



חוברת הצעות לפעולות ל"שבת והדרת" 2022

אוגד על ידי מועצת תנועות הנוער כחלק
מתוכנית משותפת למשרד לשיוויון חברתי
משרד החינוך ומועצת תנועות הנוער



פעולות באדיבות מחלקת ההדרכה של תנועת הנוער העובד והלומד

*כל הנאמר בחוברת מתייחס לשני המינים



ציונות- אידאל שאין לו סוף

מטרות:

1. ביורר משותף של המושג ציונות ביחס הבין דורי
2. הכרות עם מרכיבי הציונות כפי שנכתבו ע"י הרצל
3. המשגת הציונות היום- מה עוד יש לעשות

מהלך הפעולה:

1. פתק לבן- כל החניכים מקבלים מילה עם פתק חוץ מאחד שמקבל פתק לבן, בסבב נותנים את האסוציאציה למילה בפתק ומי שקיבל פתק לבן צריך לעבוד על כולם שהוא יודע מה המילה. והקבוצה צריכה לגלות אותו. בסבב האחרון המילה תהיה ציונות. יחס לציונות-
 2. תלו בחדר פלקטים, שעל כל אחד מהם כותרת אחת מהרשימה הבאה. בקשו מהחניכים לחתום על כל פלקט שמבטא את הציונות בצורה טובה בעיניהם. הכותרות: (נספח ב')
 - תפקידה של הציונות היה להציל את העם היהודי מסכנה, ולבנות לו כאן מדינת מקלט. כאשר הוקמה המדינה תפקיד הציונות הסתיים- כעת צריך לשמור על המדינה הזו כמקלט בטוח.
 - צריך שתהיה ליהודים מדינה נורמלית, כמו כל מדינה מערבית, דמוקרטית ונאורה.
 - תפקידה של הציונות היא להוציא את היהודים מהגלות, אבל לא פחות להוציא את הגלות מהיהודים. היום יש הרבה מידי "גלות" בחברה הישראלית, ועל כן תפקידה של הציונות לא תם.
 - הציונות נכשלה, היא לא הצליחה לספק לעם היהודי בטחון. היום עדיף לחיות במקום בו יש הכי הרבה ביטחון כלכלי ופיזי. ז"א לאו דווקא כאן.
 - לציונות יש תפקיד אדיר ביחס לחברה האנושית, ותפקידה להוות מופת לשאר העמים ביחס למה היא חברה טובה.
 - תמונה של מתנחל, ומתחתיו הכיתוב- "זה ציוני אמיתי". כיתוב כנ"ל לכל התמונות.
 - תמונה של קיבוצניק או מושבניק
 - תמונה של חקלאי
 - תמונה של איש עסקים
 - תמונה של לוחמות בצה"ל
 - תמונה של משפחה חרדית
 - תמונה של סטלנים בפסטיבל כלשהו
- עבור על הפלקטים, קרא עם החניכים את הפלקטים שזכו למירב החתימות, תן לחניכך להסביר את סיבת בחירתם.
- **דיון :**
 - האם התפקיד של הציונות השתנה לאורך השנים?
 - מה הייתה הציונות במקור? מה היא כללה?
 - מי נחשב היום ציוני בישראל? מה הפוך את המעשה שלו ציוני? (חשוב להשתמש בדברים שעלו בפלקטים).
 - מה זה להיות ציוני עכשיו שיש מדינה?
 - פעם היו יותר ציונים מהיום?

למדריכה-בחלק המסכם של הפעולה נתעמק בחזונו הציוני של הרצל. יש לצאת מנקודת הנחה שלא כל החניכים מכירים את חזונו של הרצל לפרטיו. אפשרי לחניכים לשאול הרבה שאלות ודאגי להכיר את החזון יותר לעומק לפני הפעולה. אמור: הציונות ע"פ הרצל עומדת על 2 רגליים- הצלת העם היהודי ויצירת חברת מופת בארץ ישראל.

- אופציה א'- קוראים קטע של הרצל (נספח ג'1), ומספרים לחניכים על חברת המופת אותה ראה הרצל בעיני רוחו. שוויון חברתי וכלכלה, מדינה בפסגת הקדמה והטכנולוגיה, בפסגת האנושיות והמוסר, אור לגויים.
- אופציה ב'- חידון הרצל (נספח ג'2)



• דיון מסכם :

- למה זה מה שהרצל חזה?
 - למה לא להחליט שמקמים רק מקלט ליהודים?
 - מדוע חשב הרצל על הקמת חברה חדשה? מה כוללת החברה החדשה?
 - מה הקשר בין הציונות לחברת מופת? – קשר לחלק א' של הפעולה בה הבנו
 - האם תיתכן ציונות בחברה שאינה שבבסיסה אינה שוויון בין בני האדם? חברת רוחה ומופת?
 - איפה אנחנו והחזון הזה היום? האם מישהו מהציונים שהעדתם עליהם קודם ממש את חזונו של הרצל?
4. בקש מהחניכים להתחלק לרביעיות כל רביעייה כותבת את תעודת הזהות של הציוני היום, מה הוא עושה במה הוא מאמין, קריטריונים- חשוב להקפיד שבכל קבוצה גם אזרחים ותיקים וגם בני נוער
- שם | כתובת | תאריך לידה | מקצוע | תחביבים/עיסוק/התנדבות | שירות צבאי | מוטו לחיים
5. שתפו את דמות הציוני. דיון
- למה בחרתם במה שבחרתם?
 - האם אפשר להיות ציוני אבל לגור לא בישראל? האם אפשר להיות ציוני בלי לעשות צבא? בלי שיהיה לך אכפת מהחברה?
 - איך נתפסת ציונות היום?
 - איך הייתם רוצים שתתפס?

למדריכה: אנחנו רוצים לחשוף את הדימוי שקיים היום על הציונות שהדרך להיות ציוני קשורה בעיקר ללהיות ימני ומתנחל. וכל מי שהוא "סמולאן" הוא לא ציוני ולא אכפת לו מהמדינה. אנחנו רוצים להעמיק את הדימוי וההבנה שלהיות ציוני היום קשורה ברצון ובבחירה לקחת אחריות על המציאות הישראלית ולקרר את החברה לכיוון חברת המופת אותה ביקש הרצל

6. סיכום:

חשוב לשוחח ולהעביר את הליפיד בין הדורות- מה תפקיד הציונות בימינו.

נספח ב'1



תפקידה של הציונות היה להציל את העם היהודי מסכנה, ולבנות לו כאן מדינת מקלט. כאשר הוקמה המדינה תפקיד הציונות הסתיים- כעת צריך לשמור על המדינה הזו כמקלט בטוח.

נספח ב'2



צריך שתהיה
 ליהודים מדינה
 נורמלית, כמו כל
 מדינה מערבית,
 דמוקרטית ונאורה.

נספח ב'3

תפקידה של
 הציונות היא
 להוציא את
 היהודים מהגלות,
 אבל לא פחות
 להוציא את הגלות
 מהיהודים. היום יש



הרבה מידי "גלות" בחברה הישראלית, ועל כן תפקידה של הציונות לא תם.

נספח ב'4

הציונות נכשלה,
היא לא הצליחה
לספק לעם היהודי
בטחון. היום עדיף
לחיות במקום בו
יש הכי הרבה



ביטחון כלכלי ופיזי. ז"א לאו דווקא כאן.

נספח ב'5

לציונות יש תפקיד
אדיר ביחס לחברה
האנושית,
ותפקידה להוות
מופת לשאר
העמים ביחס למה
היא חברה טובה.





נספח ב'6

יהודי מהציונות, הדתית, חי בתקוע, יהודה ושומרון





נספח ב'7



מושבניק

— ירקות כמו שהטבע התכוון —

מושבניק בעל משק חקלאי



נספח ב'8

קיבוצניק





נספח ב'9

איש הייטק בן 32 מת"א





נספח ב'10

לוחמת בקרקל



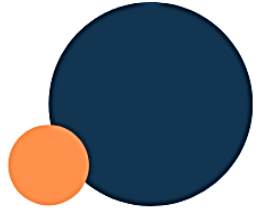


נספח ב'11

משפחה חרדית ממאה שערים



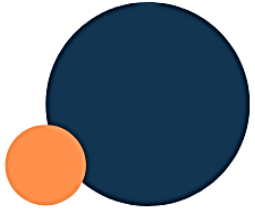
© Eli Wohl



נספח ב'12

שרון וחבריה בפסטיבל אשרם במדבר





"...יש אנשים שאינם מבינים אותנו כראוי, וסבורים כי
 מטרת מאמצינו היא לשוב אל ארצנו. האידויאל שלנו הולך
 הלאה מזה; האידויאל שלנו הוא הזן האמת הנצחית הגדולה;
 הוא אידויאל שהוא הולך תמיד קדימה; הוא אידויאל שאין לו
 סוף, שלעולם הוא גדל והולך, כך שבכל פסיעה ופסיעה
 שאנו פוסעים לפנים, אופקנו הולך לפנינו, וכפרסקטיבה
 אנו רואים לפנינו תכלית עוד יותר גדולה ונאצלת, שאליה
 נשתדל לשים את פנינו. (תשואות).
 ...אנחנו היהודים נשוב אל המזרח, כשחזיונות התרבות
 המערבית יהיו תדיר במחשבתנו. אכן, אנו נישא שוב אל
 ארצות-הקדם כל מה שהוא טוב, כל מה שהוא נאצל
 ביותר, כל מה שהוא גדול בארצות המערב, שמדון נאצל
 לדרבנו. אנו נשוב ונשתול את עצמנו כפרח זה העץ מן
 האדמה, גדל ופורח ונותן את נוחחו ואת יופיו לעולם. אנו
 נחזיר את התרבות הגבוהה ביותר לעמנו. אנו נרומם את
 הנשמה היהודית למרום-פסגתה. אם נזכה להיות שם, ואני
 מקווה להיות שם (קריאות רמות "אמן"), אנו ניתן להמוני
 עמנו העניים את כל המחשבות הנעלות הללו, נגאל את

נספח ד'





נספח ג'2

חידון הרצל

התשובה הנכונה מסומנת בצבע יותר כהה.

1. יחסי יהודים ערבים - מה הייתה תפיסתו של הרצל ליחסי היהודים והערבים בארץ ישראל?

1. לעשות טרנספר לכל הערבים על מנת שהארץ כולה תהיה בידי היהודים.
 2. לחיות בשלום ובכבוד אחד עם השני.
 3. לחלק את הארץ כך שיהיה חלק ליהודים וחלק לערבים.
- "המקומות הקדושים הם ויישאר קדושים לעולם כולו, למוסלמים ולנוצרים וליהודים. השלום העולמי, שכל האנשים הטובים נכספים לו בלהט, סמלו יהיה בהסכמת-אחים על המקומות הקדושים."

" בני הארץ יזכו לאחים מצוינים, כשם שהשולטן יזכה לנתינים נאמנים וטובים, שיפריחו חבל ארץ זה, מולדתם ההסטורית."

(מתוך מכתב שכתב הרצל לציר הפארלמנט הטורקי)

2. דת ומדינה - מה הייתה תפיסתו של הרצל בענייני דת ומדינה?

1. הוא רצה שחוקי המדינה יהיו חוקי הדת.
 2. הוא רצה להפריד בין הדת למדינה לחלוטין.
 3. הוא רצה שרק כופרים בדת יגיעו לארץ החדשה שהוא בונה.
- "הכהונה תכובד מאוד כראוי לתפקידה הנכבד. אבל אל להם להתערב בענייני המדינה - עם כל ההערכה כלפיהם - פן יביאו עליה קשיים מבית ומחוץ. כל אדם הוא חופשי ובלתי מוגבל באמונתו או בכפירתו, כמו בלאומיותו."

(מדינת היהודים)

3. אוגנדה - מדוע נסוג הרצל מרעיון אוגנדה?

1. חלק מהאנשים בקונגרס סירבו בכל תוקף לקבל את אוגנדה והרצל יותר על מנת למנוע פילוג. הוא הבין שרק על ארץ ישראל יסכימו כולם.
2. הוא הבין שאוגנדה קטנה מדי למיליוני היהודים שרצו לעבור לשם.
3. הוא חשב שאפריקה היא יבשת פרימיטיבית.

"אם יגיעו הדברים לידי פילוג, יישאר לבי עם הציונים, ושכלי עם האפריקאים..."

(מדינת היהודים)

4. יום העבודה - כמה שעות עבודה רצה הרצל שאדם יעבוד ביום?

1. 5 שעות. כדי שיוכל ללמוד ולהשכיל בשאר הזמן.
2. 7 שעות. כדי שיהיה לו פנאי רב.
3. 14 שעות. כדי להצמיח ולהגדיל את עושרה של מדינת היהודים.

"יום העבודה הרגיל הוא יום-שבע-השעות!..."



אני גם משוכנע, שיום שבע השעות הוא בר ביצוע בהחלט. ידועים הנסיונות בבלגיה ובאנגליה. אחדים מן המדינאים הסוציאליים המתקדמים טוענים אפילו שיום-חמש-השעות עשוי להספיק בהחלט. ... אכן, יום-שבע-השעות דרוש לנו כקריאת-היאספות עולמית לאנשינו, שבדין שיבואו מרצונם החופשי. צריך שתהיה זו באמת ארץ הבחירה..."

(מדינת היהודים)

5. הדגל - איזה דגל הציע הרצל?

א. דגל המדינה- מגן דוד ושני פסים. כי זה היה הסמל הציוני.

ב. ציור של אריה (אריה היה סמל לממלכת יהודה)

ג. שבעה כוכבי זהב על שום שבע שעות העבודה

"אין לנו דגל. אנו זקוקים לדגל. שעה שרוצים להנהיג אנשים רבים, מן הכרח הוא להניף סמל מעל לראשיהם.

אני מתאר לעצמי דגל לבן עם שבעה כוכבי זהב. היריעה הלבנה מסמלת את החיים החדשים, הטהורים. הכוכבים הם שבע שעות-הזהב של יום-העבודה שלנו. שכן בסימן העבודה הולכים היהודים אל הארץ החדשה."

(מדינת היהודים)

6. חינוך - לפי חזונו של הרצל עד איזה שלב יש חינוך חינם?

1. סוף הגן

2. סוף בי"ס יסודי

3. סוף התיכון.

4. סוף האוניברסיטה

"ואילו אצלנו אין הילדים מועדפים או מקופחים בגין עסקי הפרנסה של אבותיהם. עם כל דור חדש מתחילים אנו התחלה חדשה: ולפיכך ניתן החינוך חינם בכל הרמות, מבית הספר היסודי ועד ל'אוניברסיטת ציון'. עד בחינת הבגרות בבית הספר התיכון לובשים הילדים לבוש אחיד ופשוט. אין זה נכון מבחינה מוסרית, שדרגה ומצב כלכלי של ההורים יבדילו בין הילדים בבית הספר." (אלטנוילנד)



פעולת היכרות פרויקט ותיקים בתנועה

מטרות:

1. החניכים והוותיקים יכירו האחד את השנייה
2. המפגש יעודד שיחה והתקשרות באווירה נעימה
3. המפגש ייצור ודאות על המשך המפגשים

עזרים: דף "נפש תאומה", בלונים, טושים לורד, פתקים וטושים דקים

למדריך:

מטרתנו במפגש לייצר היכרות ממקום שוויוני, לא שהנוער בא להתנדב אצל הוותיקים, אלא מפגש בין-דורי שבו לכל אחד יש מה לתרום, ויש דברים דומים ויש דברים שונים בינינו.

המפגש משלב גם מתודות פיזיות, צריך להבין מראש מה מתאים למשתתפים בפעילות, וחשוב כמדריך לייצר אווירה של פתיחות ושל אפשרות לבקש עזרה, אבל גם לזכור - אנשים מבוגרים הם לא בהכרח בתפקוד נמוך וחשוב לברר מראש מה הצרכים שלהם ומה יעזור להם להשתתף ולא להניח שהם לא יכולים לעשות דברים רק כי הם מבוגרים.

סטינג - חשוב שהחדר שבו נפגשים יהיה נקי ומסודר כולל שביל הגישה אליו, מומלץ לשים לב שאורך המפגש לא יעלה על שעה.

מהלך:

1. פתיחה של המדריכה: חשוב לתת את הסטינג של המפגש, מה מטרת המפגש, מהיכן באים החניכים, כמה מילים על האווירה שנרצה לייצר (שילוב של משחקים ושיחה).
2. סבב שמות - שם, חייית מחמד/ מאכל אהוב/מקום אהוב בארץ. 5 דק'
3. "נפש תאומה" עם שאלות מוכנות מראש - לחלק כנספח לקבוצה, עושים כמה סבבים. כל פעם מישהו אחר מקריא את השאלות לפי סדר החשיבות עבורו. 10 דק'
 - מה אני מעדיף - ים או בריכה?
 - אוהב יותר את החורף או את הקיץ?
 - מעדיף תה או קפה או שוקו?
 - עוגת שוקולד או עוגת גבינה?
 - רוצה יותר טיול בארץ או בחול?
 - מעדיף לראות טלוויזיה או לקרוא ספר?
 - אוהב יותר כלבים או חתולים?
 - מעדיף פסטה או פתיתים?
 - גלידה או ארטיק?
4. משחק בלונים - כל אחד מקבל בלון וצריך לנפח אותו ולכתוב עליו בעזרת לורד שאלת היכרות (חשוב לעודד את החניכים לעזור אחד לשני לנפח ולכתוב במקרה הצורך) אחרי שכל אחד כתב, נותנים לקבוצה משימה לשמור על כל בלונים באוויר, כשהמדריך מוחא כף עליהם להתחלק לשלשות ולענות על השאלות שכתובות על הבלון. 15 דק'
5. ודאות: המדריך מחלק דף עם כלל המפגשים הקרובים של הקבוצה. 5 דק'
6. מבקשים מכל אחד לכתוב על 3 פתקים: 15 דק'
 - א. למה בחרתי לבוא למפגש היום?
 - ב. למה אני מצפה מהמפגש בינינו?
 - ג. ממה אני חושש במפגש?
7. מתחלקים לרביעיות ומשתפים
8. חוזרים למליאה ועושים סבב - משהו שחידש לי היום המפגש או משהו שאני מצפה שיקרה במפגשים הבאים. 5 דק'



מה אני אוהב יותר?

מפגש היכרות "ותיקים בתנועה"

ברכה	ים
קיץ	חורף
קפה	תה
עוגת גבינה	עוגת שוקולד
לטייל בחו"ל	לטייל בארץ
לקרוא ספר	לצפות בטלוויזיה
חתולים	כלבים
פתיתים	פסטה
ארטיק	גלידה





שיעור חברה – מצב הזקנים והזקנה בישראל

מטרות:

1. הצפת התחושות והעמדות שלנו כלפי הזקנה והזקנים.
2. היכרות עם מצב ואתגרי הזקנים וזקנה בחברה הישראלית 2021
3. הזמנת החניכים להשתתף בפרויקט ותיקים בתנועה מתוך הבחירה לקרוא תיגר על המציאות ולהתייחס למצב כמשהו בר שינוי.

עזרים: טוש ללוח, ברקו, מחשב, רמקולים, נספחים, לסדר את הכיתה במעגל מראש.

מהלך השיעור:

1. משחק פתיחה - אני יושב על כיסא וקורא ל...
2. אמרי לפתיחה: אני מהנוער העובד והלומד מדריכה בקן / סניף פה בשכונה / בעיר ובאתי לדבר איתכם על תופעה שמדאיגה אותי בחברה הישראלית היחס לזקנים ולזקנה בחברה הישראלית 2022, אני רוצה שתצליחו להביא את עצמכן ושננה את השיחה ברגישות ובכנות.
3. בקשי מכל חניכה לחשוב על זקנה/ משמעותי בחייה ולמה (סבא/ סבתא/ דוד/ שחקן וכו') ובקשי מחניכות לשתף (כתבי על הלוח את הסיבות למה הזקנים משמעותיים בחייהם)
אמרי: הדברים שאמרתם יפים ומרגשים אני רוצה רגע שנעמיק ונבין אם זה היחס שמקבלים הזקנים בחברה הישראלית היום או שהוא קצת אחר?
4. תלי בחדר תערוכה שמתארת את מצב הזקנים בחברה הישראלית. הנחי את החניכות להסתובב בחדר וחלקי לכל חניכה מדבקה של unlike ומדבקה של like שכל חניכה תדביק על כל כתבה אחת שהיא הכי הכעיסה אותה / היא אהבה התחברה וכו'. אפשר גם לצפות ב"כאן 11" בפרק "סליחה על השאלה - זקנים".

חזרי למעגל:

- בקשי מחניכות לשתף - מה הן סימני ולמה?
- מה אתן מבינות על המצב הזקנים והזקנה בחברה היום?
- האם זאת מציאות נתונה או שיש מה לעשות איתה?
- איך זה משנה את החוויה של הזקנים בחברה האם זה היחס שהם מקבלים?

אמרי: ישנו פער מאוד גדול בין הדברים שאמרתם בהתחלה למה הפך את הזקנה/ בחייכם למשמעותי לבין הכתבות והדברים שראינו בתערוכה, וזה משנה מאוד את החוויה של הזקנים בחברה, הופך אותם למשהו חיצוני. עכשיו ניקח צעד קדימה במה אפשר לעשות:

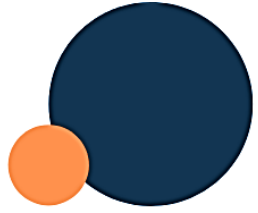
5. הראי לחניכות סרטון לסיכום הדרכת קבוצת זקנים שהייתה בשנה שעברה במבע כרמיאל

שאלי:

- מזה שונה מכל שמה שדיברנו עליו עד עכשיו
- איזו משמעות זה נותן לזקנים?
- איזו משמעות זה נותן לכם, בני הנוער?
- האם זה משנה את החברה הישראלית?

אמרי: באתי היום כי אני רוצה להזמין אתכן להשתתף בפרויקט שנקרא ותיקים בתנועה - שבו נוכל להחליט ביחד איזה דבר משמעותי וטוב נרצה לעשות ביחד עם הזקנים בשכונה / בעיר שלנו.

6. ספרי על הפרויקט והעבירי שאלונים למתעניינים.



מהי "זיקנה"?

מהם הקריטריונים להגדרת "זיקנה", האובדנים המאפיינים אותה והדרך להתמודד עמם

מאת: אדזה בובילי/ משפחה מטפלת
עודכן לאחרונה: 13/10/20

מל"ז

העלייה בתוחלת החיים

התפתחות הטכנולוגיה והרפואה המודרנית שחלה בעשורים האחרונים, הובילה להארכה ניכרת בתוחלת החיים הממוצעת בעולם. על פי נתוני הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, חלקם של הזקנים בישראל מתוך כלל האוכלוסייה הוכפל במהלך 50 השנים האחרונות, ומהווה כיום כ-10 אחוזים. נתונים אלה צופים כי עד 2030 קצב גידול האוכלוסייה הזקנה יהיה מהיר פי שניים וחצי מקצב הגידול של יתר חלקי האוכלוסייה, ולפיכך צפוי גידול משמעותי ביותר של אוכלוסיית הזקנים בישראל בשנים הקרובות.

מעבר להזדקנות האוכלוסייה המתרחשת והצפויה להתרחש, חלה אף הזדקנות של אוכלוסיית הזקנים: אחוז הזקנים בני הלמעלה מ-80 הולך ועולה. בהקשר זה יצוין כי ישראל היא מהמדינות בהן תוחלת החיים היא האחזקה ביותר בעולם.

הקושי בהגדרת המושג "זיקנה"

לרוב המונח "זקן" מתייחס לבני 65 ומעלה, אולם, מעבר למסגרת פורמלית זו, קשה להגדיר את גיל הזיקנה, שכן הוא מכיל מרכיבים רבים – הגיל הפורמאלי, סימני הזיקנה הפיזיים והבריאותיים, התפקוד המשפחתי והחברתי ועוד. לפיכך, הנטייה בעולם המערבי היא להגמיש את הגדרת הזיקנה ולהחיל אותה באופן אישי ונבדל על כל אדם. עם זאת, חוקרי הזדקנות מבחינים בשלושה שלבים בזיקנה

- הזיקנה הצעירה (65-75)
- הזיקנה האמצעית (75-85)
- הזיקנה המופלגת (85 ומעלה)

התיאוריה של ד"ר מריאן רבינוביץ': "גילו של אדם"

כאמור, קיימים מרכיבים רבים לזיקנה וכיוונם מקשה על הגדרה חד משמעית עבור גיל זה. ד"ר מריאן רבינוביץ' עומד על כך וגורס כי גילו של האדם מתחלק למרכיבים הבאים:

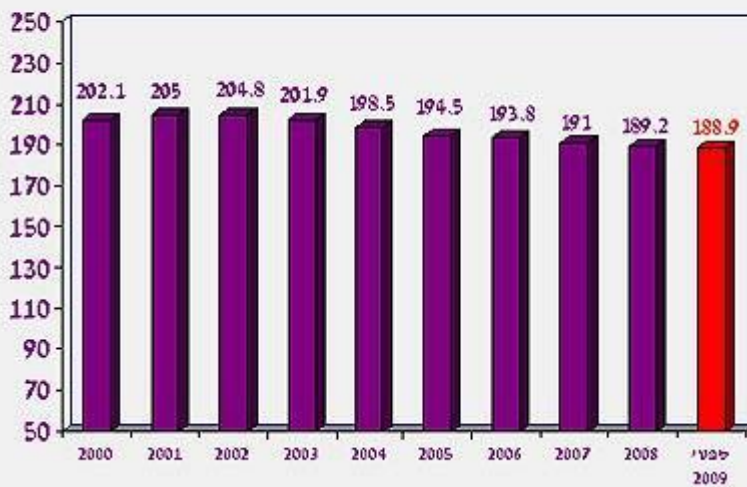
- **גיל קלנדר** – מספר שנותיו של האדם.
 - **גיל כרונולוגי** – הישגיו, ביסוסו ושחיקתו של האדם במסלולי חייו העיקריים, כמו משפחה ותעסוקה.
 - **גיל ביולוגי** – קיומן של מחלות ויכולתו של האדם להסתגל לשינויים הפיזיולוגיים המתחוללים בנופו.
- בנוסף, מונה ד"ר רבינוביץ' את **הגיל התפקודי**, **הגיל החברתי** (היכולת ליצור קשרים), **הגיל הקוגניטיבי**, ו**הגיל הרגשי**.

האובדנים האופייניים בזיקנה

עם הזדקנותו של אדם, הוא הולך ומאבד מרכיבים חשובים בחייו, בדרך כלל תוך זמן קצר יחסית, באופן שלא מאפשר לו הסתגלות מיטבית למצב החדש. הזיקנה מביאה עמה את **גיל הפרישה** ובכך את אובדן זהותו התעסוקתית של הזקן. לגבי זקנים רבים, אובדן זה נורר אחריו גם אובדן כלכלי, שאליו מצטרפות הוצאות הרפואיות ששיעורן גדל בתקופת חיים זו. הירידה במצב הבריאותי וביכולת הפיזית והמנטאלית מתרחשת לעתים בהתדרדרות מתמשכת ולעתים במפתיע.



מקבלי קצבת זקנה ושאיירים עם תוספת השלמת הכנסה
(ממוצע לחודש באלפים), 2009-2000





דורות

גוף לקידום השירות לאוכלוסיות מוכוונות

שירות ביטחון ישראל אשד

לומדים זיקנה

תוכניות לימודים לשנת תשפ"ב

ליווי אישי ואיחון מקצועי
שיחה עם לרה לוז

ישראל ב"מקום ראשון"
תעסוקה לאחר גיל מרשה

תרפיה במוסיקה

שומרי החומות
מטפלים בזקנים השומרים לטילים

אלצהיימר ודמונציה
סקירה הסטורית

תוכנית לימודים לזקנים



קצבאות הזיקנה בישראל

תוספת השלמת הכנסה			קצבת זקנה בסיסית		
80 ומעלה	70 עד 80	70 עד	80 ומעלה	80 עד	
₪3,211	₪3,140	₪3,112	₪1,617	₪1,531	יחיד
₪5,076	₪4,962	₪4,918	₪2,387	₪2,301	זוג

דבר ראשון

מתוך נתוני הוועדה



4. מה הנזק הבריאותי שגורמת הבדידות?

במחקרים של העשורים האחרונים חוזר שוב-ושוב הממצא שלפיו בדידות עולה לנו בבריאות. לא זו בלבד שהבדידות מעיקה ברמה הרגשית ונוגסת בתחושת הרווחה הנפשית, אלא שהיא פוגעת – במובן המוחשי ביותר – בבריאותנו הפיזית.

ג'וליאן הולט-לונשטט ועמיתיה פרסמו שתי מטא-אנליזות (2010, 2015) שבהן נסקרו כ-220 מחקרים מהעולם. הנה כמה ממצאים שעלו: (15)

- בדידות מגבירה את הסיכון למוות בטרם-עת, בשיעור גבוה אף יותר מגורמי הסיכון המוכרים בבריאות-הציבור כגון השמנת-יתר, שתיית אלכוהול וחוסר פעילות גופנית. ניתן להשוות את הנזק הבריאותי של בדידות ושל בידוד חברתי לנזק הנגרם בעקבות עישון 15 סיגריות כל יום.
 - קיומם של קשרים חברתיים משמעותיים מפחית בכ-50% את הסיכון למוות מוקדם.
 - בדידות מגבירה בכ-30% את הסיכון לשבץ מוחי ולמחלות לב.
- חוקרים מאוניברסיטת פלורידה מצאו (2018), (16) שהסיכון לדמנציה גדול ב-40% עבור אנשים בודדים.



קשישים | דעה

הקשישים כבר בסגר, והמדינה הזניחה אותם

מדינת ישראל לא הצטיינה אף פעם בטיפול בקשישים - בדידות בגיל ויקנה היא מגפה קשה שרק קיבלה יחסי ציבור טובים יותר בתקופת הקורונה • פתאום היו תמונות ושמות, ובדידות הקשישים הפכה לניוז שלמהדורות החדשות היה כדאי לסקר



25.08.2021

ד"ר טמר זיסרי

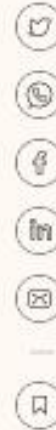


בדידות בגיל זיקנה היא מגפה קשה שרק קיבלה יחסי ציבור טובים יותר בתקופת הקורונה / צילום: שומרי זיסרי

א-א

אני עובד עם קשישים כבר למעלה מ-30 שנה. אני אוהב לעבוד עם קשישים, את החוכמה, את הנדיבות, את שמחת החיים. אבל מאז תחילת מגפת הקורונה אני רואה רק הידרדרות, גם אצל קשישים שהיו עצמאיים לחלוטין, שהיו מתנדבים עבור קשישים אחרים, שנהגו מהחיים, הידרדרות פיזית, נפשית וקוגניטיבית.

מדינת ישראל לא הצטיינה אף פעם בטיפול בקשישים. בדידות בגיל ויקנה היא מגפה קשה שרק קיבלה יחסי ציבור טובים יותר בתקופת הקורונה. פתאום היו תמונות ושמות, ובדידות הקשישים הפכה לניוז שלמהדורות החדשות היה כדאי לסקר. בתי האבות העמוסים, חוסר הנכונות לשילוב בקהילה, גילנות ובדידות - אלה רק חלק מהסימפטומים להונחה של אוכלוסיית הסיכון שמשלמת מחיר כבד במהלך המשבר הנוכחי ונאלצת לחיות בבידוד מחפיר.





האויב המרכזי של הזקנה – בדידות ודיכאון

ממשלת ישראל חייבת לאמץ תוכנית לאומית לסייע לקשישים להתגבר על הדיכאון, הבדידות ותנאי מחיה ירודים. מגיע לזקנים יחס מכובד ולא דיכאון ובדידות. אנו כולנו צריכים לשאת במעשה ולדאוג לשינוי ושיפור מצבם



ד"ר אבי ביצור פורסם: 02.10.17, 09:00

פרופ' ארי סאליבן, חוקר הבדידות והשלכותיה בארה"ב, הטביע את חותמו במשפט – "הכוח המניע של הבדידות הוא בכך שהיא איננה יותר מחרדה". סאליבן, שצוטט בספרו של החוקר האמריקאי – מונק, קבע כי הבדידות בעיקר בחייהם של זקנים, מובילה לדיכאונות, חרדות ומשברים ולעיתים עד למעשי אובדנות עצמיים.

פסיכיאטרים ופסיכולוגים רבים בישראל ובעולם קבעו בעשור האחרון שבעיות הדיכאון בקרב קשישים מצריכות טיפול מערכתי ברמה הלאומית. לפי ארגון הבריאות העולמי, בישראל ככל שהגיל מתקדם עולה שיעור המתאבדים.

קראו עוד

[משנים גישה: כללי הבריאות של ההזדקנות הבריאה](#)
[דו"ח: מחצית מהקשישים בישראל סובלים מדיכאון](#)



לסייע לקשישים להתגבר על דיכאון
צילום: שאטרסטוק

שתף בפייסבוק

הדפסה

שלח כתבה

תגובה לכתבה

ד"ר רק שאלה

השאלות והתשובות ממומחים בתחומי רפואה שונים





כך נפתור את משבר הזדקנות האוכלוסייה לפני שהתחיל

הפתרון חייב לכלול פלטפורמות שיאפשרו מתן שירותים איכותיים וזמינים לאוכלוסיית הגיל השלישי, ביזור גיאוגרפי שווה בכל הארץ והתייחסות למימד המניעתי והיומיומי של קידום בריאות וחיים עם מחלות כרוניות

ד"ר יעל בנבנישתי 17.05.19 07:21



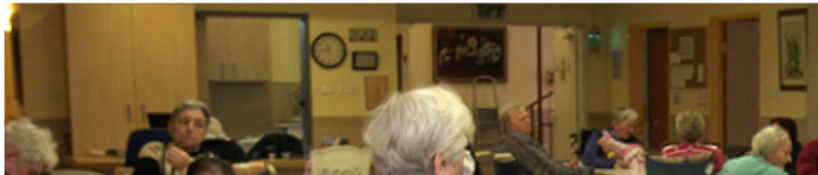
תגיות: הזדקנות זיקנה הגיל השלישי משרד הבריאות

דמה שמבול האירועים והימים הלאומיים המאפיין את חודש מאי הנוכחי דחק השנה הצידה את השיח החשוב שהיינו חייבים לנהל בעקבות דו"ח המבקר שהוגש לפני שבוע בלבד - ביום שני האחרון. מבקר המדינה בחן היבטים בולטים במערכת הבריאות והתריע על שורה של ליקויים חמורים הנובעים מהיעדר תוכניות ארוכות טווח - בין היתר גם חוסר המוכנות של המדינה, מבחינה בריאותית, חברתית וכלכלית לתהליך הזדקנות האוכלוסייה בישראל.

קראו עוד בכלכליסט:

- [זה הזמן למפות את מילוני הזקנים ולתקן את המעוות](#)
- [צרה ושמה רווחה](#)

ישראל מזדקנת. בהתאם לתחזיות האוכלוסייה המעודכנות של הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה בישראל צפוי ששיעור אוכלוסיית בני הגיל השלישי יעלה עד לכדי 15% מסך האוכלוסייה בשנת 2045, מתוכם שיעור האוכלוסייה של אלו בני 85+, אוכלוסייה בה שיעור השימוש בשירותים רפואיים וסיעודיים גבוהים, צפוי להישאר ברמה של כ-3% עד לאמצע העשור הבא ולאחר מכן לעלות בחדות עד ל-8.4% עד לשנת 2045. שיעורי האשפוז של אוכלוסיית בני הגיל השלישי גדולים פי שלושה ויותר משיעורי האשפוז בקרב כלל האוכלוסייה.





זה הזמן למפות את מיליוני הזקנים ולתקן את המעוות

ארבעה מקורות הכנסה יש בסך הכל לזקנים בחברה שלנו, שבמידה והם אינם נהנים מאחד מהם - דינם עוני מחפיר. מוגש לכבוד חודש האזרח הוותיק הבינלאומי

ד"ר אבי ביצור 09.11.18 07:19



תגיות: זקן זיקנה ביטוח לאומי

לזקנים בחברה בכלל ובישראל בפרט יש בסך הכל 4 מקורות הכנסה, שבמידה והאדם הזקן הרלוונטי אינו בעל אחד או כמה ממקורות אלו, הרי אחד דינו - עוני מחפיר ומבייש, שאין אדם כזה ראוי לו ובעיקר משום שהוא ובני גילו היוו את המסד ואת הבסיס לחברה שכיום מפקירה אותם.

קראו עוד בכלכליסט:

- 70% מבני 65 ומעלה מרוצים ממצבם הכלכלי
- מחיר למזדקן: קונים דירה מקשיש במחיר מוזל, ונכנסים רק אחרי מותו
- איך גורמים לדייר קשיש להסכים למיזם פיננו-בינוי

במקרים רבים, מסתפקים הקשישים בקצבת הזקנה המינימלית של 1,522 שקל, המהווה סכום "אדיר ומכבד" לאנשים, שהם הורינו, ה"אבות המייסדים" של חברתנו והבסיס שעליו גדלנו ובעצם גם חזות העתיד שלפנינו. ישנם 4 מקורות הכנסה אשר כל אחד מהם נקרא בשם קוד גנרי כללי: פנסיה ממקום עבודת הזקן הפורש וראו את ה"פלא" בעובדה שמ-930 אלף הזקנים החיים כיום בישראל, לרבע-כ-200 אלף אין פנסיה (למרות קיומו של חוק פנסיה לכל אזרח אותו לא מימשו הממשלות לסוגיהן מאז חקיקת החוק).



עתידות: עד גיל 100 תצאו לפנסיה

בעשר השנים הקרובות תתרחש קפיצה דרמטית בתוחלת החיים שלנו. כבר היום יש בינינו אנשים שיחיו מעבר לגיל 120. מציאות שבה מיליוני אנשים חיים בפנסיה 50 שנה ויותר קרובה ממה שחושבים. לא אתם ולא מערכת הפנסיה מוכנים לזה. תתכוננו להיות עניים מעין מנלה 20.06.15 08:04



תגיות: תוחלת חיים פנסיה אקטואריה אבטלה זיקנה

יש בינינו אנשים שיחיו מעבר לגיל 120. זהו מספר השנים שנחשב היום למגבלה בחיי בני האדם. יתרה מכך, הגישה השמרנית, אומר ד"ר יעקב בן-שאל, גרונטולוג ועיתון, היא שלתינוק שנולד היום יש סיכוי של 50% לעבור את גיל 100. התחזיות הפחות שמרניות צופות עלייה דרמטית בתוחלת החיים ויש גם כאלה שמדברים על ביטול הזיקנה לחלוטין.

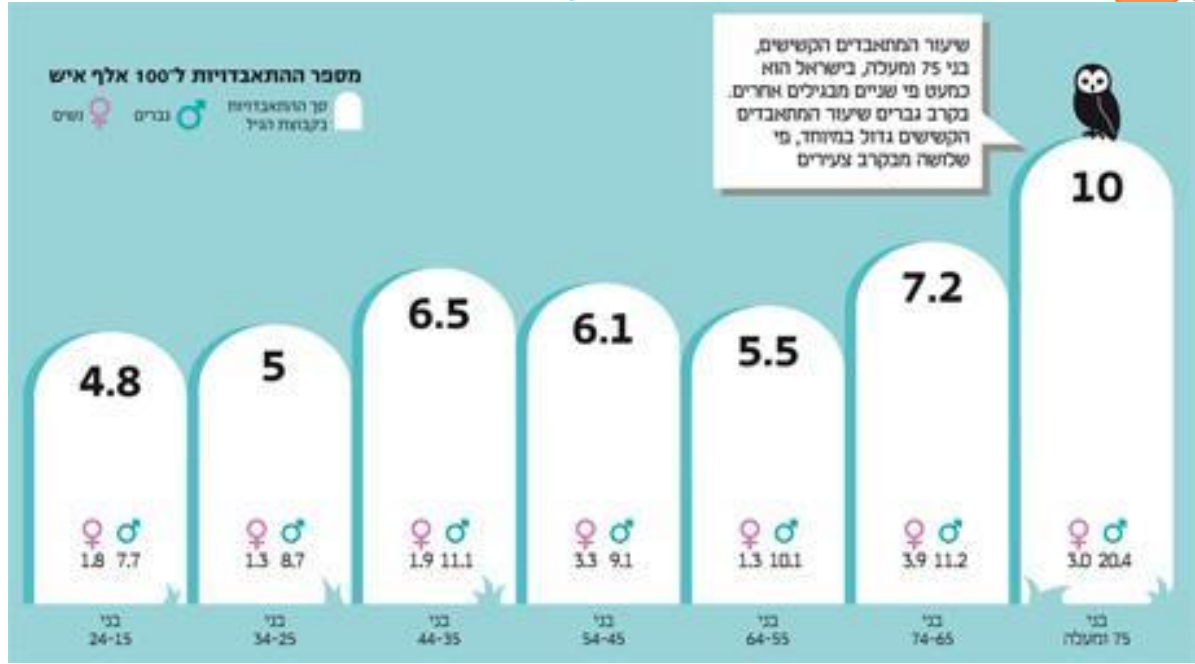
קראו עוד בכלכליסט:

- [צעד בכיוון הנכון, אבל לא מהפכה](#)
- [הוועדה הבוחנת את הזדקנות האוכלוסייה נוגעת בקצה הקרחון](#)
- [לשלב סיכונים בתיק הפנסיה?](#)

הקפיצה הדרמטית הזאת בתוחלת החיים אינה צפויה להתרחש בעוד הרבה שנים. למעשה, התחזיות מדברות על טווח של עשר-עשרים שנה. חדשות טובות למין האנושי. חדשות פחות טובות עבור כל מי שחי היום וחוסך לפנסיה במודל הקיים. אם התחזיות נכונות, ובתוך עשר שנים תהיה עלייה אפילו פחות דרמטית מהתחזיות בתוחלת החיים הרי שכל מי שייצא לפנסיה בגיל 67 יצטרך להיות יותר מ-30 שנה בפנסיה שאותה צבר במשך כ-40 שנות עבודה. המשמעות יכולה להיות משבר כלכלי קטסטרופלי, קשישים שחיים בעוני מרוד, שהמדינה צריכה לסבסד ופשוט לא יכולה.

בסדר, אז לא נצא לפנסיה בגיל 67, נצא בגיל 70, או 80 או אולי אפילו 100, או אולי נחסוך מספיק כדי לא להיות עניים. הבעיה היא שאין היום בנמצא כלים לחשב מה תהיה תוחלת החיים בעתיד ומתוך כך לבצע את ההערכות הכלכליות והחברתיות הנדרשות ממערכות כמו ביטוח לאומי, קרנות פנסיה וביטוחי חיים. קרן הפנסיה שלכם לא יודעת בעצם מה תהיה תוחלת החיים בעוד עשרים שנה. המדינה לא יכולה להיערך מבעוד מועד כדי למנוע משבר כלכלי חברתי מכיוון שהיא לא יודעת למה להתכונן.

"תמונת המצב הנוכחית היא שאנחנו עדים לכך שתוחלת החיים גדלה ואת זה אפשר לראות בקלות – אנחנו יודעים שאנחנו חיים יותר. כשמדברים על קפיצות מדרגה בעתיד הן נובעות מתוך הערכה של שינויים טכנולוגיים רפואיים שאת ניצניהם רואים היום, אבל כלים



זיקנה



עד 2035 צפויה אוכלוסיית הזקנים בישראל לגדול בכמעט 80%, גידול שיציב בפני החברה הישראלית את האתגר של התאמת המדיניות והשירותים החברתיים לצורכי הבריאות, החברה והכלכלה של אוכלוסיית הזקנים ובני משפחותיהם.

צוות זיקנה במכון ברוקדייל תורם רבות למאמץ הלאומי של פיתוח מדיניות ושירותים יעילים שנועדו להתמודד עם האתגרים האלה.



פעולות באדיבות מחלקת ההדרכה של תנועת השומר הצעיר





קבלת שבת קהילתית

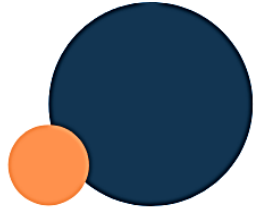
משך: שעה

מטרות:

1. חיבור הקן לקהילה
2. היכרות עם מסורות שונות הקשורות לשבת

מהלך:

1. הצעה לקבלת שבת: נספח (20 דק')
 - פתיחה (אפשר כמה מילים על פרשת השבוע)
 - ברכה על הנרות
 - שיר - שלום עליכם
 - קטע קריאה
 - ברכה על היין
 - סבב שיתוף
 - שיר - אילה
 - קטע קריאה
 - ברכה על החלות
 - קטע
 - שיר - בן אדם
 - סיום
2. קליעת חלות 20 דק'
מחלקים את המשתתפים לשלוש (שני חניכים וותיק). כל שלשה מקבלת קערה עם בצק וכרטיסייה לשיחה.
 - ספרו מה הדבר שאתם הכי אוהבים לעשות ביום שישי/שבת?
 - ספרי על משהו מהילדות שלך שאהבת לעשות בשישי/שבת
 - האם יש לכם מסורות משפחתיות שקשורות לשבת? מהן?
 - מה עוד הייתם רוצים לעשות יחד?



הכנות:

עזרים	כמות	ציוד	כמות
דפי קבלת שבת	לכל משתתף	קערות עם בצק	כמות המשתתפים לחלק ל3
כרטיסיות שיחה			



יום הניצחון על גרמניה הנאצית

שכבה: ד-ו משך: שעה וחצי

מטרות:

1. החניכים יכירו את יום הניצחון על גרמניה הנאצית
2. יצירת תחושת הזדהות עם סיפורם של הוטרנים
3. לפתח אצל החניכים את הרצון לציין ולהוקיר את סיפורם של הוטרנים.

פתיחה למדריך: יום הניצחון הוא הזדמנות לחשוף את החניכים לעוד חלק בסיפור הלאומי שלנו. הסיפור הלאומי שמתחיל מיום השואה, דרך יום הזיכרון לחללי צה"ל, יום הניצחון על גרמניה הנאצית ויום הזיכרון ליהודים שנספו בדרכם מאתיופיה לא"י. כל יום הוא חלק מסיפור שלם של העם היהודי. נרצה שהחניכים יכירו את הסיפור ויבחרו לציין אותו ולכבדו, עליכם לברר מה מתקיים ביישוב שלכם ביחס ליום טקס/ צעדה/ הענקת פרחים וכו'. אם לא מתקיים משהו אז ההזדמנות לחשוב מה אפשר לעשות בנושא.

ניתן להשתמש בפעילות, כפעילות מפגש משותפת בין אזרחים ותיקים וטרנים לחניכים או תלמידים

תוכן להעשרת המדריכה. בנספחים - חשוב לקרוא לפני הפעולה!

מהלך:

1. משחק פתיחה: לבחירת המדריכה/ה		
• 15 דק'	• ניהול סיכונים/הערות	• חומרים ועזרים

1. פתיחה לפעולה		
<p>שאלים- מישהו שמע פעם על 9 במאי? יום הניצחון? יום הוטרנים? למישהו יש או היו סבים וסבתות שנלחמו בזמן המלחמה בצבא האדום, נגד הנאצים?</p> <p>מספרים (אם יש אזרחים ותיקים תנו להם לספר קודם): בזמן מלחמת העולם השנייה (בזמן השואה) היו יהודים שנלחמו בצבא מול הגרמנים! הידעתם?! – ב-9 במאי אנחנו מציינים את הלוחמים והלוחמות ונותנים הוקרה וכבוד ללוחמים שעדיין בחיים.</p>		
• 5 דק'	• ניהול סיכונים/הערות	• חומרים ועזרים



1. תחרות משימות – יום הניצחון

מחלקים את הקבוצה לשניים ועושים תחרויות ויחידות. כל קבוצה שמצליחה מקבלת חומר כלשהו שניתן לעשות ממנו ברכות (טושים, דפים צבעוניים, מספרים פונפונים, בד... תהיו יצירתיים)

המשימות:

- **משימה:** לסדר כמה שיותר מהר פאזל עם תמונה של וטרן (נספח)
- **חידה:** כמה יהודים לחמו במלחמה מול הגרמנים? א. מיליון וחצי ב. מיליון ג. חצי מיליון
- **חידה:** איך אומרים ברוסית ניצחון? א. pobeda . stul ג. Saldat (אפשר להיעזר בחבר טלפוני או באינטרנט)
- **משימה:** ברחבי החדר מוחבאים פתקים עם שמות הערים שבהן הייתה צעדה של הווטרינים ביום הניצחון, עד לפני הקורונה. (אשדוד, אשקלון, כרמיאל, ירושלים, חיפה, נהריה)
- **חידה:** מי נקראו "מכשפות הלילה"? א. נשים לוחמות בצבא האדום ב. טייסות בצבא האדום ג. תאורה מיוחדת שבה השתמשו חיילי הצבא האדום במלחמה
- **משימה:** תחרות עגלות - מישהו רץ עם הידיים כשהשני מחזיק לו את הרגליים.
- **חידה:** כמה חיילים יהודים לחמו בצבא האדום? א. 4,000 ב. 200 אלף ג. 500 אלף.
- **משימה:** משחקים כולם עידודים. הקבוצה של מי שמנצח מנצחת (עידודים כי המטרה בצעדה היא לתת לאנשים האלה כבוד והוקרה על מקומם בהיסטוריה) מסבירים את זה לחניכים.

• פאזל של וטרן	• תחרות עגלות לשים לב שמשחררים את מי שסוחבים בצורה בטוחה	• 35 דק'
• פתקים עם שמות של ערים		

1. יום הניצחון אצלנו

מספרים לחניכים שיום הניצחון מתקיים ממש עכשיו ונרצה לציין ולכבדו. מלהיבים אותם שזה יהיה מאוד מיוחד לתת כבוד לאנשים הללו ולבוא כל הקן יחד לצעדה / לטקס / לביקור בבתים של וטרנים ולחלק פרחים וברכות.

עליכם לברר מראש מה קורה אצלכם ביישוב/רשות. האם יש בשכונה של הקן או באזור וטרנים וכו'.

יחד עם החניכים מכינים ברכות אישיות לחלוקה ושלט גדול עם הכיתוב
Победы День С (בתרגום: לרגל יום הניצחון)

• 20 דק'	• ניהול סיכונים / הערות	• טושים, מדבקות, דפים צבעוניים, דבק, מספרים, גואש, מכחולים ובד אפק.
----------	-------------------------	---



סיכום:

לובשים חולצות תנועה ומצטלמים עם השלט

בוחרים נציגות שתייצג את הקבוצה בטקס/ צעדה/ ביקור אצל וטרן. ית שגר בקרבת הקן.

• 10 דק'	• ניהול סיכונים /הערות	• לוודא שהחניכים מביאים שומריות מראש
----------	------------------------	--------------------------------------

ציוד ועזרים:

עזרים	כמות	ציוד	כמות
להדפיס תמונה ולגזור ממנה פאזל	1	חומרי יצירה שונים	לקבוצה
		פתקים של ערים שבהן יש מצעד	
		בד אפק	

ניהול סיכונים:

מתודה/משחק	סיכון	מענה
תחרות עגלות	ליפול ולקבל מכה	לתדרך ולשים לב שמשחררים את מי שסוחבים בצורה בטוחה



יום הזיכרון ליהודי אתיופיה שנספו בדרכם מסודן לירושלים-מלך הטריוויה + עדות

מטרות:

1. היכרות עם סיפור הקהילה היהודית באתיופיה
2. היכרות עם סיפור העלייה מסודן
3. שמיעת עדות

ניתן להשתמש בפעילות כפעילות מפגש משותפת בין אזרחים ותיקים בני העדה האתיופית לחניכים או תלמידים

מהלך:

1. משחק פתיחה - להחלטה המדריך
2. היכרות עם סיפור הקהילה: מלך הטריוויה.
3. עדות - חלוקה לזוגות - חניך וותיק ושמיעת עדות סיפורי עלייה מהוותיק. רישום העדות ויצירת יצירה לתערוכה משותפת (דגם, ציור, שירה, גרפיטי על בריסטול וכו').

קישור למצגת חידון הטריוויה: [לחצו כאן](#)



הפנינג שכונתי

מטרות:

1. חיבור לקהילה
2. לימוד על משחקי רחוב

למפגש שני חלקים: חלק אחד מפגש עם ותיקים בשכונה/מושב/קיבוץ, שיחה על משחקים של פעם ובניית התחנות וחלק שני שהוא הפעלת התחנות בפעילות קהילתית רחבה.

מהלך:

1. משחק פתיחה להחלטת המדריך
2. כרטיסיות:

מתחלקים לקבוצות קטנות מעורבות. כל קבוצה מקבלת כרטיסיה:

שלום קבוצה יקרה, הסתכלו על הסרטון הבא ואח"כ ענו על השאלות: קישור לסרטון [לחצו כאן](#) או סרקו את הקוד בתמונה:



1. מכירים את כל המשחקים שהיו בסרטון? מה לא?
2. אילו משחקים אתם אהבתם לשחק שהייתם ילדים?
3. מה לדעתכם המטרה של המשחקים האלה?
4. במה הם שונים במשחקים שמשחקים בבית? מול מסכים

עכשיו אתם מוזמנים להחליט על משחק שהייתם רוצים ליצור להעביר בהפנינג שנערוך בשבוע הבא בהצלחה!

3. זמן יצירה - כל קבוצה מכינה את המשחק הנבחר, בצורה יצירתית, דגמים גדולים וצבעוניים.
4. לאחר שסיימנו להכין את כל המשחקים נקיים פעילות קהילתית משותפת שבה נזמין את ילדי השכונה לשחק, בכל תחנה יסבירו האזרחים הוותיקים על המשחק וישחקו איתם.



פעולות באדיבות מחלקת ההדרכה של תנועת הצופים



הצעה לנקודת מבט: מעמדם של הקשישים בישראל

ניתן לקיים את הפעילות כפעילות שיח עם חניכים או תלמידים, או כפעילות משותפת עם אזרחים ותיקים ושיח מעמיק בין דורי

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 שהקשישים שלנו הפכו להיות "אוכלוסייה שקופה"?
 - מה העמדות שלנו כלפי הקשישים?
 - מדוע נמשכת הילדה לסיפור על הזקן ומדוע הוא מעורר בה רגשות עזים?
 - האם יש לנו אחריות על המצב של הקשישים היום? אם כן, מה אנחנו יכולים לעשות כדי לשנות את מעמם של הקשישים בחברה כ"אוכלוסייה שקופה"?
 - הקשישים כיום בתקופת הקורונה חווים בדידות, מה אנחנו יכולים לעשות כדי לעודד אותם?
- * מומלץ לסיים באווירה חיובית ולעודד את החניכים והחניכות להתקשר לשאול לשלומם של סבא וסבתא 😊

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.



נקודת מבט לשכבות נעורים (כיתות ז'-ט')
כיצד סיפור אישי או משפחתי יכול להפוך לסיפור לאומי?

ניתן לקיים את הפעילות כפעילות הכנה למפגש עם וטרנים או פעילות משותפת איתם ושיח מעמיק, מראייה היסטורית, וראייה של דור הנעורים כיום.

מתודה ראשונה: הסבר

נבדוק עם החניכים מה הידע הקודם שלהם על יום הניצחון על גרמניה הנאצית. נשלים פערי מידע אם יש, אפשר ללמוד על היום המיוחד הזה שמציין את הניצחון דרך [אתר הכנסת](#), [ויקיפדיה](#), [ובאתרים נוספים](#).

זמן: 10 דקות | [נספחים אתר הכנסת](#) | ציוד: אין.

מתודה שנייה: השראה

נצפה יחד בסרטון דעה מתוך 'כאן 11'.

[כאן דעה: יום הניצחון](#).

מתודה שלישית: דיון בשאלה

זמן: 15 דקות | [נספחים: אין](#) | ציוד: אין

נשאל את החניכות.ים:

-האם למישהו מכם.ן קרוב משפחה שנלחם יחד עם הצבא האדום? האם יש

מישהו עם סיפור משפחתי של וטרן או וטרנית?

-מה ידעתם.ן על יום הניצחון על גרמניה הנאצית עד כה?

-האם אתם.ן חושבים.ות שיש לגיטימציה לתת מקום בזיכרון הקולקטיבי (הציבורי) שלנו בישראל לאותם גיבורים וגיבורות שלחמו, לצד השורדים שאנו מציינים ביום הזיכרון לשואה ולגבורה?

הצעה למדריך: ניתן לבדוק עם החניכים האם היו רוצים לציין בדרך כלשהי את אותם הגיבורים ואת יום הניצחון על גרמניה הנאצית כמשימת מסלול. ניתן לקיים לאחר הפעילות הזו, פעילות משותפת עם וטרנים כפעולת המשך.



נקודת מבט לשכבות נעורים (כיתות ז'-ט')

מה היה מקומן של נשים בצבא האדום?

בפעילות נציין את יום הניצחון על גרמניה הנאצית, ומתוך הנושא הזה, נכון זרקור אל הלוחמים היהודים ובעיקר הלוחמות, בקרב צבאות זרים שנלחמו נגד הנאצים.

ניתן לקיים את הפעילות כפעילות הכנה למפגש עם וטרנים או פעילות משותפת איתם ושיח מעמיק, מראייה היסטורית, וראייה של דור הנעורים כיום.

רקע כללי: ב-9 במאי מציינים בישראל את כניעתו של הרייך השלישי לצבאות בעלות הברית ואת סיום מלחמת העולם השנייה. ברוב מדינות המערב אומנם מציינים זאת ב-8 במאי, אך בברית המועצות נהגו לציין את הניצחון על גרמניה הנאצית ב-9 במאי, ובעקבות זאת הוחלט, ביוזמת עולים מברית המועצות לשעבר ונציגיהם בכנסת, שכך יהיה גם בישראל.

הכנות מראש: לחלק לכל משתתף דף חלק וטוש.

מתודה ראשונה: ייצוג

- נבקש מכל חניכה/ חניך לקחת דף ולחלק אותו עם קו באמצע לשניים.
- נראה לחניכות/חניכים את התמונות הבול לזכרה של מרינה רסקובה ואת צילום המטוס של פלוגת מכשפות הלילה.
- נבקש מכל אחד.ת לכתוב על צד ימין של הדף באותיות גדולות וברורות, מילה אחת שעולה להם בראש וקשורה לדעתם לתמונות.
- נזמין את החניכים/ות לשתף את מה שכתבו.

זמן: 20 דקות | נספחים: התמונות | ציוד: דף וטוש

מתודה שנייה: השראה

נקרא לחניכים/ות את הסיפור על מכשפות הלילה (בנספחים). לאחר מכן נבקש מהחניכים/ות לכתוב בחצי השני של הדף מילה נוספת - חדשה או אותה מילה אם עדיין מתאימה. נזמין אותם/ן לשתף.

זמן: 20 דקות | נספחים: הסיפור | ציוד: אין

מתודה שלישית: דיון

בהתאם למילים שנכתבו על ידי החניכים/ות, יש לקשור את אחת האופציות לדיונים -

- אופציה 1 – נשים כלוחמות

האם ידעתם שנשים השתתפו בלחימה בעבר?
 מה היו לדעתכם/ן התפקידים המרכזיים שלהן?
 מה המקום של השתתפות נשים בלחימה?
 האם אתם/ן מכירים/ות לוחמות מפורסמות? (להזכיר להן/להם את חנה סנש)
 מה היה הערך של מכשפות הלילה כלוחמות, אם הן לא עשו הרבה נזק?
 האם אתם/ן חושבים שהייתם יכולים להצטרף ליחידה כזו? מה זה היה דורש מכם?

לשכבות בוגרות יותר -

למה לדעתכם/ן סטאלין אישר להם להשתתף בלחימה?(תשובות אפשריות: כי הוא היה בעד נשים, כי הוא היה צריך עזרה, כי לא היה לו אכפת וכו')
 האם אתם רואים קשר בין פנינה אורטגר לאליס מילר? (אליס מילר הייתה האישה הראשונה בצה"ל שעתרה לבג"צ בבקשה שיתירו לה להצטרף לקורס טיס)



עוד מידע מעניין

<https://www.calcalist.co.il/articles/0,7340,L-3736957,00.html>

• אופציה 2 - אנטישמיות והשתתפות של יהודים במלחמה

האם מצב חירום עוזר לנו להיפטר מדעות קדומות בגלל הצורך? (למשל, דעות שיהודים אינם יכולים להילחם, או שנשים לא יכולות להילחם)
האם לדעתכם הייתה אנטישמיות בתוך היחידות הלוחמות?
מדוע לדעתכם היהודים הישראליים שחיו בארץ באותה תקופה, ונאבקו במנדט הבריטי, יכלו לעצור את ההתנגדות ולהצטרף ללחימה בנאצים?
האם אתם/ן חושבים/ות שהייתם/ן יכולים/ות להצטרף ליחידה כזו? מה זה היה דורש מכם/ן?

אופציה 3 – שילוב אוכלוסיות שונות או אחרות בתוך צבא לוחם

דיון על שילובים אפשריים של אוכלוסיות שלא מובן מאליו שיצרפו לצבא כלשהו – למשל, היהודים ששירתו במלחמת העולם השנייה כחלק מצבאות זרים, בזמן שבאירופה ניהלו הנאצים מערך שלם להשמדת העם היהודי.

זמן: 15 דקות | נספחים: אין | ציוד: אין

נספחים

המטוס ששימש את פלוגת מכשפות הלילה



בול לזכרה של מרינה רסקובה





נספח - סיפורה של וטרנית

בלחימה נגד הנאצים בברית המועצות השתתפו גם נשים. באותה התקופה זה לא היה מובן מאליו!
בין הנשים שהשתתפו בקרבות היו גם טייסות.

בתחילה לא הורשו נשים טייסות להשתתף בלחימה, אך לאחר שטייסת בשם מרינה רסקובה פנתה במישרין למנהיג ברית המועצות סטלין, הוא אישר הקמת יחידות של נשים טייסות. אחת היחידות האלה כונתה ביראה בפי הגרמנים "מכשפות הלילה": "הטייסות קיבלו מטוסים קטנים עשויים עץ, שלא התאימו ללחימה, אך היה בהם יתרון: הטייסות יכלו לכבות את המנוע ולדאות בשקט מול מחנה נאצי, ושם, קרוב לקרקע, הן הטילו שתי פצצות (זה כל מה שהמטוס יכול היה לשאת) ומיד התניעו מנועים, התרוממו ונסוגו במהירות. טייסי הנאצים לא השיגו אותן בקלות כי המטוסים הגדולים שלהם לא יכלו לבצע תמרונים כמו המטוסים הקטנים. אמנם שתי פצצות לא הרסו את מחנות הצבא, אך הם מילאו את הלוחמים פחד ופגעו ברוח הלחימה שלהם.

אחת הטייסות האמיצות האלה הייתה פנינה אורטרגר (אז פוקסמן) היהודייה.

כמיליון וחצי יהודים לחמו בצבאות הסדירים של בעלות הברית במלחמת העולם השנייה. חצי מיליון חיילים יהודים לחמו בצבא הרוסי, וחצי מיליון יהודים בצבא האמריקאי. בצבא הבריטי לחמו כ-30 אלף חיילים יהודים מארץ ישראל.

כבר כנערה השתתפה פנינה בחוג לטיסנאות, ובמלחמת העולם השנייה הצטרפה לכוחות "מכשפות הלילה". היא ביצעה כמה גיחות מעל מחנות גרמניים והפציצה אותם. באחת הגיחות האלה נאלצה פנינה לצנח מאחורי קווי האויב, שם ניצלה בידי פרטיזנים. בזכות שירותה האמיץ במלחמה קיבלה מדליות. עם תום המלחמה סייעה פנינה להציל ילדים יהודים יתומים עד עלייתם לארץ. גם היא עצמה עלתה לארץ, וחיה כאן עד מותה בשנת 2014.





נקודת מבט לשכבת נעורים בוגרת (ח' - ט')

איך השואה משפיעה על הדורות קדימה?

ניתן לקיים את הפעילות כפעילות הכנה למפגש אזרחים ותיקים ניצולי שואה, או פעילות משותפת איתם ושיח מעמיק, מראייה היסטורית, וראייה של דור הנעורים כיום.

מתודה ראשונה: השראה

נצפה ביחד עם הקבוצה הפרק של 'סליחה על השאלה - דור שלישי לניצולי השואה'. (כאן 11) לפני הצפייה נבקש מהקבוצה לכתוב משפטים שהכי תופסים אתכם או משפט שמפתיע אתכם לשמוע.

הערה למדריכה: אם נראה לך שהתוכנית ארוכה מדי עבור הקבוצה ניתן לבחור מספר קטעים להראות חלק מהפרק.

זמן: 25 דקות | **נספחים: סליחה על השאלה - דור שלישי לניצולי שואה** | ציוד: אין

מתודה שנייה: דיון בשאלה

• איך היה לצפות בתוכנית?

• איזה משפט כתבתם לעצמכם שהכי תפס אתכם? למה דווקא המשפט הזה?

• יש הרבה התעסקות בתחילת התוכנית בנושא של 'בושה' ו'גאווה' שמרגישים הילדים או הנכדות של ניצולי וניצולות השואה - מדוע יש בושה? ממה נובעת הגאווה?

• בסרטון יש הרבה דוגמאות על השפעות שיש לשואה על החיים של הניצולים ומשפחתם - באיזה אופן השואה השפיעה עלינו כחברה? האם היא משפיעה עד היום? באיזה אופן?

הערה למדריכה: יש לקיים את הדיון ברגישות וניתן כמובן לשמוע אם יש חניכים. ות שיש להם סיפורים מההורים או מהסבים.

זמן: 10 דקות | **נספחים: אי | | ציוד: אין**

חוברת פעילות לחניכים ותלמידים בגיל יסודי - לפעילות בזום או פנים מול פנים עם סבא וסבתא או אזרחים ותיקים בקהילה

תנועת הצופים הכינה חוברת ובה 20 רעיונות יצירתיים לפעילות מקוונת או פעילות פרונטלית שניתן לקיים בין חניכים/תלמידים צעירים לבין אזרחים ותיקים. הפעילות מעודדת חיזוק הקשר עם סבא וסבתא ומעודדת פעילות מהנה עם אזרחים ותיקים עבור גילאי יסודי שמתקשים לעיתים במציאת רעיונות לשיח משותף. ניתן לצפות בחוברת ולהוריד אותה כקובץ סגור ולהשתמש ברעיונות המוצעים.

לצפייה בחוברת הפעילויות [לחצו כאן](#)



פעולות באדיבות מחלקת ההדרכה של תנועת המכבי הצעיר





והדרת פני זקן

לתלמידי חטב"ע/ חניכי שכב"ג

ניתן לקיים את הפעילות כפעילות הכנה למפגש אזרחים ותיקים או פעילות משותפת איתם ושיח בין דורי מעניין ומעמיק

מה החניך/ תלמיד יקבל מהפעילות:

- למידה על היחס לאוכלוסייה הוותיקה בתרבויות שונות בעבר ובהווה.
- בחינה של יחס החברה הישראלית בכלל ושלו בפרט לוותיקים על ידי השוואה בין היחס בתנ"ך ובתרבויות שונות
- הבעת דעה בנוגע למקומנו כחברה וכנוער לדאוג לאוכלוסייה הוותיקה .

ציוד ועזרים - חליפות/ בגדים של אנשי היי-טק, בריסטולים, טושים, דפים, כרטיסיות יחס לזקן בתרבויות השונות, כרטיסיות והדרת פני זקן לכל קבוצה, קטעי מידע, כתבות, שירים, תמונות על מצב הקשישים היום

מערך פעולה - פירוט לפי שלבים

שלב ראשון - התרופה לאריכות ימים:

עושים לחניכים פרזנטציה של פיתוח של חברת טבע, הדבר החם הבא – "תרופה לאריכות ימים": מציגים להם את התרופה (ממש כמו "אקזיט" שהולך לצאת לשוק), מסבירים שהיא עשויה מחומרים טבעיים בשילוב של טכנולוגיות מתקדמות ומחקרים מעמיקים שנעשו בנושא הזקנה במשך שנים . אומרים להם שהתרופה מסוגלת להאריך את החיים בכמה שנים לאדם שלוקח אותה באופן קבוע מתחילת שנות ה-60 שלו.

תפאורה - כדאי להיות לבושים כמו אנשי היי-טק, לעשות את הסמל של טבע ולהכין פלקטים המציגים את התרופה (דוגמה בנספח א') אם אפשר, כדאי להושיב את כל הקבוצה על יד שולחן גדול.

מחלקים את החניכים ל-2/3 קבוצות ועל כל קבוצה לתכנן קמפיין פרסומי שישכנע את האנשים לקחת את התרופה. עליהם לנתח מה אנשים מחפשים היום, מיהו האידיאל, לחשוב על שם לתרופה, סיסמה לקמפיין, ולתת דוגמה לפרסומת אחת אפשריים ברדיו, עיתונים, טלוויזיה וכו'. מסבירים לחניכים שהקמפיין הטוב ביותר ייבחר ויהפוך להיות הפרסומת של חברת טבע.

נותנים לכל קבוצה 3 דקות להציג את מה שהיא עשתה ולעשות פרזנטציה משלהם. בסוף בוחרים את הפרסומת הטובה והמשכנעת ביותר.

שלב שני - אידיאל היופי והגיל של החברה שלנו

דיון על הפעילות: אם באמת הייתה תרופה כזו אנשים היו קונים אותה? אתם הייתם קונים? למה? באיזו דרך החלטתם למכור את המוצר (לתת דוגמאות מהפרסומות שלהם), למה? אילו משפטים או שירים אתם מכירים הקשורים לצעיר? (שתישאר צעיר לנצח, אביב נעורים, העולם שייך לצעירים...)



החברה של היום מקדשת את האדם הצעיר, כולם רוצים להישאר צעירים ולהיראות צעירים. ואכן, כך גם קורה, אנשים חיים היום יותר, בעצם, מה שעבר על האנושות דומה במקצת ל"תרופה מאריכת השנים" שהמצאנו. פעם אדם בגיל 50 היה נחשב זקן, היום אנשים מגיעים בקלות לגילאי 70 ורבים עוברים את גיל ה-80.

12% מאוכלוסיית מדינת ישראל הם האזרחים הוותיקים וזהו מספר שרק הולך וגדל.

מקריאים את המשפט. (הסופר ג'ונתן סוויפט) "כולם רוצים להאריך ימים אבל אף אחד לא רוצה להזדקן"

- למה אף אחד לא רוצה להזדקן?
שואלים את הקבוצה כטריגר לקראת החלק השלישי של הפעילות. בהמשך הפעולה נבחן את היחס שלנו לזקנים אבל לפני כן בואו נראה את היחס לזקן בתרבויות השונות:

שלב שלישי - דמות הזקן בתרבויות השונות

מחלקים את החניכים לקבוצות של 3. כל קבוצה מקבלת תרבות אחרת וקטע מידע עם שאלות מנחות על היחס שלה לזקן – נספח ב'.

על כל קבוצה להציג את היחס של התרבות לזקן.

לאחר הצגת היחס בתרבויות השונות, מסכמים:

האם אתם מבחינים בשתי גישות שונות ביחס של העמים לזקן?
ישנו פער גדול ביחס לזקן בתרבויות השונות ובזמנים שונים. בעמים הקדומים יש שראו בזקן נטל לחברה והתייחסו אליו בבוז, אלו בעיקר אצל האסקימוסים או היפנים שבהם כל אדם שלא יכל לתת בחזרה לחברה הפך לנטל מפני שהם חיו בצמצום ובעבודה קשה. לעומת זאת יש שראו בזקן כמקור הידע והחוכמה, מתוך ניסיון החיים שלהם, אנשים שאפו להיות זקנים, להיות צעיר המשמעות הייתה להיות טיפוש.

ומה אצלנו? אילו משפטים והיגדים את מכירים שקשורים לזקנה?

שלב רביעי - דמות הזקן ביהדות

מעלים את המשפט "מפני שיבה תקום והדרת פני זקן" - מתוך ספר ויקרא.

מחלקים חזרה את החניכים לקבוצות שהיו לפני כן בפעילות על התרבויות. לכל קבוצה נותנים דף עם שאלות מנחות, עליהם לדון על השאלות בקבוצות (נספח ג').

בזמן שכל הקבוצות בדיונים, תולים על הקירות כל מיני כתבות מהעיתונים, קטעי קריאה, תמונות וכרזות הקשורות ליחס של החברה שלנו אל הזקן כיום- נספח ד'.

לפני שחוזרים לדיון של כל הקבוצה מבקשים מהחניכים לעבור בין הכתבות, לקרוא, להסתכל, להתרשם.

שלב חמישי - מבחן המציאות, יחסנו לזקן כיום:

איך אתם מסכמים, מה היחס של היהדות לאדם הזקן- איך התורה אומרת שעלינו להתנהג לאדם הזקן? היהדות רואה בזקנה כברכה, בעבר אריכות ימים הייתה ברכה" כבד את אביך ואת אמך למען יאריך ימך", זקן נחשב לאדם חכם שהגעתו לגיל זה מראה על סגולתו ונבחרות ע"י האל, אדם בעל ניסיון חיים, חכמה שיש לתת לו כבוד.



נספחים:

נספח א'- דוגמאות לפרזנטציה על התרופה לאריכות ימים (בעמוד הבא).

נספח ב'- קטעי מידע ושאלות לקבוצות- היחס לזקן בתרבויות השונות.

למדריך- נקודות להכוונה לקבוצות:

התרבות היפנית- תרבות מאוד מאופקת, מאוד מכובדת, כל אחד שולט ברגשות שלו ובמעשיו. הזקן לא תמיד היה שולט במעשיו ולכן, לפני שהגיע למצב הזה היה הוא בעצמו "שולט" על המוות שלו ועולה להר למות.

כמו כן, הזקן היה חסר תועלת לחברה ורק היווה גורם המקשה על קיומה מפני שהוא לא ייצר ותרום מתוקף גילו.

התרבות האסקימוסית: שם בתרבות היא, היה צידוק מוסרי ומעשי ליחס הזה לזקן. צורת החיים היא מאוד מבודדת ומנותקת אחד מהשני, כל כפר נמצא במרחק שבתנאי מזג-אוויר קיצוני הופך אף לרחוק יותר.

החיים הקשים והמחסור במזון ומשאבים אחרים מציבה את חיייו של הזקן על המאזניים שאינו יכול לעבוד יותר ולייצר כשמול ההשקעה בו ובמזונו ישנו פה אחר למלא ולהשביע, פה צעיר ויצרן שיעזור לפרנס ולקיים את השבט בהווה ובעתיד.

הזקן בתרבות היפנית הקדומה

בתרבות היפנית, אדם אשר הגיע לגיל זקנה, ביוזמתו ועם מקלו היה יוצא החוצה, בליל - "עולה להר" חורף ועולה להר, כששכחה הסופה היו מגיעים לשם ואוספים את הגופה וקוברים אותה.

יפן היא מדינה הררית, והיה קושי גדול מאוד לגור ולגדל גידולים חקלאיים בהר (אז- בהיעדר פיתוחים טכנולוגיים), לכן כן המישורים והעמקים המעטים שישנם- היו לשימוש מגורים וחקלאות. יפן הייתה מדינה ענייה, רעבה ללחם, לכן כל אדם שקיבל מהחברה- היה בעל תועלת, ייצרן ויעיל אם בחקלאות או לוחם סמוראי.

מדוע, לדעתכם, אדם אשר הגיע לגיל זקנה ביפן עלה להר, עוד לפני שהגיע שעתו למות?

הזקן בתרבות האסקימוסית

הזקן, שכבר אינו תורם לחברה, מקבל צידה לדרך וברכה ממשפחתו הצעירה - "לצאת אל השלג" והולך למסעו האחרון. עולה על קרחון ומתרחק, לפגוש את גורלו, לבד

מדוע לדעתכם, התנהגו כך האסקימוסים לאדם הזקן - נסו לחשוב על תנאי החיים שלהם.

הזקן בתרבות סין

בסין המסורתית זכו הקשישים למעמד חברתי גבוה. הילדים חייבים בצייטנות מוחלטת להוריהם. ישנו כבוד עצום לזקן, עד כדי שיעבוד של הדורות הצעירים

אילו תכונות מייחסים הסינים לאדם הזקן?



הזקן בחברה הבדואית

בחברה הבדואית הזקן נחשב החכם בשבט, ומעבר ליחס של כבוד כלפיו, הוא הכתובת לעצות ועזרה בישוב סכסוכים

הזקן מהווה מרכז כלכלי, חברתי ופוליטי מרכזי בחברה הבדואית. סמכותו העליונה משורשת במסורת הבדואית אשר רואה בו מודל ודגם להתנהגות. כמו כן, מוענק לו פעמים רבות מעמד של קדושה. ילדיו יפנו אליו תמיד על מנת לקבל את עצתו

אילו תכונות מייחסים הבדואים לאדם הזקן?





הפיתרון לאריכות חיים



רקע- אנשים היום רוצים לחיות טוב והרבה שנים.

במשך שני עשורים משקיעה חברת "טבע" במחקר אחר תחפה שתבטיח אריכות חיים וביטחון לחיים למשך מס' שנים נוספות. התרכובת נמצאה והושלמה כבר לפני עשור אך בעשור האחרון הושקעו מאמצים בבדיקות וניסיונות וקבלת הוכחה חותכת-הנוסחה עובדת.

מה? אדם הלוקח את הקפסולה מבטיח לעצמו מס' שנים נוספות לחיים ויכול להגיע לחיים מעל 100 שנים.

איך? החומרים שבתוך הקפסולה מרמים להאטת השחיקה של מערכות הגוף ולהישאר תחת תפוקה מלאה במשך מס' שנים נוספות.

קהל היעד: בני ה-50 יכולים להתחיל לקחת את הקפסולה, אחת לחמש שנים.

נמישות: 200 ש"ח לקפסולה. את הקפסולה ניתן יהיה להשיג בבתי-המרקחת, אין צורך במרשם רופא.





דף עם שאלות מנחות לחלק לקבוצות, "והדרת פני זקן" - נספח ג

לקבוצות של החניכים

" מפני שיבה תקום והדרת פני זקן "

"מפני שיבה תקום"- האם נתקלתם במשפט הזה בעבר, איפה? מפני מי אנחנו צריכים לקום? האם אנחנו צריכים לקום לפני כל זקן? למה אתם חושבים אנחנו צריכים לקום כשאנחנו רואים אדם זקן?

"והדרת פני זקן"- זוהי אחת מתרי"ג המצוות.

גם כאן שאלו החכמים שאלה. מיהו הזקן שאותו צריך לכבד, האם מדובר בכל זקן באשר הוא, גם זקן אשמאי- זקן שאינו הגון, אינו צדיק? או האם מדובר בלתת כבוד לאדם בהחכם או רק לאדם חכם שבא בימים? מה אתם חושבים שההלכה פסקה לבסוף, מיהו ה"זקן" שאותו צריך לכבד במשפט?

למדריך, להנחיה של הקבוצות ולסיכום

"מפני שיבה תקום והדרת פני זקן"

"מפני שיבה תקום" זהו משפט שהפך ל - "סיסמת האוטובוסים"

מפני מי אנחנו צריכים לקום?

האם אנחנו צריכים לקום לפני כל זקן?

למה אתם חושבים אנחנו צריכים לקום כשאנחנו רואים אדם זקן?

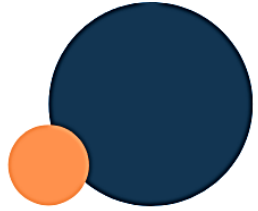
לפי הפירוש של חיים דוד הלוי הקימה אינה רק בגלל חולשתו הפיזית של האדם הזקן, יכול להיות שבספסל יושב אדם, צעיר, חולה וחלש, ובמקרה הזה הוא לא יצטרך לקום, אך המצופה ממנו שיגלה רגישות וכבוד לזקן ולהסביר לו למה אין ביכולתו לקום

מפני שמשפט זה לא אומר לקום רק בפני הזקן בגלל שהוא יותר חלש פיזית אלא גם לקום מתוך יראת כבוד, יש לבטא יחס של כבוד מתוקף היותו זקן

"והדרת פני זקן" זוהי אחת מתרי"ג המצוות

גם כאן שאלו החכמים שאלה. מיהו הזקן שאותו צריך לכבד, האם מדובר בכל זקן באשר הוא, גם זקן אשמאי- זקן שאינו הגון, אינו צדיק? או האם מדובר בלתת כבוד לאדם בהחכם או רק לאדם חכם שבא בימים? מה אתם חושבים שההלכה פסקה לבסוף, מיהו ה"זקן" שאותו צריך לכבד במשפט?

ההלכה פסקה שהזקן במשפט, הוא כל זקן, עלינו לכבד כל אדם שבא בימים מתוקף היותו אדם זקן ואחת כמה וכמה אדם זקן חכם (לומד תורה)



נספח ד' - קטעים, עובדות וכתבות לתלייה על הקירות

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

מסממני הזקנה

זקנה היא אולי לא בושה, אך בהחלט היא לא כבוד גדול. זה מתחיל בכביש: מצפצפים לך באוזניים טרם התחלף
צהוב לאדום, צועקים- במקרה של נימוס עילאי- תזוזי כבר, דודה! לכי וספרי לבעלי העגילים, הקוקו והרדיו
המפציץ את האוזן שהיית נהגת עוד לפני שנולדו, שאין לך כל חשק להיות לא דודה ולא סבתא שלהם

מתוך שברים שלמים, רות בונדי



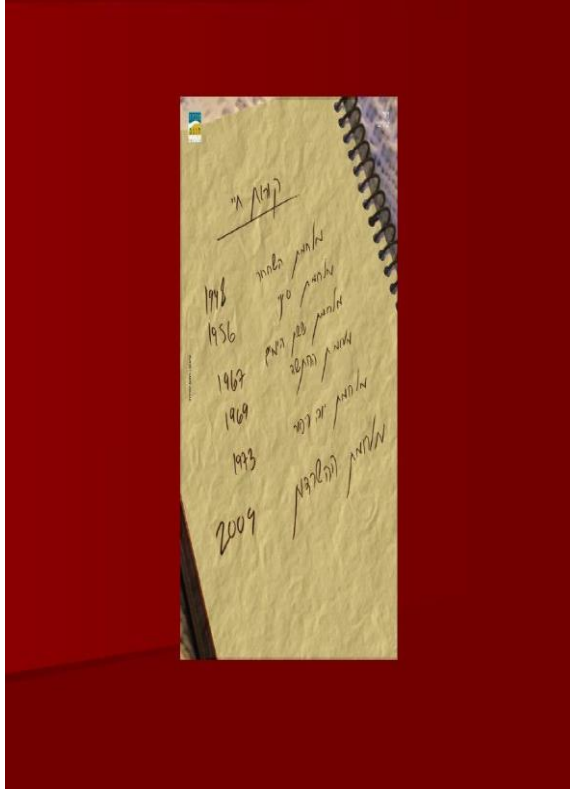


דוד שלישי

סבתא חיה מתה

היא רק אתה שנלכוד אותה

אלפי קשישים בישראל
מדווחים על תחושת בדידות







INCLUDEPICTURE "http://www.glz.co.il/SiteFiles/Image/ILLUSTRATIONS/old_man_very_sad_ap.jpg" * MERGEFORMATINET

תמר לי

"בע"ח זוכים לדיור טוב יותר"

גדר מסויידת, גג רעפים, חצר רחבה. מבחוץ זה נראה כמו בית מטופח, אך בפנים מסתתר בית אבות פיראטי, בו חיים תשעה קשישים בתנאים מחפירים. המטבח מטונף, במקרר נשמר מזון לחתולים לצד תרופות שתוקפן פג, והשירותים מלאי זוהמה. "הילדים שלהם זרקו אותם לפה", אומר מנהל בית האבות, אלכס

מבחוץ נראה הבית ברובו העוגן באשקלון כמו בית שגרתו: גג אדום, גדר מסויידת היטב, שתי קומות וחצר רחבה. אבל דחיפה קטנה של השער חושפת מציאות אחרת. את פני המבקרים מקבלת עובדת המקום כשהיא בדרכה החוצה. היא הכינה לתשעת הקשישים שחיים בבית ארוחת בוקר וצהריים, והשאירה סיר לארוחת הערב. בקומת הקרקע מסודרת שורת שולחנות פלסטיק דביקים, ומאחוריהם כוך המשמש כמטבח עם תולעים על הקירות וזוהמה על הסירים.

בהמשך הקומה ישנו מקרר השייך לדיירים. שם נשמר אוכל לחתולים, לצד תרופות ומזון שתוקפם פג. כמה צעדים מהמקרר נמצא תא שירותים מלוכלך, ואחריו החדר הראשון שפקחי משרד הרווחה מגלים - גודלו שישה מטרים רבועים, ריח חזק של ריקבון ובמיטת יחיד קטנה קשישה חסרת מעש.

בתום טיפוס גרם מדרגות תלול מגיעים לקומה השניה. כל מי שרוצה להתקלח וגר למטה צריך לעלות את כל המדרגות. באחד החדרים, גרה קשישה בת 96. כשהדלת נפתחת היא נבהלת ומתברר שהיא אינה רואה, אינה שומעת, וכמעט שלא הולכת.

סיפור בלי סוף טוב

"בעלי חיים מקבלים תנאים טובים יותר", נאמנת מפקחת של משרד הרווחה. אחרי מעבר בכמה חדרים בעלי מראה דומה אנו יורדים שוב למטה. שם מפתיע אותנו אחד מבעלי המקום. "אני גם רוצה שהם יחיו", הוא אומר, "אני מתפרנס מהם. הילדים שלהם זרקו אותם לפה, אומרים לנו 'תקחו אותם, אנחנו לא יכולים לטפל בהם'."

אלכס ואשתו מנהלים את בית האבות הפיראטי הזה. הם מתקיימים מקיצבות הזיקנה של הקשישים ומסל הקליטה שלהם בארץ, ובתמורה מחזיקים אותם בחיי צמצום. נכון, הם שוהים במקום מרוצנם, אך הם מעולם לא הכירו דבר אחר.

לסיפור הזה אין סוף טוב. שלושה ימים אחרי הביקור בית האבות שפועל כבר שנים עוד עומד על תילו. כדי להעניש את בעליו ולסגור את המקום צרכה חזבה ויזר, אחות ארצית במשרד הרווחה, להאבק בבתי משפט שנים על גבי שנים. "זה כואב לי, אבל ידדי כבולות", היא אומרת.

שנת מאסר לאחות שהתעללה בקשישה חסרת ישע

מאת: קובי מנדל, מערכת וואלה חדשות

יום חמישי, 4 בספטמבר 2010, 11:14

האחות: "שאלוהים ייקח אותך". ביהמ"ש גזר על הנאשמת שנת מאסר

בית המשפט המחוזי בחיפה גזר הבוקר (חמישי) שנת מאסר בפועל, ו-15 חודשי מאסר על תנאי למשך 3 שנים על אירינה חיימוב, תושבת טירת כרמל בת 48, שעבדה כאחות מעשית במרכז לבריאות הנפש טירת כרמל והייתה אחראית על מטופלים חולי נפש וחסרת ישע המאושפזים בו. חיימוב הורשעה במספר עבירות של התעללות בחסרת ישע על-ידי אחראי ובעבירה של הפרת אמונים. כמו כן קבע בית המשפט כי דבק במעשיה קלון.

הפרקליטות טענה כי בין החודשים פברואר עד מאי 2008, במהלך עבודתה של חיימוב בבית החולים, בעת ששהתה בחדר הרחצה עם מטופלת קשישה חולת נפש שהייתה במערומיה, הושיבה אותה חיימוב בכוח על אסלת בית השימוש תוך שהיא צועקת עליה "שבי!" והחלה לרחוץ אותה בעוד היא ישובה על אסלת בית השימוש. המטופלת קראה כי המים חמים ואמרה לנאשמת "את שורפת אותי", וחיימוב השיבה בגסות "טוב מאוד, ...שיקח אותך אלוהים"

בהמשך חזרה חיימוב וצעקה על המטופלת "שבי!". המטופלת פנתה אל חיימוב ושאלה אותה אם ידוע לה כי היא חולת סרטן וחיימוב הגיבה בגסות "באומרה 'טוב מאוד'. כמו כן הורתה חיימוב למטופלת "תקחי תנקי את הכוס שלך"



החברה הישראלית שנת 2009 – יחס מחפיר לקשישים – אברהם אלון

ישראל של שנת 2009 חוגגת בקרב 61 שנים להקמתה. במונחים בין לאומיים היא עדיין מדינה צעירה, אבל אובייקטיבית היא בכל זאת בת 61. אילו הייתה אישה ולא מדינה, מה היו אומרים עליה? קשישה? זקנה? באה בימים? גמלאית?

האם היו מנסים להתקיפה ברחוב? לשדוד אותה בביתה? להכות אותה מכות נמרצות בניסיון לקחת את מעט תכשיטה? איזה מבטי זלזול היו מושלכים לעברה ברחוב? איך היו נוהגים כלפיה באוטובוס שכבר אין בו מקומות ישיבה?

אכן, נורמות נאות של התנהגות הצלחנו לפתח כלפי הקשישים שבינינו. הם נראים איטיים, לא שולטים בעגות המתחלפות, מתקשים לעקוב אחר קצב הדיבור המטורף של הצעירים, הבולעים משפטים שלמים בטרם יביעו אותם. מדביקים להם סטיגמות של לא מעודכנים, מסכנים, לא תמיד נקיים.

ראיתם פעם צעיר שחצן, שטרם מלאה שנה לרישיון הנהיגה שקיבל אחרי טסטים רבים, כשהוא עוקף בחריקה נהג קשיש או נהגת מבוגרת? הבחנתם במבטי הבוז שהוא יורה לעברם? שמעתם את מילות 'מי לימד אותך לנהוג? אולי תזוז או תזוזי מהכביש? למה לתפוס את הנתבי אם נוהגים כל כך לאט?'. הגנאי שהוא פולט מפיו:

הולך איש קשיש ברחוב ומחפש כתובת כלשהי. בחור צעיר נקרה בדרכו. דו שיח מעין זה מתפתח ביניהם:

'X הקשיש: 'סלח לי אולי אתה יודע היכן רחוב

הבחור: 'לא סבאלה, תשאל אולי מישהו אחר' במין התנשאות שאינה במקומה ואין בה כל צורך או טעם.

ישובות שתי נשים קשיות בבית קפה ומשוחחות ביניהן חרישית. מלצר צעיר שמעודו לא למד את דרכי ההתנהגות של תפקידו ועובד לפרנסתו במלצרות, דוחק בהן: 'אולי תחליטו כבר מה אתן מזמינות? כמה זמן לוקח לכן? כאן אי אפשר לשבת ולדבר הרבה בלי לשתות ולאכול משהו!'.
אינני יודע מתי וכיצד התפתחה תופעה מבישה זו. ודאי שאיננה מעידה על חברה תרבותית המכבדת את החלש, הנכה, הקשיש, רפה האונים. אולי זו רדיפת הממון והתהילה? אולי השאיפה להתבלט ולהגיע ל'פסיגה' כלשהי? יתכן והאשם הוא בחינוך שאנו מקנים לילדינו בבתינו ובבתי הספר.

בתי אבות פיראטיים - מה זה?

INCLUDEPICTURE "http://www.giz.co.il/SiteFiles/Image/ILLUSTRATIONS/old_woman_glasses_ap.jpg" I MERGEFORMATINET

תמר לוי

למעלה מ-50 בתי אבות פיראטיים קיימים היום בישראל, ובהם גרים כאלף קשישים בתנאים לא תנאים. הרשויות הרלוונטיות מודעות לבעיה, אך האופציות המשפטיות העומדות בפניהן מסורבלות ולא יעילות. "הוקם צוות מיוחד לטיפול בבעיה", מבטיח מנכ"ל משרד הרווחה והשירותים החברתיים, אך הזמן של הקשישים הולך ואוזל

כ-1,000 קשישים חיים כיום בישראל בלמעלה מ-50 בתי אבות פיראטיים - כל מקום בו גרים יותר משני קשישים ללא רשיון ממשרדי הבריאות והרווחה, המאשר כי המקום מותאם לצרכיהם. על-פי רוב, המקומות לקוחים את קצבאותיהם של הקשישים כתשלום, ובתמורה מספקים אורח חיים מינימלי ביותר. פעמים רבות כרטיסי האשראי של הדיירים נמצאים אצל המפעילים, בזמן שהקשישים לא מודעים לעובדה שמגיעים להם תנאים טובים יותר



כמה עובדות- מתוך דו"ח מבקר המדינה, 2006

כל קשיש שלישי נמצא מתחת לקו העוני, כל קשיש רביעי צריך לבחור האם להשקיע את הכסף בתרופות או באוכל, כל קשיש חמישי רעב
קצבת הזקנה בישראל היא הנמוכה ביותר בעולם המערבי. יותר מרבע מהקשישים מקבלים השלמת הכנסה משום שהקצבה היא הכנסתם היחידה.
אחד מכל חמישה קשישים הוא קורבן להתעללות - ניצול, השפלה או התעללות מינית

עורי עור, אביב גפן "הזקנה מביכה, הם מתים פה מבושה"

"למה צריך 700,000 קשישים" -נספח ה

אברהם אלון – מי לעזאזל צריך 700,000 זקנים בישראל?

"אדם זקן, מה יש לו בחייו": איך כתב המשורר דוד אבידן
אכן, לכאורה הולך ומתמעט מצאי הדברים של האדם הזקן

בריאותו הולכת ומתרופפת, הילוכו נעשה כבד ואיטי, חריפות שכלו נפגמת כלשהו, ערנותו למתרחש בסביבתו חדה פחות, שערותיו מלבינות ומתדלדלות, קמטים חורשים את פניו, ידיו מתגידות והולכות גם השתכרותו מצטמקת בגלל לוחות הזכאות הדרקוניים של המוסד לביטוח לאומי. לפיהם, מי שהתמיד לשלם את דמי הביטוח הלאומי כל חייו, הרי יחד עם ההפרשות של מעסיקיו במשך 35 או אפילו 40 שנה זכאי במקרה הטוב לקבל מדי חודש את הסכום העלוב והמעליב שאינו מגיע אף ל - ח. הרי זו שערורייה בפני עצמה, מאחר שלפי כל חישוב אקטוארי פשוט, זכאי כל אזרח "2,000 ש" ישראלי שעבד כל ימי חייו, לפנסיית זקנה ששיעורה לפחות פי שישה (!!!) מזו המשתלמת על ידי הביטוח הלאומי שלנו
חוג חבריו של האדם הזקן סוגר עליו את תחושת פרידתם של ידידיו לחיים. הוא חש בדידות הולכת וגדלה, פונה ימינה ושמאלה ורואה את השורות החסרות ואת החללים (תרתי משמע) שהותירו אלו שכבר אינם

נכון. אדם זקן, מה יש לו בחייו?

מעמדו החברתי הולך ונשחק עקב התרחקותו מעמדות השפעה וכוח בהן החזיק בהיותו בעל שררה, תפקיד בכיר, משפיען פוליטי וכיוצא באלה
מעמדו המשפחתי מתרופף. שוב אינו אותו מקור עוצמה וכסף כפי שהיה בעבר. הימים שבהם על פיו יישק דבר במשפחה חלפו לבלי שוב. הוא עדיין זוכה לאהבה ואפילו למעט כבוד, אבל זהו כבוד מאולץ כלשהו שלעתים בא מתוך רחמים ולפעמים כמצוות אנשים מלומדה
דור חדש תופס את עמדות המפתח הכלכליות, החברתיות, הפוליטיות, ההשפעתיות, שבהן החזיקו הוא ובני דורו רק לפני שנים מעטות. זהו דור חדש ומתוחכם, תחרותי והישגי, מוכוון מטרה ושאפתן, מאופיין בחוסר חמלה כלפי החלש, חסר האמצעים, הקשיש, הזקן

חיוך שחצני אופף את פניו של הנהג הצעיר שבצפירה רועמת מסלק את הנהג המזדקן לשולי הכביש, אני זוכר סיפור מדכא של חיים גורי שנסע עם רעייתו. "מי בכלל נתן לך רישיון?" ואף קורא לעברו, אומר חיים "ואני". לבית החולים הדסה בעין כרם, שממש כך אירע לו עם חצוף מתלהם בן תשחורת חושב על נהיגתי את הג'יפ בפריצת המצור על ירושלים ומהרהר מי באמת נתן לי רישיון נהיגה

נכון. אדם זקן, מה יש לו בחייו?

בהדרגה אנו הופכים לחברה המנסה להקיא מתוכה את אלה שהזקינו ובעיני הדור החדש היו



למעמסה. קשישים אלה אינם יצרניים עוד, עומסים נטל כבד על אוצר המדינה, קופות הפנסיה וגופים דומים, יוצרים גרעון אקטוארי ענק, העלול למוטט בעתיד כלשהו את המערכת הפיננסית כולה

נכון, אדם זקן, מה יש לו בחייו, מלבד יתרת שנותיו ואני חושב, כמה רחוקים אנו מאותם אסקימואים המוציאים את זקניהם אל הקור כדי למות לבדם בחושך?
ומי באמת צריך לעזאזל 700,000 זקנים בישראל?!



במשך השבוע, טלפן להורי החניכים שהיית רוצה שסבתא שלהם תשתתף בפרויקט. ובפעילות הבאה חלק את החניכים לקבוצות הביקורים- בהצלחה

המפגשים בבתי הסבות:

למדריך: חשוב לשוחח עם הסבתא ועם הורי כל חניך לפני הביקור. עליך לוודא שאינך מסכן את חניכך באף שלב מהפרויקט, ולהרגיש שיש לך שליטה ויכולת לקחת אחריות על הסיטואציה בכל אחד משלביה. התייעץ עם הסבתא והורי החניך על המתכון, על מידת הבטיחות בהכנתו, והכרע מראש אילו תפקידים יבוצעו על ידי החניכים ואילו על ידי הסבתא.

כדאי לתכנן מראש את החומרים, כלי המדידה, כלי המטבח וכלים שונים אשר תצטרכו בהמשך. חשוב להקפיד על ניקיון שטח העבודה, סביבתו ובטיחותו.

פעולות אלו יאפשרו לכם להתרכז ולפקח על הילדים במקום לחפש ולבזבז זמן מיותר מאוחר יותר.

ו דאו שאתם בוחרים מתכונים המתאימים לגילם של הילדים לפי יכולתם.

אל תשכחו לצלם את הפעילות בשביל הספר מתכונים ובשביל מצגת סיכום הפרויקט באירוע חגיגי בסניף, וכמובן למזכרת.

זכור כי זוהי פעילות תנועתית וחובה להגיע על חאקי מלא

לפני שמבשלים:

הושב את החניכים יחד עם הסבתא, בקש מכל חניך לומר את שמו ואת המאכל האהוב עליו כעת בקש מהסבתא להציג את עצמה, לתת קצת רקע על עצמה, איפה נולדה, איך למדה לבשל וכו'. בקש מהסבתא לספר מה הולכים לבשל היום. האם יש למאכל הזה משמעות מיוחדת במשפחה/בעדה?

כעת נעבור עם החניכים על כללי הבטיחות:

שים לב! במטבח סכנות רבות להלן מספר דגשי בטיחות שאין להתפשר עליהם:

הילדים צריכים להיות מודעים היטב לגבולות בטיחות חשובים- יש לתדרך אותם לפני תחילת הפעילות ולהבהיר את הגבולות והחוקים בצורה ברורה.

לפני כל עבודה במטבח עם מזון, יש לשטוף ידיים.

חניכים חותכים רק עם סכיני פלסטיק.

חניכים לא מתקרבים לאש.

החניכים לא מבשלים לבד עם הסבתא, המדריך משגיח ומעורב במתרחש.

הכנסת המוצר לתנור תעשה אך ורק על ידי מבוגר.

בזמן הבישול:

למדריך: ייתכן שלא לכל החניכים יהיה מה לעשות בזמן הבישול, הצעה למספר פעילויות לחניכים

בלי תפקיד מוגדר:

זוהי הזדמנות מצוינת לפתח שיחה עם החניכים על המסורות והמאכלים בבתי שלהם, ולהכיר אותם יותר טוב

לרשום את המתכון באופן מסודר עם כל המצרכים והנחיות ההכנה

לערוך את השולחן

ללמוד קיפולי מפיות (<http://www.bekaloot.co.il/Category.aspx?id=452>)

להכין סלט/מנה צדדית

לצלם את שאר הקבוצה מצלמים עם הסבתא

לעודד חניכים שמבשלים

להמציא שיר על פרויקט סבתות

יושבים לאכול את מה שהכנו - בתיאבון!



הצעות לפעילויות סיכום:

- ספר מתכונים: הפקת ספר מתכונים מיוחד של הקבוצה/השכבה עם המתכונים השונים שנלמדו.
- מתכונים youtube: לערוך את הקטעים המצולמים ולהכין סרטון youtube עם המתכונים והחניכים מבשלים (ראו נספח ב' - אין לפרסם תמונה/סרטון של חניך/בוגר ללא אישור הורים בכתב)
- ארוחה מיוחדת אליה גם הסבתות מוזמנות: הפקת ארוחה מיוחדת אליה מוזמנות גם הסבתות. בארוחה נאכל את כל המאכלים שלמדנו להכין. חניכים כמובן מוזמנים להביא עמם מאכלים מסורתיים/מיוחדים של הסבתות שלהם, יחד עם הסבתות כמובן.
- ערב עדות שכבתי: אירוע שכבתי בו משתתפים כל החניכים וסבים וסבתות שמעוניינים להצטרף. במהלך הערב יוצגו כל סוגי המאכלים השונים וחניכים יטעמו מהכול.
- בסוף הערב תוקרן מצגת עם תמונות מהפעילויות אצל הסבתות וטקס הוקרה קצר.

ליסיכום:

הסבים והסבתות שלנו הם הקשר הכי חזק לעבר שלנו. אנחנו יכולים ללמוד מהם הרבה, ולא רק לבשל. כולנו למדנו קצת על השורשים שלנו והתגבשנו כקבוצה. האם יש עוד פעילויות שניתן לשלב את דור הסבים והסבתות שלנו? לאיזה פעילויות הייתם רוצים להזמין אותם עכשיו שהם מכירים את הסניף והקבוצה?





שואלים את החניכים:

- מי יכול לתאר את הקטע? מה החלום של אלי?
 - מה התכונות שמאפיינות את אלי? מה מאפיין את קרל?
 - האם אתם מזדהים עם הדמויות?
- כל אחד כשהוא קטן וצעיר, הוא בעל חלומות, את כלנו אחד הדברים שמעסיקים אותנו זה תכנון העתיד, לחשוב מה אני רוצה להיות כשאני אהיה גדול, במה אעסוק, איפה אגור.
- מה ההבדל בין המקום בו אנו נמצאים לבין המקום שהאזרח הוותיק נמצא?
- אפשר להראות קטע נוסף מהסרט בו קרל מסתכל על אלבום התמונות וזכר בכל מיני חוויות שהיו לו עם אלי פעם:

[feature=related&http://www.youtube.com/watch?v=wsG2S_1PRnk](http://www.youtube.com/watch?v=wsG2S_1PRnk)

לעומתנו, שאנו יודעים את החלומות ופועלים להגשימם, הותיקים כבר חיו את החלום הגדול שלהם. הם מתכננים את העתיד הקרוב- הימים הקרובים, חודשים, שנים קרובות. הותיקים כעת בשלב שבו הם מסתכלים על העבר, בוחנים, נזכרים, ורק רוצים לספר ולשתף מהחוויות שלהם, אירועים משמעותיים בחייהם והניסיון שלהם בתחומים שונים.

המאפיין הראשון: חי את ההווה ונזכר בעבר (חושפים מהפלקט)

סיפור חיים:

[feature=related&http://www.youtube.com/watch?v=GroDErHIM_0](http://www.youtube.com/watch?v=GroDErHIM_0)

- מה הרגשתם? מה היה מצחיק? עם מה הזדהיתם? מה היה עצוב?
- מהם האירועים המרכזיים בחייהם של קרל ואלי?
- אילו קטעים מצערים ישנם במהלך הקטע? (כאשר מודיעים להם שלא יהיו להם ילדים, כאשר אלי מתה).
- מה הקטע בא להראות? מה קורה לקרל בסוף הקטע?
- איזה מאפיין אפשר להוציא מהקטע?
- מה אתם חושבים על קרל מבחינה חברתית?

מאפיין שני: מאפיין חברתי.

הרבה מהותיקים התמודדו או מתמודדים עם אובדן של בן/בת הזוג, של חברים וקרובים, דבר המשפיע מבחינה נפשית ועל חיי היום-יום שלהם. פתאום מחיי חברה עשירים, ממפגשים רבים עם אנשים בעבודה ואחר- הצהריים הם נשארים לבד. מעגל החברים מצטמצם, קשה להם יותר להתנייד ולפגוש אותם, רוב חברי המשפחה עסוקים בשעות היום, ולכן רבים מהם מרגישים בודדים.

אחת ממטרות המפגשים היא ליצור את המפגש החברתי הזה, להוציא את הותיקים מהבית ולפתח שיחה וקשר שלפעמים חסר.

קטע על קרל:

[NR=1&http://www.youtube.com/watch?v=JRAfm5qllFY](http://www.youtube.com/watch?v=JRAfm5qllFY)

- מהם המוגבלויות הפיזיות שלו? איך הוא מתנהל? מה שונה בין קרל כשהיה צעיר לקרל היום?



מאפיין שלישי: שינויים פיזיים:

תשישות, איטיות, התעסקות מרובה עם תרופות, הליכה לבתי חולים, לרופאים, לעיתים תהליך זקנה המלווה במוגבלות פיזית- קושי ללכת, ראייה, שמיעה.

כאשר אנחנו מגיעים למפגש עלינו לזכור שמצבם הפיזי של הוטיקים אינו דומה לשלנו. חשוב לשים לב לדיבור, דיבור איטי יותר ובקול רם, לשים לב לסוג הפעילות אותה אפשר לעשות עם הוטיק ולעזור וללוות את הוטיק במהלך הפעילות, כמובן שבמידת הצורך.

מה מאפיין את ההתנהגות של האדם הוטיק?

- מה המנעולים בדלתו של קרל מסמלים? (המנעולים מסמלים תחושה של חוסר ביטחון).
- האם אתם רואים קווי דמיון בין קרל לסבא וסבתא שלכם? מהם?
- אילו מאפיינים נוספים של הגיל הוטיק אתם רואים אצל סבא וסבתא שלכם?

מאפיין רביעי: נפשי, התנהגותי:

שכחה, חשדנות וחוסר ביטחון, העדר תחושת זמן, התנהלות איטית יותר, זמן מתוכנן, חיי שיגרה, ללא דברים-לא-מתוכננים.

הוטיקים רואים במפגשים כמשהו קבוע, הם יחכו, הם יצפו למפגשים האלה. לכן חשוב להתמיד, להגיע באופן קבוע, אם המפגש לא יכול להתקיים מכל סיבה שהיא חשוב להתקשר ולהודיע לפני.

חשוב שנדייק, שנסביר בדיוק מה הולך לקרות ולהבין שראיית הזמן שלהם היא לא כמו ראיית הזמן שלנו.

עוברים עם החניכים שוב על כל המאפיינים ומסכמים: חשוב מאוד שנבין שאנו הולכים להיפגש ולהיות חלק מחייהם של אנשים מבוגרים, אשר נמצאים בשלב אחר בחייהם ומסתכלים על דברים לעיתים בצורה שונה מאיתנו. לפני שאנחנו מגיעים למפגש משמעותי כזה איתם, עלינו להכיר קצת את עולמם, מה עובר עליהם במהלך היום, מה סובב אותם.

מראים להם את המפגש בין קרל לראסל:

[feature=related&http://www.youtube.com/watch?v=lzBbcp463hA](http://www.youtube.com/watch?v=lzBbcp463hA)

- כיצד לדעתכם עלינו להגיע לפני מפגש עם אזרח וטיק? למה עלינו לשים לב? איך עלינו להתכונן?

שלב שני- סיטואציות למפגשים (נספח ב'):

בשלב זה חשוב לדבר ולשים דגש על איך החניכים מתכוננים למפגש. למה הם צריכים להקדיש תשומת לב בדיבור, בגישה שלהם.

ההכנה נעשית בדרך של סיטואציות והצגות של המדריכים, המשחקים את הוטיקים והחניכים- את עצמם. בשביל ליצור עניין ולהעביר בצורה הטובה ביותר את התחושה והמסר כדאי להכין תפאורה, לדוגמא: להביא שולחן, מפה, כוס תה, להביא אפילו מקל, ושהמדריך יהיה לבוש בבגדי סבא/ סבתא.



בסוף כל סיטואציה חשוב לשאול את החניכים איך היה להם, האם הם חושבים שסיטואציה כזו היא אפשרית, לשאול את שאר הקבוצה אם הם היו מתמודדים אחרת ולסכם.

חשוב להדגיש שאלו הם רק חלק מהדוגמאות לסיטואציות ואין להכליל בדוגמאות הספציפיות האלה.

קטע סיום:

<http://www.youtube.com/watch?v=zCjVO-tZfLw&feature=related>

שלב שלישי- סיכום ושיחה:

יחד עם החניכים עורכים שיחה ובה שואלים את החניכים:

מה החששות שלכם? מה הציפיות שלכם? מה התחושות לגבי המפגש הקרוב? האם הם מרגישים מוכנים?

- המלצה: כדאי לכתוב את תחושותיהם של החניכים, זה יכול לעזור בשיחות הליווי לאחר המפגשים ובסיכום.

מסכמים את הפעילות-

לסיכום- כאשר אנחנו מגיעים למפגש, עלינו להבין שאנחנו נכנסים אל תוך עולם שמתנהל קצת אחרת- עלינו לדבר יותר לאט, יותר ברור, בקול רם, לשים לב לביטויים שאנחנו אומרים. עלינו להיות גמישים ולהבין שלא הכול יתנהל כמתוכנן ושהוותיק אולי לא יגיב כפי שציפינו, עלינו להיות סבלניים, יכול להיות שהדברים יתנהלו יותר לאט, יכול להיות שיהיו שתיקות, יכול להיות שיהיה זמן של מחשבה של הרהורים, זה בסדר ועלינו להבין את זה.

חשוב להסביר לחניכים שכל דילמה שעולה להם, סיטואציה שנויה במחלוקת, שישתפו וישאלו. במקרים חריגים חשוב לדווח כדי שנוכל להיעזר עם הגורמים המתאימים.



נספחים:

נספח א': דוגמא לפלקט על מאפייני הוותיק:

ה ו ת י ק:

חי את ההווה ונזכר בעבר.

תכנון העתיד הקרוב, חשיבה מרובה על העבר ובחינתו, רצון לשתף.

2. חברתי:

התמודדות עם אובדן, תחושת בדידות, מעגל חברים מצומצם.

3. פיזי:

תשישות, איטיות, התעסקות מרובה עם תרופות, הליכה לבתי חולים, לרופאים, לעיתים תהליך זקנה המלווה במוגבלות פיזית- קושי ללכת, ראייה, שמיעה

4. נפשי, התנהגותי:

שכחה, חשדנות וחוסר ביטחון, העדר תחושת זמן, התנהלות איטית יותר, זמן מתוכנן, חיי שיגרה, ללא דברים-לא-מתוכננים.

נספח ב'- דוגמאות לסיטואציות אפשריות:

סיטואציה ראשונה:

הוותיק שלא משתף:

אתם נמצאים במהלך פעילות הכרות. זוהי הפעם הראשונה שאתם יושבים עם הוותיק אחד על אחד ועליכם להכיר אחד את השני.

* למדריך: לענות בקצרה על כל שאלה, לא לתת יותר מדי פרטים, לא לדבר יותר ממה שהם שואלים.

סיכום הסיטואציה:

המפגש יכול להיות מביך. בעיקר בהתחלה. מרבית הוותיקים לא מכירים אתכם והם לא ימהרו לחשוף פרטים ולא ינהלו שיחת חולין. לפני כל מפגש חשוב לבצע הכנה, בעיקר לפני המפגשים והשיחות האישיות, מה אתם רוצים לשאול, מה מעניין אתכם. יכולים להיות גם רגעים של שתיקה, לפעמים זה זמן לחשוב, להרהר, לא צריך להיבהל מזה. אחרי מפגש הראשון תוכלו לדעת מהו אופיו של הוותיק, מה מעניין אותו, מה הוא רוצה לשתף ומה פחות. כדאי גם לדבר איתם במפגש הראשון, מה מעניין אותם מה הציפיות שלהם מימכם, מה חשוב להם ואתם- לומר מה חשוב לכם.



סיטואציה שנייה:

הוטיק "הרגזן"

*המדריך משחק את האדם המבוגר, הרגזן, המרדן, המקטר. כל פעם שהחניך מנסה להעביר משהו, הוטיק אומר "הנוער של היום..." אפילו בזילזול, לא משתף פעולה עם הפעילות, אומר הערות כמו "זה מעניין אתכם בכלל", "משהו איכפת לכם היום", אומר שהוא לא שומע...

סיכום הסיטואציה:

יכול להיות שהוטיק איתו תיפגשו לא יתלהב כל-כך, בעיקר בהתחלה, ויהיו לו הרבה תלונות. חשוב שתזכרו שחלק מהוטיקים חיים לבדם ואין להם הרבה מפגשים חברתיים במשך היום. כמו כן ישנמוטיקים עם המון ביקורת על היחס אליהם, ועל-אך-דברים-מתנהלים. חשוב לא לקחת ללב וכן לנסות ולהקשיב, מתוך ההבנה של המקום ממנו הם מגיעים.

סיטואציה שלישית:

"הוטיק המספר"

*החניך מגיע להעביר את הפעילות והוטיק על כל שאלה שהחניך שואל- עונה מאוד באריכות, חוזר על אותם הסיפורים, אומר "איפה היינו", מדבר לאט.

סיכום הסיטואציה:

ישנם וטיקים שאוהבים לשתף, שאלים אותם מה שלומם והם יענו בסיפור העלייה שלהם לארץ. כאשר אנחנו מגיעים למפגש שכזה עלינו להיות גמישים, להבין שיכול להיות שתדברו על דברים שלא תוכננו מראש. להיות סבלניים, אולי חלק מסיפורים שמעתם כבר, אבל עליכם להבין שהוטיק רק רוצה לשתף איך עבר עליו השבוע, או לספר אירוע משמעותי שזכור לו במיוחד.



חשיבות הקשר עם דור העבר.

ניתן לקיים את הפעילות כפעילות הכנה למפגש אזרחים ותיקים, או פעילות משותפת איתם ושיח בין דורי מעניין ומעמיק

הערכות מוקדמת: נבקש מהחניכים לפני הפעולה להביא תמונות של סבא/סבתא שלהם+ סיפור שקרה להם סבא/סבתא שהתמונה שלו..

אפשרי גם שנשיג את התמונות לפני מהורי החניכים.

מה החניך יקבל:

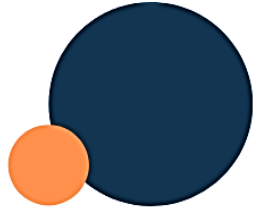
- חשיפה לתמורות שהוא זוכה מהאוכלוסייה הוותיקה ע"פ שני מעגלים: (1) הוותיק הוא סבא שלי, מה אני מקבל ממנו. (2) הוותיק הוא הסביבה שלי, מה אני מקבל ממנו.
- החניך יבין כי חיבור לדור העבר נותן כלים וכח לדור העתיד=אנחנו.

מהלך הפעולה:

חלק א'

נפרוס את התמונות שהחניכים הביאו על הרצפה ונבקש מהם לספר מה עולה להם כשהם רואים את התמונות. (בדומה למה שעשינו במשחק האסוסיאציות עם תמונת הזקן בפעולה הראשונה, הדברים שיעלו כאן יהיו הרבה יותר אישיים ממה שעלה בתמונת הזקן האנונימי..)

- נשאל את החניכים מה זה סבא/תא בשבילם?
- למה הם תופסים מקום כזה?
- מה הם מקבלים מהם?
- נחלק את החניכים לקבוצות ולכל קבוצה נביא דף משימות, המשימות יהיו קשורות במפגשים עם זקנים שנמצאים בסביבה שלנו:
- לדבר עם מבוגר ברחוב
- להשיג תמונות של סבא וסבתא של אנשים אחרים (לא שלהם)
- לעזור מבוגר במשהו
- להיעזר במבוגר במשהו
- לאחר שהחניכים חוזרים, נעבד איתם את מה שחוו.
- מה עשה להם המפגש עם המבוגרים?
- האם הם ראו משהו שהם לא היו רואים קודם?
- מה הם חושבים שאפשר לקבל ממבוגר?
- מה היה להם יותר קל לעזור או להיעזר? נכוון את החניכים ונזכיר להם מה הם אמרו על סבא וסבתא שלהם, ונזכיר להם שכל זקן הוא סבא וסבתא של מישהו. ולכל זקן יש מה לתת וללמד אותם.



חלק ב'

- נתלה ציר זמן ענקי (אפשר לתלות על הקיר או לשים על הרצפה), ונפזר על הרצפה אירועים עם תאריכים חשובים שעברו על העם היהודי, המדינה, העיר והשכונה. מבקשים מכל חניך לבחור את האירוע הגדול ביותר בהיסטוריה ולהדביק אותו על הציר. ניתן להוסיף או להדביק מראש על הציר כמה אירועים נוספים שיהוו מעין עוגן. נבקש מכל חניך להסביר במה הוא בחר ולמה הוא בחר דווקא בזה?

ענה ניתן לחניכים שיש להם שתי דקות לברר בני כמה סבא וסבתא שלהם היו בכמה שיותר אירועים ועליהם לכתוב את הגילאים ואת השם שלהם על הציר

- נשאל את החניכים אם הם מבינים שסבא וסבתא שלהם הם אלה שעשו את ההיסטוריה? עוברים על הציר ונותנים דוגמאות, המדינה בת 62, אין כאן משיהו שסבא וסבתא שלו לא היו בהקמת המדינה בכל הגילאים.

הם היו בהקמת המדינה, כירושלים הייתה נצורה, הם חוו את מלחמת ששת הימים ונלחמו במלחמת יום הכיפורים, הם בן, ראו, עלו לארץ הקימו והיו פה כשכל זה קרה.

מהם אפשר ללמוד את ההיסטוריה, ללמוד איך הייתה באמת, מה זה להיות חלוץ לדעתם, איך הם הרגישו לעבוד כל כך הרבה שעות בשמש, האם הם באמת הרגישו ציונות כשהם עלו לארץ, איפה הם למדו, האם הם הרגישו שליחות, האם בן גוריון היה נחמד, איך הם חגגו את יום העצמאות אז... ומה זה היה להיות בגיל שלכם,

לסיכום: ניתן ללמוד מהזקנים המון, במקום ללמוד רק מספרי ההיסטוריה ללמוד מהי ציונות, חלוציות, שליחות ומסירות נפש איך היה לחיות בארץ הזו אז ואיך להם היום- וזה קרוב, אלו סבא וסבתא, אלו הותיקים שחיים פה בי.





כאשר מגיעים מודלים של טרקטורים יותר טובים, חדישים וחזקים ומחליטים לשים את הטרקטור בגן-הילדים והא יוצא מהשימוש שלשמו הוא נוצר.

- כביכול מצאו לטרקטור "שימוש מחדש"- להיות משחק בתוך ארגז החול של הילדים, למה הסופר כותב "איזו בושה"?
- איך זה מתפרש בעולם שלנו?
- איך הסיפור מראה על היחס שאנו נותנים לזקנים? איזה יחס עלינו לתת על פי הסיפור?

כאשר שמו את הטרקטור בארגז-חול, בעצם הפכו אותו למשחק, משהו סטטי, לקחו כל משמעות שהייתה לו לפני-כן והפכו אותו לכלי שהילדים עשו בו כרצונם.

גם אנחנו, כאשר אנו מתייחסים למבוגר כזקן, חסר תועלת, חסר משמעות, רואים בו כ"אדם שקוף", לא מועיל אנו מתייחסים אליו ממש כמו שהתייחסו אל הטרקטור, כסוג של אובייקט. רק כשדוד אהרון מגיע, מתקן את הטרקטור ומתחיל להסיע את הילדים, הטרקטור שוב מאושר- מפני שפתאום נתנו לו משמעות, מצאו לו שימוש אחר, נתנו לו תועלת.

אנחנו כנוער וכחברה לא נוכל לשנות את הזמן, להילחם בזקנה, "לתקן" את הזקן, כפי שדוד אהרון תיקן את הטרקטור והחזיר אותו לשימוש. אנחנו נבחנים ביחס שאנחנו נותנים לאותם האנשים, איך שאנחנו מסתכלים עליהם, מה אנחנו חושבים ואיך אנחנו מתנהגים. האם אנחנו מזלזלים או מתנהגים בכבוד, האם אנחנו לחוצים, מזרזים או שאנחנו סובלניים, האם אנחנו מתייחסים אליהם כאל אוכלוסייה שרק צריכה את עזרתנו, באים פעם בשנה מכינים פעילות, מכינים עוגה, כולם שמחים לרגע וחוזרים חזרה אל החיים שלנו, לשגרה או האם אנחנו נותנים לאוכלוסייה משמעות ע"י שיחה, מפגש או אפילו מתן יחס בסיסי ביותר.

שלב שני – אסוציאציות על "זקן":

בשלב זה מראים לחניכים תמונה של איש מבוגר (נספח ב') ומבקשים מהם לעלות- כל מה שהם חושבים כשהם רואים את התמונה (זקן- איפה הוא גר, מה הוא מזכיר, מה קשור אליו, מה ההתנהגות שלו וכו'), כותבים על פלקט.

מסבירים לחניכים ומראים להם לפי מה שנכתב על הפלקט שחלק מהדברים שאמרו הם דעות קדומות על עולם המבוגרים, מאין עולם סטיגמות שיצרנו ושמענו, כל הדברים האלו משקפים במקצת את היחס שלנו לאוכלוסייה.

מצד שני אפשר לראות ש"זקן" מזכיר להם את סבא וסבתא, הם חלק מהמשפחה, הקרבה הכי גדולה שלהם לעולם הזה היא דרכם.

שלב שלישי- ציר זמן.

לוקחים את החניכים לציר זמן ענקי (אפשר לתלות על הקיר או לשים על הרצפה), מפזרים על הרצפה אירועים עם תאריכים חשובים שעברו על העם היהודי, המדינה, המושב. מבקשים מכל חניך לבחור את האירוע הגדול ביותר בהיסטוריה ולהדביק אותו על הציר. ניתן להוסיף או להדביק מראש על הציר כמה אירועים נוספים שיהוו מאין עוגן.

נותנים לכל חניך להסביר במה הוא בחר.

אומרים לחניכים שיש להם שתי דקות לברר בני כמה סבא וסבתא שלהם היו בכמה שיותר אירועים ועליהם לכתוב את הגילאים ואת השם שלהם על הציר.

- אתם מבינים שסבא וסבתא שלכם חיו את ההיסטוריה?

עוברים על הציר ונותנים דוגמאות, המדינה בת 62, אין כאן משהו שסבא וסבתא שלו לא היו בהקמת המדינה בכל הגילאים.



הם היו בהקמת המדינה, כירושלים הייתה נצורה, כשאירן הייתה בעלת ברית לישראל הם חוו את מלחמת ששת הימים ונלחמו במלחמת יום הכיפורים, הם בנו, ראו, עלו לארץ הקימו והיו פה כשכל זה קרה.

מהם אפשר ללמוד את ההיסטוריה, ללמוד איך הייתה באמת, מה זה להיות חלוץ לדעתם, איך הם הרגישו לעבוד כל כך הרבה שעות בשמש, האם הם באמת הרגישו צינות כשהם עלו לארץ, האם הם הרגישו שליחות, האם בן גוריון היה נחמד, איך הם חגגו את יום העצמאות אז... ומה זה היה להיות בגיל שלכם, אז....

אפשר ללמוד מהם המון, במקום ללמוד רק מספרי ההיסטוריה ללמוד מהי צינות, חלוציות, שליחות, איך היה לחיות בארץ הזו אז ואיך להם היום- וזה קרוב, אילו סבא וסבתא, אילו הותיקים שחיים פה ביישוב.

שלב רביעי- דיון: "עם שאינו יודע את עברו"...

- האם יצא לכם לפני לחשוב על כך שסבא וסבתא שלכם הם בעצם חלק מההיסטוריה של העם היהודי, של המדינה, המושב, העולם?
- מה יקרה לנו, לחברה שלנו אם נתייחס לותיקים כאל "טרקטור בארגז החול", אם נשכח את ההיסטוריה- את האנשים שעשו וחיו בהיסטוריה, נמשיך להתייחס לאוכלוסייה הזו "כאנשים שקופים"- אנשים שנמצאים לידינו, חיים על ידנו אך ללא יחס מצדנו, בלי לתת כבוד ולעטוף אותם בסטיגמות?

כמו שאמר יגאל אלון: "עם שאינו יודע את עברו, ההווה שלו דל ועתידו לוט בערפל", הסיפורים של הותיקים הם ההיסטוריה לנו, מהם אפשר ללמוד. חברה ששוכחת את ההיסטוריה שלה, תחזור בעתיד על טעויות, לא תתקדם לשום מקום. וכך גם ביחס שלנו כחברה לותיקים, חברה "ששוכחת" את האזרחים הותיקים שלה ברגע שהם יוצאים לגמלאות, אומרת עליהם "מסכנים", נותנת יחס של לזלזול וחוסר כבוד היא חברה מקולקלת. משהו אצלנו לא בסדר.

- אך למה צריך לנו כנוער להיות אכפת מכך? הרי אנחנו לא זקנים ואנחנו אף רחוקים שנים מכך, למה דווקא אנחנו?
- אנחנו כנוער לא נשנה את היחס של המדינה כלפי הותיקים. אבל אנחנו יכולים לשנות את היחס שלנו. קודם כל לתת יחס.

אחר כך לתת להם יחס כמו דוד אהרון- לתת משמעות. להגיד שלום, להתעניין, לשאול, לשמוע ולהקשיב, לתת את הכבוד הראוי למי שחי פה ונושא עליו תיק מלא בסיפורים, חוויות, תחושות וזיכרונות.

הנוער היום, אנחנו, זהו כוח בלתי רגיל, אנחנו רוצים לשנות ויכולים לשנות, אפילו את השינוי הקטן ביותר, כי אם לא אנחנו, המצב יישאר כך, ובסוף- כולנו נהיה זקנים.

לסיכום-

קראנו היום את הסיפור ה"טרקטור בארגז החול", ראינו על מה אנחנו חושבים כאומרים "זקן", גילינו שסבא וסבתא חיו את ההיסטוריה.

החברה בארץ ובעולם כולו מזדקנת. כ-10% מאוכלוסיית המדינה היא אנשים ותיקים וזה רק הולך וגודל.

כל אדם עשירי הוא חלק מהאוכלוסייה הזו. אנחנו יכולים לשנות את הגישה ואת היחס שלנו. לא לתת יחס של רחמים אלא לתת הרגשה של משמעות, "שעוד צריך", לא לזרוק את העבר ואת מי שחי בו לפח אלא ללמוד ממנו ולכבד אותו.

ציוד ועזרים:

הספר/ צילומים "טרקטור בארגז החול", פלקט, טושים, ציר זמן עם אירועים.



פעילות אלבום סבתא

מטרת הפעילות :

1. גישור בין הוותיקים למדריכי הצופים .
2. למידה מהעבר , זיכרונות ועבודה משותפת .
3. דיאלוג בין הוותיקים למדריכי הצופים תוך כדי הפעילות .
4. העצמת ערך ההתנדבות בקרב המדריכים .
5. פיתוח כישרונות ומיומנות ויכולות .

משך הפעילות:

90 דקות

עזרים :

1. צבעים
2. דבק נוזלי
3. תמונות אישיות שאספנו מהקשישות
4. אלבום מנייר

מהלך הפעילות :

אספנו תמונות מהקשישות מהעבר שלהן ששמרו בבית , הכנו אלבום מנייר גזור הדבקנו ביחד עם הקשישות , גזרנו , צבענו וקשטנו לכל קשישה את האלבום שלה עבודה ביחד .
תוך כדי הפעילות כל אחת מהקשישות ספר על התמונה , גיל , איפה לקחה התמונה , מה הרגישה שהסתכלה על התמונה . הצופים שאלו שאלות והקשיבו אז לכל קשישה באהבה .

פעילות מחזור ואיכות סביבה

מטרות הפעילות :

1. העצמת חשיבות נושא איכות סביבה בקרב המדריכים והוותיקים.
2. שיתוף פעולה , גיבוש קבוצה.
3. הכרת מושגים הקשורים לאיכות סביבה .
4. השפעה חיובית מה אני יכול לעשות למען הסביבה .

משך הפעילות :

90 דקות . שלב א

90 דקות שלב ב

עזרים :

קרטון
דבק נוזלי
צבעי ברזל
מכחולים
צמחים ואדמה



מהלך הפעילות :

שלב א - הכנו את הקרטון שאספנו מעמדת הקרטון בסניף עם נייר ועיתונים טבלנו במים יומיים לפני ,
יבשנו והכנו אותו בצלחות עמוקות .

שלב ב – לאחר שקבלנו מוצר מוכן ערכה לשתילה , צבענו וקשתנו ושתלנו במועדון צמחים להמשך
השקיה ושימוש בצמחים לוותיקים במועדון .

שכנים יחד

אוכלוסיית יעד :

25 וותיקים מיישוב טייבה 25 גמלאיות ממושב מולדת ומדריכי הצופים

מטרות הפעילות:

- א- גיבוש קבוצה וחיזוק קשר בין דורי
- ב- הכרת תרבויות שונות .
- ג- קבלת השונה , דיאלוג ודו שיח .
- ה - חינוך למסורת ומורשת , מאכלים , מנהגים .

משך הפעילות :

2 שעות

עזרים :

מוצרי מורשת

חינה

מהלך הפעילות :

מפגש בין ותיקים מיישוב טייבה וממושב מולדת ונערי הצופים בפרויקט , הזמנו גמלאיות ממושב
מולדת להשתתפות בפרויקט ותיקים של שבט טייבה , והכנו פעילות מורשת לפעילות , הפגשנו
קשישות משני המגזרים דיאלוג ודו שיח , והכנו חינה ומרשת ביחד הכירו מקרוב המנהגים שלנו ,
הכנו עוגות החג ביחד , והצגנו המנהגים של היישוב שלנו בפעילות להקת הדבקה של צופי טייבה
הופיעה מולם , השתתפו ברקודים , והכנו מאכלים מסורתיים ביחד .



וותיקים בחגים

מטרת הפעילות:

לתת לוותיקים הרגשה שבחגים אנחנו איתם דואגים להם ועושים איתם את החג, דואגים לשמור את המסורת והממתקים שעושים בחגים

מספר הוותיקים: 20

תהליך הפעילות: בגלל שאנחנו בתקופת שני חגים לשני דתות נוצרים ומוסלמים רמדאן והפסחא אנחנו הולכים לבית הקשישים ראשונה נתחיל בשרים של החגים אחר כך נעשה עוגיות בתמרים והקשישים יכינו אתנו בסוף שמים לכל אחד בצלחת עוגיות ומסודרות וגם מתנה ומחלקים לקשישים לקחת הביתה

חומרים : חומרי העוגיות עם תמרים

שלב 2: לאחר מכן, כל ותיק והחניכים יאחלו זה לזה ברכות לחגים:

חומרים: בלונים, עטים, נייר, בידורית למוזיקה.

מהלך הפעילות: יושבים במעגל, ומבקשים מכל אחת הוותיקות לרשום איחולים וברכה לקפל ולהכניס לתוך הבלון. את כל הבלונים באמצע המעגל. כל אחת תקבל בלון אחר שהוא לא שלה. הנוער עוזר בכתיבה במידת הצורך

משך הפעילות: שעה וחצי



תנועת נוער היכלי ענ"ג

פעולות באדיבות מחלקת ההדרכה של תנועת היכלי ענ"ג



שתיקה כבקשה

מטרות:

- לחדד את היכולת לזהות את קיומם של הבקשה והצורך מעבר למילים המפורשות.
- לעורר את הבנות ליתר שימת לב ודריכות, בכל הנוגע לצרכי המבוגר ומצוקותיו.
- לתת לבנות עידוד במשימתן ולהציג בפניהן את השכר, גם בעולם הזה.

גיל היעד:

14-17

משך הפעילות:

כשעה וחצי

עזרים:

- 10 כרטיסי אפיזודות (נספח מס' 1)
- 10 כרטיסי משפטים ורגשות (נספח מס' 2)
- ספור- "טרחה תמורת טרחא" (נספח מס' 3)
- הקראה: אל תבואו ללוותיני X מספר הבנות (נספח מס' 4)

מהלך הפעילות:

שלב א':

כל שלוש בנות, מקבלות פתק ובו תרחיש מחיי היום יום, אותו עליהן להמחיש באופן דמוי פנטומימה, כשבמקום מילים- הן משתמשות בהברה "בָּלָה-בָּלָה". (כרטיסי אפיזודות – נספח מס' 1)
עורכים סבב של אפיזודות, כשבכל פעם מזהות בנות הקבוצה את מהלך המקרה.
לאחר מכן, המנחה מפנה לבנות שאלה:
כיצד זיהתן את התוכן, כאשר זה לא נאמר?

תשובות: תנועות הגוף, טון הדיבור, הפעולות המתלוות וכד'. כלומר, כאשר אנו רוצים ומתרכזים, יש לנו את היכולת לדעת מה עומד מאחורי הדברים, גם אם מכסה אותם מלל סתמי, כמו "בָּלָה-בָּלָה"...

שלב ב':

המנחה מרחיבה מעט את הנושא:

כאשר אנו בתפקיד של סיוע למבוגר, או מצויים בחברתו, כבני משפחה או מכרים, עלינו לדעת, כי ברוב המקרים, מדברים אלינו הקשישים בשתי שפות: האחת - המילולית. השטחית. והשנייה - הפנימית, שאינה יוצאת מן השפה ולחוץ. האדם המבוגר, עובר תהליך ממושך או פתאומי, בו כוחותיו הפנימיים והפיזיים מידלדלים, הריכוז יורד וכל הפעילות הופכת לאיטית ומוגבלת. אדם זה, מרגיש יציאה בלתי פוסקת, ממעגל החיים הממשיך לזרום בסביבותיו. מרגע לרגע, הוא חש פחות רלוונטי לסובבים, לא זורם באותם תחומי עניין ואם לא די בכך, הרי שהוא נופל לנטל עליהם, בכך שהם צריכים לשרת אותו ולסעוד אותו על כל צעד ושעל. רצון החיים הפועם בכל אדם. גורם לו, לנסות לעצור את התהליך ולהאט אותו כלל יכולתו: הוא נמנע מבקשת עזרה וסיוע פיזיים - תוך שהוא מתאמץ לעשות את הדברים בעצמו או לוותר עליהם כליל, והוא מתעטף בשתיקה, לנוכח ריבוי הדיבורים בסביבותיו - בראותו שדעותיו וסיפוריו, כבר לא חשובים ומתאימים. אך מאחורי השתיקה וה"בָּלָה-בָּלָה". הזה - שלפעמים מתבטא בדיבורים כמו: "אני לא צריך" "לא רוצה" ועוד מסתתרת משמעות אחרת- המדברת דברים אחרים לחלוטין - ואותם עלינו לרצות לקלוט ולהבין!



מעניין לראות את ההבדל והשווה בגישה שבין תינוקות רכים לבין מבוגרים. אמנם, שתייהם תלויות בסביבה במידה זו או אחרת, מתקשים להביע במילים ברורות את רצונם ונתונים להתקפי מצב-רוח בלתי צפויים. אך בעוד שלתינוקות ולפעוטות הקטנים, אנו נותנים מלאי אהבה, סבלנות, הבנה וקשב. הרי שלגבי מבוגרים, אנו נוטים לגלות קוצר רוח, אי הבנה ותחושת כורח בכל הקשור בהגשת עזרה. הקונפליקט הוא באמת לא קל התינוקות המתוקים, ניחונם בחן שובה לב ובקסם מיוחד, התלותיות שלהם מקובלת ומובנת מאלויה. המבוגרים, נתפסים ככאלו שיש בהם יכולת לדאוג לעצמם והסיוע להם דורש כוחות פיזיים רבים והתופעות השונות - יוצרות ריחוק, כך שגם כאשר מסייעים להם, קשה להביע אהבה גדולה ושמחה רבה. הקושי הגדול הוא, שבניגוד להתייחסות השונה, המבוגרים, הם אלו שמבינים ומרגישים במיוחד את האווירה הנושבת מכיוון המסייעים, נפגעים מהתייחסות נרגזת ומפניה מתנגנת ברמה של ילדים קטנים, חסרי הבנה. לעיתים משדרים המבוגרים, רצון לשהות משותפת עם צעירים, שיחה עכשווית או נוסטלגית והגשת סיוע קל או מורכב, בהזדמנויות אחרות, הם חפצים שיניחו להם בשקט ויעזבו אותם לנפשם. עלינו לחדד בתוכנו את הרגישות, הסימפטיה, האהבה, ההבנה והכבוד למבוגרים הנצרכים לעזרתנו.

שלב ג':

המנחה בוחרת בת ונותנת לה פתק ובו משפט, והרגש שאמור ללוות את אמירתו (נספח מס' 2), הבת אומרת את המשפט בפנים מוסבות והקבוצה צריכה לזהות את הרגש. חוזרים על הפעילות עם בנות נוספות, עם כ-10 משפטים.

לאחר הפעילות המנחה מפתחת דיון עם החניכות:
ש. האם קל לזהות רגש המסתתר מאחורי מילים?

הבנות עונות תשובות שונות

מסקנות:

אם מודעים מראש לצורך לזהות רגש ועושים מאמץ להתרכז ולקלוט יש סיכוי. זוהי מיומנות שנרכשת, יש להשקיע בה רצון ומאמץ, אך כאשר נגיע להבחנה מושלמת בזהו הרגש המתלווה למילים - הרי שנדע אל-נכון את הצורך האמיתי.

שלב ד':

במהלך הליווי של המבוגר, עלינו לפתח דריכות ורגישות יתירה לזיהוי מצוקות. יעידו על כך הסיפורים הבאים. יהודי נקלע לבית חולים בדרום-אמריקה, לצורך ליווי קרובו ומבלי להכיר את השפה. השכן הסמוך לקרובו, היה גוי זקן, מונשם. היהודי, כנוהג בדרכי שלום, נגש להתעניין בשלום הגוי ולשאול אם יש לו צורך בדבר מה. הזקן הביע רצון כל שהוא, בשפה המקומית והזרה. היהודי עשה מאמצים לפענח את המשפט בסיוע תנועות שונות, אך הזקן חוזר שוב ושוב על אותו משפט ובדחיפות רבה יותר היהודי היה חסר אונים ועמד על מקומו, כשנגד עיניו, הולך הגוי ומאבד נשימה, בחרחורים אחרונים מוסיף לחזור על המשפט ובמילים אלו - נדמה נשימתו. בני המשפחה שהוזעקו ע"י צוות בית החולים, היו המומים מההתדרדרות הבלתי צפויה וניסו להבין מה ארע ברגעים האחרונים. היהודי ששהה שם, זיהה שפה משותפת אתם ושיתף אותם בהתרחסות האחרונה. "האם אתה יודע לחזור על המשפט?" שאלו בני המשפחה "ודאי, שמעתי אותו עשרות פעמים" וכך חזר היהודי על המשפט, כשפני הנוכחים מחווירות באחת והם מחליפים ביניהם מבטים קשים, תוך שהם נמנעים מלהביט בפניו. "מה פשר המשפט?" שאל היהודי בבהלה, אחד הנכדים התנדב לענות "אתה דורך על צינור ההנשמה שלי"...

ספור נוסף ארע בקשיש תלמיד חכם שלצד מיטתו היה כפתור מצוקה, המחובר לארגון הדואג לקשישים כפתורי המצוקה היו מפוזרים בחדרי הבית ובסלון הונח מעין רמקול, שכאשר לחצו על הכפתור, היה נציג הארגון שואל מה קרה והיה שומע את התשובה. באותו רגע ששאל המוקדן לסיבת הלחיצה, נכנס בחור מתנדב ולא ראה כל חריגה, הקשיש ישן במיטה והכל נראה כרגיל "זה בסדר, היתה טעות" אמר ופנה לענייניו בשקט, כדי לא להפריע לזקן. רק לאחר מספר שעות, כשהשינה הארוכה נראתה לו חריגה מדי, שם לב שזו לא שינה גרידא, אלא שאז כבר היה מאוחר מדיי הקשיש שכב מבלי הכרה שעות מספר, מבלי טיפול מתאים- וכעבור זמן קצר, הלך לבית עולמו.... אין ספק, אחריות וערנות- בכוחם להציל חיים ורבים הם הסיפורים על מבוגרים שניצלו אודות למתנדבים שהגיעו לבקדם והתענינו בשלומם, או שהבחינו פתאום בשינוי לא רגיל. מי שיש לו רצון אמת לסייע ולעזור, משמייים מזכים אותו בסיעתא דשמיא מיוחדת והוא יראה אך טוב לזולת ולעצמו, כתוצאה ממאמץ זה.



שלב ה':

בשלב זה המנחה מקריאה לבנות ספור מתוך הספר: "נפלאותיו" (נספח מס' 3)

שלב ו':

המנחה מסכמת את הפעילות:

לאחר שאדם נפטר לבית עולמו, הוא מותיר אחריו את המכרים, הקרובים והרחוקים, שבורים ועצובים. ישנם כאלו היכולים לשים יד על לבם ולאמר בבטחה וברוגע: כאשר היה קרובנו בחיים, עשינו הכל ע"מ לשמחו ולסייע לו בחפץ לב וברוח טוב. לעומתם, ישנם אחרים המקבלים נקיפות מצפון קשות לנוכח אי התייחסותם המתאימה. הבה ננצל את החיים, נקבל מהם את שיש להם לתת, וניתן להם את שיש בידינו לתת. נשמע לקריאתם מתוך המכתב הבא - "אל תבואו ללוותנו" (נספח מס' 4)

"והדרת פני זקן" / הכבוד למבוגרים

מטרות:

- להביא להדהות עם מוגבלות המבוגרים, ע"י התנסות אישית בקשיים.
- לעודד תמיכה אמיתית של הצעירים במבוגרים, תוך הרחבת הקושי ויעילות העזרה.
- לעורר בבנות את עניין "גלגל חוזר בעולם" - גם אנו נזדקק לסיוע זה בעתיד.
- לחזק בבנות את גודל מהות הקשר בין הדור הצעיר למבוגר, כחלק מהמשכיות שרשרת הדורות.
- לתת לבנות כלים מעשיים כיצד להגיע לחבור נכון עם בני הדור הקודם.
- להוכיח לבנות שכולנו נתרמנו מבני גיל-הזהב וקבלנו מהם תובנות וכלים לחיים.

משך הזמן:

כשעתיים

גיל היעד:

14-17

עזרים:

- דפי מערך כתובים ומדויקים (נספח מס' 1 + כתיבת המנחה)
- מאכל כמו: מעדן, סלט, טונה וכד' + כפיות כמספר הבנות בקבוצה.
- ספרי תהילים.
- פתקי ההוראות לתחנות הפעילות (נספחים מס' 2, 3, 4, 5, 6)
- כוסות וכפיות כמספר הבנות + בקבוקי שתיה במגוון סוגים.
- דפים, בריסטולים, שמיניות, מכשירי כתיבה, צבעים ופסודת לרב. (בימות החול)
- הקראה מ"נפלאותיו" (נספח מס' 7)
- כרטיסים ממוספרים + תיקתקים צמודים (נספח מס' 8)
- הכרטיס הנוסף + תיקתקים (נספח מס' 9)

מהלך הפעילות:

שלב א':

המנחה מארגנת חמש תחנות, בכל תחנה כשש בנות (או מספר זוגי אחר), העוברות בין התחנות, לפי מערך שנמסר בידיהן מראש. (רקע לדף מערך - נספח 1) השהיה בכל תחנה: כ- 10 דקות.

תחנה א' - אוכל:

לכל בת מחכה מאכל כמו: מעדן, סלט, טונה וכד' (תלוי לפי זמן הפעילות - שבת או יום חול) עם כפית ופתק הוראה (נספח 2):
"עליכן לאכול את המאכל, עם ידית הכפית בלבד!"



יש לנו קושי בהתחברות עם בני הדור הקודם, אנו חשים שזה לא זה: הנושאים אחרים, התגובות המזלזלות והמבטלות, המשפט הנצחי: "הדור של היום" עם אנחת הפסד קורעת לבבות, ואמירות נוספות ברוח זו, כל אלה מביאים אותנו לנתק מהדור הקודם ולהפיכת הקשר לכבד, חסר רצון ומזלזל. מה עלינו לעשות כדי למנוע את זה וכדי לזכות להשלים את עצמנו ולהצטרף כחוליה בשרשרת הדורות הנצחית?

שלב ז':

סיום הפעילות הקודמת:

המנחה מחלקת לכל הבנות את הכרטיס הנוסף, עליו כתוב "סתירת זקנים- בנין". (נספח מס' 9) מצידו השמאלי העליון - תיקתק פלסטיק בולט קטן, ומצידו הימני העליון - תיקתק ברזל שקוע, גדול יותר. עכשיו המעגל הושלם!

שלב ח':

כאשר אנו מנסים לחבר שני תיק- תקים שאינם מאותו סוג וגודל - הדבר לעולם לא יצליח! בכדי להגיע לחבור הנכון, אנו צריכים למצוא את הנקודות המשותפות והמתאימות, כשאנו רוצים לחבור לדור הקודם ולהשלים את מעגל הדורות המרחב, אנו צריכות לעורר מתוכנו את הפינות הנסתרות שמדברות באותה שפה ולייצר איתם את התקשורת הנכונה והבונה. עלינו להבין, כי וודאי ודאי שיש לנו עניינים משותפים ונקודות חיבור עם בני הדור הקודם, וכשנגלה אותם, יערב עלינו החיבור והקשר.

על עשו מסופר במדרש, שהיה "צד את אביו" בדיבורים ושאלות כמו: איך מעשרים תבן ומלח? וכד'. חז"ל מציינים אותו לשבח ע"כ. אלו לא שאלות קנטרניות כלל וכלל, מעשרות, הם החלק המקודש במאכל, ועל ידו מתקדש כל האוכל, עשו, בזמן זה שהיה עם אביו, התחבר לנקודת הקודש שבפנימיותו, ומשם עלו וצפו שאלות אלו. כאשר היה עם אביו, לבש בגדי חמודות ושינה צורה - חיצונית ופנימית, ובשל כך חיבב אותו אביו במאד מאד, והא זכה שהקבר ראשו - החלק המרומם ביותר של האדם - במערת המכפלה, כי הראש והעיקר אצלו, היה החיבור הנכון והמקודש אל אביו. כאשר ננהג בצורה זו, נגלה צדדים מאירים באישיותנו ונזכה לקנות ערכי נצח, אותם נוכל להעביר לדור הבא. אחת ממחנכות הדור הקודם, הסבירה את הצורך הקריטי בהתחברות אל דורות העבר, ע"מ להמשיך בדרך הישר, על ידי הדגמה מוחשית ומתקבלת על הלב: כאשר אנו משתמשים בסרגל ע"מ להמשיך קו ישר, אם אנחנו רוצות שהקו יהיה ישר באמת, עלינו להצמיד את חלקו העליון לקו הקיים, כך נהיה בטוחים שהמשכו - המשך ישיר ומיושר.

(בימות החול - אפשר להעביר מסר זה בפעילות הדגמה על הלוח ולהזמין בת להמשיך את הקו בעזרת סרגל-תוך מעקב על אופן פעולתה)

כולנו רוצים לזכות לצעוד בשביל האמת והיושר ולא לסטות ממסורת אבותינו הנצחית, העוברת מדור לדור. הדרך היחידה להגיע לכך, היא ע"י היצמדות וחיבור לדמויות מהדור הקודם, שעדיין מסתובבות עמנו, ובמעשיהם ודיבוריהם - מתווים לנו את דרך הישר.

כמה יפה לשמוע מאדם זקן שאומר: "שמעתי מאבי, שמע מסביו, במסורת שעברה אצלם במשך דורות שלמים...." - וכבר אנו מחוברים ומקושרים עם דורות מרוממים שלפני מאות בשנים!

שלב ט':

פעילות:

כל אחת מספרת דבר מיוחד שקנתה מסביה/סבתה או כל דמות מהדור הקודם בימות החול: כל בת מעצבת עניין ששמעה וקנתה מדמות מהדור הקודם על שמינית בריסטול בעזרת מכשירי כתיבה ופסודת. המנחה הכינה מראש/ מכינה בעזרת חניכות, כותרת לקישוט קיר חדר הפעילות: "זה שקנה חכמה!" - תחתיו יוצמדו היצירות לאחר הצגתם לקבוצה.

שלב י'- סיום:

זקן, אמרו חז"ל, נוטריקון של: זה שקנה חכמה!

באנה נהיה אף אנו ראויות לתואר זה ונעשה כל מאמץ לקנות חכמה ודעת מבעלי הדעת האמיתיים שלצידנו.



פעולות בקישור להורדה:

[פעולת סבתא סורגת](#): פעילות הכנת עוגת שוקולד ושיח משותף

[פעולת שרשרת הדורות](#): פעילות בנושא מסורת ודורות

[פעולת לחטוב עצות](#): פעילות בנושא למידה מאזרחים ותיקים

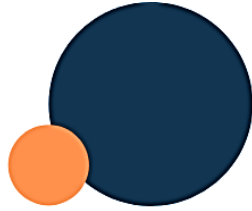
[פעולת כיבוד הורים](#): פעילות בנושא מצוות כיבוד הורים





פעולות באדיבות מחלקת ההדרכה של תנועת הנוער הלאומי בית"ר





ערב מורשת

נושא הפעולה	ערב מורשת	תאריך:
מטרות הפעולה:	1. החניכים יעבדו בשיתוף פעולה עם האזרחים הותיקים	
	2. החניכים והאזרחים הותיקים יפיקו ערב יחד	
	3. החניכים יכירו את עולם הותיקים לעומק	

גוף הפעולה		
שם המתודה ה-1 – בניית הערב	זמן:	10 דקות
<p>חניכי השכב"ג יפגשו יחד עם האזרחים הותיקים בסניף.</p> <p>חניכי השכב"ג ישכתבו את סיפורי חייהם של האזרחים הותיקים ויחד יבנו ערב קהילתי אליו תוזמן הקהילה.</p> <p>ייבחר צוות של שלושה שכב"גיסטים ושל שלושה אזרחים ותיקים שיחד הם ידאגו להפקת הערב, הנחייה וכיבוד.</p>		
ערב מורשת סניפי	זמן:	10 דקות
<p>בתאריך הנקבע יגיעו המוזמנים לסניף ושם נקיים ערב מורשת קהילתי בו האזרחים הותיקים יקריאו את הקטע שכתבו יחד עם השכב"גיסטים, במהלך הערב נקפיד על הנחייה ברורה.</p>		

נספחים

[לחץ כאן לנספח 1](#)



משחקים ותיקים

נושא הפעולה	פעילות משחקי חברה	תאריך:
מטרות הפעולה:	1. החניכים יכירו את המשחקים בהם שיחקו האזרחים הותיקים.	
	2. האזרחים הותיקים ישתפו בעולמם	
	3. החניכים והאזרחים הותיקים ימצאו נקודות חיבור	

גוף הפעולה		
שם המתודה ה-1 – טריוויה משחקים	זמן:	10 דקות
רכז הסניף יכין משחק טריוויה קצר בו יתחרו האזרחים הותיקים אל מול השכב"ג- בחידון יוצגו סוגי משחקים ישנים וחדשים כאחד כאשר על כל קבוצה לדעת את שם המשחק ומה עושים בו. הקבוצה שתענה נכונה על שאלה תזכה בנקודה.		
פעילות משחקים	זמן:	40 דקות
מבעוד מועד יכינו האזרחים הותיקים משחקים שונים שהיו משחקים בילדות וילמדו את חניכי השכב"ג את המשחקים, בנוסף רכז הסניף יהיה אחראי להשיג משחקי קופסה שונים ומגוונים ויחד יצרו האזרחים הותיקים והשכב"ג פעולה מיוחדת המחזקת את הקשר הבין דורי ונותנת לנו נקודת אור חדשות על התקופות השונות ועל הפער.		

נספחים

[לחץ כאן לנספח 1](#)