

מיזם הבדידות – תיאור המענים ביישובים

כתיבה: אילנית שטיינברגר, מנהלת מיזם הבדידות

שם היישוב: מועצה אזורית משגב

שם התוכנית: חברותא

הגוף המפעיל: מרחבים - העמותה למען ותיקי משגב.

המועד, משך הפעילות ותדירותה: אחת לשבוע, מפגש של כשעתיים וחצי, במשך שנה.

המקום: המועדון החברתי ביישוב.

קהל היעד: זקנים עצמאיים, ותיקים וחדשים, לקראת/אחרי פרישה לגמלאות.

מספר המשתתפים: 75 זקנים; שש קבוצות.

תיאור הפעילות: מבנה ותוכן

המפגש הקבוצתי כלל פעילות גופנית מודרכת אשר התקיימה בשעה הראשונה (כל קבוצה בחרה את סוג הפעילות) ולאחר מכן שיח מובנה, המונחה על ידי מנחות קבוצות, המגיעות מעולמות התרפיה לסוגיה. השילוב בין פעילות גופנית ושיח אישי מונחה נבע מהתפיסה אשר מדברת על חיבור גוף ונפש. בהמשך התברר, כי עבור אנשים אשר הביעו חשש לקחת חלק במפגש חושפני ואישי, קיומה של פעילות גופנית כחלק מהתוכנית המוצעת סייעה גם למשיכת אנשים להשתתף בתוכנית וגם ל"שבירת הקרח" במפגשים הראשונים, בכך שעודדה אינטראקציה ראשונית לא מאיימת וחוויה נעימה.

יש לציין, כי ההשתתפות בתוכנית הייתה מותנית בלקיחת חלק הן בפעילות הגופנית והן בחלק של השיח המובנה.

התכנים אשר הועלו בחלקו השני של המפגש עסקו בחוויית ההזדקנות וההתמודדויות של המשתתפים עם נושאים שונים, למשל פרישה לגמלאות וחיפוש אחר משמעות וערך, זוגיות, משפחתיות וקשרים בין-דוריים, קהילתיות ותחושת השייכות, אובדנים, בדידות, ועוד.

כדי לעודד את המשתתפים להיפתח ולשתף, המנחה נעזרה בכל מפגש בתרגילים קבוצתיים או בזוגות ובאמצעים השלכתיים (כגון קלפים, שירה וספרות), שמטרתם תחילה הייתה לעודד היכרות, גיבוש ובניית אמון ולאחר מכן שיתוף, העמקת ההיכרות ויצירת אינטימיות בקבוצה, חיזוק הקשרים ותחושת השייכות והתבוננות פנימה של כל אחד מהמשתתפים.

לאחר גיבוש הקבוצה, החברים הציעו, בצורה ספונטנית, להיפגש לעיתים גם בביתם ולא רק במועדון החברתי. באחד היישובים, שלקחו חלק בתוכנית, הנחילה הקבוצה מסורת חדשה - אחת לחודש, בערב שישי, התקיימה סעודת שבת משותפת למשתתפים ולקהל האזרחים הוותיקים ביישוב (גם אלה אשר אינם משתתפים בתוכנית).

התוכנית חיזקה בקרב המשתתפים את תחושת השייכות ליישוב ולקהילה ועם הזמן החברים יזמו יוזמות חדשות אשר הביאו לנראות גבוהה של אוכלוסיית הוותיקים מול הנהלת היישוב, הקהילה והמועצה וכתוצאה מכך להתחשבות בפלח אוכלוסייה זה בחלוקת המשאבים.

עם תום התקציב שהוקצה במסגרת המיזם, הקבוצות ביישובים השונים המשיכו את הפעילות באמצעות מימון של היישוב, העמותה והשתתפות עצמית. אפשרות נוספת הייתה להמשיך לפעול באופן עצמאי בליווי המועצה ובתמיכתה.

אחת הסוגיות שהתעוררו במהלך הפעלת התוכנית הייתה בנושא המגדר. בחלק מהיישובים היה למשתתפות (אשר היו רוב במיזם) חשוב שהקבוצה לא תהיה מעורבת, לעומת זאת, היו שתי קבוצות שהנושא המגדרי לא היה עקרוני ואליהן הגיעו זוגות במטרה להרחיב את מעגל הקשרים ביישוב.

כוח אדם

- רכזת התוכנית.
- מנחות קבוצות.
- מדריכה למנחות הקבוצות.
- מורה לפעילות גופנית.

עלות התוכנית: 270,000 ₪ (לשנתיים), עבור כוח אדם והדרכת המנחות.

ליצירת קשר

מיכל חונן, מנכ"לית העמותה.

דוא"ל: michal1c@netvision.net.il

טלפון: 04-9990314