

מיזם הבדידות – תיאור המענים ביישובים

כתיבה: אילנית שטיינברגר, מנהלת מיזם הבדידות

שם היישוב: רחובות

שם התוכנית: חוסן זהב להפגת בדידות

הגוף המפעיל: עמותת על"ה, רחובות.

המועד, משך הפעילות ותדירותה: 15 מפגשים אחת לשבוע, כל מפגש שעתיים.

המקום: שתי קבוצות התקיימו במרכז היום (עבור באי המרכז), שאר הקבוצות התקיימו במרחבים ציבוריים שונים בקהילה.

קהל היעד: זקנים מעל גיל 75 אשר אותרו כבודדים ובעלי יכולת תקשורתית וקוגניטיבית ללמידת תכנים פסיכו-חינוכיים.

מספר המשתתפים: 80 זקנים; שבע קבוצות.

תיאור הפעילות: מבנה ותוכן

תוכנית "חוסן זהב" פותחה ומופעלת על ידי מרכז חוסן מיסודה של העמותה לילדים בסיכון והיא תכנית פסיכו-סוציאלית-חינוכית אשר מטרתה לחזק את חוסנה של אוכלוסיית הגיל השלישי ומעגלי התמיכה בה. התוכנית מעניקה כלים מעשיים לשיפור החוסן האישי להתמודדות עם אתגרי הגיל הייחודיים לשלב זה של החיים: בדידות, אובדנות, יכולות פיזיות ואובדן מעגלי חברה.

התוכנית המקורית של "חוסן זהב" בנויה מעשרה מפגשים, אך עבור המיזם להפגת בדידות התוכנית הורחבה ל-15 מפגשים, במטרה לאפשר העמקה בתכנים ובהיכרות האישית. התכנים עוסקים באיזון רגשי, קוגניטיבי ופיזיולוגי. מיומנויות בתקשורת בין-אישית, הקשבה פעילה, התבוננות והתמקדות, הרפיה, שליטה וויתור.

במהלך המפגשים, המשתתפים מקבלים כלים ומתרגלים אותם. כמו כן, ניתן מקום לשיח אישי בין המשתתפים על רקע התכנים, מה שמאפשר היכרות והזדמנות ליצירת קשרים.

בנוסף למנחה בנושאי חוסן, לכל קבוצה נבחר רכז, מתנדב מהעמותה אשר מעבר לתפקידו הלוגיסטי, נוכחותו הייתה חשובה בשמירה על קשר עם המשתתפים בין מפגש למפגש ועידודם להשתתף בפעילויות נוספות יחד מחוץ למפגשי הקבוצה. קבוצות שרצו להמשיך לפעול בניהול עצמי עם תום המפגשים המונחים, רכז הקבוצה היה גורם מסייע ומלווה מטעם העמותה וסייע להם בהתארגנות.

כוח אדם

- רכזת התוכנית, עובדת סוציאלית.
- מנחות גמלאיות אשר הוכשרו בתוכנית "חוסן זהב".
- מתנדבים לליווי הקבוצות המונחות.

עלות התוכנית: 240,000 ₪ (לשנתיים וחצי) עבור: רכזת, עו"ס ב-75% משרה, מנחי קבוצות והכשרות.

ליצירת קשר

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

דוא"ל: eyaldn@zahav.net.il

טלפון: 08-6212395