

מיזם הבדידות – תיאור המענים ביישובים

כתיבה: אילנית שטיינברגר, מנהלת מיזם הבדידות

שם היישוב: רחובות

שם התוכנית: בוקר שישי

הגוף המפעיל: עמותת על"ה, רחובות.

המועד, משך הפעילות ותדירותה: ימי שישי בבוקר, שלוש וחצי שעות, פעם בשבועיים בהתחלה (בהמשך, לסירוגין, פעם בשבועיים מתקיים מפגש חברתי קצר של אותה קבוצה).

המקום: מרכז יום למבוגר, השייך לעמותת על"ה (בימי שישי מושבתת הפעילות הרגילה של המרכז).

קהל היעד: זקנים בני 75+ אשר מתקשים בניידות.

תיאור הפעילות: מבנה ותוכן

הזקנים הגיעו לפעילות במרכז היום בהסעה מהבית וכך גם חזרו לביתם. לרוב, מתנדב קבוע ליווה את ההסעה, שנערכה באווירה נעימה וכבר במהלכה נוצר קשר בין המשתתפים.

בתחילת הפעילות מוגשת ארוחת בוקר, כאשר רכזת התוכנית, בסיוע מתנדבים, מכינים את האוכל ומגישים לחברים. לעיתים, באירועים מיוחדים, כגון ימי הולדת, חברי הקבוצה מביאים בעצמם את הכיבוד. סידור הישיבה הוא סביב שולחנות עם מספר מצומצם של משתתפים. סידור זה מעודד שיח וחברותא תוך כדי ארוחה.

המשתתפים חולקו לשתי קבוצות מונחות: קבוצה אחת עסקה בתכנים של חוסן זהב (בהנחיית רכזת בוקר שישי - מנחה של חוסן זהב). הקבוצה השנייה עסקה בנושאים שונים, כגון: אתגרי הגיל המבוגר, יחסים בין-אישיים, יחסים משפחתיים ובין-דוריים, סיפורי חיים, שירה, אקטואליה וכדומה. קבוצה זו הונחתה על ידי מתנדבת עם רקע בחינוך ובהנחיית קבוצות.

לאחר מכן, החברים מתכנסים למליאה לפעילויות העשרה: הרצאה, אומנות, משחקי שולחן וכדומה. סדר היום והתכנים נקבעים יחד עם המשתתפים.

אחד מחברי הקבוצה מתנדב לתפקיד הגזבר.

קבוצת משתתפים פועלת להוצאת עלון תקופתי. עיקר העיסוק בעלון מתקיים בשעות שאינן שעות המפגש, דבר המעודד אינטראקציה נוספת בין החברים.

אחת לשבועיים מתקיים מפגש קצר יותר סביב סרט/הרצאה ודיון. כמו כן, לעיתים מתקיימים מפגשים מחוץ למרכז, טיולים, הליכה משותפת לבית קפה, ועוד.

כוח אדם

- רכזת תוכנית "בוקר שישי", עובדת העמותה.
- מנחת קבוצות (מתנדבת), אחראית להנחיית שיחה קבוצתית בחלק האמצעי של המפגש.
- מדריכת ספורט (מתנדבת), אחראית על הפעלה תנועתית בחלק מהמפגשים.
- שתי מתנדבות בעלות ניסיון בעבודה עם זקנים, אחראיות על שמירת קשר עם משתתפי התוכנית (כולל ביקורי בית) ומשתתפות בתכנון הפעילויות.
- מתנדבים, המלווים את ההסעות.
- סטודנטים מלגאים מסייעים במהלך הפעילות.

עלות התוכנית

90,000 ₪ (לשנתיים פעילות) עבור כוח אדם - רכזת, הסעות ופעילויות העשרה.

ליצירת קשר

דהבא אייל, רכזת תחום סיעוד ורווחה, בית על"ה, העמותה למען המבוגר ברחובות.

דוא"ל: eyaldn@zahav.net.il

טלפון: 08-6212395