



לצדך, ברגעים החשובים של החיים

הביטוח הלאומי

\* 9696 • [www.btl.gov.il](http://www.btl.gov.il)

שירות הייעוץ לאזרח הוותיק  
ומשפחתו

# הגיון לחדש

עיתון לאנשים מתחדשים

גליון מס' 30 | מאי 2021



אף פעם לא מאוחר מידי

תמורות ושינויים - סיפורי חיים

# לידיעת הקוראים: עדכוני זכויות בזמן קורונה - 2021

אם הפסקת לעבוד ביוזמתך והנך מעל גיל 70 נבקש ממך הצהרה שהפסקת לעבוד עקב החשש מהקורונה.

אם הפסקת לעבוד מיוזמתך ואתה מתחת לגיל 70, תתבקש להמציא אישור רפואי על כך שהנך בקבוצת סיכון.

תנאי הזכאות למענק:

- תושב ישראל
- עבדת כשכיר 3 חודשים רצופים לפחות לפני מועד הפסקת עבודה
- הפסקת לעבוד למשך 14 יום לפחות
- הכנסתך מפנסיה עבודה אינה עולה על 5,000 ₪

### סיעוד בתקופת הקורונה

גמלת סיעוד חוזרת למתכונת הקודמת כפי שהייתה ערב הקורונה. גמלת שירותים משולבת עם גמלה כספית.

ממרץ 2020 ועד סוף מרץ 2021 ביטוח לאומי איפשר לזכאי סיעוד לקבל את כל הגמלה בכסף למי שחשש לצרוך שירותי סיעוד עקב הקורונה. הביטוח הלאומי מודע לחשיבות מתן שירותי סיעוד תומכים לאוכלוסיית הזכאים ועל כן החל מ-1.4.21 תוכניות הטיפול חוזרות להיות כפי שהיו ערב הקורונה.

ברמת סיעוד 1 ניתן לקבל את כל הגמלה בכסף (1,408 ₪ / 704 ₪ למי שזכאותו לסיעוד הופחתה עקב הכנסות).

מרמת סיעוד 2 ניתן לקבל 4 שעות בכסף (819 ₪) או שליש בכסף, בכפוף לאישור עו"ס של מחלקת סיעוד.

**שימו לב – מי שזכאותו הופחתה עקב הכנסות – יוכל לקבל רק 2 שעות בכסף, או שליש גמלה בכסף בכפוף לאישור עו"ס מחלקת סיעוד.**

מי שמעסיק עובד צמוד 6 ימים בשבוע 12 שעות ביום יכול לקבל את כל הגמלה בכסף בתנאים הבאים:

- העובד אינו בן משפחה;
- העובד מועסק עפ"י חוזה העסקה;
- במידה ומדובר בעובד זר – הזכאי צריך להיות בעל היתר העסקת עו"ז מרשות האוכלוסין וההגירה והעובד הזר צריך לשהות בישראל בחוק;

בעיקר בתקופת הקורונה, אשר בה היו שינויים רבים ועדכונים בנושאי זכויות מומלץ להתעדכן באופן שוטף באתר האינטרנט של ביטוח לאומי: [www.btl.gov.il](http://www.btl.gov.il)

כמו כן עומד לרשותכם מרכז התמיכה והמידע הארצי של אגף הייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו \*9696

שעות פעילות המרכז – ימי ראשון עד חמישי בין השעות 09.00-13.30. בשאר השעות ניתן להשאיר הודעה ונחזור אליכם.

ניתן גם לפנות אלינו במייל: [9696@nioi.gov.il](mailto:9696@nioi.gov.il)

לידיעת הקהל - הוחזרה קבלת קהל בסניפי הביטוח הלאומי. כדי לעמוד בתנאי התו הסגול ולמען שמירה על בריאותכם, ניתן לתאם קביעת תור לסניף דרך האתר או בטלפון \*9696

### אבטלה

דמי אבטלה משולמים לשכירים שהפסיקו לעבוד בעקבות הקורונה לתקופה העולה על 14 ימים. התביעה תיבדק על פי תנאי הזכאות באבטלה:

תושב ישראל

עד גיל 67

התייצבות בלשכת התעסוקה (מקוונת)

הפסקת עבודה ל-14 ימים לפחות.

צבר 6 חודשי אכשרה לפחות ב-18 החודשים האחרונים.

**שימו לב – מי שחזר לעבודתו צריך להודיע על כך באתר הביטוח הלאומי על מנת שלא יוצר לו חוב.**

מגובה דמי אבטלה מנכים הכנסה מפנסיה והכנסה מעבודה. עד סוף יוני 2021 ניתן לקבל גם קצבת אזרח ותיק וגם דמי אבטלה. בתקופה זו, דמי האבטלה לא יילקחו בחשבון ככפל קצבאות, אלא כהכנסה מעבודה לצורך חישוב זכאות לקצבת אזרח ותיק.

על פי החלטת ממשלה דמי אבטלה המשולמים עקב הקורונה, ישולמו עד סוף יוני 2021.

### מענק חזרה לעבודה

ביטוח לאומי רואה חשיבות רבה בעידוד מובטלים לחזור למעגל העבודה וישלם מענקים למי שחזר לעבוד מ-1.11.20 ועד 30.4.21 והשכר החדש (ברוטו) שמרוויחים נמוך יותר מהשכר הקודם (ברוטו) שהיה להם. המענק משולם למשך ארבעה חודשי העסקה, לכל היותר, החל מיום החזרה לעבודה ולכל המאוחר עד 31.7.21.

**ניתן להגיש את הבקשה למענק עד 30.9.21.**

**שימו לב - מענק זה משולם רק עד גיל 67 ואינו משולם לזכאי מענק הסתגלות.**

כדי לקבל את המענק יש לבצע שתי פעולות פשוטות באתר האינטרנט של ביטוח לאומי:

1. לוודא שפרטי התעסוקה שלך מעודכנים באתר הביטוח הלאומי.
2. יש לשלוח את תלושי השכר שקיבלת ממקום העבודה שאליו חזרת למחלקת אבטלה בסניף דרך אתר האינטרנט של ביטוח לאומי.

### מענקי הסתגלות

מענקי הסתגלות ממשיכים להשתלם עד סוף יוני 2021.

המענקים משולמים לבני 67 ומעלה שפוטרו או הוצאו לחל"ת עקב הקורונה לתקופה של 14 יום לפחות.

### קוראים יקרים,

אנשים חולמים בהקיץ וחולמים בשנתם. לעיתים, חלומותינו נותרים עמו לאחר היקיצה ואנו חוזרים אליהם כאשר אנו נזכרים בהם לפתע.

אנשים מבוגרים נוהגים לומר שפעם רצו להיות משהו, לעשות או לנסות, וכמה חבל שלא הגשימו את שחלמו. הם מתארים את תחושות ההחמצה הנסמכות על רצונות שחלפו עם הזמן (אך נשמרו "בקופסת האבודות הגנוזות") ובמקומם נותר שובל של כוכבים המאיר לעיתים זיכרון שנישכח.

האם מאוחר מדי להגשים רצונות? האם מאוחר לממש מחשבה מרגשת שנותרה כאבן שאין לה הופכין? האם נכון להשלים עם "הוויתור" מבלי לבחון בכלל את האפשרויות להגשמת הרצונות? האם לא נכון לפעול להגשמת מאויים קטנים כגדולים ולהעניק לעצמנו את תחושת המשמעות והערך גם בגיל המבוגר? מה צפוי לנו אם נאמין שאף פעם לא מאוחר מדי?

רצונות כחלומות, נושאים בתוכם ניגודים. חלקם מעניקים לנו תחושת קילולת, מעצם שחרורם והאפשרות להגשמתם, וחלקם כבדים מנשוא בשל האומץ החסר.

היו לנו חלומות שאפילו לא קיבלו את ההזדמנות להתממש. היו גם כאלה שבאמת לא התאימו לנו, וייתכן כי עם השנים העצמנו את הסיבות לאי המימוש והצדקנו את הימנעותנו כדי להרגיע את נפשנו. ומה למשל עם חלומות שנולדו במחשבותינו היום?

אומץ והתמדה הם משאבים חשובים וחיוניים בדרך אל המטרה. בגיליון זה אני מזמינה אתכם להשתעשע ברעיון הגשמת רצונות שעדיין לא מאוחר לממש.

חשוב לי לציין, מתנדבי שירות הייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו בביטוח הלאומי הם מורי הדרך שלי ביחס לאמירה: "אף פעם לא מאוחר מידי". למדתי מהם שהגשמת חלום אחד מביאה איתה את הגשמת החלום הבא. עוד למדתי, שההעזה והאמונה נולדים מתוך ההצלחה וההצלחה מגיעה רק מתוך המעשה. לא מאוחר מדי ללמוד משהו חדש, ולא מאוחר מידי להתנסות בדברים מעולמכם המוכר. גם לא מאוחר מדי ליצור קשרים חדשים, ולעולם לא מאוחר מידי לשפר את יחסיכם עם עצמכם ועם הסביבה.

חלומותיהם של בני אדם הם פיסות חשובות של רצונות כמוסים ובהגשמתם מתרחבת תמונת החיים. קוראים יקרים, אני מקווה שלעולם לא יהיה מאוחר מדי עבורכם

שלכם,

ורה שלום | מנהלת אגף הייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו, הביטוח הלאומי

### מו"ל

אגף היעוץ לאזרח הוותיק ולמשפחתו,  
ביטוח לאומי

### עורכת

שרון כץ

### חברי מערכת

ורה שלום

מנהלת אגף היעוץ לאזרח הוותיק  
ולמשפחתו, ביטוח לאומי

דפנה כהן

סגנית מנהלת אגף היעוץ לאזרח  
הוותיק ולמשפחתו, ביטוח לאומי

עירית בינות

אחראית תחום הדרכה באגף היעוץ לאזרח  
הוותיק ולמשפחתו, ביטוח לאומי

שירלי להב פריס

מנהלת מרכז התמיכה והמידע הארצי \*9696  
שירות הייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו,  
ביטוח לאומי

גדי פורת

מנכ"ל ועורך, דורות

לקידום אוכלוסיה מבוגרת

### עריכה והפקה

דורות לקידום אוכלוסיה מבוגרת

### עיצוב גרפי

סיגלית סבטליט

### כתובת להחזרת דברי דואר

ביטוח לאומי, סניף רמת גן  
רחוב חשמונאים 15, רמת גן

### כתובת המערכת

ת.ד. 1417 כפר סבא

טל. 09-7658088

פקס. 09-7662661

gilhadash@gmail.com

# תקופת הזיקנה כהזדמנות לגילוי עצמי

## תפקידו של כל אדם - לקחת את השליטה על חייו ולנסוך בהם משמעות מחודשת

ד"ר דורון שגיא \*

גם ההזדמנות הראשונה שלו לחיות במרחב האוטנטי ביותר שבו חי מעולם.

מה כוונת הדברים? איך זה יכול להיות? הבה נעצור לרגע את העיסוק במהלך המאחר של החיים ונחזור לתחילתם. בני אדם מגיעים לעולם שהתקיים עוד לפני הגעתם אליו. אנחנו נולדים להורים מסוימים, לחברה ולתקופה מסוימת, שבפניהם אנו ניצבים "כחומר ביד היוצר". "סוכני החיברות" הללו משפיעים על תהליך עיצוב האישיות והופכים אותנו למה שאנחנו. אבל, האם האדם היחיד הוא זה המחליט מה הדבר הנכון בשבילו? האם מעשינו ושאיופתינו משקפים את רצונותינו ואת כישורינו, או שמא את דרישות החברה? בשלב מוקדם מאד בחיים, החברה דואגת להחזיר בנו את עמדתה ואת ערכיה, לטוב ולרע. משדרים לנו כיצד עלינו להתנהג, מה עלינו להשיג, מה נחשב כרצוי, ובמידה רבה אפילו מה עלינו לחשוב. ואז מגיע היום בו אומרים לנו שהתהליך הסתיים, שמילאנו את תפקידנו, שאנחנו יכולים "לפרוש". האם מהלך זה משקף את הצורך הקיים בנו? האם הגיל צריך להוות אינדיקציה בלעדית ליכולותיו, רצונותיו ושאיופתינו של אדם?

### סוגיית הפרישה - אז והיום

נוכל להתעמק עוד בתובנה זו באמצעות העיון בסוגיית הפרישה הרלבנטית לרבים מאיתנו. הבה נתעמק בה. "קצבת הזיקנה" היא המצאה מודרנית יחסית בקנה מידה היסטורי. אלפי שנים אנשים חיו על רצף חיים אחד מהלידה ועד המוות ללא תיחום רשמי של המעבר לתקופת הזיקנה. לקראת סוף

אנו יוצאים "מעבדות לחירות",  
מעבדות לתכתיבים המשדרים  
לנו "כבר מאוחר מדי" למקום  
של חופש, חירות, אוטונומיה,  
שעשוי להפיח בנו רוח חיים.



כולנו שואפים להיות בריאים ומאושרים. עד כמה תלוי הדבר בנו? האם מדובר בגזירת גורל? התשובה לשאלות אלו כרוכה בתובנה שאציג להלן: על כל אדם לשמר את היכולת לצפות קדימה אל העתיד, ללא קשר לגילו ומצבו. אדם שחי את חייו בתחושה שמיטב שנותיו כבר מאחוריו לא מותיר מקום להווה, בטח לא לעתיד. על כן אטען, כי במידה רבה חייו תלויים בכך שלעולם לא נגיע למסקנה שכבר מאוחר מדי. מדובר בעניין קריטי וקיומי. לא פחות מזה.

ויקטור פרנקל היה נירולוג ופסיכיאטר שחווה את זוועות השואה. על-פי תפיסת ה"לוגותרפיה", אסכולה פסיכולוגית אותה פיתח בזמן היותו אסיר במחנה ההשמדה אושוויץ, הדחף הראשוני והעמוק ביותר של אדם הוא השאיפה למשמעות והבנת הטעם בחייו. (בניגוד לתפיסות אחרות כגון זו של פרויד, שעסקה בדחפים מיניים ותוקפניים כמניעיו המרכזיים של האדם).

על פי פרנקל, חשיבות השאיפה למשמעות כרוכה בצורך הקיומי של אדם בגילוי מהות הווייתו האמיתית והאוטנטית. אם יעמוד במשימה זו, יוכל להתמודד ביתר הצלחה עם מצבי סבל ומצוקה, קשים ככל שיהיו, ורוב הבעיות שליוו אותו ייפתרו מאליהן. בלשונו של הפילוסוף הנודע פרידריך ניטשה: "מי שיש לו 'איזה למה' למענו יחיה ויכל לשאת כמעט כל איך". לעומתו, מי שאיבד את תכלית חייו יחווה "ריק קיומי", שהוא המקור לרוב הבעיות הבריאותיות הגופניות, הנפשיות והרוחניות.

### הזדמנות אחרונה-ראשונה

נשאלת השאלה, האם אדם, שלאורך כל מהלך חייו לא הצליח להתחבר לישותו הפנימית, יצליח בזאת דווקא לעת זיקנה? כאן ניעזר בציטוט של הפסיכולוג הנודע אריק אריקסון שטען: "הזיקנה היא ההזדמנות האחרונה שלך להיות עצמך". אמירה זו מכילה בתוכה תובנה מעמיקה. לא רק שהזיקנה איננה תקופה מאוחרת מדי מכדי שהאדם ינסוך בה תוכן, ענין ומשמעות, אלא שבמידה רבה זו ההזדמנות האחרונה שלו. ולטעמי, לעיתים זו

בעיסוקים המוכרים לנו מהעבר, נמצא דרך לעשות זאת, ואם נרצה לגלות את עצמנו במרחב חדש שבו לא עסקנו עד היום - גם זו אפשרות העומדת לפתחינו. במהלך הזה אנו הופכים את ההשלכות הפוטנציאליות השליליות הנובעות מהתכתיב החברתי, למרחב של פוטנציאל חיובי ומעצים, שמאפשר לנו, לראשונה, להיות באמת עצמנו. אנו יוצאים "מעבודת לחירות", מעבודות לתכתיבים המשדרים לנו "כבר מאוחר מדי" למקום של חופש, חירות, אוטונומיה, שעשוי להפיח בנו רוח חיים. כך אני מבין את אמרתו של אריקסון (שהוזכרה לעיל) לגבי ההזדמנות לגילוי עצמי שמציבה בפנינו תקופת הזיקנה.

### עלינו להתגבר על חרדה זו ולהמשיך תמיד בתהליך הגילוי העצמי שלנו. רק שם טמון הפוטנציאל להארה אמיתית.



אין זה אומר שמדובר במהלך פשוט. באופן פרדוקסלי, לעיתים, דווקא תחושת חוסר השליטה על הגורל מסייעת לנו בכך שמסירה את האחריות שלנו על חיינו. בכך, אנו מפחיתים את החרדה שמא נטעה בבחירת מהלך החיים הרצוי בעבורנו ושאר כך נוכל להאשים רק את עצמנו בהשלכות שייזווצרו כתוצאה מכך. על פי ההוגים האקזיסטנציאליסטיים עלינו להתגבר על חרדה זו ולהמשיך תמיד בתהליך הגילוי העצמי שלנו. רק שם טמון הפוטנציאל להארה אמיתית.

#### פרקטיקה מחויבת

יש להבין כי לא מדובר רק בתפיסת עולם פילוסופית, אלא בפרקטיקה מחויבת. במקום של הפנמת התפיסה לפיה "כבר מאוחר מדי" טמונה הסכנה להתדרדרות בריאותית כוללת. הערכה רפואית של אדם מבוגר, כוללת את גורמי הסיכון הנפוצים יותר ככל שאדם מזדקן, ובהם ההתדרדרות התפקודית, הקוגניטיבית, הסנסורית ועוד. המשותף לכל ממדי הפגיעות הללו הוא הסיכון לאובדן היכולת של אדם לשמור על זהותו העצמית המוכרת מעברו, אם בגלל חוסר היכולת לשלוט במרחב הפיסי (העלול גם להוביל לתופעה הכאובה של נפילות), במרחב המנטלי, או במרחב של קליטת השדרים מהסביבה, באמצעות החיישנים המשמשים אותנו לאורך חיינו (שמיעה, ראייה וכד'). במצב כזה, אדם עלול להרגיש שכבר מאוחר מדי.

הפתרונות המוצעים במרחב הרפואי חשובים מאד בעת שאנו נדרשים לטיפול בפגיעות כלשהי שכבר קיימת אצלנו. למעשה, ללא התקדמות מדע הרפואה, כל נושא העלייה בתוחלת החיים והשלכותיו לא היה עולה על הפרק. יחד עם זאת, התובנה שעליה נסמך מאמר זה - אדם שיבין שהתקופה המאוחרת

המאה התשע-עשרה, קידם הקנצלר הראשון של הקיסרות הגרמנית, אוטו פון ביסמרק החלטה, שעל פיה המדינה תתמוך באלו שהגיעו לגיל מתקדם ושאיתם יכולים עוד לתמוך בעצמם או להיתמך על ידי בני משפחותיהם. צריך לזכור, ההחלטה התקבלה בהקשר מסוים. ברקע עמדו ההשלכות הכלכליות, התעסוקתיות והמשפחתיות של המהפכה התעשייתית, שהותירה חלקים מסוימים באוכלוסייה ללא מערכת תמיכה משפחתית (בעקבות עזיבתם של אלו שהיו מסוגלים לעבור אל הערים המתועשות החדשות שנוצרו) וששכל כך נזקקו לסיוע מהמדינה. אותה "הטבה סוציאלית" מלווה אותנו עד היום. עם זאת יש לזכור, בתקופתו של ביסמרק מעט מאד זכו להגיע לגיל הפנסיה (תוחלת החיים במדינות המפותחות הייתה סביב גיל 40) ואלו שהצליחו להגיע "לגיל המופלג של 65" נתפסו כבלתי כשירים וכבלתי מתפקדים.

כיום, המציאות השתנתה לחלוטין ותוחלת החיים הוכפלה. רבים מגיעים לגיל הפרישה (שלא השתנה הרבה מאז ביסמרק) כשנחותיהם עוד במוותניהם. אצל רובם אין סיבה בריאותית שתצדיק את פרישתם מהעבודה, אך התפיסה החברתית האנכרוניסטית, מחייבת רבים להצאת לגמלאות. ההשלכות האופרטיביות של הפרישה מעבודה על בני אדם, שעשרות שנות חיים עוד לפניהם, הן הרבה מעבר להשלכות כלכליות. הצורך "לפרוש" עלול להתפרש כמסר חברתי - אנחנו כבר לא מביאים תועלת לחברה. פרופ' חיים חזן כתב בשעתו על תהליך של "דה-קלטוראציה". לדבריו, זהותו התרבותית של הזקן מטשטשת ואובדת, הוא אינו יכול עוד להתאפיין על ידי הסמלים התרבותיים המקיפים אותו ואשר הקיפו אותו בעבר, ולכן הוא עובר תהליך של "הפשטה תרבותית". בנקודה זו טמונה הסכנה הגדולה. אם נגלה קונפורמיות כלפי התכתיבים החברתיים, אנו עלולים למלא את התקן החברתי של "פורש" שהוא למעשה "תפקיד חסר תפקיד". במצב זה, בו נפנים את התפיסה הפוגענית לפיה מיטב חיינו ושנות פעילותינו כבר מאחורינו, אנו עשויים למצוא את עצמנו בחלל ריק וחסר משמעות. מכאן הדרך להתדרדרות במצבנו קצרה.

מה נוכל לעשות בעניין? איך מעצבים את המציאות החברתית בצורה שתשרת אותנו ולא תפגע בנו? כאינדיבידואלים קשה לנו לשנות באופן מהותי את פני החברה, למרות שעלינו לשאוף לכך. אך אין זה אומר שאנו צריכים "ליפול אל המלכודת החברתית". תפקידו של כל אדם - לקחת את השליטה על חייו ולנסוך בהם משמעות מחודשת. החדשות הטובות הן, שכעת כשאנחנו כבר בתקופת "הפרישה", אנחנו יכולים לעשות זאת ממקום של רצון ועניין, המשקף את "האני האמיתי" של כל אחד מאתנו ולא ממקום של מחויבות הנובעת מהצורך להשביע את רצון המשפחה והחברה. אם אנחנו רוצים להמשיך

## במקום של הפנמת התפיסה לפיה "כבר מאוחר מדי" טמונה הסכנה להתדרדרות בריאותית כוללת.



בחיינו היא תקופה עם פוטנציאל להתפתחות, ייקח את גורלו בידיו ויוביל בכוחות עצמו למצב שבו הסיכוי להתדרדרות בכל הממדים הבריאותיים, שהוזכרו לעיל, ילך ויפחת. אדם כזה, לא רק שימשיך לחיות (במובן הפיזיולוגי), אלא יהיה מעורב בחיים וימשיך לעסוק בפעילות בעלת משמעות וערך עבורו. התוצר המעשי של "מצב צבירה נפשי" מעין זה, יתבטא בזמינות של אנרגיה נפשית ומוטיבציה שיאפשרו את המשך התפקוד הפיסי והמוחי, ומתוך כך את הפחתת הסיכוי לפגיעות בגורמי הסיכון הבריאותיים. לא מעט אנשים מבוגרים אמרו לי, שבמצבם הבריאותי והתפקודי הירוד, כבר אינם יכולים להגשים את מאווייהם ושאיפותיהם ושעכשיו כבר מאוחר מדי. עליו להדגיש, גם כאשר קיימת כבר פגיעה אובייקטיבית היוצרת מוגבלות, הדרך הנכונה והמרכזית להתמודד איתה היא באמצעות ההסתכלות לעתיד ושימור התקווה. ההבנה שיש מניע שעדיין חשוב להם להגשים. כמו עיני ראיתי שורדי שואה בגיל מופלג, חלקם מוגבלים ואף מרותקים לכיסאות גלגלים, שהצטרפו כעדים למשלחות נוער וחיילים לפולין, עברו בקור מקפייא ממחנה ריכוז אחד למשנהו, תוך שהם משתפים בחוויות הקשות אותם חוו על בשרם. כיצד הצליחו בכך? רק מתוך המקום של הבנת החשיבות בהעברת המסר סביב הטרואמה שעברו והצורך בהפקת הלקחים למען הדורות הבאים. אנשים אלו, לא נותנים לפגיעות הפיזיות/מוטוריות להשתלט על כל מהותם. כך הם מוצאים את הכוח להמשיך הלאה.

### מילה על הקורונה

גם המשבר האקטואלי בעקבות מגפת הקורונה והשלכותיו, חידד ביתר שאת את חשיבות התובנה בה אנו דנים במאמר זה. החל מהשלב הראשון של המגיפה, הוטמעה תפיסה רציונלית ואופרטיבית, לפיה הדרך להתמודדות עם סיכון היתר בו נמצאת האוכלוסייה המבוגרת למחלה חריפה ואף לסיכון חיים מוגבר, צריכה לבוא לידי ביטוי בהפעלת סגר נוקשה והדוק על כל אדם שעבר גיל מסוים. הכשל איננו בעצם הטלת הסגר, פעולה נדרשת בהתחשב בנסיבות שהצילה חיים רבים. הבעיה נעוצה בתפיסת ה"גילנות", הדעה קדומה והאפליה הנובעת מהייחוס הטוטאלי לגיל, שמנע מהבנת הרקע הבריאותי ומידת הפגיעות בה נתון כל אדם ואדם, בהתחשב באינדיקציות רבות וחשובות

לא פחות מאינדיקציית הגיל. בפועל, המדיניות שנבחרה, גרמה במקרים רבים לנזק שאינו מופחת ולעיתים אף חמור יותר מהנזק שנגרם מהוירוס עצמו.

בעבודתי בשטח בתקופה זו במסגרת ארגון "עמך" (ארגון ארצי לתמיכה נפשית וחברתית בניצולי השואה והדור השני) נתקלתי לא פעם באנשים אשר נותקו ממקורות שהיו חיוניים להם, ממשפחתם, מחבריהם, מעיסוקיהם, ומתוך כך התדרדרו באופן קיצוני ברוב או בכל האינדיקציות הבריאותיות והנפשיות. אנשים שהיו צלולים לפני הקורונה, התדרדרו במהירות לדמנציה. אנשים שהיו עצמאיים ופעילים, הפכו לתשושים וסיעודיים חסרי יכולת להתנהל ללא סיוע ותלויים לחלוטין בטיפול בסביבתם. המצב שנכפה עליהם, הפחית את תחושת המשמעות והטעם בחייהם. הפאסיביות שנכפתה עליהם, מנעה מהם להמשיך ולעסוק בהרגלים מקדמי בריאות בהם עסקו בעבר. ההחלטה לפיה משמעות הזיקנה היא ניתוקם מהחברה ללא קשר למצבם וללא קשר למצבו הייחודי של כל אחד מהם כאינדיבידואלים, הובילה לתפיסה לפיה "כבר מאוחר מדי".

תפקידו של כל אדם -  
לקחת את השליטה על חייו  
ולנסוך בהם משמעות מחודשת.



### הזמן להיות אתם

על כן, בעת כתיבת שורות אלו, כאשר "האור בקצה המנהרה" הולך ומתבהר, עלינו לצאת חזרה אל העולם, כל אדם למקומו המועדף, למקום שמשקף את מהותו הפנימית, למקום שבו ירגיש שוב את החיבור המחודש לחיים.

אוסף לסיום ציטוט מעולם החסידות, המבטא את המהלך אותו סקרתי בחיבור זה. רבי זושא מאניפולי, צוטט בלשון זו: "אם יאמרו לי בעולם האמת זושא, למה לא היית כמו משה רבנו? לא אתיירא כלל, וכי אפשר לדמות אותי למשה רבנו? ממה אני כן מתיירא - כשיאמרו לי זושא, למה לא היית זושא?"

במהלך קריאת גיליון זה, תיחשפו לסיפוריהם של דמויות שונות מהחברה הישראלית העסוקות לעת זיקנתם, בפעילות יוצרת מעוררת השראה, ומצליחים להפיק את המיטב מהזמן העומד לרשותם, לטובתם ולטובת החברה כולה. אלו יהוו עבורכם הקוראים, השראה ויזכירו לכם לקחת את גורלכם בידיכם. זה הזמן שלכם להיות אתם! אף פעם לא מאוחר מדי. ■

\* ד"ר דורון שגיא, ד"ר לגרונטולוגיה, ראש ההתמחות בגרונטולוגיה וישיבות בברכת גן, חבר סגל תוכנית המוסמך לגרונטולוגיה באוניברסיטת בן גוריון בנגב, חבר הוועד המנהל של האגודה הישראלית לגרונטולוגיה, וגרונטולוג יישומי בארגון "עמך". ליצירת קשר: [dsagi@bgu.ac.il](mailto:dsagi@bgu.ac.il)

# התפתחות, למידה וצמיחה אישית בכל גיל

## צלחת הפטרי של הגילנות ההפוכה ומינוף היתרונות של התקופה האחרונה לחיים מלאים יותר עבור בני הגיל השלישי

### הלל אפרת \*

#### הים כדימוי

קל להבין גישה זו באמצעות מחשבה על הים, שאחד ממאפייניו הוא הגל ששום יצור חי (שאינו דג) אינו יכול לגבור עליו. מי שחי בים או על חופיו, לומד שעדיף להיות מעל לגל ולא מתחתיו, ושהדרך לעשות זאת אינה התנגדות לו, אלא הכרה בכוחו העדיף וזרימה איתו. לעיתים, אפשר לנצל את כוחו דווקא כדי להתקדם, באמצעות השענות עליו וניצול האנרגיה הצבורה בו. על כן, הסתכלות על המגיפה האחרונה כגל, מציאת הדרך "לרכב" עליה ואיתה אל המקום הנכון לנו, תאפשר לתת לה תשובות עכשוויות המתאימות לצרכינו. בכך – לא רק ששרדנו את המשבר, אלא גם התקדמנו בזכותו ומימשנו שוב את יכולת ההסתגלות שלנו למצבים חדשים.

לדוגמה: בגילים מתקדמים עלולות להתפתח מגבלות פיזיות המקשות על התנועה ועל שמירת קשר עם העולם. לפני המגפה נאלצנו לנסוע רחוק כדי לראות, לחוות, ללמוד ולקבל שירותים שונים. כיום – העולם בא אליך באמצעות הטכנולוגיה, ובלבד שתאמץ את היכולות לתקשר אתו בדרכים החדשות שהוא פותח בפניך. בעולם הקודם מקומנו במשפחה עשוי היה להיות שברירי, ואולי גם חשנו שאנו מהווים נטל על אחרים, אך בעולם החדש שוב נוכל לתרום ולהשפיע רבות על יכולת התפקוד של משפחתנו. ניסיונו ושיקול דעתנו יסייעו לנו לקבל החלטות שקולות ולהיחלץ ממצבי מתח ומשבר בצורה טובה. החופש ממטלות מחייבות מאפשר כעת להתנדב ולסייע למאמצים פורמליים ובלתי פורמליים של התמודדות משפחתית וקהילתית עם מגבלות וקשיים שמביא אתו המצב. אנו מגלים כעת מחדש את יכולתנו לנקוט יוזמה ולבצע פעילויות שייצרו אצלנו מחדש תחושות של רלוונטיות ושייכות למרות שהגיל והגילנות דוחקים אותנו לעיתים לשולי החברה. אולם, כדי לאמץ שינויים אלה עלינו להתגבר על מכשול הרצון להישאר בתחומי המוכר והידוע, הבטוח והשגור.

המפתח לשרשרת ההתפתחות האבולוציונית שהביאה אותנו עד הלום הוא יכולתם של האורגניזמים השונים להסתגל לסביבתם המשתנה ולהתאים את עצמם אליה. באמצעות טכנולוגיה הצלחנו להפוך במידה מסוימת את יחסי הכוחות המתקיימים בינינו לבין הטבע. נראה שאנו מצליחים לשנות אותו, להתאימו ולנצל אותו לצרכינו במידה גדולה מזו שבה הוא משנה אותנו.

#### ואיך כל זה קשור לגיל המבוגר?

מהו מקומם של בני הגיל המבוגר? לטעמי, אפשר לראות בתקופה הנוכחית מעין "צלחת פטרי" שבה נבחן שוב היחס בין קבוצות אוכלוסין שונות לבין הסביבה. מבחינה זו, קבוצת האנשים המבוגרים, הנחשבת לחלשה ופגיעה בחברה, בהחלט עומדת למבחן. במילה "נחשבת", כוונתי למאפייני גילנות המיוחסים לחברי הקבוצה על ידי החברה. יתר על כן, חלק מחברי הקבוצה נוקטים ב"גילנות עצמית", כלומר מקבלים את הסטיגמה הגילנית, מפנימים אותה ומשתפים עמה פעולה.

מאמר זה יבטא "גילנות עצמית" הפוכה; כזו המכירה בקיומם של מאפייני גיל מסוימים, אך רואה בהם דווקא יתרון, היוצר יכולות התמודדות טובות מאלה של קבוצות גיל צעירות יותר. כאלה הן, למשל, היכולת להתייחס באופן רגוע לאירועים קשים, היכולת לראות את המציאות בפרספקטיבה ובפרופורציות בוגרות ורגועות, והרמה הטובה של חוסן אישי, הנובע מניסיון חיים עשיר. בנוסף, לאדם מבוגר יש יכולת לראות ולקבל את החיים במלוא מורכבותם, ולהבין שמה שנראה היום טוב אינו תמיד כזה, ומה שנראה כרגע רע, עשוי להתגלות בטווח ארוך דווקא כטוב ותורם. כך, בזכות השילוב בין מודעות אישית לבין אמונה שהיכולת להתפתח ולענות על צרכים חדשים אינה יורדת עם הגיל, אנו מסוגלים לקיים איוון ושילוב, נכונים ומיטיבים, בין צרכים פנימיים משתנים לתנאים החיצוניים המשתנים גם הם.

שעם הגיל מצטמצם "ההון חברתי" שיש לאדם (קשרים, השפעה, משאבים כלכליים, כוח חברתי, יופי פיזי וכו'). לכן אנו חוששים ש"מאזן התגמולים" ההדדי, העומד בבסיס כל קשר בינינו לבין אנשים ספציפיים ובינינו לבין העולם, אינו לטובתנו עוד.

ב. העולם אף הוא מתרחק מאתנו, גם בשל התפיסה שהזקן כבר אינו משאב שניתן וכדאי להשתמש בו, וגם בגלל השינויים הפיזיים החלים בו. אנו נוטים, במודע או שלא במודע, לקשור בין זיקנה לבין מוות קרב, ולכן מעדיפים אינסטינקטיבית להתרחק ככל האפשר מהאיום הגדול ביותר על האדם – איום המוות.

מה היה, אם כן, תפקידה של הקורונה מול הגיונו של סדר הדברים הזה? נראה שמול המעצורים המנטליים, הרגשיים והפיזיים, העומדים מול רצוננו להתפתח ולהתחדש ומכבידים על יכולתנו לעשות זאת, היא פעלה כ"שובר שוויון" או כ"מאיץ". היא שילבה בין כוחה למנוע מאתנו להמשיך במסלול חיינו הרגיל, לבין ההזדמנות הטמונה בה לאמץ דפוסי עשייה, התנהגות והתחברות חדשים. השפעתה הושגה באמצעות החיבור בין האילוץ החיצוני שהיא יצרה לבין האנרגיה הפנימית המתגייסת למציאת דרכים חדשות לענות על צרכינו הישנים. במקום לבכות את העבר, להוריד ראש ו"להתחפר" במה שנשאר, אנו לומדים ליזום ולגבש דפוסי עשייה חדשים שישרתו אותנו. השינויים, גם אם נכפו עלינו, מאפשרים לנו לשלב בין תשובה מיידית לצרכינו לבין חיזוק "שריר" השינוי, ויש בכך הזדמנות לפיתוח ויישום של דרכי פעולה שיועילו לנו גם היום וגם בעתיד "הנורמלי החדש", שנוצר.

### ועכשיו לפרקטיקה

במקום לטייל בארץ ובעולם ולבלות בקונצרטים ובמופעים, למדנו "לטייל" מהכורסה ולהיות לומדים וצרכני תרבות מיומנים באמצעות מסך המחשב. שינוי זה ייתן לנו יתרון חשוב גם בעתיד, אם יכולת התנועה שלנו תוגבל שוב. במקום להשקיע עצמנו בבילויים שונים, אנו מתנדבים לעשייה משמעותית בקהילה ומפתחים מעגלי שייכות, עניין, תעסוקה ויצירה חדשים. למעשה, אנו עוברים כך מפנאי סביל, שתרומתו להתפתחותנו מזערית, לפנאי פעיל שיש לו תרומה רבה להתחדשותנו ולהתפתחותנו.

התפתחויות אלה הועצמו בזכות השילוב בין הקורונה ואילווציה לבין תהליך הדיגיטציה שהעולם עובר ממילא. שילוב זה כפה עלינו לפתח אוריינות דיגיטלית, שבכל מקרה תהיה חיונית בעתיד ליכולתנו לקיים קשר עם העולם. השפע האדיר של תכנים העוברים דיגיטציה מאפשר לנו להמשיך ללמוד ולהתפתח באמצעות קשר פעיל עם העולם, בתנאים הנוחים לנו. הדיגיטציה תומכת ביכולתנו להשתתף, להתפתח

אם נבחן תהליכים אלה במבט מעמיק, ונדמיין את החיים כזרם מים המבקש להתקדם כל הזמן בדרך הקצרה והמהירה ביותר, נוכל לדמות את הקורונה למפולת אבנים או עפר שהופיעה משום מקום. מצד אחד היא חסמה את זרם החיים התקין, המתוכנן או המצופה, אך מצד שני כפתה עלינו לפתח דרכי חיים חליפיות ופתרונות חדשים. על כן, למרות שהגדרנו אותה קודם כחסימה או הפרעה, לגיטימי לשאול אם הקורונה יכולה לשמש בעבורנו, בהיפוך תפקידים, דווקא כשוברת מחסומים ופורצת דרך.

התשובה לשאלה זו עוברת דרך שאלות נוספות, כמו למשל באיזו מידה אנו מצליחים למצות את החיים שניתנו לנו, ובאיזו מידה התמדנו להתפתח ולהתחדש במהלך חיינו עד כה. מכאן, שחשוב להבין את משמעות המושגים התפתחות והתחדשות בעבור הפרט, מושגים המבטאים עלייה מתמדת ברמת המורכבות, העומק והמגוון של החוויות ומערכות הקשרים שאנו בונים עם הסביבה. זו עלייה שאם תמשך כל עוד אנו נושמים, תהיה המפתח והדרך למיצוי ההזדמנות החד-פעמית לחיים מלאים ומאושרים.

### המעצורים המנטליים, הרגשיים והפיזיים

קל להסכים על היתרונות של עשייה ומערכ חוויות עשיר ועמוק, ועם זאת אנו מעדיפים לא פעם לקיים רמה נמוכה יותר של עושר, מורכבות ועומק כאלה. אנו מעדיפים שלא "להסתבך" בהיכרויות חדשות ולא לנסות נתיבי עשייה בתחומים שאינם מוכרים לנו, משום שמחירה של עשייה כזו עלול לכלול ערעור של היציבות שהשגנו ועלייה ברמת אי הביטחון וחוסר הוודאות שלנו. אלה תחושות שאינן נוחות, אינן רצויות ולעיתים גם מפחידות אותנו. גורם נוסף המתערב ומשפיע כאן הוא מאזן האנרגיה שלנו, משום שבתחום מוכר וידוע רמת האנרגיה המושקעת בקיומנו קטנה יותר, והיא תעלה בהכרח עם כניסה לתחומים חדשים, מהלך הנוגד את הצורך הביולוגי הבסיסי של כל יצור חי לחסוך ככל האפשר בהוצאת אנרגיה.

בנוסף, אחת מהתופעות המאפיינות אנשים בגילים מתקדמים היא תהליך של צמצום, יזום או ספונטני, ברמת המגעים בינם לבין העולם על היבטיו השונים, ובאינטנסיביות שלהם. בשפה אחרת – "רקמת החיבור" בינם לבין העולם נעשית דקה ולכן חלשה יותר, עד שמגיע רגע שבו היא כבר לא תוכל "להחזיק" ולקיים את הקשר, והתוצאה תהיה ניתוק סופי בינם לבין העולם, כלומר מוות.

תופעה זו מונעת ומוזנת משני כיוונים:

א. האנשים עצמם בוחרים להתרחק ולהתנתק, גם בגלל היחלשות פיזית או מנטלית, המגבילה את יכולת התנועה והקשר, וגם משום שהצורך בקשר משתנה ומצטמצם. נוסף לכך גם אבדן הביטחון ברצונו של העולם לקיים את הקשר, דבר המוביל לפחד מדחייה, הנשען על המודעות לעובדה



\* **הלל אפרתי**, הוא בשנות השמונים לחייו, בהכשרתו המקצועית עבד כיועץ ארגוני, מאמן אישי ועסקי ומגשר. היום עוסק בפיתוח ידע ובפרקטיקות המעודדות את בני הגיל השלישי לפתח מחזור חיים חדש, עשיר ומספק. שותף לכתיבת הספר "מתנות התבונה" העוסק בגיל השלישי ביחד עם עינת פורת עמוס.

ולהתחדש כמעט בכל תחום ומכל מקום. ברכה נוספת וחשובה אולי אף יותר שהקורונה הביאה איתה, נובעת מהבחירה בהתמודדות פעילה ויוזמת. העשייה הנובעת מבחירה זו תחזיר את הסומק ללחינו ותשיב לנו את הביטחון שאנו עדיין אדונים לגורלנו. הבחירה הזו לא רק תחזק את ה"שוטף" שבחינו, אלא גם תעבה ותחזק מחדש את "רקמת החיבור" שבינינו לבין העולם והחיים. ■

# המשתלה הקטנה שלי

**אהבה ישנה חדשה שנבטה, התפתחה והכתה שורשים בעת הקורונה. רעיון שהתחיל כפתרון לעיסוק אהוב הפך למקום מפגש קהילתי חברתי בין-דורי**

## אילן מזרחי \*

**הקורונה כקרקע פורייה לצמיחה**  
במהלך שנת הקורונה ועם הסגרים התכופים ונשנים הקמתי בשתי ידיי משתלה קטנה ומקסימה בחצר ביתי. בנוסף לצמיחה, הפכה המשתלה הקטנה שלי למקום מפגש חברתי. המשתלה משלבת בתוכה פינת ליטוף של ארנבונים ומהווה מקום נוסף בו יכולים ילדי הקיבוץ לבלות ולהיפגש עם חבריהם. המשתלה שלי נפתחה באופן חגיגי כשבוע לפני ראש השנה. רבים מהחברים ותושבי הקיבוץ הגיעו למקום, קנו שתילים, נהנו מחברותא ואף ממקום שסיפק הנאה לילדיהם.

### זווית אישית

ברמה האישית אני חש סיפוק רב מעצם העשייה, חווה את ההנאה של החברים מהמקום, נהנה לקום מדי בוקר למקום פורח בשלל צבעים. אני מקדיש הרבה מזמני לפיתוח המשתלה. תפיסת השיווק שלי, העומדת בבסיס הרעיון של הפעלת המשתלה - משתלה הפתוחה כל שעות היום, גם כאשר אינני נוכח במקום. יש מחיר לכל שתיל ועציץ. המבקרים בוחרים את שחפצה נפשם ומוזמנים להשאיר כסף בקופה הניצבת במקום או להעביר את התשלום בביט. הכול עובד על אמן ורוח טובה. בניתי לי עיסוק שממלא את היום-יום שלי בתוכן ובעשייה, אבל לא שואב את כולי לתוכו ומשאיר לי זמן לפנאי ליהנות מהגמלאות. כל אחד שפורש לגמלאות יכול למצוא עיסוק שיסב לו אושר ועניין. הדרך להעשיר את עצמכם בעשייה מהנה מספר שעות ביום עוברת בבחירת התחום שאתם אוהבים. אני הגשתי חלום. אף פעם לא מאוחר מדי. ■

הירוק בעיניים הוא אחד המאפיינים הסביבתיים בקיבוצים. גם בקיבוץ החותרים בו אני מתגורר ישנם מרחבים של צמחיה ירוקה ופורחת. בכל שנתיי בקיבוץ ובכל הבתים בהם גרתי במהלך השנים תמיד הייתה לי גינה גדולה, פורחת ומגוונת. כל בוקר לפני נסיעתי לעבודה הייתי מקדיש כשעה לשיפור פניה ולאחזקתה. הגינה שסביב ביתי הסבה לי הנאה, עיסוק ושמחה בלב.

שנים רבות עבדתי מחוץ לקיבוץ במשרות תובעניות שדרשו השקעה של שעות עבודה ארוכות. עם יציאתי לגמלאות חזרתי לביתי בקיבוץ. עם סיום עבודתי היה לי ברור שלא אשב בבית בחוסר מעש. התלבטתי ארוכות במה לעסוק בתקופת החיים השנייה. הידיעה שנושא הגינון ופיתוח הנוי מדבר מאוד אל ליבי נתנה לי כיוון תעסוקתי אפשרי. שמחתי כאשר הזדמן לי להגיש מועמדות ליווי ופיקוח על קבלן הנוי שהקיבוץ העסיק. ידעתי שסוג עבודה זה ישלב היטב בין אהבתי לתחום לבין אורח החיים החדש שלי בקיבוץ. שאיפת הלב התגשמה והתקבלתי לעבודה. הקיבוץ העסיק אותי לתקופה של כשלוש שנים. בתקופה זו פיתחתי והעשרתי את חזות הקיבוץ שפרח, תרתי משמע. עם סיום תפקידי, עשיתי חושבים ושוב התגבשה מחשבה מרגשת להתחיל משהו מחדש. החלטתי לעסוק באופן פרטי בתחום הגינון כגן וכמפתח גינות חדשות לתושבים בקיבוץ. עם הקמת שכונות הבנים בקיבוץ פנו אלי מספר חברים חדשים שאתכנן ואקים עבורם את הגינות סביב ביתם. במהלך התקופה בה עסקתי בגינון בקיבוץ חשבתי לא מעט על האפשרות של הקמת משתלה ו\או גינה קהילתית.

\* אילן מזרחי, גמלאי, חבר קיבוץ החותרים, הנדסאי מים בהכשרתו ומנהל רכש בתפקידו האחרון לפני צאתו לגמלאות.

# המסע של עדנה

**"אף פעם לא מאוחר מדי, גמלאים מעוררי השראה",  
מיזם שהתחיל מחלום והפך למציאות שגמלאים רבים נהנים ממנו**

## עדנה אדרת \*

פיזי, שהוא למעשה נסיעה מתחנה לתחנה כשבסופה מוזמנים חברים ממעגל רחב יותר ועורכים את האירוע לשמו התכנסו. בזכות העבודה המרתקת הזו פגשתי סיפורים ונחשפתי ל"מאחורי הקלעים" של המוני אנשים מעניינים שהשפיעו עלי באופן ישיר ועקיף. כל זה נפסק לפני כשלוש שנים כתוצאה מנפילה ושבירת רגל במהלך עבודה בגינה. עברתי שני ניתוחים והתניידתי בכיסא גלגלים מספר חודשים. הפציעה החמורה גרמה לי לסגור את העסק שהקמתי והפעלתי באהבה גדולה במשך שמונה שנים, וכאן חל מפנה משמעותי בחיי.

### נקודת המפנה

שכבתי במיטה שעות רבות ובין קריאה של ספר אחד לשני, היה לי זמן לחשוב "פניי לאן"? באחד הימים נחשפתי למודעה המזמינה את בני הגיל השלישי להשתתף בקורס של עמותת וותיקי הגליל העליון. שמו של הקורס - "נפלאות התבונה בגיל השלישי" - עורר את סקרנותי לגבי תוכנו ונרשמתי. שלוש מילים משמעותיות היו גולת הכותרת של הקורס בעבורי: שייכות, משמעות ורלוונטיות. לאט לאט התחיל להתגבש אצלי רעיון ליזמות חדשה. חשבתי על העסק שסגרתי והחלטתי לעשות כדוגמתו אבל בקטן. הרעיון שהתגבש היה להפגיש גמלאים עם גמלאים מעוררי השראה. אני מאמינה שכל גמלאי יכול לעורר השראה והיזומה קיבלה את השם "אף פעם לא מאוחר מדי, גמלאים מעוררי השראה". בבסיס היוזמה עמד הרעיון של גמלאים מבקרים גמלאים מעוררי השראה. בעמותת וותיקי הגליל העליון הבינו את הערך המוסף של היוזמה, אפשרו לי לחלום, לצאת לדרך ולהגשים את המיזם החדש.

### כל אחד יכול להיות מעורר השראה

בכל מפגש גמלאים נפגשים עם גמלאים מעוררי השראה, המספרים על היכולות שגילו בתוכם, היוצקות משמעות ורלוונטיות לחייהם ולחיי הסובבים אותם. הגמלאים מעוררי השראה מספרים על הדרך שעברו למימוש חלומותיהם ועל ההליכה בדרכם הייחודית, תוך הצגת התוצרים שלהם. המטרה היא שהגמלאים המבקרים את הגמלאים מעוררי השראה יעשו שינוי תודעתי שישפיע על חייהם בגיל השלישי, וזאת מתוך

תמיד אהבתי לשמוע סיפורים של אנשים. זה התחיל בילדותי, כשאבא שלי היה מספר לי על ילדותו. אני זוכרת שהייתי מרותקת, וכיום אני מספרת את הסיפורים האלה לנכדיי. הסיפורים הכי טובים היו בעיני תמיד סיפורים של אנשים וכל מסעותיי לחו"ל היו מסעות אנתרופולוגיים. עבדתי בחינוך, כגננת ומורה לכתות יסוד. לימדתי במכללת תל חי מטפלות לגיל הרך והדרכת את הגיל הרך בקיבוצי הגליל העליון. אהבתי את הקשר הבלתי אמצעי עם התלמידים והמטפלות. לאחר שנים רבות של עבודה בחינוך יצאתי לפנסיה מוקדמת בלי כל הכנה. הייתה הזדמנות לצאת לפנסיה וקפצתי עליה מבלי לחשוב כלל על ההשלכות של מהלך זה, מה יהיה, איפה אעבוד, ואיך כל זה ישפיע עליי ועל משפחתי. האמנתי בעצמי וביכולות שלי. מהר מאוד הבנתי שאני מעוניינת להמשיך לעבוד וחיפשתי עבודה עם אנשים שתתאים לי ולדרך שלי. רציתי שזו תהיה עבודה מעניינת ולא שגרתית, עבודה שיהיה בה חידוש והתחדשות יחד עם משמעות ואתגר. עבודה שיכולה להשפיע על האחרים ולהשאיר עקבות. לאחר גישושים והתלבטויות יזמתי והקמתי את "בשביל החיים", עסק להפקת אירועים ייחודיים. הפקה של אירועים שסיפרו סיפורי חיים בדרך של מסע מוחשי של אנשים ושל חברות מסחריות. מסע בתחנות זמן משמעותיות של אדם או חברה שמוביל לחוויה רגשית עמוקה, מרגשת ומפתיעה, הנצרכת בתודעה ומאפשרת למשתתפים בה לגעת ולחוש את העבר מתעורר לחיים ומתחבר להווה עם קריצה לעתיד. מסע באוטובוס שעובר בין תחנות שונות. המסע מתחיל עם המשפחה הגרעינית ובתחנות שונות בדרך עולים לאוטובוס האנשים הרלוונטיים לתחנות החיים השונות. מדובר במסע

המטרה היא שהגמלאים  
המבקרים את הגמלאים  
מעוררי השראה יעשו שינוי  
תודעתי שישפיע על חייהם  
בגיל השלישי, וזאת מתוך הבנה ואמונה  
שכל אחד יכול להיות גמלאי מעורר השראה

העבודה היא מאתגרת וכדי להוציא לפועל את המפגשים דרושות הכנות רבות. נכון לכתיבת שורות אלה עשרים קיבוצים בעמותת וותיקי הגליל העליון רשומים למיזם והיד נטויה. לאחר מספר מפגשים, שנערכו בין הסגרים בעקבות הקורונה העקשנית, החלטתי שזה הזמן להעניק גם לגמלאים ברחבי הארץ את האפשרות להיות שותפים במיזם. פניתי למספר מועצות אזוריות שהחלו לגלות עניין.

אנשים בקיבוץ שלי שואלים "לאן את רצה?", שבי תנוחי, את בפנסיה". אני בוחרת לעשות הרבה ולא לנוח. אני מוצאת טעם בחיים פעילים ומרגישה שיש בכוחותי להשפיע, לתת כבוד והערכה לעשייה של אחרים ולשתף בזה את בני הגיל השלישי. אני פוגשת גמלאים עם עיניים נוצצות, השמחים לשתף את האחרים ביצירותיהם ובפעילותם. העשייה מאתגרת אותי לחשיבה יצירתית. אני אוהבת "רעש" של יצירה, ויזמות ואקטיביות הם לפלל החיים בשבילי. בחזון שלי אני רואה המוני גמלאים מכל הארץ שותפים למסע המרגש הזה. ■

### מיזם שניתן לשכפול

לטובת המעוניינים לפעול להצמחת מיזם חברתי הדדי זה להלן פירוט השלבים:

- שלב ראשון - איתור הגורם הרלוונטי שנכון לעבוד מולו – מחלקת אזרחים ותיקים ברשות המקומית או מנהל מועדון גמלאים יישובי/מרכז יום לאזרח הוותיק/בית הגמלאי/בית חם/מופת.
- שלב שני - שיחת היכרות עם המנהל או האחראי על האזרחים הוותיקים באזור ומתן הסבר על המיזם והשפעתו על הגמלאים.
- שלב שלישי - בחירת גמלאים מעוררי השראה על ידי הגורם שנבחר ומולו עובדים.
- שלב רביעי - שיחה עם הגמלאים הנבחרים לעורר השראה וקבלת הסכמתם להשתתף בתוכנית.
- שלב חמישי - פגישה אישית בביתו של כל אחד מהגמלאים מעוררי השראה והקשבה למעשיו מעוררי השראה. קבלת החלטה משותפת מה תהיה דרך הצגת הפעילות.
- שלב שישי – ישיבת תכנון הביקור עצמו לפרטיו, תוך שימת דגש לנגישות, מזג האוויר, כיבוד, קביעת תאריך וכו'.

כהצלחה.

הבנה ואמונה שכל אחד יכול להיות גמלאי מעורר השראה ויכול לחוות את התחושה העילאית של משמעות, שייכות ורלוונטיות במובן של "אני קיים, אני חי, אני יוצר והשמים הם לא גבול". הגמלאים הם נכס.

אני פוגשת גמלאים עם עיניים נוצצות, השמחים לשתף את האחרים ביצירותיהם ובפעילותם... בחזון שלי אני רואה המוני גמלאים מכל הארץ שותפים למסע המרגש הזה.

### פיילוט ראשון

הפיילוט הראשון של המיזם נעשה בקיבוץ שלי - איילת השחר. וותיקי קיבוץ כפר סאלד התארחו אצל שלושה גמלאים מעוררי השראה בקיבוץ. ההתרגשות הייתה בשיאה. גם האורחים וגם המתארחים התלבשו בבגדיהם היפים ביותר והרגשה של חגיגות התפשטה באוויר. החברים באיילת השחר שיתפו פעולה, האירוח היה מגוון ומסקרן והאווירה הייתה נפלאה. את הביקור התחילו חברי כפר סאלד במגרשי הפטאנק, אותם בנה חבר המשק אדולפו – מומחה ויועץ למגרשי פטאנק, שייבא את הרעיון מחברי יסוד המעלה ומינף אותו לטובת איילת השחר. אדולפו הציג את המגרשים, וסיפר על קבוצת השחקנים המקומית המארכת תחרויות פטאנק מקיבוצים אחרים. התחנה השנייה במפגש הייתה אצל הצייר החברתי, מוטי גולן, שהקים בקיבוץ גלריה חברתית בשם "תל אביב יפו/איילת השחר", בה לומדים גמלאים לצייר, משתתפים בסדרת הרצאות על תערוכות המוצגות בגלריה ונפגשים לשיח גלריה עם הציירים המציגים בה. התחנה השלישית הייתה אצל כרמלה ברנץ, בעלת עבר עשיר בתחום המוסיקה, שביציאתה לפנסיה הקימה חבורת זמר של גמלאיות הנפגשות פעם בשבוע לשיר יחד. הגמלאים הפגינו התלהבות וחוו הנאה מעצם המפגשים הבינאישיים האינטימיים והנעימים לאורך כל אותו יום. התגובות היו נהדרות והיה לי ברור שזו הדרך שלי להשפיע על גמלאים מהאזור לחוות התחדשות, משמעות ושייכות. בעקבות הפיילוט נולד הרעיון לפיו כל קיבוץ מארח הוא גם מתארח.

### עם הפנים קדימה

תקופת החיים לאחר גיל 60 היא הזדמנות לסבב חיים נוסף מלא משמעות, התחדשות והנאה. המיזם למעשה עונה על שלוש משימות התפתחותיות של תקופות החיים המאוחרות: משמעות, שייכות ועיצוב מסלול ודפוסי חיים המתאימים לצרכים וליכולות הפיזיות והמנטליות המשתנות.

\* עדנה אדרת, תושבת קיבוץ איילת השחר וגמלאית משרד החינוך.

# קהילה מחזקת

**קהילה מקומית כדוגמת "בית הבאר" ביפו מספקת לתושבי השכונה המבוגרים עוגן להשתייכות קהילתית, המשנה את החוויה השכונתית ומשפיעה לטובה על איכות החיים של החברים בה**

**יורם גורדון בר \***

לאזרחים ותיקים ליצור עמנו קשר. הפצנו את הפרוספקט בתיבות הדואר, בלוחות מודעות במקומות ציבוריים, בסניפי קופות החולים והבנקים באזור וברשתות החברתיות.

## קהילת בית הבאר

אל המפגש הראשון הגיעו עם חשש וחשד עשרה משתתפים, זוגות ובודדים ולאט לאט החלו להצטרף תושבים נוספים. בפגישות הראשונות עסקנו בעיקר בהכרות הדדית ובהמשך החלו מפגשים שבהם חברי הקהילה שיתפו בידע הקשור לעיסוק המקצועי שלהם בעבר ובהווה. גילינו אוצרות של ידע וניסיון שיש לנו בקהילה המתגבשת. בהמשך השתמשתי בניסיון שלי כיועץ ארגוני וכמאמן והגדרנו חזון וערכים משותפים ותרגמנו אותם לפעילויות שאותם הקהילה מקיימת. בשלב זה הקהילה אף בחרה את שמה - "קהילת בית הבאר", באר מים כביטוי לשפע האנושי שמרכיב את הקהילה שלנו, בהשראת הבארות הרבים הקיימים ביפו מתקופות קודמות ובהלימה למרכז שפעלנו בו הקרוי "בית הבאר".

שמי יורם, אני בן 75, נשוי עם 4 ילדים ו-4 נכדים. בת זוגי, ד"ר סני גורדון בר, ואני עברנו ליפו לפני 4.5 שנים לאחר למעלה מ-20 שנה של מגורים בראש העין. לפני שנתיים החלטתי לפרוש לגמלאות ולהמשיך לעבוד באופן חלקי בלבד. סני עדיין ממשיכה בעבודתה כפסיכולוגית קלינית. הבחירה שלנו להתגורר ביפו, נעשתה תוך חשיבה עמוקה ובשיקול דעת. רצינו לחיות ליד הים, בסביבה עירונית שמשולבים בה חדש וישן, עם אוכלוסייה מעורבת ובמקום מתפתח. בחצי השנה הראשונה "בלענו" את העיר. כל ערב יצאנו לפעילות, לבית קפה, למסעדה או להופעה והתהלכנו בין הסמטאות ולאורך חוף הים. גם היום אנו נהנים למצוא סמטה שלא הכרנו. לאחר השלב הראשון של "הקליטה", התעורר בנו הצורך בחברה.

## צורך חברתי

הצורך בקשר עם אנשים בני גילי התעצם והתחדד אצלי לאחר שהתאקלמנו ביפו. שאלתי את עצמי מה ארצה לעשות אחרי הפרישה. התחלתי לבנות את החזון החדש לחיים מלאים ומחוברים. מהניסיון והצמא שלי לחיים בקהילה חברתית, התגבש החזון שלי לפרויקט שכלל הקמת רשת קהילות מבוגרים של "העת החדשה". בבסיס הפרויקט עמדה המחשבה לאגד אנשים בני הגיל השלישי לקבוצה חברתית שפועלת ביחד מתוך השתייכות לקהילה מקומית. החזון דיבר על הקמת קהילות של אנשים בני של +65 בסביבה עירונית ויצירת חממה להצמחה של מובילי קהילות של "העת החדשה". באופן טבעי, יפו נבחרה כמקום להתנעה של הפרויקט.

איך מתחילים? איך מתרגמים חזון או רעיון לפעולה? היות וטובים השניים מהאחד, רתמתי לעניין את סני. אבל איך יוצרים קשרים חדשים בגילנו? הבנתי שתחילה עליי למצוא שותף מקומי שיש לו מקום להתכנסות. מיפיתי את המרכזים הקהילתיים בסביבת מגוריי וגיליתי שעומד להיפתח בסמוך לביתי מרכז קהילתי חדש. נפגשתי עם המנהל המיועד שהרים את הכפפה והסכים להיות שותף. ביחד יזמנו פניה לאנשים בני 65+ ביפו. הפקנו פרוספקט המכיל הסבר של היוזמה וקראנו

## חזון "קהילת בית הבאר"

קהילה של אנשים מבוגרים שבסיסה ביפו. הקהילה מהווה בית המטפח תחושת שייכות לחבריה. חברי הקהילה פועלים לתרום מניסיונם וכישוריהם כדי:

- להשפיע ולשפר את איכות החיים של הקהילה והסביבה ביפו רבתי.
- לעודד למידה וצמיחה הדדית של חבריה
- לתמוך ולעזור הדדית לחברי הקהילה

## הערכים המרכזיים:

כבוד הדדי; יוזמה; סובלנות; ראייה אופטימית; שיתוף פעולה; מחויבות אישית והדדית.

### עדויות אישיות

הפיזיקאים של חברות "קהילת בית הבאר" הם עדות לכך שהקהילה עונה על צורך אמיתי והתגובות מדברות בפני עצמן.

**תמרה:** "קהילת בית הבאר שינתה לי את החיים. נוצרה קבוצה תומכת שמרגישה אחראית ל-well-being של כל חבר בקהילה. אנחנו אף פעם לא לבד וזה נותן בטחון שיש תמיד עזרה".

**רותי:** "הצורך בקהילה הפך להיות משמעותי כשחליתי. חברי הקהילה שמרו על קשר, חשנו שאנחנו לא לבד. זכינו בקהילה תומכת ומפרגנת. מה שיפה בקהילה שלנו הוא העידוד לחשוב לתכנן וליזום דברים שמביאים תועלת לאחרים ויש המון סיפוק אישי".

**נורית:** "ההשתייכות לקהילה שינתה את החוויה השכונתית שלי מניכור לחוויה משפחתית. הייחד מעניק אישור לקיום".

**סני:** "איזה כיף! לא האמנתי שאוכל להכיר חברים חדשים בשלב זה בחיי ולעשות דברים משמעותיים לי ולסביבה".

**נעמי:** "השתייכות היא צורך קיומי בקבוצת בית הבאר ביפו שאני משתייכת אליה. חברים בקבוצה חשים שיש התייחסות אישית אחד אל השני ואכפתיות. בגיל המבוגר שבו יש פחות השתייכות למסגרות, קבוצה וקהילה חשובים ביותר".

התפרצות הקורונה חייבה הערכות מחודשת. הפכנו ברגע לאנשים המשתייכים לאוכלוסייה בסיכון. נערכנו במהירות, עברנו לפגישות בזום והגברנו את תדירות המפגשים. המהלך חייב אותנו לסייע לחלק מהאנשים להתחבר לאמצעי התקשורת הדיגיטליים. פתחנו בסיוע אנשי מקצוע טיפוליים מהקהילה שלנו, והעמדנו סדנה לחוסן מנטלי וסדנה לבריאות, יזמנו טיולים בסביבה הקרובה בקבוצות קטנות ובהפוגה בין הסגרים, נפגשנו פנים אל פנים וגם יצאנו לטיולים ארוכים יותר. במקביל, יזמנו את הפרויקט האמנותי - קהילתי הראשון שלנו - "גדרות מחייכות ביפו". במסגרת הפרויקט נתלים ציורים וצילומים על הגדרות המפרידות בין המדרכות והאזור של הקמת הרכבת. הפרויקט נועד לסייע לעסקים בשדרות ירושלים ביפו שנפגעו כתוצאה מסגירת השדרה לתחבורה עקב בניית הרכבת הקלה. מטרה נוספת של הפרויקט הייתה לאפשר לתושבי יפו להיות מעורבים, לקחת חלק ביוזמה ולהשפיע על נראות סביבתם. עשרות ציירים וצלמים מקצועיים וחובבים ומוסדות מיפו משתתפים בפרויקט. בקשות להשתתף בפרויקט ולתרום עבודות לתלייה הגיעו מכל רחבי הארץ. הפרויקט צבר תאוצה והוא ממשיך למשוך אנשים מחוץ ליפו לבקר בשדרה דווקא בתקופה זאת לראות אמנות ולקנות בחנויות. הסוחרים, שחלקם גילו בתחילה חשדנות לפרויקט, מגלים היום התלהבות ואנו משלבים בעבודות שנתלות על הגדרות צילומים וסיפורים של חלק מהם.

אנו ממשיכים במפגשי העשרה והרצאות, המועברים ברובם על ידי חברי הקהילה ומפעילים פרויקטים נוספים כמו הקמת גינה קהילתית, לימודי ערבית, ספריה להחלפת ספרים, מסגרת לאירוח של ערבי שיש למי שלבד לו, וקבוצה להתנהלות על פי הרפואה הפונקציונלית. אחרי שנה וחצי של פעילות הקהילה נוצרו חברויות אמיצות בין חברי הקהילה. חברי הקהילה תומכים אחד בשני במקרה של מחלה או אבל. מתוך 50 תושבים הרשומים בקהילה אף אחד לא חלה בקורונה.

### עם הפנים קדימה

אחרי ההתנסות בהקמה ובניהול הקהילה ביפו, אנו מוכנים לצעד הבא - הפעלת תוכנית להכשרה וליווי למובילי קהילות "העת החדשה" בני 65+ אשר יקימו קהילות נוספות ברחבי הארץ. קהילות מאין אלה תהווה נדבך חשוב בשינוי התודעה החברתית, הציבורית והמדינית לגבי היכולת של אנשים בני הגיל השלישי והרביעי להמשיך לתרום לחברה ולעצמם עם סיוע מזערי של הרשויות. קהילות פעילות ישפיעו לטובה על איכות החיים ועל אורך החיים של החברים בהן. ■

\* יורם גורדון בר, גמלאי, תושב יפו, יועץ ארגוני ומאמן בכיר מוסמך בהכשרתו בעל ניסיון רב בהכשרת מאמנים ויעוץ אסטרטגי.

# הקריירה השנייה של אילנה

**לאחר שלימדה מאות תלמידים, הפכה תלמידה בעצמה. היכולת ללמוד ולהתפתח סללה עבור אילנה עיסוק חדש ומרגש בגיל המבוגר**

**גיל דנינו \***

לי צוהר קטן לתחום זה. הוכשרתי על ידי חברת קוסמטיקה ולאחר סיום יום העבודה בהוראה, הפצתי את המוצרים כיועצת יופי מבית לבית. נפתח בפניי עולם חדש, הכרתי אנשים חדשים והתחלתי להבין שעליתי על מסלול של עיסוק חדש בגיל מבוגר. ההתנסות הובילה אותי להירשם ללימודים ב"ויצ"ו", בית ספר לקוסמטיקה. לאחר שנה קיבלתי תעודה מקצועית. עם הזמן פתחתי קליניקה. המשכתי ללמוד, להתפתח והתחלתי לעסוק גם בטיפולי גוף ועיסוי. בהמשך, רציתי להעמיק את הידע בעיסוי, ולמדתי במשך שנתיים טווינה (פיזיותרפיה סינית) לקבלת דרגה של "טווינה בכיר". השתלמתי גם בסין בבית החולים "יו יאנג".

"נכון, מצאתי את עצמי נשאבת לעולם התעסוקה החדש שסללתי לעצמי בתשוקה רבה. לאחר שהייתי כולי בתוך התחום, בטוחה לגמרי בדרכי המקצועית החדשה, שמחה לעזור לאנשים, ומסופקת וחמושה בהצלחות טיפוליות, התחלתי בלימודי הנטורופתיה – רפואה רב-תחומית לתואר N.D. למדתי אנטומיה, מדעים, פתולוגיה, יעוץ תזונתי קליני וטבעי, פרחי באך, שמנים ארומטיים ורפלקסולוגיה. העיסוק החדש מילא אותי בחיות חדשה, שלמות וביטחון עצמי ובעיקר - בשקט נפשי שלא ידעתי קודם".

**מה המסר שלך למי שמתכנן שינוי בגיל השלישי?**

"כאשר אני מתבוננת על מהלך החיים שלי אני יכולה לומר בפה מלא - כאשר מתעוררת מחשבה על שינוי, יש לבחון כל מהלך בקפידה, אך לא לחשוש. רצון חזק סולל את הדרך לשינוי. הכול אפשרי ולא משנה באיזה גיל". ■

השינויים בחיי אילנה דנינו, אשתי, היו צורך חיוני. תקופת השינוי הייתה תקופה שלווה אצלה בסערות פנימיות, משברים, התחייבויות, שאלות של "האם" ו"כיצד" לשנות את חייה. אילנה עסקה בהוראה במשך 27 שנים. לאחר שנים, חשה מיצוי, חסרו לה אתגרים והיא חיפשה התחדשות ועניין. הבחירה בהוראה בשנות ה-20 לחייה בראשית דרכה המקצועית התאימה לה, אך לא היה בה די בשנותיה הבוגרות.

**תארי את הלך הרוח שלך באותם ימים כאשר בער בך הרצון לשנות כיוון?**

"היו המון שאלות, ציפיות ופחד האם דרך חדשה בכלל תספק את צרכיי. זו הייתה קריעה לגזרים של מרקם החיים הקודם לעבר חזון חדש שרקמתי. המחשבות על שינוי ניקרו. השגרה המקצועית בהוראה הייתה שריון מגן, שהחל להכביד והיה עלי להשילו. חשתי צורך עז להחליף שריון".

**"יש לבחון כל מהלך בקפידה, אך לא לחשוש. רצון חזק סולל את הדרך לשינוי. הכול אפשרי ולא משנה באיזה גיל"**



**איך בפועל קרה השינוי?**

"באותה תקופה, פגשתי במקרה (ואולי לא במקרה) אישה שהמליצה לי לעסוק בקוסמטיקה. מילותיה, שהתחום "תפור עלי", נפלו על אוזניי הקשובות. וכך, במקביל להוראה, פתחתי

\* גיל דנינו, מלאי של חברת אלביט ובן זוגה של המרואיינת. בפנסיה פצח בקריירה חדשה כליצן רפואי ושחקן. הוא מתמחה בהמחזה סיפורי חיים של ניצולי שואה ומציג בהתנדבות ברחבי הארץ. במרחב היזמות +60 חיפה גיל פעיל בצוותי הרדיו והתיעוד שמלווה רותי פרנסדורף, רכזת המרחב.

# מנהל פרויקטים עם "סידור עבודה" לכל יום

**יזמות טכנולוגית, כתיבת ספר, עבודה על הזוגיות - הדרך לשלב בין עיסוקים ולמלא את תקופת החיים החדשה בתוכן וביצירה**

**יהל אוראל \***

רציפה. בתחילה, הוא לא זכר פרטים רבים מעברו, אך ברגע שהחל לכתוב, צפו ועלו זיכרונות שכלל לא היה מודע להם, והעמודים החלו להתמלא. איציק מבין את התרומה של ההעשרה ולמידה שוטפת לאיכות חייו וכאדם לומד וסקרן, הוא תורם ונתרם מההפריה הדדית של התהליך המשותף אותו עוברים כל המשתתפים בקורסים.

אחד הפרויקטים היצירתיים שאיציק יזם הוא אלבום תמונות דיגיטלי - 'לכל תמונה יש סיפור'. אלבום שהוא מעין עץ משפחתי וסיפור חיים. הרעיון נולד כאשר גילה שאחותו מחזיקה בתמונות מהעבר שאינו מכיר, ולהפך. האלבום הדיגיטלי שיצר מכיל תיקיות, שהם למעשה אלבומים נפרדים לפי נושאים, וקיימת האפשרות להוסיף לכל תמונה סיפור הקשור בה, בכתב או בעל פה באופן מוקלט. בנוסף, אפשר גם לצרף מסמכים והקלטות קודמות, מוסיקה ולינקים. אלבום משפחתי שמתפתח לאלבום כללי, המתעד סיפור חיים אישי שניתן תמיד להוסיף לו חומר. המעוניינים באלבום מקבלים אותו ללא תשלום. במידה ורוצים להוסיף תמונות משתתפים, ניתן לעשות זאת בדמי מנוי של שבעה ₪ בחודש המשמשים למימון השירותים הנלווים (אחסון בענן, תמיכה טכנית וגיבויים).

"יש לי אחריות מקצועית לכל דבר שאני עושה. אני בודק כל הזמן איך אפשר לעשות דברים בצורה הטובה ביותר, ומוצא פתרונות, לפעמים מחוץ לקופסא. המוטו שלי הוא לעשות יותר טוב, ולא משנה מה" מסביר איציק.

לאחרונה, אף ניסה כוחו בכתיבת ספר ילדים בנושא בטיחות, העתיד לצאת לאור בקרוב.

איציק מנהל חיים פעילים ומלאים. כל ערב הוא מכין לעצמו את תכנית העבודה ליום שלמחרת. בבקרים הוא קם בהתלהבות לקראת יום חדש, מעניין ויצירתי, קופץ 100 קפיצות מרעננות ורק לאחר מכן יוצא לפעילות. "הכל אפשרי, בתנאי שאתה רוצה" איציק מסכם. ■

כל העתיד לפניו. איציק מידן בן ה-77 מחזיק במחברת עבה בה רשומות התוכניות שלו לשנים הבאות, וברגע שהוא מסיים פרויקט אחד הוא מיד מתחיל בפרויקט חדש. הרשימה ארוכה ולעיתים הוא נסחף בהתלהבות ומקדם מספר פרויקטים במקביל. איציק לא מפסיק לחפש אתגרים וכל דבר יכול להצית את דמיונו ומחשבתו.

בעברו, התמחה איציק בתעשיית מכונות ובהנדסת בטיחות. הניסיון המקצועי והידע הנצבר בתחום הובילו אותו לעסוק בעולמות תוכן אלה גם לאחר הפרישה. בימים אלה, מפתח איציק תוכנה אינטרנטית עבור בני הגיל השלישי בתחום שהוא קורא לו "בטיחות אקטיבית בבית". תוכנת הבטיחות עוקבת אחרי סכנות אפשריות בסביבה הביתית ומזכירה לאנשים לטפל בהן. התוכנה מתבססת על הסיוע של בני המשפחה או של בעל הדירה ובאמצעותם נעשה מיפוי של מבנה הדירה, על הסיכונים שבה. הסיכונים המוכרים הם החלקה באמבטיה, ידיות בולטות העלולות לפגוע במישהו, שטיח מקופל, פינות חדות בשולחן ועוד. הרצון למצוא פתרון לבעיות מורכבות מניע את איציק גם בגיל המבוגר.

## בלמידה מתמדת

איציק מעיד על עצמו כאדם שפועל בהתאם להיגיון והשכל הישר, לעיתים גם על חשבון הרגש. ואולם, בעקבות משבר אישי שעבר, הוא מספר, כי חל בו שינוי. לצד השכלתנות המאפיינת אותו, ובעקבות למידה חדשה בקורסים של התפתחות אישית, NLP ופיתוח מודעות עצמית בהם השתתף, הוא הצליח לשלב בהתנהלותו גם מיומנויות חדשות, רכות יותר. התובנות מקורס ההתפתחות האישית שעבר מדרבנות אותו ליזום ולהעמיק יותר גם בדברים אישיים. כך למשל קורס "זוגיות פרו-אקטיבית" בו השתתף, גרם לו להשקיע יותר הקשבה ותשומת לב בזוגיות שלו. הנאה גדולה הסבה לו השתתפותו בקורס "לגעת באמת", העוסק בכתיבה תרפויטית של סיפורי חיים בכתב יד בצורה

\* יהל אוראל, גמלאית, גננת בעברה. בפנסיה החלה לעבוד כשדרנית רדיו וכמראיינת ב"קול הותיקים" במרחב היזמות+60 בחיפה. בנוסף, משתתפת ב"מרחב תיעוד"- קבוצת למידת עמיתים המונחית על ידי רותי פרנסדורף ממרחב היזמות+60. זהו טורה הראשון שמתפרסם.

# לא מאוחר להקשיב, ללמוד, לחקור, לכתוב וגם להשתנות

שיחות עם בני הגיל השלישי שבחרו להיפרד מהרגלים ישנים,  
לשנות כיוון ולאתגר את עצמם, שתי עדויות ממסע יחיד וקבוצתי

ד"ר סוניה א. פאו \*

## פתאום קם אדם יוצא לפנסיה ולומד לתואר ראשון, שני ושלישי

איש מיוחד במינו, בעל הישגים מרשימים מאוד הוא יוסף פח'אלדין (83) כלומר, ד"ר יוסף פח'אלדין מדלית אל כרמל, אשר עשה שינוי כיוון חד בחייו לאחר פרישתו לגמלאות. המחשבה לשוחח עמו ולהבין את התהליך שעבר נולדה בעקבות שיחה עם בתו מהא פח'אלדין עלי, עובדת סוציאלית ותיקה ביעוץ לקשיש בסניף המוסד לביטוח הלאומי בחיפה. וכמה שהיא צדקה.

## דר' פח'אלדין אתה ממש עדות חיה למשפט 'אף פעם לא מאוחר מידי'.

"נכון. התחלתי ללמוד באוניברסיטה לאחר הפרישה מהעבודה וקבלתי תואר דוקטור בספרות ערבית בגיל שמונים. בנוסף, כתבתי וערכת שישה ספרים וכרגע אני כותב את הספר השביעי".

## למה דווקא לימודים באוניברסיטה?

"עבדתי כמנהל סניף בנק בדלית אל כרמל ובגיל שישים ושלוש פרשתי לגמלאות לאחר ארבעים ושתיים שנות עבודה. כשלושה חודשים לאחר הפרישה הרגשתי שמהו חסר לי בחיים, רציתי להתמלא רוחנית והחלטתי להירשם לתואר ראשון בספרות ערבית באוניברסיטת חיפה, בה למדו הבנים והנכדים שלי וכמה מבני משפחתי".

## מרגש!

"כן. בהחלט היו לי חששות, כולם מסביבי היו צעירים. הקדשתי את עצמי ללימודים, הרגשתי שאני מתמלא בעשייה ובהישגים שהם בעלי משמעות. עם סיום התואר הראשון בהצלחה המשכתי לתואר שני בו רציתי לחקור את המקור של הזג'ל – השירה העממית, בלהג הסורי - השאמי.

## איך הגעת לנושא?

"אני משורר זג'ל וחיברתי שני ספרים, כך שהנושא קרוב לליבי. תמיד קראתי וכתבתי, אבל זה היה בצד, במקביל לעבודתי. לפני טענו החוקרים שמקור הזג'ל השאמי וגם משקליו אינם ערביים כי אם נולדו בהשפעת השפה והשירה הסיריאנית הקדומה. הוכחתי כי מקור הזג'ל השאמי ומשקליו הינם ממקור ערבי אנדלוסי טהור.

## מה גרם לך להתחיל לפקפק ומאיפה הסבלנות?

"רציתי להגיע לחקר האמת. לא היה לי חשוב התואר האקדמי, כמו להגיע לחקר האמת. בתואר השלישי החלטתי לחקור את המקור ואת משקלי הזג'ל באנדלוסיה ובמיוחד את השירה של אבן קוזמאן, גדול המשוררים העממיים האנדלוסים".

## מה היו הקשיים במסלול האקדמי הארוך שלך?

"הנושא באופן כללי מורכב. אין ולו ערבי אחד שעוסק במשקלים כאן במזרח. החוקרים באו בעיקר מאירופה, מאנגליה, מגרמניה או מספרד. היות ולא מלמדים את נושא המשקלים בלהג עממי באוניברסיטאות בארץ, מצאתי מנחה שילוה את עבודת המחקר שלי רק כעבור חמש שנים והייתי הערבי הראשון בעולם שחקר נושא זה".

## מאין המוטיבציה לקחת על עצמך אתגר כה רציני בגיל מבוגר?

"אני אוהב שירה וספרות וכשיצאתי לפנסיה הייתי במצב בריאותי טוב מאוד ורציתי להמשיך ללמוד ולהרחיב את הידע בדברים שמעניינים אותי. אני הערבי הראשון בארץ שהוציא דוקטורט בגיל מבוגר. הלוואי ויהיו רבים שילכו בעקבותיי. אני אומר לכולם ללכת ללמוד. מגיל פרישה ועד המוות זה פרק חיים ארוך מספיק כדי ליהנות ולעשות דברים משמעותיים. אל תגידו לא, לפחות תנסו".



## על נשים ושינויים

במהלך שמונה השנים האחרונות, הייתה לי הזכות להיות המנחה של קבוצת נשים בגיל השלישי שחיפשו לקחת חלק בסדנה להעצמת נשים על מנת למלא את הזמן הפנוי שנוצר להן. ההזדמנות להעלות את תובנותיהן על הכתב לטובת נשים נוספות היא הזדמנות מצוינת להראות לאחרים כי אפשר להשתנות גם באמצע החיים. נפגשנו כל שבוע למשך שעה וחצי ודיברנו על כל דבר שיכול להעסיק נשים בגילאי שישים ומעלה. במהלך העבודה המשותפת ראיתי עד כמה הנשים מחפשות לקבל ידע וכלים, להתפתח ולצמוח - 'העצמת נשים' במלוא מובן המילה.

הסוגיות שעלו בקבוצה תמיד היו קשורות למצבים מורכבים, מאתגרים ומתסכלים שמתרחשים בחיי היום יום. הנושאים היו מגוונים וקיבלו מקום ועיבוד כדי שלא יהיה בהם כדי להפריע לחיים מלאים ומספקים, בדרך להגשמה ולהמשך התפתחות. קבוצת הנשים עברה תהליך כדי לגלות תחומי עניין ועולמות פנימיים וחיצוניים חדשים. בתחילת הדרך המשותפת שלנו, לא יכולנו להעלות על הדעת עד כמה המפגשים יהיו מעשירים ומהנים. ההתכנסות הקבועה, ה"ביחד", הדומה והשונה, קבלת האחרת וההקשבה המעמיקה זו לזו, יצרו חיבור ולמידה הדדית.

עבורי הקבוצה היוותה ומהווה מקור להשראה, מקום בו למדתי על הצרכים של הנשים המבוגרות ועל היכולת המדהימה לעבור תהליך בכל גיל. העבודה עם הקבוצה נתנה לי השראה לקבוצות נשים רבות נוספות, למחקר על תהליכים קבוצתיים עם נשים מבוגרות, להמשך הוראת נושא ה'גרונטולוגיה פמיניסטית' ולדחיפה חזקה להוראת הלוגותרפיה (תיאוריה שפותחה על ידי פרופ' ויקטור א. פרנקל, המדברת על כך שיש לכל אחת ואחד משמעות רבות בחיים ולכל אחת ואחד יש את האחריות האישית למצוא אותן, להתחבר אליהן ולהגשים אותן). חברות הקבוצה ציינו, כי הפנמת העקרונות של הלוגותרפיה סייעה להן להתחבר לכוחות של עצמן ולערוך שינויים חיוביים ועוצמתיים. הטיבה לתאר תחושותיה אחת מחברות הקבוצה שסיכמה: "מעולם לא הרגשתי פיזית רע יותר, אבל מעולם לא הרגשתי רגשית ורוחנית טוב יותר".

### חברות הקבוצה שמחו לשתף בתהליך השינוי שעברו:

#### ספרו קצת על השינויים שעשיתן בשנים האחרונות?

**נעמי:** "הדבר החשוב ביותר שלמדתי הוא שאני לא יכולה לשנות אחרים, אין לי שליטה על אחרים והפסקתי לרצות שהם ישתנו. אני גם יותר אסרטיבית, יותר הוגנת כלפי עצמי וסלחנית הרבה יותר לאחרים. בעבר, העבודה שלי הייתה העיסוק המרכזי בחיים שלי, היה לי בשביל מה לקום בבוקר

ולאן לכתב את האנרגיות שלי. מאוד פחדתי לצאת לפנסיה, ולא חשבתי שאוכל להשתנות ולמצוא הנאה גם מדברים שאינם קשורים לעבודה. היום אני יותר פתוחה כאימא וכסבתא. אני עושה מה שאני רוצה, קוראת, עושה פאזלים, התחלתי לטייל בסביבה ואני מאושרת".

**יעל:** "אני עברתי שינוי ענק - למדתי לדבר! אני מדברת יותר עם האיש שלי, עם הילדים והחברות. למדתי למצוא את השקט שלי. למדתי להיות מודעת לעצמי, למה שחשוב לי ועושה לי טוב. קבלתי את המודעות לרצות להשתנות או לשנות דפוסיים מוכרים שלי".

**פרידה:** "למדתי לא להיות מקובעת במה שאני חושבת. הבנתי להבין שלכל אחד יש את הדעות שלו, למדתי להקשיב ולכבד את המחשבות ואת הדעות האחרות. גם למדתי שזמנים קשים חולפים ואם הקושי נמשך - אדע להתמודד. למדתי לדבר פתוח, זה כלי חשוב שאימצתי".

**לאה:** "אני הרבה יותר רגועה מפעם, יותר פתוחה, מקשיבה יותר. אני פחות עסוקה בניקיונות ואני קונה פחות".

**תמי:** "למדתי ליהנות מדברים באופן מודע. אני נהנית מקריאה ורקמה. קבלתי בטחון עצמי דרך הדיבור עם חברות הקבוצה. אני יותר פתוחה, אוהבת לדבר וגם להקשיב וללמוד. לא ידעתי שאני בנויה להקשיב לאחרות ולהשתמש בדברים שנשים אחרות אומרות".

**נעמי:** "למדתי שלפעמים עדיף לדעת פחות. אם אני לא יכולה להיות מעורבת, עדיף לא לדעת את הכול. למדתי שאני לא יכולה לפתור את הבעיות של אחרים וזה מקל עלי. בנוסף, למדתי לאהוב את עצמי. כבר אין לי כמעט רגשות אשם. היום אני יודעת שאני אימא נהדרת וסבתא טובה".

**טובה:** "תמיד חשבתי שכל העולם נגדי זה לא מוסרי לאהוב את עצמך. בעזרת השיחות בקבוצה שאלתי את עצמי פתאום: למה לא? עכשיו אני אוהבת את עצמי".

### מה לדעתכן היתרונות של קבוצה על פני פעילות יחידנית בגיל השלישי?

**ציפי:** "כולן תמיד יכולות לדבר, ההקשבה זו לזו, הגישה החיובית והפירגון. כולן באותה "סירה". אפשר ללמוד מהתנהלות השונה של הנשים בקבוצה".

**תמי:** "לאחר הפרישה מהעבודה לא רציתי להתנוון ולהיסגר בבית. חששתי שחיי יהיו ריקים. החלטתי להיות אקטיבית וחפשי משהו חברתי קבוע ואכן צמחו בקבוצה חברויות חדשות".

המשך בעמוד 19 <<<

# החיבור המחודש לאדמה, לחקלאות ולקיימות

מהוראה לחקלאות: היציאה לגמלאות שסללה את הדרך להקמת גינה קהילתית בשכונת "נווה שאנן" בחיפה

גילה בן דוד \*

**איך את מרגישה כשאת פותחת כאן את השער מדי בוקר?**  
"בעיניי זו קודם כל דאגה, כמו דאגה לתינוק שצריך להאכיל ולהשקות כדי שירגיש טוב. וכמובן, כל יום מסקרן לראות מה חדש, מה נבט, מה נבל. אני תמיד שמחה לראות צמח שגדל והניב פירות. עבורי הגינה היא קודם כול מקור של אוכל. החזון עדיין לא הושלם וזה בעיקר מה שדוחף אותי להמשיך ולפתח את המקום. חשוב לי להראות שגינות קהילתיות יכולות לספק גם מזון. המקום לא גדול ומובן שאינו יכול 'למלא את המקרר' של כל השותפים לגינה, אבל הוא מעין פיילוט לשיטה אחרת של גידולי חקלאות. דוגמה לכך שאפשר לגדל ירקות גם בעיר, כל אחד בסביבה שלו, אם באדניות במרפסת, בחצר הבית או על גג הבניין המשותף (תופעה שצוברת תאוצה). אנחנו עובדים כאן בשיטת ה"פרמקלצ'ר" - עבודה עם הטבע ולא נגדו. גם כאן, כמו בטבע, אנחנו מערבים את סוגי הצמחים. ריבוי סוגי הגידולים מביא לריבוי חרקים ובדרך זו נוצר האיזון האקולוגי. הגינה שלנו היא אורגנית, אנחנו לא מרססים ולא מדשנים בכימיקלים רעילים, אלא מדשנים את האדמה רק בקומפוסט, אותו אנחנו מכינים כאן, ובכך אנחנו מעשירים את האדמה במיקרואורגניזמים טובים. בפעולות אלה אנחנו מחקים את האופן שבו הטבע מאפשר לצמחים להתפתח.

בזמן הקורונה הגיעו לגינה לא מעט גמלאים להפיג את הבדידות, לשבת כאן, לדבר, לספוג שמש ופשוט להבריאה את הגוף והנשמה.



**מה תפקידך בגינה ומאין התשוקה?**

"אני מרכזת את כל נושא החקלאות ומדריכה את השותפים בגינה – מה לזרוע, מה לשתול, איפה ומתי. גדלתי במושב רמת

את פנינה פגשתי בגינה לבושה בבגדי עבודה עם נרתיק מזמרה בכיסה האחורי, משקה עציצי גרניום "כי יהיה חם היום". עוד לפני שהתיישבנו על ספסל העץ כדי לדבר על הגינה, היא הראתה לי בהתלהבות איך צמחו פרא צמחי ולריאנה רפואית, מהם מפיקים טיפות ולריאן להרגעה. על הצמחים טיילו להנאתם מיני מזיקים אותם היא ריססה במי סבון, כי הדברה כימית זו מילה גסה כאן, בגינה. הכול כאן טבעי, אורגני.

הגינה הקהילתית, "גינת השבשבת", נמצאת בפאתי גבעת השבשבת, פארק עירוני שנבנה בשנות ה-50 והפך למקום מיתולוגי בתולדות השכונה. דורות של ילדים השתובבו כאן בילדותם לרגלי השבשבת הגדולה. כעת הם חוזרים לכאן, סבים וסבות, עם נכדיהם ונכדותיהם ליהנות מהגינה הקסומה שצמחה. גינת ירקות, פרחים, עצי נוי ועצי פרי, קקטוסים ומטפסים, עציצים פורחים, שבילים ומדרגות אבן, פינות ישיבה ומצולות ועוד. קסם של מקום.

פנינה מוזן נשואה ליואב ולהם שלושה בנים בוגרים. פנינה למדה אומנות באוניברסיטת חיפה ועסקה בהוראה בבית הספר הפתוח בנווה שאנן. היא לימדה אומנות, תקשורת (וידאו), תקשוב ולימודי קיימות וסביבה, תוך שילוב בין התחומים. עוד בעבודתה כמורה הקימה פנינה גינת ירק בבית הספר, ולאחר יציאתה לגמלאות התמקדה בהקמת הגינה הקהילתית בשכונה.

"הכול התחיל לפני שש שנים מערוגה אחת בתוך מגירת עץ של ארון...", מספרת פנינה ומתארת: "לאט לאט המקום צמח להיות מקום של חגיגת חושים. העירייה תומכת במפעל הזה - היא נתנה לנו את המקום, היא מספקת לנו מים, היא גם עזרה בהקמת מערכת ההשקיה ותמכה בגידור המקום בפני נזקי חזירי הבר ואחרים. יחד איתי עובדים בקביעות ובמסירות אנשים ונשים, בעיקר בני הגיל שלישי, אליהם מצטרפים סטודנטים, תלמידים וקבוצות מתנועות הנוער".



## המקום הוא של הקהילה, הגינה פתוחה לכולם בכל ימות השבוע, ואנשים מוזמנים לבוא, לשבת לנשום ולהריח.

זורעים, גוזמים, עודרים, מנקשים, מנביטים, משקים – כל אחד לפי רצונו ויכולתו. במפגשים שלנו אנחנו מכינים ומבשלים יחד את התוצרת מהגינה - סלט ירקות, לוביה באין-סוף מתכונים, חצילים על האש, מרקי ירקות נפלאים. המתכונים מתפרסמים באתר שלנו ובלוח המודעות במקום. אפשר לומר שיש כאן חוויה קולינרית מעצימה. עשרות ילדים עם הוריהם מגיעים בימי הפעילות בגינה. שותלים, זורעים, משקים ולומדים איך צומחת עגבנייה ואיך גדל תירס. כולם עובדים בגינה, יושבים יחד לשיחה ולאכילה. מתקיימים כאן גם לא מעט אירועים.

כבת מושב חשוב לי להביא לקהילה את הפן החקלאי של החגים. אנחנו מוסקים זיתים בסוכות, נוטעים שתילים בט"ו בשבט, קוצרים חיטה ועושים זרים בחג שבועות. משפחות וילדים מהסביבה הקרובה מגיעים לחגיגות שלנו. בזמן הקורונה הגיעו לגינה לא מעט גמלאים להפיג את הבדידות, לשבת כאן, לדבר, לספוג שמש ופשוט להבריא את הגוף והנשמה.

המקום הוא של הקהילה, הגינה פתוחה לכולם בכל ימות השבוע, ואנשים מוזמנים לבוא, לשבת לנשום ולהריח. אנחנו מבקשים רק לשמור על המקום נקי ולא לעבוד ללא הדרכת הצוות המקצועי של הגינה". ■

צבי עם פרות, לול תרנגולות וגידולי מספוא, למדתי בתיכון חקלאי והאדמה מאז ומעולם הייתה לי בתוך הידיים. בנוסף לכך עברתי קורס פרמקלצ'ר, ולמדתי במסלול להנהגת הבריאות את הנושא של בריאות קהילתית בכל הקשור למזון, איך להתנהג עם עצמנו ולהיות רגועים יותר, ואיך לשפר את הסביבה שלנו בתקופה של ריבוי זיהומים סביבתיים, כך שהגוף שלנו בכוחותיו הטבעיים יוכל להבריא ולמנוע מעצמו מחלות. בגינה אנחנו מרכזים הרבה ידע וניסיון, אותו אנחנו חולקים בנפש חפצה עם כל מי שרוצה לנצל פיסת אדמה קטנה ומעט שמש ומים ולגדל בעצמו ובביתו. יש כאן הרמוניה. אנשים חווים אווירה מיוחדת וזה מה שמושך אותם לבוא לכאן, לנשום אוויר, להריח, לספוג את כל מה שקורה כאן וליהנות".

### במה מתבטאת השיתופיות?

"הערוגות משותפות, כולם עובדים יחד. אני מחלקת את העבודה בהתאם לצורך וליכולות של האנשים. שותלים,

\* גילה בן דוד, גמלאית, ניהלה בעברה עסק עצמאי לעיצוב גופי תאורה. בפנסיה עשתה הסבה לכתובת סיפורי חיים בדגש על סיפורי עסקים. את המיזם שלה היא מקדמת במרחב יזמות 60+ חיפה, בו היא פעילה גם בצוותי עבודה ולמידה בהנחיית רותי פרנסדורף רכת המרחב. זהו טורה הראשון שמתפרסם.

המשך מעמוד 17 <<<

### עכשיו אחרי שסיימתן את המפגשים, אלו מהשינויים יישארו?

**לאה:** "הטוב והיכולת להשתנות כבר זורמים לי בדם".

**יעל:** "השינוי יישאר, אין לי ספק על כך, אני לא רוצה לחזור למי שהייתי קודם".

**תמי:** "קבלתי כלים ולא אוותר על מה שטוב לי. למשל, בתקופת הקורונה יצרתי קשר עם השכנים. אנחנו גרים יחד עשרות שנים ולא הכרתי אותם קודם".

**פרידה:** "אנשים פוחדים מהמלה 'שינוי', כל אחת חושבת שהיא מושלמת. המסר שלי: תהיו פתוחות ופתוחים". ■

**נעמי:** "בקבוצה שומעים דעות שונות. מקבלים פרופורציות".

**פרידה:** "הגעתי לקבוצה כדי למלא את הזמן לאחר הפרישה ובפעם הראשונה בחיים שלי לקחתי לי זמן לעצמי. חשוב להיות פתוחים לשינוי, למחשבה פתוחה, הקשבה לאחרים שבמצאים גם הם באותו שלב בחיים, מסמנים את תחילת המסע".

### והסביבה, איך מגיבה?

**יעל:** "אני השתניתי ולכן אני מגיבה אחרת לאנשים וזה משפיע לטובה גם על המשפחה והחברים".

**תמי:** "הבנות שלי אומרות: 'הלוואי שנצא לפנסיה ונוכל ליהנות מהחיים כמוך'. הן בפירוש לוקחות אותי כדוגמה. אני לא רוקדת כל היום, אבל אני כן עושה את מה שחשוב לי".

\* ד"ר סוניה א. פאו, עובדת סוציאלית, מנחת קבוצות ומרצה בתחום הזקנה באוניברסיטת חיפה ובמרכז אקדמי רופין



## גמלאים וגמלאיות בני 55 ומעלה בעלי יכולת וידע בשימוש במחשב

שירות הייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו,  
מזמין אתכם להתנדב למען האוכלוסייה המבוגרת בקהילה



לפח

**אנו מציעים לכם להתנדב ולסייע לאוכלוסייה בגיל השלישי,  
בייעוץ והכוונה באמצעות הטלפון, המחשב וביקורי בית.**

כמתנדבים, תוכשרו לתפקיד במסגרת קורסים מותאמים  
בתחום הגרונטולוגיה (מדעי הזקנה).

ההכשרות יתקיימו באמצעים דיגיטליים וטכנולוגיים.