירה זו בראש ובראשונה מטיבה עימם כלכלית לאור העובדה שדחיית הפרישה בפועל ודחיית קבלת הקצבה, תאפשר בסופו של דבר קבלה של קצבה גבוהה יותר. אך שיקול זה לא נובע רק ממניעים כלכליים אלא גם מהרצון להמשיך ולעסוק בפעילות מאתגרת ומשמעותית. 81% מקרב הגברים שקרובים לגיל הפרישה (64-67) ו 79% מהנשים שקרובות לגיל הפרישה (62-59) הצהירו שהם מוכנים ומוכנות להמשיך ולעבוד בתשלום אחרי הגעתם לגיל זה. לאור מצב זה, החליטה ממשלת ישראל לקדם את שילובם של אזרחים ותיקים בתעסוקה ולגבש לשם כך תוכנית אסטרטגית מקיפה (החלטה מספר 834). החלטת הממשלה מחייבת את נציבות המדינה, ביחד עם המשרד לשוויון חברתי,

משרד האוצר ושותפים נוספים, לקדם תוכניות למסלולי תעסוקה ייחודים במסגרת שירות המדינה עבור אזרחים ותיקים. התוכניות שגובשו מחולקות לשלושה נושאים: תוכניות ממוקדות בהשמה, תוכניות הסבה והכשרה מקצועית, ותוכניות לתעסוקה מוגנת³.

תוכניות ממוקדות בהשמה (לבעלי ניסיון מקצועי)

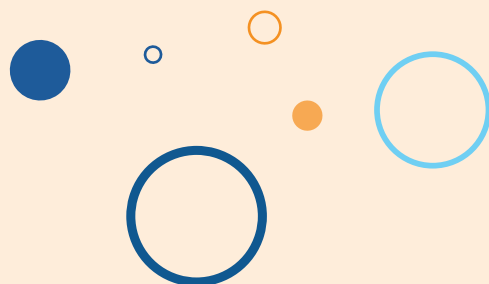
מטרת תוכניות אלו היא לחבר בין מקומות עבודה המחפשים עובדים, לאזרחים ותיקים עם כישורים מקצועיים מתאימים. דוגמא לתוכנית כזו היא תוכנית "אמצע הדרך" המיועדות לגילאי 45-75, שפותחה על ידי "תבת-ג'וינט ישראל". מטרת התוכנית היא להראות את היתרונות של סביבת עבודה רב גילית ובנוסף מציעה התוכנית מסלולים שונים המהווים כלי סיוע לחיפוש משרות והשמה, פיתוח מיומנויות וכדומה. דוגמא נוספת היא התוכנית "דרוש נסיון" של המשרד לשוויון חברתי, עמותת "והדרת - המועצה הלאומית לקידום מעמד הזקן (ע"ר)" ובסיוע עמותת מטב. הפרויקט הוא פורטל התעסוקה היחיד מסוגו בארץ המתמקד במחפשי עבודה וותיקים ובמקביל פועל מול מעסיקים על מנת ליצור שינוי משמעותי בתרבות התעסוקה הישראלית.

תוכניות הסבה והכשרה מקצועית

(הכשרה והסבה מקצועית למועסקים במקצוע שוחק) - ארגון "מעגלים" של הקרן למען בעלי מקצועות שוחקים, מציעה הכשרה מקצועית והסבה לעובדים במקצועות שוחקים במימון מלא של הקרן. התוכניות מיועדות לגברים בגילאי 50-65 או לנשים מגיל 50 ועד לגיל פרישה שעבדו מעל 7 שנים במקצוע שוחק, או לאזרחים שנמצאים מתחת לגיל 50 ועבדו במשך 20 שנה במקצוע שוחק.

תוכנית לתעסוקה מוגנת

ארגון "אשל" הקים מאגר של שירותים רבים לאוכלוסייה המבוגרת בתחומים שונים ומטעם ארגונים שונים, כשבין היתר כולל מאגר זה תוכניות לתעסוקה מוגנת עבור אוכלוסייה זו.



³ תעסוקה מוגנת - שירותי תעסוקה מוגנת נועדו לאנשים עם מוגבלויות פיזיות, נפשיות או קוגניטיביות שאינם מסוגלים להתמודד עם דרישות שוק העבודה הפתוח

"והדרת פני זקן" - היחס לזקנה ביהדות

לפי המשנה, אדם מוגדר כ"זקן" לאחר שעבר את גיל שישים ("בן שישים לזקנה" - מסכת אבות, פרק ה', משנה כ"א).

הזקנה ביהדות נקשרת לחוכמה, תבונה וניסיון עשיר שנצברים במהלך שנות חייו של האדם - "בן חמש שנים למקרא, בן עשר למשנה, בן שלש עשרה למצות, בן חמש עשרה לתלמוד, בן שמונה עשרה לחופה, בן עשרים לרדוף, בן שלשים לכה, בן ארבעים לבינה, בן חמשים לעצה, בן ששים לזקנה, בן שבעים לשיבה, בן שמונים לגבורה, בן תשעים לשוח, בן מאה כאילו מת ועבר ובטל מן העולם." (מסכת אבות, פרק ה', משנה כ"א). כלומר, הבינה "מתחילה" בגיל ארבעים ומתעצמת עם הגיל עד שמגיעה לשיאה בזקנה.

ניתן למצוא דוגמאות רבות לגישה זו:

- < תואר הכבוד הנפוץ בתורה: "זקני העם".
- < מנהיגי העם לאורך השנים היו מבוגרים, ביניהם משה רבינו שהוציא את עם ישראל ממצרים בהיותו בן 80 שנה.
- < דברי שלמה המלך: "תפארת בחורים כולם והדר זקנים שיבה" (משלי, כ', כ"ט).
- < "בישישים חכמה ואורך ימים תבונה" (איוב י"ב, י"ב).
- < מדרש על רבי אלעזר בן עזריה, שכאשר נבחר בגיל 18 לשמש כנשיא הסנהדרין צמחו לו שערות לבנות כבדרך נס כדי שיראה זקן, מה שמעיד על כך שאדם שבמראהו החיצוני נראה זקן - משמע שהוא נראה גם מכובד וחכם.
- < חז"ל דרשו את פירוש המילה זקן: "אין זקן אלא זה שקנה חוכמה" (קידושין, ל"ב, ע"ב).

משום כך היהדות מתייחסת לאריכות ימים כאל ברכה וכאל שכר על התנהגות טובה - "כבד את אביך ואת אמך למען יאריך ימך" (שמות, כ', י"ב).

יחד עם זאת, ניתן למצוא במקורות היהדות גם התייחסויות לכך שהזקנה מלווה בחולשה, אובדן כוחות פיזיים ונפשיים וחששות שונים. למשל בתפילת דוד המלך: "אל תשליכני לעת זקנה ככלות כוחי אל תעזבני" (תהילים, ע"א, ט'), או בדבריו של ברזילי הגלעדי אל דוד: "בן שמונים שנה אנוכי היום, האדע בין טוב לרע?" (שמואל ב', י"ט, ל"ו).

יתרה מכך, היהדות מגלה רגישות ולוקחת בחשבון את הסיכון הקיים של הידחקות הזקנים לשולי החברה, ולכן היא מעודדת ואף מצווה על יחס של כבוד לקשישים, נציגי העבר והמסורת. הדוגמא הבולטת ביותר לכך היא המצווה: "מפני שיבה תקום והדרת פני זקן" (ויקרא י"ט, ל"ב). בהקשר זה רש"י מפרש כי 'שיבה' היא "זקן שקנה לעצמו חוכמה". בכל אופן, כיבוד הזקנים נתפס כאינטרס משותף של כולם, כאמצעי לקדם חברה ערכית ומוסרית המשלבת מסורת וקדמה.

קשר רב דורי

קשר רב-דורי הוא מערכת היחסים בין הדורות השונים במעגל חייו של האדם. השימוש במושג 'דור' במובן הסוציולוגי או התרבותי רווח מאז ימי קדם. במסכת סוטה משמש הביטוי "פני הדור כפני הכלב" לתיאור דור חוטא ורשע. בנוסף, בתקופת המקרא מוזכרים ביטויים כ"דור בראשית" או "דור המבול". עם זאת, ההכרה במושג 'דור' כקטגוריה חברתית-תרבותית מובחנת החל במאה השמונה-עשרה, עם המהפכה התעשייתית. בהמשך, גרמה ההתפתחות הטכנולוגית במאה ה-20 לכך שצעירים בחברה המודרנית גדלו בסביבות טכנולוגיות ותרבותיות שונות מאלה של הוריהם, מה שיצר לראשונה פערים ומתחים בין-דוריים משמעותיים שיצרו הפרדה תרבותית ואינטלקטואלית בין דור הילדים לדור ההורים.

דוגמא רלוונטית לפערי הדורות כיום, ניתן לראות דרך ההתפתחות המואצת של העולם הדיגיטלי והשימוש באמצעי התקשורת השונים. עבור ילדים ובני נוער רבים שלל האפליקציות הן חלק בלתי נפרד מהווייתם ומיכולתם לתקשר עם הסובבים אותם. לעומתם, הוריהם וסביבהם לעיתים נמצאים כמה צעדים מאחוריהם ברמה הטכנולוגית ומדברים בשפה תרבותית שונה, מה שיוצר פערים תקשורתיים ותרבותיים שעלולים לגרום לתסכול ומתחים, ולקושי להבין אחד את השני.

למרות המצב האמור לעיל, ישנה חשיבות רבה ליכולת לטפח ולפתח את הקשר הרב דורי. קשר זה מספק לאדם המבוגר וכן לילדיו תחושת המשכיות, משמעות לחיים, תמיכה רגשית ותחושת בטחון ואמון. או כמאמר ברל כצנלסון: "דור שאינו מכיר את אביו וסבו - אינו מכיר את עצמו, אינו יודע מה ירש ובמה מרד".

חיזוק הקשר הרב דורי בא לידי ביטוי דרך מגוון פעולות במעגלים חברתיים שונים. המעגל הראשון הוא **המעגל הבין-אישי**, בו נוצר קשר אישי בין גמלאי וצעיר, במטרה ששני הצדדים יוכלו לתרום זה לזה. המעגל השני הוא **מעגל הקהילה** שבו לרוב נקודות המפגש בין גמלאים לצעירים הן מעטות. עקב כך מתקיימים ניסיונות להביא את הגמלאים והצעירים למרחב משותף (בתי הספר, שכונה, תנועות הנוער ועוד), בו הם יוכלו לקיים אינטראקציה וכך להכיר ולסייע אחד לשני. פרויקטים קיימים שפועלים בתחום המעגל הזה הם: מחויבות אישית בין דורית, תוכנית הקשר הרב דורי של משרד החינוך, ארגון "דור לדור" ועוד. המעגל השלישי והאחרון הוא **מעגל החברה הישראלית**, בו המטרה היא לשנות את השיח שקיים כלפיי הגמלאים בחברה, ולהפוך את הגמלאי ממנודה למעורב וממוחלש לשווה ובעל תועלת.

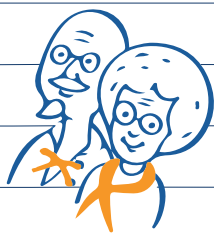


To do List



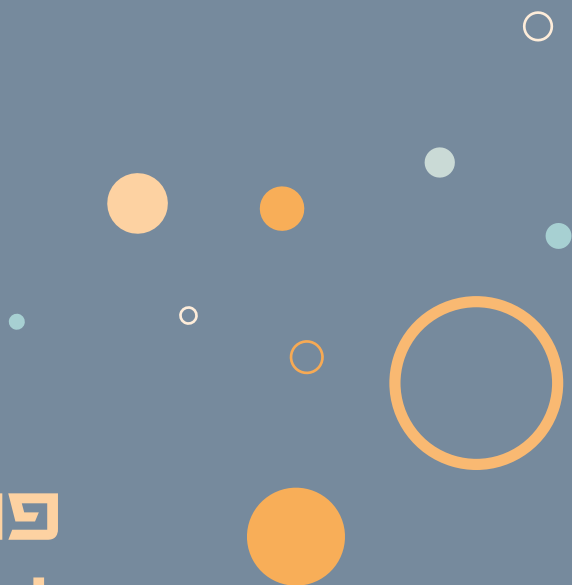
לא לשכוח!





02 נספח

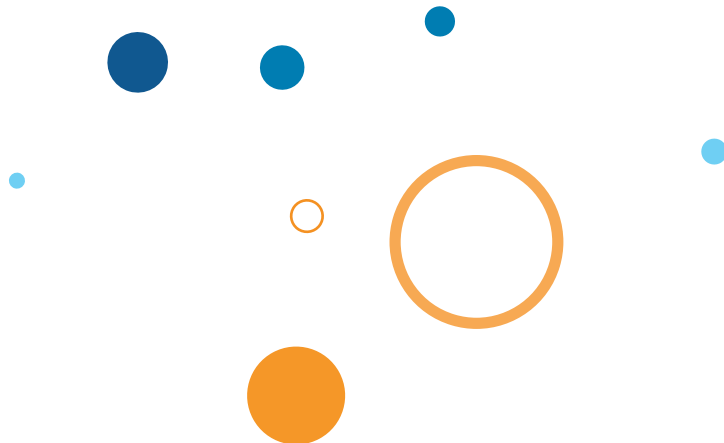
פורמט
ליצירת
תיק חפיפה
סניפי



פורמט ליצירת תיק חפיפה סניפי

ראשי פרקים לתיק חפיפה לרכז סניף

- < תהליך עבודה שנתי - על פי חודשים (אילו פעולות יש לבצע בכל חודש)
- < קבוצת ותיקים נבחרת - איך אותרה, מי רכז הקבוצה, מיהם הדמויות המובילות בקבוצה, האם כדאי להמשיך את הפעילות עם הקבוצה, נימוק.
- < קבוצות ותיקים שנבחנו במהלך המיפוי - איך אותרו, איפה נמצאות, איש קשר למה לא נבחרו, האם יש אפשרות לקיום פעילות בעתיד.
- < אנשי קשר ובעלי תפקידים ביישוב/רשות - שמות, תפקידים ופרטי התקשרות, תיאור קצר של הקשר שכבר התבצע איתם במהלך שנת הפעילות.
- < תוכנית הכשרה לצוות פעילים - מהלך מפגשים, מערכי הכשרה, פרטי מרצים חיצוניים, משוב על הפעילות שהתקיימה, מה כדאי לקיים ומה לא.
- < תוכנית מפגשים שהתקיימה במהלך השנה - נושאים, מערכי הפעילות, תוצרים.
- < אירועים מיוחדים - תיאור מפגשים מיוחדים ואירועים סניפיים.
- < הטמעת ערכי התוכנית בסניף ובקהילה - פעולות שנעשו, חומרי הדרכה.
- < אתגרים שהתעוררו במהלך השנה ודרכי המענה - בעיות וקשיים ואיך טופלו.
- < צוות פעילים ורכז צוות - המלצה לרכז צוות לשנה הבאה, המלצה לפעילים.
- < סיכום ורפלקציה אישית, לקחים ומסקנות של המרכז על התוכנית.

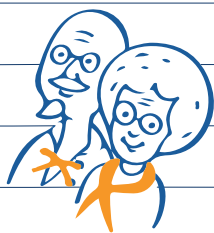


To do List



לא לשכוח!





03 נספח

רעיונות
למפגשי
הכשרה
לקראת
פעילות



רעיונות למפגשי הכשרה לקראת פעילות

נקודת מבט על מעמדם של הקשישים בחברה הישראלית

נכתב על ידי תנועת הצופים

מהלך היחידה:

מתודה 1 : שיתוף

כל אחד מחברי המעגל מציג את עצמו בתור סבא/ סבתא שלו ע"פי שאלות מנחות

- < שם + שם משפחה
- < נולדתי בארץ או עליתי ? אם כן, מאיפה?
- < באיזה גיל עלייתי לארץ?
- < כמה ילדים / נכדים יש לי
- < דבר אחד שאני גאה בו

מתודה 2 : הסבר לחניכים על מצב הותיקים במדינת ישראל. (על פי נספח)
מומלץ אחרי ההסבר לשאול את החניכים אם הם מכירים את הפרשה שערץ 2 חשף על ההתעללות בבית האבות. אם לא, להקריא להם את הכתבה.

מתודה 3: נקרא את השיר של יהונתן גפן ונשאל את השאלות הבאות:

- < כיצד באה לידי ביטוי בשיר מציאות של חברה הנוטשת את הזקן?
- < מה לדעתכם קרה לנו כחברה שאפשרנו שאזרחים ותיקים הפכו להיות "אוכלוסייה שקופה"?
- < מה העמדות שלנו כלפי האזרח הותיק?
- < מדוע נמשכת הילדה לסיפור על הזקן ומדוע הוא מעורר בה רגשות עזים?
- < האם יש לנו אחריות על המצב של הותיקים היום? אם כן, מה אנחנו יכולים לעשות כדי לשנות את מעמם של הותיקים בחברה כ"אוכלוסייה שקופה"?

רקע תיאורטי ונספחים:

מצבם של הותיקים במדינת ישראל

בעשור האחרון אנו עדים לעלייה בתוחלת החיים של גברים ונשים בעולם המערבי. עליה זו נובעת מעלייה ברמת החיים והתפתחות השירותים הרפואיים שהביאו לתוחלת חיים ארוכה יותר וכך לגידול באוכלוסייה הותיקה בכל העולם המערבי. לפי נתוני הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, בשנת 2010, 10% מכלל האוכלוסייה בישראל (כ- 740 אלף איש) היו בני 65 ומעלה. בהתאם לתחזיות הקיימות ההערכה היא כי חלקם באוכלוסייה יעלה ל- 14% בשנת 2030. בשנת 2050, 20% מכלל האוכלוסייה יהיו מעל גיל 60.

הגיל השלישי מציב אתגר עצום בפני היחיד המתמודד עמה ובפני החברה כולה. בשונה מהאפשרויות והיכולות הרבות שעומדות לרשות האדם הצעיר, גיל זה אמנם מעשיר את האדם בהישגי עבר, בניסיון ובחכמת חיים, אך יחד עם זאת הוא מערים קשיים רבים: אבדן התעסוקה, בעיות כלכליות, בעיות בריאותיות, חולשת

הגוף, מראה חיצוני, תפקוד לקוי, אובדן החברה ועוד; ולא פעם מוביל בהדרגה את האזרח הוותיק למצב של חוסר אונים ותלותיות, שלא היה רגיל אליו בעבר. בשל כל אלה ובהיעדר יכולת ניידות כבעבר, נוצר בידוד בין האזרח הוותיק וסביבתו, דווקא בתקופה שהוא זקוק בה לתמיכה גדולה יותר, לאוזן קשבת ולסביבה אוהבת.

סבא אברם/ יהונתן גפן

ערב אחד לפני השינה ביקשה ענת לשמוע עוד הפעם
ובקול רם את מה שאמא שלה הייתה מספרת על סבא אברם
אברם הזקן גר לבדו
בקצה הר הכרמל הוא גר לבדו
לבדו
לבדו

ואין איש בבקתה הקטנה מלבדו
ואף אחד לא יודע מה הוא עושה,
ואם הוא שמן או דווקא רזה
אם הוא אוהב תמיד לדבר או אם הוא בכלל שתקן
אם יש לו זקן או אם אין לו זקן

ופעם ירד בנהלל גשם חלש מאוד
ואמא אמרה
שאולי הגשם הזה הוא דמעות
של סבא אברם הזקן

כתבה :

ב 18.3.2017 חשף ערוץ 2 תחקיר על התעללות בבית אבות בחיפה.

יותר מ-22 אלף קשישים מטופלים בבתי אבות ברחבי ישראל. מבחוץ זה נראה כמו המקום הנכון וה בטוח ביותר לבן המשפחה - אבל מה קורה אחרי שעות הביקור? תיעוד במשך חודשים בבית אבות אחד בחיפה מוכיח שיש מקום לכל שאלה ולכל חשש.

התיעוד מתאר אלימות, השפלות קללות ואיומים.

עובד בבית אבות בחיפה לא יכול היה יותר לשתוק אחרי מה שראה ותיעד במצלמה נסתרת את התנהגות חבריו לעבודה. "זוועה מה שהולך שם, זה סרט אימה". בעקבות התיעוד הקשה נפתחה חקירה של משטרת ישראל.

זוועה מה שהולך שם, זה "סרט אימה", אומר א'. הוא עובד כמטפל סיעודי כבר 13 שנים וחשב שראה הכל עד שהגיע ל"נאות כיפת הזהב". כמה חודשי עבודה שם הספיקו לו. "החלטתי לשבור שתיקה של אלפי מטופלים שלא מעזים להגיד מה קורה בתוך בית האבות", הוא מסביר. "נתקלתי בדברים שלא חלמתי עליהם

בסיוטים שלי. לא יכולתי להמשיך, אי אפשר להמשיך".
כבר בזמן אמת הבין שללא ראיות לא יאמינו לו, ופנה למשרד חקירות. "הגיע אליי בחור שהוא מטפל בבית אבות, כולו סוער ועצבני", נזכר סעיד עיסא, בעל חברת "עורב חקירות". אמרתי לו "אם אתה באמת חושב שזה מה שמתרחש שם, אתן לך ציוד ראשוני של מצלמה סמויה ותתחיל לתעד". פתאום אני מתחיל לראות שיש שם אלימות פיזית - וזה דבר שזיעזע אותי.

"יש סרטונים שלא יכולתי להמשיך לצפות בהם", מספר עיסא, והתמונות אכן קשות: "לא מדובר בעשב שוטה או מטפל אלים בודד, לא אירוע חד פעמי ולא מחלקה אחת - אלא שיטה". "לא ראיתי בעיניים, בכיתי", מספר א'. "זה אנשים שאני עובד איתם, לחיות לא עושים כאלה דברים. הלכתי וחיבקתי אותם למחרת".

חלק מהקשישים לא מסוגלים לדבר, ואחרים חוששים. "אם אתה הולך מחר לעובדת הסוציאלית, מחרתיים אני בא בלילה", תועד אחד המטפלים מאיים על קשיש. "אלה דברים שהם בלתי נסלחים ובלתי ניתנים לקבלה בכל צורה שהיא", מבהירה ד"ר טובה בנד-וינטרשטיין מהחוג לגרנטולוגיה באוניברסיטת חיפה. "זה הפרצוף שלנו כחברה".

בבית האבות מתחייבים על סינון קפדני של המטפלים, הסמכה מתאימה, בדיקת רישום פלילי וריאיון מקדים. המטפלים, אלה שעברו את אותו סינון קפדני, ניצלו את היעדר הפיקוח של הנהלת המוסד לא רק כדי להתעלל בקשישים, אלא גם כדי להנעים את המשמרת ולהפוך את בית האבות לסוג של מועדון, בו הם שותים אלכוהול.

והיכן הפיקוח? בדיוק לפני שנה ערך משרד הבריאות ביקורת פתע בבית האבות. הוא קיבל ציונים מרהיבים: 91 בתחום הרפואה, 95 באיכות הסביבה, 96 בטיפול הסיעוד.

בעקבות הכתבה הוגשה תלונה במשטרה נגד העובדים הרלוונטיים מבית האבות "נאות כיפת הזהב" נמסר בתגובה:

עם קבלת המידע, הגשנו תלונה במשטרה כנגד העובדים המדוברים, וזימנו אותם לשימוע. הקמנו ועדת בדיקה פנימית ופנינו למשרד הבריאות שיערוך בדיקה עצמאית משלו. באישור משרד הבריאות נתחיל השבוע ברישות בית החולים במצלמות, כשבחדרים יותקנו מצלמות בכפוף לאישור המשפחות. מחר יזומנו כל עובדי בית האבות לשיחה על חומרת העניין.

"אנו מביעים צער עמוק על הממצאים, עדכנו את המשפחות, ובכוונתנו לעבוד מולן בתיאום ובשקיפות מלאה, כדי שנוכל לתקן ולו חלק מהעוול שקרה. בית האבות בעל מוניטין רב שנים שמעניק טיפול מעולה לדיירים זהו מקרה חמור וחריג שאירע במחלקה אחת מתוך 12 מחלקות הפועלות במקום".

"על זקנים ועל צעירים" פעילות הכנה לפני מפגש לשכבה בוגרת

פעילות המבוססת על נאומו של אלתר דרואנוב באסיפת הנוער הציוני הכללי.

פתיחה-

לפניכם עיתונים, דפי יצירה וצביעה. עליכם להכין את דמותו של הזקן ודמותו של הצעיר לפי דעתכם.

דיון-

- < מה מאפיין את הדמויות האלו וכיצד מתבטא ביצירה.
- < האם ביססת את הדמויות על אדם או דמות שאתה מכיר.
- < האם היצירה מציגה בעיניך דעות סטראוטיפיות או עובדתיות.

כעת, קראו את הקטע הבא:

"בנוהג שבעולם, כשזקנים יוצאים לדבר לפני צעירים, הם מדברים בלשון מיוחדת. הזקנים פותחים בהקדמה, שהם כבר יורדים מבימת החיים ואלו הצעירים העולים עליה הם פונים בעצות טובות, אולם דרכי אחרת היא, אם כי גם אני זקן. הזקן הוא בעל נסיונות בחיים, בעל הגיון. מכיון שנשתקקה בו סערת הדמים, יוכל למדוד ולשקול הכל בשקט. "לא בדרדקי עצה ולא בסבי טעמא" החיים לימדו את הזקן והוא יודע לעוץ. אלא שפגה אצלו חריפות החיים וניטל ממנו טעמם. לא כן הצעירים: הם יודעים טעמים, אבל אין יודעים עצות. חשיבות מיוחדת לנוער. הוא העושה, הוא היוצר את החיים. אצל הצעירים רק חלק קטן בעבר. ביאליק שאל: מה - בעתיד, בעוד שאצל הזקן רק חלק קטן בעתיד והכל בעבר. ביאליק שאל: מה זאת נעורים? לכאורה הדבר פשוט ואין מקום לשאלה זו. נעורים - שרירים חזקים, יצר הרע חזק ועוד, אבל לא לכך התכוון, המשורר בשאלתו. הוא רצה להגדיר בהגדרה שונה את הנעורים, להוציא את התוך שבתוך. הזקן מלא עופרת באופן פיסית, משא של זקנה עליו, הוא כבד תנועה; "ימים ידברו". רק מעטים יכולים לשנות את דעותיהם, רק מעטים יכולים לעשות מה שעשה פינסקר הזקן, ששר מדרכו הראשונה. זקנים אחרים - אפילו כשתולעת מכרסמת בלבם בנוגע לעברם הם משתקים אותה; פשוט אין בהם כח להתחיל מחדש; אינם יכולים להיות יותר טובים מכפי שהיו, ומפני כך הם סבורים, שהמדות והמנהגים והנמוסים טובים. הם רוצים לגמור את חשבונותיהם בשלום בלי התרגזות. אצל הנעורים המצב אחר לגמרי: אין בהם עופרת והם קלי תנועה. יש בהם די כח ואינם מפחדים מפני ההתעייפות. הם רוצים להיות טובים. סתם צעיר רוצה להיות טוב. כל דור יש לו מושג משלו על הטוב, וכל אחד רוצה להיות "הטוב". לבו תובעו לך. גבורו של טולסטוי ניכליודוב אומר ביומנו: "מכאן ואילך לא אחטא; אהיה נקי". הוא מבקש להיות יותר טוב מכפי שהיה. נכון, שגם הוא יזקין וישיר שירה חדשה, אבל בזמן שהוא צעיר - הוא חי רגעים נפלאים. קדמוני ישראל אמרו: "לעולם יראה אדם את עצמו כאילו הוא מכריע את הכף". בעל הכה הרענן, שלא עיף עדיין, כשאש הנעורים בוערת ברצון להיות יותר טוב, היא מכרעת את הכף לזכות. אבל לא תמיד הסבר כך. יש דורות, שהצעירים הם זקנים, כח יש בהם, אבל רצון טוב אין להם. הגדרת המושג "נעורים" היא איפוא: השאיפה להיות יותר טובים מכפי שהיינו אתמול."

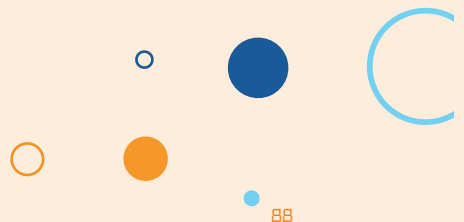
לפי הקטע שקראתם ענו על השאלות הבאות:

1. מלאו את הטבלה הבאה, בכל משבצת בעמודת הזקנים והצעירים העתיקו מתוך הטקסט בקצרה אפיון או תכונה המבדילה ביניהם, השורה הראשונה מהווה דוגמא. בעמודה השלישית כתבו האם האפיון המתואר מתבטא ביצירה וכיצד :
* אפשר גם לחלק לקבוצות: כל קבוצה בוחנת קהל אחר (1. זקנים 2. צעירים)

האם מתבטא ביצירה וכיצד	צעירים	זקנים
	הם יודעים טעמים, אבל אין הם יודעים עצות	החיים לימדו את הזקן והוא יודע לעוף, אלא שפגה אצלו חריפות החיים וניטל ממנו טעמים

דיון -

- אילו אלמנטים הופיעו אצלכם ביצירה?
- האם ההבדלים שנמצאו בקטע בין צעירים לזקנים רלוונטיים לימים אלו?
- האם יש הבדלים שלדעתכם לא נכונים בין זקנים לצעירים?
- מתוך ההבדלים שלא הופיעו ביצירה, בחרו הבדל אחד והוסיפו כעת ליצירה. במה מתבטא ההבדל?
- כיצד הצגתם אותו ביצירה ומדוע?



חלק ב' - גוף :

פצלו את הקבוצה לשתיים, וחלקי להם את הקטע הבא:

" - כמה?

- ששים וחמש,

- הרי זו זקנה ושקיעה.

- הן; זקנה ושקיעה. וצללי השקיעה מוסיפים והולכים.

- והלב הזקן, השוקע מהו אומר?

- לא שמחה ולא עצבת.

- אף לא קנאה?

- קנאה? הן. מתקנא אני בבחור בן-העשרים: עיניו הוא ילכו בחיים ויראו הכל בשעה שעיני אני כבר יאוכלו מות ולא יראו עוד דבר. ואני, מודה אני, כמה הייתי רוצה לראות את החיים שלאחר שלשים שנה, שלאחר ארבעים שנה! ולא רק משום שחפץ חיים אני, אלא גם משום שנפלאים יהיו החיים שלאחר שלשים שנה, שלאחר ארבעים שנה. איני יודע, אם נפלאים יהיו לטובה, או שיהיו נפלאים לרעה, אבל נפלאים יהיו מאד. וקנאה כוססת אותי: הוא הבחור בן-העשרים, יזכה ויראה את הפלאות ההן, ואני לא אזכה ולא אראה אותן.

- אף-על-פי-כן, ידיתי, אלו גם יכולתי לפרוק מעלי את החבילה הכבדה של שלשים, של ארבעים שנה ולהעמיסה עלי כשהיתה. כבדה היא, קומתי נכפפת מכובד-משאה, כך. מוטב, שתהא עמוסה עלי כשהיתה. אבל אוצרות היא מלאה. והאוצרות לי ושלי הם. יותר משאני מתקנא בו בבחור בן-העשרים, יש לו להתקנא בי. את אשר ראו עיני ושמעו אזני, לא יראו עיני ולא ישמעו אזניו, את אשר חייתי אני מנעורי ועד עתה לא יחיה הוא עד זקנה ועד שיבה. ספרים יספרו לו, ההיסטוריה תגיד לו, - הללו יספרו ויעלימו את אשר יבקשו להעלים, וזו תגיד ותשקר ככל אשר יהיה עם רוחה לשקר - ואני לספורים והגדות איני זקוק, כי על-כן כל אשר הם יספרו ויגידו, - אני חייתי. גופי-חיים, פלחי-חויה, אלה הם האוצרות, החבויים בחבילה אשר על שכמי ועל שכם בני-גילי הזקנים, ועליה לא אוותר, ואף אם תכבד כנהנה וכהנה. כיצד אוותר עליה ולמה אוותר עליה, וכל אשר בתוכה טבול מיץ-עצבי וארוז חבלי-נשמת? ולמי אוותר עליה? לו, לבחור בן העשרים? עינים אין לו לראות את אשר בתוכה, ורק רגל-גאווה לו לבעוט בה.

נפלאים מאד יהיו החיים, אותם יראה, אותם יחיה הבחור בן-העשרים. כך אמרתי ומדברי לא אסתלק. אבל שבעתים נפלאו החיים, אותם ראיתי, אותם חייתי אני, הזקן בן-הששים וחמש. אם תאמר ההיסטוריה לספר עליהם כהלכה ולא תעלים דבר - כרכים שלמים תספר. לא חמשים שנה, לא חמש מאות, שש מאות שנה היו אלה: לא עוד אחד - עולמות אין מספר נחרבו ונבנו, נבנו ונחרבו בימי, ובכולם היתה גם אצבעי הקטנה באמצע, - זרת בנין זרת חורבן היתה בכולם גם משלי. הנסה הוא. הבחור בן-העשרים, בכל אלה? אלו נסה, אפשר היה עומד בנסיון, אפשר לא היה עומד בנסיון, אולי לא היה קורס תחתיו ואולי היה קורס תחתיו. אפרוח היה עדיין, כחו ומדת-עוזו מה היא - מי יודע. אני נסיתי בכל אלה ועמדתי בנסיון, תהתי לא קרסתי, "טור תלג, סחרוני גלידין" - ואת החבילה ההולכת וכבדה מיום ליום, מבוקר עד ערב, אשא ואמלט. כחי אני ומדת עוזי שלי כבר נודעו.

ובפני אני הזקן רב-האוצרות יקשקש הוא הגמול-מתלב באיסתרא שבלגיתנו ובגאווה ובגודל-לבב יקרא אלי כל היום: "פנה דרך!" - ומאתי עשיר-החיים ועשיר-המעש ידרוש הוא העני מחיים ועני ממעש, כי ארד מעל הבמה, למען יעלה הוא ויעמוד במקומי! - "לעמוד יחדו לא נוכל, כי לא תשא הבמה אותנו" - זה דברו אלי תמיד. - "ואני אפנה, אנה אלך?" - כי אשלהו, והיתה תשובתו קצרה: "למושב-הזקנים!" - ולא בשובה ונחת, בכעס וחרון יפיל דברו מפיו: לו הדעה והדבור, לו מרחבי-שמים ואפסי-ארץ, ואני - פנה נדחת, פנת-אלם די...
צחוק יעשה לי רגזן קצר-אפים זה. האני, מגערתי אחת ואשמע לו? האני, אשר רגלי עומדות במרומי-הבמה, אפנה את מקומי לו, למנסה לעלות בכבש של מטה? האני אוואל ואמסור לידו את כל אשר טפחתי ורביתי, את כל אשר שריתי עמו ויכולתי? מי לידי יתקע, כי כל עמלי, אשר עמלתי תחת שמי שלי משעת-זריחה עד שעת-שקיעה, לא ינפץ הוא רגע אחד לכבוד שמשו שלו, שעדיין לא זרחה, שעוד לא נהנה איש לאורה, והוא כבר רואה אותה שמש יחידה במרום, אור אין-סוף לעולם כלו?"

קבוצה ראשונה: - המצוי

עליכם לבחור 2 שחקנים מתוך הקבוצה שיציגו את הטקסט. עליכם לכתוב את הטקסט מחדש, באופן שבו לדעתכם יתנהל השיח בין הזקן לצעיר כיום. עליכם לכתוב את תגובת הצעיר לדברי הזקן, בהתבסס על הקטע הזה והקודם.

קבוצה ראשונה: - המצוי

עליכם לבחור 2 שחקנים מתוך הקבוצה שיציגו את הטקסט. עליכם לכתוב את הטקסט מחדש, באופן שבו לדעתכם צריך במצב הרצוי (מה שהיינו רוצים שיקרה) שיתנהל השיח בין הזקן לצעיר כיום. עליכם לכתוב את תגובת הצעיר שהייתם, כמנהלי פרויקט ותיקים בתנועתכם, מצפים שיגיב, כל אלו בהתבסס על הקטע הזה והקודם.

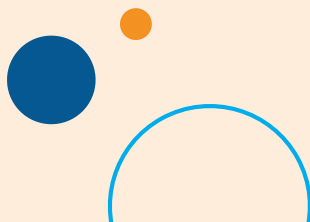
דיון -

מדוע בחרתם להציג באופן הזה את הטקסט. מה הוביל אתכם בבחירת המילים לתגובת הצעיר.

< מה ההבדל בין הצגת המצב הרצוי למצוי?

< ממה לדעתכם נובע ההבדל.

< כיצד לדעתכם נוכל לסייע בתוכנית לצמצום הפער, והגעה אל המצב הרצוי.



הקרא לכלל הקבוצה את הקטע הבא:

"חמה אין לי. אלהים צוה אותו לראות את עצמו מלח-העולם, כי על-כן רק עשרים הן שנותיו. מי מאתנו לא היה גם הוא בשעתו קנדיט למלח-העולם, ומי מאתנו לא קנא גם הוא קנאה גדולה לעטרת כוכבי-האור, שעטרו לו עשרים שנותיו? ירעש נא, איפוא, כרצונו, יחרה אפו בי כנפשו שבעו, ימטיר נא עלי את כל האש והגפרית, אשר נתן לו אלהים בלשונו, - ואני מקומי לא אנח, כי המקום אשר אני עומד לי הוא, והאוצרות אשר על שכמי אני מצווה על שמירתם. גדולה האבדה שהזקנה מאבדת, וכנגדה גדולה המתנה שהיא נותנת: מאבדת את אש-החיים ונותנת את תבונת-החיים. ומצות-אלהים חזקה עלי: לשמור ולנצור תבונת-החיים, שהנחילה לי הזקנה.

- האומנם רק נחלת-הזקנה היא תבונת-החיים? בן עשרים וארבע נעשה פית ראש למלכות בריטניה, בן שלשים וחמש יצר נפוליאון את האימפריה הצרפתית, והרצל הפך את כל עולמם של ישראל בהיותו גם הוא רק בן שלשים וחמש.

- הניחי להם, ידידתי, ליחידי-עולם. היסק איש מאתנו אליהם? ואף גם זאת: אפילו הם מתנקמת בהם קפיצתם הגדולה, אשר יקפצו להוריד על ראשיהם עטרת כוכבי-האור, הגנוזות להם מששת ימי-בראשית. אלו לא בן עשרים וארבע כבש פית במלכות בריטניה מקום בראש, לא היה נשבר בן ארבעים ושבע, אלו לא בן שלשים וחמש יצר נפוליאון את האימפריה הצרפתית, לא היתה וואטרלוא עוקרת את יצירתו לאחר תשע שנים, ואלו לא בן שלשים וחמש הפך הרצל את עולמם של ישראל, לא היתה אוגנדה שוברתו בן ארבעים ושלוש. משהו תבונת-חיים חסרו גם הם, וחסרונו של משהו זה שבר גם ארזים אלה.

ואל תחשידיני, כי סכותי בענן-זקנה לי מעבור זכותו של הבחור בן-העשרים. שמא איני יודע שאש-החיים שקולה כנגד תבונת-החיים, שזו מפוצצת סלעים וזו בונה אותם בנין לחיים? או שמא עיני סמויה מראות, שאני שמשי שוקעת והוא שמשו עולה, שלא ירחק יום ובעל-כרחי אפנה מקומי והוא יירשני? אבל ירוש לא יירשנו בטרם תבוא עתי. הנה הוא נושא את רגלו ומנסה לעלות בכבש שלמטה. דין הוא, שיעלה כבש אחרי כבש ויגיע גם למרומי-הבמה, אל המקום אשר אני עומד. אבל אל נא ישלח יד לנשל אותי משם עד אשר לא תחשך שמשי, כי לא יצליח: אם לכה וגבורה עדיין לא נסו גם כחי וגבורתי אני, ואם לעצה ותבונה - שלי גדולות משלו..."

דיון -

מה מבקש הזקן בקטע?

האם במציאות כיום בקשתו מתקיימת?

מתוך הקטע מהם הדגשים שתמצאו לקחת איתכם לתכנית בעת הכשרת הפעילים?

מה תרצו שילמדו ויישמו?

אם נוכל לסכם את היום הזה כמה עקרונות שנרצה לפעול על פיהם בתוכנית, מהם העקרונות האלו בעיניכם? (ניתן לכתוב אותם על בריסטול או על לוח)

כיצד באופן הפרקטי נוכל ליישם עקרונות אלו בתוכנית העבודה וההכשרה בתכנית?

פעילות הכנה למפגש רב דורי - מפגש ראיון

נכתב על ידי תנועת בני עקיבא

מטרות:

- < יצירת מערכת ציפיות הולמת מהמפגשים.
- < הקניית כלים לקראת המפגש - ביצוע ראיון.
- מהלך פעילות:
- חלק א' - פתיחה והקרנת קליפ/סרטון

חלק ב' - חלון ג'וארי

- כל משתתף יקבל דף המחולק לארבעה חלקים וימלא אותו:
- < מה אני יודע על זקנים
- < מה אני לא יודע על זקנים
- < ממה אני חושש מהמפגש איתם
- < לקראת מה אני מצפה מהמפגש

נקודות לשיחה:

- תמיד ה"לא נודע" קצת מפחיד אבל בסופו של דבר, כל זקן היה פעם נער.
- ניפוך סטראוטיפים לגבי זקנים.
- מעגלי הקרבה של זקנים - סבא שלי, הוטיק שאני נפגש איתו, כל האזרחים ותיקים באשר הם.

חלק ג' - הכנה למפגשים של מתן עדות

- ננסה להיכנס ל"ראש" של הוטיק, נבקש ממתנדבים להציג מפגש לדוגמא.
- לאחר מכן ננתח את הסיטואציה

כמה נקודות למחשבה:

- < אין "מותר" או "אסור" - הכל מתחיל ונגמר בכבוד הדדי
- < קצב איטי
- < המפגש הוא הדדי - לא באים רק לתת, אלא גם לקבל.
- < לבוא מוכנים עם נושאים לשיחה (מצ"ב רעיונות)
- < אם לא רוצים להתבסס רק על שיחה, כדאי ומומלץ להתבסס על חפצים: תמונות, חפצים מהילדות, חפץ משמעותי בעל ערך סנטימנטלי...
- < תיאום ציפיות משותף - לשאול את הוטיק למה הוא מצפה מהמפגשים, על מה הוא היה רוצה שנדבר.
- < להפגין קשב ועניין - לא להתעסק בפלאפון/אייפוד וכו'.
- < התנהגות מכובדת - לשבת בצורה מכבדת, להתנהג בנימוס (תודה, בבקשה), לשים לב לשפה שבה משתמשים, לדבר רגיל!
- < במידה ולא יכולים להגיע - להודיע כמה ימים מראש, להתנצל ולקבוע מחדש.
- לא מבטלים ברגע האחרון!!!
- < להגיד בתחילת המפגש - על מה אנחנו רוצים לדבר, מתי אנחנו צריכים ללכת.
- < צריך לבוא עם ראש פתוח.

נושאים ורעיונות לראיון אישי עם ותיק:

נושא המפגש	תוכן	כלים ושאלות
הכרות הדדית	מי אני, משפחה, מקצועות, לימודים, מקומות בהם גרנו, עיסוקים בשעות הפנאי.	< הצגת עצמנו - קוראים לי... אני בן/בת... לומד/ת ב... חניך/ה בתנועת השומר הצעיר... < אני שמח לשמוע עליך.. במה אתה עוסק/ עסקת? יש לך ילדים/ נכדים? בני כמה? יפה הם גרים? מה הם עושים? מה את/ה עושה בשעות הפנאי? ממתי את/ה גר/ה כאן? מה את/ה חושב/ת על העיר? < להראות תמונות (להביא מראש) של המשפחה. < להציע לראות תמונות של הקשיש ומשפחתו.
השורשים שלי	ארץ המוצא, השורשים של המשפחה, הקהילה שלי.	< לקרוא לפני על ארץ/עיר המוצא של הקשיש - מומלץ < מהם השורשים של משפחתך? מה היו העיסוקים שלהם? < תוכל לספר לי על הקהילה היהודית ב...? אילו מאפיינים היו לה? היו מבנים מיוחדים? כמה יהודים היו שם? < אפשר להסתכל יחד במפה, תמונות של המקום.
מיקוד לותיקים שנולדו בארץ (אם יש)	ארץ ישראל לפני שקמה המדינה, החיים תחת המשטר הבריטי, הקמת המדינה	< הכרות בסיסית עם ההיסטוריה של הקמת המדינה < האם השתייכת לאירגון כלשהו? < תאר את הקהילה היהודית לפני קום המדינה, איך היו החיים בארץ? < תאר את הקהילה היהודית לפני קום המדינה, איך
מיקוד לניצולי שואה (אם יש)	הסיפור האישי בשנות המלחמה, הסיפור של הקהילה.	< בן כמה היית כשפרצה המלחמה? < באילו מקומות היית? איפה הייתה משפחתך? < מה קרה לקהילה שלך? < איך הרגשת בתור ילד? אילו דברים הבנת? אילו לא? < מה חשוב לך שהדור שלי ידע ויזכור?
	כיצד ניצל, האם היו מצילים שסייעו.	< מה הם הדברים אשר עזרו לך להינצל? < האם היו אנשים שסייעו לך? מי הם? היכן הם היום? < האם את/ה בקשר איתם?

העלייה לארץ	תהליך העלייה, הקליטה וההתערות בארץ	< בן כמה היית כשפרצה המלחמה? < באילו מקומות היית? איפה הייתה משפחתך? < מה קרה לקהילה שלך? < איך הרגשת בתור ילד? אילו דברים הבנת? אילו לא? < מה הם הדברים אשר עזרו לך להינצל? < האם היו אנשים שסייעו לך? מי הם? היכן הם היום? < האם את/ה בקשר איתם?
גיל הנעורים	החוויה של נער מתבגר אז והיום	< היכן עברת את שנות הנעורים שלך? איך זה היה? < איזה נער היית? מה היו התכונות הבולטות בך? מה אהבת לעשות? מי היו החברים שלך? < מה דומה ומה שונה בחוויות הנעורים שלנו < מה אתה חושב על הנוער היום

סדנת הכשרה בתערוכת "דיאלוג עם הזמן"

נכתב על ידי ארגון "והדרת" ועל ידי המשרד לשוויון חברתי

מטרות הסדנא:

- < היכרות עם עולם הזקנה
- < דיאלוג עם הזקנה מהמקום האישי

מהלך הסדנא (לאחר הביקור במוזיאון):

חלק א'- עיבוד חוויות המוזיאון

כל משתתף יספר על החוויה שלו אל מול מיצגי התערוכה. מה היו הציפיות לקראת הביקור? איזה מחשבות/רגשות עלו תוך כדי ההשתתפות בסיור? האם עלו דברים חדשים הנוגעים בזקנה שלא ידעתי עליהם לפני? מחשבות/רגשות בנוגע לתערוכה מספר ימים אחרי הסיור.

חלק ב'- דמיון מודרך

מוסיקה מתאימה לדמיון מודרך:

<http://www.youtube.com/watch?v=pNMYJuDlvX4>

מומלץ ליצור אווירה וסטינג מתאים לדמיון מודרך. תוך כדי שהמוזיקה מתנגנת, המדריכה מקריאה את הטקסט

קטע של דמיון מודרך:

את יכולה לעצום עיניים, ולאפשר לכל מאורעות היום לעבור ולדהות את אט, לשקוע בכיסא ולאפשר לגוף לנוח, תוך כדי כך שהרעשים חולפים ועוברים בדיוק כמו המחשבות, אפשר לקחת נשימה עמוקה, בדיוק ככה, ולאפשר לה לצאת בנשיפה, ועוד אחת שיוודת עד הבטן התחתונה בעצלתיים, יש לנו את כל הזמן שבעולם, לעשות זאת בניחותא, ולהניח לגוף להיות רפוי, כך, נשפך כמו מים. את יכולה לשים לב למקצב הרגוע של הנשימה,

..והנה את בשדה מואר באור ויפה... שיבולים מתנופפות ברוח כאילו קדות לקראתך... הרוח הנושבת מלטפת את שערך... ליבך נפתח כאילו יוצא הוא לקראת הרוח... הרוח נושבת בו כרוח שיוצרת בו מנגינות... אור החודר אל נשמתך ומחמם אותה בעדנה... והשמש כאילו תלויה בקצה השמיים אדומה וגדולה, ככדור ענק... אף פעם לא נראתה קרובה... כל כך יפה... ולמרות שהיא קרובה, אין היא מחממת יותר מהדרוש לך...

את הולכת לאטך בשדה, ידיך נוגעות בשיבולים, את מרגישה את החמימות של השמש, אין אדם מאושר ממך כרגע. במרחוק את רואה אנשים מוכרים, מחייכים אליך, שולחים לך נשיקות וחיבוקים. זה ממלא את ליבך באהבה גדולה. תחושה שאת עושה משהו חשוב, משהו בעל משמעות.

את מרגישה שלווה, מסופקת ומלאה מהחיים שלך.

בין קרני האור, את רואה אישה מבוגרת מתקרבת אליך עם חיוך גדול, היא כל כך מוכרת לך, אך את לא מצליחה לזהות אותה. משהו בהליכה שלה, בשפת הגוף שלה מזכיר לך אותך. היא הולכת לקראתך עם ידיים פתוחות לרווחה ברצון לחבק. ככל שהיא מתקרבת את מבינה שאת ממש מכירה אותה ואז היא נעמדת מולך,

את מסתכלת עליה ומבינה שזו את בעוד 55 שנה...
איך את נראית? מה ההבעה שעל פנייך? מה את לובשת? (לעשות הפוגה בין שאלה לשאלה, לתת זמן)
את מתקרבת אל דמותך ויחד אתן צועדות. זו ההזדמנות שלך לנהל דיאלוג עם עצמך בעוד 55 שנה...
מה את אומרת לה? (שוב הפסקה בין שאלה לשאלה)
מה היא אומרת לך?
אתן ממשיכות לצעוד, לדבר יחד, לשתוק יחד, קחי את הזמן לדמיין את המפגש ביניכן (לתת זמן ממושך, כ-10 דקות)
כעת קחי נשימה עמוקה..... היפרדי מדמותך הזקנה..... ולאט לאט פקחי את העיניים.

אפשרות נוספת:

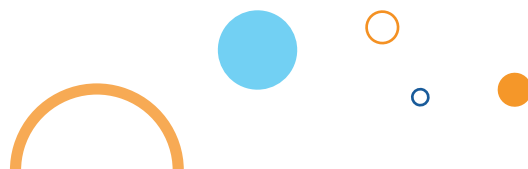
מחלקים לכל משתתף דף עם התמונה שלו בגרסה זקנה, יוצרים ע"י אפליקצית old me בכל סמארטפון, ומבקשים לכתוב מכתב לאותו האיש/אישה שהם פגשו. לאחר מכן, עושים סבב וכל אחד מקריא ומספר מה כתב ומי הם האנשים שפגשו ניתן להכין מעטפה או לניילן את המכתב ולתת להם לשמור אצלם (בתקווה עד גיל 75)

חלק ג' - סבב שיתוף

בחלק זה נבקש מהמשתתפים לשתף במחשבות, רגשות, תחושות שעלו מתוך המפגש עם עצמן כזקנות. מה זה העלה בהן? מה בחרו להגיד לזקנה? מה היא אמרה לך בחזרה? איך היה להיפרד ממנה?

סיכום

הרכזת תסכם את הדברים, תחבר בין הביקור במוזיאון ולבין החוויה שעברו כעת.

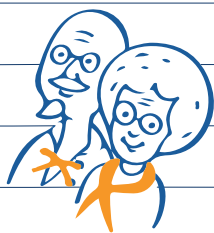


To do List

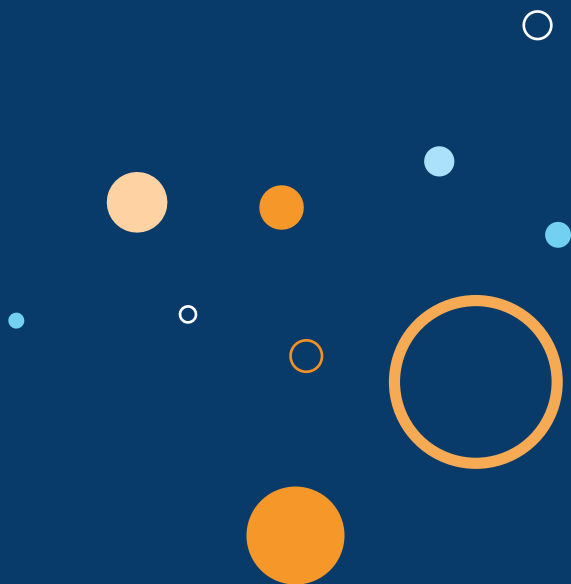


לא לשכוח!





04 נספח



קול
קורא

קול קורא

קול קורא לסניפי תנועות הנוער להגשת תמיכה בתוכנית "ותיקים בתנועה" - קיום פעילות רב דורית תשע"ט

אחר שבע שנים משמעותיות בהן המשרד לשוויון חברתי, משרד החינוך ומת"ן מפעילים את תכנית "ותיקים בתנועה" בתנועות הנוער, ולאור העבודה המקצועית המקדמת את העיסוק בקשר הרב דורי, הוחלט להמשיך את הפעילות במודל התקציבי החדש. המודל העדכני יתמוך חינוכית, ערכית וכספית בפיתוח הסניפים אשר יקדמו פעילות רב דורית בין חניכי תנועות הנוער לקהלי יעד של אזרחים ותיקים, וכן יתמוך בפיתוח והטמעת השיח הרב דורי בתנועות. לקראת שנת הפעילות תשע"ט, 2018-2019, אנו מציעים לתנועות המעוניינות לקיים פעילות רב דורית, להגיש בקשה להכרה בסניפים במסגרת תכנית "ותיקים בתנועה".

המשרד לשוויון חברתי, דרך תקנת תנועות הנוער, יתמוך בסכום של ₪3,000,000 על פי החלוקה הבאה:

300 סניפי ותיקים בתנועה - סניפי דגל אשר יתמקדו בפעילות קבוצתית קבועה יתמכו בסכום של ₪10,000 כל אחד.

בחלוקה הבאה: 40% תקורת כוח אדם (לטובת ליווי הסניפים, פיתוח, הטמעה ועשייה חינוכית רוחבית בתנועה בתחום), 20% לטובת הכשרות ופעילות חינוכית הדרכתית סניפית וכלל תנועתית (מרכזי סניפים, חניכים, בעלי תפקידים בתנועה - מנהלי מחוז, מנהלי הדרכה וכו') 40% לטובת הפעילות הקבוצתית בסניף.

< במידה ויהיו תנועות שלא יגישו בקשות או שסניפיהן לא יעמדו בקריטריונים, תועבר ההקצאה לתנועות אחרות.

< כל הסניפים יתבקשו לקבל אישור להשתתפות בשנה"ל תשע"ט גם אם הם סניפים ממשיכים בתכנית.

תנועה המגישה בקשה תמנה רכזת תנועתית ייעודית לנושא, אשר תהיה אמונה על קידום וליווי הסניפים שיקיימו פעילות במסגרת "ותיקים בתנועה", וכן תוביל פיתוח הכשרות ייעודיות והטמעת שיח חינוכי ערכי רוחבי כלל תנועתי על הקשר הבין דורי. הרכזת תהיה אחראית לקשר ודיווח לוועדה המלווה את התוכנית ומחויבת להגיע למפגשי ליווי, לימוד והעשרה במסגרת רכזות תכנית "ותיקים בתנועה" במועצת תנועות הנוער.

אישור הבקשה להשתתפות בתכנית יערך בכמה שלבים:

שלב א' - הבעת נכונות ורצון להשתתף בתכנית.

שלב ב' - ביצוע מיפוי, כתיבת תכנית עבודה, הגשתה ואישורה.

שלב ג' - בחינת היתכנות של התוכנית בסניף.

שלב א' הבעת הנכונות להשתתפות בתכנית על פי הקריטריונים המוצגים בהמשך, ברשימה תנועתית מסודרת וכן מכתב התחייבות תנועתי להשתתפות בתכנית ומינוי רכזת תנועתית ייעודית לתכנית, ניתן להגיש עד 31.7.2018 י"ט אב תשע"ח לאבישג avishag@tni.org.il - דיין במועצת תנועות הנוער לדוא"ל

בשלב ב' יבוצעו מיפויים בסניפים לאיתור קבוצת ותיקים והכשרה ראשונית, יוגשו תכניות עבודה ע"י הרכזת התנועתית, כל זאת עד לתאריך 25.10.2018 ט"ז חשוון. לאחר מכן תתכנס הועדה הבין-משרדית המשותפת למשרד לשוויון חברתי, משרד החינוך ומועצת תנועות הנוער ותאשר את הסניפים שיכנסו לתוכנית בשנה זו. מנובמבר 2017 כסלו תשע"ט תתחיל פעילות הסניפים בתכנית. במהלך חודש ינואר 2019 שבט תשע"ט, יתבצע שלב ג' במסגרתו יוגש מיפוי ומשוב לצורך בחינת אופן ההפעלה של התכנית בסניפים וביצוע שינויים. סניפים שתכנית הפעילות תאושר להם ואשר יעמדו בכל הקריטריונים, יידרשו להגיש דו"ח ביצוע בסיום שנת הפעילות- במהלך יוני 2019 סיון תשע"ט, על מנת לקבלת את כספי התמיכה.

קריטריונים להגשת תמיכה בסניפי "ותיקים בתנועה"-הקשר הרב דורי

מוצגים בזאת הקריטריונים לסניפי ותיקים בתנועה של תנועת נוער כפי שנקבעו על ידי ועדה משותפת למשרד לשוויון חברתי, משרד החינוך ומועצת תנועות הנוער.

פעילות עם ותיקים

< פעילות קבועה בתחומי הקשר הרב דורי- הפעילות תתקיים במהלך שנת הפעילות (נובמבר עד יוני/ יולי, כסלו עד סיון/תמוז). ידרשו מינימום של 8 מפגשי פעילות לקבוצה, במסגרת תכנית עבודה מסודרת.

< פעילות קבוצתית עם משתתפים קבועים: קבוצת חניכים קבועה אחת או יותר, עם קבוצת ותיקים קבועה אחת או יותר.

החניכים בפעילות יהיו משכבה ח' ומעלה. מספר החניכים בקבוצה יהיה מינימום 20, למעט סניפים בהם השכבה הבוגרת קטנה מ-60 ובהם קבוצה תמנה 10-5 חניכים, ובסניפים בהם השכבה הבוגרת קטנה מ-80 אך גדולה מ-60 בהם קבוצה תמנה 10-15 חניכים. יחס חניכים לוותיקים יהיה לא יותר מוותיק אחד ל-3 חניכים.

- מספר החניכים בפעילות ייחודיות לתנועות ייגזר מאופי הפעילות.

< ליווי מקצועי לחניכים- לפני תחילת הפעילות השנתית תתבצע הכנה חינוכית וערכית. במהלך השנה תתקיים אחת לחודשיים פגישת ליווי לחניכים עם מרכז הסניף.

סניפים המבקשים להיתמך על פעילות פרטנית קבועה, במידה ולא נמצאה קבוצת ותיקים מתאימה-

< מפגש פרטני של לפחות 3 חניכים עם הוותיק בביתו/ בבית אבות. כמות חניכים כוללת בהיקף הזהה לפעילות קבוצתית.

< פעילות קבועה- הפעילות תתקיים בכל שנת הפעילות (נובמבר עד יוני/ יולי, כסלו עד סיון), בתדירות של לפחות אחת לשבועיים.

< ליווי מקצועי לחניכים- לפני תחילת הפעילות השנתית תתבצע הכנה חינוכית וערכית. במהלך השנה תתקיים לפחות אחת לחודשיים פגישת ליווי לחניכים (אפשרות לעיבוד קבוצתי).

במסגרת פעילות עם ותיקים, הסינף יידרש לפעול באופנים הבאים:

"פעיל בכל גיל": פעילות עם הפנים לקהילה-

< שת"פ בין חניכים לוותיקים המתבטא בפעילות למען מטרה משותפת במרחב הקהילתי.

< ו/או שיתופי פעולה עם גופים/עמותות העוסקת עם קהלי יעד מגוונים. ביצוע פעילות זו לפחות אחת לשנה, במסגרת המפגשים הקבועים או מחוצה להם, עם הקבוצות הקבועות או כלל סינפי.

פעילות כלל סניפית ותנועתית בנושא הקשר הרב דורי

< העברת מערך פעילות לכלל חניכי הסינף במהלך השנה למטרת חשיפה והיכרות עם התחום.

< השתתפות מרכזי סניפים בשני ימי השתלמות במהלך השנה: תנועתי וכלל ארצי.

< פיתוח תכנית הכשרות בתחום לחניכים, למרכזי הסינף ולבעלי תפקידים בתנועה.

< שילוב ערכי הקשר הרב דורי במערכי ההדרכה של התנועה, בפעילויות שונות ובמפעלים (טיולים/מחנות).

< שילוב הוותיקים בפעילויות ואירועי שיא סניפיים ו/או תנועתיים רלוונטיים