



אגף ייעוץ לקשיש



המוסד לביטוח לאומי

הגיון לחדש

עיתון לאנשים מתחדשים

גליון מס' 23 | פברואר 2017

**"אנשים שאין להם
פנטזיה, לא עושים דברים
פנטסטיים", שמעון פרס ז"ל**

אין גיל לחלומות...

קוראים יקרים,

גיליון זה מוקדש רובו ככולו לחלומות.

החלומות שזורים בחיינו לאורך השנים ורק אופיים, צורתם, ממשותם ופרשנותם משתנה מעת לעת. בתקופת הילדות המוקדמת הורים מצפים שילדיהם ילמדו לשחק כדי לעורר ולהרחיב את דמיונם. בתקופת הנעורים, לרוב, הורים מבקשים מילדיהם להפסיק לחלום, להזדרז, לפעול, להיות פרודוקטיביים ולהרבות בלימודים ובעשייה. בבגרות, שוב חוזרות המוטיבציות שמעוררות חלומות על העתיד ועל החיים. וכך אנחנו משוטטים לאורכם של השנים בין חלומות למשחקים, בין אשליה למציאות, בין אכזבה להגשמה, כי אלה הם החיים.

בעתות מצוקה יש לחלום תפקיד חשוב במיוחד. הוא כחבל ההצלה עליו יתלה האדם את התקוות ואת המחר. רבים הם סיפורי החיים ששמענו מפייהם של אנשים ששרדו מלחמות, מאסרים וקשיים, וכולם לא פסקו לחלום גם בתוך הכאוס, הייאוש והאובדן. הם המשיכו לחלום על המחר, על הניצחון, על החופש, על אהבה ועל הגשמת משאלות הלב.

אנשים חולמים לאורך חייהם, לפעמים חלומות גדולים ולעיתים חלומות קטנים. לעיתים החלומות מתגשמים ולעיתים הם רק נערמים בצמתים שונים לאורך השנים.

אלפי המתנדבים הפועלים במסגרת מחלקות שירות הייעוץ לקשיש בכל 23 סניפי הביטוח הלאומי בארץ, מגשימים בסיפוק אדיר חלומות ומאפשרים לאנשים רבים להמשיך ולחלום. בזכות שירות הייעוץ לקשיש, מגשימים המתנדבים את חלומם לעשייה משמעותית ולעזרה לאחרים. הם מגשימים את חלומותיהם החבויים והגלויים באמצעות עבודתם ההתנדבותית. ההתנדבות היא חלק מההגשמה העצמית, אשר גם באמצעותה מצליחים המתנדבים לבטא רגשות ומשאלות לב. הם חובקים בהתנדבותם קשישים אחרים, יוצרים חברות אמיצה ועוזרים להם להמשיך ולחלום ואף להגשים. וגם לי יש חלום גדול שמאיר לי את הדרך - והוא שבני הגיל השלישי במדינת ישראל יזכו לכבוד הראוי להם ולהכרה רחבה - משפחתית, מקצועית, חברתית, ממשלתית ומוסדית.

חולמים הם אלה הרואים פני עתיד ולכן אני לא מפסיקה לחלום.

אני תקווה שכל מי שיקח גיליון זה לידי ויקרא בעיון את המאמרים שבו, יתמלא בחלומות ובעיקר ברצון ובכוחות להגשימם.

זיכרו, החיים מולידים חלומות וחלומות יוצרים חיים.

חלומות נעימים,

ורה שלום

מנהלת אגף הייעוץ לקשיש

הגיל החדש

עיתון לאנשים מחדשים

מו"ל

אגף יעוץ לקשיש

ביטוח לאומי

עורכת

שרון כץ

חברי מערכת

ורה שלום

מנהלת אגף ייעוץ לקשיש,

ביטוח לאומי

דפנה כהן

סגנית מנהלת אגף ייעוץ לקשיש,

ביטוח לאומי

עירית בינות

אחראית תחום הדרכה באגף ייעוץ

לקשיש, ביטוח לאומי

גדי פורת

מנכ"ל ועורך, דורות

לקידום אוכלוסיה מבוגרת

עריכה והפקה

דורות לקידום אוכלוסיה מבוגרת

עיצוב גרפי

ברק שויקי

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



המוסד לביטוח לאומי

מידע וזכויות - הגיל החדש

שינויים והטבות במסגרת חוק הסיעוד

אנו שמחים להביא לידיעתכם מספר שינויים שבוצעו בשנה האחרונה במסגרת חוק סיעוד. השינויים נועדו להקל על הקשישים המגישים תביעות לגמלת סיעוד ועל הזכאים לגמלה.

הוכר הצורך של עיוורים בודדים לקבל גמלת סיעוד מינימלית (גמלה בזכאות הנמוכה 9.75 יחידות שירות). לפיכך לקשיש בודד בעל תעודת עיוור שנמצא במתאים לתנאי הסף בגמלת סיעוד, תינתן גמלה מינימלית על סמך מסמכים שיגיש, ללא ביצוע הערכת תלות.

לאור ההכרה בצרכים המיוחדים של זכאי גמלת סיעוד בני 90 ומעלה הוחלט להעניק לכל הזכאים לגמלת סיעוד ברמה הבינונית (16 ו-19 יחידות שירות, כולל מחצית הגמלה בשל מבחן הכנסות) תוספת שעות כך שזכאותם תעלה לזכאות ברמה הגבוהה אוטומטית בהגיעם לגיל 90.

לאחרונה תוקן חוק הביטוח הלאומי, ועל פי התיקון הזכאות לגמלת סיעוד תתחיל בתום 7 ימים מיום הגשת התביעה. התיקון מתייחס למועד תחילת הזכאות בזכאות הראשונה של הקשיש (לא בהחמרה).

מידע נוסף תוכלו למצוא באתר המוסד לביטוח לאומי בכתובת: www.btl.gov.il ובמרכז התמיכה והמידע הארצי של הייעוץ לקשיש - לקשישים ולבני משפחותיהם * 9696 או בטלפון 02-6709857.

ליקטה וערכה: רבקה רוזנברג, מנהלת תחום סיעוד, המוסד לביטוח לאומי.

לפרוש כנפיים ולעוף על החיים

אמונה של אדם שהוא בעל יכולות ושהוא מסוגל לרכוש מיומנויות חדשות, התואמות את צרכיו החדשים, ביחד עם רצון חזק - הם שיובילו אותו ליצירת חיי גמלאות מהנים ומספקים

דליה נקר

תהליך הפרישה מעבודה אינו בא בהפתעה, אך עבור האדם הפרוש, לעתים, מתרחש התהליך ביום אחד בהיר. אותו יום אחרון, הוא יום פרידות ממקום העבודה, יום של איסוף החפצים האישיים, היום שבו הוא פוסק להיות אדם יצרני ורלוונטי לשוק העבודה. היום הזה מסמל אירוע דרמטי בחייו של כל אדם: יציאה אל עתיד בלתי ידוע ומפחיד, או לעתים, שחרור מעבודות לחירות. זהו יום מלא ברגשות מעורבים, בו חייו של הפרוש נחלקים לשניים: לפני הפרישה ולאחריה. השאלה היא, איך אפשר להיערך נכון כדי להפחית את המשבר הצפוי?

תכנון מראש וגישה חיובית

הדוגמאות לדרך שבה אנשים רואים את שלב הפרישה בחייהם הן רבות ומגוונות. יהודה ונירה, למשל, שניהם באמצע העשור השביעי לחייהם, הטיבו להגדיר את הרגע המכונן הזה. יהודה, שיצא לגמלאות ממקום עבודתו

לאחר 37 שנים, תיאר זאת כ"לידה מחדש", משהו שמעולם לא למד לעשות. נירה קראה לזה "התחדשות עצמית". שניהם טענו, כי רגע סגירת דלת המשרד לאחר כל כך הרבה שנים, היה רגע מחולל, רגע של התנפצות, שבו הבינו כי מה שהיה כבר לא יהיה. נירה הגיעה אלי למפגשי אימון כארבעה חודשים לאחר סיום עבודתה. "ניסיתי למלא את השעות הריקות, אך כל שאני חשה הוא עצב ותחושת דכדוך, אני זקוקה לעזרה על מנת לבנות תוכן לשעות הללו". יהודה הגיע כשבועיים לפני תאריך פרישתו, מלווה על ידי אשתו, שתמכה וחוותה יחד איתו את החששות והפחד ממה שעתידי להתרחש. יהודה ונירה עבדו בארגונים שבהם לא הייתה הכנה נאותה לקראת תהליך הפרישה מהעבודה. גם יהודה וגם נירה ידעו לפחות שישה חודשים מראש על מועד פרישתם, אך במהלך התקופה הזו, כמו רבים אחרים, לא חשבו שהרגע הזה יגיע. הקושי להתמודד עם החששות

דליה נקר, עובדת סוציאלית ומאמנת לפרישה מעבודה, בעלת מרכז 'גילמהות' - לגמלאים ובני משפחתם.

של מהלך זה וחוסר הוודאות שהוא עלול לייצר, הביאו אותם להדחקת נושא פרישתם, כאילו שאינה קיימת. ואולם, רבים אחרים מחכים לרגע הזה בכליון עיניים. יש אנשים, השמחים לצאת ממעגל העבודה כדי לטעום חיים אחרים, לנוח, להיות יותר עם המשפחה, לאפשר לעצמם יותר טיולים בארץ ובחו"ל או ללמוד דברים חדשים.

יהודה ונירה לא חשבו על האפשרויות המחכות להן לאחר שנות עבודה כל כך רבות. החשש היה גדול מדי, הפחד מהלא מוכר ומהלא ידוע סנוור את עיניהם מלראות עתיד אפשרי ומעצים. תכנון חיי הגמלאות שלהם לא נכלל בתכניות שלהם, בין מחוסר ידיעה שהדבר אפשרי ובין מאדישות או פחד.

אנשים כיהודה ונירה עלולים למצוא את עצמם בתוך תחושת 'ריק', כמו בתוך 'בור גדול', לאחר שסיימו את פרק חיי העבודה שלהם. תחושה זו נוצרת כאשר אין תכנון של פרק החיים החדש, משימה שיש להתייחס אליה בדומה לתכנון החיים של צעירים שזה עתה השתחררו מהצבא ומחשבים צעדיהם קדימה.

יפה, למשל, עבדה בארגון ממשלתי כ-31 שנים. בהיותה אישה מתוכננת, החליטה לארגן את סדר היום הבא באופן שייהיה מעניין, מועיל ונותן תחושה של מימוש והגשמה. יפה החליטה להשתתף בקורס הכנה לפרישה, שמקום עבודתה הציע, ושם הבינה את מה שכבר ידעה, כי חייה בידיה. היא האחראית הבלעדית לאופן בו תחיה את חייה. ועל כן, לאחר שלמדה בקורס כיצד לתכנן שבוע מהנה, הכינה רשימה ארוכה של הדברים שאותם חלמה לעשות שמעולם לא הגשימה מפאת חוסר זמן וכן גילתה תחומי ענין חדשים אשר החליטה לשלבם בחייה החדשים.



עלינו לראות בפורשים מהעבודה גמלאים חדשים, מודרניים וצעירים יותר מאלה המוכרים לנו משנים עברו

השלים בדרך לגמלאות מוצלחת

מה מבדיל בין יפה לבין נירה ויהודה?

ראשית, עלינו לראות בפורשי העבודה של תקופתנו - גמלאים חדשים, מודרניים וצעירים יותר מאלה המוכרים לנו משנים עברו. שנית, עלינו להבין, כי יש רכיבים חיוניים התורמים לגמלאות מוצלחת, שאינם מצויים באופן טבעי אצל כל אחד, אך ניתן לפתחם לקראת ו/או אחרי תהליך היציאה ממעגל העבודה ואלו הם:

אופטימיות וחיוביות: על מנת לצלוח את המעבר המיוחד הזה כדאי להיות אופטימיים באשר לאפשרויות החיים בשנים שלאחר שנות העבודה. אדם אופטימי, בעל גישה חיובית לחיים, יודע, כי עליו לאמץ התבוננות חיובית בכל אשר קורה בחייו. אדם אופטימי מאמין, כי כל התנסות חדשה תהיה התנסות בעלת אופי לימודי, ניסוי וטעייה וחקירה של ה'עצמי' ממקום של סקרנות ורצון להתפתח. נירה ויהודה, למשל, כלל לא ניסו את הגישה האופטימית. מראש הם החליטו לדחוק את המחשבה הצידה, כאילו האירוע לא יקרה, ונותרו אוחזים במוכר ובידוע, כשאירוע הפרישה מהעבודה נצבע עבורם בצבעים קודרים ושליליים. יפה, לעומתם, נקטה בגישה אופטימית ומעשית וקיבלה החלטה באשר לאופן שבו היא רוצה לחיות את חיי הגמלאות. יפה הבינה, כי החשיבה החיובית והרוח האופטימית יסייעו לה לעצב את סדר יומה החדש.

תשאלו איך מפתחים אופטימיות שכזו? ובכן, אפשר ללמוד להיות אופטימי. הכול עניין של צורת החשיבה שלנו והבנה, כי המחשבות אינן מגיעות באופן אוטומטי, אלא יש לנו שליטה מלאה עליהן בתנאי שנתחייב לתרגל אותן יום יום.

לדוגמה: אם עולה בי מחשבה היוצרת רגשות לא חיוביים, כמו: "אינני רלוונטי יותר כיוון שאינני עובדת", מיד עם הופעתה וזיהויה כמחשבה מעוררת אי נוחות, ניתן להחליפה במחשבה אחרת: "יש בי כישורים, יכולות ומיומנויות שרכשתי כל השנים והם יעמדו לידי ברגע האמת". או מחשבה המעוררת תחושה שלילית, כמו: "אם אין לי כל תעסוקה, אני אבוד", ניתן לתרגל החלפתה באחרת ולומר: "אם אין לי כל תעסוקה, כדאי שאמצא או ייצר תעסוקה מעניינת ומועילה. מחר אתחיל לחפש". <<

פרישה לגימלאות - שפע של הזדמנויות

מסע של גילויים על אופקים חדשים והזדמנויות בגיל שלישי

דוד אלמן



הלומות אין גיל והגוף הפיזי איננו הדבר היחיד המגדיר את הוויית

אדם. בילדותי ובנעוריי בקיבוץ, חייתי בקבוצה שבה משל "המלך" ולצידו אלה הסרים לשגעונותיו, ואוי לו למי שלא הלך בתלם. אחת דינו - מכות! מאחר שהייתי מעט גדול מאותו "מלך", הוא, כדרכם של בריונים, מצא תרופה אחרת וכך נכנסתי לתקופות ארוכות של חרם. איש לא דיבר איתי, לא שיחק איתי ולא השיב לפנייתי. עם חלוף הזמן הלכתי ונסגרתי ומידת האמון שלי בבני אדם בכלל הצטמצמה. אני כותב זאת, כי נשאתי מטען כבד זה במשך כל 70 שנותיי עד לפרישת. על רקע זה גם הפרישה לגמלאות לא נראתה לי כהבטחה גדולה. המשכתי הלאה בעיסוקי אחרי גיל הפרישה הרשמי ובגיל 70 החלטתי - די! ופרשתי. <<

הקדמה קצרה. נולדתי בגרעין "הבונים" באנגליה, שהיווה את הבסיס לקיבוץ כפר הנשיא, שבו אני חי עד היום. בגיל חמש נחתתי עם הוריי על הר טרשים קרח בגליל, שבו אבן הבזלת שולטת בכל. לימים, הפך המקום ל"בית" מכל בחינה אפשרית.

מסלול חיי היה שגרתי למדי ועבר דרך גן, בית ספר, צבא ומשפחה. היום אני חוגג את החיים עם משפחה ענפה של שישה ילדים ו-16 נכדים, בהתאמה מלאה לפסוק "וראה בנים לבניך", ללא החלק של "שלום על ישראל" שעדיין לא הגיע זמנו.

במרוצת השנים עבדתי בקיבוץ בשלל עבודות: צאן, מטעים (כרכז השקיה), 'חצרנות ילדים', ניהול חשמלייה במשך כ-10 שנים, עבודה עונתית בענף הכותנה, וב-34 השנים האחרונות טרם פרישתי, רכזתי את ענף התקשורת, שכלל טלפוניה, מחשבים ואינטרנט. שנים ארוכות הייתי עסוק בלהיזהר ולהישמר מבני

דוד אלמן, חבר קיבוץ כפר הנשיא, גמלאי.



על מנת להצליח לממש את שנות הגמלאות יש להיפתח לאפשרויות חדשות, למצבים חדשים ובעיקר להיות מספיק סקרנים כדי לבחון מה מתאים לנו

פתיחות וסקרנות: על הפורשים מעבודה להבין, כי עליהם לסגל לעצמם התנהגויות אחרות, מחשבות אחרות, אמונות ונקודות מבט חדשות ובכלל, צורת חיים אחרת. כדי להצליח בכך עליהם להיות פתוחים לקבלת המצב החדש. קיבעון במה שהיה אינו מועיל כלל, אלא מונע את היווצרות האפשרויות החדשות. אגב קיבעון - חישבו, האם מה שהיה נכון לשנות העבודה נכון גם לשנות הגמלאות? ובכן, התשובה היא 'לא'! על מנת להצליח לממש את שנות הגמלאות יש להיפתח לאפשרויות חדשות, למצבים חדשים ובעיקר להיות מספיק סקרנים לבחון מה מתאים ומה לא מתאים. הסקרנות מאפשרת ללכת צעד אחד קדימה ולבחון זאת. הסקרנות פותחת חלון רחב לעולם אחר שאולי לא היה מתאים בשנות העבודה, אך יכול בהחלט להתאים לשנים הבאות לטובה. אם נחזור לנירה ויהודה נבחין, כי שתי תכונות אלו לא היו מפותחות אצלם. שניהם אטמו את ליבם לאפשרות שהאירוע יכול גם להיטיב עימם ונותרו במחשבתם באותו מקום מוכר שאינו דורש גירוי של מרכיב הסקרנות. שלא כמו יפה, אשר מראש פתחה עצמה לאפשרויות נוספות תוך סקרנות להתנסות בתחומים שונים שנבצר ממנה לעסוק בהם בתקופת עבודתה, גם נירה וגם יהודה דחו אפשרות זו.

אומץ ומחויבות: סקרנות דורשת אומץ. סקרנות פותחת חלון, אומץ פותח את הדלת. כאשר אנחנו מספיק פתוחים וסקרנים לטעום דברים חדשים, אנחנו נדרשים לאומץ לעשות את הצעד ולעבור לעולם החדש, המחכה לנו לאחר שנות הפרישה. עלינו "לחשב מסלול מחדש" וללכת בכיוון חדש; להתנסות בתחומים חדשים, לבחון אם הם

אכן מתאימים לנו או שמא עלינו לסגל דפוסי התנהגות חדשים על מנת להתאים עצמנו לעולם החדש אליו נכנסנו. כאשר פותחים דלת רחבה ופוסעים בדרך החדשה, אל לנו להיעצר בתחילתה. עם היציאה ממעגל העבודה, השינוי הוא גדול: אישי, משפחתי, חברתי וכלכלי. לעתים, עוצמת השינוי מעלה חששות ופחדים שמעולם לא נתקלנו בהם וגם אם עשינו את הצעדים הראשונים - אנו עלולים להיעצר.

מחויבות תסייע לנו להמשיך. מהי מחויבות? עמידה בהחלטה להיות במקום הנכון לנו. מחויבות מסייעת לנו לממש את המקום הנכסף אליו התאווינו ומסייעת לנו להתגבר על מכשולים בדרך למימוש ולהגשמה. מחויבות היא הכח המניע אותנו לפעולה מתמשכת.

יפה הייתה מחויבת לעצמה, היא ידעה כי עליה למצוא את הנתיב הנכון לה ולדבוק בו בעקביות. יפה הבינה, כי ככל שתטמיע את הדרך החדשה, כך היא תהפוך להרגל נעים, הרגל שהיה לא מוכר, אך תוך התמדה, הפך להיות חלק מסדר יומה החדש.

אגב אומץ ומחויבות לחיים עוצמתיים ומוגשמים, יפה אף הגדילה לעשות ולאחר ייעוץ שקיבלה, הקימה מיזם חדש בנושא סבתאות.

אמונה ונכונות: כל המתואר חשוב ליצירת חיי גמלאות מהנים ומספקים, אך הדלק המניע אותם הוא האמונה והנכונות. כאשר אדם מאמין שהוא יכול, שיש בו את מה שנדרש, שהוא בעל יכולות שהוא יכול לרכוש מיומנויות חדשות, התואמות את צרכיו החדשים, אזי מובטחת לו הדרך להצלחה גדולה במימוש העצמי שלו. לא רק האמונה של אדם בעצמו חשובה, אלא גם הנכונות חשובה. להיות נכון פירושו לרצות, להיות מוכן ולהיות מסוגל לממש את הרצונות. בדרך כלל נמצא, כי נסיבות החיים תובעות הרבה תשומת לב מאנשים ומעייבות על האמונות, המעשים ואף על הרצונות שלנו. אם נאמין, כי אנו ראויים לחיי גמלאות נפלאים וטובים, כי מגיע לנו ליהנות ולחוש משמעותיים בתקופת החיים המבוגרת וכי נוכל לעשות כל שחפצנו, או אז נהיה נכונים לצלוח את המעבר הזה ולעצב לנו חיים מאושרים ובעלי משמעות גם אחרי שנות העבודה הרבות. ■



השתנו בי כמה דברים ובעיקר תובנה אחת ברורה: יש לי עדיין מה ללמוד ויש לי את הזמן והמקום לעשות זאת

עולם פעיל שנפתח לרווחה

לגמלאות נכנסתי, כאמור, בגיל 70 וכיום אני מתקרב לשנתי ה-73. ואולם, באופן מפתיע ובניגוד גמור לטבע המתנזר שלי מאנשים, מאז יציאתי לגמלאות נקשרתי בעוצמה רבה ל"עמותת ותיקי הגליל" שבתל-חי, המנהלת חיי חברה פעילים עבור אזרחים ותיקים. המקום מהווה עבורי גן-עדן, אותו מנהלות במקצועיות רבה, מלאכיות של ממש, הדואגות רק להסתיר את כנפיהן.

עם כניסתי לפעילות ב"עמותת ותיקי הגליל" החל מהפך של ממש בחיי!

בראשית דרכי בעמותה 'נחתתי' על סמינר, שאמור היה לתת לי "ארגז כלים לגיל השלישי". נרשמתי לסמינר בציניות רבה ובידיעה ש"אף אחד לא יכול ללמד אותי". הופתעתי מאוד כאשר מדריכת הסמינר הצליחה להוציא ממני דמעות של ממש ותובנות חדשות. הסמינר עזר לי לשחרר את אחיזתי בכל אותן אבני ריחיים שסחבתי סביב צווארי.

כל חיי פחדתי מאנשים. לא פחד פיזי, מאחר שאני לא בדיוק אדם קטן, אבל פחדים של "מה יגידו" ו-"מה יחשבו" ליוו אותי במשך שנים רבות. רבות מדי. כאמור, היו לי גם סיבות "טובות" לכל אלה והפחדים לא עזבו אותי.

כתוצאה מחוויית הסמינר השתנו בי כמה דברים ובעיקר התפתחה בי תובנה אחת ברורה: "יש לי עדיין מה ללמוד ויש לי את הזמן והמקום לעשות זאת".

מי אמר "זקן"?

המושג "זקן" נמצא מאז ומתמיד בלקסיקון שלי. באומרי "זקן" כיוונתי כל חיי ל"זקנים" בני ה-40 ומעלה, ובתוכם הוריי. הרגשתי לגבי המושג הייתה ש"זקן" הוא לרוב אדם חביב ותמיד גדול בשנים ממני. הביטוי "זקן" הגדיר בעיני את הדורות שמעליי, שאליהם לא אגיע מאחר ש"לי זה לא יקרה", כי "אני לא מתכוון להיות זקן".

דוגמה מוחשית לקושי עם טרמינולוגיית הגיל חוויתי עם פרישתי לגמלאות, כאשר ניסינו להקים בקיבוץ את "מועדון +60", המקובל במקומות רבים. היום ברור לי שהדבר נועד לכישלון מראש ועצם השם מרתיע. התחושה שנוצרה סביב הרעיון הייתה של "מועדון זקנים" ומי רוצה להיחשב "זקן"? מאחר שבקיבוץ היוזמה לא צלחה ולא ראיתי אפשרות להתארגנות כלשהי, הפניתי מאמציי, כאמור, צפונה ל-"עמותת ותיקי הגליל" ושם - העסק פרח.

תוך כדי תנועה הבנתי, שחל שינוי גם בתהליך שאני עברתי סביב כל העיסוק בנושא הגיל. בשלב זה גיליתי את המושג "אין זקנים! יש מחוננים כרונולוגית". העיסוק במושג "זקן" היווה עבורי נקודת מפנה די רצינית וגרר תובנות מתחדשות לגבי המושג של "יציאה לגמלאות". לקח לי זמן מה להתרגל לעובדה, שהזמן בידיי. אני יושב בבית בשעה 10:00 בבוקר ומגן פסנתר, הייתכן?, מה פתאום?! אני לא צריך להיות בעבודה?! משהו כאן לא



התגבשה בי התובנה שהחיים שלי הם שלי ולא של אף אחד אחר ושאת חיי רק אני יכול לחיות ולא איש זולתי. יש לי הכלים לעשות זאת ומה שנדרש זה רק רצון. היכולת ישנה. בפועל, פרושו של דבר הוא לקיחת אחריות על חיי

הסתדר לי. אט אט הבנתי והפנמתי, שיש לי את החופש ללכת על "שביל ישראל" עם מקלות ביד, תרמיל ענק על הגב ותענוג עילאי בלב.

התחלתי להתרגל לעובדה שאני בעידן החופש של חיי, שאני לא מחויב לשום דבר פרט למה שאני אישית בוחר להיות מחויב לו.

העולם על אפשרויותיו נפתח לרווחה. גם תובנה זו הייתה לי חדשה, כי נוח מאוד להחזיק ב"מעקה בטיחות" של הרגלים, תבניות ומוסכמות מהעבר והרבה יותר קשה ומפחיד לעזוב אותן.



כעת לאחר כשלוש שנים של התפתחות אדירה אני מרשה לעצמי כמעט כל דבר שחשקה נפשי בו

עד העת הנוכחית הייתי מתבונן מדי פעם במראה, רואה את דמותי בה, מחייך והולך לדרכי. כאן, בפעם הראשונה, נעמדתי מול המראה והדמות בה איננה מוכרת לי. "זה לא אני", חשבתי לעצמי, עד אשר התגבשה בי התובנה, שאכן אני הוא זה המביט בי מבעד למראה. עם הזמן למדתי להביט באותה דמות ולקבלה. זה אכן אני - גם, ואולי במיוחד, כשזה ממש לא נראה טוב.

היכולת הזאת לקבל את עצמי כפי שאני, היא הפרס הראשון בו זכיתי מעצם הנכונות שלי לעזוב את אותו "מעקה בטיחות", שבו אחזתי עד כה.

יודעי דבר קוראים לכך "לצאת מאזור הנוחות". "למצוא את המקום המתאים לי", "לדייק את עצמי" ואפילו שם מפוצץ, כמו "אינדיווידואציה".

בשורה התחתונה, הבנתי שהחיים שלי הם שלי ולא של אף אחד אחר, ושאת חיי בשנות הפרישה רק אני יכול לחיות ולא איש זולתי. יש לי את הכלים לעשות זאת ומה שנדרש זה רק רצון. היכולת קיימת והצעד הבא הוא לקיחת אחריות על חיי.

מימוש עצמי חדש וחיים בחברותא

בתחילת מסע הגילויים הזה הפנמתי תובנה חשובה נוספת, הקשורה במשמעות המושג "חברותא". "חברותא" היא מושג חמקמק למדי וניתן להבינה בדרכים רבות. להפתעתי, דווקא לעת "זיקנה" התחלתי ליהנות מחברתם של בני אדם. היה זה שינוי מהפכני מבחינה רגשית. לעמוד ולדבר עם אנשים בגובה העיניים, שיחה פתוחה, כנה ורגועה מבלי לחשוש או אפילו לחשוב "מה יגידו" או "מה הם יחשבו עלי".

הפתעתי את עצמי בדברים שבחיים לא הייתי מעז להגיע אליהם. תחושת ביטחון ועוצמה זאת הובילה אותי לנגן בפני קהל, לשיר או לדבר בפומבי, לכתוב את רחשי ליבי ולא מהמילה הכתובה. כל אלה החלו לצוץ בזה אחר זה והייתי חוזר הביתה מלא פליאה וכחולם בהקיץ.

כעת, לאחר שלוש שנים של התפתחות אדירה, אני מרשה לעצמי כמעט כל דבר שחשקה נפשי בו. המעצורים היחידים הם התחשבות באנשים סביבי, וזהירות ממצבים ברורים של סיכון. אני משתתף בשלוש מערכות עיתונים. כותב הרבה. מהלך בארץ לאורכה ולרוחבה בעזרת שיטת הליכה מיוחדת ומדהימה, שזכתה לכינוי "הליכה נורדית". אוכל בריא. משתתף בקורסים כאלה ואחרים, ולאחרונה, מנסה אצבעותי בתחום הריקמה, כאשר אני יושב לי בחדר אחד עם כ-25 סבתות ופשוט נהנה מכל רגע.

הסתבר לי, שלחלומות אין גיל והגוף הפיזי איננו הדבר היחיד המגדיר את הווייית.

לחופש שלי אין גבולות. ורגע לפני סיום, חשוב לומר שוב ובקול רם - יידע כל איש ואישה ויידע העולם, כי יהיה זה הפסד גדול אם לא תקחו אותנו, הגמלאים, בחשבון, כי ברשותנו רצון ו'ים' של ניסיון. ■



יש פנסיונרים ויש "פנסיונרים"

כל מי שרוצה להיות עצמאי וחיוני ויש לו מה להציע לסביבה - יכול להיות יזם. לאדם בגיל מבוגר יש יכולת לייצר לעצמו חיים מלאים, בעלי משמעות וגם מקורות הכנסה נוספים ליצירת תגמול כלכלי, רגשי או רוחני

מוש הראל

אומרים שהפנסיונרים מתחלקים לשני סוגים: פנסיונרים ו"פנסיונרים". הסוג הראשון כולל אנשים מבוגרים שלקחו את הפנסיה באופן רציני ומחייב ואכן מנסים בכל כוחם למלא את תפקידם החדש באופן מלא ובשילוב פעולות נועזות הכוללות טיפול בנכדים, נסיעות לטיולי אקסטרים מסביב לעולם, עבודה אובססיבית בגינה וקריאת כול העיתונים כמעט בכל השפות האפשריות. לעומתם, הסוג השני כולל פנסיונרים, הרואים ביציאה לפנסיה ובמרחב הפנאי החדש שנוצר קרש קפיצה והזדמנות לממש את עצמם, ניסיונם ורצונותיהם כפי שבאמת תמיד חלמו ותמיד רצו. תחום עיסוקי מפגיש אותי בעיקר עם בני הגיל השלישי מהסוג השני.

יציאה לגמלאות היא לא "סוף הסיפור", אלא הזדמנות לכתוב פרק חדש

לא "סוף הסיפור" אלא "פרק חדש"
יציאה לגמלאות היא לא "סוף הסיפור", אלא הזדמנות לכתוב פרק חדש. אני יכול להעיד מקרוב על התמורות שחלות בבני גיל ה-65 פלוס כשהם יוצאים לדרך חדשה, מתחילים לחלום ולחשוב בדרך יזמית ומסמנים את השמים כגבול. מדובר בקריירה נוספת ולא רק מטעמים כלכליים לשם אספקת מקור הכנסה נוסף להמשך החיים, כי אם דרך חדשה מתוך הפנמה והבנה עמוקה כי חיים פעילים ויזמיים ישפיעו על איכות חייהם. הם מבינים שלא רק שאינם מהווים עוד נטל על החברה, אלא שניצול הולם של זמנם הפנוי ימלא את החלל שהתפנה בחייהם, ויהווה עבורם מקור הנעה מלא עוצמה.
ישנם אין ספור סיפורים מרגשים של אנשים שפגשתי לאורך הדרך ועשו את השינוי המחשבתי בגיל הפרישה. אחת מהן היתה מנהלת בית ספר בעברה ומנהלת קהילה באחד הקיבוצים שהגשימה חלום ישן כשעשתה שינוי

מוש הראל, מנחה ומלווה עסקי, מרצה בתכניות יזמות עסקית בארץ ובח"ל, יזם עצמאי ומגשים חלומות. בעלים של 'פריחה שניה' (חממה ליזמים בגיל השלישי) - www.secondbloom.co.il. בוגר BA בכלכלה וניהול. ניהל תכנית 'גמלאים בונים עסקים' (בשיתוף ג'וינט אשל) שנועדה להקנות לגמלאים הכשרה, תמיכה וידע לשם הקמה והפעלה עצמאית של עסק רווחי.

כיוון לעולם האמנות. בצעדים זהירים ובגילוי של גמישות מחשבתית מעוררת השראה, היא הקימה סטודיו לאמנות ובו היא מוכרת את עבודותיה ומעבירה סדנאות. גמלאית אחרת החליטה שהעובדה שהחוק מחייב אותה לפרוש, לא מונע ממנה להמשיך ולהציע את ניסיונה וכישוריה. לאחר שעבדה בייעוץ בנושא של מחקר ופיתוח בתחום החקלאות, היא חזרה למכור שירותי ייעוץ לאותה חברה ממנה פרשה והפעם כעצמאית ובתמורה גבוהה יותר מזו שקיבלה בהיותה שכירה. מסיפורים אלה ואחרים עולה שבהחלט יש מקום ליצירתיות ולמעוף, ובני הגיל השלישי מוכיחים שפנטזיות, חלומות ורעיונות מגירה יכולים להתגבש למציאות. מהנתונים שבידנו 50-60 אחוזים מהאזרחים הותיקים שפגשתי ושנחשפים ליזמות כאופציה בגיל המבוגר בחרו לקדם יוזמה מתחום החדש להם לגמרי, 10 אחוזים בחרו להמשיך ולמנף עיסוק קודם ו-30 אחוזים מהאנשים בחרו לבסוף לחפש אתגרים באפיקים אחרים.

"אם אין אני לי, מי לי? וכשאני לעצמי, מה אני? ואם לא עכשיו, אימתי?" (משנה אבות א יד)

אדם שפורש לגמלאות ובן יום הופך שייך לקבוצת "בני הגיל השלישי" או במילים אחרות - לקבוצת "האזרחים הותיקים", חווה שינוי בדרך שבה החברה מקטלגת אותו, אך אין הדבר צריך להשפיע על התפיסה שלו את עצמו. אני חש שליחות בשותפות שלי לעיצוב המסר החשוב שיזמות והגשמת חלומות בגיל המבוגר הן כלי נהדר לתחושת סיפוק, ליצירה ולאיכות חיים. אדם שמאתגר את עצמו ויוצא מאיזור הנוחות מתמודד עם בעיות, מוצא פתרונות וממשיך לפלס את דרכו בעולם באופן פעיל וחיוני. התנהלות זו משרתת מכלול של תועלות. מדובר בתעסוקה, בבריאות ובמילוי איכותי של שעות הפנאי המתבסס על המשאבים שצבר במהלך החיים.
אם הייתי צריך לסכם את הסיבה המרכזית בעטייה האנשים בחתכי גילאים אלה פונים ליזמות, ולעיתים אפילו מעבירים להילוך גבוה מזה שהיו רגילים לו, הייתי אומר שרובם עושים זאת בשביל הנפש. הם רוצים לשמור על עצמם ולצקת משמעות לחייהם.
לתפיסתי, אנו מצויים כעת בעין הסערה של מהפכה

חברתית-דמוגרפית וטכנולוגית גדולה, שאת מידותיה ואופייה אין ביכולתנו לתפוס עדיין. בינתיים, אנחנו מסוגלים להתרשם אך מהתמורות העוברות על התא המשפחתי, ובעקבותיו על המבנה החברתי כולו כאשר פלח אוכלוסיית בני הגיל השלישי מהווה מרכיב נכבד בתוכו. למשל, אני רואה הבדל גדול בין גמלאים שגרים בעיר לבין גמלאים שגרים בכפר, ובין גמלאים שגרים במרכז הארץ לבין אלה המתגוררים בפריפריה.
באזורים הכפריים ובפריפריה - נטל ההוכחה על בני הגיל השלישי להיות משולבים במסגרות שמנצלות את יכולותיהם וניסיונם - הוא גדול יותר. ההיצע לבני הגיל המבוגר באזורים הכפריים ובפריפריה אינו מגוון כמו באזור המרכז ובערים הגדולות, ולעיתים, באין מי שיסחוף אותם לתוך הרפתקה חדשה, הם צריכים לייצר את המציאות לעצמם ולעיתים להמציא את עצמם מחדש. במציאות של היום, ראוי שהפורשים ממקומות העבודה שבאחת מקוטלגים כ"פנסיונרים" יפשילו שרוולים וימשיכו לאתגר את עצמם - לטובתם. נדמה לי שמי שאינו חושב על עתיד תעסוקתי בין לצורך פרנסה ובין כדי לייצר לעצמו סביבת חיים פעילה ויצרנית - לוקח סיכון אישי. הדרך לעשות זאת היא לאתר את "הדבר הזה" שתמיד חלמתם עליו, את העיסוק שעושה לכם טוב, ובעיקר את ההבנה שחשוב להתקדם קדימה, להסתגל, לחשב לעצמם מסלול מחדש, ולהמשיך להתקיים ברווחה, באיכות חיים ובכבוד.

עורו נא אחים

לאזרחים הותיקים של היום אין את הפריבילגיה להישאר מאחור. כל זה לא יכול להסתייע ללא שינוי תודעתי נרחב, אשר במסגרתו יפרגנו האנשים זה לזה ויתמכו בעסקים מקומיים וביזמות של אזרחים ותיקים באמצעות העדפתם בהגשת שירותים ובקנייה על פני עסקים ממקומות אחרים.

אז 'מיהו יזם?' לצורך ענייננו כאן, הניחו שכל מי שרוצה להיות עצמאי וחיוני ויש לו מה להציע לסביבה - יכול להיות כזה. לאדם בגיל מבוגר יש יכולת לייצר לעצמו חיים מלאים, בעלי משמעות וגם מקורות הכנסה נוספים ליצירת תגמול כלכלי, רגשי או רוחני. ■



כאשר אנחנו נכנסים להווית הגיל השלישי אנו נוטים להמעיט בכוחו של החלום כחזון עתידי, כי הרי אין לנו די שנים לממשו

כל מה שנאמר בו נכנס תחת כנפי החלום האישי של הכותבת. החלום הופך להיות שם כללי לכל החלומות: אלה שנחלמים בעת שינה ואלה שנחלמים בהקיץ. אלה שהם משאלת לב ואלה שמציירים תמונת מצב נכספת. בכל הבתים נוכחת הדוברת, משתתפת בחלום, מגיבה על תכניו. בשני הבתים האחרונים היא מתארת מראה נדיר שהופיע בחלומה כמו בדקה של חסד, "בבהירות גמורה", נושקת למציאות, ובלתי אפשרית.

"לפני שנים רבות

ראיתי שתי שמשות.

ושלשום פינגוין.

בבהירות גמורה".

שתי האפשרויות מנותקות מההגיון: שתי שמשות יכולות להתקיים בפנטזיה של החלום, המכפילה את המציאות בבהירות גמורה. גם פינגוין, המרוחק מהוויה יומיומית של מיקומה של המשוררת, יופיע בתנאי החלום בבהירות גמורה. חוויה פורצת גבולות זו מופיעה בחלום ברציפות: לפני שנים אחדות - ושלשום.

בחלומה מציירת הדוברת כמו ורמר ואן דלפט, שצייר את פנים הבית, את האור המועט על פני אנשים פשוטים, זה שרק מאתיים שנה אחרי מותו התגלה כשרונו. אולי מגלה המשוררת בציוריו את רוח השירה שליוותה אותו בעבודתו וקשרה אותה אל רוחו. הבחירה בו מעידה על הרצון להיות המשוררת של "פנים הבית", של האינטימיות המדייקת בפרטים.

בחלומה היא מדברת יונית רהוטה, גם עם אלה ששייכים לערש התרבות המודרנית ובגופם כבר אינם קיימים. רק שם היא יכולה לשוחח עימם... החלום אינו מייצר הפרדה בין סיפור הסטורי לבין דו שיח ממשי, המתקיים בו בינה לבין דמויות עתיקות.

בחלומה היא גם נוהגת במכוננית שמצייתת לה... היכנסותה הכמעט פיזית לתוך השיר (אישה שמתקשה לנהוג), מדגימה את תכונתה של המשוררת לראות את עצמה כאחד האדם, כמי שיש בידה מתת הכתיבה, אשר

אינה מעניקה לה שום רגע של התנשאות. עליה אמר רפי ויכרט, המתרגם של שיריה לעברית, "יש בשירתה מזיגה בין הקטן לעצום, בין הטפל לחשוב". היא מנגנת בפסנתר, מציירת, מדברת, שומעת קולות נסתרים. זהו העולם הפתוח לכל עבר, המשוחרר מכבלי המציאות.



מאחר שאין גבולות לחלום הוא יכול להמשיך וללוות אותנו אף אם משך הזמן של התממשותו הולך ומתקצר

בבתים הבאים של השיר היא הופכת את ההינתקות הזאת לממשית: "אני עפה כמו שצריך, בכוחות עצמי". גם אם תיפול היא יודעת בחלום לנחות על הדשא ברוך. משיכת האדמה הקושרת את גופה אל המציאות אינה חלה עליה בחלום. אפילו האי אטלנטיס, האי המושלם שבו חיו אנשים על פי אפלטון בהרמוניה ובאושר גדול, נכנע לחיפושיה. כיון שעד כה היא מממשת את משאלותיה בחלום מגיע תורו של המוות... אבל היא מתעוררת לפני שהוא קורה. גם לפני פרוץ מלחמה היא "מתהפכת על הצד הטוב יותר" כדי לא להיקלע לתוכה. מסתבר שיש לה יכולת לשלוט מעט בחלום באמצעות ההתעוררות או הסירוב ללכת עימו "עד הסוף"...

החלום כחופש המוחלט

רק בחלום מתממש החופש המוחלט, האופייני לכתיבה מבוגרת: "אני בת זמני, אך אינני חייבת להיות". את השיר הזה כתבה שימבורסקה באמצע החיים, אבל היא מביאה בו לידי ביטוי את כוח השחרור של החלום כנוסק אל חיים אחרים ומשמש מקור נחמה לנו, האסורים בזמן, במקום וביכולות המוגבלות שלנו. חופש אבסולוטי זה הוא אחד ממרכיבי היצירה המאוחרת.

העובדה ש"בחלומי" אינני חייבת להיות "בת זמני" פותחת את הדמיון אל עולמות רחוקים - קרובים, שבם יישמע קול הפסנתר שלא ניגנו בו, בו תצטיירנה תמונות שלא ציירו מעולם ובו אפשר יהיה לעוף בכוחות עצמנו. <<

בשבת החלומות

מאחר שאין גבולות לחלום הוא יכול להמשיך וללוות אותנו גם בגיל המבוגר, אף אם משך הזמן של התממשותו הולך ומתקצר. הצצה ספרותית תרבותית לעולם החלום כפי שמשתקף בשירה האופטימי של המשוררת ויסלבה שימבורסקה

ד"ר מירי ורון

כאשר נשא מרטין לותר קינג נאום על מדרגות אנדרטת לינקולן ב-1963 הוא פתח את דבריו במשפט: "יש לי חלום".

חלומי לשוויון זכויות לשחורים היה משאלת לב, מטרה, חזון, אידיאה שאמורה להפוך מחלום למציאות. זהו הפרוש האחד למילה "חלום".

הפרוש האחר מתייחס לעולם החלומות שאנחנו חווים תוך כדי שינה. לעולם הזה יש חוקיות משלו. הוא אינו יכול להיות מוזמן ומנוסח על ידינו, הוא אינו נשלט על ידי התודעה, אלא מופיע בצורה ובתוכן אשר אין עליהם שליטה. עד כדי כך נסתרו מבואותיו ומקורותיו שנאמר עליו "החלומות שווא ידברו".

החלום מן הסוג הראשון מתייחס בדרך כלל למי שחיו לפניו: יש בו חזון או משאלת לב האמורים ועתידיים להתקיים. כאשר אנחנו נכנסים להווית הגיל השלישי אנו נוטים להמעיט בכוחו של החלום כחזון עתידי, כי הרי אין לנו די שנים לממשו. משאלת הלב אינה מתכהה, כשם שהלב אינו מתמעט. החלום משנה את פניו. הוא לא פעם חלום מקומי, מוגדר בזמן, שמתבטא באמירות כגון: אני חולם לראות את בני מאושר לפני לכתה מהעולם. אני חולם לשמוע את הצליל הנכון של מיתרי הצ'לו שלי לפני שידי לא תוכל יותר להפיקו. אני חולם שיעלה בידי

כבר מחר בבוקר לצייר ביד חופשית מה שתמיד חלמתי לעשות. מאחר שאין גבולות לחלום הוא יכול להמשיך וללוות אותנו אף אם משך הזמן של התממשותו הולך ומתקצר.

החלום "המבוגר"

משאלת הלב, או החלום "המבוגר" נוטה להתייחס אל העולם האישי, הפנימי יותר מאשר לחזון חברתי או פוליטי. בערוב היום מתכנסת משאלת הלב אל הניואנס העמוק, הלירי, של המבוגר. מולייר ביקש את נפשו למות על הבמה. וכך קרה לו. (פברואר 1663 בהצגתו "החולה המדומה") זו משאלת לב של אמן: להימצא בתוך עולמו עד הרגע האחרון ולחסוך מעצמו את עצב הפרידה.

בשירה "בשבת החלומות" משבחת ויסלבה שימבורסקה (1923-2012) את האפשרות לחלום ולהיקלע למצבים שאינם ניתנים למימוש במציאות. היא רואה בחלום אפשרות של חיים נוספים לאלה שנתנו לה בזמן ובמקום שלא בחרה בהם. החלומות מרחיבים את הקיום בכך שהם מייצרים אפשרויות שאינן עולות על הדעת בתוך כבלי הערות השולטת בנו.

השיר הנקרא "בשבת החלומות" עשוי בתבנית פואטית משוכללת: הוא נפתח במילה "בחלומי" ומכאן ואילך

ד"ר מירי ורון, מרצה לספרות, סופרת וחוקרת יצירה מאוחרת.



הזכות לחלום בגדול

שגריר לשעבר במשרד החוץ ומנהלת לשעבר של בית הספר לטבע חברה וסביבה, מנהלים כבר עשר שנים קריירה בהתנדבות ונתינה לדור הצעיר. שני מייסדים גמלאים, שתי נקודות מבט, שתי מטרות מוצהרות וחלום אחד משותף שהתגבש למיזם התנדבותי-חינוכי ארצי מוביל

"תעקבו אחרי החלומות שלכם, הם יודעים את הדרך"
"הספק הרג יותר חלומות מאשר שהכישלון אי פעם יהרוג", סוזי קאסם

משה רביב ודינה בנקלר

למערכת החינוך ולחברה הישראלית וטוב יהיה אם היא תקבל ממנו עוד ועוד.

משה רביב, יומן מסע:

הובלת "ידיד לחינוך" שנמנית על מייסדיו, עם פרישתי לגמלאות משרות בחוץ הוא אתגר מרתק. ארגון "ידיד לחינוך" מלבד היותו פורץ דרך במודל הפעילות שלו, בתפוקות שהוא מייצר ובהשפעתו שלו על מערכת החינוך, הוא אולי ההוכחה הכי מוחשית ונחרצת לכך שאנחנו, ציבור הגמלאים - יכולים לחולל שינוי אמיתי גם בתוכנו פנימה וגם כלפי כולי עלמא. יצאנו לדרך עם רעיון, חזון וחלום. קומץ קטן של אנשים שביקשו לייצר ולהתוות דרך להפניית המשאב האנושי האיכותי של גמלאי ישראל לטובת חיזוקה של מערכת החינוך. לאחר שנים של גמלאות פעילה אני יכול להעיד שארגוני החברה האזרחית הן קרקע פורייה לאזרחים ותיקים נוספים לעשייה משמעותית בגיל השלישי. <<

ארגון "ידיד לחינוך" - גמלאים מתנדבים במערכת החינוך, הוא מקרה קלאסי של חלום שהתממש והפך מציאות חיה, בועטת ומתרחבת. שני אנשים שפרשו לגמלאות לפני עשור ומאז ועד היום עוסקים בקריירה מקצועית נוספת, אך הפעם בהתנדבות. מדובר בקריירה יזמית התנדבותית במגזר השלישי שנוצרה יש מאין. חלמנו בגדול, והיום, מקץ עשר שנים מאותם ימי בראשית, אנו בסיפוק ובנחת. הגענו למסע הזה מעולמות תוכן שונים: שגריר לשעבר בשירות החוץ ואשת חינוך בכל רמ"ח איבריה. נפגשנו ויצאנו יחד לדרך ארוכה. החיבור המשלים בינינו הוביל לגיבושו של ארגון חברתי המבוסס על התנדבות גמלאים בבתי ספר, ולו מודל פעילות מנצח שנועד, במקביל, גם לסייע למערכת החינוך וגם לשפר את איכות חייו של הגמלאי ורווחתו. היופי ביוזמה נעוץ בכך שבהתנדבותנו, הצגנו, הלכה למעשה, את המודל שמשך גם גמלאים אחרים, עדות חיה למודל המוצלח. גמלאים שמבינים שתרומתם וניסיונם העשיר הוא חשוב

משה רביב, שגריר לשעבר בלונדון, מייסד ויו"ר "ידיד לחינוך", דינה בנקלר, אשת חינוך, מייסדת וחברת ועד מנהל "ידיד לחינוך"

בשבח החלומות

בחלומי
אני מצירת כמו ורמר ון דלפט.

אני דוברת יגנית רהוטה
ולא עם החיים בלבד.

אני נוהגת במקונית
שמציחת לי.

אני מכשרת,
אני כותבת פואמות גדולות.

אני שומעת קולות
לא פחות מן הקדושים הדגולים.

הייתם מפתעים
מנגינתי המשבחת בפסנתר.

אני עפה כמו שצריך,
כלומר בכחות עצמי.

בנפלי מן הגג
אני יודעת לנחות על הדשא ברוך.

לא קשה לי
לנשם מתחת לפנים.

איני מתלוננת:
הצלחתי לגלות את אטלנטיס.

אני שמחה שלפני מותי
תמיד אני מצליחה להתעורר.

מיד עם פרץ המלחמה
אני מתהפכת על הצד השוב יותר.

אני בת זמני,
אך אינני חיבת להיות.

לפני שנים אחרות
ראיתי שתי שמשות.

ושלשום פינגוין.
בכהירות גמורה.



משה רביב: "לאחר שנים של גמלאות פעילה אני יכול להעיד שארגוני החברה האזרחית הנקרקע פורייה לאזרחים ותיקים נוספים לעשייה משמעותית בגיל השלישי"

נקודת ההתחלה

עם יציאתי לגמלאות שמחתי על ההזדמנות להוביל מהלך שיסלול דרך לגמלאים כמוני לפעול לטובת הקהילה. והרי הרצון לעשייה למען הקהילה לא חדל להיות מרכיב מרכזי בחיי לאחר ארבעת עשורים שעברו עליי בשירות ציבורי - רק עקב יציאתי לגמלאות. לכן, שמחתי להיות שותף לשליחות החשובה, השונה בתכלית מעבודתי רבת השנים בשירות החוץ. שאפתי להקים מסגרת שתסייע לתלמידים רבים בלימודיהם, ונד בבד תעניק לגמלאים טעם מיוחד לחייהם, תחושה של משמעות ועיסוק ערכי באמצעות התנדבות פעילה. חשתי על בשרי את הרצון העז להמשיך לעשות ולפעול גם כגמלאי טרי וגם היום כעבור 10 שנים - ועוד הדרך ארוכה. התגובה, השמחה והסיפוק של הגמלאים הראשונים שגייסנו למפעל ההתנדבותי הזה נתנו לי את הכוח להמשיך ולרוץ קדימה כדי שעוד רבים רבים מבני הגיל השלישי יוכלו להרגיש כך לאחר פרישה. נקודת המוצא שלנו כל העת היתה חזקותי, חיוניותי, ידיעותי וניסיון החיים העשיר של הגמלאי. כך, יצרנו מסגרת שתהיה "בית חם ומסודר" להתנדבות גמלאים. ראינו לפנינו פלח אוכלוסיה הולך וגדל שיש לו עוד המון מה לתת ולתרום, ומנגד נמצאת מערכת חינוך שכה זקוקה לסיוע ולמתנדבים.

גמלאים פורצי דרך

העולם החדש שנפתח בפניי לאחר הפרישה הפגיש אותי עם אנשים מסורים הרוצים לתרום, שחיפשו הזדמנות לתבל את חייהם בגיל הפרישה בפעילות ערכית למען האחר ולמען עצמם. ראיתי בכך זכות גדולה שצובעת את היום יום בעשיית טוב.

ההתנדבות מספקת לי, כמו גם לכל מתנדבי "ידיד לחינוך", עניין, אתגר והנאה. מחקרים שנעשו בארה"ב הוכיחו שהתנדבות גמלאים ובמיוחד התנדבות בחינוך, משפרת את איכות החיים שלהם ואף את תוחלת החיים. אחוז הנשירה הנמוך של המתנדבים מלמד המון על פלח האוכלוסיה של הגמלאים החדשים שיקיפו אותנו בהמוניהם בשנים הבאות. החזון שלי הוא להמשיך ולפתח קהילה חברתית ארצית שעניינה בני אדם ותכליתה חינוך ובבסיס מהותה ערכים מובילים כמו כבוד האדם, סובלנות, התנדבות, שייכות, דרך ארץ ודוגמה אישית.

דינה בנקלר, יומן מסע:

בשנת 1996 פרשתי לגמלאות מניהול בית ספר לטבע סביבה וחברה בתל אביב. הייתי "רק" בת 64 ומלאת מרץ ורצון לעשות משהו משמעותי. מה אעשה עם כל המרץ הזה כשאקום בבוקר? בישול, אפיית עוגות עם הנכדות, ישיבה עם חברות בבית קפה? הכול טוב, אבל לא מספיק ואינו מספק. זאת לא אני. אני אוהבת דברים חדשים ושונאת שיגרה. בגד חדש, העברת הרהיטים בבית מהקיר המערבי לצפוני ולהיפך, כל דבר שמביא לשינוי ולהתחדשות - עושה לי טוב. לכן, גם חיפשתי משהו מרתק, מספק ובעל ערך. היותי אלמנה, אם לבנים בוגרים, הותיר אותי עם השאלה מה עושים? עושים. בתקופת עבודתי יזמתי והקמתי שני בתי ספר ייחודיים ומצליחים, בית ספר כפיר בתל אביב ובית ספר לטבע סביבה וחברה באבו כביר וחווית היזמות לא היתה זרה לי. חזרתי ושייננתי לעצמי, אל תחכי שיבואו ולהציע לך הצעה מפתה ומאתגרת על מגש של כסף. הניעתי את הגלגלים ותחשבי על משהו חדש ומאתגר.

"כשהארי פגש את סאלי" נולד סיפור אהבה

עולמי הוא עולם החינוך ואך טבעי היה שהתחלתי לחשוב בכיוון. להתנדב בבית ספר ולעבוד מספר שעות בשבוע עם ילד פלוני היא עשייה משמעותית ביותר, אבל מה עוד? כיצד ממנפים את העשייה למהלך רחב? המחשבה שקיננה בי הייתה שניתן לשכפל את העשייה האישית של גמלאי אחד פרטי - עשרת מונים. בהמשך הכרתי את משה רביב והשאר היסטוריה.

במהלך הפעילות היו ימים של התרוממות רוח והיו כמובן שעות של ייאוש ותחושת כישלון, אבל לא הרמתי ידיים. המשכנו בדרך שהתוונו לעצמנו. אשר לי, אני חייבת להודות שלא העזתי לקוות, כי לאחר שאפרוש עוד אצליח לקחת חלק במיזם חדש ולהוביל אותו עם שותפי, למקום בו הוא נמצא היום.



דינה בנקלר: "במידה מסוימת, בהחלט אפשר לומר ששברנו את הסטיגמה על אנשים שיוצאים לגמלאות ומחפשים לנוח לאחר שנות העבודה הרבות"

והכול, דרך "עיניים גמלאיות"

בבניית היסודות לפעילות עמדו לנגד עיני כל העת היתרונות העצומים של הגמלאי אל מול צרכיו הברורים. כמי שנמנית על קבוצת אוכלוסיה זו, ידעתי שכדי לייצר מסלול המטיב באופן מדויק ואמיתי לקהל היעד של הגמלאים, עלינו לסלול את הדרך של גמלאים להתנדבות בעולם החינוך באופן שתהיה הכי נוחה, הכי מקצועית, הכי מסודרת והכי מתגמלת. נשאלה השאלה, הרי מתנדבים יש בבתי הספר, הן כבודדים והן בחסות ארגונים שונים, מה ייחד אותנו? האמנם יש צורך בארגון נוסף לכל המתנדבים הקיימים? סברנו שכן. וההסבר לכך מופיע ב"אני מאמין" הייחודי שכתבתי לארגון החדש, המדבר על הנפת שני דגלים במקביל, האחד - סיוע לבתי הספר והשני תרומה לשיפור איכות החיים של הגמלאי. מובילי ארגוני מתנדבים מהם ביקשתי ללמוד על הובלת ארגון מתנדבים, ניבאו לי כישלון באמרם שלא ניתן להציב שתי מטרות, סותרות לכאורה בארגון אחד ויש להתמקד. התוצאות של הפעילות בשטח לאחר עשור מעידות יותר מהכול - שצדקנו. במידה מסוימת, בהחלט אפשר לומר ששברנו את הסטיגמה על אנשים שיוצאים לגמלאות ומחפשים לנוח

לאחר שנות העבודה הרבות. פלח האוכלוסיה העיקרי שלנו הנו בשלב "הזקנה הפעילה" ועיקר הפעילות כיום בתחום הנה בהצעות פעילות "פאסיביות" בהן הגמלאי על תקן צופה/משתתף פאסיבי אשר מגיע ליהנות. היקף הפעילות בתחום האקטיבי, בו הגמלאי הנו יוזם ובעל ידע הנו - ברמה ארצית - זניח. בהיבט הזה הפעילות של "ידיד לחינוך" פורצת דרך. ההחלטה על הקמת ארגון על טהרת המתנדבים גם בתפקידי ניהול מנהיגותיים היא חדשנית ומפכנית במיוחד אל מול המציאות התופסת את האזרח הותיק כמי שזמנו עבר.

חשוב לומר שהקפדנו כל העת להסתכל על הפעילות הנרקמת דרך "עיניים גמלאיות", המקפלת בתוכה את מאפייני הגיל הייחודיים של אנשים בגיל השלישי. הסתכלות זו הולידה מספר עקרונות עבודה שהם שרירים וקיימים גם היום ומשרתים את ציבור הגמלאים המתנדבים נאמנה בדרך לזכייה בחווית התנדבות מעשירה שתורמת לאיכות חייהם:

- אין שולחים את המתנדב סתם כך לבית הספר. המתנדב עובר הדרכה טרם ההתנדבות ומגיע לפגישה ראשונה בבית הספר בליווי הרכז הישועי.
- אין שולחים מתנדב בודד לבית הספר, אלא השאיפה היא לשלוח בקבוצה של חמישה מתנדבים ומעלה, דבר ההופך את נוכחות הקבוצה לנכרת ומשמעותית ותורם לבניית השתייכותו החברתית.
- על בית הספר מוטלת החובה למנות איש צוות מטעמו שיהיה בקשר קבוע עם המתנדבים ויסייע בידם.
- המתנדב מחויב ליום עבודה מלא בשבוע, (כלומר לפחות ארבע ש"ש) והוא אינו יכול להיות אורח הבא לשעה-שעתיים ואיננו. יש לגמלאי המתנדב יום קבוע בלו"ז השבועי שלו.
- הארגון מוביל למידה וגיבוש קבוצתי-חברתי של קבוצות המתנדבים אחת לחודש חודשיים.
- הסיפור שלנו מעניין לא רק בהיבט של חשיבות הפעילות הערכית-חינוכית שהארגון מייצר, הוא דוגמה מוחשית לכל מי שמתכוון לפרישה או שזה אך פרש, לחשב שוב את דרכו בעשרים ובשלושים השנים הבאות ולמצוא לו עיסוק מעניין ומאתגר. הניסיון שלנו מלמד שתרומה לחברה תהיה בראש ובראשונה תרומה לו עצמו. ■

"ידיד לחינוך" (גמלאים מתנדבים במערכת החינוך) - נתוני הפעילות להיום כוללים 2500 מתנדבים גמלאים, המתנדבים ב-440 בתי ספר ב-40 רשויות מקומיות, בהיקף תרומה שנתי של כ-360,000 שעות חונכות, ליווי וסיוע לימודי לתלמידים בתוך בתי הספר ועוד אלפי שעות של העשרה מקצועית וגיבוש חברתי לקבוצת המתנדבים מחוץ לשעות ההתנדבות בבתי הספר.

חלומות בפנסיה

כללי "עשה" ו"אל תעשה" בדרך לגמלאות פעילה. ד"ר רובי פרידמן, פסיכולוג קליני, העוסק בחלומות, עונה לשאלות ומסביר מה יעזור לנו ללכת שבי אחרי שאיפות הלב ולא להימנע.

ד"ר רובי פרידמן

הבנה, למידת עמיתים ותרגול הם כנראה כל הסיפור, כדי שנראה בינינו יותר אנשים מבוגרים ששואפים, חולמים, יוזמים ורוצים לעשות דברים.

1. חלומות והגיל השלישי - הילכו יחדיו?

בהחלט כן. אבל בגדול, לצערי, אנשים בגיל המבוגר שואפים ויוזמים פחות. זה קורה, כי באופן טבעי לגיל יש השפעה מגבילה על השאיפות לעתיד של אנשים מבוגרים. למרות זאת, חוויית החיים של האדם המבוגר שונה מאדם לאדם ולא כל האנשים נמצאים על אותה סקלה. יש בהחלט אנשים שהגיל פחות משפיע עליהם והם נשארים חיוניים, שואפים ויוזמים גם בהגיעם לגיל מבוגר.

2. אם כן, מה מונע/חוסם אנשים בגיל המבוגר מלהגשים חלומות?

למגבלות או לגבולות הללו, שמונעים מאנשים מבוגרים מלחלום ולשאוף לייצר לעצמם אופק, קיימות שתי סיבות מרכזיות. הראשונה היא חברתית - האדם המבוגר מוצא עצמו בסטטוס שונה כתוצאה מ"מגע" מגביל עם החברה. החברה מקטלגת את האדם אחרת עם הגיעו לגיל זיקנה ומשרטטת לו מקום חברתי חדש, אך צר יותר. אדם שהיה לו מקום מרכזי בתוך המשפחה, בעולם העבודה ובחיים החברתיים, נחוה לאחר הגיעו לגיל מסוים כפחות מרכזי ואף נחות. באספקטים שונים של החיים, אותו אדם, לאורך חייו, היה מרכזי יותר, חשוב יותר ומשפיע יותר ממה שהוא זוכה להיות כאדם מבוגר. כתוצאה מהשינוי הזה, האדם חווה את עצמו מודר ונטול הכרה. הפגיעה בו מתבטאת בחוויה של שינוי והעברה לשוליים - המעמד

המרכזי והחזק שהיה לו מתערער ונדחק למקום צדדי. למהלך הזה השפעה גדולה על התמריצים, הנכונות והלך הרוח של האדם המבוגר. הכרסום במעמדו בזירות השונות - החברתית, הכלכלית, המשפחתית והמקצועית, נתפס בגיל המבוגר כחיסרון ואינו פועל לטובתו. אם בעבר גיל מבוגר נחשב כמקור לתבונה, לחוכמה ולמנהיגות, הרי שהיום הסדקים בתפיסה החברתית הזאת נותנים אותותיהם על כל תחומי החיים ומייצרים מעגלי השפעה מיידיים וישירים גם לדרך שבה בני הגיל השלישי תופסים את עצמם. הסיבה השנייה היא חוויה עצמית אישית של האדם לנוכח תהליך ההזדקנות. ההתבגרות הטבעית של הגוף ותפקודו משפיעים אף הם על האנרגיות של אנשים מבוגרים וקשה להם להתכחש ולהתעלם מסמני ההזדקנות הפיזית.

3. מה התהליך שאדם מבוגר צריך לעבור כדי להתגבר על החסמים ולהמשיך לשאוף, להעזי ולהגשים חלומות?

הדרך או התהליך להתגבר על החסמים הללו היא לקבל את הירידה הזאת באופן יותר מציאותי. על האדם המבוגר להכיר בכך, שעם פרישתו לגמלאות הוא לא נכנס לתהליך של "שחור" או "לבן", "שווה" או "לא שווה", מעש או חוסר מעש. יש מנעד שלם של אפשרויות ואדם יכול להמשיך ולעשות עם עצמו דברים חשובים וגם ליהנות מפעולתו זו. צריך ללמוד לעכל את המצב החדש, לא להתייאש או להתאכזב מכך שהאדם כבר לא נמצא בשיא כוחותיו, נהפוך הוא - הדרך היא להעזי. חשוב להבין, שהדבר המרכזי ביותר המשפיע על אנשים מבוגרים הוא הירידה

ד"ר רובי פרידמן, פסיכולוג קליני, מדריך פרקטיקה בפסיכותרפיה פסיכואנליטית אישית, זוגית וקבוצתית. מרצה באוני' חיפה בנושאים של פסיכותרפיה, החלום ויישומיו.

החדה במקומם בחברה - בעיניהם זהו מהלך דרמטי, קריטי וחד, המשנה מציאות וקורה בזמן קצר יחסית. ממקום מרכזי של כוח והשפעה, בעיקר בעולם העבודה, אדם משנה את מקומו ומעמדו, לרוב שלא מרצונו. אירוע זה משפיע בצורה קשה על התפיסה של האדם את עצמו. אנו רואים, שהפגיעה הזאת אכן משפיעה על רבים. השינוי במעמד החברתי פוגע, מדכדך ונוסף תחושה של הגבלה. השינוי הזה הוא ייחודי בהיבט, שכל שאר הדברים הם קבועים וקשה יותר לשנותם, כמו ההזדקנות הטבעית של הגוף או המציאות של עמדות החברה. לעתים, אנשים מגיעים למצב של אי-עשייה והתכנסות, כי פשוט קשה להם להפסיד חלק נכבד ממי שהיו בעבר. הפגיעה בחירותם ובמעמדם היא כה גדולה מבחינתם, שהם לא יכולים להתאושש מכך ועוזבים הכול. מעניין לציין, כי בעניין זה יש הבדל ניכר בין המינים. גברים מושפעים בצורה חזקה הרבה יותר מאשר נשים, מאיבוד מקומם המקצועי ועולם העבודה ויש לכך השפעה על כל מעגלי החיים שלהם, בעוד שנשים מוצאות לא פעם אחיזה בעולם המשפחה, בנכדים ובמשק הבית ולכן ההשפעה עליהן היא פחות דרמטית. הן נשארות פעילות יותר מגברים, וגם חלומות ושואפות יותר לעשייה חדשה.

4. מה, אם כן, אתה ממליץ לבני הגיל השלישי?

לאוכלוסיית הגיל השלישי מומלצים שלושה ערוצי פעולה, כדי לשמר את היכולת, לקדם חלומות ולהגשימם: הכרה/הבנה: אדם צריך להבין את המצב החדש שמחייב אותו לעשות שינוי בדרך החשיבה שלו ובהסתכלות שלו על מצבו. הוא צריך להבין שעליו ללמוד להסתדר עם המציאות החדשה.

למידה: אדם צריך ללמוד מאחרים, להסתכל סביבו איך אנשים אחרים מתנהלים ומסתדרים עם הסטטוס החדש שלהם כגמלאים ומה עושה להם טוב. אנשים לומדים מאחרים כל חייהם, וגם כאן חשוב שאנשים יצאו ללמוד איך אחרים מתמודדים ומה הפעולות שהם עושים. האם הם מתקשרים יותר לנכדים? האם הם מצאו לעצמם תעסוקה חדשה?

תרגול: במקום להימנע מהתנסויות ומפעולות, צריך פשוט לתרגל אותן. הדרך היעילה ביותר לאדם לצאת ממצב של פגיעה במעמדו היא כניסה לתוך פעילות בפועל. זהו מהלך מאוד חשוב. לעתים, אנשים מגלים תוך כדי התנסות, שדברים קורים להם בצורה טובה יותר ממה

שחשבו בתחילה. לא פעם אנשים מבוגרים אומרים מיד "לא" וכשהם לבסוף נעתרים ועושים את הדבר שהתנגדו לו בתחילה, הם רואים שהם יכולים ואפילו נהנים.

5. כיצד המעגלים המקיפים את האדם המבוגר (חברים, בני משפחה, שכנים, עמיתים לעבודה לשעבר) משפיעים על שאיפותיו/חלומותיו?

ההשפעה של המעגלים המקיפים את האדם המבוגר היא קריטית. ככל שאדם ישתייך ליותר מסגרות חברתיות, לימודיות ותעסוקתיות או ייצר לו מסגרות השתייכות חדשות, כך יקבל כוחות לחשוב חוק. התייעצויות והחלפת דעות, דיאלוג תדיר עם אנשים כמותו - כל אלה יש בכוחם לייצר צמיחה והתפתחות, לאוורר מקיבעון ולמנוע שקיעה. הלמידה החברתית חיונית ומשמעותית כדי לדברן אדם לפעולה.

6. האם החלומות שאנשים מבוגרים חולמים בלילה קשורים לשאיפות לב שיש להם ביום-יום? או במילים אחרות, האם יש קשר בין החלומות במובן האנליטי לבין חלומות במובן של שאיפות לב?

התשובה מורכבת, אך באופן כללי אפשר לומר, שבכל גיל, החלומות שלנו בשינה קשורים לכמיהות, לשאיפות, להצלחות ולכישלונות שלנו בחיי היום-יום. בדרך כלל, השאיפות שלנו בחיים הן אלה המשפיעות על החלומות בשינה ולא להיפך.

7. לסיכום, כיצד יכולים אנשים מבוגרים להתמודד עם ה"שדים" שיש בתוכם, המונעים מהם להסתכל קדימה ולחלום רחוק? או איך אדם מבוגר יכול לפתח חסינות כלפי הדרה, דחייה ומחשבות המרפות את ידיו מלפעול?

לרוב, החסם הנפשי של אדם מבוגר תלוי במעגל החברתי שלו, בחוויות החיים שלו ובניסיון החיים שלו. לכן, לחברה תפקיד מרכזי בתחושת הרווחה והמסוגלות האישית של האדם המבוגר. אם האנשים הסובבים את האדם המבוגר מעודדים אותו, תומכים בו, רואים אותו, מוקירים את פועלו, מחזקים את ידיו - הוא יחוש נוחות עם מצבו החדש/הזדקנותו ופחות יטה לייאוש ולהימנעות. גורם נוסף, המסייע לגרש "שדים", הוא פשוט להתמודד עם משהו, לעשות. אם שני אלה יקרו, נראה בינינו יותר אנשים חולמים ויוזמים, הרוצים דברים ומוכנים להתאמץ כדי להשיגם, אחרת - אנשים מבוגרים יצטמצמו בתוך עצמם. ■

מרכז תמיכה ומידע טלפוני לקשישים ולבני משפחותיהם



02-6709857 או *9696

בימים א-ה בשעות 12:30-9:00

שירות הייעוץ לקשיש בביטוח הלאומי מפעיל לשירותכם מרכז תמיכה ומידע טלפוני ארצי, ללא תשלום, לקבלת מידע בנושאים הבאים:

- מיצוי זכויות בביטוח הלאומי • מידע על זכויות ושירותים בקהילה
- ייעוץ בנושאים רלוונטיים לאדם המבוגר • תמיכה אישית ואוזן קשבת

השירות ניתן על-ידי מתנדבים שעברו הכשרה מקצועית, וישמחו להעניק לכם שירות אישי ומקצועי.

לפח

לצדך, ברגעים החשובים של החיים

* 6050 • www.btl.gov.il



הביטוח הלאומי

שירות הייעוץ לקשיש