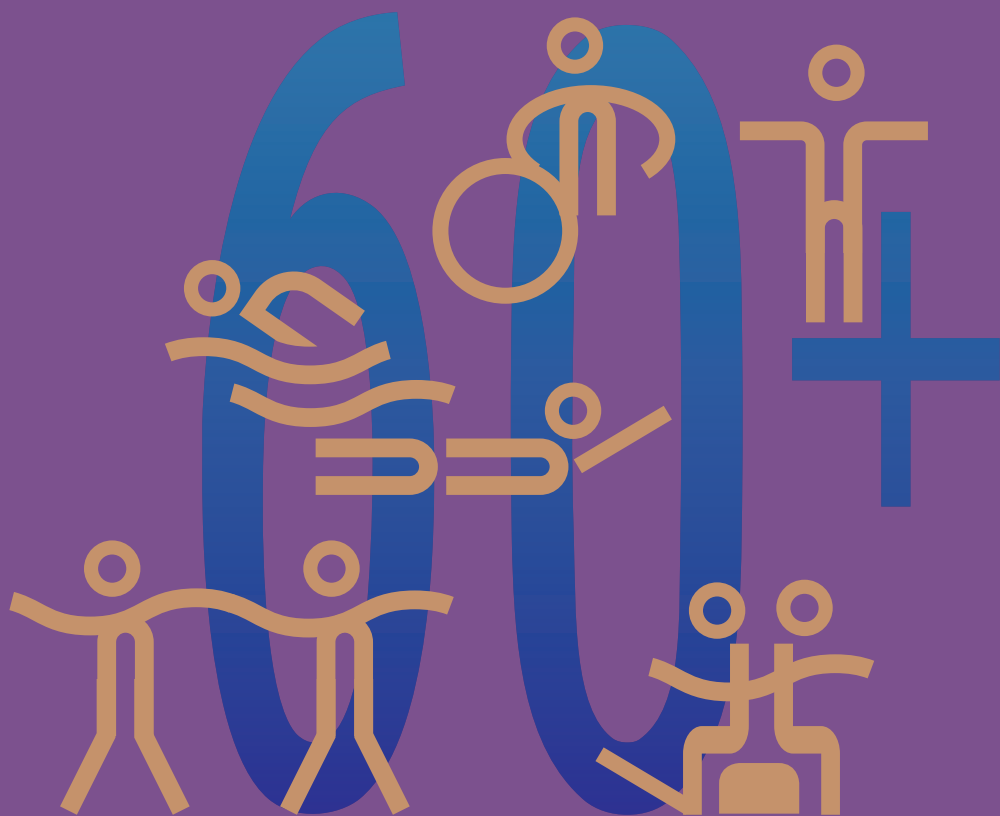




המוסד לביטוח לאומי  
אגף הקרנות - קרן מפעלים מיוחדים  
ירושלים, אדר א' התשע"ו, פברואר 2016



**60+ ספורט**

**קידום פעילות גופנית בקרב מבוגרים**

פרופ' ישעיהו הוצלר

**מפעלים מיוחדים 161**





המוסד לביטוח לאומי  
אגף הקרנות - קרן מפעלים מיוחדים

## 60+ ספורט

### קידום פעילות גופנית בקרב מבוגרים

פרופ' ישעיהו הוצלר

מפעלים מיוחדים **161**

ירושלים, אדר א' התשע"ו, פברואר 2016

[www.btl.gov.il](http://www.btl.gov.il)



## פתח דבר

אנו שמחים להגיש לעיונכם דוח מחקר הערכה המסכם את פיתוח התוכנית הניסיונית לקידום פעילות גופנית בקרב מבוגרים.

בעשור האחרון אגף הקרנות עוסק בפיתוח תוכניות לקידום אורח חיים בריא בקרב מגוון אוכלוסיות. בשנת 2008 אושרה התוכנית לקידום פעילות גופנית בקרב מבוגרים, התוכנית קיבלה סיוע מהקרן למפעלים מיוחדים בביטוח הלאומי ומאש"ל-ג'וינט ופעלה בשנים 2009-2012 באמצעות החברה למתנ"סים ב-12 יישובים בארץ.

במסגרת התוכנית הוכשרו במתנ"ס כ-20 רכזים וכ-200 מתנדבים שהפעילו באמצעות מדריכים מומחים מערך של ענפי ספורט ופעילות גופנית לבני 60 ויותר – יוגה, פלדנקרייז, מחול והליכה נורדית, כמו גם ספורט עממי – קבוצות הליכה, פטאנק (סוג של משחק כדור) ושימוש במכשירי כושר בטבע. נוסף על הפעילות הגופנית התקיימו סדנאות ואירועים קהילתיים בנושאי בריאות ותזונה נבונה.

ייחודה של התוכנית התבטא גם בהכשרתם של המתנדבים לאיתור צרכי קבוצת הגיל הזו, לשיווק הפעילות ולפיתוח תוכניות, במקביל להשתתפותם כמנחים של פעילות ספורט עממי בקהילה.

את התוכנית הוביל מנהל תחום אזרחים בוגרים בחברה למתנ"סים בסיוע שתי רכזות מחוז, שכל אחת מהן ליוותה שישה יישובים. מחקר ההערכה נעשה בידי די"ר ישעיהו (שייקה) הוצלר מהמכללה האקדמית וינגייט, שליווה את התוכנית מראשיתה וסייע בגיבוש הגדרת תפקידי המתנדבים והרכזים ובפיתוח תחומים להטמעה. צוות המחקר כלל גם את מוד רובינשטיין ורונית שמש מאילן מרכז הספורט לנכים ברמת גן, ואת די"ר שרון ברק ממרכז רפואי על שם ספרא, בית החולים תל השומר. ממצאי המחקר מלמדים כי התוכנית השיגה את מרבית יעדיה: מספר המשתתפים הפעילים גדל, שיעורי ההתמדה גדלו ונוספו תחומי ספורט.

בעקבות המחקר הוחלט על תוכנית הטמעה: הרחבת הפעילות גם ליישובים ערבים ולקבוצות נוספות, כגון תובעי גמלת סיעוד שנדחו, זקנים בודדים ובני 75 ויותר. תוכנית הטמעה אושרה ופעלה בסיוע הקרן למפעלים מיוחדים בשנים 2013-2015, וגם היא נחלה הצלחה: השתתפו בה כ-1,300 איש בני 60-80 מקבוצות אוכלוסייה שונות, ובאירועים בקהילה השתתפו 4,750 איש. בהמשך נוספו תחומים כגון ריקודים סלוניים, יוגה צחוק, טאי-צ'י וטניס שולחן. המתנדבים סייעו לקבוצות מודרות – אלמנות, גרושות, בודדים ומבוגרים עם מוגבלות – להשתלב בפעילות, וזו סיפקה להם תחושות של שייכות, משמעות ומחויבות.

במסגרת האירועים בקהילה התקיימו הרצאות של נציגי קופות חולים בנושאים של אורח חיים בריא ונוצרו שיתופי פעולה עם תוכנית עיר פעילה ובריאה, עם מכללות לרפואה אלטרנטיבית ועם ארגונים פרטיים כגון חברות סיעוד במטרה להכשיר מטפלות להפעלה גופנית של קשישים מרותקים לבית. כמו כן פותחו מנגנוני שימור לתוכנית בכל קהילה על-פי מאפייניה, שהבטיחו את המשכיותה.

אנו מודים לכל רכזי התוכנית בעשרות היישובים על התגייסותם לאיתור האוכלוסייה והמתנדבים, ועל פיתוח התוכנית תוך הסתייעות בגורמים המקומיים. תודה מיוחדת ליעקב לוי, מנהל תחום אזרחים בוגרים בחברה למתנ"סים, שהוביל את התוכנית משלב הפיתוח ועד סיום ההטמעה עד פרישתו לגמלאות. מר לוי גילה מסירות ומקצועיות ורתם את אנשי המקצוע בארגון ומחוצה לו להגשמת החזון של חיים בריאים לאוכלוסייה המבוגרת בישראל. מעורבותו סייעה רבות לבניית מודל המשך של התוכנית.

תודה לחברי ועדת ההיגוי, לנציגות אש"ל, לרכזות המחוז ולמנהלת התוכנית מטעם הקרן למפעלים מיוחדים, גבי כרמלה קורש-אבלגון, המובילה זה שנים פיתוח תוכניות חדשניות לאוכלוסייה המבוגרת בישראל.

עו"ד יצחק סבטו  
מנהל קרנות הביטוח הלאומי

שרית מוראי  
מנהלת הקרן למפעלים מיוחדים

## חברי ועדת ההיגוי

### בתוכנית הניסיונית – 2009-2012

מנהל תחום אזרחים בוגרים, החברה למתנ"סים	יעקב לוי -
מנהל המחלקה לספורט ולאורח חיים בריא, החברה למתנ"סים	ד"ר רון בולוטין -
מנהלת תחום קידום בריאות, החברה למתנ"סים	לאה גבעון -
מנהלת תחום קידום בריאות, אש"ל-ג'וינט	יוספה בן משה -
מנהלת תוכניות, אש"ל-ג'וינט	נעמי חנוכי -
המחלקה לספורט נשים ולספורט עממי, משרד התרבות והספורט	שלומית ניר טור -
רכזת מחוז בתוכנית, החברה למתנ"סים	מיי-טל דרורי-גנגרוביץ' -
רכזת מחוז בתוכנית, החברה למתנ"סים	אריאלה הופמן -
סגנית מנהלת הקרן למפעלים מיוחדים, המוסד לביטוח לאומי	כרמלה קורש-אבלגון -
חוקר מלווה, המכללה האקדמית ע"ש וינגייט	ד"ר ישעיהו (שייקה) הוצלר -

### בתוכנית ההטמעה – 2013-2015

מנהל תחום אזרחים בוגרים, החברה למתנ"סים	יעקב לוי -
מנהלת תחום קידום בריאות, החברה למתנ"סים	לאה גבעון -
רכזת, החברה למתנ"סים	עליזה פשטן-וויטפילד -
רכזת, החברה למתנ"סים	עביר גנאים -
סגנית מנהלת הקרן למפעלים מיוחדים, המוסד לביטוח לאומי	כרמלה קורש-אבלגון -





## תמצית

בישראל, מספר התושבים בני 65 ומעלה בשלהי 2007 היווה כ-10% מאוכלוסיית המדינה. בנוסף, קצב הגידול של אוכלוסייה זו הוא כפול מזה של כלל האוכלוסייה. עם ההזדקנות, חלים שינויים פיזיולוגיים רבים והיכולת התפקודית יורדת בהדרגה. העלייה הדרמטית בתוחלת החיים יחד עם השינויים הפיזיולוגיים והתפקודיים החלים בקרב הקשישים, מביאה עימה עלייה במשך החיים בתנאי מוגבלות תפקודית. פעילות גופנית עשויה לשמש בלם משמעותי של רבים מהשינויים שנצפים בגיל המבוגר. יחד עם זאת, רק אחוז קטן מאוכלוסייה זו משתתף בפעילות גופנית קבועה. ניתן לייחס סיבות שונות להימנעות מפעילות גופנית בגיל המבוגר. עם זאת קיימים גם גורמים המעודדים ביצוע פעילות גופנית, כגון, תמיכה חברתית וידע על גורמי בריאות. בהתאם, קיימות אסטרטגיות קוגניטיביות והתנהגותיות לשינוי הרגלי ביצוע פעילות גופנית. האסטרטגיה הקוגניטיבית תומכת בהעלאת ידע בנוגע לחשיבות פעילות גופנית ואילו האסטרטגיה ההתנהגותיות מעודדת תמיכה חברתית (מציאת שותף לפעילות גופנית). בהתאם, בשנים האחרונות דווח על תוכניות שונות המנסות לערב מתנדבים מבוגרים, שישמשו כמדריכים-עמיתים בתכניות להגברת הפעילות הגופנית.

לפיכך, חברו החברה למתנ"סים ואש"ל ובסיוע מימון הקרן למפעלים מיוחדים לפרויקט שעושה שימוש במתנדבים לשם פיתוח תוכניות פעילות גופנית למבוגרים גילאי 60 ומעלה. מטרת הפרויקט והמחקר המלווה היו לבדוק: (א) האם לשיטה של קבוצות מתנדבים יש תרומה ייחודית, לשם השגת הגדלת היקף ההשתתפות והפעילות של מבגרים בפעילות גופנית במסגרת פעילויות של המתנ"סים ופעילויות עממיות יזומות? ; (ב) האם שיטת קבוצת המתנדבים יכולה לפתח מודעות לפעילות גופנית, תחושת בריאות ואיכות חיים בקרב המשתתפים? ו- (ג) האם למבנה הארגוני הייחודי של הפרויקט (מכווני פעילות, וקבוצות מתנדבים פעילים בקהילה) יש ערך מוסף יחסית לתכניות קיימות?

המחלקה לאזרחים בוגרים בחברת המתנ"סים הייתה המבצעת של הפרויקט. במסגרת הפרויקט פעלו במשותף רכז הקהילה ורכז הספורט של המתנ"ס. בשלב הראשון, גויסו שתי רכזות ארציות ו-12 מתנ"סים. בשלב ההיערכות, אותם אנשי צוות שעסקו בהכוונה (רכז ספורט ואדם נוסף מטעם המתנ"ס לתפקיד ההכוונה) קיבלו הכשרה ארצית מקפת שכללה בין היתר, הקניית כלי ייעוץ מקצועיים בתחום הפעילות הגופנית בזקנה ובמצבי מוגבלויות שונים. כל מתנ"ס משתתף שלח את מנהל מחלקת הספורט ובנוסף, רכז או מתנדב חברתי (מתנדבים בגילאי 55 ומעלה בעלי תודעת ספורט גבוהה ובעלי יכולת שיווקית). הכשרת המתנדבים בוצעה על בסיס אזורי ומקומי והתמקדה במיומנויות תקשורת, שיווק, כלים לאיתור ולמעקב, והיבטים טכניים של הפעילות שיובילו. משך הפעילות תשעה חודשים. כלי ההערכה כללו ראיונות עומק עם מתווי הדרך של הפרויקט, קבוצות מיקוד של מתנדבים פעילים ושל משתתפים בתכנית, שאלונים לצוות, דוחות ביצוע של המתנ"סים, חומרי פרסום שהופקו על ידי צוותי המתנ"סים והמתנדבים, שאלונים למתנדבים, שאלונים למשתתפים וראיונות עם מתנ"סי בקרה.

ניתוח הממצאים נעשה באמצעות שימוש בטריאנגולציה מתודית (שילוב של מידע כמותי ואיכותני במחקר). לצורך הניתוח האיכותני בוצע ניתוח אנליטי אינדוקטיבי של תכנים נרטיביים שנכתבו

בשאלונים שהועברו לצוות המוביל היישובי וטקסטים שתומללו מראיונות העומק ומקבוצות המיקוד במהלך המפגשים עם הצוותים המובילים והמשתתפים. ניתוח הממצאים הכמותיים נעשה באמצעות סטטיסטיקה תיאורית והיסקית, שהתבססו על ממצאים שהתקבלו על ידי דוחות הביצוע והשאלונים השונים שהועברו לרכזים, למתנדבים הפעילים ולמשתתפים בתכניות. בנוסף, בוצע מיפוי ארגוני של התוכנית בראשית תהליך ההערכה, לפני ההכשרה האזורית ובמהלכה.

להלן פירוט הממצאים המרכזיים של המחקר המלווה, לפי שלושת המטרות המוצהרות של המחקר.

א. בסיום הפרויקט נוספו כ- 106% משתתפים. מתוך מעל 100% של תוספת משתתפים, לפחות 10% (סף היעד) הם משתתפים חדשים. שיעור ההתמדה הממוצע עומד על 62%, שהוא מעל סף ה-50% שנצפה. בנוסף, שיעור הפעילים בעצימות של פעמיים בשבוע ומעלה היה בראשית התכנית 20%, ואילו לקראת סוף התוכנית כ-65% מהמשתתפים, נתון המצביע על שינוי מהותי בדפוסי הפעילות הגופנית. בשאלונים שהועברו בקרב המשתתפים והמתנדבים בראשית הפרויקט (עד שלושה חודשים לאחר הפעלתו) ולאחר כתשעה חודשי פעילות, וכן בדיווחים שהתקבלו בקבוצות המיקוד לאחר כתשעה חודשי פעילות, נצפו עמדות חיוביות מאוד כלפי פעילות גופנית. כמו כן, הממצאים מצביעים על כך שהחסם המרכזי לפעילות הגופנית הינו עלות הפעילות. התומכים המרכזיים הם סוג הפעילות והמתנ"ס, לרבות הרכזים וקבוצת הפעילים. גילאי 75 ומעלה דיווחו בשיעור גבוה על העדר חברה נעימה או מתאימה, ועל כך שהמתקנים והציוד אינם מתאימים עבורם.

ב. בשני המועדים אחוז המשתתפים שדיווחו על בריאותם כטובה וכטובה מאוד היה כשני שלישים מהמשתתפים. שיעור זה גבוה באופן משמעותי מהממוצע הארצי של בני 65 ומעלה, העומד על כ-40%.

ג. לאחר תשעה חודשי פעילות דיווחו הפעילים על מוטיבציה ועל ידע שיווקי בערכים גבוהים באופן מובהק מאשר בנקודות הזמן הקודמות. עם זאת, לא חל כל שינוי ברמת התחושה של שליטה ביכולת להוביל ולו אחת מהפעילויות הייחודיות (פטנק, הליכה וכושר בטבע). בנוסף, המשתתפים לא חשו מסוגלות לפתח מוטיבציה בקרב מועמדים לפעילות שמציגים תגובות חוזרות ונשנות של חוסר מוטיבציה ושל חסמים. בהתאם, מניתוח מכשירי הפרסום של הפרויקט, וכן מן הניתוח האיכותני של הראיונות בקבוצות המיקוד עולה שקיימת הימנעות גורפת משימוש ברשימות טלפוניות ובביקורים ביתיים לשם שיווק התכנית, ובמקום זאת הייתה הסתמכות על כלי פרסום ושיווק מקובלים כגון אירועי חשיפה, עלונים, ובעיקר על שכנוע אישי בגישת "חבר מביא חבר". למרות שבתהליך ההכשרה המתנדבים קיבלו כלים וידע בנושא מאפייני הגילאים השונים ומיפוי קהילת בני ה-60 ומעלה ביישובם, המתנדבים הביעו חשש מפני אוכלוסייה שונה מהם, שהוגדרה כאוכלוסייה ממודרת, כמו מבוגרים לא עצמאיים המבקרים במעון יום. כתוצאה מכך לא קיבלו האוכלוסיות ה"ממודרות" מענה מספק. גם האוכלוסייה המוכרת למתנדבים לא קיבלה את מגוון ההתייחסויות הנדרש לשם ערעור אורח החיים היושבני. עם זאת, קבוצות הפעילים שימשו כמנוף לחץ על הרשות המקומית לקיים ולשפר את התנאים הסביבתיים לביצוע הפעילות, לרבות בניית מגרשים ומסלולי הליכה ותחזוקתם. ועדת ההיגוי היישובית, למרות תשומת הלב הניכרת שהוקדשה

לה בפרויקט, לא נתפסה בקבוצות המיקוד כגורם משמעותי שתרם להיקף ולהתמדה של המשתתפים בפעילות. תפקיד ההכוונה האישית לפעילות גופנית של מבוגרים בגיל 60 ומעלה היה יעד מרכזי בשלב הראשון של תכנית ההכשרה, שלמעשה לא הובא לכלל מימוש בשטח.

לסיכום, פרויקט +60 ספורט הוא מאמץ חשוב שנועד לשלב גישות ארגוניות ותפיסות שונות להכשרה ולהפעלה של מתנדבים, שהוביל להגדלה משמעותית של היקף הפעילות הגופנית ומגוון הפעילות במתנ"סים. יש לציין את מימוש ואת המינוף של יעדים לפיתוח תכניות הפעילות הגופנית, שבוצעו על ידי קבוצות המתנדבים בהיקף שמעבר ליכולותיהם של רכזי התכניות. הצלחה זו נעוצה בקשר הבלתי אמצעי של המתנדבים עם הציבור ביישוב ועם מקבלי ההחלטות. במהלך הפרויקט זוהו קשיים ביישום המודל והוצעו דרכים להתגבר על חסמים אלו. יש להמשיך לבחון פתרונות שונים במסגרת פרויקטים המשכיים, על מנת לממש את ההמלצות ולנסות לקדם את הפרויקט.



## תוכן עניינים

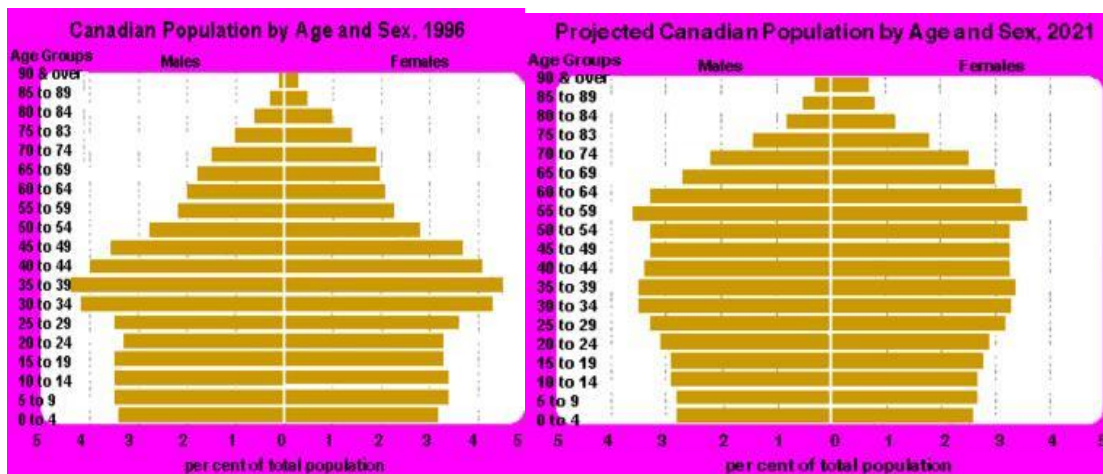
1	א. רקע עיוני
5	מוטיבציה להשתתפות בפעילות גופנית
7	אסטרטגיות קוגניטיביות והתנהגותיות לשינוי
8	השימוש במתנדבים לקידום שינוי ולהגברת ההשתתפות
12	ב. שיטת הפרויקט
12	השותפים בפרויקט
13	תיאור הפרויקט
13	פרופיל המתנדבים
14	יעד והמטרות האופרטיביות של הפרויקט
15	לוח בזמנים של הפרויקט
17	ג. שיטת המחקר
17	שאלות המחקר
17	מכשירי ההערכה
19	הגדרות
21	הליך דגימת המשתתפים
21	הליך ניתוח ממצאים
24	ד. הניתוח הארגוני
26	ה. הממצאים
26	חלק ראשון : שאלונים לצוות המוביל היישובי
27	חלק שני : דוחות הפעילות
33	חלק שלישי : ניתוח שאלוני המתנדבים
37	חלק רביעי : ניתוח שאלוני המשתתפים בפעילות
45	חלק חמישי : ניתוח כמותי ותוכני של חומרי הפרסום והשיווק
48	חלק שישי : ניתוח תוכן של תמלילי ראיונות עם קבוצת מיקוד, רכזים ומדריכים
58	חלק שביעי : מתנ"סי בקרה

59	ו. דיון
59	יעדים אופרטיביים
63	מודעות לפעילות גופנית ולאיכות חיים
63	בדיקת מבנה הפרויקט ותרומתו הייחודית
67	ז. מסקנות והמלצות להמשך
73	ח. מקורות
79	ט. נספחים לדוח מחקר 60 + ספורט
81	נספח א. מיפוי צוות יישובי מוביל: שאלון למשתתפים בהכשרה בווינגייט
83	נספח ב. מיפוי צוות יישובי מוביל – שאלון רכזים יישוביים
85	נספח ג. שאלון לרכזי התוכנית (אפריל 2011)
89	נספח ד. קו מנחה לראיון אמצע – סוף הכשרה מחוזית עם מנהלת הפרויקט
90	נספח ה. תרחיש קבוצת מיקוד
91	נספח ו. דוגמה לדו"ח ביצוע של מתנ"ס אמצע (דצמבר 2010) מרכז
92	נספח ז. דוגמה לדו"ח התקדמות – נכתב על ידי רכזת אזור – נכון לסוף דצמבר 2010 – פרויקט 60 + ספורט
93	נספח ח. דוגמה לדוח מסכם יישובי
96	נספח ט1. שאלון לרכזי פרויקט ומתנדבים
98	נספח ט2. שאלון למתנדבים לאחר ההכשרה ותחילת הפעילות (פברואר 2010)
101	נספח י. שאלון פעילות למשתתפים בתוכניות המתנ"ס
106	נספח י"א. תעודת מכוון פעילות גופנית לגילאי 60 ומעלה
107	נספח י"ב. טופס הכוונה למשתתף חדש במתנ"ס
109	נספח י"ג. יומן פעילות גופנית שבועי CHAMPS

## א. רקע עיוני

בשלהי המאה ה-20 וראשית המאה ה-21 נצפה שינוי משמעותי מאוד במבנה האוכלוסייה (איור 1). לדוגמה, נתונים שנאספו בקנדה, מצביעים על כך שפלח האוכלוסייה מגיל 65 ואילך צפוי להכפיל את עצמו בין 2000 ל-2040 מ-12.5% ל-25% מסך האוכלוסייה (איור א. 1). נוסף לכך צפויה עלייה בכחמש שנים בתוחלת החיים השוורית בגיל 65 בשנת 2021 לעומת 1966 (איור א. 2).

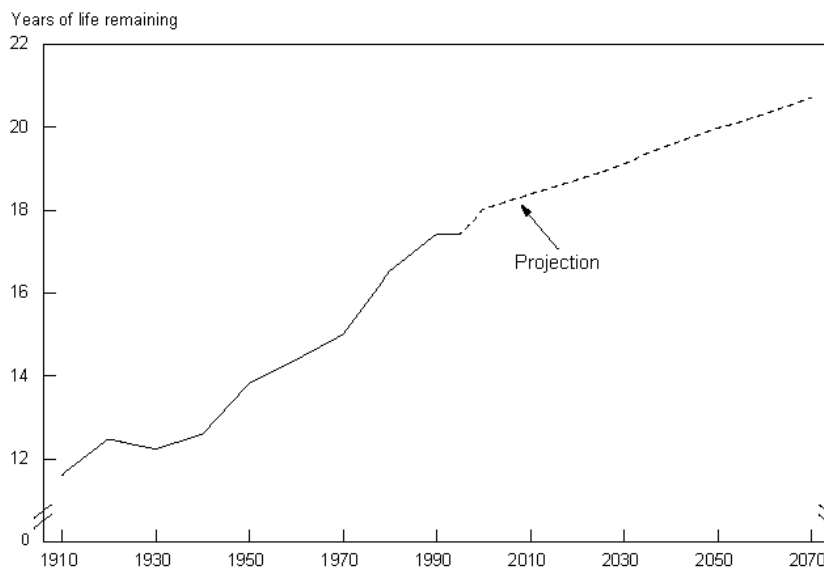
**איור א.1: התפלגות האוכלוסייה בקנדה בסוף המאה ה-20 ובתחזית לעשור השלישי במאה ה-21**  
(Statistics Canada Online; Oreopoulos & Vaillancour, 1998)



**איור א.2: תוחלת חיים בגיל 65** (Gunderson, 1998)

Chart 3-2 **Life Expectancy at Age 65**

Life expectancy has risen steadily and substantially throughout the 20th century. This rise is expected to continue.



Sources: Data prior to 1995: Department of Health and Human Services; 1995-2070: Social Security Administration.

בישראל היה מספר התושבים בני 65 ומעלה בשלהי 2007 מעט מעל 700,000 נפש, שהם כ-10% מאוכלוסיית המדינה. קצב הגידול של אוכלוסייה זו הוא כפול מזה של כלל האוכלוסייה. קצב הגידול של מבוגרים בני 75 מהיר עוד יותר מזה של סך אוכלוסיית המבוגרים בכלל, ועומד על גידול שנתי ממוצע של 6%. היחס בין גברים לבין נשים באוכלוסייה זו הוא כ-40:60 לטובת הנשים (ברודסקי, שנור ובאר, 2008).

אין זה סוד שהיכולת התפקודית יורדת בהדרגה עם ההזדקנות. מבוגרים בני 65 ומעלה סובלים בשכיחות גבוהה מירידה תפקודית של מערכת הלב-ריאה, הכוללת היצרות וחוסר גמישות בעורקים, עלייה בלחץ הדם, ירידה ביכולת אירובית מרבית של 5%-15% בכל עשור, וסכנה מוגברת לפיתוח מחלות לב וכלי דם. נוסף לכך יש ירידה ממוצעת במסת השריר (אטרופיה) בכ-1.2 ק"ג לעשור בין העשור החמישי לתשיעי וירידה באיכות סיבי השריר, ועקב כך ירידה בכוח ובמהירות של כיווץ השריר. תופעה זו תשפיע בין היתר על היכולת להגיב במהירות לשינויי מנח ולסכנה מוגברת לנפילות. ירידה במסת העצם ובחוזק העצם ניכרת החל מהעשור השלישי, וגורמת לסכנה של פיתוח אוסטיאופורוזיס. כמו כן חלה ירידה במהירות התגובה והתנועה, מה שמביא לנפילות העלולות להוביל לשברים ולאשפוזים ממושכים, אשר יגרמו לירידה נוספת בתפקודי הלב-ריאה ולהגברת הסיכון לירידה תפקודית ולתמותה (Shephard, 1997; 2002). תופעה נוספת השכיחה בגיל המבוגר היא ירידה בתפקוד המערכות הניהוליות (אקזקוטיביות) הקשורות בהפניית קשב, בקבלת החלטות ובפעילויות רב-משימתיות אחרות. כתוצאה מכך פוחתת בהדרגה יכולתם של מבוגרים לבצע פעילות כגון הליכה למוסדות ציבור, דת וחברה בקהילה, נשיאת משקל של סל קניות, ואפילו ביצוע הליכה ומעברים בתוך הבית. הירידה ביכולות אלו עלולה לגרום לתלות תפקודית במטפל או בבני משפחה.

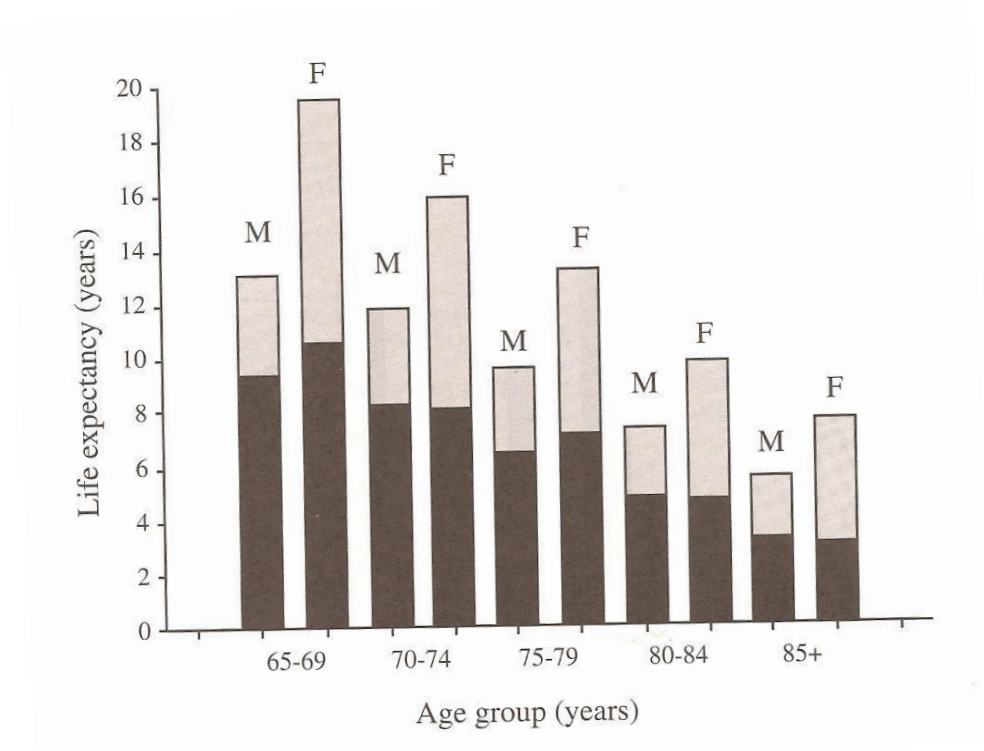
נוסף לתסמינים הגופניים יש שיעור גבוה של תסמינים פסיכולוגיים, ובראשם דיכאון וירידה במצב הרוח. לבדידות החברתית חלק ניכר בפיתוח דיכאון. בקרב אוכלוסיית המבוגרים בישראל שיעור המרגישים בדידות מדי פעם או לעתים קרובות הוא קרוב ל-40% בקרב גילאי 65-74 וקרוב ל-50% בקרב גילאי 75 ומעלה, לעומת שיעור ממוצע של מעט מעל 30% בכלל האוכלוסייה. רק כ-40% מבני 65 ומעלה בישראל תופסים את בריאותם כטובה או כטובה מאוד, בהשוואה ל-80% בקירוב מכלל האוכלוסייה, התופסים את בריאותם ככזו (ברודסקי ואחרים, 2008).

לאור העלייה הדרמטית בתוחלת החיים בולט במיוחד היקף השנים שבהם צפויים הזקנים לתלות תפקודית. עליית תוחלת החיים בגיל המבוגר מגדילה את משך הזמן של החיים בתנאי מוגבלות תפקודית, ומקטינה מאוד את איכות החיים בתקופה זו (American College of Sports Medicine, 1998; Katz, et al., 1983; Spirduso & Cronin, 2001). המשמעות המגולמת בנתונים אלה היא שפלח האוכלוסייה המבוגר הנזקק לתכניות קהילתיות עולה באופן משמעותי, ובאופן טבעי זקוק לשירותים רבים יותר המותאמים לצרכיו. כמו כן יש להניח שחלק ניכר מאוכלוסייה זו יהיה בעל מוגבלות תפקודית, עובדה שתגדיל את הדרישה לשירותים מותאמים. איור א. 3 מציג את שיעור תוחלת החיים השיורית עם תלות תפקודית ובלעדיה מגיל 65 ואילך בקרב גברים ונשים.



איור 3.א: תוחלת חיים שיורית לגברים ונשים עם תלות תפקודית (עמודות אפורות)

ובלעדיה (עמודות שחורות) (Katz Brach, Branson, et al., 1983)



תרומת הפעילות הגופנית בקהילה רבה יותר עבור האוכלוסייה הבוגרת מאשר עבור האוכלוסייה הצעירה יותר, שכן השלכותיה של הפעילות הגופנית לשימור היכולת התפקודית חשובות במיוחד בגיל המבוגר. לפעילות הגופנית מיוחסות השפעות פיזיולוגיות שעשויות לשמש בלם משמעותי מאוד של רבים מהשינויים שנצפים בגיל המבוגר. מחקרים אפידמיולוגיים רבים מצביעים על כך שאנשים מבוגרים העוסקים בפעילות גופנית באופן קבוע מגיעים להישגים בשיעור דומה לזה של אנשים שצעירים בעשרות שנים מגילם. נוסף לכך יש עדויות לכך שאימון גופני בגיל המבוגר יעיל להשגת שינויים פיזיולוגיים מיטיבים. למשל נמצא שבאמצעות אימון מבוקר ומדורג בן שלושה חודשים ניתן להרחיב את כושר הולכת החמצן והתפוקה השרירית בהיקף של 20%, שתואמים ל"הצערות" שיעור התפקוד עד לכדי 20 שנות חיים (Shephard, 1997).

נוסף להיותה גורם מגן בפני הירידה התפקודית הצפויה עם הגיל, פעילות גופנית נמרצת מגנה בפני מחלות לב, סכרת ושברים. היא גם גורם משמעותי למניעת פציעות הנגרמות מנפילה בקרב אנשים מבוגרים, ובאופן זה להקטנת השיעור של ירידה תפקודית אקוטית, שלעתים אין ממנה חזרה לתפקוד הקודם (American College of Sports Medicine, 1998; Spirduso & Cronin, 2001). כמו כן יש ביכולתה של הפעילות הגופנית לשפר את תחושת הרווחה בגיל המבוגר ולהקטין את התמותה (Taylor et al., 2004). למשל, במחקר אפידמיולוגי עדכני במדגם בן 1861 משתתפים נמצאה ירידה בתמותה מ-27 ל-15 אחוזים בטווח של 8 שנים מגיל 70 (Stressman, Hammerman-Rozenber, Cohen, Ein-Mor, & Jacobs, 2009).

מובן שלכל ההשפעות המיטיבות של הפעילות הגופנית יש גם השלכות כלכליות. חישובים של גורמי בריאות בארצות הברית, שנערכו במסגרת מעקב בן חמש שנים אחר מבוטחים בביטוח הבריאות Medicare, מצביעים על עלות נמוכה יותר בשיעור של 6,780 דולר למבוטחים המשתתפים בפעילות גופנית קבועה לעומת מבוטחים המנהלים אורח חיים יושבני (National Blueprint Project, n.d.).

למרות כל הידוע על יתרונות הפעילות הגופנית, רבים מן המבוגרים אינם ששים לפעילות גופנית. במחקרים של משרד הבריאות האמריקני נמצא שרק כ-31% מהגברים ו-25% מהנשים גילאי 65–74 בארצות הברית משתתפים בפעילות גופנית קבועה בשעות הפנאי. מעל גיל 75 שיעור זה יורד ל-25% בקרב גברים ורק 14% בקרב נשים (U.S. Department of Health and Human Services, 2005). יתר על כן, שיעור גילאי 75 ומעלה המשתתפים פעמיים בשבוע ומעלה באימון כוח הנדרש לשימור רמת התפקוד הגופני איננו עולה על 10% (Centers for Disease Control, 2004).

על פי סקר בריאות לאומי של הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה (למ"ס) משנת 2003/2004 (ברודסקי, שנור ובאר, 2009), 41.3% מגילאי 65 ומעלה עוסקים בפעילות גופנית שלוש פעמים בשבוע או יותר הנמשכת 20 דקות רצופות או יותר, וזאת בהשוואה ל-28.7% מכלל האוכלוסייה הבוגרת. יתרה מזאת, הנתונים מצביעים על כך ששיעור גילאי 75 ומעלה הפעילים גופנית בתנאים שלעיל יורד אך במעט, ועומד על 40.9%. הממצאים בסקר 2003/4 טובים באופן משמעותי מהממצאים שהתפרסמו שש שנים לפני כן בסקר דומה (ברודסקי ואחרים, 2002), שהצביע על שיעור של 35.6% פעילים מעל גיל 65. נתונים אלה טובים בהרבה מאלה של ארצות הברית, אך עדיין אינם די טובים, והשאיפה היא להגדיל את שיעור המשתתפים להרבה יותר מהקיים כיום. בייחוד יש לשפר את שיעור ההשתתפות בקרב נשים, שעומד על 35.3% בלבד בהשוואה לגברים (49.1%). במסגרת דוח הבריאות הלאומי שהתפרסם על ידי המרכז הלאומי לבקרת מחלות (2011), דווח על ממצאים משנת 2008, המציגים את שיעור הפעילות הגופנית של מבוגרים במגזר היהודי והערבי בנפרד. ממצאים אלה מעניינים מאוד ומצביעים על הפער בין האוכלוסיות. בקרב המגזר היהודי שיעור הפעילים גופנית בקרב גילאי 65 ומעלה היה 44.8% בקרב גברים ו-35.8% בקרב נשים, ואילו במגזר הערבי, 24.1% בקרב גברים ו-3.9% בקרב נשים.

הליכה היא הפעילות המועדפת על בני הגיל המבוגר בישראל. 66.5% מאלו שעוסקים בפעילות גופנית (73% גברים ו-60% נשים) דיווחו שהם נוהגים ללכת. פעילות זו היא הפעילות הפופולרית ביותר גם בקרב כל תת-הקבוצות שפורטו קודם לכן. פעילויות גופניות נוספות המועדפות על אוכלוסיית בני הגיל המבוגר הן התעמלות או ריקוד (אצל 34% מהגברים ואצל 56% מהנשים), שחייה (אצל 16% מהגברים ואצל 14% מהנשים) ורכיבה על אופניים (אצל 12% מהגברים ואצל 4% בלבד מהנשים). בקרב בני 80 ומעלה התעמלות וריקוד הן הפעילויות המועדפות, נוסף להליכה. סוגים אחרים של פעילות גופנית לא מוזכרים בסקר (ברודסקי, שנור ובאר, 2009).

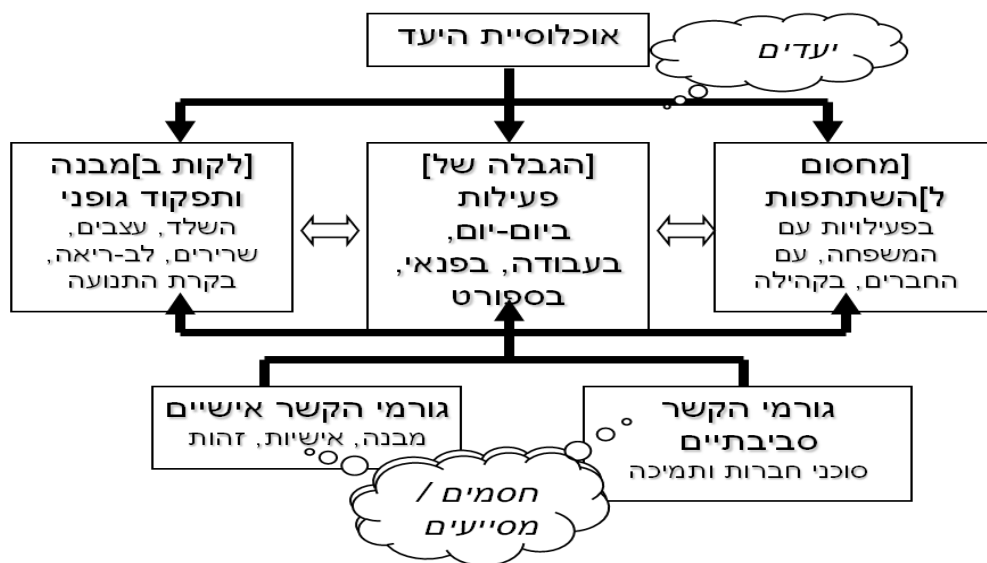
ניתן לייחס סיבות שונות להימנעות מפעילות גופנית בגיל המבוגר. ממצאים מחקריים מצביעים על חסמים אישיים כגון חוסר ידע על יתרונות הפעילות, בריאות לקויה, חוסר רצון להתאמן, וחסמים סביבתיים כגון מתקנים שאינם מתאימים, תחבורה לקויה, חוסר ביטחון בהגעה למקום הפעילות, העדר תמיכה חברתית, מחיר יקר, אי-התאמה של הפעילות והעדר מקום לנוח במהלכה.

(Schutzer & Graves, 2004; Wallace & Lahti, 2005). עם זאת מציינים החוקרים גם גורמים תומכים, כלומר גורמים המעודדים את הזקן להתחיל בפעילות גופנית. בין היתר הוזכרו מצב הבריאות (Cohen-Mansfield, Marx, & Guralnik, 2003), תמיכה חברתית, למשל בקרב נשים מבוגרות (Estabrooks & Carron, 1999), וידע על גורמי בריאות (Schutzer & Graves, 2004).

#### מוטיבציה להשתתפות בפעילות גופנית

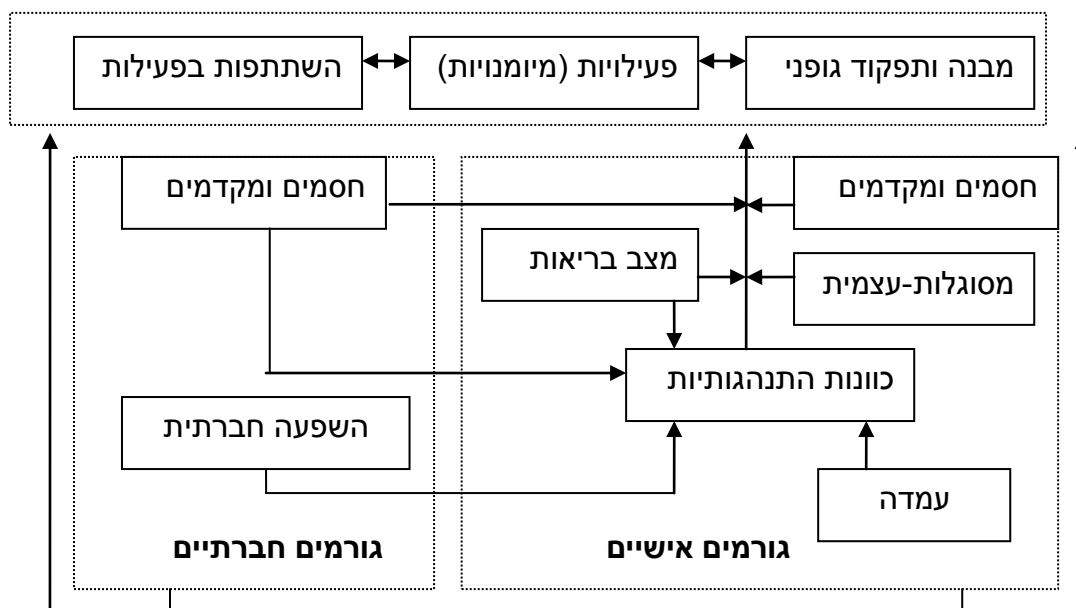
לצורך בדיקת הגורמים המשפיעים על שיעור ההיענות להשתתף בשינוי התנהגות בתחום הבריאות נהוג להשתמש במודל של תפקוד ומוגבלות של ארגון הבריאות העולמי (International Classification of Function and Disability: ICF, WHO, 2001) כבסיס תאורטי. המודל מתאר תפקוד חסון מצד אחד ומגבלה בתפקוד מצד שני, כתוצר של מערכת יחסים מורכבת בין המצב הבריאותי לבין הגורמים הסביבתיים הקשורים בחיי הפרט (ראו איור א. 4). במרכז המודל מצויים שלושה תחומים המושפעים מבריאות אנשים עם מוגבלויות ומצבים כרוניים: (א) מבני הגוף ותפקודיו (body functions and structures) – כל ליקוי, אובדן או חריגה במבנה או בתפקוד הפיזיולוגי, האנטומי ו/או הפסיכולוגי של הגוף; (ב) פעילות (activity) – יכולת ומגבלות של האדם לבצע פעילויות בחיי היומיום; (ג) השתתפות (participation) – רמת המעורבות של האדם והמחוסמים העומדים בפניו בהשתתפות בחיי הקהילה והחברה. שלושת תחומים אלו מושפעים גם מגורמים הקשורים (contextual factors) (ראו בתחתית איור א. 4). גורמים הקשורים הם גורמים סביבתיים (תכונות העולם הפיזי, התרבותי והחברתי) (environmental factors) וגורמים אישיותיים (personal factors), הקשורים לאישיות הפרט (גיל, גזע, מין, השכלה, סגנון חיים, סגנון התמודדות, תחביבים, סביבת גידול). כיוון שמודל ה-ICF הוא דו-כיווני, כל הגורמים שצוינו לעיל משפיעים אף הם על מצבו הבריאותי של האדם (ראו חלקו העליון של איור א. 4).

איור א.4: הסיווג הבינלאומי של תפקוד, מוגבלות ובריאות



מודל ICF עם מודלים פסיכולוגיים נוספים כגון תורת הלמידה החברתית, תורת ההתנהגות המתוכננת, והמודל הטרינסטאורטי, יושמו למודל אחד שנקרא עמדות, השפעה חברתית ותחושת מסוגלות עצמית (Attitude, Social Influence and Self-Efficacy ASE: De Vries, Dijkstra, & Kuhlman, 1988), שמוצג בשינויים קלים באיור א. 5.

איור א. 5 : מודל מוטיבציה לפעילות גופנית על פי van der Ploeg et al., 2004



להלן הגדרת המושגים המתוארים במודל:

1. **חסמים ומקדמים** הם גורמי הקשר סביבתיים (כגון זמינות תחבורתית, נגישות פיזית של הסביבה והציוד, ידע וסיוע מקצועי וחברתי) או אישיים (כגון זמן, כסף, מוטיבציה, גיל ומין) היכולים להשפיע כמתווכים שמקדמים את הגורמים האחרים או כמתווכים שחוסמים אותם.
2. **מצב הבריאות** זוהי הרמה האובייקטיבית והסובייקטיבית של הבריאות כפועל יוצא מהמחלה או מהפגיעה.
3. **השפעה חברתית** זוהי ההשפעה שיש לסוכנים חברתיים על היחיד. סוכנים חברתיים יכולים להיות בני משפחה, ידידים, עמיתים, אנשי מקצוע או הציבור.
4. **עמדה** זוהי הדעה האישית, הבסיסית, שיש ליחיד כלפי פעילות גופנית, לפני ההשפעות של כל הגורמים האחרים.
5. **מסוגלות עצמית** זוהי האמונה ביכולת להגשים את המשימות שהיחיד לוקח על עצמו, ובכלל זה הפעילות הגופנית.

6. **כוונות התנהגותיות** הן ההחלטה שהיחיד לוקח על עצמו – או לא לוקח – בנוגע לביצוע המשימות ההתנהגותיות הקשורות בפעילות הגופנית, כגון רכישת ציוד (לבוש, אמצעי אימון, אופניים) או ביצוע תהליך הרשמה למרכז ספורט.

#### **אסטרטגיות קוגניטיביות והתנהגותיות לשינוי**

כדי שהמשתתפים בתכניות בריאות ישיגו את התוצאות התפקודיות הנדרשות, יש להבטיח מוטיבציה מתמשכת לפעילות. המוטיבציה המתמשכת תתבטא בשיעורי השתתפות גבוהים בפעילות המוצעת מחד גיסא, ובשינוי אורח חיים לפעיל יותר באופן עצמאי מאידך גיסא. אחד הגורמים העיקריים המגבילים הישגים בתחומים אלה הוא המוטיבציה והתמיכה הנמוכה הקיימים בציבור כלפי פעילות גופנית (Roberts, 2001). לפיכך תכניות הפעלה גופנית צריכות לא רק להציע מתקנים וכוח אדם מיומן, אלא גם לעודד שינוי במשתנים המשפיעים על המוטיבציה. תכניות בתחום שינוי התנהגות בריאותית נעזרות כיום במודלים של פיתוח מוטיבציה כגון המודל הטרנס-תאורטי של מוכנות לשינוי, מודל מסוגלות עצמית (Self-efficacy) (Neupert, Lachman, & Whitebourne, 2009), תורת הפעילות המתוכננת ועוד, כדי להגדיר ולבקר גורמים העשויים להשפיע על התמדה ועל מניעת נשירה מהתכנית (Dishman, 1994; King, 1997; Shephard, 1994).

בין היתר מוצעות מבחר אסטרטגיות קוגניטיביות והתנהגותיות בהתאם לשלב המוכנות לשינוי שבו נמצא המשתתף בתכנית (Grodesky, Kosma, & Solmon, 2006; Marcus & Forsyth, 2009). בלוח א. 1 שלהלן, מתוארות דוגמאות של אסטרטגיות על פי שלב המוכנות לשינוי.

**לוח א.1: אסטרטגיות קוגניטיביות והתנהגותיות המיושמות במודל המוכנות לשינוי**

שלב המוכנות לשינוי	פירוט	
<b>אסטרטגיות קוגניטיביות</b>		
קדם-מוכנות לצורך בשינוי	עידוד הקריאה והחשיבה על פעילות גופנית	הגדלת הידע
קדם-מוכנות לצורך בשינוי	פיתוח ההכרה בסיכונים של העדר פעילות גופנית	מודעות לסיכונים
קדם-מוכנות לצורך בשינוי	עידוד ההכרה כי העדר פעילות גופנית משפיע על הסובבים	מודעות להשלכות על החברה
מוכנות לצורך בשינוי	פיתוח ההכרה ביתרונות האישיים של פעילות גופנית	הבנת היתרונות
מוכנות לצורך בשינוי	הכרת ההזדמנויות השונות להשתתפות בפעילות גופנית	מודעות להזדמנויות
<b>אסטרטגיות התנהגותיות</b>		
מוכנות לפעולת שינוי	עידוד פעילות גופנית כחלופה בעת חרדה, עייפות, ואי-חשק	הצעת חלופות
מוכנות לפעולת שינוי	מציאת בן זוג, בן משפחה, ידיד שותף לפעילות גופנית	תמיכה חברתית
מוכנות לפעולת שינוי	מציאת דרכים למתן פרס עצמי על השתתפות בפעילות גופנית	חיזוק עצמי
התמדה בפעולת שינוי	פיתוח הבטחות, תכניות ומחויבות מתמשכת לפעילות גופנית	מחויבות עצמית
התמדה בפעולת שינוי	הכרת תזכורות מזמנות לפעילות גופנית כגון נעליים במכונית	אזכור עצמי וזמינות

במחקר שנערך לאחרונה בקרב מבוגרים במרכז ארצות הברית נמצא כי אלה שהציגו תחושת מסוגלות עצמית ואמונות שליטה גבוהות לאחר חצי שנת פעילות גופנית, היו בעלי סיכויים גבוהים יותר להמשיך בפעילות לאחר 9 ו-12 חודשי פעילות (Neupert, Lachman, & Whitbourne, 2009). לפיכך יש להניח כי לפיתוח תחושת המסוגלות העצמית תפקיד משמעותי בקיבוע השינוי, וכי על התכניות העוסקות בהפעלת האנשים המבוגרים לגרום לפיתוח תחושה כזו.

**השימוש במתנדבים לקידום שינוי ולהגברת ההשתתפות**

בשנים האחרונות דווח על תכניות שונות המנסות לערב מתנדבים מבוגרים, שישמשו כמדריכים-עמיתים בתכניות לשינוי התנהגות בריאות ולהגברת הפעילות הגופנית. חלק מהסיבות לכך הן היתרון הכלכלי שבהפעלת מתנדבים והיתרון הפסיכו-חברתי של עמיתים המשמשים מודל להזדהות, ובכך משמשים גורם תמיכה לשינוי. במחקר מקיף הצליחו אמריקנים לבנות תכנית הכשרה שבה השתתפו קרוב ל-150 עמיתים מבוגרים. בתכנית ההכשרה עסקו קרוב ל-100 מאמנים מקצועיים בהדרכת שיעורים באימון כוח, בשיווי משקל ובגמישות. לאחר ביצוע תכנית ההכשרה נמצא שמספר המדריכים העמיתים המעבירים שיעורים עלה באופן יחסי למספרם על

המדריכים המקצועיים. בסיוע המדריכים העמיתים, תוכנית זו ספקה פעילות גופנית לאוכלוסייה של 2,217 מבוגרים גילאי 50–97 במרכזים קהילתיים ובבתי אבות (Layne et al., 2008).

במהלך השנים האחרונות פותחה באוטגו, ניו זילנד, מערכת שלמה של הכשרות מקומיות המיועדת למדריכים ולמובילי פעילות מתנדבים לפעילות גופנית בגיל המבוגר, במטרה למניעת נפילות ולקידום בריאות. המערכת כוללת סדרת קורסים שחלקם מקנה דירוג מקצועי וחלקם וולונטרי לחלוטין, שנמשכים מיום וחצי (למשל קורס ראשון למתנדבים) וחלקם ימים אחדים, ומטרתם לספק הכשרה בסיסית ממוקדת במטרה כלשהי. הפעלת מבוגרים בני 80 ומעלה בסיוע מדריכים שאומנו במסגרות אלה נבדקה מחקרית, והתשתית העובדתית להצלחתה מתועדת.

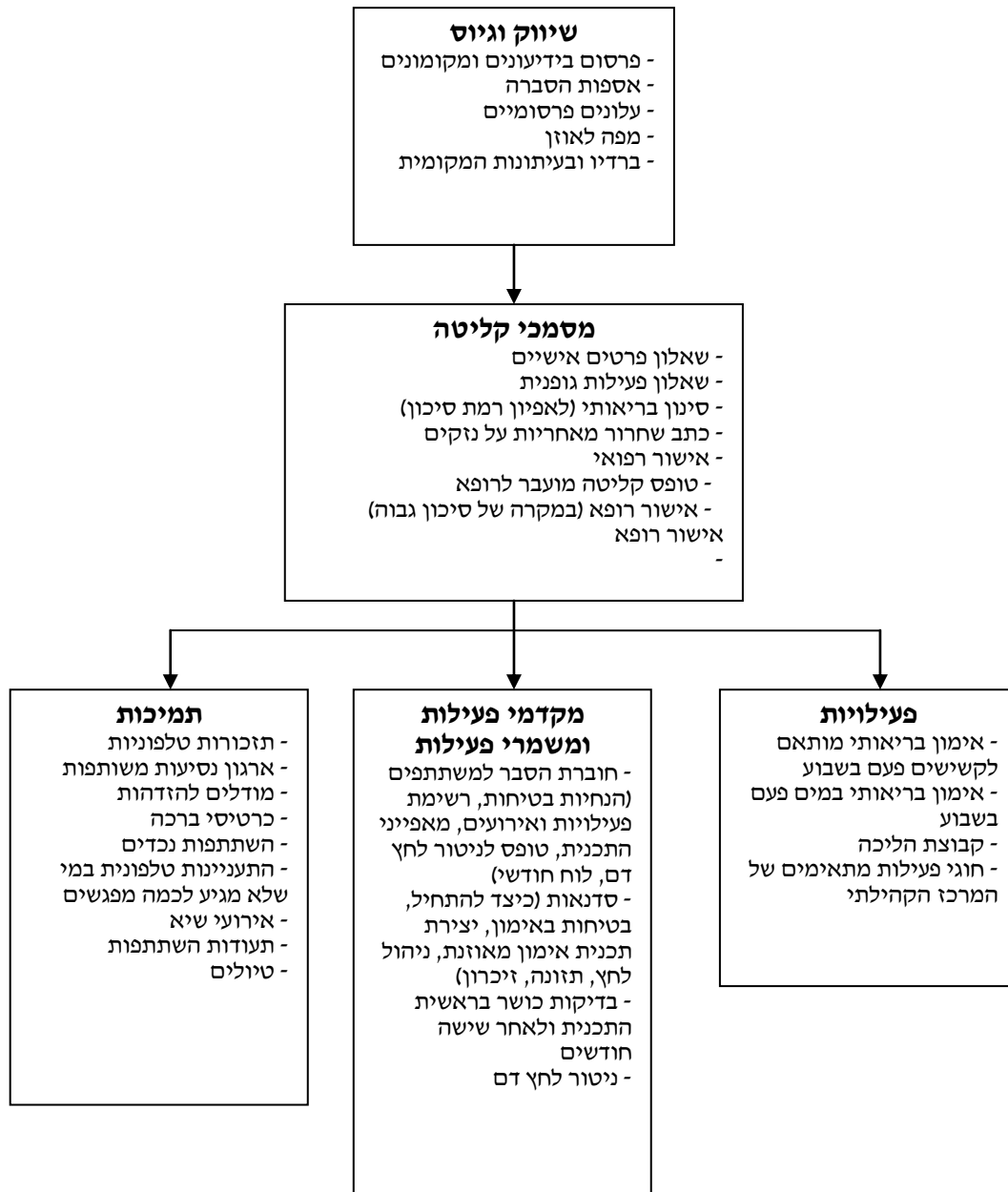
אפשר לצפות במידע על קורסי ההכשרה, חומרי ההכשרות ותיעוד התוצאות באתר

<http://www.laterlifetraining.co.uk/>

בד בבד פותחה בסן פרנסיסקו, קליפורניה, תכנית CHAMPS, שנועדה להפעלה בקהילה בקרב אוכלוסיות יעד שונות של מקבלי ביטוח הבריאות הממלכתי Medicare, בכללן מוגבלים בתנועה. במסגרת התכנית נעשה שימוש בשיטות שונות, ביניהן ייעוץ ומעקב טלפוני, וכן שירות של מכוון אישי שתפקידו להתאים את הפעילות לאדם בגיל המבוגר, ולעקוב לאחר מכן אחר התנהגותו של מקבל הייעוץ. שיטות אלו עומדות לרשות אנשים בגיל המבוגר במטרה להגדיל את ההיצע של פעילויות לבחירה אישית. בדרך זו מוענקת לבני הגיל המבוגר תחושה של תכנית תפורה לפי מידותיהם ועל פי צורכיהם האישיים. איור 6 מדגים את המבנה של תכנית זו על מגוון השירותים המשמשים במסגרתה.

תכנית CHAMPS II לוותה במחקר הערכה עם קבוצת ביקורת. מתוך 173 איש בקבוצת ההתערבות, 164 השתתפו בפעילות גופנית במהלך שנת מחקר מלאה. המשתתפים היו בני 65–90 שנה, 66% מתוכם נשים. המחקר הוכיח כי מההשתתפות בתכנית יצאו נשכרים במיוחד משתתפים שהשתייכו לשלוש קבוצות: (א) מבוגרים בעודף משקל ניכר; (ב) נשים; ו-(ג) מבוגרים בני 75 ומעלה. ההצלחה נמדדה על סמך הוצאת כמות קלוריות שבועית, שעלתה במוצע ב-487 קלוריות לשבוע בקרב העוסקים בפעילות גופנית מתונה וקלה וב-687 קלוריות לשבוע בקרב העוסקים בפעילות גופנית אחרת. בקבוצת הביקורת לא חלו שינויים. ההבדלים בין שתי קבוצות הפעילות לבין עצמן ולבין קבוצת הביקורת שלא השתתפה בתכנית נמצאו משמעותיים סטטיסטית (Gillis, Grossman, McLellan, King & Stewart, 2002).

איור א. 6: תיאור מודל CHAMPS ששימש מודל רעיוני לפיתוח התכנית



בישראל נעשה עד כה שימוש במתנדבים במסגרות שונות של פעילות למבוגרים, לרבות בתחומי הפעילות הגופנית. פעילות זו מבוססת בעיקר על התכניות של אש"ל - האגודה לפיתוח שירותים למען הזקן – הפועלת במסגרת ג'וינט ישראל. תכניות אלה כוללות הכשרת מתנדבים במסגרת תוכנית חי"ל (חיים לשנים), נאמני הליכה, הליכה נורדית, פטנק, הובלת שימוש במכשירי כושר בטבע, והכשרה לתפקיד בודק ומאתר בעיות שיווי משקל שגם מנחה את המבוגר בדרכים לביצוע תרגול עצמי לשיפור שיווי משקל. ההכשרות הן בנות ימים אחדים וכוללות הכשרות יישוביות, אזוריות וארציות, ביניהן השתלמויות תקופתיות. תכנית הכשרת נאמני ההליכה היא הוותיקה שבהן. מאז יום הזקן הבינלאומי 1999, שהנושא המרכזי בו היה הליכה, היא הכשירה עד כה כ- 4,000 נאמני הליכה אישיים וקבוצתיים. תפקידם הוא לשמש מעין "חונכים" לתקופה מוגבלת



בזמן ולהפעיל אנשים שטרם התנסו בהליכה ומעוניינים להתנסות בכך. איתור שיווי המשקל נכנס בצורה מסודרת לבדיקות הסינון לפני קרוב ל-12 שנה, ועד כה הוכשרו לנושא זה כ-500 נאמנים. הפטנט נכנס בצורה מסודרת לפני כחמש שנים, ומאז הוכשרו כ-800 נאמנים.

מתקני כושר בטבע הוא הנושא הצעיר ביותר ברשימת ההכשרות למתנדבים. בסך הכול הוכשרו בצורה מסודרת עד כה על ידי אש"ל כ-220 נאמנים. יש לזכור שכל הנאמנים הללו הם אנשים מבוגרים, שהיקף ומשך הפעילות שלהם תלוי במצב בריאותם האישי. ההפעלה של הנאמנים מתבצעת ישירות על ידי הרשות המקומית או באמצעות העמותה למען הקשיש ביישוב.

הרציונל לתכנית שלפנינו ינק מתכניות CHAMPS ומהתכנית בניו זילנד, שאף היא עושה שימוש ביועץ אישי לפעילות גופנית לגיל המבוגר כחלק מהשירות הניתן על ידי ביטוח בריאות ממלכתי.

שני המרכיבים החדשניים המרכזיים בתכנית המוצעת שנגזרו מהתכניות הקיימות בחוץ לארץ הם אלה:

(א) ייעוץ אישי התפור לצרכים הפרטניים של האדם בגיל המבוגר. ייעוץ זה יבוצע על ידי איש מקצוע בתחום הפעילות הגופנית – רכז הספורט. תפקידו להסביר ללקוחות הפוטנציאליים מה היתרון והחיסרון בכל תחום פעילות.

(ב) קבוצת מתנדבים, שתפקידה לשווק את הפרויקט ולהמשיך ולתווך בין האדם המבוגר לבין הקהילה. קבוצה זו גם תשמש קבוצת תמיכה לשם גירוי ויצירת עניין בקרב אנשים אחרים בני גיל המבוגר לעסוק בפעילות גופנית באופן קבוע. הם יפנו אותם לרכז הספורט לשם הכוונה לפעילות מותאמת באופן אישי, ויסייעו בשימור הפעילות החדשה על ידי דוגמה אישית, תמיכה ועידוד.

בדומה לתכנית בניו זילנד גם התכנית החדשה מבוססת על מערך של השתלמויות שתפקידו להכין את המשתתפים בתכנית לתפקידם. התכנית נוצרה בשיתוף פעולה בין המחלקה לאדם המבוגר בחברת המתנ"סים לבין אש"ל. לשני השותפים ניסיון עשיר בהפעלת מתנדבים מבוגרים בקהילה.

## ב. שיטת הפרויקט

### השותפים בפרויקט

המחלקה לאזרחים בוגרים בחברת המתנ"סים היא האחראית העיקרית (הרפרנטית) והמבצעת של הפרויקט. מחלקה זו מקדמת תכניות להשבחת שירותי הפנאי והחברה לגילאי 60 ומעלה. אחת מתכניות הדגל היא "קהילה תומכת", המיועדת לאפשר לאנשים מבוגרים להמשיך ולהתגורר בקהילה, תוך כדי אבטחת ביטחונם ושלומם. נוסף לכך הוקמו בשנים האחרונות, בשיתוף המוסד לביטוח לאומי, קבוצות ליזמות חברתית-קהילתית במתנ"סים רבים ביישובים יהודיים ולא-יהודיים. קבוצות אלה, המבוססות על מתנדבים, מתכננות מיזמים שונים למען הקהילה ומבצעות אותם.

השאיפה של המחלקה לאזרחים בוגרים הייתה למנף את המודל שפותח על בסיס קבוצות המתנדבים כדי לשדרג את מערך הפעילות הגופנית לאנשים מבוגרים כאמצעי לקידום חברתי ובריאותי. לצורך זה שיתפה המחלקה לאזרחים בוגרים פעולה עם המחלקה לספורט בחברת המתנ"סים וכן שיתפה פעולה גם עם המחלקה לקידום בריאות ואורח חיים בריא באש"ל, לצורך פיתוח הידע הספציפי הדרוש לפעילות גופנית עם גילאי 50 ומעלה. מחלקה זו עוסקת בפיתוח ובביסוס של שירותים המסייעים לבני הגיל המבוגר לקיים אורח חיים בריא, לשמור ולנצל טוב יותר את העתודות התפקודיות העומדות לרשותם, להבטיח את העצמאות של האדם המבוגר, להקטין את תלותו בזולת, ולהקטין את שיעור התחלואה הכרונית. למטרה זו מתקיימים ימי עיון, השתלמויות לאנשי מקצוע והדרכות שונות למתנדבים, לרבות נאמני פעילות גופנית. כמו כן הופקו עלונים שניתן לקבל ללא תשלום בנושאים שונים הקשורים בקיום פעילות בריאות בגיל המבוגר, כגון "כל אחד יכול", "צעידה בהנאה", "פעילות גופנית בגיל המבוגר", "תרגילים לשיווי משקל" ועוד.

השותפות בין מסגרות אלה נבנתה מתוך הידע והניסיון של כל אחד מהגופים:

1. חברת המתנ"סים תהיה המבצע העיקרי של הפרויקט. היא תבחר את המתנ"סים המבצעים ותמנה רכזים לניהול התהליך.
2. אש"ל מספקת את המטרייה המקצועית בתחום הדרכת המתנדבים, ומסייעת במימון ההדרכה.

סוכם שהפרויקט יופעל במסגרת יישובים בעלי סדר גודל של 10,000 תושבים. במסגרת הפרויקט יפעלו רכזי הספורט של המתנ"ס וגם רכזי הספורט היישובי. כמו כן הוחלט לבחור יישובים מאזורי המרכז והצפון, אך לא מאזור ירושלים והדרום. בסך הכול הוחלט על מסגרת של 12 מתנ"סים.

לאחר קביעת שם התוכנית: +60 ספורט", חברת המתנ"סים החלה לפרסם ולשווק את רעיון הפרויקט בקרב היישובים המתאימים. מתוך 25 מתנ"סים שהביעו עניין, בחרה לאחר מיון קפדני בעזרת ועדת מיון 12 מתנ"סים להתחלת פעילות בקיץ 2009.

## תיאור הפרויקט

מודל השימוש במתנדבים שימש בסיס לרעיון של שיתוף פעולה ארגוני בין חברת המתנ"סים לבין אש"ל במסגרת פרויקט לפיתוח שירותי פעילות גופנית למבוגרים גילאי 60 ומעלה, שנועד לשלב בין שתי מסגרות תמיכה:

1. שירות של הכוונה אישית על ידי רכזי איתור.
  2. שיווק הפרויקט בקרב המתאמנים וליווי שלהם על ידי קבוצת מתנדבים.
- הנחת העבודה בשלב ההיערכות הייתה שעל אותם אנשי צוות שיעסקו בהכוונה יהיה לקבל הכשרה ארצית מקפת יותר שתאפשר להם לבצע משימה זו, ואילו המתנדבים יקבלו הכשרה מקומית. תפקיד ההכשרה הארצית פורט בהצעת הפרויקט כמיועד להכשיר את המשתתפים: רכז הספורט ואדם נוסף מטעם המתנ"ס לתפקיד ההכוונה.

יעדי ההכשרה הארצית היו כדלקמן:

1. הקניית כלי ייעוץ מקצועיים בתחום הפעילות הגופנית בזקנה, כולל מוגבלויות.
2. הקניית כלים בתחום המוטיבציה והתאמת פעילות גופנית נאותה ואישית בגיל הזקנה.
3. הקניית כלים לעבודה קהילתית הכוללת גיוס, הדרכה ועבודה מול מתנדבים, עבודה עם ועדת היגוי, יזמות קהילתית ועוד.

השותפים החליטו שההכשרה המקצועית (יעדים ראשון ושני) תיעשה במסגרת בית הספר להשתלמויות של המכללה לחינוך גופני במכון וינגייט. ההכשרה במסגרת זו כללה 36 שעות פרונטליות + 20 שעות עבודה מעשית, בסך הכול 56 שעות. כל מתנ"ס משתתף שלח את מנהל מחלקת הספורט + רכז או מתנדב חברתי. את ההיבט הקהילתי הוחלט לספק באמצעות מערך ההדרכה של חברת המתנ"סים ואש"ל, בהיקף של כעשרה מפגשים בני חמש שעות הדרכה כל אחד. את הכשרת המתנדבים הוחלט לבצע בהמשך על בסיס מקומי, תוך מתן אפשרות בחירה למתנדב באיזה תחום ההתמחות ירצה לפעול בהמשך. תוכן ההכשרות למתנדבים התמקד במיומנויות תקשורת, שיווק, כלים לאיתור ולמעקב, והיבטים טכניים של הפעילות שיובילו, כגון הליכה, משחקי כדור ופטנק.

על הקורס בווינגייט (חלקה הראשון של ההכשרה הארצית) ניתן משוב על ידי 14 מתוך 24 המשתתפים. בסך הכול נתפס הקורס כחיובי, עם ציון שביעות רצון ממוצע של 4.1 על סולם בן 1 (כלל לא) עד 5 (בהחלט כן). מבחינת המשובים המילוליים, בהתייחסות להיבטים החיוביים של הקורס ציינו המשתתפים את ההתנסות בחדר הכושר וכן כתבו ש"ההתייחסות למעקב אחר לקוחות בוגרים והתאמת תוכנית האימון על פי מגבלותיו ובריאותו, דבר החשוב מאוד לפעילות ספורט למבוגרים ולקשישים". מנגד צוין כי "הקורס מדבר בעיקר למנהלי חדר כושר ואינו מתאים למרכז קהילתי סטנדרטי שמספק חוגים".

## פרופיל המתנדבים

על ידי מנהלת הפרויקט פותח פרופיל מתנדבים שסרטט את הפרופיל הרצוי של המתנדב, ורכזי המתנ"סים התבקשו לבחור על פיו את המשתתפים. פעולה זו נקטה לאור הבנת חשיבות הגורם האנושי בתהליך ההשתלבות של מתנדב בקבוצת מתנדבים הפעילים בקהילה, והצורך להתמקד

ביחסי אנוש טובים שיסייעו למתנדב להפוך למודל הזדהות בעיני הנקלטים בפעילות. להלן התכונות הנדרשות שסורטטו בפרופיל:

- גיל 55 שנים ומעלה.
- בעלי תודעת ספורט גבוהה והשתתפות מעשית בפעילות ספורט.
- בעלי יכולת שיווקית.
- מוכרים בקהילה.
- בעלי כושר ביטוי ויכולת שכנוע.
- בעלי כושר אלתור ויצירתיות.
- בעלי ניסיון מוכח במשימות התנדבות בעבר.
- בעלי פניות רגשית ובריאותית.
- בעלי זמן פנוי.
- מתמידים בפעילותם.
- מוכנים להגיע לכל הפעילויות הנדרשות.
- בעלי הבנה של מטרות הפרויקט.
- בעלי יכולת ארגונית.
- בעלי יכולת לעבודת צוות וכושר ארגוני.

#### **יעד והמטרות האופרטיביות של הפרויקט**

היעד הוגדר כהגדלת היקף ההשתתפות והפעילות של אזרחים מבוגרים בפעילות גופנית וספורט במסגרת פעילויות של המתנ"סים ופעילויות עממיות יזומות באמצעות קבוצות מתנדבים פעילים.

המטרות האופרטיביות של הפרויקט, כפי שהוגדרו על ידי מנהלת הפרויקט, היו אלה:

1. מקץ השנה הראשונה להפעיל 10% מהמאותרים שלא היו פעילים קודם לכן.
  2. ל-10% מהפעילים באופן קבוע להוסיף פעילות אחת נוספת בשבוע לפחות.
  3. מקץ שנה להגיע לשיעור התמדה של 50% לפחות מקבוצת המתחילים (סעיף 1) או מקבוצת הפעילים שהוסיפו פעילות (סעיף 2).
  4. להפעיל לפחות שתי מסגרות הפעלה גופנית חדשות בכל מתנ"ס המשתתף בפרויקט.
- הפרויקט תוכנן לפעול ב-12 מתנ"סים במחוזות המרכז והצפון של חברת המתנ"סים לאחר הליך חיפוש ובחירה מקיף, שהתקיים במחצית הראשונה של 2009. באחד המתנ"סים (כפר מנדא) החל הפרויקט באיחור, בשלהי 2010. להפעלת הפרויקט קדם הליך איתור והכשרה רב-שלבי.

## לוח הזמנים של הפרויקט

1. בשלב הראשון, החל מ-1 במרץ 2009, גויסו שתי רכזות ארציות ו-12 המתנ"סים ששותפים בפרויקט. השלב הזה הסתיים בתוך חודשיים ומוקדם מהצפוי. תהליך גיוס המתנ"סים כלל (א) הוצאת קול קורא למתנ"סים כדי להזמין אותם להצטרף. הקול הקורא הופץ באמצעות המחוזות, על פי הקריטריונים של הפרויקט. כל מתנ"ס מילא שאלון והחזירו למחוז ולמנהל הארצי של הפרויקט; (ב) בכל מחוז נערכה ועדת קבלה שבחרה את המתנ"ס המתאים.
2. במהלך בחירת המתנ"סים נערכה פגישה עם נציג בכיר מטעם המכללה בווינגיט לתכנון קורס ההכשרה הבסיסי לצוותים מובילים. הקורס נקרא "יועצי הכוונה לפעילות גופנית לגילאי 60 ומעלה".
3. בחודש מאי 2009 החלה ההשתלמות, שנערכה בכפר יונה. נערכו מצגות בתחום השיווק, מבחן סיום ועבודה מעשית. תעודה ניתנה רק לרכזי הספורט. הרכזות הארציות של הפרויקט השתתפו במהלך כל הקורס.
4. במקביל לקורס נערכה פגישה של מנהל הפרויקט ושל הרכזות עם מנהל המתנ"ס והצוות המוביל (שני הרכזים) לכל יישוב. בתום כל פגישה הוצאו סיכום וכן נספח שמתאר את הפרויקט המתוכנן ביישוב.
5. לאור פעילות קייטנות הקיץ, חופשת אוגוסט והרמדאן, הוחלט שהחלק השני של ההשתלמות לצוות המוביל (שני רכזים ושני מתנדבים מנהיגים בכל יישוב) יימשך החל מאוקטובר 2009 ועד לאפריל 2010.
6. לקראת סיום ארבעת המפגשים הראשונים של ההכשרה המחוזית (בסיום 2009–ראשית 2010) הוקמה בכל יישוב ועדת היגוי, וגויסו המתנדבים (בין 15–20) בכל אחד מהיישובים.
7. בסיום ההשתלמות המחוזית הוצגה תכנית הפעילות היישובית באמצעות פרזנטציה של קבוצת המתנדבים, בפני גורמי מנהיגות ומקבלי החלטות ביישוב, ועדת ההיגוי, ראש המועצה וכיוצא בזה.
8. ההשמה של המשתתפים בפעילות היעד תוכננה לפרוואר מרץ 2010, ואכן החלה להתממש בפועל במקצת מהיישובים במועד זה. מרבית המשתתפים נוספו בשנת הפעילות הבאה, שהחלה בספטמבר 2010.
9. משך הפעילות תוכנן לשנת פעילות אחת בת תשעה חודשים, מספטמבר 2010 ועד יוני 2011. יש לציין, שהמחקר שעקב אחר הפרויקט החל לאחר שלב ההכשרה הראשון, כלומר לאחר שהפרויקט החל כבר לפעול. לכן ייתכן שיכולתו לזהות ולנטר את התהליכים הארגוניים בשלב זה מוגבלת במידה מסוימת.

## לוח ב. 1: קריטריונים להכללת מתנ"ס בפרויקט

1. התחייבות המתנ"ס לעמוד בתנאי הפרויקט.
  2. עדיפות למתנ"סים ביישובים קטנים שבהם המתנ"ס מנהל באופן בלעדי את תחום הספורט.
  3. המתנ"ס יקצה מנהל/ת מחלקת ספורט או רכז/ת ספורט בחלקיות משרה (25%)
  4. להובלת הפרויקט רצוי שיהיה אדם בעל זיקה קהילתית. הערה: מומלץ למתנ"ס להקצות איש צוות נוסף לעבודה עם מתנדבים.
  5. הרכז/ת ואיש הצוות הנוסף הם עובדי המתנ"ס, והפעילות כולה תתבצע מתוך המתנ"ס או מאחת משלוחותיו.
  6. הרכז/ת מתחייבת להשתתף בהכשרה בהיקף של 50 שעות לימוד, וכן בכל השתלמות שתוצע בהמשך.
  7. המנהל/ת והרכז/ת ואיש צוות נוסף יקבלו ליווי מקצועי אישי על ידי אחד ממנחי התכנית לכל אורכה (ההכשרה והפרויקט), ויהיו מעורבים באופן פעיל בכל שלבי ההכשרה והפרויקט.
  8. למתנ"ס צריכה להיות מסורת של שיתוף פעולה עם גופים ועם ארגונים בקהילה, כולל בתחום האזרחים הבוגרים.
  9. למתנ"ס תהיה יכולת גיוס והפעלה של קבוצת אזרחים בני 55 ומעלה (15–20 לפחות), המעוניינים לקדם את תחום הפעילות הגופנית בקרב עמיתים בקהילה, ויעברו את ההכשרה הנדרשת לשם כך.
  10. המתנ"ס מתחייב להמשיך את הפעילות בתום שלוש שנות הפרויקט.
  11. נכונות של המתנ"ס להשקיע בפרויקט משאבים נוספים.
- הערה: התכנית תלווה בתיעוד שוטף על ידי המתנ"ס, ובהערכה על ידי המוסד לביטוח לאומי.

## ג. שיטת המחקר

### שאלות המחקר

במהלך שיחות עם השותפים להפעלת הפרויקט עלה הצורך להעריך אם לשיטה של קבוצות מתנדבים יש תרומה ייחודית, נוסף על אמצעים שגרתיים (פרסום, הפצת מידע והכשרת כוח אדם) המופעלים על ידי שותפות ארגונית של חברת המתנ"סים ושל אש"ל לשם השגת המטרות האופרטיביות.

בהתאם להגדרות היעד והמטרות של הפרויקט, נוסחו שאלות המחקר המלווה:

1. האם הפרויקט הצליח לעמוד ביעדים האופרטיביים של פיתוח שירותי פעילות גופנית עממית וחוגית במתנ"סים לאוכלוסיית 60 ומעלה, בהתייחס למדדים של כמות המשתתפים, היקף הפעילות ושיעור ההתמדה למשתתף, וכן בהתייחס להיבטים נוספים העולים ממקורות המידע השונים ששימשו במחקר?
2. האם הפרויקט הצליח לפתח מודעות לפעילות גופנית בקרב המשתתפים, וכן לפתח בקרבם תחושות של בריאות ושל איכות חיים טובה ?
3. האם המבנה הספציפי של הפרויקט, לרבות ההכשרה הייחודית של המכוונים והשימוש בקבוצות מתנדבים כפעילים קהילתיים, סיפקו תרומה ייחודית בהשוואה לתכניות קיימות ולאמצעים שגרתיים (פרסום, הפצת מידע והכשרת כוח אדם) המופעלים בקהילה לשם השגת המטרות האופרטיביות?

המודל הבינלאומי של תפקוד ומוגבלות (ICF), המודל הטרנס-תאורטי לשינוי ותורת הלמידה החברתית, שצוינו לעיל ברקע העיוני, שימשו כמודל מנחה להבנת ההקשר של פעילות בני הגיל המבוגר במסגרת הקהילה והמתנ"ס. לפיכך, הסוגיה המרכזית שנבחנה, נוסף לבדיקת העמידה במטרות האופרטיביות, הייתה האם למסגרת ההכוונה והמתנדבים הייתה השפעה על מנגנוני מוטיבציה ועל גורמים מתווכים לשינוי – תומכים וחסמים. מטרתנו הייתה ללמוד אם אכן השפיעה התכנית על שינוי תפיסתי והתנהגותי בקרב המשתתפים בה ביישובים שנסקרו.

סוגיה נוספת שנבחנה הייתה האם התהליכים הארגוניים, לרבות הבחירה באנשי המקצוע המרכזים את הפעילות ולרבות הבחירה בנושאי ההכשרה ושיטות ההכשרה, היו יעילים.

### מכשירי ההערכה

א. **ראיונות עומק.** לקראת התחלת ההפעלה של תכנית ההכשרה היישובית והאזורית, באוקטובר-דצמבר 2009, התקיימו חמישה ראיונות עם מתווי הדרך של הפרויקט. במהלך חודש מרץ 2010 התקיימו גם חמישה ראיונות עם ראש התכנית, עם מנחות מחוז המרכז ומחוז הצפון, ועם מדריכות התכנית המחוזית במרכז ובצפון. כל הראיונות התנהלו על פי נוהל אחיד, במתכונת של ריאיון מובנה-למחצה, לפי סדרת שאלות העוסקות ביעדי תכנית ההכשרה, בציפיות, בבקרת

הביצועים שלה ובקבוצת הפעילים שהתגבשה ביישובים. נוסף לכך התקיימו במהלך המעקב אחר ביצוע התכנית בין ינואר 2010 לבין יוני 2011, ראיונות עם רכזי הפעילות של התכנית (רכזי ספורט וקהילה של המתנ"סים), ועם מדריכים בתכנית. דוגמה לקו מנחה לריאיון-אמצע עם מנהלת הפרויקט, ראו בנספח ד.

**ב. קבוצות מיקוד.** במהלך הפעילות התקיימו בכל המתנ"סים שהיו מוקדי הפעילות, ראיונות קבוצתיים לקבוצות של מתנדבים פעילים ולקבוצות של משתתפים בתכנית. הראיונות התקיימו בדרך כלל לאחר פעילות ששיתפה פעילים רבים, כמו חוג התעמלות או פטנק. כמו כן בוצעו לקראת אמצע התכנית ולקראת סופה כמה דיונים עם הצוות המוביל של התכנית, שכלל את ראש התכנית ואת הרכזות האזוריות. מטרת הדיונים הללו הייתה הפקת תובנות נוספות. דוגמה לתרחיש של ראיון קבוצת מיקוד, ראו בנספח ה.

**ג. שאלונים לצוות.** לבקשת צוות ההערכה, העבירו חברי הצוות המוביל של המתנ"סים לצוות ולפעילים שאלונים מובנים בראשית הפעילות, באמצעה ולקראת סופה, שאותם התבקשו למלא. בשאלונים אלו הם התבקשו לדווח על ממדי הפעילות, לרבות היקף המשתתפים בחוגים השונים. דוגמאות של דוחות כאלה, ראו בנספחים א-ג.

**ד. דוחות ביצוע של המתנ"סים בשלבי התכנית השונים.** רכזי הפעילות (הספורט והקהילה) וכן הרכזות האזוריות התבקשו להעביר דוחות ביצוע מפורטים בשלבי התכנית השונים. דוגמאות בנספחים ו-ח.

**ה. חומרי פרסום שהופקו על ידי צוותי המתנ"סים והמתנדבים.** במהלך הפעילות ולקראת דוח האמצע התבקשו המתנ"סים להעביר לצוות ההערכה את כל המידע שפורסם ביישוב בנוגע לתכנית באמצעי השיווק השונים. מידע זה לוקט, רוכז ונותח כדי להצביע על אפיקי השיווק העיקריים שבהם נעשה שימוש, ועל חסמים אפשריים בתחום זה.

**ו. שאלונים למתנדבים.** שני שאלונים פותחו למתנדבים, הראשון לבדיקת התאמתם למשימה שיועדו אליה (נספח ט[1]), והשני לבחינת התרומה של ההכשרה להצלחת הפעילות שלהם ולבדיקת מידת ביטחונם בהובלת הפעילות הספציפית שיועדו אליה (נספח ט[2]).

**ז. שאלונים למשתתפים.** המשתתפים בפעילות מילאו שאלון שחלקו פתוח וחלקו סגור. השאלונים מולאו בשתי נקודות זמן: בדצמבר 2010, וביוני 2011 (נספח י).

**ח. ראיונות עם מתנ"סי בקרה.** המטרה הייתה לבחון האם הייתה לתכנית תרומה ייחודית, כלומר אם ההתנהלות של הפעילות למבוגרים בני 60 ומעלה במתנ"סי היעד של התכנית הייתה דומה או שונה מאשר במתנ"סים של יישובים דומים בגודלם ובאופיים. אחד המתנ"סים ברחובות (מתנ"ס שוייץ, המספק שירות לסדר גודל דומה של אוכלוסייה כמו המתנ"סים בתכנית), ומתנ"ס דבוריה נבחרו כמודלים של מרכזים מתנ"סיים התואמים למרכזים שבמסגרתם התקיים הפרוייקט. לצורך איסוף נתונים התקיימו ראיונות עם הרכזים, שגם מילאו דוח פעילות יישובי.



כדי להתרשם גם התרשמות בלתי אמצעית, ביקר צוות ההערכה במוקדי הפעילות של מתנ"סים, במהלך מפגשי הכשרה ובאירועי שיווק ושיא. כמו כן התקיימו דיונים רבים בין אנשי צוות ההערכה לבין אנשי מנהלת הפרויקט בנקודות זמן שונות. הדיונים נערכו בשיחות טלפון ובתקשורת דואר אלקטרוני, וכן במסגרת מפגשים פנים אל פנים. כל המפגשים והשיחות תועדו בפרוטוקולים מפורטים, שסייעו להליך הבקרה.

## **הגדרות**

כדי להקל על ההתמצאות בשיטת המחקר ובמצאים, נגדיר להלן מונחים שיתארו את הגורמים ואת התהליכים השונים.

**צוות מוביל של התכנית** – מנהל התכנית ושתי הרכזות האזוריות, וכן ראש המחלקה לקידום בריאות באש"ל.

**צוות מוביל יישובי** – רכז הספורט היישובי, רכזת הקהילה והמתנדבים הבכירים שהשתתפו בהכשרה בווינגייט.

**רכזי התוכנית** – רכזי הספורט ו/או רכזי הקהילה של המתנ"ס, שקיבלו אחריות משותפת או בלעדית (במקצת מהמקומות) לניהול הפרויקט.

**תחילת הפרויקט** – מבחינת תהליך ההערכה, זו התקופה שלאחר סיום השלב הראשון של קורס ההכשרה בווינגייט, ולפני המשך השלב השני של קורס ההכשרה במתכונת האזורית (מרכז וצפון). תקופה זו גם הוגדרה כתקופת ההכנה וההתארגנות.

**תקופת ההכשרה** – התקופה שבה נמשך השלב השני של קורס ההכשרה במתכונת האזורית (מרץ–יולי 2010).

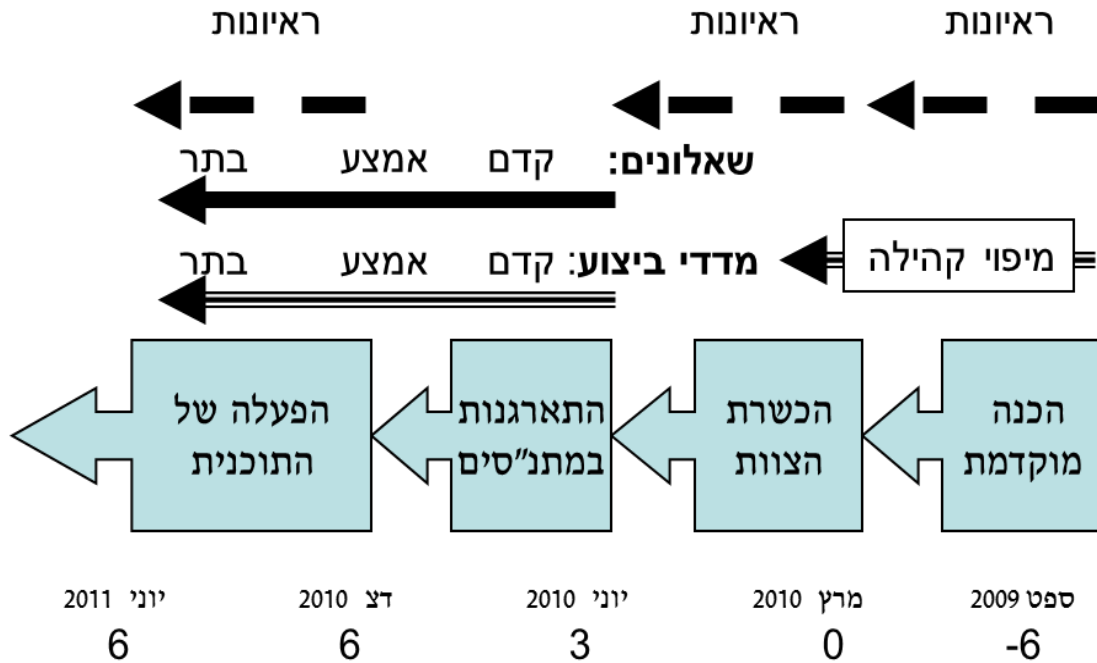
**תחילת התכנית** – לאחר תקופת חופשת החגים וההתארגנות של פתיחת שנת הפעילות במתנ"סים (נובמבר 2010).

**אמצע התכנית** – כשלושה חודשים לאחר תחילת היישום של התכנית במתנ"סים (פברואר 2010)

**סוף התכנית** – סיום היישום של התכנית לאחר שנת פעילות אחת (יוני 2011).

**מעקב** – עם סיום התכנית נבחרו שני מתנ"סים לשם מעקב לשנת פעילות נוספת (נובמבר 2011–יוני 2012) אחר התהליכים ויישום תובנות דוח הביניים באמצעות דוחות ביצוע ודוחות מיוחדים שהופקו למטרה זו. דוח על המעקב יופק בנפרד.

תרשים תהליכי של ביצוע תכנית המחקר



מהלך: חודשים

בשלבים הראשונים של הליך ההערכה בוצעו ראיונות עומק עם הצוות המוביל של התכנית. כמו כן נערכו ביקורים בפעילויות שונות של הפרויקט והועברו שאלונים ראשוניים שמטרתם הייתה להבין אותו על בוריו. בדוח זה נתמקד בשלב השני והעיקרי של תכנית ההערכה, שמטרתו הייתה לבחון את מידת הצלחתו של הפרויקט ליישם את התכנית בפועל במדגם המתנ"סים שנבחר, לסחוף משתתפים רבים לפעילות, לשנות את הרגלי הפעילות של המשתתפים בתכנית, ולהציג מודל עבודה חדשני של ייעוץ ושל תמיכה בפעילות גופנית למבוגרים. הממצאים בדוח זה מתייחסים לנקודת זמן של כשמונה עשר חודשים מראשית הפרויקט באחד עשר מהמתנ"סים שנבחרו, וכשישה חודשים לאחר תחילתו במסגרת במתנ"ס נוסף (כפר מנדא) שהפעלתו התאחרה עקב קשיים מקומיים.

בדוח זה נסתמך על מקורות המידע האלה:

- א. ניתוח ארגוני – במהלך השלב השני של תקופת ההכשרה של הצוותים המובילים (הכשרה אזורית), בוצע מיפוי ארגוני-תהליכי של בעלי התפקידים בפרויקט והמשימות המיועדות לכל אחד מהם.
- ב. שאלונים פתוחים שהועברו לצוות המוביל היישובי בראשית התכנית.
- ג. דוחות ביצוע הפעילות שהועברו על ידי רכזי התכנית בדצמבר 2010 וביוני 2011.

ד. השאלונים שהועברו למתנדבים הפעילים בשלוש נקודות זמן:

1	יולי 2010
2	דצמבר 2010
3	יוני 2011.

ה. השאלונים שהועברו למשתתפים בתכנית בשתי נקודות זמן:

1	דצמבר 2010
2	יוני 2011.

ו. ניתוח כמותי ותוכני של חומרי הפרסום והשיווק שהועברו למרכז ההערכה על ידי רכזי התכנית.

ז. ניתוח תוכן של תמלילי ראיונות עם קבוצות מיקוד, עם רכזים ועם מדריכים, שנערכו במרבית מוקדי התכנית.

ח. ראיון רכזים של מתנ"סי בקרה לצורך השוואה של ההליכים בפרויקט למסגרות מקבילות שלא התנסו בפרויקט.

#### **הליך דגימת המשתתפים**

צוות המחקר שלח לכל המשתתפים בצוותים המובילים שאלונים. שאלונים אלה בנוסף לדו"חות ביצוע של המתנ"סים סיפקו מידע ראשוני. בהמשך, ולאחר תיאום מוקדם עם רכזי הפעילות, התקיימו מפגשים עם קבוצות המיקוד של המתנדבים הפעילים. במהלך קבוצת המיקוד גם חולקו שאלונים לכל המשתתפים, ולא להלאה שלא נכחו במפגשים חולקו השאלונים על ידי הרכזים. שיעור ההחזרה היה בינוני: מ-25% (בראשית התכנית) ל-50% (בסיום התכנית) ממספר המתנדבים הנקוב. מהמפגשים שהתקיימו ניתן היה להתרשם שמספר המתנדבים הפעיל הוא קטן במחצית מהמספר הנקוב, כך שהנתונים שקיבלנו מייצגים בין 50% ל-100% מהיקף המתנדבים הפעיל.

אשר למשתתפים בפעילות, לא התאפשר לצוות ההערכה לקבל רשימות שמיות של המשתתפים בחוגים ובפעילות העממית של המתנ"סים. לפיכך לא ניתן היה לדגום באופן אקראי, אלא בוצעה דגימה מזדמנת לקבוצות משתתפים מהנוכחים בפעילויות במועד הביקורים של צוות ההערכה. נוסף לכך מולאו שאלונים שהופצו בקרב המשתתפים על ידי רכזי הפעילות ואחדים מהמתנדבים.

#### **הליך ניתוח הממצאים**

הניתוח נעשה שימוש בגישת הטריאנגולציה, שיטה לביסוס ממצאים ולחיזוק התוקף שלהם. הרעיון העומד בבסיס גישה זו הוא שחולשה במתודה אחת תקבל פיצוי במתודה אחרת. ההנחה היא שכיוון שמתודה אחת לא יכולה להאיר תופעה באופן מקיף, יש להשתמש בכמה מתודות על מנת להביא להבנה מעמיקה ומקיפה יותר (ולציקר, 2000). במחקר הנוכחי נשתמש בגישה הנקראת טריאנגולציה מתודית, שבה בודקים עקיבות של ממצאים על ידי שיטות שונות, משלבים

מידע כמותי ואיכותני במחקר, ומתארים היבטים משלימים של אותה תופעה (Denzin 1978; Patton 1999).

האמצעים האיכותניים כללו את כל החומר המתומלל של ראיונות העומק החצי-מובנים שנערכו עם משתתפים מובילים של הפרויקט, ושל קבוצות המיקוד עם הצוותים המובילים ומתנדבים פעילים במתנ"סים השונים.

**ראיונות עומק.** ראיונות עומק הם מפגשים פרטניים הסובבים סביב סוגיה מרכזית שמוצגת על ידי המראיין למראיין. המראיין יכול לפתח את הסוגיה כראות עיניו ועל פי תפיסותיו וחוויותיו, מבלי שהמראיין מנחה אותו לתוך תבניות מובנות מראש כמקובל בראיונות ובשאלונים מובנים (Patton, 1999; Taylor & Bogdan, 1984).

**קבוצות מיקוד.** קבוצות מיקוד הן מפגשים קבוצתיים חצי-מובנים שמטרתם לאסוף מידע בנוגע לנושא כלשהו. קבוצות מיקוד מאפשרות לחוקר לאסוף מידע מיחידים כחלק מתוך קבוצה גדולה יותר, ולכן יש להם חשיבות רבה במיוחד לפענוח תהליכים קבוצתיים במסגרות ייחודיות. האינטראקציה בין חברי הקבוצה במסגרת המפגש הממוקד מייצרת מידע ייחודי שאיננו ניתן להשגה בצורות איסוף מידע אחרות (Massey, 2011).

**שיטת הניתוח האיכותני.** ניתוח תוכן איכותני הוא שיטת מחקר שנועדה להבנת פשרן של תופעות, בייחוד כאלו שעדיין אין בנמצא די מידע כדי לגבש פרדיגמה מחקרית ברורה בנוגע אליהן. הוא מתבצע באופן כוללני הוליסטי תוך שימוש במילים, ועל ידי הצגת פרטים מזווית ראייתם של מדווחים אנושיים בסביבתם הטבעית (Creswell, 1994).

לצורך הניתוח האיכותני במחקר זה השתמשנו בגישה של ניתוח אנליטי אינדוקטיבי (Mayring, 2000a,b; Taylor & Bogdan, 1984; 1998). הניתוח האינדוקטיבי התייחס לשני מקורות מידע. מקור המידע הראשון היה התכנים הנרטיביים (סיפוריים) שנכתבו בשאלונים שהועברו לצוות המוביל היישובי בראשית התכנית. מקור המידע השני היה טקסטים שתומללו מראיונות העומק ומקבוצות המיקוד במהלך המפגשים עם הצוותים המובילים והמשתתפים.

מתמלילי השיחות הופקו 12 דוחות בני 35 עמודים מודפסים, עליהם בוצע ניתוח תוכן איכותני אינדוקטיבי שכלל (א) סימון פרטי תוכן כתגיות בעלות משמעות; (ב) קיבוץ לסוגיות (תמות), ו-(ג) ייחוס התיאורים המופיעים בתגים הרלוונטיים לסוגיות השונות. הרכיב העיקרי של עיבוד הממצאים בגישה האיכותנית נעשה בנוגע לקבוצות המיקוד היישוביות. במסגרת הניתוח הזה נרשמו 159 תגים, שהוצמדו לפרטי תוכן בעלי משמעות שהוזכרו ותומללו במהלך השיחות. התהליך חזר ונשנה על להשגת רוויה (saturation), שמשמעותה שאף לא אחת מהתגיות נותרה ללא שיוך לסוגיה באופן שהניח את דעתו של החוקר. את התהליך הזה ביצעו שניים מהחוקרים בנפרד, ולאחר מכן השוו את הממצאים והגיעו לקונצנזוס בנוגע לתגים, לסוגיות ולתיאוריהם.

**שיטת הניתוח הכמותי.** ניתוח הממצאים הכמותיים נעשה באמצעות שיטות של סטטיסטיקה תיאורית והיסקית, שהתבססו על ממצאים שהתקבלו על ידי דוחות הביצוע והשאלונים השונים שהעברנו לרכזים, למתנדבים הפעילים ולמשתתפים בתכניות. לצורך התאמה לאוכלוסיות עולים ומיעוטים, תורגמו שאלוני המתנדבים והפעילים לכמה שפות זרות: ערבית, ספרדית ורוסית. נתוני

השאלונים הוכנסו לגיליונות אקסל, שהומרו לאחר מכן לתוכנה סטטיסטית SPSS 17 המיועדת לעיבוד נתונים במדעי ההתנהגות. משתנים סידוריים נותחו באמצעות מבחנים אפרמטריים, בעוד משתנים המבוססים על ממוצעי דירוגים או נתונים אחרים בעלי סדר ורווח רציף – באמצעות מבחנים פרמטריים. מבחנים אלה כללו מבחנים להשוואת ממוצעים בין שני משתנים (למשל מגדר או השוואה בין תקופות הבדיקה – דצמבר 2010 לעומת יוני 2011), או ניתוחי שונות במקרה של יותר משני משתנים (למשל קבוצות גיל או שלושת מועדי הבדיקה של שאלוני המתנדבים). כמו כן בוצעה בדיקת מתאמים בין המשתנים השונים בשיטת ספירמן. מן הראוי לציין, כי בשל הרצון להקפיד על חשאיות הנבדקים ובשל אופן פיזור השאלונים לא התאפשר לבצע הליך של בדיקת משתנים מזווגים על ציר הזמן. זוהי חולשה שמקטינה באופן ניכר את עוצמת ההיסק הסטטיסטי. הצגת הממצאים תתבצע על פי מקורות המידע שהוצגו לעיל.

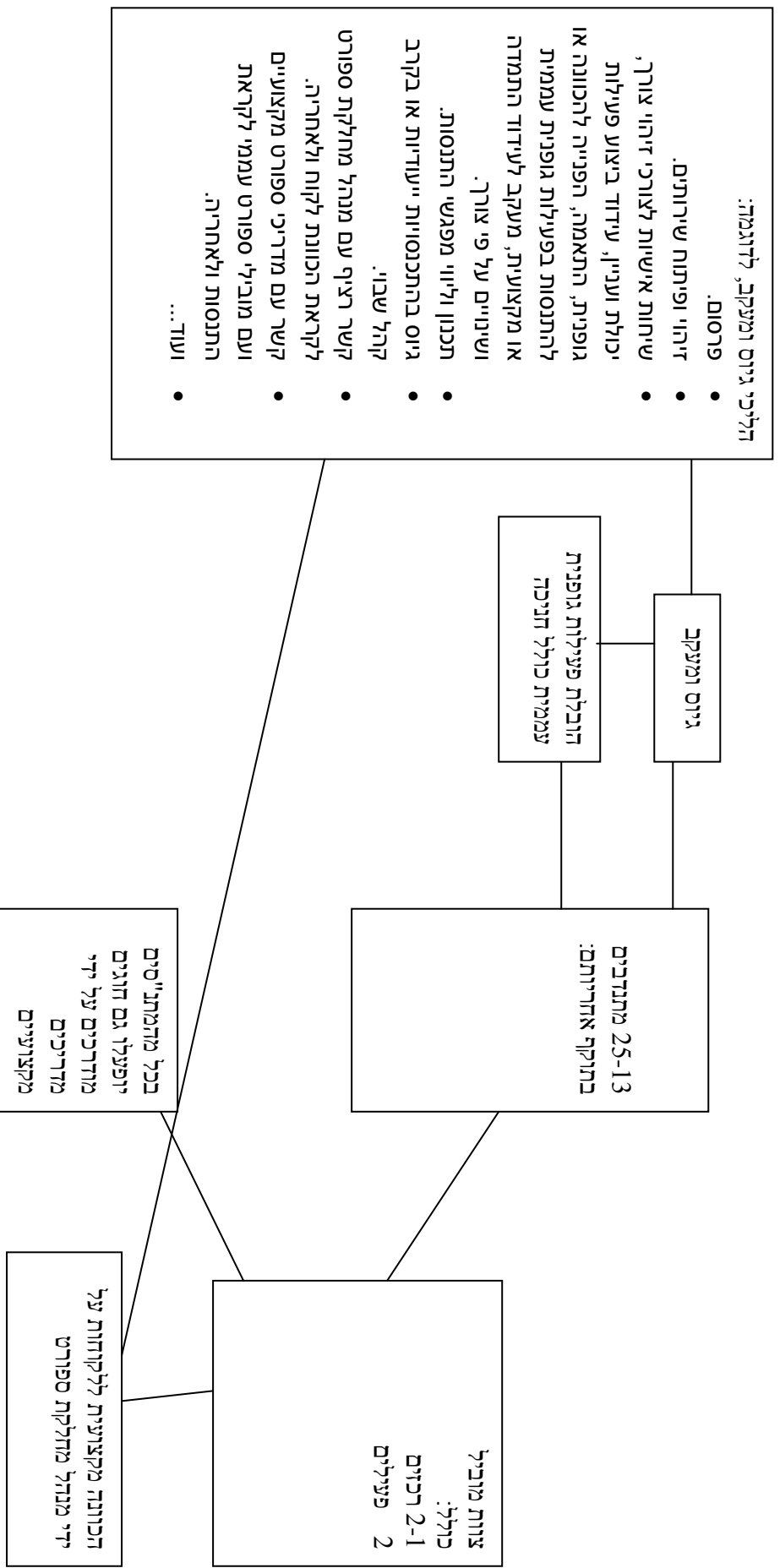
## ד. הניתוח הארגוני

כדי להבין את תהליכי התפתחות הפרויקט ועל מנת לענות על השאלה אם התקיימו יעדי הפרויקט בתחום החדשנות הארגונית, ואם הייתה לו תרומה ייחודית, נדרש לבצע מיפוי של התהליך הארגוני כפי שיועד לתוכנית וכפי שבוצע בפועל. המיפוי בוצע בראשית תהליך ההערכה, לפני ההכשרה האזורית ובמהלכה. הביצוע נעשה על ידי שיחות בלתי אמצעיות עם הצוות המוביל של הפרויקט ועם הצוותים המובילים היישוביים.

איור ד. 1 מתאר את בעלי התפקידים ואת המשימות של כל אחד מהם. מתוך המיפוי עולה כי בכל יישוב צריך להיות צוות מוביל שעבר את ההכשרה של וינגייט. הגורם הדומיננטי בצוות הזה הוא מנהל מחלקת הספורט/רכז הספורט של המתנ"ס, שבמסגרת ההכשרה בווינגייט קיבל תעודת "מכוון פעילות גופנית למבוגרים", ושיש באפשרותו לבצע את ההכוונה המקצועית ללקוחות הפעילות. הצוות המוביל אמור להפעיל שתי קבוצות גורמים הרלוונטיות לתהליך: קבוצת המתנדבים; והמדריכים המקצועיים הפעילים במתנ"ס ואחראים על הפעילות בתשלום למבוגרים. כמו כן מפורטים באיור התפקידים הספציפיים של קבוצת המתנדבים ובראשם גיוס ומעקב, וכן הובלת הפעילות הגופנית והחניכה של המצטרפים החדשים. מיפוי זה הועבר לבדיקת הצוות המוביל של התכנית, שאישר את המבנה.

במסגרת הממצאים של מחקר ההערכה, ננסה לתת מענה בין היתר לשאלה האם המבנה הזה התקיים, מה היו הקשיים בקיום המבנה, ומה ניתן לעשות בעתיד כדי לשמר אותו או לשנות אותו, כך שיתאים ליעדי הפרויקט.

# איור 1. ד. 1: מיפוי פרויקט 60 + ספורט: תפקידים ומשימות בחתך יישומי



## ה. הממצאים

### חלק ראשון: שאלונים לצוות המוביל היישובי

בשאלונים שהועברו לרכזי המתנ"סים במהלך ההתארגנות לקראת הפעלת התכנית (יוני 2010) נשאלו הרכזים וחברי הצוות המוביל היישובי (א) כיצד הם מגדירים את מטרת התכנית, (ב) מהם ציפיותיהם מההכשרה, (ג) האם יש דברים שמהם הם חוששים, (ד) באילו תחומים הם מרגישים פחות בטוחים ביכולתם לתת מענה לתכנית, ו(ה) באילו תחומים הם מרגישים בעלי יכולת גבוהה במיוחד לתת מענה. התשובות לשאלון זה נתנו באופן נרטיבי (סיפורי), ונותחו איכותנית בגישת האינדוקציה האנליטית (Mayring, 2000; Taylor & Bogdan, 1984).

התכנים המרכזיים שעלו בהתייחס **למטרות התכנית**, היו אלה :

- א. הגדלת היקף האוכלוסייה המשתתפת (14 אזכורים).
- ב. פיתוח מודעות לפעילות גופנית בקהילת היעד (7 אזכורים).
- ג. פיתוח בריאות ואיכות חיים למשתתפים (7 אזכורים).

בהתייחס **לציפיות מההכשרה** צוינו שבעה תכנים :

- א. כלים להפעלת התכנית (16 אזכורים).
- ב. ידע (4 אזכורים).
- ג. מידע והסברים (3 אזכורים).
- ד. הנעת מתנדבים (2 אזכורים).
- ה. תכנים נוספים שצוינו: מסגרת לפעילות, נקודות תורפה, ומודלים לפעילות (אזכור 1 כל אחד).

סוגיה מעניינת לא פחות מהתכנים שהועלו על ידי המשתתפים היא התכנים שלא עלו, ובראשם סוגיית ההכוונה של המשתתפים, שלא צוינה על ידי איש מהגורמים שיועדו להיות "מכוונים לפעילות גופנית". סוגיה זו מעניינת במיוחד לאור החשיבות שיוחסה לנושא זה במסגרת המיפוי הארגוני. בשיחות שהתקיימו עם הצוות המוביל של הפרויקט בנושא זה צוין כי היו התלבטויות רבות ביחס לנושא זה במהלך ההכשרה. ראשית הם התייחסו לכך שמי שאין לו רקע בחינוך גופני, כמו רכזי הקהילה והמתנדבים, לא יוכל לקבל תעודת "מכוון לפעילות גופנית" משום שחסר לו הידע הבסיסי הנדרש. נוסף לכך עלו סוגיות בטיחותיות שונות, והוצג חשש מטענות של רשלנות לכאורה אם ייגרם נזק עקב תאונה או אירוע אחר במהלך הפעילות. יש לציין כי סוגיה זו עלתה גם במהלך דיונים ברמת ועדת ההיגוי של התכנית, שבחנה את הנושא ולא הגיעה להחלטה.



## חלק שני: דוחות הפעילות

דוחות פעילות מפורטים לפי כל חוג נשלחו על ידי רכזי התכנית בדצמבר 2010 וביוני 2011. אחד עשר מתנ"סים שלחו דוחות פעילות. אחד מהם (מטה אשר) מפוצל ל-11 מסגרות משניות. כמו כן הועברו דוחות ביצוע מפורטים ומרוכזים על ידי הרכזות האזוריות (דוגמה בנספח ח). לפי הדיווחים שהתקבלו מרכזי התכנית בדצמבר 2010, היו רשומים בסך הכול 2,813 משתתפים בפעילות בפרויקט, וזאת במסגרת 41 פעילויות שונות. אנו יוצאים מתוך הנחה שהמשתתפים בפעילות נוטלים חלק ביותר מפעילות אחת, ומעריכים באופן גס ממוצע של שתי פעילויות למשתתף. מכאן שיש לחצות את המספר הזה בשתיים, כלומר בערך 1,400 משתתפים. לעומת זאת, ביוני 2011 היו על סמך דיווחי הרכזים שאומתו בקבוצות המיקוד עם הפעילים, 1,718 משתתפים בפעילויות, כלומר בערך 850 משתתפים בסך הכול. על פי סקרי קהל היעד שבוצעו במתנ"סים, הוגדרה אוכלוסיית היעד במחוז צפון כבת 14,150 משתתפים. בארבעה מתוך חמשת המתנ"סים שפועלים כעת בתכנית, הוגדרה האוכלוסייה ללא חישוב מבוגרים סיעודיים (3,250 אנשים). במחוז מרכז דווח על 5,800 אנשים באוכלוסיית היעד – ללא התייחסות להיותם סיעודיים או לא. לפיכך סך כל אוכלוסיית היעד במסגרות שנבדקו היה כ-20,000 אנשים.

41 הפעילויות שצוינו בדוחות הפעילות קובצו על ידינו לכמה מסגרות פעילות כדלקמן:

**התעמלות** – נוסף להגדרה הבסיסית, נכללו עוד 13 הגדרות: התעמלות לנשים דתיות, התעמלות בריאותית, פילטיס, פלדנקרייז, יוגה, התעמלות נשים, התעמלות בונה עצם, עיצוב הגוף, התעמלות במים, חיטובים, טאיצ'י, צ'יקונג והתעמלות כיסאות.

**הליכה** – נוסף להגדרה הבסיסית נכללו עוד שש הגדרות: הליכה נורדית, הליכה בריאותית, הליכה קבוצתית, שביל ישראל, מועדון הליכה וטיולים.

**מחול** – שישה סוגים של פעילות מחול נכללו במסגרת הפרויקט: מחול אירובי, זומבה, ריקודי שנות ה-60, ריקודי עם, ריקודים סלוניים ו"ריו אביירטו".

**משחקי כדור** – שישה סוגים של משחקי כדור נכללו במסגרת הפרויקט: טניס שולחן, טניס, כדורשת לנשים, כדורעף, כדורסל וקט-רגל.

**כושר** – שתי פעילויות כושר נכללו בפרויקט: פעילות בחדר כושר ופעילות במתקני הכושר בטבע המפוזרים בקהילות רבות על ידי הרשות המקומית.

**פעילויות אחרות** – אלה הן פעילויות מסוגים שונים, שככל הנראה קיימות במתנ"ס ומושכות אוכלוסייה של אנשים בגיל המבוגר. בשלבים המכינים הייתה מעט התייחסות אם בכלל לסוג זה של פעילויות, הכוללות סיוף, אופניים, פעילות גופנית, שחייה, ו"בריאות נשים".

לפעילויות אלה יש להוסיף את פעילויות הפטנק ו"טבע זהב". הפטנק היא פעילות מסורתית למבוגרים, ומופעלת בחברת המתנ"סים גם במסגרת ליגה ובמסגרת שירות למבוגר (של"מ, ראו נספח א), ואילו "טבע זהב" הוא תכנית של מפגשים אחדים, המופעלת בחלק מהמתנ"סים בשיתוף עם חברת טבע.

לפי דיווחי הרכזים, חושבו במסגרת הפעילויות של דצמבר 2011 גם פעילויות הניתנות במסגרת קאנטרי קלוב. פעילויות אלה נספרו בקצרון וככל הנראה גם בכמה מקומות נוספים, והגדילו את

מספרי המשתתפים. לפיכך ניתן להעריך כי הירידה בפועל במספרי המשתתפים הייתה קטנה יותר ותגיע ל-15–20 אחוזים בלבד. בעת שמבחינים בין פעילות עממית (הפטנק וההליכה הרגילה והנורדית) לבין פעילות חוגית (בתשלום), ניתן לראות שונות משמעותית ביניהן. בפעילות העממית הייתה בסך הכול נשירה של כ-10%, ואילו בפעילות החוגית הייתה נשירה גבוהה יותר, של כ-40%. הסיבות לכך ייבחנו באמצעות ניתוח דברי קבוצות המיקוד.

לחלק מהפעילויות יש מובילי פעילות שהוכשרו במסגרת הפרויקט. מובילי פעילות אלה הם חלק ממסגרת המתנדבים, שכללה בדצמבר בסך הכול 216 איש. היחס בין המשתתפים למתנדבים היה מעט מעל 5/1. ביוני 2011 צנחו מספרי הפעילים, ואנו מעריכים שמספרם אינו עומד על יותר מ-100 בסך הכול במסגרת הפרויקט.

לוח א-1 מציג את סך הכול של הפעילות במתנ"סים באחוזים מאוכלוסיית היעד המאותרת על ידי המתנ"סים, את אחוזי השינוי הכללית, ואת אחוז המתנדבים הפעילים מהמשתתפים, על פי דיווחי המתנ"סים.

#### לוח א-1. פעילות במתנ"סים ושיעורה באחוזים מאוכלוסיית היעד, אחוזי פעילים ואחוזי שינוי

מספר פעילים מובילים דצמבר 2010	אחוז שינוי מלפני התכנית ליוני 2011	אחוז שינוי מדצמבר 2010 ליוני 2011	אחוז שינוי מלפני התכנית לדצמבר 2010	מספר משתתפים כללי יוני 2011	מספר משתתפים כללי דצמבר 2010	מספר משתתפים לפני תחילת התכנית	אוכלוסיית יעד מאותרת	מתנ"ס
13	85.8	- 32.2	174.2	223	329	120	10,500	קריית ים
19	191.3	- 59.7	191.3	201	201	69	450	חצור הגלילית
23	-1.0	- 46.5	85.1	100	*187	*101	800	קצרין
25	81.0	- 61.1	365.5	105	270	58	600	יקנעם עלית
46	-11.7	- 42	52.1	601	1036	681	1,800	מטה אשר
29	120.7	- 64.8	527.6	64	182	29	800	מזכרת בתיה
26	920.0	17.7	766.7	153	130	15	800	אבו גוש
24				109	128	0	600	כפר יונה
13	66.1	- 18.3	103.2	103	126	62	2,000	פרדס חנה
9	150.0		225.0	30	39	12	600	קריית עקרון
6	92.5	- 35.8	200.0	77	120	40	1,000	גדרה
<b>233</b>	<b>28.6</b>	<b>- 38</b>	<b>106.3</b>	<b>1,760</b>	<b>2,833</b>	<b>1,373</b>	<b>19,950</b>	<b>סך הכל*</b>

\* + 186 בקאנטרי קלוב.

מתנ"ס כפר מנדא לא נכלל בדיווח היות שהפעילות שם התעכבה באותה העת.

מבחינת הפעילויות הפרטניות, הפטנק, ההתעמלות וההליכה הן הפעילויות עם היקף המשתתפים הגבוה ביותר. בפעילות הפטנק גם התקיים היחס המשמעותי של מתנדבים יחסית למספר המשתתפים של 22 אחוז. מבחינת המתנ"סים, מטה אשר וקריית ים היו בעלי היקף המשתתפים הגבוה ביותר.

לוח א-2 מציג את ההתפלגות של המשתתפים בפעילות העממית והחוגית.

לוח א-2. התפלגות המשתתפים בפעילות עממית וחוגית ואחוזי השינוי

בחתך של סוג הפעילות והמתנ"ס

מתנ"ס	מספר משתתפים עממי דצמבר 2010	מספר משתתפים עממי יוני 2011	אחוז שינוי עממי	מספר משתתפים עממי דצמבר 2010	מספר משתתפים עממי יוני 2011	אחוז שינוי עממי
קריית ים	9	144	100	18	144	- 44.6
חצור הגלילית	95	31	0	95	31	- 73
קצרין	41	50	22	50	50	- 61.3
יקנעם עלית	18	30	66.7	30	30	- 80.3
מטה אשר	443	146	- 11.1	394	146	- 73.5
מזכרת בתיה	25	60	- 44	14	60	- 10.4
אבו גוש	80	50	- 8.75	73	50	500
כפר יונה	53	16	- 37.7	33	16	6.7
פרדס חנה	60	18	41.7	85	18	- 72.7
קריית עקרון	16	--	23	--	--	--
גדרה	45	20	26.7	57	20	- 33.3
<b>סך הכל</b>	<b>865</b>	<b>565</b>	<b>-8.4</b>	<b>792</b>	<b>565</b>	<b>-71.4</b>

לוח א-3 מציג את היקף המשתתפים לתחום פעילות, בחתך מתנ"סים בדצמבר 2010 וביוני 2011.

הממצאים בלוח א-3 מצביעים על כך שבמספר מתנ"סים (אבו גוש, פרדס חנה-כרכור וכפר יונה, גדרה) הייתה התמדה טובה יחסית, עם שיעור נשירה כולל נמוך במיוחד, בעוד במתנ"סים אחרים היה שיעור נשירה כולל גבוה (יקנעם, חצור ומזכרת בתיה). לעומת זאת בפעילות העממית חל במרבית המתנ"סים שיפור בהתמדה, למעט בכפר יונה ובמטה אשר. ייתכן שהנתונים הללו מוטים על ידי הערכת יתר בדיווח הראשוני של המתנ"סים. יש לציין, שהחשש שליווה את מערך ההערכה שבחלק מהיישובים עלולה להיות רוויה עקב שותפות המתנ"סים בפרויקטים קודמים לפיתוח פעילות גופנית בקרב מבוגרים (בעיקר פרדס חנה-כרכור וגדרה), לא התממש, ולא נצפה קשר בין היקף השירותים הקודמים במקום לבין שיעור הפיתוח וההתמדה בשירותים במסגרת הפרויקט.

לוח א-3. התפלגות המשתתפים בחתך של מתנ"סים וקבוצות פעילות

מתנ"ס	מועד	פטנק	טבע זהב	התעמלות	הליכה	מחול	משחקי כדור	כושר חוץ ופנים	אחרים	סך הכל	שינוי באחוז
גדרה	דצ' 2010	37	45	30	8	0	0	0	0	120	
	יוני 2011	40	0		17			20		77	-35.8
מזכרת בתיה	דצ' 2010	25	90	67	0	0	0	0	0	182	
	יוני 2011	14	0	50	0				60	64	-64.8
פרדס חנה	דצ' 2010	30	0	47	30	0	14	0	5	126	
	יוני 2011	25	0	6	60		12			103	-18.3
אבו גוש	דצ' 2010	20	50	0	60	0	0	0	0	130	
	יוני 2011	18	50		55		0	30	20	153	17.7
כפר יונה	דצ' 2010	27	60	10	26	0	5	0	0	128	
	יוני 2011	25	60	12	8		4			109	-14.8
קריית עקרון	דצ' 2010	6		15	10	8	0	0	0	39	
	יוני 2011									0	חסר מידע
קריית ים	דצ' 2010	9	60	75	0	175	10	0	0	329	
	יוני 2011	6	61	40	12	104	0			223	-32.2
חצור הגלילית	דצ' 2010	50	0	70	45	30	0	15	0	201	
	יוני 2011	22	0	31	50					81	-59.7
קצרין	דצ' 2010	12	0	121	29	25	0	76*	*103	187	=*
	יוני 2011	20	0	50	30	0	0	0	0	100	-46.5
יקנעם עילית	דצ' 2010	10	100	57	8	10	0	35	50	270	
	יוני 2011	15	45	30	15	0	0	0	0	105	-61.1
מטה אשר-אזורי	דצ' 2010	0	59	49	20	10	0	0	71	209	
יישובי מטה אשר	דצ' 2010	83	0	170	340	37	26	34	137	827	
מטה אשר כללי	יוני 2011	100	61	100	294	13		25	8	601	-41.99
סך הכל	דצ' 2010	309	464	711	576	295	55	160	263	2833	
סך הכל	יוני 2011	285	277	319	541	117	16	75	88	1718	-35.76

בלוח א-4 מוצגים נתונים של מספרי הפעילים המובילים במהלך תקופת הפעילות (דצמבר 2010 – יוני 2011) ובאופן יחסי למספר המשתתפים שפורט בדוחות הביצוע. ניתן לראות ירידה משמעותית של כ-30% במוצע במהלך הפעילות, אך ירידה זו תאמה לירידה בהיקף המשתתפים בין דצמבר 2010 ליוני 2011. כמו כן ניתן לראות שביישובים מסוימים הירידה הייתה משמעותית, למשל במטה אשר ובמזכרת בתיה, אך ביישובים אחרים כמו בפרדס חנה, קריית עקרון וגדרה היה גידול. בקריית עקרון משמעות הגידול לא הייתה רבה, היות שכמות המשתתפים הכללית נותרה קטנה ואף ירדה. יש גם לציין, שלא כל הנמנים במניין הפעילים היו אכן פעילים, שכן חלק היה רק רשום כפעילים.

**לוח א-4: מספרי הפעילים המובילים בדצמבר 2010 וביוני 2011**

מתנ"ס	מספר המשתתפים כללי דצמבר 2010	מספר המשתתפים כללי יוני 2011	מספר הפעילים המובילים דצמבר 2010	מספר הפעילים המובילים יוני 2011*	% שינוי במספר הפעילים המובילים	% פעילים ביוני 2011 ממספר המשתתפים כללי
קריית ים	329	223	13	11	- 15.4	4.9
חצור הגלילית	201	201	19	15	- 21.1	7.5
קצרין	*187	100	23	23	0.0	23.0
יקנעם עלית	270	105	25	25	0.0	23.8
מטה אשר	1036	601	46	13	- 71.7	2.2
מזכרת בתיה	182	64	29	12	- 58.6	18.8
אבו גוש	130	153	26	18	- 30.8	11.8
כפר יונה	128	109	24	13	- 45.8	11.9
פרדס חנה	126	103	13	22	+ 69.2	21.4
קריית עקרון	39	30	9	10	+ 11.1	33.3
גדרה	120	77	6	10	+ 66.7	13.0
<b>סך הכל*</b>	<b>2,833</b>	<b>1,766</b>	<b>233</b>	<b>172</b>	<b>-26.2</b>	<b>9.7</b>

על תפקוד קבוצות המתנדבים ועל התרומה שלהם ניתן ללמוד מהתיאורים בדוחות הביצוע המסכמים (דוגמה בנספח ח). דוחות אלה גם מתארים את מהות הקשר בין קבוצות המתנדבים, רכזי הפעילות והמנחות האזוריות.

#### **ליווי תכנית על ידי מנחה אזורית**

אחת לשלושה שבועות, ולעיתים באופן אינטנסיבי יותר, התקיימה פגישת הדרכה בין המנחה האזורית לבין כל צוות מוביל. במידת הצורך התקיימו גם פגישות הדרכה עם כל הקבוצה. נוסף לכך התקיים קשר רציף בטלפון ובדואר אלקטרוני.

## **הזיקה בין הפעילות וקבוצות הפעילים**

ככלל, ברוב המקומות התכנית פעלה כמתוכנן. נפתחו חוגים חדשים, התווספו משתתפים לחוגים קיימים, והתקיימו פעילויות בתחומי הספורט העממי שנבחרו.

בקבוצות הפעילים חלו תמורות. בחלק מהמסגרות הן גדלו ובחלק מהן קטנו. ברוב המקומות, דאגו המתנדבים להקים מגרשי פטנק ורכזו את המאמצים בתחום הגיוס, והתמיכה בקבוצות. לכל יישוב היו אתגרים ייחודיים, בעיקר ברמה המנהלית, שמנהלת הפרוייקט עשתה מאמצים רבים להתמודד אתם.

## **הכשרות נאמנים**

הכשרה למתקני כושר בטבע והפעלתם בוצעה במקצת מהמקומות, אך לא הייתה בעלת אטרקטיביות גבוהה. ייתכן שההכשרה הארוכה והצורך בחיבור מתנ"סים אחדים מהווה קושי. כדאי לחשוב על אפשרות להדריך נאמנים על ידי מדריך מקצועי מקומי בכל יישוב בנפרד, ולעבוד על עבודה בזוגות של נאמן מול משתתף. זו דרך שמשלבת מפגש חברתי עם פעילות גופנית המתאימה ליכולת.

**הליכה נורדית** – במקצת מהקבוצות הנאמנים אינם מרגישים ביטחון בהפעלה, ועדיין מעדיפים הובלה על ידי מדריך מקצועי. ייתכן שצריך להוסיף הכשרה כדי להביא לביטחון רב יותר, שכן בשלב זה רוב הקבוצות מונחות על ידי מדריכים מקצועיים המחייבים תשלום.

**טניס שולחן** – החל תהליך הכשרה במקומות אחדים, אך עדיין לא הוביל לגיבוש מסגרות קבוצתיות.

## **תרומת התכנית "טבע זהב" לפרוייקט**

התכנית "טבע זהב" נחלה הצלחה כבירה, שהתבטאה במספר המשתתפים הגדול (שאף חרג מהיעד שהוצב עד כי נידחו מעוניינים), בנוכחות במפגשים, בשביעות הרצון הגבוהה ממבנה התכנית ומהתכנים ובעיקר מהבקשה להמשיך את הפעילות. בשלושת המקומות שבהם פעלה התכנית בצפון (יקנעם עלית, מטה אשר וקריית ים) ציינו המשתתפים כי המבנה של ארוחת בריאות, הרצאה בתחום אורח חיים בריא ופעילות גופנית עונה על הצרכים באופן מיטבי: פעילות גופנית, חברה, ידע ובוקר שלם של פעילות. במסגרת הפעילות הגופנית המשתתפים התנסו במגוון פעילויות, וכתוצאה מכך חלה עלייה במספר הנרשמים לחוגים שבהם התנסו.

נוסף לכך המשתתפים לקחו על עצמם את האחריות על ארוחת הבריאות ועל ארגון המפגשים. כתוצאה מכך התגלו כוחות התנדבותיים נוספים שהצטרפו לקבוצת המתנדבים הקיימת.

לפיכך הוחלט בכל המקומות שפעלו ונוסף לכך גם בכפר מנדה, להמשיך את התכנית באותו מתכונת, כלומר כחוג "מועדון בריאות" שכונה גם "קסם של מפגש". בחלק מהמקרים (יקנעם וקריית ים) הוכנסה פעילות גופנית קבועה לצד התנסויות בתחומים חדשים.

## חלק שלישי: ניתוח שאלוני המתנדבים

לצורך הערכת תרומת ההכשרה לתחושת היכולת במשימות ההכשרה, הוכן שאלון שאושר על ידי ועדת ההיגוי. השאלון כלל שלושה רכיבים עיקריים ובהם עשר שאלות שעסקו בהיבטים הקשורים בגיוס ושיווק, תשע שאלות הקשורות בהיבטים נוספים של ההכשרה, ושלוש שאלות שהתייחסו לכל אחד מתחומי העיסוק של הספורט העממי: פטנק, מכשירי כושר בטבע והובלת הליכה. את שני החלקים הראשונים מילאו כל המשתתפים, ואילו את פריטי ההכשרה הנוגעים לשלושת תחומי העיסוק הספציפיים מילאו רק אותם משתתפים שעברו קורסי הכשרה בתחומים אלה והיו פעילים בהובלתם. שאלוני המתנדבים מולאו בשלוש נקודות זמן. הראשונה מיד לאחר סיום ההשתלמויות במרבית המתנ"סים, כלומר בחודש יוני 2010; השנייה לאחר חופשת הקיץ ולאחר תקופת התנסות בת שלושה חודשים בממוצע בחודש דצמבר 2010; ואילו השלישית לאחר תקופת פעילות בת כשעשה חודשים ביוני 2011. בסך הכול התקבלו 175 שאלונים שהתחלקו ל-55 משתתפים במועד הראשון, 51 משתתפים במועד השני, ו-70 משתתפים במועד השלישי. מרבית השאלונים מולאו באופן ידני, ואילו מקצתם מולאו באמצעות ריאיון טלפוני. המשתתפים השתייכו למתנ"סים קריית ים, אבו גוש, יקנעם, כפר יונה, מטה אשר, פרדס חנה, גדרה, קריית ים, קצרין וקריית עקרון. בבדיקת הנתונים התברר שפריטים רבים בשאלונים היו חסרים. כמו כן היה קושי בזיהוי המשתתפים. לכן לא יכולנו לבצע השוואה בזוגות, אלא השוואה בין קבוצות בלתי תלויות, בהנחה שמרבית המשתתפים משתייכים לאותו מאגר אנושי.

ביקשנו לבחון אם חל שינוי בהערכות המתנדבים את ההכשרה בתחומיה השונים. בנקודת הזמן השלישית הוספנו שאלונים במספר שפות – ערבית (31), ספרדית (10), ורוסית (15) – על מנת להגדיל את היקף המשתתפים.

לשם הערכת הממצאים ביצענו ניתוח גורמים על 19 השאלות בנושא השיווק וההכשרה המחוזית. ניתוח זה הפיק 6 גורמים המסבירים כ-66.5% מהשונות בשאלון. בהתאם להקשר הפריטים כינינו את גורמים בשמות, ובדקנו את העקיבות הפנימית שלהם באמצעות מקדם קרונבך אלפא כמתואר בלוח ב-1.

לוח ב-1: ממצאי ניתוח הגורמים על שאלון הערכת השתלמות השיווק וההכשרה

גורם	משתנים	אחוז השונות אחוז המוסברת	שונות שונות מצטברת	מקדם Eigenvalue**	מקדם פנימית Alpha*
1: מוטיבציה וידע לשיווק	שיווק 1, 5, 7, 8, 9, 11	27.5	27.5	4.1	0.85
2: מוטיבציה בענף	הכשרה 12, 15, 17, 19	12.3	39.8	2.3	0.7
3: רגש בשיווק	שיווק 3, 4	7.8	47.6	1.8	0.8
4: רכישת ידע ענפי	הכשרה 16, 18	7.2	54.8	1.6	0.65
5: (לא) קיבלתי	הכשרה 2, 6	6.2	61.0	1.5	0.45
6: (לא) תרמה	שיווק 10, 13, 14	5.5	66.5	1.3	0.25

\* בין 0 ל-1 (ערך בינוני = 0.4 – 0.7 ערך גבוה = 0.8 ומעלה). \*\* צריך להיות מעל 1.0

מן הראוי לציין כי בשאלות שהתייחסו ל"לא קיבלתי" ו"לא תרמה" הוכנסה המילה "לא" בסוגריים, היות שבניתוח נהפכו נתוני שאלות אלה כך שיהיו בכיוון אחיד בדומה לכיווןן של שאר השאלות, שבו ככל שהערך גבוה יותר, כן הדבר מתאר שביעות רצון גבוהה יותר. לנוכח הממצאים של ניתוח שאלון השתלמות השיווק וההכשרה המחוזית, מחקנו את גורם 6, מכיוון שלא הגיע לדרישות המינימום של עקיבות פנימית בינונית. השאלות בנוגע להכשרה המקצועית זכו לעקיבות פנימית בינונית עד גבוהה: הובלת פטנק (0.76), מכשירי כושר בטבע (0.71) והובלת הליכה (0.86). יש לציין שמספר קטן יחסית של משתתפים (19–22) התייחס למכשירי כושר בטבע.

כדי להשוות בין תפיסות המתנדבים הפעילים את תרומת ההכשרה המחוזית והמקצועית ערכנו ניתוח שונות חד-כיווני למדגמים לא מזווגים (היות שלא היו לנו דגימות מזוהות שמית).



לוח ב-2. השוואת ממוצעים של קטגוריות השאלון בחתך שלושת נקודות זמן המדידה  
(1=יוני 2010, 2= דצמבר 2010, 3= יוני 2011)

קטגוריה	זמן	מספר	ממוצע	סטיית תקן	ערך F	מובהקות	בין זמנים
מוטיבציה וידע שיווקי	1	52	2.8	0.76	3.84	>.05	3>1
	2	45	3.1	0.70			
	3	65	3.25	0.62			
מוטיבציה בענף	1	50	3.36	0.54	10.36	>.001	1,2>3
	2	48	3.35	0.66			
	3	66	2.89	0.70			
רגש בשיווק	1	52	3.01	0.89	5.4	>.005	3>1
	2	48	3.12	0.83			
	3	67	3.46	0.65			
רכישת ידע ענפי	1	50	3.2	0.89	3.2	>.05	3>1,2
	2	49	2.97	1.02			
	3	67	3.4	0.79			
(לא) קיבלתי	1	52	2.01	0.73	25.16	>.001	3>1,2
	2	47	2.06	0.77			
	3	69	2.94	0.89			
הובלת פטנק	1	37	2.74	0.78	-0.53	לא מובהק	
	2	39	2.83	0.93			
	3	47	2.93	0.83			
הובלת כושר בטבע	1	19	2.48	0.79	-0.54	לא מובהק	
	2	20	2.66	0.90			
	3	22	2.74	0.76			
הובלת הליכה	1	24	3.04	0.97	-0.54	לא מובהק	
	2	29	3.27	0.80			
	3	39	3.22	0.85			

הממצאים המופיעים בלוח ב-2 מציגים הבדלים מובהקים בין מועדי הבדיקות בממדים אחדים. נמצא כי בכל התחומים הקשורים בשיווק הן בתחום הידע והן בתחום הרגש חל שינוי לטובה בין מועד 3 (יוני 2011) לבין מועד 1 (מיד לאחר ההכשרה - יוני 2010), ולעתים גם לעומת מועד 2 (לאחר שלושה חודשי פעילות - דצמבר 2010). לעומת זאת, בתחומים הקשורים במוטיבציה לגיוס

משתתפים בענף חל שינוי לרעה, כלומר במועד 3 המוטיבציה ירדה לעומת מועד 1 ו-2, ואילו בתחושת שליטה בהובלת עמיתים בכל הענפים העממיים לא חל שינוי משמעותי בין שלושת המועדים.

מבחינת עוצמת ההסכמה עם היגדי השאלון, ניכרים הבדלים בין התחומים שבשאלון. נמצא כי הגורמים הקשורים בידע שיווקי וענפי וברגש בתחום השיווק היו ערכים גבוהים מעל 3.0 (מסכים במידה ניכרת) במיוחד בנקודת הזמן השלישית, ואילו במוטיבציה בענף חלה ירידה אל מתחת ל-3 לכיוון של 2 (מסכים במידה מועטה). בתחומים של הובלה בענפי הפעילות העממית. המשתתפים העריכו את עצמם בהליכה מעל 3.0, ואילו בענפים האחרים (פטנק ומכשירי כושר בטבע) מתחת ל-3.0.

## חלק רביעי: ניתוח שאלוני המשתתפים בפעילות

### התפלגות המשתתפים בחתך של גיל, מין ומועד בדיקה

בסך הכול התקבלו חזרה במועד 2 (דצמבר 2010) 189 שאלונים, שהם כ-13.5% מאוכלוסיית המשתתפים המשוערת במועד זה (1,400), ואילו במועד 3 (יוני 2011) התקבלו 161 שאלונים שהם כ-18.9% מאוכלוסיית המשתתפים המשוערת במועד זה (850). השונות בהתפלגות ממלאי השאלונים בחתך הגיל בין שני המועדים נבדקה באמצעות מבחן אפרמטרי (Mann Whitney U-Test), ונמצא הבדל לא מובהק ( $Z = -.39, P > .69$ ).

#### לוח ג-1: התפלגות המשתתפים ממלאי השאלונים בחתך גיל ומועד המילוי

גיל	60-55	64-60	69-65	74-70	79-75	84-80	89-85
מועד 2	38	32	53	27	16	8	1
אחוז	20.1	16.9	28	14.3	8.5	4.2	0.5
מועד 3	36	36	30	31	8	12	0
אחוז	22.4	22.4	18.6	19.3	5	7.5	0
סך הכל	74	68	83	58	24	20	1
אחוז	21.1	19.4	23.7	16.6	6.9	5.7	0.3

מלוח ג-1 ניתן לראות כי טווח הגילאים השכיח ביותר של המשתתפים שמילאו שאלונים היה 65-69 (כ-23.7% מהמשתתפים). משתתפים מתחת לגיל 60 שמילאו שאלונים היו מעט מעל 20%. 64.2% מהמשתתפים שמילאו שאלונים היו מתחת לגיל 70, 23.5% היו בני 70-79, ואילו 6% בלבד היו בני 80 שנים ומעלה. לצורך ניתוח בחתך גיל השתמשנו בשלוש הקבוצות (א) גילאי 64-55 (כ-40% מאוכלוסיית המדגם), (ב) גילאי 65-74 (כ-40% מאוכלוסיית המדגם, ו(ג) גילאי 75 ומעלה (כ-15% מאוכלוסיית המדגם).

התפלגות המשתתפים ממלאי השאלונים על פי חתך של מגדר נבדקה אף היא באמצעות מבחן אפרמטרי (Mann Whitney U-Test), ונמצא הבדל מובהק בין גברים לבין נשים ( $Z = -2.68, P < .01$ ). מספר המשתתפים שצינו את המגדר בשאלוניהם בשתי נקודות הזמן שבהם מולאו, מופיע בלוח ג-2 להלן.

**לוח ג-2: התפלגות אוכלוסיית המשיבים בחתך של מגדר**

המגדר	גברים	נשים	חסרים	סך הכל
מועד 2	24	154	11	189
אחוז	12.7	81.5	5.8	
מועד 3	37	110	14	161
אחוז	23	68	9	
סך הכל	61	264	25	350
אחוז	17.4	75.4	7.1	

הנתונים מצביעים על כך ששיעור הנשים שהשיבו לשאלונים היה גדול באופן משמעותי משיעור הגברים. אמנם, במועד 3 עלה היקף הגברים בהשוואה למועד 2, ואולם עדיין היחס נותר באופן בולט לטובת הנשים, שגם במועד 3 היו כשני שלישי מהמדגם, ובסך הכול כשלושה רבעים ממנו. לנוכח ממצא זה, הכנסנו את משתנה המגדר כ- Covariate בניתוחי השונות שיבוצעו בהמשך.

**משתני בריאות ופעילות גופנית**

השאלון שניתן למשתתפים בפעילות עממית וחוגית כלל שאלות אחדות על היקף הפעילות הגופנית ועצימותה, ועל מצב בריאותם של המשתתפים. באמצעות מבחנים אפרמטריים (Mann-Whitney U test) בחנו האם היו הבדלים בין הנתונים בדצמבר 2010 בהשוואה ליוני 2011 בנוגע לכל אחד ממשתני התוצאה. הממצאים מפורטים בלוח ג-3.

**לוח ג-3: הבדלים בין מועדי הבדיקה ביחס למדדי בריאות ופעילות גופנית**

מובהקות	Z	סכום הדרוגים	דירוג ממוצע	N	מדגם
.02	-2.34	33,461	181.85	184	מדד בריאות (יש להפוך ציונים) 2. דצ' 2010
3>2		24,850	158.28	157	3. יוני 2011
.0001	-4.75	22,061	118.61	186	היקף פעילות גופנית בחוגים 2. דצ' 2010
3>2		35,568	232.47	153	3. יוני 2011
.0001	-11.16	23,268	139.33	167	שיעור פעילות גופנית עצימה 2. דצ' 2010
3>2		28,734	185.32	155	3. יוני 2011

נמצא הבדל מובהק בין הנתונים של דצמבר 2010 לבין אלה של יוני 2011 בכל שלושת המשתנים הדירוגיים, לטובת יוני 2011. לשם המחשת השונות הבולטת בנתונים אלה יוצגו להלן בלוח ג-4 מספרי המשיבים לכל דירוג בשלושת המדדים.

#### לוח ג-4: התפלגות הדירוגים במדדי הבריאות והפעילות הגופנית

מדד בריאות	מדגם	מצוין	טוב מאוד	טוב	סביר	גרוע	סך הכל
2. דצ' 2010	0	41	82	39	12	174	
%	0	23.6	47.1	22.4	6.9		
3. יוני 2011	14	34	67	40	2	157	
%	8.9	21.7	42.7	25.5	1.3		

היקף פעילות גופנית	מדגם	5<= בשבוע	4-2 בשבוע	1 בשבוע	>1 בשבוע	לעיתים רחוקות/אף פעם	סך הכל
2. דצ' 2010	5	25	5	37	114	186	
%	2.7	13.4	2.7	19.9	61.3		
3. יוני 2011	18	84	30	7	14	153	
%	11.8	54.9	19.6	4.6	9.2		

שיעור פעילות גופנית עצימה	מדגם	<=פעמיים בשבוע	>1 בשבוע	לעיתים רחוקות/אף פעם	סך הכל
2. דצ' 2010	49	48	70	167	
	29.3	28.7	41.9		
3. יוני 2011	89	28	38	155	
	57.4	18.1	24.5		

#### משתני תוצאה עיקריים

המשתתפים התבקשו לענות על ארבעה משתנים שהתבססו על קבוצות של שאלות שהתייחסו לעמדות כלפי פעילות גופנית (4 שאלות עם עקיבות פנימית של  $\alpha=.85$ ), תחושת מסוגלות לפעילות גופנית (6 שאלות עם עקיבות פנימית של  $\alpha=.90$ ), חסמים לפעילות גופנית (9 שאלות עם עקיבות פנימית של  $\alpha=.85$ ), וגורמים מעודדים לפעילות גופנית (5 שאלות עם עקיבות פנימית של  $\alpha=.77$ ). השאלות הספציפיות שבהן נעשה שימוש במחקר זה נבחרו על סמך שאלות ממחקרים קודמים בנוגע לפעילות גופנית. הם נבדקו על ידי קבוצת מומחים, ועברו סבבים אחדים של הערות ותיקונים. באמצעות מבחן שונות עם משתני בקרה, גיל ומגדר (ANCOVA) נבדקו ההבדלים בין שני המועדים של העברת המבחן. לוח ג-5 מציג את הממצאים.

**לוח ג-5: הבדלים בדירוגים הממוצעים של מדדי התוצאה בשני מועדי המדידה**

מובהקות	F	דג"ח	ס"ת	דירוג ממוצע	N	מדגם	
>.02	5.82	3,285	0.79	2.96	154	2. דצ' 2010	מסוגלות עצמית
2>3			0.87	2.74	132	3. יוני 2011	
	1.3	3,261	0.51	3.54	137	2. דצ' 2010	עמדות כלפי פעילות גופנית
			0.53	3.46	125	3. יוני 2011	
>.07	3.55	3,213	0.54	1.70	106	2. דצ' 2010	חסמים כלפי פעילות גופנית
3>2			0.69	1.87	108	3. יוני 2011	
>.05	4.64	3,255	0.69	2.90	131	2. דצ' 2010	תומכים כלפי פעילות גופנית
3>2			0.70	2.94	125	3. יוני 2011	

בהתחשב במגבלה של מדגמים לא מזווגים יש להתייחס לממצאים של ניתוח השונויות בזהירות רבה. ניתן לראות שתחושת המסוגלות העצמית של המשתתפים לגבי הפעילות הגופנית שלהם יורדת באופן מובהק, העמדות שלהם כלפי פעילות גופנית אינן משתנות, הם מרגישים מעט יותר חסמים לפעילות גופנית (מובהקות סטטיסטית גבולית), ובאופן מובהק יותר תמיכה. מבחינת משתני הבקרה, **משתנה המגדר לא היה מובהק** באף אחד מממוצעי הסולמות שלעיל, ואילו **משתנה הגיל היה מובהק בתחושת המסוגלות העצמית** בלבד. השפעת הגיל על תחושת המסוגלות העצמית בשני מועדי הבדיקה נבדקה באמצעות ניתוח שונויות עם משתנים קבועים: גיל וזמן בדיקה. בממצאים המפורטים בלוח ג-6 שלהלן, ניתן לראות כי משתני הגיל והזמן היו מובהקים (בהתאמה)  $F=4.45, P<.05$ ;  $F=5.6, P<.005$ ).

**לוח ג-6: ממוצעי תחושת המסוגלות העצמית בחתך של גיל ומועד הבדיקה**

מובהקות	דג"ח	F	טווח גילאים			
			75 <=	74 - 65	64 - 55	
					מועד מדגם ונתוניו	
			2.45	2.87	3.16	2. דצ' 2010 ממוצע
			0.85	0.78	0.68	ס"ת
			21	68	63	משתתפים
			2.36	2.96	2.65	3. יוני 2011 ממוצע
			0.62	0.84	0.92	ס"ת
			13	56	68	משתתפים
P<.0001	5,288	4.87				מודל מתוקן

מתוך הממצאים המפורטים בלוח ג-6 ניתן לראות כי בדצמבר 2010 תחושת המסוגלות העצמית הייתה גבוהה בעיקר בקרב בני הגילאים הצעירים יותר. מבחינת ההשפעה של הגיל על תחושת המסוגלות העצמית, נמצא כי בני 55-64 וכן בני 65-74 היו בעלי תחושת מסוגלות עצמית גבוהה מבני 75 ומעלה.

### ניתוח משתני התוצאה בחתך של פריטים בודדים

**תומכים ספציפיים.** אנו דירגנו את התומכים השונים לפי מידת ההסכמה בנוגע לעוצמת העזרה שלהם לקידום הפעילות הגופנית. נמצא שהמקדמים שלגביהם ההסכמה הממוצעת הייתה הגבוהה ביותר, היו "סוג הפעילות עוזר לי להיות פעיל גופנית" (3.33) והמתנ"ס עוזר לי להיות פעיל גופנית (3.1). כלומר, שני מקדמים אלה קיבלו הערכה ממוצעת של בין "מסכים" ל"מסכים מאוד". נוסף לכך ניסינו לבדוק אם בתוך סולמות השאלון יש פריטים ספציפיים שהושפעו באופן מובהק ממשתנה הזמן וממשתנה הגיל.

ביצענו ניתוח שונות אפרמטרי (קרוסקל וליס) על כל הפריטים בסולמות החסמים והתומכים. נמצא כי בתוך סולם התומכים לא הייתה למשתנה הזמן השפעה. לעומת זאת, הפריטים "חבריי עוזרים לי להיות פעיל גופנית" ו"חבר אתו אני מתעמל עוזר לי להיות פעיל גופנית", וגם "המתנ"ס עוזר לי להיות פעיל גופנית", הושפעו באופן מובהק מן הגיל. בקבוצת הגיל של 75 ומעלה ציינו אחוזים ניכרים מהמשתתפים כי חבריהם (82.4%), החברים שמשתתפים אתם (84.9%), או המתנ"ס (97.4%) לא כל כך עזרו או אפילו כלל לא עזרו להם להיות פעילים גופנית. בקבוצות הגיל הצעירות יותר שכיחות היגדים אלה הייתה נמוכה ב-15-20 אחוזים. לוחות ג-7-9 מציגים את התפלגות התשובות בפריטים אלה.

### לוח ג-7 – התפלגות התשובות להיגד "חבריי עוזרים לי להיות פעיל גופנית"

מובהקות	X <sup>2</sup>	קבוצת גיל							
		%	+57	%	65-74	%	55-64		
>.02	8.18	14.7	5	24.0	29	17.6	23	1- מסכים מאוד	חבריי עוזרים לי להיות פעיל גופנית
		2.9	1	19.0	23	23.7	31	2- מסכים	
		41.2	14	25.5	43	38.9	51	3- לא כל כך מסכים	
		41.2	14	21.5	26	19.8	26	4- כלל לא מסכים	
		82.4		47.0		58.7		4+3 (אחוזים)	

**לוח ג-8. התפלגות התשובות להיגד "חברים שמתתפים אתי עוזרים לי להיות פעיל"**

קבוצת גיל									
מובהקות	$X^2$	%	+57	%	65-74	%	55-64		
>.02	7.9	9.1	3	16.5	20	12.5	16	1- מסכים מאוד	חברים
		3.0	1	16.5	20	21.9	28	2 - מסכים	שמתתפים אתי עוזרים
		45.5	15	42.1	51	44.5	57	3 - לא כל כך מסכים	לי להיות פעיל
		42.4	14	24.8	30	21.1	27	4 - כלל לא מסכים	
		87.9		66.9		65.6		4+3 (אחוזים)	

**לוח ג-9. התפלגות התשובות להיגד "חברים שמתתפים אתי עוזרים לי להיות פעיל"**

קבוצת גיל									
מובהקות	$X^2$	%	+57	%	65-74	%	55-64		
<.02	8.0	2.6	1	12.5	16	11	15	1- מסכים מאוד	חברים
		0	0	6.3	8	8.8	12	2 - מסכים	שמתתפים אתי עוזרים
		39.5	15	41.4	53	43.4	59	3 - לא כל כך מסכים	לי להיות פעיל
		57.9	22	39.8	51	36.8	50	4 - כלל לא מסכים	
		97.4		81.2		80.2		4+3 (אחוזים)	

**חסמים.** דירוג החסמים לפי מידת ההסכמה להיגדים הרלוונטיים בשאלון הראה שרק החסם "עלות ההשתתפות בחוגים גבוהה מדי עבורי" קיבל ציון ממוצע מעל 2 (2.30), כלומר בכיוון של "מסכים". בכל החסמים האחרים הציון הממוצע היה מתחת ל-2, כלומר בכיוון של "לא כל כך מסכים". בבדיקה אם היו חסמים שהושפעו ממשנתה הגיל, לא נמצא כי לגיל הייתה השפעה מובהקת באף לא אחד מהחסמים שהוצגו בשאלון. בבדיקה אם היו חסמים שהושפעו מהמשתנה של מועד הבדיקה, נמצא כי החסמים "אין לי חברה נעימה/מתאימה" ( $X^2 = 6.86, P < .01$ ) ו"המתקנים ואו הציווד לא מתאימים עבורי" ( $X^2 = 7.36, P < .01$ ) היו גבוהים באופן מובהק לאחר שישה חודשי פעילות.

**תחושת מסוגלות עצמית.** בבדיקת דירוג ממוצעי הציונים בנוגע למידת הביטחון שחשו המשתתפים לבצע משימות שונות, נמצאו שני משתנים שהערך הממוצע שלהם היה מעל 3, כלומר לכיוון של "מסכים": "אני בטוח ביכולתי לעלות שלושה גרמי מדרגות ללא הפסקה משמעותית" (3.20) ו"אני בטוח ביכולתי ללמוד מיומנויות בחוג פעילות גופנית שמעניין אותי" (3.19). כמו כן נמצא כי במועד 3 (יוני 2011) דיווחו המשתתפים על תחושת מסוגלות נמוכה יותר "לעלות 3 גרמי



מדרגות ללא הפסקה משמעותית" ( $X^2 = 4.55, P < .05$ ), ו"ביכולת לשאת דברים כבדים מהסופר",  
 (9.38;  $X^2 = 9.38; P < .005$ ). ייתכן שהירידה בעוצמת הדירוג של היכולת לעלות שלושה גרמי מדרגות  
 נבעה מהערכת יתר במועד 2, ומבוחן מציאות ראליסטי יותר בקרב האנשים שהחלו להעשות  
 פעילים יותר גופנית במועד 3. בבדיקת ההבדלים בין קבוצות הגיל נמצא, כי בני גיל 75 ומעלה חשו  
 מסוגלות נמוכה באופן מובהק מהצעירים יותר ב"לבצע מסלול טיול בטבע במשך שלוש שעות ללא  
 אפיסת כוחות" ( $X^2 = 17.5, P < .0001$ ) ו"ביכולת להתאמן על מסילה בחדר כושר או ללכת  
 ברציפות 30 דקות" ( $X^2 = 14.03, P < .001$ ).

**עמדות כלפי פעילות גופנית.** כל ממוצעי העמדות היו חיוביים מאוד (טווח 3.4–3.6). כמו כן לא  
 נמצאו הבדלים באף לא אחד מהפריטים בחתך גיל או מועד הבדיקה.

### משתני היקף פעילות

שלושה משתנים בודדים שהמשתתפים נשאלו עליהם בשאלונים, התייחסו להיקף הפעילות  
 העצמי בעבר ובשנים האחרונות ולהיקף הפעילות במשפחתו. הממוצעים הכלליים בכל שלושת  
 המשתנים היו בטווח 2.5–2.59, כלומר בין "די פעיל" לבין "מעט פעיל". בהשוואה בין שני מועדי  
 הבדיקה (ראו לוחות ג-10–11) נמצא שהפעילות העצמית הן בעבר הרחוק והן בעבר הקרוב דווחה  
 כעצימה יותר במועד 3 (יוני 2011), כאשר בין מחצית ל-60 אחוזים מהמשתתפים דירגו את  
 פעילותם כ"די פעיל" "פעיל מאוד".

### לוח ג-10: משתני פעילות בחתך מועד בדיקה

מובחנות	Z	סכום הדירוגים	דירוג ממוצע	N	מדגם	
	16.1-	22,572	153.55	471	2. דצ' 2010	מידת הפעילות של בני משפחתי פעילים
		21,087	142.5	481	3. יוני 2011	
	46.4-	27,390	176.71	155	2. דצ' 2010	הייתי פעיל בעבר רחוק
		20,504	133.15	415	3. יוני 2011	
	-4.48	27,083	174.73	551	2. דצ' 2010	הייתי פעיל ב-3-5 השנים האחרונות
		19,888	131.71	151	3. יוני 2011	

**לוח ג-11: פירוט הדירוגים של הרגלי הפעילות הגופנית בחתך מועד הבדיקה**

	דצמבר 2010	%	יוני 2011	%	
הייתי פעיל גופנית	15	10.4	37	24	1- פעיל מאוד
בעבר הרחוק	33	22.9	55	35.7	2- די פעיל
	69	47.9	35	22.7	3- מעט פעיל
	27	18.8	27	17.5	4- כלל לא פעיל
	33.3		59.7		2+1 (אחוזים)

	דצמבר 2010	%	יוני 2011	%	
הייתי פעיל גופנית ב-	14	9	30	24.8	1- פעיל מאוד
5-3 השנים האחרונות	43	27.7	34	28.1	2- די פעיל
	70	45.2	43	35.5	3- מעט פעיל
	28	18.1	14	11.6	4- כלל לא פעיל
	36.7		52.9		2+1 (אחוזים)

**מתאמים בין משתנים רלוונטיים**

הקשרים בין משתני הפעילות הגופנית לבין הערכת מצב הבריאות והגורמים המתווכים (עמדות, חסמים, תומכים, מסוגלות עצמית, פעילות גופנית עצמית ובמשפחה) עשויים לתת תמונה על מידת התיווך של גורמים אלה. התקבלו מתאמים מובהקים אך נמוכים בין פעילות בחוגים ופעילות גופנית עצמה כיום;  $r=.38$ , ובין בין פעילות בחוגים לבין פעילות גופנית בשנים האחרונות ( $r=.30$ ). שני המתאמים ברמת מובהקות  $p<.001$ . החסמים, הגורמים התומכים ותחושת המסוגלות העצמית היו ברמת מתאם נמוכה מאוד של  $r<0.1$ , ואילו העמדות היו במתאם של  $r=.15$ ,  $p<.05$  עם מידת הפעילות הגופנית העצמה. כמו כן, פעילות גופנית במשפחה היתה במתאם של  $r=.17$ ,  $p<.05$  עם פעילות בחוגים ופעילות עצמה.

### חלק חמישי: ניתוח כמותי ותוכני של חומרי הפרסום והשיווק

במהלך הפרויקט הועברו לצוות ההערכה חומרים פרסומיים שנעשה בהם שימוש במתנ"סים השונים. הצוות אסף את המידע וניתח אותו בשתי דרכים: (א) באופן כמותי בנוגע להתפלגות השימוש בסוגים שונים של כלים הפרסומיים, ו-(ב) בנוגע לתכנים המרכזיים שהועלו במסגרת הפרסומים. המידע הכמותי ביחס להתפלגות השימוש בכלים פרסומיים מוצג להלן.

#### לוח ד-1: התפלגות השימוש בכלים פרסומיים

אמצעי פרסום							מתנ"ס	
מכתב הזמנה	בני משפחה	דף פרסום	@	חוברת חוגים	מקומון	תוכן		
		1				הנאה בתנועה	שמרת	מטה אשר
		1			1	הליכה ופטנק	מטה אשר	
1						מפגשי נשים	מטה אשר	
1						תרגילי בוקר	מטה אשר	
		1				מצגת	מטה אשר	
		1				הפנינג בריאות	יסעור	
		1				הפנינג בריאות	איילון	
		1				הפנינג בריאות	חניתה	
		1				אירוע חשיפה	בצת	
1						טבע זהב	גשר הזיו	
		1				10 מפגשים	גשר הזיו	
			1			בקשה לאיתור	מטה אשר- פיתוח קהילה	
	1					צוות מוביל		
1						הובלת פרויקט		
			1		1	אפשר להוביל		
					1	פרויקט חדש		
1						הזמנה לרכזים		
						תכנית הכשרה	קריית ים	
		1			1	הזמנה לפעילות		
					1	טבע זהב		
					1	אורח חיים		
		1				הנאה בתנועה	קצרין	
		1			1	הובלת פרויקט	יוקנעם	
		1			1	הזמנה לקבוצה		
		1		1	1	תנועה בשמחה	פרדס חנה כרכור	
		1		1	1	הצטרפות ל- +60		
		1			1	סיור בכרמל		
		1				מועדי פעילות		
		1				אירוע פתיחה	מזכרת בתיה גדרה	
					1	קבוצת פעילים		
		1			1	עידוד פעילות	קריית עקרון	
		1			1	עידוד פעילות		
5	1	19	2	2	14		<b>סך הכל</b>	

מתוך הממצאים נראה בבירור כי כלי הפרסום המרכזיים היו פרסום במקומון ובדפי פרסום. כמו כן נעשה שימוש במכתבי הזמנה שהופצו בדואר, ומעט מאוד באינטרנט, שהוא כיום כלי תקשורת מרכזית. את התפלגות תוכני המידע באמצעים השונים ניתן לראות בלוח הבא.

**לוח ד-2: תיאור תוכני המידע באמצעי הפרסום השונים במסגרת הפרויקט**

מתנ"ס	תכנים מרכזיים	מילות מפתח	תכניות העשרה	אירועי חשיפה		
מטה אשר	שמרת	הנאה בתנועה	תנועה, משחק, מוטיבציה, הנאה			
	מטה אשר	הליכה אישית וקבוצתית ומידע על מהו פטנק	יעד, עידוד, פעילות גופנית, בני 60+, קבוצת המתנדבים			
	מטה אשר	אורח חיים בריא, פעילות גופנית וכיבוד בריאות	בריאות, אנרגיות, אכילה נכונה	קידום בריאות נשים – 12 מפגשים		
	מטה אשר	תרגילי בוקר – כל פעיל חתום על המכתב במשפט "פשוט, כי אכפת לי ממך"	תרגילי בוקר, אכפת, צוות 60+ ספורט			
	מטה אשר	מצגת 60+ ספורט, התנדבות, מידע על פעילויות		יום עיון למקשרים, עמותת הוותיק		
	יסעור	התנסות בפטנק, מידע על התכנית, התנסות בצי קונג, ארוחת בריאות, הליכה מודרכת והרצאה	בריאות, הפנינג בריאות	הפנינג בריאות		
	איילון	התנסות בפטנק, מידע על התכנית, התנסות בצי קונג, ארוחת בריאות, הליכה מודרכת והרצאה	בריאות, הפנינג בריאות	הפנינג בריאות		
	חניתה	הרצאה: טיפים לניהול אורח חיים בריא	בריאות, הפנינג בריאות	הפנינג בריאות		
	בצת	הרצאה, חשיפה למגוון פעילויות ספורט	טעימות של פעילות גופנית	ערב טעימות של פעילות גופנית		
	גשר הזיו	אורח חיים בריא, פעילות גופנית וכיבוד בריאות	תנועה, בריאות, אורח חיים בריא	10 מפגשים לבני 55+		
	גשר הזיו	אורח חיים בריא, פעילות גופנית וכיבוד בריאות	פעילות גופנית בגיל המבוגר, תזונה, בריאות	טבע זהב		
	מטה אשר- פיתוח קהילה	מטה אשר- פיתוח קהילה	בקשה לרכזי המועדונים לאיתור משתתפים לקבוצות פעילות גופנית	עידוד, פעילות גופנית, שיתוף פעולה		
			איתור צוות מוביל לפרויקט	רוח ספורטיבית, זמן פנוי, נבחרת, קידום בריאות		
		מטה אשר- פיתוח קהילה	איתור וחיפוש פעילים להובלת הפרוייקט	פעילות ספורטיבית, צוות מוביל, גיוס, שיווק		
			למה להיגרר אם אפשר להוביל?			
		פרויקט חדש לעידוד פעילות גופנית לבני 60+	עידוד, פעילות גופנית, פעילים, מובילים			
	נשלח לרכזי מועדוני ותיק, רכזי פרט ורווחה ומנהלי קהילה – פרויקט	עידוד, פעילות גופנית, פעילים, מובילים				

			חדש לעידוד פעילות גופנית לבני 60+		
		אזרחים בוגרים, עידוד, הכשרה, פעילות גופנית, נבחרת משפיעה, אורח חיים בריא	תכנית להכשרת מתנדבים לפיתוח פעילות גופנית עממית + רשימת פעילויות		
	טבע זהב	פטנק, הליכה נורדית, מועדון הליכה	הזמנה לפעילויות ספורט	קריית ים	
פורים-יוגה צחוק לגמלאים		יוגה צחוק	למנווי "טבע זהב"		
הנאה בהנעה		בריאות טוב וכושר=איכות חיים	חשיפה לאורח חיים בריא		
		מתנדבים, אוכלוסייה מבוגרת, חיים בתנועה	מעודדי הנאה בתנועה		
		עידוד, פעילות גופנית, התנדבות, דוברי עברית, רוסית, ספרדית	דרושים מבוגרים להובלת פרויקט	קצרין	
		הצטרפו אלינו, מתגבשת קבוצה, נכונות לתרום, כושר שכנוע, אורח חיים בריא	הצטרפות לגיבוש קבוצה לעשייה משמעותית ומאתגרת בתחום פעילות גופנית למבוגרים	יקנעם	
"תנועה בשמחה"		הגיע הזמן לחיזוק הגוף והנפש, משחקים, הולכים, מתאמנים	הזמנה ל"תנועה בשמחה" – פעילות, משחק, הליכה		
		בני ה-60+, פעילויות ספורטיביות, החוג כבר התחיל!	הצטרפות לפעילויות הספורטיביות של פרויקט 60+ ספורט	פרדס חנה כרכור	
סיור בכרמל			סיור בכרמל – כדי לראות ולהתרשם מנזקי השריפה ולחלוק כבוד לנספים.		
			זמני פעילות לחוגים של מיזם 60+ ספורט		
		פרויקט ספורטיבי, קהילתי למבוגרים	הזמנה לאירוע הפתיחה של 60+ ספורט	"ספורט 60+"	
			התארגנות קבוצת פעילים להרחבת פעילויות הספורט לבני ה-60+	מזכרת בתיה	
		שוחרי הבריאות, שותפים, פעילות גופנית בריאותית	עידוד לפעילות גופנית לגילאי 60+	גדרה	
עידוד לפעילות גופנית לגילאי 60+		שוחרי בריאות, צעירים בני 60+, שותפים	עידוד לפעילות גופנית לגילאי 60+	קריית עקרון	

תוכני הפרסום המפורטים בלוח ד-2 שלעיל נותחו אף הם איכותנית בגישת האינדוקציה האנליטית, ונמצאו שלושה תכנים מרכזיים: (א) ספורט ופעילות גופנית (35 אזכורים), (ב) בריאות (17 אזכורים), ו- (ג) תנועה, הנאה הנעה (6 אזכורים).

**חלק שישי: ניתוח תוכן של תמלילי ראיונות עם קבוצות מיקוד, רכזים ומדריכים**

**קבוצות המיקוד**

תהליך גיוס המתנדבים הפעילים והפעלתם נבדק באמצעות קבוצות מיקוד. בסך הכול התקיימו בין מאי ליולי 2011 מפגשי קבוצות מיקוד בתשעה יישובים, שבהם נכחו 59 פעילים ו-12 רכזים (לוח ה-1). נוסף לכך התקיימו ראיונות נפרדים עם ארבעה מהמדריכים הפעילים בתכנית (מדריכות יוגה ביקנעם ובמזכרת בתיה, מדריכת התעמלות בריאותית בחצור ומדריכת התעמלות במים במזכרת בתיה).

**לוח ה-1: מבנה קבוצות המיקוד**

מתנ"ס	פעילים	רכזים	ראיונות מדריכים
פרדס חנה-כרכור	8	1	
מזכרת בתיה	2	1	2 יוגה, התעמלות במים
גדרה	3	2	
קצרין	8	1	
קירית ים	3	1	
יקנעם	10	2	1 יוגה
חצור	12	1	1 התעמלות בריאות
כפר יונה	7	1	
אבו גוש	6	2	
<b>סך הכל</b>	<b>59</b>	<b>12</b>	

במהלך מפגשי קבוצות המיקוד התקיימה שיחה חופשית בין המראיין לחברי קבוצת המיקוד, ולאחר הצגת הנושא המרכזי נשאלו שאלות ספציפיות על פי תסריט שעובד מראש למטרה זו. התסריט התמקד בנושאים אלה:

- א. פעילות עבר ופעילות נוכחית של קבוצת הפעילים בפרויקט.
- ב. תובנות שהתקבלו במהלך הפרויקט.
- ג. תרומת ההכשרה לפרויקט.
- ד. יעדים להמשך.

השיחות עם המדריכים התמקדו בנושאים אלה:

- א. התוצרים של התכנית.
- ב. ההתאמות שבוצעו בנוגע לדרך ההדרכה השגרתית.
- ג. האסטרטגיות לפיתוח מוטיבציה.

ממצאי קבוצות המיקוד מפורטות להלן על פי הסוגיות שעלו בניתוח.

### שיתופי פעולה ומינוף פעילות קיימת

אחד הרכיבים המשמעותיים בפרויקט היה שיתופי פעולה עם גופים שונים. רכיב זה צויין הן על ידי הרכיבים, הן על ידי המתנדבים והן על ידי מנהלת הפרויקט לצורך פיתוח המודעות והפעילות במתנ"ס באופן ספציפי וביישוב באופן כללי. בין היתר הוזכרו **קופות החולים**, שעמם נוצרו קשרים ושיח מקומי רב. השאיפה היא כי דף פרסום של התכנית יינתן לכל חולה מבוגר המגיע לרופא בקהילה (כפר יונה). במקומות אחרים (למשל בחצור) אמנם לא ניתן דף פרסום, אך הייתה הפניה בעל פה לתכנית +60 ספורט. בקריית ים דווח על כך שמנהל קופת החולים מכבי למשל, קיים שיחה עם הרופאים ותדרך אותם לשווק את התכנית. עם זאת דווח גם על פעילות "מתחרה", למשל של קופת החולים הכללית, שבמסגרתה מובילה אחת הרופאות קבוצת הליכה. תחומים נוספים שבנוגע אליהם הוזכרו שיתופי פעולה היו **מרכז היום לקשיש**, אשר במקצת מהמקומות שויך לפעילות ואף הפך לגורם משמעותי במסגרת הפעילות (למשל בקצירן). במקומות אחרים (למשל בכפר יונה) לא צלח החיבור בינו לבין קבוצת הפעילים. שיתוף פעולה נוסף היה עם **"קהילה תומכת"**, מסגרת נוספת, ביוזמת אש"ל, המאפשרת נגישות למבוגרים שאינם עצמאיים לחלוטין. נכון לאמצע 2009 יש בישראל 234 קהילות תומכות, שבהן כ-44,000 אנשים בגיל המבוגר. במסגרת כזו פועל אב או אם בית, שמכיר את המשתתפים, ויש מערך מתנדבים וחוגים. פרויקט נוסף הוא שעמו נערך שיתוף פעולה היה **"אוזן קשבת"**, פרויקט המופעל על ידי עמותת מלב"ב. במסגרתו מתנדבות מטלפנות לאנשים המתגוררים בביתם, מנסות לדווח אותם ולהבין את צורכיהם, ומנסות לגרום להם להגיע לפעילויות חברתיות (מזכרת בתיה). בקריית ים ניסו ליצור קשר גם עם מסגרות **הוסטלים למבוגרים לא סיעודיים** בניסיון להוציא את האנשים לפעילות המתנ"ס, אך לדברי הפעילים לא הייתה היענות. מסגרת שהמינוף שלה לתוך הפרויקט נחוה כמוצלח ביותר הייתה זו של **טבע זהב**. זוהי מסגרת הכוללת שבעה מפגשים של שלוש שעות בבוקר, שבמסגרתם ניתנת פעילות גופנית-חוגית אחת או שתיים, הרצאה וארוחת בוקר קלה. המודל הזה נתמך בכמה יישובים על ידי חברת טבע בהיקף של 8,000 ש"ח. המתנדבים ציינו כי המודל הזה היה מוצלח מאוד, וגרם לעלייה בהיקף המשתתפים במסגרת החוגים השונים, בעיקר במסגרת חוגי ההתעמלות. מדי מפגש ניתן למדריך אחר לחשוף את פעילותו. מסגרת דומה שטבע זהב צמח ממנה במקומות אחדים היא המסגרת של **"פנאי לגמלאי"**, שפותחה על ידי אש"ל בשיתוף פעולה עם חברת המתנ"סים והעמותה למען הזקן, וכוללת חבילה של כמה חוגים כולל פעילות גופנית ולמידת מבוגרים. שיתוף פעולה עם מסגרת נוספת של אש"ל, שדווח עליה, היא פעילות **שביל ישראל** שאחת הקבוצות השתתפה בו ודיווחה על התנסותה. המתנ"ס שלח אוטובוס

למסלול "נחל עמוד עליון" שנמצא עמוס מאוד במבקרים באותו היום, והיה קשה מדי לרמת היכולת של המשתתפים. מסגרת **סבתות בג'ינס** היא מודל נוסף של נשים בלבד, אשר להן מסגרת דומה לזו של טבע זהב (אם כי בלי פעילות גופנית בשלב זה), וכוללת אחת לחודש הרצאה וסרט, טיול וארוחת בוקר קלה. חברי הקבוצה סברו שניתן לחשוף את המשתתפים לפעילות גופנית גם במסגרת הפעילות הזו. תחום נוסף של שיתוף פעולה הוא מול מסגרות "אנוש", והוא דווח בקריית ים. הפעילות היא לחברי מועדון בני 55 ומעלה, שהותאמה למשתתפים בפעילות המתנ"ס מבחינת היכולת הגופנית. אוכלוסייה זו שולבה במסגרת הפעילויות של +60 ספורט לרבות הפטנק וההליכה הנורדית. סוג ייחודי נוסף של אוכלוסייה ששולבה במסגרת אחת (חצור) היא של **חסידות גור**, שהיא קהילה נפרדת השומעת לדעת מוביליה. קשר יעיל עם המובילים של הקהילה הוביל להפניית מספר משמעותי של משתתפים אל המסגרת. במקרים בודדים דווח על שיתוף פעולה עם **גופים מסחריים** כספונסרים של פעילויות שיווקיות, למשל בקריית ים, שם חולקו חולצות וכובעים של בנק הפועלים במסגרת אירוע חשיפה.

### **פעילות הרכזים**

אופן ניהול הקבוצות על ידי הרכזים והיחסים שהתפתחו בין הרכזים לבין קבוצות הפעילים המתנדבים היו בעלי משמעות רבה מאוד להצלחה. על פי דיווחי הרכזים, הם הקדישו כ-5-10 שעות שבועיות, שהן כרבע משרה, לעיסוק במתנדבים. מרביתם ציינו שיש להם תפקידים נוספים במסגרת המתנ"ס, ולכן לעתים קשה להם לעמוד במלוא הנטל. מתוך השיחות עלה כי חלקם חדורי מוטיבציה, כי הם מייצרים פעילות רבה תוך ניצול המשאבים העומדים לרשותם, וכן שהם מפגינים יצירתיות רבה בפיתוח שיתופי פעולה כמו שנראה להלן. הידע המשולב של רכזי הקהילה ושל רכזי הספורט מועיל מאוד לפיתוח התכנית, היות שהמשאבים יכולים להתקבל מגורמים שונים המוכרים לכל אחד מהרכזים בנפרד. לפיכך יכולת שיתוף הפעולה שלהם חיונית. היו מקומות שבהם הדבר לא פעל כהלכה והתעוררו קשיים (למשל ביקנעם). במקומות אחרים (למשל אבו גוש, מזכרת בתיה, קצרין) הייתה דינמיקה טובה בין רכזי הקהילה-המתנדבים ורכזי הספורט. וכתוצאה מכך הייתה גם הצלחה משמעותית בפעילות +60.

### **פעילות קבוצת הפעילים (המתנדבים)**

**קבוצה חברתית.** חלק מהמתנדבים הפעילים בקבוצות הגיעו מקבוצות יזמות קודמות. לדבריהם, הם המשיכו להתגבש והפכו להיות לקבוצה חברתית שבמסגרתה הם "נהנים" ו"עושים כף" (אבו גוש, פרדס חנה), חוגגים ימי הולדת, ומקיימים מפגשים מחוץ למסגרת כמו ארוחות ערב (כפר יונה). הם בעלי מחויבות גבוהה, מספקים דוגמה אישית, אך מעוניינים בדומיהם ולא באחרים. חלק מהמתנדבים דיברו על ה"דבק" המחבר בין המשתתפים. אם דבק זה איננו קיים, הקבוצות מתפרקות עם הזמן. דוגמה כזו הייתה הקבוצה של קריית ים, שאליה גויסו 24 מתנדבים. הם עברו את תהליך ההכשרה, אך רבים נשרו ולמעשה הפעילות הפסיקה להתקיים. כל אחד מהפעילים משך לכיוון אחר, והפעילות לא צלחה. יש מקומות כמו כפר יונה, שבהם הקבוצה ממשיכה להתקיים כתת-יחידות הקשורות לקבוצות המשנה של הובלת הפעילים במסגרות



השונות. רק במקצת מהיישובים המשיכו הפעילים במסגרת קבועה. במקרים כאלה מחולקת קבוצת הפעילים לחוליות, ובכל חוליה יש פעיל נוסף ותחתיו משתתפים. הפעילים נפגשים על פי הצורך והיכולת עד פעם בשבוע, ונוסף לכך מקבלים הדרכה מחוזית פעם בחודש. הנוהל הזה לא התקיים בכל המקומות, אך באלו שהתקיים (למשל פרדס חנה, חצור, אבו גוש) דווח כמוצלח מאוד. במקצת מהמקומות דווח על פגישות רק לפי פרויקטים.

**העצמה חברתית וקהילתית.** אחד הרכזים דווח שבאבו גוש הפעילות "מבקשות דברים [שבעבר לא ביקשו]" על ידי "הגשת דף בקשות". המתנדבים עוסקים בפיתוח ובפיקוח לוגיסטי. הם בונים קבוצה שדלנית (לוביסטית) ביחס למועצת הרשות, מזמינים פקחים בעת שטרקטורונים או מנגליסטים עולים על השטח של מגרשי הפטנק, תובעים הכשרת המגרשים, הצללה והתקנת פחים ונקודות שתייה, שמתנהלות בדרך כלל בעצלתיים. כל הפעולות הללו מבטאות תהליכי העצמה חברתית של קבוצות הפעילים שהתגבשה לקבוצה בעלת זהות ותחושת עצמה ומתוך כך לקחה על עצמה משימות קהילתיות, שבאופן פרטי קשה לישמן.

**שיווק.** מרבית הקבוצות דיווחו במפורש או במרומז על **אי-מיצוי המשימה** בתחום זה. מרבית הקבוצות התבססו על השתתפות באירועי השקה ובימי ספורט (למשל מזכרת בתיה, גדרה, קריית ים), וחלוקת דפי פרסום למשתתפים פוטנציאליים ולסוכני שיווק פוטנציאליים כמו רופאי קופת חולים (למשל במזכרת בתיה) וכתבות במקומונים. במקצת מהיישובים התקבלו רשימות מפורטות (מזכרת בתיה, חצור, קצרין, כפר יונה), ובכל זאת לא נעשה בהן שימוש. בקריית ים הפעילים טלפנו לנרשמים באירועי השקה שהתקיימו שלוש פעמים במהלך התכנית, וכן נשלחו מכתבים אישיים לרשימת משתתפים פוטנציאליים, שסופקה על ידי העירייה. במזכרת בתיה יש מערך כתובות דואר אלקטרוני, שבאמצעותו מתקשרים עם כל גילאי 50 ומעלה או לחלופין שולחים אליהם מכתבים. באף לא אחת מהמסגרות לא דווח על יומני רישום של התקשרויות ראשוניות וחוזרות, ומה התרחש במהלכן. במרבית המקומות צוין כי זו אסטרטגיה שיש להשתמש בה, אך עדיין לא בוצעה. השיטה העיקרית שמתוארת במרבית המקומות (למשל פרדס חנה, אבו גוש, מזכרת בתיה) מכונה "**מפה לאוזן**" או "**חבר מביא חבר**". היות שהיישובים קטנים, רבים מכירים זה את זה. הם רואים זה את זה באירועים קהילתיים או משפחתיים (אבו גוש) ובאופן זה השיווק פועל בדרך הטובה ביותר.

חלק מהמתנדבים והרכזים ציינו **אירועים חד-פעמיים ייחודיים**, ובעיקר טיולי הליכה, למשל טיול יום בהפקתו של ד"ר עמיקם הרפז "לכרמל השרוף" כדרך לשווק את פעילות ההליכה.

### **הכשרה בקבוצת הפעילים המתנדבים**

**הכשרה מחוזית.** תהליך ההכשרה היה רב-שלבי, וכלל שמונה מפגשים של הכשרה מחוזית שעסקה בעבודת צוות, במיפוי קהילה, בשלבי ביצוע פרויקט קהילתי, במאפייני הגיל השלישי והרביעי בדגש על פעילות גופנית, בגיוס, באיתור ובמעקב אחר קהל הלקוחות, בפיתוח צוותי משימה וקבוצות עבודה ובבניית פרזנטציה. ההתייחסות לתהליכים אלה התחלקה לשתי גישות עיקריות. הראשונה אפיינה בעיקר את מי שהיו חסרים לחלוטין ידע קודם בתחומים אלה, והאחרת את אלה שהיה להם ידע קודם. אלה שלא היה להם ידע קודם ציינו כי ההכשרה תרמה להם רבות מבחינה אישית וחברתית. בין היתר הזכירו פעילות בקריית ים וביקנעם, וסיפרו

שהפעילות "נתנה כלים ודרכים להעביר מסר לקהל שיש בו כדי להעלות את המודעות". כמו כן ציינו שהמשתתפות עצמן הפכו לפעילות יותר. באבו גוש, דיווחו הפעילות כי הן התחילו ממצב של היעדר מוחלט של ידע קודם בעוד הקבוצות האחרות באו עם ידע קודם כלשהו. גם במזכרת בתיה ובחצור ציינו המשתתפים שההכשרה תרמה מאוד, וכי היא נתנה "דחיפה קדימה", כדבריהם. לעומתן ציין אחד הפעילים בכפר יונה שהתנסה בידע קודם, כי התנדבות היא "חידק" כלומר זה משהו שבווער בעצמותיהם של הפעילים, ולכן, אפשר היה לוותר על חלק ניכר מהליך ההכשרה, שאפילו גרם לשעמום ולנשירת משתתפים. הן מספר הפעמים והן כמות השעות בכל פעם היו ככל הנראה רבים מדי לפי חוות דעת אחדים מהמשתתפים (קצרין, כפר יונה). לדבריהם, "דחסו [מידע], וחלק מן האנשים ברחו". באחדות מהקבוצות הייתה גם תחושה שהרכב הקבוצה, שכלל משתתפים מחוץ ליישוב, פגע בקבוצה והקשה על הגיבוש ועל המחויבות המתמשכת (כפר יונה, קריית ים).

בעיקר במסגרת צוותי המשימה של מובילי הפעילויות השונות, ההכשרה המחוזית דווקא סייעה להליך הגיבוש הקבוצתי. הם הפכו להיות קבוצות בעלי עניין, וגיבשו תחושת אחריות ותחושת שליחות בנוגע לפיתוח תחום העניין שלהן. קבוצות אלה עסקו בשדלנות (Lobbying) פוליטית מקומית, בשיווק, בהדרכת עמיתים ועוד.

**הכשרה מקומית.** ההכשרה המקומית התמקדה בשיווק ובפיתוח פרויקטים יישוביים ספציפיים, וכן בתכנים של הובלת פעילויות הספורט פטנק, הליכה, הליכה נורדית, מכשירי כושר בטבע וטניס שולחן. במקצת מהמקומות הייתה הכשרה זו על-יישובית, כלומר היא הייתה אגד של אנשים מכמה יישובים שקובצו יחד באחד מהם. ההדרכה של פעילויות ההליכה, מכשירי כושר בטבע ופטנק נעשתה על ידי מדריכים מטעם אש"ל, ואילו הדרכת טניס השולחן נעשתה בשיתוף מחלקת הספורט בחברת המתנ"סים. מרבית המשתתפים ששוחחנו עמם עברו את ההכשרות של הובלת פטנק. מרביתם היו מרוצים מההכשרה, אך במקצת מהמקומות (למשל חצור וקצרין) ביקשו המשתתפים תוספת ידע והיו מעוניינים להישלח להכשרות נוספות. אחד המשתתפים בחצור יצא מיוזמתו לקורס מאמני פטנק, אשר לדבריו תרם לו רבות ואפשר לו לחלוק מהידע שלו עם המשתתפים האחרים. נוסף לכך הוא החל לאמן בהתנדבות תלמידי בית ספר חינוך מיוחד ביישוב. כתוצאה מפעילות משותפת זו הוכשרו מגרשים, והתלמידים החלו משתתפים בליגה לבעלי צרכים מיוחדים בניר צבי. הפעילות האלטרואיסטית הזו היא תוצר נוסף וחיובי של הכשרת הפעילים, שאפשר לטפחה ולמנפה עוד ועוד.

**ליווי לאחר ההכשרה.** בחלק מהמקומות צוין שהיה חסר ליווי שוטף של הפעילויות. אמנם רכזות הפעילות נפגשו מעת לעת עם הרכזים ועם קבוצות המתנדבים, אך לפי תחושתם נראה שהם היו זקוקים לתמיכה רבה יותר.

### **סוגי פעילויות**

באופן כללי הפעילות מתחלקת לפעילויות עממיות ולפעילויות בתשלום. להלן פירוט הפעילויות העממיות.

**פטנק.** הפטנק הוא ללא ספק הפעילות הפופולרית ביותר. בחלק מן המקומות חוג הפטנק היה פעיל עוד לפני תחילת התכנית, אך "קיבל דחיפה" בזכותה. למשל בחצור, בעקבות פעולת

השדלנות (Lobbying) של קבוצת הפעילים, נבנו עוד מגרשים, וכמעט מדי יום הצטרף אדם נוסף להתנסות. בכל אחת מהקבוצות היו בין 15 ל-30 משתתפים במסגרת זו. הם משחקים בדרך כלל לפחות ארבע שעות בשבוע. לעתים קרובות הם נוסעים לטורנירים, כאשר מימון ההסעות נחלק ביניהם לבין המתנ"ס באופן שווה. ליגת הגמלאים התפתחה לדבריהם בשנים האחרונות בהיקפים של מאות אחוזים, וכל המשתתפים דיווחו על חוויות חיוביות, לרבות קבלת מדליות על פעילותם במסגרת הליגה, והחוויה של הצגת המדליות בפני הנכדים. מרבית המשתתפים דיווחו על רכישת ערכות אישיות. במקרים אחרים המתנ"ס סיפק די ערכות שנשמרו במקום ידוע עם נגישות למשתתפים. הבעיה העיקרית הייתה המגרשים, שלא בכל מקום היו זמינים, ולעתים (למשל בקריית ים) הייתה הקבוצה צריכה להגיע למקום מרוחק, ואפילו לצאת מחוץ ליישוב. באבו גוש פתרו זאת למשל על ידי שימוש במגרשים ארעיים באזור המתנ"ס, היות שלא רצו להמתין להכשרה המוסדרת של מגרש, שעלותה גבוהה (כ-120,000 ש"ח). חשוב לציין, שאף לא אחת מהקבוצות הפסיקה את פעילותה למרות הריחוק, ובמרבית המקרים דווח על כך שבסופו של דבר הקבוצה השיגה את מבוקשה, והוכשר מגרש ביישוב. עדיין קיימים תלונות על העדר גידור המתקן (כפר יונה), תאורה לא קיימת או לא מספקת (למשל בקצרין), העדר הצללה ומחסור בנקודות שתייה בקרבתו ותלונות נוספות. בשני מרכזים לפחות (חצור וגדרה) מונפה הפעילות גם למסגרות של התנדבות בפיתוח פטנק לטובת החינוך המיוחד, דבר הגורם חוויית סיפוק רב למשתתפים משום היכולת ליצור קשר עם אחרים, לסייע להם ולשמש להם בתפקיד של מורה.

**מכשירי כושר בטבע.** רק במקצת מהיישובים יש מכשירי כושר במקום נגיש למתנ"ס ולפעילים, ואף לא אחת מקבוצות הפעילים שעמם נפגשו דיווחה על השתתפות בהכשרה. לפיכך לא התקיימה פעילות מסודרת באף לא אחת מהמסגרות עם מכשירי הכושר בטבע. ביקנעם נכללה הפעילות עם מכשירי הכושר בטבע כחלק ממסגרת טבע זהב, ולמרות זאת לא היה שם המשך לכך. בחצור צוין שהמכשירים אינם מתאימים למבוגרים, והמשתתפים העידו כי קיים מערך מתקנים בצפת, ושם הם מתאימים יותר. ביקנעם יש מובילת פעילות, אך היא ציינה כי המתקנים מיועדים לשימוש חופשי ולא נקבעה שעת פעילות מומלצת. לדבריה של הפעילה אין צורך בהנחיה, וכל אחד מוצא את הזמן הנוח לו כדי להתאמן. בפרדס חנה צוין שאין קבוצה מובילה ואין מדריך, וכן שהמתקנים ברמה נמוכה. ככל הנראה הסיבה נעוצה בכך שהמתנדבים שתוכננו להיות מובילי הפעילות לא עברו הדרכה מסודרת. כתוצאה מכך לא היו להם הידע והמיומנויות הנדרשים להפעלת התכנית.

**הליכה.** הובלת פעילות ההליכה התפתחה באופנים שונים ביישובים השונים. היו מקומות שבהם היא לא צלחה כלל. באחרים הייתה התחלה של פעילות בתחום זה, אך עם הזמן התמוססה. למשל בחצור התקיימה פעילות הליכה במפגש שבועי לקראת בין הערביים, עם עד 30 משתתפים בכל פעם, אך עם הזמן הפעילות המאורגנת התפוגגה עקב מיעוט משתתפים. עם זאת מדווחים הפעילים, כי מבוגרים רבים ממשיכים בפעילות בעצמם. במסגרות אחרות נשמרה פעילות מאורגנת וקבועה מדי שבוע (פרדס חנה) או אפילו שלוש פעמים בשבוע (אבו גוש), שם יוצאים משלוש נקודות בכפר בשעות מוקדמות לאחר התפילה. במקצת מהמקומות התלוננו הפעילים על העדר תאורה מספקת ועל תחזוקה לקויה של מסלולי ההליכה. במרבית המקומות צועדים בתוך היישוב על מדרכות או במסלולי הליכה מסודרים ומסומנים. בדרך כלל הסימון בוצע ביוזמת קופת החולים. הגדיל לעשות ד"ר עמיקם הרפז, מוביל הליכה מפרדס חנה, אשר סימן בעצמו 30

שבילים בטבע בסביבות היישוב. הוא מוביל קבוצה הנפגשת מדי יום א' לאחר שקיבלה מסלול מסומן ומאופיין בקפידה תוך שימוש בתצלומי אוויר מגוגל ובתמונות מהמקומות המרכזיים שלאורך המסלול. המשתתפים בפעילות זו מציינים לטובה את המסגרת הזו, שיכולה לשמש דוגמה לרבים.

**הליכה נורדית.** הליכה נורדית היא פעילות שהצליחה לכבוש חלק נכבד במערך הפעילות ועוררה חוויות חיוביות משמעותיות מצד המשתתפים. בחלק מהמקומות היא הפכה להיות החלופה הטבעית של הליכה בטבע. ייתכן שהציוד המיוחד והטכניקה הנלמדת בסיוע מוביל מוסמך וכוללת גם הליכה וגם התעמלות בסיוע מקלות, הם מקצת מהגורמים שחיזקו את ההצלחה של פעילות זו. אף שהעלות של כל זוג מקלות היא יקרה למדי (קרוב ל-400 ש"ח), רכשו אחדים מהמתנ"סים ערכות כאלה, שמושאלות למשתתפים והם מחזירים אותן לאחר השימוש. הדבר פועל בהצלחה רבה. החוגים כוללים בין 7 (גדרה) ל-20 משתתפים (מזכרת בתיה, קצרין), ומעוררים עניין במקומות נוספים (למשל אבו גוש). חלק מהמשתתפים דיווחו שעברו בעצמם את ההשתלמות למדריכים שהועברה על ידי אש"ל בתל השומר למדריכי פעילות גופנית מקצועיים. להלן פירוט הפעילויות בתשלום.

**משחקי כדור.** אחת הפעילויות המאפשרות קשר קבוצתי רב היא משחקי כדור. במקומות אחדים נוצרו קבוצות קטנות שהיו פעילות במסגרות כאלה, בעיקר בכדורשת לנשים (יקנעם) ובכדורסל (כפר יונה, פרדס חנה) לגברים. אולם בדרך כלל הפעילויות הללו הופסקו כשתמה הקצאת האולם המתאים לקבוצה, והיה קושי גדול להחזיר את המשתתפים לפעילות לאחר שנמצא מתקן חדש. היות שאולמות מתאימים למשחקי כדור נמצאים בעיקר ברשות המועצה המקומית (מרכזי פיס קהילתיים ואולמות בית ספר), ולא ברשות המתנ"ס, לא תמיד התאפשר לספק אולם בשעות המתאימות אולם לקבוצת +60 ספורט. ייתכן שהקמת ליגת גימלאים לסופר-מאסטרים (+60) תעודד פעילות זו.

**טניס שולחן.** במהלך מאי-יולי 2011 התקיים קורס מובילים בטניס שולחן בשני המחוזות. פעילות זו בעלת פוטנציאל רב, היות שאיננה דורשת מתקנים מיוחדים והשולחנות ניתנים לקיפול מהיר ולאכסון במתנ"ס. בשיחה עם מדריך ההשתלמויות ביקנעם צוין כי יש חשיבות שהמובילים יפגינו ידע טכני מינימלי, וכן יהיו להם כישורים ארגוניים לפיתוח טורנירים ופעילויות במסגרת שעות הפנאי. עוד לא ברור אם פעילות זו תהיה עממית או בתשלום. גם כאן קיום ליגת גימלאים עשוי להיות אתגר מועיל לפיתוח הפעילות ולמינופה.

**התעמלות.** דווח על פלדנקרייז, פילאטיס, התעמלות בריאותית, התעמלות במים, יוגה, התעמלות בונה עצם והתעמלות על כיסאות. חלק ניכר מהפעילות היה של נשים בקבוצות ההתעמלות. בדרך כלל ניכרה שביעות רצון מלאה מהפעילות במסגרות אלה.

**לימוד שחיה.** באבו גוש דווח על ניסיון ייחודי, שככל הנראה התבקש במגזר הערבי והתאפשר משום קרבת המקום לבריכת שחייה בקיבוץ סמוך. המשתתפות עברו קורסים בלימוד שחייה ודיווחו על שביעות רצון גבוהה מאוד, ככל הנראה לאור העובדה שהן פיתחו שליטה בתחום חווייתי חדש.

**קורסים (טבע זהב).** לדברי הפעילים והרכזים, מודל זה "הקפיץ מאוד את הפעילות". "הבינו שאסטרטגית צריכים להמשיך את הקו [...] שהמודל הזה מוצלח". ייתכן שניתן גם לגבש קורסים קצרים בתחומים נוספים תוך יישום מודל שמשלב כמה פעילויות חדשניות לתקופה מוגבלת עם עלות סבירה. במקצת מהמקומות הצליחו הרכזים להוריד עלויות על ידי הסתייעות במדריכים שלא גבו כסף על ההדרכה מתוך רצון לשווק את תחום פעילותם.

### **תובנות בנוגע לתוצרי הפעילות**

**היקף הפעילות.** דוגמה דרמטית להיקף השינוי שיוחס לפרויקט, לפחות בחלקו, על ידי דובר מחזור, הייתה ההתפתחות המשמעותית בליגת המתנ"סים בפטנק: "בשנה שעברה היו 14 קבוצות, ואילו כיום יש 33 קבוצות רק במחוז הצפון".

**מודעות.** על פי דיווחי המשתתפים, המודעות לפעילות גופנית היא התוצר העיקרי של שינוי שחווי ביישוב. למשל בחצור ציינו כי "בעבר כל הפנסיונרים לא היו יוצאים מהבית, היו יושבים על הספסל, ואילו כיום האנשים יוצאים מהבית, אינם חושבים על קופת חולים. בנוסף נוצרת קבוצה חברתית עמה נפגשים, יוצאים לטיולים, ונוצרת קבוצה מגובשת".

**שמחה ושחרור אישי.** "הספורט משמח, משחרר נפשית, גורם להרגיש בריא".

**למידה חדשה.** התבטאויות ספציפיות כגון "למדנו לשחות", או "יצאתי לקורס מאמני פטנק", מצביעות על למידה משמעותית שהתרחשה במסגרת הקבוצה. הלמידה תרמה לתחושת המסוגלות העצמית ולהעצמה אישית וחברתית של המשתתפים שנגרמה על ידי הוראת העמיתים. זהו סוג של חוויה שהוא משמעותי במיוחד לפיתוח מוטיבציה להמשך, בעיקר בקבוצת המתנדבים.

**בריאות.** המשתתפים דיווחו על הפסקה בנטילת כדורים להפחתת כולסטרול ועל איזון לחץ הדם. היו דיווחים על שיפור בבדיקות ארגומטריות (כפר יונה) למשתתף שעבר ניתוח להוצאת גידול סרטני, אחר הליכה קבועה במסלול בן 4.5 ק"מ.

### **תובנות בנוגע לחסמים**

**קושי בהטמעת התמדה.** משתתפים דיווחו לעתים על העדר התמדה. "יש סקרנות והגעה [...] אך אחרי שהאנשים מנסים הם פורשים", "יש חוסר רצון מצד הקהילה. הם רוצים שיביא להם הכול עם כפית של זהב".

**פעילויות בתשלום.** חלק מהפעילויות הן בתשלום של בין 60 ל-100 ש"ח לחודש. רבים מהמשתתפים ציינו כי פעילויות אלה יקרות מדי עבור מבוגרים החיים על קצבאות ביטוח לאומי (למשל בקצרון). לפיכך בחלק מהמקומות נעשה שימוש בקמפיינים שיווקיים שכללו הוזלה ניכרת של העלות בחוגים לגילאי 60 ומעלה – כ-60% מהעלות הרגילה. מציאת התמהיל המתאים של עלות ההשתתפות הוא ללא ספק אחד האתגרים העומדים בפני כל רכז פעילות.

**סחבת בהקצאת מתקנים ובהכשרתם.** במספר רב של קבוצות עלה קושי לקדם במהירות את הכשרת המתקנים, למשל מגרשים או מתקני ספורט בטבע, או לשפר את תחזוקתם. דוגמאות לכך

הם מגרשי הפטנק (יקנעם, אבו גוש), ותאורה למגרשי הפטנק (קצרין) ולמסלולי ההליכה (חצור), שירותים ליד מגרשי הפטנק, מתקן מים ושילוט מתאים (כפר יונה). בגדרה ציינו שהבריכה פתוחה רק שלושה חודשים בשנה, ואיננה מאפשרת לספק פעילות שיש לה ביקוש רב כמו התעמלות במים. גם באבו גוש התלוננו על כך שהפעילות בבריכה, ששייכת כאמור לקיבוץ הסמוך, מתאפשרת רק בחורף, שכן רק אז היא פנויה מפעילות קייטנות. נוסף היו תלונות על איטיות ברכישת ציוד נדרש להתעמלות (חצור), על מתקנים חסרים או שאינם מתוחזקים היטב ועוד. כל אלו הורידו את שביעות הרצון של הצרכנים, שחשו זלזול בהם ואף חששו להסתכן בפגיעה פיזית. על כן יש חשיבות גדולה לעניין זה, ויש לשים לב לכך. במקומות אחרים דווח על איטיות רבה בהקצאת אולמות ספורט לקבוצות משחקי הכדור, ועל פי רוב על הפסקה שרירותית של הפעילות עקב הפסקת ההקצאה של המתקן לקבוצה. גם מצב זה גורם לתחושה של זלזול בדבר מכיוון של הרשויות ועל כך שהדבר נגרר לשולי העניין הציבורי. תרעומת מסוג זה הופנתה באופן מפורש או במרומז במקרים אחדים, ויש לשקול כיצד לתקן את המעוות.

**פעילות מתחרה.** במקום אחד (כפר יונה) דווח על כך שבמקום שיתוף פעולה שלא צלח התקיימה מעין תחרות בין המתנ"ס לבין מרכז יום לקשיש, המספק פעילות בעלות נמוכה יותר מאשר העלות של ההתעמלות במתנ"ס.

**אוכלוסיות ממודרות.** אחת הסוגיות שקיבלה ביטוי רב הייתה זו של אוכלוסיות ממודרות, כלומר אוכלוסיות שקבוצת הפעילים מתקשה להגיע אליהן, ולא מצאה את הדרך לשלבן בפעילויות. למשל בפרדס חנה, גדרה וחצור דיווחו על אוכלוסיות מתקשות, לא עצמאיות, או שהוגדרו כאנשים שאינם יוצאים מהבית, שאליהן אין מגיעים. קבוצה נוספת שנתפסה כממודרת היא של **העולים**. למשל בגדרה ובקריית ים דיווחו על עולי אתיופיה שלא הצליחו להגיע לפעילות. עם זאת בקריית ים דווח על כך שלעולי רוסיה יש פעילויות משלהם (ריקודים סלוניים וטניס שולחן), אך חלקם בכל זאת הצטרפו להליכה ולפטנק. בקצרין נאלצו לפתוח קבוצת הליכה נורדית נפרדת לדוברי רוסית ולאחרים, היות שמחסום השפה הקשה על החיבור בין המשתתפים בקבוצה. אלו שאינם יוצאי חבר העמים החלו נוטשים את הפעילות כיוון שחשו שלא בנוח. באבו גוש לא השתתפו גברים בפעילות במשך זמן רב, אך לאחרונה הצליחו להביא לפתיחת קורס מובילי פטנק לגברים, שככל הנראה יסייע להגדלת הפעילות בתחום זה. כמו כן נפתחה קבוצת התעמלות בכיסאות לגברים בלבד. בגדרה דווח על "אינטריגות פנימיות על רקע גזענות".

**ועדת היגוי מנותקת.** בכפר יונה צוין במפורש שוועדת ההיגוי שצריכה לספק סיוע לוגיסטי לפרויקט ונטלה חלק פעיל בגיבוש הפרויקט ובתכנית ההכשרה, "מנותקת ממה שקורה בשטח". לפיכך כנראה לא צלח בידה לשדרג את המתקן של הפטנק, שעומדים לעשות לו השקה עם הצללה.

**תקציב.** ביקנעם התלוננו הפעילים על כך שהפעילויות העממיות אמנם אינן עולות כסף, אך לא כך הנסיעות לתחרויות, ולכן יש צורך בתקציב גם בתחום זה. כיום המשתתפים נוסעים בעיקר על חשבונם או בחלוקה שווה עם המתנ"ס, כשהמשתתפים משלמים מחצית מהסכום. כמו כן חסר תקציב לערבי מתנדבים ולימי גיבוש, וגם להכשרת פעילים מעבר להכשרות המאורגנות. רכזי הפעילות התלוננו שאין להם תקציב אישי מעוגן בתקציב הכללי, לכל תכנית ותכנית. הבעיות היו "שבחצי השנה הראשונה קשה במיוחד היות שלא תמיד יש לרכזים אומץ להוציא כסף על פעילות שאין ודאות כי ההוצאות יכוסו. לכן מסתייגים מבקשות הפעילים, ורק אם נותר כסף לקראת

סיום התקציב, מוציאים". בגדרה למשל ציינה הרכזת, ש"לא היה תקציב לשלוח מכתבים לכל 2000 התושבים המתאימים". כך נפגע הליך השיווק.

### **יעדים להמשך**

על סמך התובנות שהוצגו לעיל, העלו המשתתפים בקבוצות המיקוד כמה יעדים להמשך. באופן מיוחד הודגשו הצורך ב**שיווק מסיבי יותר**, ב**גיוס עוד מתנדבים**, ובהגעה אל אוכלוסיות ממודרות (למשל בקצרין ובאבו גוש). כמו כן הועלה הצורך בהצעת **פעילויות אטרקטיביות יותר** מהקיימות, כמו זומבה ופלדנקרייז (חדרה), וכן הוצע לבצע מפגשי הליכה משולבים עם מסגרות מתנ"סיות נוספות, למשל שילוב בין אבו גוש לבין דבוריה. מתנדבים אחדים התייחסו לצורך הניכר **בהמשכיות פעילות ההדרכה ובמתן מידע מקצועי** בתחומי הפעילות, למשל ספר שמאגד את חוקי הפטנק.

## חלק שביעי: מתנ"סי בקרה

במסגרת הליך ההערכה הוסכם שנבקר בשני מתנ"סי בקרה: האחד במגזר היהודי והשני בערבי. ביקרנו במתנ"ס דבוריה ובמתנ"ס חוויות צפון ברחובות, המשמשים דגמים שיש להם דמיון למתנ"סים שהשתתפו בפרויקט. בביקורנו במתנ"סים אלה למדנו על הפעילות המתקיימת במסגרתם למבוגרים בני 60 ומעלה. כמו כן ביקשנו מהרכזים למלא שאלונים שבהם הם התבקשו להעריך את הגורמים המתווכים הקיימים בקהילה היישובית. מובן שיכולתם של הרכזים להעריך גורמים אלה היא מוגבלת, ונוסף לכך הערכה זו אינה אובייקטיבית. לכן המידע שהתקבל משאלונים אלה היה מצומצם מאוד. בכל אחד מהיישובים הייתה פעילות עממית אחת ששירתה את בני ה-60 ומעלה: פטנק ברחובות (30 משתתפים) והליכה בדבוריה (מעל 50). נוסף לכך דיווח רכוז הפעילות בדבוריה שבוצעה הדרכת פטנק ל-14 משתתפים, וכי התקיימה פעילות כלשהי של כעשרה מבוגרים במכון כושר הקשור במתנ"ס. כמו כן התקיימו כמה מפגשים שכללו מידע על הליכה ועל תזונה נכונה באמצעות גורמי מחלקת הספורט, ומאז המרכז שולח משתתפים מעת לעת לצעדות. רכוזי הספורט אינם מסכימים כלל לכך שעלות ההשתתפות בחוגים היא חסם לפעילות, וגם לא העדרם של מקומות חניה, של חברה ושל ידע מקצועי מספיק של המדריכים. בדבוריה סבר הרכז שמה שעלול לשמש חסם לפעילות הם מתקנים וציוד שאינם מותאמים, וכך הבריאות הלקויה, הכאבים וחששם של בני ה-60 ומעלה שהפעילות תהיה קשה מדי עבורם. לעומת זאת הרכזות ברחובות לא סברה שמתנ"ס אלה יהיו חסם לפעילות. אשר לגורמים התומכים, הרכזים היו חלוקים בדעותיהם לגבי התרומה של החברים המשתתפים בפעילות לקידום הפעילות הגופנית, ולגבי תרומת צוות המתנ"ס. בדבוריה אמצעי ההפצה העיקרי היה בלוחות המודעות, ואילו ברחובות – באינטרנט.



## 1. דיון

הדיון בפרויקט +60 ספורט יתייחס לשלוש שאלות המחקר שהנחו את מערך ההערכה: (א) האם הפרויקט הצליח לעמוד ביעדים האופרטיביים של פיתוח שירותי פעילות גופנית עממית וחוגית במתנ"סים? (ב) האם הפרויקט הצליח לפתח מודעות לפעילות גופנית, תחושת בריאות ואיכות חיים בקרב המשתתפים? ו-(ג) האם למבנה הארגוני הייחודי של הפרויקט (מכווני פעילות, וקבוצות מתנדבים פעילים בקהילה) היה ערך מוסף יחסית לתכניות קיימות? בכל ההיבטים הללו תהיה התייחסות נוספת לסוגיית התרומה של ההכשרה להשגת היעדים הללו.

### יעדים אופרטיביים

היעדים האופרטיביים הוגדרו כהגדלת היקף המשתתפים ב-10% לפחות, הוספת פעילות חדשה לפחות ל-10% מהמשתתפים שכבר פעילים, ולהגיע לשיעור התמדה של 50% בפעילויות. הנתונים המפורטים בלוחות א-1-א-3 מציגים את התמונה הבאה. בדצמבר 2010 נוספו כ-106% מספרי משתתף (סכום מספרי המשתתפים בכל פעילות), ואילו ביוני 2011 נותרו רק 28.3% מספרי משתתף מעל מספרי המשתתף שהיו טרם תחילת הפרויקט. לנוכח הדיווח שהתקבל במועד איסוף שאלוני המשתתפים במועד השני (יוני 2011), ובו נמצא כי 66% מממלאי השאלונים פעילים גופנית פעמיים ומעלה בשבוע, בעוד רק 15% מממלאי השאלונים במועד הראשון (דצמבר 2010) דיווחו על כך, אנו נוטים להניח כי מרבית השינוי חל על ידי הוספת פעילויות למשתתפים. עם זאת ניתן לשער שמתוך מעל 100% של תוספת מספרי משתתף, לפחות 10% הם משתתפים חדשים.

אשר לשיעור ההתמדה, השיעור הממוצע עומד על 62%, שהוא מעל סף ה-50% שנצפה. אחוז זה מבוסס על שיעור של 91.6% התמדה בפעילויות העממיות, אך רק 28.6% התמדה בפעילויות החוגיות (בתשלום). יש לציין, שנתונים אלה מבוססים על מספרים שנמסרו על ידי הרכזים, ולא על סמך רשימות משתתפים ומעקבי השתתפות, שאינם מתקיימים במתנ"סים. על סמך המידע שהתקבל בקבוצות המיקוד, נראה שהנתונים הללו אכן תואמים את המציאות. זאת משום ששיעור ההתמדה הנמוך בפעילות החוגית הטריד את המתנדבים שהציגו את העלויות הגבוהות יחסית לכושרם הכלכלי של המשתתפים כחסם, ואילו את הצורך במציאת חוגים אטרקטיביים – כיעד נחוץ לשינוי. מבחינת הדיווחים העצמיים של כ-15%-20% מהמשתתפים שנדגמו באמצעות שאלוני המשוב, ראינו שיעור גדול יותר של משתתפים המדווחים על פעילות גופנית במועד הבדיקה השני (יוני 2011). שיעור הפעילים בעצמות של פעמיים בשבוע ומעלה היה בראשית התכנית 20%, ואילו לקראת סוף התוכנית כ-65% מהמשתתפים. שיעור זה עולה באופן ניכר (פי 1.5) משיעור הפעילים בקבוצת הגיל הרלוונטית באוכלוסיית המבוגרים בארץ (ברודסקי ואחרים, 2009). מכאן ניתן להניח שהתכנית גרמה לשינוי מהותי בדפוסי הפעילות הגופנית של האוכלוסייה שנקלטה במסגרתה, והובילה לשיעורי פעילות מעבר לנורמטיבי לאוכלוסיית היעד.

בניסיוננו להבין את הגורמים המתווכים שעשויים להשפיע על היקף השינוי וההתמדה בפעילות גופנית, מן הראוי לבחון את התשובות לשאלונים שהעברנו בקרב המשתתפים והמתנדבים בראשית הפרויקט (עד שלושה חודשים לאחר הפעלתו) ולאחר כתשעה חודשי פעילות, וכן את הדיווחים שהתקבלו בקבוצות המיקוד לאחר כתשעה חודשי פעילות. בעיקר רצינו לבחון את העמדות; את החסמים לעומת הגורמים התומכים; ואת תחושת המסוגלות העצמית של

המשתתפים, שהיא מדד חשוב להערכת מוטיבציה לאתחול פעילות ובעיקר להתמדה בה. מבחינת העמדות, לא ראינו שינוי בין תקופות המדידה. בשתייהן היו חיוביות מאוד כלפי פעילות גופנית. נוסף לכך הרכזים וקבוצות המיקוד ציינו שהמודעות הקהילתית בנוגע לפעילות גופנית השתנתה מאוד לטובה כתוצאה מהפרויקט.

מבחינת הגורמים המתווכים לפעילות גופנית, הממצאים מצביעים על כך שתשעה חודשים לאחר תחילת הפעילות דיווחו ממלאי השאלונים על מספר רב יותר של חסמים, אך גם על מספר רב יותר של גורמים תומכים לפעילותם הגופנית. ניתן להניח שעלייה בדיווח על חסמים ועל תומכים היא תוצאה של עלייה במודעות הקהילתית ובחשיפה לפעילות גופנית. החסם המרכזי הוא עלות הפעילות, חסם שצוין גם בקבוצות המיקוד. התומכים המרכזיים הם סוג הפעילות והמתנ"ס, לרבות הרכזים וקבוצת הפעילים. עם זאת המתנ"ס איננו נתפס כגורם תומך בקבוצת הגיל של בני 75 ומעלה.

מבחינת החסמים הסביבתיים, גילאי 75 ומעלה דיווחו בשיעור גבוה על **העדר חברה נעימה או מתאימה**, ועל כך **שהמתקנים והציוד אינם מתאימים עבורם**. למידע זה חשיבות רבה במיוחד להפעלתם הגופנית של המבוגרים במסגרת הפעילות העממית של ההליכה ובמסגרת הפעילות העצמאית בחדר כושר. אוכלוסייה זו זקוקה להתאמה של תכניות ההפעלה ושל מסלולי ההליכה, וייתכן שהיא זקוקה גם לדגשים ייחודיים מבחינת ההדרכה ופיתוח המוטיבציה. יש לזכור, כי אוכלוסיית גילאי 75 ומעלה היא כ-45% מקרב גילאי 65 ומעלה (ברודסקי, שנור ובאר, 2009) כלומר, **בין שליש למחצית מאוכלוסיית היעד של הפרויקט**. זוהי גם האוכלוסייה בעלת המשמעות הרבה ביותר לפרויקט לנוכח שיעור ההשתתפות הנמוך יחסית שלה בפעילות גופנית יחסית לצעירים יותר (המרכז הלאומי לבקרת מחלות, 2011).

החסמים שזוהו במסגרת מחקר ההערכה שלנו היו דומים בחלקם לממצאים של מחקרים בארצות הברית ובקנדה, שערכו סקרים בעזרת קבוצות מיקוד (Lees, Clark, Nigg, & Newman, 2005) ובעזרת שאלונים (Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute, 1996), ומצאו שהחסמים העיקריים של גילאי 65 הם ברמה האישית וכוללים העדר מוטיבציה, דיכאון וחשש מנפילה או מפציעה. כל הפריטים שהיו יכולים להיות רלוונטיים לסוגיות אלה בשאלון שהועבר לפעילים במחקר הנוכחי, הראו הסכמה מועטה בלבד של הפעילים לכך שאלה הם חסמים לפעילות, כלומר המשמעות של גורמים אלה כגורמים משפיעים על ביצוע פעילות גופנית הם נמוכים יחסית. מחקר אמריקני נוסף (Dergance, Calmbach, Dhanda, Miles, 2003) הראה שהשווה אמונות בנוגע לגורמי מוטיבציה וחסמים לפעילות גופנית בקרב 210 מבוגרים אמריקנים ממוצא אירופי לעומת מקסיקני. 100 מתוכם שנמצאו לא פעילים הושוו ביחס לחסמי הפעילות, ולא נמצאו הבדלים משמעותיים בין האוכלוסיות. נמצא שחסמים אישיים כגון העדר משמעת עצמית, עניין, הנאה וידע וחסם סביבתי של חוסר בחברה מתאימה, היו הגורמים המרכזיים שמנעו מהנשאלים להשתתף בפעילות גופנית.

במחקר ברזילאי שהסתמך על קבוצות מיקוד של נשים מבוגרות בגיל ממוצע של 69 שנים (Cassou, Fermينو, Rodriguez Añez, Santos, & Reis, 2011), נמצא גורם מתווך של המעמד החברתי-כלכלי, נוסף לגורמים הסביבתיים והאישיים. בשכבות הנמוכות יותר נמצא כי הגורמים

הסביבתיים (כגון עלות הפעילות וריחוק המתנ"ס מהבית) הם בעלי משמעות רבה יותר. בפרויקט הנוכחי לא נבדק המעמד חברתי-כלכלי כמשתנה מתווך במסגרת ההערכה שבוצעה לפרויקט, אך ניתן להניח שהשפעתו באוכלוסייה שלנו דומה. לראיה שני המתנ"סים שבהם היו הקשיים הגדולים ביותר בקידום הפרויקט היו כפר מנדא וקריית עקרון, המזוהים עם אוכלוסייה במעמד חברתי-כלכלי נמוך יחסית.

שאלה חשובה היא אם הייתה לפרויקט השפעה על החסמים. הממצא ששני החסמים "אין לי חברה נעימה/מתאימה" ו"המתקנים ו/או הציוד לא מתאימים עבורי" היו גבוהים באופן מובהק במועד הבדיקה שלאחר שישה חודשי פעילות, לעומת תחילת הפעילות, מטריד. שני החסמים הללו הם המבחינים באופן מובהק בין האוכלוסייה המבוגרת (75 ומעלה) לצעירה יותר. תוך התחשבות בשונות בין המדגמים, שלא היו מזווגים, ניתן להסיק ממצא זה שהמאמצים לעודד מקדמי מוטיבציה ייחודיים כדי להועיל לאוכלוסייה זו להתגבר על החסמים, לא צלחו. במאמר מתווה דרך על פיתוח מוטיבציה כלפי פעילות גופנית של אוכלוסייה מבוגרת מציעים חוקרים אמריקניים (Phillips, Schneider, & Mercer, 2004) רשימה של פעולות לפיתוח מוטיבציה, הכוללות את הפריטים האלה: חינוך האוכלוסייה, המלצות לפעילות של גורמי פיזיותרפיה וריפוי בעיסוק, התאמת הפעילות והציוד, שימוש במרשמי פעילות, חברה מתאימה, טיפול בחסמי בריאות משניים, הבטחת נגישות לפעילות, התאמת תכניות ייחודיות למבוגרים, תרגול היבטי בטיחות, שימוש בתכניות פעילות מדורגות ועלויות סבירות של הפעילות. מתוך רשימה זו ניתן להעלות על הדעת כמה פעילויות ייחודיות שמן הראוי לשקול בעתיד, כדי לעודד את המוטיבציה של המצטרפים לפעילות גופנית. דוגמאות לפעילויות כאלה הן שימוש במרשמי פעילות ובהתאמות ייחודיות ותרגול היבטי בטיחות כמו הימנעות מנפילות, חשש שמטריד במיוחד את האוכלוסייה המבוגרת.

כפי שמתבטא במודל המנחה את פיתוח המוטיבציה לפעילות גופנית (איור א-5), תחושת המסוגלות העצמית היא הגורם המתווך האישי החשוב ביותר לקידום השתתפות בפעילות גופנית. ממצאי ההערכה מצביעים על כך שהמשתתפים מדווחים לאחר תשעה חודשי פעילות, ביוני 2011, על פחות מסוגלות עצמית בביצוע משימות תנועה, ובעיקר בביצוע פעילות ביתית (עלייה בשניים-שלושה גרמי מדרגות). כמו כן בני 75 ומעלה דיווחו על פחות מסוגלות עצמית (עם מובהקות סטטיסטית) לעומת עמיתיהם הצעירים יותר בנוגע להליכה בטבע במשך שלוש שעות ללא אפיסת כוחות, וכן ביכולת להתאמץ בחדר כושר או ללכת ברציפות 30 דקות. תופעה כזו של ירידה בתחושת המסוגלות העצמית נצפתה גם במחקרם של מקאוולי ועמיתיו בארצות הברית (McAuley, Jerome, Marquez, Elavsky, & Blissner, 2003). איננו יכולים לזהות בוודאות את הסיבה לתופעה זו. ייתכן שהיא נובעת מהערכת יתר במועד הבדיקה הראשון (דצמבר 2010). תחושת מסוגלות עצמית בפעילות גופנית נמצאה בעלת חשיבות רבה מאוד לתפקוד במשימות יומיומיות (Konopack, Marquez, Hu, Elavsky, McAuley & rammer, 2008). כמו כן נמצא שמשתתפים בפעילות גופנית בעלי מסוגלות עצמית גבוהה בפעילות גופנית שימרו את השתתפותם יותר מאחרים כתשעה חודשים לאחר תחילת הפעילות (Newport, Lachman, & Whitbourne, 2009). אם כן, נחוץ לשמר את תחושת המסוגלות העצמית בפעילות גופנית, ואף להגבירה. בהמשך פיתוח התכנית יש לבחון כיצד ניתן לשמר ואף להגביר את תחושת המסוגלות לאורך זמן.

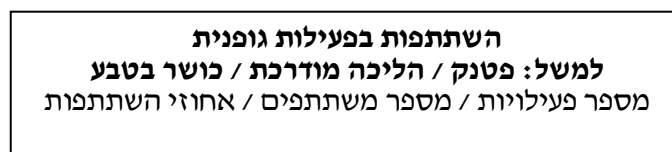
תכנון ארוך-טווח של פעילויות גופניות חדשות, לרבות למידה של מיומנויות חדשות למשל מחול אירובי או משחקי כדור כמו פטנק, עשוי לתרום לכך. ברם תחזוקה לקויה של מגרשים, העדר הדרכה מתאימה, ומחסור במשוב מתאים עלולים להפחית את תחושת המסוגלות. במהלך העבודה עם קבוצות המיקוד ניתן היה להתרשם שלא תמיד ניתנת התמיכה הנדרשת במועד המתאים למשתתפים.

הנתונים שאספנו על פעילות גופנית עכשווית ועל פעילות גופנית בעבר, הראו שהפעילות הגופנית בעבר היא בהתאמה גבוהה לפעילות הגופנית המתבצעת בשנים האחרונות. עוד נמצא שפעילות גופנית במשפחה בהווה היא גורם מתווך מובהק (אם כי בעוצמה חלשה) לפעילות גופנית בחוגים ולפעילות גופנית בהווה. העמדות כלפי פעילות גופנית נמצאו כגורם מתווך בעל קשר מובהק אם כי בעוצמה חלשה לפעילות גופנית עצימה בהווה, ואילו תחושת המסוגלות העצמית, חסמים וגורמים תומכים לא הסבירו כלל את עצימות הפעילות הגופנית בהווה ואת היקפה. במחקרים אחרים נמצא קשר בינוני בין היקף הפעילות הגופנית לתחושת המסוגלות העצמית, לחסמי המוגבלות הגופנית ולאיכות החיים (White, Wójcicki, & McAuley, 2009).

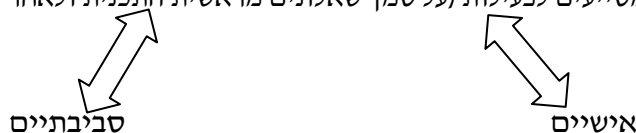
באיור ו. 1 שלהלן נראה מודל המסכם את משמעות הגורמים המתווכים להיקף ההשתתפות בתכנית.

**איור ו. 1: מודל המתאר את תוצרי התכנית כפועל יוצא של גורמים מתווכים**

תוצרי התכנית (ניטור בסיוע מפעילי התכניות)



גורמי הקשר חסמים/מסייעים לפעילות (על סמך שאלונים מראשית התכנית ולאחר תשעה חודשים)



<b>קבועים</b>	<b>קבועים</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• עלות כספית היא חסם.</li> <li>• ריחוק של המתנ"ס הוא חסם בחלק מהמקרים</li> <li>• <b>בני שינוי כתוצאה מהשתתפות בתכנית פעילות גופנית</b></li> <li>• הרכז וקבוצת הפעילים של המתנ"ס היא גורם תומך.</li> <li>• המשפחה היא לעיתים חסם (מעדיפה שהסבים ישקיעו את זמנם בנכדים).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• גיל מעל 75 הוא חסם.</li> <li>• למגדר אין משמעות.</li> <li>• חוסר עצמאות הוא חסם.</li> <li>• <b>בני שינוי כתוצאה מהשתתפות בתכנית פעילות גופנית</b></li> <li>• תחושת המסוגלות העצמית ירדה במהלך התכנית (ייתכן על רקע הערכת יתר בראשיתה)</li> </ul>

## מודעות לפעילות גופנית ולאיכות החיים

התשובה לסוגיית המודעות לפעילות הגופנית ולאיכות החיים איננה ברורה דיה, שכן לא השתמשנו במדגמים מזווגים. המדד העיקרי שנשתמש בו כדי לתת מענה לשאלה זו הוא התפיסה העצמית של מצב הבריאות, שהיא מדד בינלאומי מקובל מאוד. במועד הבדיקה השני, תשעה חודשים לאחר ראשית התכנית (יוני 2011) דיווחו שיעורים גבוהים יותר של משתתפים על מצב הבריאות שלהם, בהשוואה לכמות הדיווחים בעניין זה שהתקבלה קודם לכן, שלושה חודשים לאחר תחילת התכנית. זאת בעיקר כפועל יוצא מכך שכ-10% מהמשתתפים דיווחו במועד השני על בריאותם כמצוינת (לוח ג. 4). בשני המועדים אחוז המשתתפים שדיווחו על בריאותם כטובה וכטובה מאוד היה כשני שלישים מהמשתתפים. שיעור זה גבוה באופן משמעותי מהמוצע הארצי של בני 65 ומעלה, העומד על כ-40% (ברודסקי ואחרים, 2009). פער זה שבין הממצאים הארציים לבין אלה שהתקבלו בתכנית, עשוי לנבוע מתהליכים הקשורים בתכנית, אך גם מהשונות של המשתתפים שנכנסו למדגם הספציפי בכל אחד משני המועדים.

מחקר ההערכה לא נועד לבחון את איכות החיים של המשתתפים, ולכן לא נבדקו משתנים נוספים הקשורים בהיבטים אלו באופן כמותי באמצעות שאלונים. ניתן רק להסתמך על דיווחים אנקדוטיים של המשתתפים ושל המדריכים שצינו שינויים בתחושת העצמי, שינויים בבריאות ושינויים בהרגלי החיים, שצינו תחת הכותרת של **פעילים גופנית במקום ללכת לרופא**.

## בדיקת מבנה הפרויקט ותרומתו הייחודית

סוגיית מבנה הפרויקט ותרומתו הייחודית נבדקה באמצעות שאלוני המתנדבים הפעילים וכן באמצעות ניתוח אמצעי הפרסום וקבוצות המיקוד. נוסף לכך התקבלו פרטים משלימים ממנהלת הפרויקט. צוות ההערכה התייחס לשינוי בממוצעי התשובות שניתנו לפרטים שקובצו לגורמים ספציפיים בשלוש נקודות זמן: (א) בסיום ההכשרה המחוזית, (ב) במהלך שלושת חודשי הפעילות הראשונים, ו-(ג) לאחר תשעה חודשי פעילות. גם כאן לא התאפשר לבצע בדיקה חוזרת ונשנית של אותם משתתפים עקב חסיון המידע שהתבקש, אך היות שכללנו בבדיקה חלק ניכר מהיקף המתנדבים, ניתן להניח שהשוואת ממוצעי המדגמים מתייחסת פחות או יותר לאותה אוכלוסייה.

מבחינת ההיבטים של **תרומת ההכשרה לפיתוח מוטיבציה** בקרב המתנדבים הפעילים, קיבלנו ממצאים מעורבים הן בשאלונים והן במידע שהתקבל בקבוצות המיקוד. נראה שהמשתתפים חלוקים בדעתם בנושא זה. יש כאלה שחשים כי נתרמו מאוד, ואחרים חשים שעבורם ההכשרה היא בזבוז זמן. לאחר תשעה חודשי פעילות דיווחו הפעילים על מוטיבציה, על ידע שיווקי ועל רגש במהלך התהליך השיווקי בערכים גבוהים באופן מובהק מאשר בנקודות הזמן הקודמות. עם זאת ראינו קשיים כלשהם בפיתוח המוטיבציה בענפי הפעילות העממית. ואכן לא חל כל שינוי ברמת התחושה של שליטה ביכולת להוביל ולו אחת מהפעילויות הייחודיות (פטנק, הליכה וכושר בטבע) בקרב אלה שעברו את ההשתלמויות הרלוונטיות. נראה שבהיקף ההשתלמות שניתן, לא היה די כדי לבסס את הידע המקצועי הנדרש להובלת פעילות ולטיפול בקשיים השונים העולים במהלך הובלת עמיתים. יש צורך אפוא בהדרכה שוטפת לאורך התכנית, ואכן המשתתפים בקבוצות המיקוד ציינו במפורש את חסרונה. מבחינת מבחן התוצאה של פעילות המתנדבים והצוות המוביל שהשתתף בהכשרה, הרי שניתן גם כאן להסיק כי לפחות מקצת מהתכנית לא היה יעיל.

לראיה, בפעילות שבה הושקעו 50 שעות הדרכה לצוות המוביל ואף העניקה להם תעודה בעלת כותרת מרשימה של "מכוון לפעילות גופנית למבוגרים גילאי 60 ומעלה", לא נעשה למעשה כל שימוש מעשי במהלך הפרויקט.

פרק משמעותי בהכשרה היה הפעילות השיווקית. על פרק זה נעשתה חזרה במהלך ההשתלמות המחוזית, נוסף למה שניתן לצוות המוביל של וינגייט במסגרת ההכשרה הראשונית. למרות זאת התוצאה בסופו של דבר לא הייתה יעילה. המשתתפים לא הפיקו יכולת אובייקטיבית וגם לא חשו מסוגלות לפתח מוטיבציה בקרב מועמדים לפעילות שמציגים תגובות חוזרות ונשנות של חוסר מוטיבציה ושל חסמים.

כך גם עולה מניתוח מכשירי הפרסום של הפרויקט, וכן מן הניתוח האיכותני של הראיונות בקבוצות המיקוד. הממצאים מניתוחים אלה מצביעים על הימנעות גורפת משימוש ברשימות טלפוניות ובביקורים ביתיים לשם שיווק התכנית, ובמקום זאת מראים שהייתה הסתמכות על כלי פרסום ושיווק מקובלים כגון ארועי חשיפה, עלונים, מקומונים, ובעיקר על שכנוע אישי בגישת "חבר מביא חבר". יוצאת מכלל זה הייתה התנהלות המתנדבים במטה אשר. מכיוון שהיישובים שם קטנים יחסית, המתנדבים מכירים את רוב התושבים בקהילה אם לא את כולם, ובמיוחד את בני ה-60 ומעלה. לפיכך הייתה להם נגישות מלאה לרשימות וכן היכרות אישית. לכן, לצד אירועי חשיפה ופרסום נרחב, כל מתנדב פנה אישית לבני ה-60 ומעלה שבקהילתו בביקורי בית או בשיחות טלפון כדי לגייסם לפעילות גופנית. על אף ההיכרות האישית – ואולי דווקא בגללה – המתנדבים לא חשו בנוח להמשיך לפנות בהמשך באופן גורף לכל מי שלא הצטרף לפעילות גופנית.

הפנייה הראשונה התקיימה ביישובים אלו לכל בני ה-60 ומעלה, ועל בסיסה פותחו חוגים חדשים, הורחבו חוגים קיימים ופותח או הורחב ספורט עממי. פניות חוזרות התבצעו על פי אמות מידה שונות כמו המתנה לפיתוח חוג זה או אחר, תחושת המתנדב שלמועמד לפעילות גופנית יש מוכנות וכדומה. המתנדבים נמנעו מ"לנדנד" (כניסוחם) לאלה שהביעו התנגדות נחרצת. הקושי להתמודד עם התנגדות לשינוי הוא צפוי, אך מאחר שאחד הממצאים המשמעותיים במחקר מלווה זה הוא שהיה חסר בהתייחסות הצוות המוביל והפעילים לקבוצת הגיל המבוגרת של בני 75 ומעלה, הרי שתמיכה שוטפת והדרכה מקצועית היו עשויות, אולי, להקטין חסר זה.

במסגרת פרויקט CHAMPS שהתקיים בסן פרנסיסקו, נעשה שימוש בהנחיות מפורטות מאוד לגבי דרך הריאיון הטלפוני והתמיכה של המתנדבים במבוגרים המאותרים כמועמדים לפעילות הגופנית. ואולם בשונה מהמודל שיושם במסגרת הפרויקט הנוכחי, בסן פרנסיסקו ההשתלמויות היו קצרות, בנות שעות ספורות או יומיים-שלושה, ובמסגרתן נעזרו רבות מאוד בכלים ייעודיים מוכנים מראש, כמו שאלון היסטוריה רפואית של המשתתף, שאלוני פעילות גופנית ואחרת, יומני פעילות ותרחישים מפורטים של מפגשי השיווק ושל השיחות הטלפוניות המיועדות למעקב. הצלחתו של פרויקט CHAMPS III – אחת הגרסאות המתקדמות של המודל – נבחנה לאחר תקופה בת שישה חודשים, ונמצא כי בשניים משלושת הארגונים המשתתפים, הצליחו המשתתפים להגדיל את היקף הפעילות הגופנית השבועי כדי קרוב ל-500 קלוריות (שווה ערך לשעה ורבע הליכה בקצב מתון) בממוצע.

הירידה היחסית במספר המשתתפים בחלק מקבוצות המתנדבים הפעילים ביוני 2011 לעומת דצמבר 2010 היא תופעה נוספת שמצביעה על העדר התחדשות. זו התחדשות הנחוצה לא רק למען

המתנדבים עצמם, אלא גם למען הפעילות שבה הם אמורים לתמוך. הליך של שינוי התנהגות בריאות כמו תחילת ביצוע פעילות גופנית ושימורה הוא מורכב מאוד וארוך טווח. הוא מורכב משלבים שונים החל ממצב של העדר מוכנות לשינוי ועד להטמעת השינוי, ונדרשת למידה המתמקדת בדרכים לתיווך השינוי ולפיתוחו בקרב אוכלוסייה מגוונת. מתוך תצפיות, מעיון בסילבוסים של תהליך ההכשרה ומתוך דיווחי המשתתפים בקבוצות המיקוד, נראה שהמתנדבים קיבלו כלים וידע בנושא גיוס מתנדבים נוספים, למדו גישות בפיתוח מוטיבציה לשינוי, למדו על מאפייני הגילאים השונים ומיפו את קהילת בני 60 ומעלה ביישובם. ואולם במידע זה עדיין לא היה די כדי למנוע את החשש שלהם מפני אוכלוסייה שונה מהם, שהוגדרה כאוכלוסייה ממודרת, כמו מבוגרים לא עצמאיים המבקרים במעון יום, עולים חדשים ואפילו תושבים חדשים ביישוב. לכן מרבית המתנדבים המשיכו לפעול בזירה מוכרת. כתוצאה מכך לא קיבלו האוכלוסיות ה"ממודרות" מענה מספק, ונותרו לעתים קרובות מחוץ לתמונה. גם האוכלוסייה המוכרת למתנדבים לא קיבלה את מגוון ההתייחסויות הנדרש לשם ערעור אורח החיים היושבני וכדי לאתחל פעילות גופנית. אירועי החשיפה, במיוחד אלה שנעשו במתכונת של "טבע זהב", היו לדברי המתנדבים והרכזים אמצעי שיווק משמעותי מאוד, אך הם אירועים חד-פעמיים, ולפיכך עוצמתם לייצור שינוי התנהגותי קטנה. הם מביאים בעיקר את המשוכנעים, אלה שאין להם חסמים גדולים מדי להתחיל לפעול. כמשתמע מהדיווחים בשאלוני המשתתפים, בני ה-75 ומעלה סבלו מחסמים חברתיים, מחסמי ידע הדרכתו לפעילות גופנית מתאימה ומאי-התאמת הצידוד והמתקנים. לכן הגעה ספונטנית של משתתפים בטווח גילאים זה הייתה נמוכה באופן משמעותי.

עם זאת חשוב מאוד לציין את **התרומה הייחודית של קבוצות הפעילים כמנוף לחץ** על הרשות המקומית לקיים ולשפר את התנאים הסביבתיים לביצוע הפעילות, לרבות בניית מגרשים ומסלולי הליכה ותחזוקתם, לקיים אירועי חשיפה ולהמשיך את ההכשרה הענפית. כמו כן חשוב מאוד לציין לחיוב את תהליך ההעצמה האישית והחברתית שדווח על ידי חלק מקבוצות הפעילים, כאמצעי לפיתוח עצמי וקהילתי. יש להניח **שלקבוצות המתנדבים היה חלק לא מבוטל בפיתוח שיתופי הפעולה** שתועדו במהלך קבוצות המיקוד, ושיתופי פעולה אלה היו ככל הנראה אמצעי שיווק משמעותי של הפעילויות ביישוב.

ועדת ההיגוי היישובית, למרות תשומת הלב הניכרת שהוקדשה לה בתחילת הפרויקט ובתהליך ההכשרה, לא נתפסה בקבוצות המיקוד כגורם משמעותי שתורם להיקף ולהתמדה של המשתתפים בפעילות. מתוך הבדיקה שערכנו במתנ"סי הבקרה, ראינו שגם שם קיימת פעילות עממית. לפחות במתנ"ס אחד מצאנו שנעשו פעילויות שיווק במתכונת המזכירה את "טבע זהב". השוני הניכר בין מתנ"סי הבקרה לאלו שבפרויקט הוא במקום המרכזי שאוכלוסיית בני ה-60 ומעלה זוכה לו במסגרת מתנ"סי הפרויקט, לעומת מקום שולי יחסית שהם מקבלים בתחום הספורט במתנ"סי הבקרה. תופעה זו קיימת אפילו ברחובות, שבה רכזת האזרחים הבוגרים היא גם מורה לחינוך גופני בהכשרתה. כלומר ניתן להניח שהפרויקט, לרבות התקציבים הייחודיים שמתקבלים עבורו והליווי הספציפי שנעשה בגינו, משפיע על הנהלות המתנ"סים ועל רכזי הספורט שבהם לייחס מקום משמעותי לפעילות של גילאי 60 ומעלה במסגרת תכניות הספורט השונות.

**החיבור בין רכזי הקהילה לבין רכזי הספורט** נמצא חשוב ביותר. חיבור זה מאפשר את קיום הפעילות, והוא נידון בהרחבה במסגרת דוח הביניים. כזכור נמצא שבמהלך הפרויקט שינו חלק מרכזי הספורט את יחסם כלפי הפרויקט, והשתלבו באופן מלא בתהליכי הפיתוח שלו. יש לציין

גם את החיבור בין מנהלת הפרויקט (המחלקה לאזרחים בוגרים) לבין המחלקה לספורט בחברת המתנ"סים, שהובילו יחדיו את ליגת הגמלאים בפטנק ואת ההכשרה בטניס שולחן. המשך שיתוף פעולה כזה, נוסף לשיתוף פעולה עם הרשויות המקומיות, שיכלול את איגום משאביהם, עשוי להגדיל את הסבירות להצלחה של הרחבת השירותים לגילאי ה-60 ומעלה.

תפקיד **ההכוונה האישית** לפעילות גופנית של מבוגרים בגיל 60 ומעלה היה היעד המרכזי של השלב הראשון בתכנית ההכשרה (קורס וינגייט), אך למעשה נמוג במהלך התכנית. הוא לא הוזכר על ידי הרכזים או על ידי המתנדבים, וככל הנראה לא בוצע כלל. בשיחות מקדימות עם הצוות המוביל של הפרויקט צוין שבמהלך הקורס הוחלט מסיבות של אחריותיות (accountability), מקצועית לתת את התעודה רק לאותם אנשים מן הצוותים המובילים היישוביים שיש ברשותם ידע והכשרה להכוונה לפעילות גופנית באופן כללי, דהיינו למורים לחינוך גופני, וזאת על מנת להקטין את הסיכון של התמודדות עם תביעות משפטיות במקרה של תאונות. ברם גם אנשים אלה לא ביצעו את המשימה שאליה הוכשרו. נראה שהסיבה העיקרית לכך היא העובדה שרכזי הספורט ממילא עסוקים מאוד בתפקידים רבים בתחום המינהלי, וכלל אינם פנויים למתן הכוונה אישית. נראה שרכזות הקהילה הייתה יכולה לבצע משימה זו משום אופי תפקידה במתנ"ס אך לרכזות הקהילה אין ידע מתאים ולכך והן גם לא קיבלה את הסמכות לכך במסגרת ההכשרה.



## ז. מסקנות והמלצות להמשך

**מסקנות.** באופן כללי ניתן לומר כי הפרויקט עמד ביעדים האופרטיביים שהגדיר לעצמו. עם זאת לא הצלחנו להשתכנע בכך שבאמצעות קבוצות המתנדבים ותהליך ההכשרה הקיים נוצרה חלופה חדשה בעלת תרומה ייחודית משמעותית, בהשוואה לתכניות הקיימות לפיתוח פעילות גופנית בקרב מבוגרים בני 60 ומעלה. המתנדבים חיים בתוך קהל היעד ונפגשים אתו על בסיס יומיומי ובאופן בלתי רשמי, דבר שרכזי המתנ"ס אינם יכולים לעשות עקב אילוציהם המינהליים. המתנדבים גם נתפסים כנטולי אינטרס כלכלי או פוליטי או אחר, והם אף חלק מקבוצת השווים של גילאי ה-60 ומעלה. מתוך כך ניתן להניח שיהיה להם יתרון רב בגיוס האוכלוסייה. ואולם את היקף הגדילה היחסית בכמות המשתתפים בפרויקט הנוכחי ואת התמדתם בפעילות ניתן לייחס גם למאמצי שיווק מקובלים, ובעיקר **לשיתופי פעולה מגוונים עם מסגרות שונות ברמה היישובית**, שקודמו הן על ידי קבוצות המתנדבים וכן על ידי רכזי הספורט ורכזי הקהילה.

מבחינה מבנית לא הצלחנו להצביע על יישום מלא של האמצעים לפיתוח מוטיבציה לשינוי בקרב אוכלוסיית היעד, שהם הגורם המייעץ והמפנה (רכז איתור והכוונה) והגורם התומך (עמיתים מתנדבים). יחסי הגומלין בין רכזי הספורט לבין רכזי הקהילה ולבין המתנדבים לבשו פנים שונות במתנ"סים בהתאם לאפשרויות ולצרכים המקומיים, ולא נצמדו לאף מודל מנחה. כמו כן ניכר שהן הרכזים והן המתנדבים לא היו בקיאים בתהליכים להטמעת שינוי. ההכשרה על רמותיה השונות לא כללה מרכיבים אלה, ולכן גם קשה היה לצפות למימושם. הצוותים היישוביים התמקדו ביעדים אופרטיביים כגון השמשת מתקנים ותחזוקתם, קיום אירועי חשיפה ופעילות במסגרת ליגת גימלאים, אך הם לא ניסו לזהות לעומק את הקשיים העומדים בפני מועמדים פוטנציאליים לפעילות, ולא ניסו לפתור אותם באופן פרטני כמתבקש מהליך של ייעוץ ותמיכה.

כמו כן לא נעשו כמעט כלל פעילויות מובנות לאיתור מועמדים לפעילות ולניטור הליך השינוי בקרבם, כלומר לא נבחן באיזה שלב המועמדים נמצאים, ולא ניתן מענה למצבם באמצעות אסטרטגיות מתאימות לכל אחד מהשלבים. כתוצאה מכך נותרו לעתים קרובות מחוץ למעגל הפעילות האוכלוסיות הממודרות – אוכלוסיות עם מוגבלות תפקודית ואוכלוסיות מבוגרות בעיקר מעל גיל 75. ייתכן שהדבר מחייב בחינה מחדש של סמכות "המכוון לפעילות גופנית", שעקב חשש מקשיים משפטיים הונפקה רק לרכזי הספורט. אולם אלה, לנוכח העומס המינהלי והאופי מכוון המטרה של תפקידם, לא התפנו למשימה זו.

לעומת זאת יש לציין יצירתיות רבה במינוף תכניות ומסגרות שונות וביצירת שיתופי פעולה מגוונים עם ארגונים מכל רובדי המשק והאוכלוסייה. פעולות אלו הובילו לעושר במגוון התכניות, שבחלק מהמסגרות הותאמו למאפייני הקהילה, למשל השימוש בריקודים סלוניים בקרב אוכלוסיית העולים מחבר העמים. כמו כן מן הראוי לציין יוזמות מקומיות של מדריכים ושל רכזים להתמודדות עם חסמים, כמו יוזמתה של מדריכת ההתעמלות הבריאותית עמית בחצור, שפעלה למניעת מצב שבו צורכי בני המשפחה (בישול ושמירה על הנכדים) יהיו חסם לפעילות. עוד דוגמה היא פעילותה של הרכזת בקצרין למניעת נשירה של קבוצת ההליכה הדוברת עברית במהלך התקבצות משתתפים דוברי רוסית, על ידי פתיחת קבוצת הליכה נוספת. דוגמה נוספת היא פעילותו המבורכת של מוביל ההליכה בפרדס חנה שמקיים רשימת תפוצה המקבלת מידע

מדויק מדי שבוע על מסלולי המפגשים הקרובים, וכן מידע על פעילויות ייחודיות. בדרך זו הוא מזכיר למשתתפים באופן קבוע את מחויבותם לפעילות גופנית.

**יישום המלצות דוח הביניים.** בינואר 2011 פרסם מרכז ההערכה ממצאים והמלצות. להלן נבחן אם המלצות אלה יושמו ובאיזה אופן.

א. **"בהמשך יש להתמקד גם במהלכים לשימור אוכלוסייה בפעילות גופנית. כלומר לחזק את הגורמים התומכים ולהמעיט ככל האפשר את החסמים."** אף שנעשו פעולות לשימור מתנדבים כמו טיול משותף ביקנעם וכן פגישות עבודה והעשרה קבועות של המתנדבים עם הרכוזות, לא מצאנו שהיה די במהלכים אלה כדי להטמיע בקרב המתנדבים את הידע הנדרש וכדי לספק להם את התמיכה בזמן אמיתי, למשל במקרים שבהם הם נתקלים בהתנגדות.

ב. **"אפשר שבשלב זה יהיה צורך להשתמש באסטרטגיות שונות מאשר בשלבי ההכשרה והגיוס, ומן הראוי להיערך לכך."** הפגישות של המתנדבים עם הרכוזים ובחלק מהמקרים גם עם המנחה האזורית, וההכשרה שניתנה בנושא התנגדויות, ככל הנראה לא שימשו מענה מספק לצרכים שהתעוררו. יש צורך בתמיכה שוטפת אחת לכמה שבועות על ידי אנשי מקצוע בתחום ההתמודדות עם התנגדויות, וכן יש צורך לספק אמצעים זמינים כגון חוברת כיס למתנדב של שאלות ותשובות טיפוסיות בסגנון "תשובות לשאלות נפוצות". **ליגת הפטנק** הייתה גורם מעודד מאוד להמשך עקב היותה פעילות חברתית ותחרותית מוגדרת עם יעדים ושיטות מובנות. גם **רשימת התפוצה** של ד"ר עמיקם הרפז בפרדס חנה, שבמסגרתה מופצים דרך קבע מסלולי ההליכה, היא שיטה מצוינת נוספת לשימור.

ג. **"יש לבחון דרכים להגדיל את שיעור ההשתתפות של האוכלוסיות שזוהו כנמצאות בחסר השתתפות (ממודרות) גברים, גיל 70+, עם מוגבלות."** לא ראינו מאמץ מיוחד להתייחס לאוכלוסיות אלה. הרתיעה משיווק בטלפון ומחניכה אישית, שזוהתה כבר בדוח הביניים, אוששה במהלך השיחות עם קבוצות המיקוד. במקצת המקרים חששו המשתתפים מאוד מקבלת התדמית של גימלאי מוגבל. רק בקצרים עלתה אפשרות להתמודד עם סוגיה זו על ידי העלאתה לדיון, אך הדבר עדיין לא יושם.

אמנם לא כל ההמלצות יושמו באופן מלא, אך יש לציין במיוחד את ניסיונה של מנהלת הפרויקט למציאת פתרונות ייחודיים במציאות המשתנה במהרה ותחת כפיפה של גורמים ארגוניים שונים ומגוונים, כדי לשמר את הפעילות במקומות שבהם פחות צלחה, וכדי להמשיך ולייצר תנופה להמשך הפיתוח ולהעצמה של המסגרות הקיימות.

**המלצות חדשות.** על סמך הממצאים והמסקנות שפרסם מרכז ההערכה בינואר 2011, ניתנו ביולי 2011 המלצות נוספות להמשך הפרויקט שיש בהן לתקן מקצת מהבעיות וכדי למנף את היתרונות שנמצאו.

א. היות שנמצא כי באופן קיבוצי לא התאפשר לפתח את המודל של הכוונה לפעילות גופנית הומלץ לקיים **מסגרות פיילוט** ייחודיות, המותאמות לתנאים המקומיים, שיקיימו הליך שכזה. על סמך התרשמות בלתי אמצעית, נראה כי יש היתכנות סבירה במתנ"סים אחדים ליישום תפקיד הרכז על פי המודל המתוכנן, לרבות במזכרת בתיה ובאבו גוש (מחוז מרכז) ובקצרים או בחצור (מחוז צפון). בכל אלה יש שיתוף פעולה טוב בין הרכוזים של הקהילה לבין רכזי הספורט

וכן היכרות אישית עמוקה של הרכזים עם האוכלוסייה. לפיכך מומלץ לנסות לממש את עקרון ההכוונה במסגרות אלה. הוצע להקצות שתיים עד שלוש שעות שבועיות למפגש של רכז הספורט או גורם מורשה מטעמו עם ציבור המעוניינים בפעילות, ולפרסם בציבור את דבר המפגשים הללו. המשמעות היא של סדר גודל של כ-50 שעות פוטנציאליות בחצי שנה כאשר מדובר בתפוסה מלאה, ובהנחה שפונה אחד מדי 30 דקות עשוי להביא לקליטה מרבית של 100 פונים להכוונה. זהו מספר נכבד. כדי לנטר את תהליך הכוונה ולהיות מסוגלים לעקוב אחר השתלבות המוכוונים, הוצע לבצע את הפעולות האלה:

- להכין טופס לתייעוד פגישת ההכוונה (דוגמה בנספח י"ב), שיועבר לתיק פנימי וכן יועבר לאחראי מעקב בקבוצת הפעילים לשם ביצוע טלפונים למעקב מדי שבוע בשבועיים הראשונים לאחר פגישת ההכוונה. לאחר מכן יתבצע המעקב אחת לחודש במשך שלושה חודשים. את סיכום כל אחת משיחות המעקב של הפעילים יש לרשום על הטופס שבו בוצעה ההכוונה הראשונית (דוגמת הטופס בנספח י"ב).
  - מומלץ לתאר בפירוט רב יותר שלושה-ארבעה מקרים של הצלחה לכל מתני"ס במהלך התקופה, כדי לצבור מאגר של דוגמאות של הצלחה עד לסוף הפרויקט. החונכים שעבודתם תאותר כדוגמה להצלחה ישמשו כמודל להזדהות, וניתן יהיה לבקש מהם לשמש חונכים למוכוונים חדשים.
  - את הזמנים שבהם הרכז זמין להכוונה יש לפרסם באופן בולט על לוחות המודעות, במקומו, באתר האינטרנט ובכל אמצעי התקשורת הרלוונטיים.
- ב. גם בנושא התמיכה והליווי של הפעילות הגופנית התגלה חסר משמעותי, בייחוד בקרב המבוגרים יותר. הוצע לסייע באופנים האלה.
- בקצרין, למשל, יש שכונה תומכת. במסגרתה עובדת אם בית שהיא גם בקרית מט"ב (חברת סיעוד), והיא מכירה כל אחד מ-120 המשתתפים. על ידי הדרכה של אם הבית בתחום הפעילות הגופנית, נוסף לקיום הדרכה בסיסית של אנשי הסיעוד ולבקרה טלפונית, אפשר יהיה לנהל את הפעילות הגופנית במקום.
  - ד"ר הרפז ועמיתים מובילי הליכה יכולים למשל לקבל השתלמות ייחודית בייעוץ פרטני ולתכנן הליכים שבהם הם פותחים קבוצות ייחודיות מותאמות לבעלי יכולות הליכה שונות. את זאת אפשר לעשות באופן של הכשרה על-ישובית שתתקיים במהלך יום או יומיים.
  - כדי לתחזק את המסגרות הללו ניתן לשקול מערכת מפגשים דו-ישוביים בהליכה, כמו המפגשים שהתקיימו בגדרה ומזכרת בתיה והוצע לקיים באבו גוש ודבוריה. קל מאוד יהיה לבצע דבר דומה גם בפרדס חנה ויקנעם.
  - חשוב שהמובילים יקיימו את המומלץ בחוברת "כל אחד יכול: תדריך לנאמן הליכה" המופצת על ידי אש"ל, ובה דפי רישום של משתתפים ודפי מעקב אישי. דפים כאלה

יכולים להיכלל במסגרת דפי פייסבוק שבהם יש הפניה למחשבוניים מתאימים של BMI ושרפת קלוריות (ראו דוגמה כאן

- [http://www.itaiziv.co.il/index.php?option=com\\_content&view=article&id=87](http://www.itaiziv.co.il/index.php?option=com_content&view=article&id=87&Itemid=94) &Itemid=94). בדרך זו יתאפשר למשתתף להתקדם בשלבי השינוי משליטה חיצונית לשליטה פנימית. אמצעים אלה יכולים להסתייע בחלוקת מדי צעדים + סרטי וידאו של הדרכה למשתתפים ולבני משפחתם כשילוב של אמצעי תמיכה ושל בקרת השתתפות.
- העלאת מסלולי הליכה לאינטרנט. מה שבוצע על ידי ד"ר עמיקם הרפז (ראו <http://www.mymatnas.org.il/?CategoryID=245>) הוא דוגמה מצוינת לאמצעי הכוונה ופיתוח מוטיבציה שנוצר על ידי עמית מקבוצת המתנדבים. בהמשך אכן הועלו המסלולים לאתר.

ג. מלכתחילה לא שם הפרויקט כיעד ואף לא התייחס לצורכי הפעילות הגופנית הייחודיים לגיל המבוגר כמו פיתוח שיווי משקל אישי ומניעת נפילה. עם זאת חלק ניכר מהפעילות החוגית שהתפתחה בתשלום עוסקת בנושא זה. לפיכך ניתן להציע מסגרות הכשרה ייחודיות למדריכים העוסקים בתחום זה בענפי הפעילות השונים (קבוצות זומבה גולד, ניה, התעמלות בריאותית, טאי-צ'י והתעמלות במים), ולספק להם כלי מדידה ותרגול נוספים. ייתכן שבמסגרת השתתפות בהכשרה הייחודית של אש"ל לתפקיד "בודק ומאתר בעיות שיווי משקל" עשויים המתנדבים לפתח כלים לשיפור הליך השיווק, הבקרה והתיעוד, וכן לפתח רגישות לאוכלוסייה מבוגרת שנמצאת בסיכון גדול יותר לנפילות. פעילותם לאחר הכשרה כזו תכלול הזמנה שיטתית של משתתפים לבדיקות, משלוח תזכורת להגעה לבדיקות, ביצוע הבדיקות, הפניה לרופא מקצועי המשתתפים במידת הצורך ומעקב במהלך שנה אחר הנבדקים.

ד. אירועי שיא למתנדבים ולמשתתפים. נוסף לאירועי שיא מרובי מוקדים ניתן לשקול אם לקיים אירועי שיא ממוקדים בפעילות אחת. אירועי שיא אלה יכללו סדנאות המוניות שיועברו על ידי מדריכים בכירים, ויכללו משתתפים מיישובים אחדים. המפגשים ייערכו בסגנון של אירוע "אתנה – נשים הולכות רחוק", שמקיף מאות משתתפים ומייצר חוויית עוצמה מיוחדת משום ההיקף הגדול והמפגש החברתי של המשתתפים. תחום המחול לסוגיו, שנתפס כאטרקטיבי ביותר מבחינת ההיקף או התעמלות במים עשויים להיות מתאימים מאוד לתבנית כזו.

ה. אחד המנגנונים שדווח רבות כתורם להתמדה הוא ליגת הגמלאים בפטנק. אין זה מנגנון ייחודי של הפרויקט, אלא מסגרת שקבוצות הפרויקט עושות בה שימוש נרחב, אך ניתן למנף אותה גם לתחומים אחרים של פעילות חברתית כמו ליגת כדורשת נשים/גברים או ליגת טניס שולחן נשים/גברים.

ו. כדי לתגבר את מערך ההכשרה שדווח רבות כחסר, ניתן להציע סופרמרקט קורסים לפיתוח אישי של הפעילים ושל מובילי הפעילות. הוא יכלול – נוסף למערך ההכשרה המלא של אש"ל – מעבר לקורסים שנבחרו באופן ייחודי על ידי הצוות המוביל של הפרויקט. כמו כן יכלול קורסים מטעם איגודים או מסגרות השתלמות נוספות (למשל על בסיס של 50% השתתפות עצמית בעלות) לתפקידים של מדריכי פטנק (איגוד הפטנק) או מדריכי ספורט לגמלאים (מכון וינגייט).

ז. **המדריכים המקצועיים במתנ"ס נתפסו כשותפים** על ידי מנהלת הפרויקט ברמה העקרונית, אך לא באופן מעשי. הם התבקשו לבצע מעקב על ההשתתפות, לשים לב לתגובות הפיזיות של המשתתפים בעת הפעילות בהתאם למאפיינים הגופניים שלהם ועוד, אך הם לא תוגמלו על הזמן הנוסף שהתבקשו להשקיע בפרויקט. כאשר ביקשו לצאת להכשרה מקצועית רלוונטית, הפרויקט לא מימן זאת ואף לא הכיר בתשלום על ההכשרה כהוצאה מוכרת במסגרתו. ממצאי ההערכה מצביעים על כך שצבור אצל מדריכים אלה ידע מעשי רב, אך יש להם חוסר רב בידע ייחודי וחדשני. על פי הממצאים גם ניכר שרבים מהמשתתפים רוחשים למדריכים אמון רב. לכן מומלץ להציע הכשרות למדריכי הספורט במתנ"סים, בעיקר בתחומי ההתעמלות, עם תכנים ייחודיים שזוהו כנדרשים, כגון פיתוח מוטיבציה בחתך שלבי השינוי, צרכים ויכולות ייחודיות של אנשים בגיל המבוגר, שיטות לפיתוח יכולת גופנית של אוכלוסייה זו, והסתייעות בנאמנים ומובילים על פי העיקרון של חניכת עמיתים. על מנהלת הפרויקט לדאוג לתקצוב הולם של מדריכים אלה הן בהכשרות פנימיות והן בסבסוד הכשרות חיצוניות. נוסף לכך ניתן לכנס את המדריכים בראשית שנת הפעילות ולתדרך אותם בנוגע למגוון האפשרויות העומדות בפני המשתתפים גילאי 60 ומעלה, כדי להעזר בהם כסוכני שיווק נוספים.

ח. מומלץ לשקול הקמת מתכונת קבע של קורסים כדוגמת "טבע זהב/מועדון בריאות" שאומצה על ידי חלק מהמתנ"סים ודווחה כאמצעי מעודד פעילות והשתתפות. יש לשקול סדרת קורסים, למשל לרמות מתחילים, מתקדמים ומובילים. בקורסים אלה ניתן אולי לשלב את תהליך ההכוונה לפעילות באופן מובנה על ידי מדריכי ספורט מצוות המתנ"ס, שיעברו הכשרה ויקבלו את ההסמכה לכך. נראה שמדריכות ההתעמלות וההליכה מתאימות לכך במיוחד. באופן כזה ניתן יהיה לשמר את הרעיון המקורי של הכוונה לפעילות גופנית ולמנף אותו.

ט. יחסי גומלין בין המתנ"סים השונים וכן שימור ידע, תיעודו והעברתו ממתנ"ס למתנ"ס חסרים מאוד. כתוצאה מכך עלול הידע שנצבר במקום אחד להיעלם לאחר עזיבת המדריך הרלוונטי. על מנת לפתור בעיה זו מומלץ לפתח **אתר אינטרנט**, ולהכין חומרים כתובים **חוברות הדרכה וסרטוני וידאו**, שיתעדו את השיטות שפותחו ואת המודלים של ההצלחה למען מסגרות נוספות. דוגמה לאתר ניסיוני המפנה לכלים מתאימים פותח על ידי צוות ההערכה, והוא מופיע בכתובת זו:

שם <http://www.adaptip.com/ShowList.asp?SubSectionID=55&LangCode=Heb>

גם מופיע קישור לסרטון שהופק על ידי הצוות המוביל של הפרויקט, ומתאר אותו:

<http://www.youtube.com/watch?v=-7LY5t-H1Pc&feature=youtu.be>

י. מומלץ מאוד לקיים **מפגשים ידיוניים בין יישובים וקבוצות**, שיאפשרו פעילות ספורטיבית משותפת ולמידת עמיתים. מפגשים אזוריים בסדר גודל בינוני הם ככל הנראה החלופה הארגונית המועדפת.

יא. יש ליישם את המלצות קבוצות המיקוד בנושא **מאמצי השיווק**. ניתן לשקול פנייה לבני המשפחה באמצעות מפגשים בלתי אמצעיים או על ידי רשתות חברתיות. ניתן להציג בפניהם מידע, ויש לעודד אותם לשמש כתומכים ולא כחסמים לפעילות המבוגרים.

יב. בנוסף לכך כדאי ליישם את המלצות קבוצות המיקוד בנושא **חיפוש פעילויות נוספות אטרקטיביות למבוגרים**. בחלק מהמקומות כבר דווח על שילוב פעילות זומבה וריו אבירטו. מתוך בחינת מאפייני הזומבה לרבות "גולד", המיועד ל"גיל הזהב", נראה שזו לא תתאים לאוכלוסייה הבוגרת משום המקצב המהיר מדי ומינון השינויים. מומלץ לערוך סקר מובנה של תרומת הפעילות בשיטות השונות, בדומה למה שנעשה בפרויקט CHAMPS. הסקר ייערך בסיוע יומן מעקב אחר הפעילות, שיכלול שאלון תפיסת מאמץ סובייקטיבית (דוגמה בנספח י"ג) או באמצעות מד-צעדים ושביעות רצון במהלך הפעילות. השאלון ימולא על ידי קבוצות משתתפים בסוגים שונים של פעילות התעמלות. בסקירת ספרות עדכנית על "עלות ומועילות" של תכניות פעילות גופנית למבוגרים נמצא כי התערבויות מונעות ראשוניות, המבוססות על המלצות להתעמל ולשנות סגנון חיים (כגון green prescription ו-STEP Test Exercise Prescription), וכן שימוש במד-צעדים הוסיפו שנות חיים מתוקננות לאיכות מבלי להגדיל את העלויות (גינסברג, רוזנברג ורוזן, 2011).

יג. על פי הממצאים שבידינו נראה כי ההכשרה לא הפיקה את המרב מהזמן ומהמשאבים שהועמדו למטרה זו. אנו סבורים שההכשרה הבסיסית לתפקיד המכוון לא מוצתה, ושיש לבחון מחדש כיצד להתייחס למשימה זו להבא. גם המשך ההכשרה המחוזית לא הפיק את המרב, ומומלץ להפחית באופן משמעותי את היקף ההכשרה ולמקדו בפעילויות ספציפיות במסגרת הכשרות בנות שעות אחדות או יום-יומיים כל אחת. נוסף לכך יש לספק מפגשי הדרכה (supervision) כתמיכה לקבוצות המתנדבים, שיתקיימו במהלך הפעילות השוטפת ויעסקו בנושאים ייחודיים לפי בחירתם מעת לעת. כמו כן מומלץ לאפשר סופרמרקט הכשרות כפי שפורט לעיל.

## לסיכום

פרויקט +60 ספורט הוא מאמץ חשוב שנועד לשלב שתי גישות ארגוניות ותפיסות שונות להכשרה ולהפעלה של מתנדבים, שהוביל להגדלה ולהרחבה משמעותית של היקף הפעילות הגופנית ומגוון סוגי הפעילות במתנ"סים שנבחרו לפרויקט. יש לציין את מימוש ואת המינוף של יעדים לפיתוח תכניות הפעילות הגופנית, שבוצעו על ידי קבוצות המתנדבים בהיקף שמעבר ליכולותיהם של רכזי התכניות. הצלחה זו נעוצה בקשר הבלתי אמצעי של המתנדבים עם הציבור ביישוב ועם מקבלי ההחלטות. במהלך הפרויקט זוהו קשיים ביישום המודל שנבחר והוצעו חלופות שונות במטרה להתגבר על החסמים. אף שלא כל השיטות שתוכננו עבור הפרויקט מומשו, יש להמשיך לבחון פתרונות שונים במסגרת פרויקטים המשכיים, על מנת לממש את ההמלצות ולנסות לקדם עוד את הפרויקט לשם השלמת משימותיו ולהרחבת מעגל משתתפיו.

## מקורות

בוקשטיין, ע., בן משה, י., בארון, ר., גבעון, ב., דקל, ר., וישראל, א. (1999). כל אחד יכול: תדריך לנאמן הליכה. ירושלים: אשל האגודה לתכנון ולפיתוח שירותים למען הזקן בישראל ומשרד הבריאות.

ברודסקי, ג., שנור, י., ובאר, ש. (2004). קשישים בישראל: שנתון סטטיסטי. ירושלים: משאב, מאגר מידע ארצי לתכנון בתחום הזיקנה, מאירס – גוינט מכון ברוקדייל ואשל – האגודה לתכנון ותפיתוח שירותים למען הזקן בישראל.

ברודסקי, ג., שנור, י., ובאר, ש. (2009). קשישים בישראל: שנתון סטטיסטי. ירושלים: משאב, מאגר מידע ארצי לתכנון בתחום הזיקנה, מאירס – גוינט מכון ברוקדייל ואשל – האגודה לתכנון ותפיתוח שירותים למען הזקן בישראל.

גינסברג, ג., רוזנברג, א., ורוזן, ב. (2011). ניתוח עלות-מועילות של תכניות התערבות להגברת פעילות גופנית בקרב מבוגרים בישראל. ירושלים: מאירס-גוינט-מכון ברוקדייל מרכז סמוקלר לחקר מדיניות הבריאות.

ולציקר, מ'. (תשס"א 2000). מחקר חינוכי – הלכה למעשה, אורנים, המכללה האקדמית לחינוך, התנועה הקיבוצית.

משרד הבריאות, המרכז הלאומי לבקרת מחלות (2011). מצב הבריאות בישראל 2010 – פרסום 333. תל השומר: המחבר.

American college of Sports Medicine [ACSM] (1998). Position stand on exercise and physical activity for older adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 30, 1992-2008.

American college of Sports Medicine [ACSM] (2004). Physical activity programs and behavior counselling in older adults populations. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 36, 1997-2003.

Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute (1996). Barriers to physical activity. *Progress in Prevention. Bulletin no 4*, 1-6.

Cassou, A. C., Fermino, R., Rodriguez Añez, C. R., Santos, M. S., Domingues, M. R., & Reis, R. S. (2011). Barriers to physical activity among Brazilian elderly women from different socioeconomic status: a focus-group study. *Journal of Physical Activity and Health* 8(1), 126-132.

Centers for Disease Control and Prevention (2004). A strength training among adults aged 65 and older: United States, 2001. *MMWR. Morbidity and Mortality Weekly Report*, 53, 25-28.

Cohen-Mansfield, J., Marx, M. S., & Guralnik, J. M. (2003). Motivators and barriers to exercise in an older community-dwelling population. *Journal of Aging and Physical Activity*, 11, 242-253.

Creswell, J. W. (1994). *Research design: Qualitative & quantitative approaches*. Thousand Oaks, Ca.: Sage.

Denzin, N. K. (1978) *Sociological Methods*. New York: McGraw – Hill

Dishman, R. K. (1994). Motivating older adults to exercise. *Southern Medical Journal*, 87, S79-S82.

Dergance, J. M., Calmbach, W. L., Dhanda, R., Miles, T. P., Hazuda, H. P., & Mouton, C. P. (2003). Barriers to and Benefits of Leisure Time Physical Activity in the Elderly: Differences Across Cultures. *Journal of the American Geriatrics Society* 51, 863–868.

Estabrooks, P. A., & Carron, A. V. (1999). Group cohesion in older adults exercises: Prediction and intervention effects. *Journal of Behavioral Medicine*, 22, 575-588.

Gillis, D.E., Grossman, M.D., McLellan, B.Y., King, A.C., and Stewart, A.L. (2002). Participants' Evaluations of Program Components of a Physical Activity Promotion Program for Seniors (CHAMPS II). *Journal of Aging and Physical Activity*, 3, 336-353.

Grodesky, J. M., Kosma, M., & Solmon, M. A. (2006). Understanding older adults' physical activity behavior: A multi-theoretical approach. *Quest*, 58, 310-329.

Gunderson, M. (1998). "Flexible Retirement as an Alternative to 65 and Out" (Toronto: C.D. Howe Institute, May 1998), online: C.D. Howe Institute <http://www.cdhowe.org>

Johnson, R.L., Tsiros, M., & Lancini, R.A. (1995). Measuring service quality: A systems approach. *The Journal of Services Marketing*, 9 (5), 6-12.



Katz S., Brach, L. G., Branson, M. H. et al.,(1983). Active life expectancy. *New England Journal of Medicine*, 309, 1218-1224.

King, A. C. (1997). Intervention strategies and determinants of physical activity and exercise behavior in adult and older adult men and women. *World Review on Nutrition and Diet*, 82, 148-158.

Lees, F. D., Clark, P. G., Nigg, C. R., Newman, P. (2005). Barriers to exercise behavior among older adults: A focus-group study. *Journal of Aging and Physical Activity*, 13, 2-33

Lonopack, J. F., Marquez, S. X., Hu, L., Elavsky, S. , McAuley, E., & Kramer, A. F. (2008). Correlates of functional fitness in older adults. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 311-318.

Layne, J. E., Sampson, S. E., Mallio, C. J., Hibberd, P. L., Griffith, J. L., Das, S. K., Flanagan, W. J., & Castaneda\_Sceppa, C. (2008). Successful dissemination of a community-based strength training program for older adults by peer and professional leaders: The people exercising program. *Journal of the American Geriatrics Society*, 56, 2323-2329.

Marcus, B. H., & Forsyth, L. H. (2009). *Motivating people to be physically active* (2nd. Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Massey, O. T. ( 2011). A proposed model for the analysis and interpretation of focus groups in evaluation research. *Evaluation programming and Planning*, 34, 21-28.

Mayring, P. (2000a). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken* (7th edition, first edition 1983) [Qualitative content analysis: Foundations and techniques]. Weinheim, Germany: Deutscher Studien Verlag.

Mayring, P. (2000b). *Qualitative Content Analysis* [28 paragraphs]. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research* [On-line Journal], 1(2). Available at: <http://www.qualitative-research.net/fqs-texte/2-00/2-00mayring-e.htm> [Retrieved: Feb. 25, 2006].

McAuley, E. (1993). Self-efficacy and the maintenance of exercise participation in older adults. *Journal of Behavioral Medicine*, 16, 1, 103-113.

McAuley, E., Jerome, G. J., Marquez, D. X., Elavsky, S., & Blissmer, B. (2003). Predicting exercise self-efficacy in older adults: Social, affective, and behavioral influences. *Annals of Behavioral Medicine*, 25, 1-7.

McAuley, E., Mihalko, S. L., & Rosengren, K. (1997). Self-efficacy and balance correlates of fear of falling in the elderly. *Journal of Aging and Physical Activity*, 5, 329-340.

National Blueprint Project (n.d.) Physical activity for the age 50+: Setting the public policy agenda. Retrieved March 23, 2009 from <http://www.agingblueprint.org/pdfs/briefingbookfinal.pdf>

Neupert, S. D., Lachman, M. E., & Whitebourne, S. B. (2009). Exercise self-efficacy and control beliefs: Effects on exercise behavior after an exercise intervention in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 16, 1-15.

Oreopoulos, P., & Vaillancourt, F. (1998). "Taxes, Transfers, and Generations in Canada: Who Gains and Who Loses from the Demographic Transition" (Toronto: C.D. Howe Institute, June 1998), online: C.D. Howe Institute <http://www.cdhowe.org>

Patton, M. Q. (1999). Enhancing the quality and credibility of qualitative analysis. *HSR: Health Services Research*, 34 1189 – 1208.

Phillips, E. M., Schneider, J. C., & Mercer, G. R. (2004). Motivating Elders to Initiate and Maintain Exercise. *Archives of Physical Medicine & Rehabilitation* 85, Suppl 3, S52-S57.

Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 390-395.

Roberts, G. C. (2001). Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals on motivational processes. In G. C. Roberts (Ed.) *Advances in motivation in sports and exercise* (pp. 1-50). Champaign, IL: Human Kinetics.

Rossi, P. H.; Freeman, H. E., & Hofmann, G. (1988). *Program evaluation*. Stuttgart: Enke Verlag.

Schutzer, K. A., & Graves, B. S. (2004). Barriers and motivations to exercise in older adults. *Preventive Medicine*, 39, 1056-1061.

Shephard, R. J. (1994). Determinants of exercise in people aged 65 and older, in R. K. Dishman (Ed.) *Advances in exercise adherence* (pp. 343-360). Champaign, IL: Human Kinetics publishers.

Shephard, R. J. (1997). *Aging, physical activity, and health*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Shephard, R. J. (2002). *Gender, physical activity, and aging*, Boca Raton: CRC Press.

Spiriduso, W. W., & Cronin, D. L. (2001). Exercise dose-response effects on quality of life and independent living in older adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33, S598-S608.

Statistics Canada Web Site, online: Statistics Canada <http://www.statcan.ca>

Stessman, J., Jammerman-Rozenberg, R., Cohen, A., Ein-Mor, E., & Jacobs, J. (2009). Physical activity, function, and longevity among the very old. *Archives of International Medicine*, 169, 476-1483.

Stewart, A. L., Gillis, D., Grossman, M., Castrillo, M., Pruitt, L., McLellan, B., & Sperber, N. (2006). Diffusing a research-based physical activity promotion program for seniors into diverse communities: CHAMPS III. *Preventing Chronic Disease*, 3, 2, 1-10.

Taylor, A. H., Cable, N. T., Faulkner, G., Hillsdon, M., Narici, M., & Van Der Bij, A. K. (2004). Physical activity and older adults: A review of health benefits and effectiveness of interventions. *Journal of Sports Sciences*, 22, 703-725.

Taylor, S. J., & Bogdan, R. (1984). *Introduction to qualitative research methods: The search for meanings*. New York: Wiley.

Taylor, S. J., & Bogdan, R. (1998). *Introduction to qualitative research methods: A Guidebook and Resources* (3rd ed.). New York: Wiley.

U.S. Department of Health and Human Services. (2005). *Health, United States, 2005*. Retrieved November 8, 2006, from <http://www.fiu.edu/~nutreldr/SubjectList/P/FinalChallengesStrategies409.pdf>

Wallace, K. A., & Lahti, E. (2005). Motivation in later life: A psychosocial perspective. *Topics in Geriatric Rehabilitation*, 21, 95-106.

White, S. M., Wójcicki, T. R., & Auley, E. (2009). Physical activity and quality of life in community dwelling older adults. *Health and quality of life outcomes* 7, 10, doi: 10.1186/1477-7525-7-10.

World Health Organization [WHO] (2001). *International classification of functioning, disability and health (ICF)*. Geneva, Switzerland: Author [On-line]. Available: <http://www3.who.int/icf/icftemplate.cfm>.

## **נספחים לדוח מחקר 60+ספורט**



**נספח א: מיפוי צוות יישובי מוביל: שאלון למשתתפים בהכשרה בווינגייט**

ענה במשפט אחד או שניים קולעים על השאלות הבאות

- איך אתה מגדיר את מטרת התוכנית?

- מהן ציפיותיך מימי ההכשרה ?

- איפה אתה מרגיש שאתה חזק במיוחד, מבחינת היכולת לתת מענה למטרת הפרויקט?

- איפה אתה מרגיש חסר בטחון, ביכולתך לתת מענה למטרת הפרויקט?

- האם יש דבר ממנו אתה חושש במהלך הפרויקט?

\*השאלון מנוסח בלשון זכר אך מופנה לגברים ונשים כאחד.



## נספח ב: מיפוי צוות יישובי מוביל- שאלון רכזים יישוביים

- שם: \_\_\_\_\_
- הגדרת תפקיד בפרויקט: \_\_\_\_\_
- היקף שעות פעילות במסגרת הפרויקט בשבוע: \_\_\_\_\_

1. כמה מתנדבים גויסו על ידך עד כה?

---

---

---

2. מהם היעדים שהוגדרו על ידך למתנדבים?

---

---

---

3. אילו צוותים הוקמו, במסגרת עבודת המתנדבים? (צוות שיווק, צוות פיתוח קהילה וכדומה)

---

---

---

4. האם הוקמה וועדת היגוי יישובית? אם כן, מי גויס אליה ולאיזה תפקיד?

---

---

---

5. מיפוי הקהילה היישובית :

- אילו פעילויות ספורטיביות קיימות כיום ביישוב לגילאי +60 וכמה לוקחים חלק בהן?

- 
- 
- 
- האם בוצע סקר מובנה לבדיקת הצרכים היישוביים ( בדיקת אילו פעילויות חסרות לגילאי +60) כגון: קבוצות מיקוד, משאל רחוב, בירור עם מכרים וכדומה?

**6. פיתוח :**

- האם הוגדרו יעדים לפיתוח (חוגים חדשים, הרחבת חוגים קיימים, שיתופי פעולה עם גורמים מחוץ למתנ"ס)?

**7. שיווק:**

- האם נעשה מאמץ שיווקי כלשהו עד כה (עיתונות, פרסומים פנימיים במתנ"ס, פליירים, שלטי חוצות וכדומה)?

**8. הישגים אישיים בפרויקט עד כה (מה השגת לדעתך בפרויקט עד כה):**

## נספח ג. שאלון לרכזי התוכנית (אפריל 2011)

שם המתנ"ס \_\_\_\_\_

שם הרכז \_\_\_\_\_

מין 1 זכר 2 נקבה

גיל \_\_\_\_\_

**כמה שעות אתה מוצא עצמך מקדיש לפרויקט +60 + ספורט בשבוע בממוצע?**

10 - 9 , 8 - 7 , 6 - 5 , 4 - 3 , 2 - 0

אנא ציין בטבלה שלפניך את שמות החוגים (בתשלום) בהם משתתפים מבוגרים בגילאי 60 + ואת מחירם וכן מספרי המשתתפים בגילאי +60 במהלך שנת הפעילות לפי חודשים בשנת תשע"א

מספרי משתתפים										
ממוצע	מא	אפר	מרץ	פב	ינו	דצ	נוב	או	ספט	שם החוג, מחיר חודשי
	י			ר				ק		
										טבע זהב

אנא ציין בטבלה שלפניך את שמות הפעילויות העממיות שאינן בתשלום, בהם משתתפים מבוגרים גילאי 60+, ומספרי המשתתפים בגילאי 60+ במהלך שנת הפעילות לפי חודשים בשנת תשע"א

מספרי משתתפים										
שם החוג,	ספט	אוק	נוב	דצ	ינו	פבר	מרץ	אפר	מאי	ממוצע
פטנק										
הליכה מודרכת										
מכשירי כושר בטבע										
אחר (פרט)										
אחר (פרט)										

רמת המודעות לפעילות גופנית ביישוב לדעתך היא (הקף בעיגול)

1. נמוכה 2. בינונית 3. גבוהה 4. גבוהה מאוד

לפי מיטב הכרתך את המשתתפים, אנא דרג את אחוזי המשתתפים לפי מצב בריאותם

מצב בריאות	מצוין	טוב מאוד	טוב	סביר	גרוע
% משתתפים					

לדעתך, מהם הסיבות בגינן המשתתפים מגיעים לפעילות

---



---



---



---

מניסיונך, הדגשים שיש להציג בתוכניות לגילאי 60+ הם

---



---

עד כמה ההיבטים הבאים מפריעים לדעתך למשתתפים להגיע לפעילות הגופנית המיועדת לגילאי 60 +

היגד	מסכים / ה מאוד	מסכים / ה	לא כל כך מסכים/ה	בכלל לא מסכים/ה
עלות ההשתתפות בחוגים גבוהה מדי				
העדר חניה סמוכה מפריע בהגעה אל המתקן				
אין להם חברה נעימה/מתאימה בפעילות				
המדריכים אינם מתאימים את הפעילות ליכולת בני 60+ וזה מקשה עליהם				
המתקנים ו / או הציוד לא מתאימים עבור בני 60+				
אין לבני 60+ חשק / מוטיבציה לפעילות הגופנית המוצעת				
הבריאות הלקויה של בני 60+ מונעת מהם פעילות כזו				
בגלל שכואב להם, הם מתקשים לבצע פעילות כזו				
בני 60+ חוששים שיהיה להם קשה מדי				

עד כמה ההיבטים הבאים עוזרים למשתתפים או מעודדים אותם להגיע לפעילות הגופנית המיועדת לגילאי 60 + ? (סמן X תחת התיאור המתאים ביותר)

היגד	מסכים / ה מאוד	מסכים / ה	לא כל כך מסכים/ה	בכלל לא מסכים/ה
פעילי תוכנית 60+ ספורט עוזרים להם להיות פעילים גופנית				
חברים, איתם הם מתעמלים, עוזרים להם להיות פעילים גופנית				
משפחותיהם עוזרות להם להיות פעילים גופנית				
צוות המתנ"ס עוזר להם להיות פעילים גופנית				
עצם הפעילות שבה הם משתתפים עוזר להם להיות פעילים גופנית				

מה עשית בסיוע פעילי ומתנדבי התוכנית +60 ספורט (או פעילויות אחרות למבוגרים) כדי להפיץ את המידע על התוכנית בציבור ?

---

---

---

---

---

---

---

האם יש לדעתך פעילות גופנית נוספת שעשויה להיות רלוונטית למשתתפים גילאי 60 + ולא הוצעה במסגרת המתנ"ס שלך? מדוע?

---

---

---

---

---

---

---

האם יש מידע נוסף שהיית רוצה לחלוק אתנו??

---

---

---

---

---

---

---

\*השאלון מנוסח בלשון זכר אך פונה לשני המינים

**נספח ד. קו מנחה לראיון אמצע – סוף הכשרה מחוזית עם מנהלת הפרויקט**

- א. מה היו מטרות ההכשרה?
- ב. מה השינוי מנקודת ההתחלה ועד לנקודה זו שהושג לדעתך בהכשרה?
- ג. מה היעדים שלך, להמשך ההכשרה?
- ד. כיצד תדע(י) שההכשרה השיגה את היעדים שהגדרת לה?
- ה. על סולם מ 1 – 10 כיצד היית מדרג את התוצאה של ההכשרה ברמה היישובית

1. יישוב \_\_\_\_\_
2. יישוב \_\_\_\_\_
3. יישוב \_\_\_\_\_
4. יישוב \_\_\_\_\_
5. יישוב \_\_\_\_\_
6. יישוב \_\_\_\_\_
7. יישוב \_\_\_\_\_
8. יישוב \_\_\_\_\_
9. יישוב \_\_\_\_\_
10. יישוב \_\_\_\_\_

- ו. על סולם מ 1 – 10 כיצד היית מדרג את התוצאה של ההכשרה ברמה המחוזית

1. מחוז \_\_\_\_\_
2. מחוז \_\_\_\_\_

- ז. מה היו התהליכים המרכזיים שהתרחשו לדעתכם במהלך ההכשרה?

## נספח ה: תרחיש קבוצת מיקוד

מטרת קבוצת המיקוד הנוכחית הינה לבדוק את תהליך הגיוס והפעלת המשתתפים בפרוייקט.

1. אנא אימרו לנו אילו דברים אתם עושים במסגרת קבוצת הפעילים בפרוייקט:

- מתי וכול כמה זמן אתם נפגשים?
- מה אתם עושים כדי לעודד אנשים להשתתף בפעילות?
- לאיזה אוכלוסיות אתם מצליחים להגיע?
- לאיזה אוכלוסיות אינכם מצליחים להגיע ומדוע?
- לאיזה הבנות הגעתם במהלך הפרוייקט? (על פי נסיונכם, איזה אמצעי הינו המועיל ביותר כדי להביא אנשים)
- כמה זמן אתם משקיעים בפרוייקט בשבוע?
- כמה משתתפים לדעתכם הצלחתם לגייס עד היום?

2. אימרו לנו עד כמה לדעתכם תרמה לכם ההכשרה? (שנעשתה לפני תחילת הגיוס)

- עד כמה תרמה ההכשרה בתחום השיווקי ליכולתכם לגייס מתנדבים חדשים?
- עד כמה תרמה לכם הכשרת קבוצת הפעילים (בניית קבוצה, הגדרת מטרות, הכנת פרזנצטיה וכדומה)
- בתחומי הפעילות הגופנית (פטאנק, הליכה וכדומה) השונים, עד כמה לדעתכם אתם תורמים לגיוס, לאירגון ולהפעלת הפרוייקט?

3. איך הרגשתם הכללית בשלב זה של התהליך? מה לדעתכם ניתן/צריך עוד לעשות בהמשך התהליך?

4. האם יש עוד דברים שהייתם רוצים לשתף אותנו בהם?



## נספח ו: דוגמה לדו"ח ביצוע של מתנ"ס אמצע (דצמבר 2010) מרכז

שם המתנ"ס: כפר יונה

רכזים מובילים: סמדר ניסימוב, קיריל ביאליקין (מדריך ספורט)

הערות	צפי לסוף שנת 2011	מספר משתתפים נכון לדצמבר 2010	מספר משתתפים לפני תחילת התכנית	מספר נאמנים/ פעילים מובילים	שם הפעילות
מתוכננת הקמה של מגרשי פטאנק ע"י הרשות	40	27	0	5	פטאנק
אין נאמנים אלא רק מדריכים מקצועיים	20	6	0		הליכה נורדית
לא מספיק אטרקטיבי	25	20	0	4	הליכה קבוצתית
תוצאה של תכנית "טבע זהב"	15	10	0		התעמלות
בתהליך רישום משתתפים. ע"י מדריכה מקצועית בתשלום	25	0	0		ריו אביירטו
	10	5	0	2	משחקי כדור - כדורסל
בשלבי פיתוח התחלתיים	10			2	טניס שולחן
	145	68	0	13	סך הכל

נספח ז. דוגמה לדו"ח התקדמות- נכתב על ידי רכזת איזור - נכון לסוף

דצמבר 2010 – פרויקט +60 ספורט

גדרה

12	מס' מתנדבים בקבוצה
פעילות 3 פעמים בשבוע: פעמיים בשבוע מתאמנים ותיקים ומתלמדים חדשים + יום נוסף שמוקדש רק להדרכת שחקנים חדשים <u>נכון לדצמבר</u> : 3 נאמנים מובילים, 37 שחקנים פעילים (לעומת 20 בתחילת התכנית), צפי ל- 45 במהלך 2011. יש כ-7 קבוצות.	פטאנק
<u>נכון לדצמבר</u> : 3 נאמנים, 8 משתתפים והצפי להמשך לא גדול יותר. יש קושי בהבאת אנשים להליכה רגילה. אולי לא אטרקטיבי מספיק.	הליכה
במהלך חודש ינואר ופברואר תתקיים הכשרה לנאמני כושר בטבע ע"י אשל, עבור משתתפים מ-4 יישובים יחד: מזכרת בתיה, קרית עקרון, אבו גוש וגדרה.	מתקני כושר בטבע
תוספת של חוג התעמלות חדש בפברואר לפי ביקוש (10 בהתחלה עם צפי להכפלה תוך חודשיים), כ-10 מתעמלים חדשים ב-2 חוגי ההתעמלות הקיימים בעקבות הפרויקט ותכנית טבע זהב.	פעילות חוגית
הליכה נורדית – שלחו נציגים (מדריכי ספורט) להכשרה של אשל, ירכשו ערכות של מקלות ויפתחו את התחום בשת"פ עם דיירי "בית בכפר" הדיור המוגן שסמוך למתנ"ס. הדיירים ומנהלי המקום הביעו רצון להשתתף בתכנית. <u>נכון לדצמבר</u> : 2 נאמנים, נרכשו המקלות. בתאריך 13.1 תתחיל הליכה מודרכת. עם 12 משתתפים. צפי לחודשיים הקרובים: 20 משתתפים בליווי המדריכים שהוכשרו לכך.	פעילויות אחרות בתחום ספורט עממי
דגש בשלב זה על פרסום הליכה נורדית. שת"פ עם "בית בכפר" + פרסום נרחב לקהילה.	פעולות שיווק
מפגשים של אחת ל-3 שבועות. במקרי צורך אף יותר מכך. אחת ל-6 שבועות שיתוף המנהל.	ליווי ותמיכה
*. חלוקת תפקידים ברורה יותר בין שני הרכזים <ul style="list-style-type: none"> <li>• שיתוף פעולה ביניהם בכל התחומים בהם הם עוסקים</li> <li>• גיוס חברים נוספים לקבוצה מקרב האוכלוסייה החזקה יותר של גדרה</li> <li>• הנחייה והעשרה מקצועית לכולם לאחר עיבוי הקבוצה.</li> </ul>	לשיפור
קבוצה עם נשמה, הרבה רצון ומוטיבציה, רכזים עם הבנה עמוקה לפרויקט ולמטרותיו, מחוברים בצורה טובה מאוד לפעילי הקבוצה.	לשימור
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ישתתפו בהכשרת נאמני כושר בטבע</li> <li>• ינסו לתגבר את ההליכה בעזרת המתקנים</li> <li>• עידוד הליכה נורדית</li> <li>• מנסים לקדם טניס שולחן.</li> </ul>	הערות

## נספח ח: דוגמה לדוח מסכם יישובי

סיכום ביניים אזור חיפה וצפון בתכנית +60 ספורט – 1-6.2011

### יקנעם עלית:

25	מס' מתנדבים בקבוצה
כ-40 אנשים משחקים בקביעות בימי א' ו-ד' בהובלת 6 מתנדבים (כל נאמן פטאנק לוקח על עצמו להיות בקשר עם מס' משתתפים). מגרש פטאנק נמצא בשלבי בנייה מתקדמים- ממוקם ליד מתקני כושר בטבע כדי לעודד את שני התחומים. קבוצה משחקת בליגה של פרדסיה (חברה למתנ"סים) וממוקמת נכון להיום במקום 8 מתוך 30.	פטאנק
10 מתנדבים עסקו ברישום ליקויים ובהכוונה. בלוח הסבר על גבי כל מתקן נתלה פרסום עם נאמני מתקני הכושר בטבע והטלפונים שלהם. בתקופת החורף לא היה כ"כ ביקוש.	מתקני כושר בטבע
השתתפו בהכשרה אזורית רכזת, 2 מתנדבים ומדריך מקצועי (שני המתנדבים פרשו במהלך ההשתלמות).	טניס שולחן
כ-20 משתתפים בתכנית של אשל.	שביל ישראל
כל החוגים הוותיקים והחדשים (כגון, התעמלות במים, פלדנקרייז, ריקודים סלוניים, זומבה) התרחבו וממשיכים להתקיים. התעמלות במים פעלה 5 חודשים, אבל בגלל טמפ' המים נמוכה מדי ולא טיפולית הופסקה הפעילות.	פעילות גופנית מקצועית מודרכת
התקיימה תכנית טבע זהב (בה היו 60 משתתפים) שכללה טיול ו-7 מפגשים שהכילו כל אחד הרצאה בתחום של בריאות, כיבוד בריאות באחריות צוותי כיבוד מהמשתתפים עצמם ופעילות גופנית מגוונת. לתכנית 2 תוצרים משמעותיים: 1. החשיפה למגוון הפעילויות הגופניות עודדה השתתפות בחוגים מקצועיים, ובעקבות זאת הוכפל מספר המשתתפים בחוגים. 2. הקבוצה תכננה וביצעה באופן עצמאי עוד סדרה של 10 מפגשים במתכונת דומה + טיול (היו כ-50 משתתפים) ומעבר לפעילות מודרכת ע"י אנשי מקצוע הוסיפה התנסות בפטאנק ובמתקני כושר בטבע, דבר שהוביל להגברת מספר המשתתפים בשני תחומים אלו. כיום, הקבוצה מובילה את הסדרה השלישית (כ-40 משתתפים) – טיול ו-10 מפגשים במתכונת דומה, אך הדגש בפעילות הגופנית הוא על ריקודי עם בתוספת חשיפה של פטאנק וטאי-צ'י.	מועדון בריאות "קסם של מפגש"
1. בסל חיטובים יש מערכת שבועית של חוגים עיצוב*2, פילאטיס*3, יוגה*2, זומבה, פלדנקרייז- יש שיעורים המתקיימים במקביל. הרעיון היה להישען על	סל פעילות

<p>מערכת קיימת ולהגדיל מס' משתתפים. במערכת שהייתה נקודת האיזון התקציבית עמדה על 60 משתתפים בתשלום מלא. בניית הסל עם ההנחה מילאה שורות בחוגים (130 משתתפים), הוזילה מחיר למשתתפים ושמרה על האיזון התקציבי. לאור העובדה כי כל חבר בסל פעילות חיטובים יכול לבחור להגיע לאיזה חוג שהוא רוצה- הקבוצות גדלו ולכן נפתחו 3 קבוצות נוספות או עברו לחללים גדולים יותר. המחיר למשתתף בסל הוא 150 ₪ לבני +60 בהתחייבות לכל השנה לפני ההנחה של 60%. 180 ₪ לתשלום חודש בחודשו ללא התחייבות לפני ההנחה של 60% (הבחירה ב-60% נבעה מהעובדה כי בשנת תשע"א חגגה יוקנעם 60 שנים).</p> <p>2. מני חדר כושר לבני +60 ב- 60% הנחה בכל יום בבוקר 7-12 – הרעיון היה להישען על מתקן פעיל בשוטף ולהוזיל עלויות כדי להגדיל השתתפות (מתוך 160 משתתפים יש 30 במנוי המחודש). בפועל המנוי המחודש לא כ"כ הגדיל מס' משתתפים אלא רק הוזיל מחיר לבני +60.</p> <p>3. מני לבריכה בחורף 60% לבני +60 - 3 פעמים בבוקר, 3 פעמים בערב- הרעיון היה להישען על מתקן פעיל בשוטף ולהוזיל עלויות כדי להגדיל השתתפות (מתוך 80 משתתפים יש 25 במנוי המחודש). בפועל המנוי המחודש לא כ"כ הגדיל מס' משתתפים אלא רק הוזיל מחיר לבני +60.</p>	
<p>התקיימה פעילות גיוס ותמיכה, אך הרישום והמעקב לא היה שיטתיים.</p>	<p>גיוס, ליווי ותמיכה</p>
<p>פרסום והתנסות בצעדת יוקנעם- 2011.3. פרסום מידע בדף פעילות חודשי של קהילה תומכת. הפצת ברושור לתכנית (רוסית ועברית) והפצתו. מועדון בריאות כפעילות חשיפה לפעילויות גופניות שונות.</p>	<p>פעולות שיווק</p>
<p>פתיחת מועדון בריאות בקרב קהילת יוצאי אתיופיה. הגברת שיתופי פעולה עם גורמים נוספים הפועלים בתחום הפעילות הגופנית וגמלאים.</p>	<p>אתגרים</p>
<p>1. פתיחה חגיגית למגרש פטאנק ביולי 2011. לשנה הבאה תבנה תכנית מפורטת הכוללת טורנירים, תחרויות, אימונים והכשרות טקטיות. 2. ביצוע שיווק מחודש של הכוונה לפעילות במתקני הכושר בטבע סביב חנוכת מגרשי הפטאנק ביולי. 3. 21.8.11 הפניג פעילות גופנית להתנסות ולגיוס לפעילות גופנית. 4. פרסום בחוברת חוגים- 8.2011. 5. המדריך המוסמך לטניס שולחן יתנדב החל מיולי 2011 בכל יום ה' בערב-</p>	<p>תוכניות לקיץ ולשנת תשע"ב</p>

<p>מתוך המשתתפים בפעילות יאותרו כאלו שיכולים להוביל את התחום איתו בהתנדבות, יקבלו הדרכה מהמדריך המקצועי המתנדב ויפעילו פעילות בימי ו' בבוקר. בהמשך תבנה תכנית מפורטת הכוללת טורנירים, תחרויות, אימונים והכשרות נוספות.</p> <p>6. חוג פעילות גופנית במים יחזור לפעילות בקיץ.</p> <p>7. בחודשי הקיץ תחל פעילות טאי-צ'י ויוגה בחוץ פעמיים בשבוע לכל פעילות (אחת בבוקר ואחת בערב) וכן הרקדות בחוץ.</p> <p>8. 3 סבבים נוספים של מועדון הבריאות "קסם של מפגש" בראייה שנתית.</p> <p>9. המשך סלי הפעילות עם ההנחה ואף ביצוע חשיבה לבניית סל רחב שיכלול את 3 הסלים שלעיל כדי להגדיל מס' משתתפים גם בחדר הכושר וגם בבריכה.</p> <p>10. פעילות "קהילה מטיילת" – טיולים בפן של פעילות גופנית.</p> <p>11. פתיחת מועדון בריאות בקרב קהילת יוצאי אתיופיה.</p> <p>12. לקראת תשע"ב צוות גיוס ותמיכה ימשיך לגייס עפ"י הרשימות הקיימות בדגש על גיוס ממוקד וטלפונים אישיים. יינתן דגש על רישום שיטתי.</p>	
<p>קבוצה הטרוגנית, פעילה ויוזמת. התכנית ביצעה מהפך בתחום הגמלאים והפעילות הגופנית לבני +60 במתנ"ס וביישוב בכלל.</p>	<p>הערות</p>

## נספח ט [1]

### שאלון לרכזי פרויקט ומתנדבים

1. מתנ"ס \_\_\_\_\_
2. גיל \_\_\_\_\_
3. תפקיד במתנ"ס \_\_\_\_\_
4. תפקיד בפרויקט \_\_\_\_\_

אנא השתמש/י במפתח הבא לצורך הערכה:

1 = כלל לא מסכים

2 = מסכים במידה מועטה

3 = מסכים במידה ניכרת

4 = מסכים בהחלט

	אני אוהב לצפות בספורט
	אני פעיל בספורט
	יש לי זמן פנוי להשקיע באחרים
	אני מאמין בחשיבות של פעילות התנדבותית
	אני יכול למצוא פתרון כמעט לכל בעיה, אם אני משקיע מאמצים בכך
	אני בטוח שאני מקובל, ואהוד על חבריי
	אם מישהו מתנגד לי, אוכל למצוא אמצעים ודרכים להשיג מה שאני רוצה ולשכנעו במה שאני מאמין
	אני בטוח ביכולתי לעזור ולסייע לאחרים

	אני אדם בריא ובעל מודעות גבוהה לבריאות
	קל לי לדבוק במטרותיי ולהשיג אותן
	אני בטוח ביכולתי לעבוד בשיתוף עם אנשים אחרים
	אני בעל יכולת ארגונית טובה מאוד
	אני בטוח ביכולתי להוות מודל הזדהות מתאים לחברי

שאלון למתנדבים לאחר ההכשרה ותחילת הפעילות (פברואר 2010)

שאלון למתנדבים – נא לענות על כל השאלות בכל שלושת העמודים

5. מתנ"ס : \_\_\_\_\_
6. הקף/הקיפי בעיגול : זכר/נקבה
7. גיל : \_\_\_\_\_
8. צוות (פטאנק,הליכה,מתקני כושר בטבע - ציין כאן את כל הפעילויות בהן קיבלת הכשרה) : \_\_\_\_\_

אנא השתמשי/י במפתח הבא לצורך הערכה:

- =1 כלל לא מסכים
- = 2 מסכים במידה מועטה
- =3 מסכים במידה ניכרת
- =4 מסכים בהחלט

4	3	2	1	שאלה	תחום
				הכשרת השיווק סיפקה לי כלי עבודה חדשים להתמודדות עם גיוס מתנדבים חדשים לתוכנית +60 ספורט	שיווק
				אני לא חש בנוח להתקשר ולהציע לאנשים להצטרף לפעילות התוכנית וואו ענף הספורט בו אני עוסק	
				אני בטוח ביכולתי להתחבב על האנשים שאנסה לגייס	
				אני מרגיש מוכן להתקשר ולספק מידע על הפעילות	
				יצאתי מסופק ומעושר בידע מהכשרת השיווק	



				לא קיבלתי כלי שיווק רלוונטיים לתפקידי בתוכנית	<b>שיווק</b>	
				הכלים אותם קיבלתי בהכשרה השיווקית ישרתו אותי נאמנה במסגרת תפקידי בתוכנית		
				לאחר ההכשרה השיווקית, אני חש בעל כושר שכנוע גדול יותר בצירוף אנשים חדשים לפעילות		
				לאחר הכשרת השיווק אותה עברתי, יש לי מוטיבציה רבה יותר לשווק ולגייס אנשים לתוכנית		
				לפני שהשתתפתי בהכשרה השיווקית, חשתי קושי בגיוס אנשים חדשים לתוכנית		
	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>תחום</b>	
					<b>הכשרה מקצועית</b>	
						ההכשרה המקצועית שעברתי תרמה לתחושת היכולת העצמית שלי
						אני נהנה לבצע את הפעילות הספורטיבית שאותה למדתי ובה התמקצעתי
						ההכשרה המקצועית הייתה קצרה מידי ולא סופק לי כל המידע שציפיתי לקבל
						ההכשרה המקצועית לא תרמה לי דבר
						אני אוהב את הפעילות הספורטיבית אותה רכשתי במהלך ההכשרה המקצועית
						לפני שהשתתפתי בהכשרה המקצועית, לא הייתי בקיא דיו בלימוד תכני ענף הספורט בו אני עוסק במסגרת התוכנית.
						לאחר ההכשרה המקצועית אותה עברתי, אני חש בעל מוטיבציה רבה יותר להירתם להצלחת התוכנית
						למדתי ענף ספורט חדש לי לחלוטין
						אני מרגיש מוכן ובעל ידע מספק בענף הספורט שבו הוכשרתי, בכדי ללמד מצטרפים חדשים

4	3	2	1	שאלה	תחום
				אני בטוח ביכולתי לעבוד בשיתוף עם אנשים אחרים לקידום תוכנית +60 ספורט	הובלת פעילים
				אני מרגיש יכולת להוביל משתתף בפעילות ולחנוך אותו	

4	3	2	1	למשתתפים בצוות הפטנק בלבד
				אני מרגיש שליטה בחוקים של המשחק
				אני יכול לארגן פעילות שוטפת ותחרויות
				אני רכשתי / מתכוון לרכוש ערכה אישית

4	3	2	1	למשתתפים בצוות הכושר הגופני בטבע בלבד
				אני יודע איזה תרגילים מתאימים לאיזה שרירים
				אני התחלתי להתאמן בעצמי באופן קבוע בטבע / בחדר כושר
				אני יודע לאיזה אנשים להמליץ לא להשתתף בסוג זה של פעילות

4	3	2	1	למשתתפים בצוות מובילי הליכה בלבד
				אני יודע לכוון את קצב ההליכה בהתאם לאנשים ההולכים עמי
				אני בטוח שאדע מתי להציע להפסיק את הפעילות
				אני יודע מה להגיד למשתתפים כשהם אומרים שכואב להם

השאלון מנוסח בלשון זכר אך פונה לשני המינים

## נספח י

שאלון פעילות למשתתפים בתוכניות המתנ"ס – נא לענות על כל השאלות בכל ארבעת העמודים

מקום מגורים

### פרטים דמוגרפיים (סמן עיגול סביב התיאור המתאים ביותר)

מין

1 זכר 2 נקבה

גיל

100 - 95    94 – 90    89 – 85    84 – 80    79 – 75    74 – 70    69 – 65    64 – 60    60-55

### הרגלי פעילות גופנית (סמן עיגול סביב התיאור המתאים ביותר)

אני משתתף/ת בחוג ספורט כלשהו

1 פעם בשבוע בלבד

2 5 פעמים בשבוע או יותר

3 פחות מפעם בשבוע

4 לעתים רחוקות/אף פעם

5 4-2 פעמים בשבוע

אני מבצע/ת פעילות מאומצת (כמו הליכה) במהלכה אני מתנשף/ת למשך 30 דקות לפחות

1 פעמים בשבוע או יותר

2 4-2 פעמים בשבוע

3 פחות מפעם בשבוע

4 לעתים רחוקות/אף פעם

### הערכת בריאות כללית (סמן עיגול סביב התיאור המתאים ביותר)

כיצד היית מעריך/ה את מצב בריאותך באופן כללי בהשוואה לבני גילך

1. מצויין    2. טוב מאוד    3. טוב    4. סביר    5. גרוע

**עמדות כלפי פעילות גופנית – בהתייחסות לאחרים (סמן X תחת התיאור המתאים ביותר)**

היגד	מסכים/ה מאוד	מסכים/ה	לא כל כך מסכים/ה	בכלל מסכים/ה	לא
אנשים שעוסקים בפעילות גופנית ניראים טוב					
אנשים שעוסקים בפעילות גופנית הם בריאים יותר					

**עמדות כלפי פעילות גופנית – בהתייחסות לעצמי – ימולא רק ע"י מי שעוסק בפעילות גופנית  
כלשהי (סמן X תחת התיאור המתאים ביותר)**

היגד	מסכים/ה מאוד	מסכים/ה	לא כל כך מסכים/ה	בכלל מסכים/ה	לא
כשאני עוסק/ת בפעילות גופנית אני מרגישה/ה בריאה/ה					
כשאני עוסק/ת בפעילות גופנית אני נראה/נראית טוב יותר					

**תחושת מסוגלות עצמית בפעילות גופנית (סמן X תחת התיאור המתאים ביותר)**

היגד	בטוח/ה מאוד	בטוח/ה	לא כל כך בטוח/ה	בכלל בטוח/ה	לא
אני בטוח/ה ביכולתי לעלות 3 גרמי מדרגות ללא הפסקה משמעותית					
אני בטוח/ה ביכולתי לשאת דברים כבדים מהסופר הביתה					
אני בטוח/ה ביכולתי לבצע מסלול טיול בטבע במשך שלוש שעות ללא אפיסת כוחות					
אני בטוח/ה ביכולתי להתאמן על מסילה בחדר כושר / ללכת ברציפות					

				30 דקות
				אני בטוח/ה ביכולתי ללמוד מיומנויות בחוג פעילות גופנית שמעניין אותי
				אין לי קושי לעלות שתיים – שלוש קומות במדרגות

**עד כמה ההיבטים הבאים מפריעים לך או מונעים ממך לבצע פעילות גופנית (סמן X תחת התיאור המתאים ביותר)**

היגד	מסכים/ה מאוד	מסכים/ה	לא כל כך מסכים/ה	בכלל לא מסכים/ה
עלות ההשתתפות בחוגים גבוהה מדי עבורי				
העדר חנייה סמוכה מפריע לי בהגעה אל מתקן				
אין לי חברה נעימה/מתאימה בפעילות				
חוסר ידע של המדריכים להתאים את הפעילות ליכולתי מקשה עלי				
המתקנים ו / או הציוד לא מתאימים עבורי				
אין לי חשק / מוטיבציה לפעילות				
בריאותי הלקויה מונעת ממני פעילות				
בגלל שכואב לי, אני לא יכול לבצע פעילות				
אני חושש שיהיה לי קשה מדי				

עד כמה ההיבטים הבאים עוזרים לך, מעודדים אותך או גורמים לך לבצע פעילות גופנית? (סמן

X תחת התיאור המתאים ביותר)

היגד	מסכים/ה מאוד	מסכים/ה	לא כל כך מסכים/ה	בכלל לא מסכים/ה
חברי עוזרים לי להיות פעיל גופנית				
משפחתי עוזרת לי להיות פעיל גופנית				
חברים (ים) איתו/ם (ם) אני מתעמל/ת, עוזר/ים לי להיות פעיל גופנית				
המתנ"ס עוזר לי להיות פעיל גופנית				
סוג הפעילות שבה אני משתתף עוזר לי להיות פעיל גופנית				

**נתונים נוספים לגבי פעילות גופנית (הקף בעיגול)**

א. עד כמה בני משפחתי פעילים באופן גופני?

1. פעילים מאוד 2. די פעילים 3. מעט פעילים 4. כלל לא פעילים

מי מבני משפחתי? \_\_\_\_\_

באיזה מסגרות? \_\_\_\_\_

ב. עד כמה הייתי פעיל באופן גופני בעבר הרחוק

1. פעיל מאוד 2. די פעיל 3. מעט פעיל 4. כלל לא פעיל

באיזה מסגרות? \_\_\_\_\_

ג. עד כמה הייתי פעיל באופן גופני ב 3 – 5 שנים האחרונות

1. פעיל מאוד 2. די פעיל 3. מעט פעיל 4. כלל לא פעיל

באיזה מסגרות? \_\_\_\_\_

ד. מתי נודע לך על תוכנית +60 ספורט?

1. לפני מספר חודשים 2. בחודש האחרון 3. בשבוע האחרון 4. לא נודע לי

ה. כיצד נודע לך על תוכנית +60 ספורט?

1. שיחה טלפונית ממתנדבים 2. אירוע הדגמה 3. טבע זהב 4. פנייה אישית 5. קראתי במודעות המתנ"ס 6. קראתי בעתון המקומי 7. אחר (פרט) \_\_\_\_\_

ו. האם יש כיום פעילות גופנית שהיית מעוניין להצטרף ולא הוצעה לך/לא ידועה לך ? ומהי?

---

---

---

הערות: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

\*השאלון מנוסח בלשון זכר אך פונה לשני המינים

<p><b>החברה</b>  <b>למתנ"סים</b> מרכזים קהילתיים בישראל בע"מ</p>	<p> <b>המוסד לביטוח לאומי</b> המקור למפעלים מיוחדים</p>	<p><b>אש"ל</b> <b>האגודה לתכנון וליפוחו שרונים</b> למען הקו בישראל (ע"ר)</p>	<p><b>המכללה לחינוך גופני ולספורט</b> <b>ע"ש זימון בנכון וינרייט</b> בתי הספר ללימודי תעודה ולהשתלמות ע"ש ד"ר דוד אלדר</p>
<h1>תעודה</h1> <p>ניחנת ל: «NAME» ת.ז. «IDNUM» לאחר SX01 בהצלחה קורס</p> <h2>יועצי הכוונה לפעילות גופנית לגילאי 60 ומעלה</h2> <p>בהיקף של 40 שעות בשנת הלימודים תשס"ט</p>			
<p>ליון יעקב מנהל המחלקה לאזרחים בוגרים</p>	<p>שרית בן-צור מוראי מנהלת הקורס למפעלים מיוחדים</p>	<p>יוספה בן-משה מנהלת מחוז קידום בריאות</p>	<p> שלמה בן-צור ראש בתי הספר ללימודי תעודה והשתלמות מס' תעודה: «DPLMNUM» תאריך תפקיט: כ"ג סיון תשס"ט 20 יוני 2012</p>



## נספח י"ב

טופס הכוונה למשתתף חדש מתנ"ס \_\_\_\_\_

תאריך מפגש הכוונה \_\_\_\_\_

שם לקוח הכוונה \_\_\_\_\_

כתובת לקוח הכוונה \_\_\_\_\_

תאריך לידה לקוח הכוונה \_\_\_\_\_ גיל \_\_\_\_\_

מצב בריאות לקוח הכוונה ע"פ תיאורו העצמי

---

---

מטרות הפעילות של לקוח הכוונה

---

---

זיהוי חסמים בסביבת הפעילות

---

---

פתרונות אפשריים לחסמים

---

---

גורמי תמיכה במתנ"ס ובקהילה

---

---

תחומי פעילות מומלצים על ידי המכוון

---

---

סדרי הפעילות המומלצים על ידי המכוון (הסעות, מסגרת בתוך המתנ"ס, הקהילה וכו')

---

---

חתימת לקוח הכוונה שקיבל והבין את המלצות המכוון

שם \_\_\_\_\_ מספר ת"ז \_\_\_\_\_

**התקשרויות ומפגשי מעקב**

תאריך	שם המתקשר	אופן התקשרות	פרטי ההתקשרות

## נספח י"ג: יומן פעילות גופנית שבועי CHAMPS

מ"ז \_\_\_\_\_

תאריך \_\_\_\_\_

פעילות עיקרית \_\_\_\_\_

פעילות עממית כן / לא

פעילות חוגית כן / לא

זמן כולל לפעילות מדי שבוע \_\_\_\_\_ דקות

ציין את רמת המאמץ הממוצעת תוך שימוש במספר המתאים מהטבלה

\_\_\_\_\_

		6
		7 מאוד מאוד קל
		8
עצימות נמוכה		9 מאוד קל
		10
		11
		12 קל למדי
עצימות בינונית		13
		14 קשה במיקצת
		15
		16 קשה
		17
עצימות גבוהה		18 מאוד קשה
		19
		20 מאוד מאוד קשה

הערות

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

מטרות שהגדרת לעצמך לשבוע זה

\_\_\_\_\_

שבוע שבין \_\_\_\_\_ לבין \_\_\_\_\_

מאמץ	זמן (דקות)	חוג / עממי	יום ראשון תאריך ____/____/____
		חוג / עממי	תיאור פעילות 1
		חוג / עממי	תיאור פעילות 2
		חוג / עממי	תיאור פעילות 3

מאמץ	זמן (דקות)	חוג / עממי	יום שני תאריך ____/____/____
		חוג / עממי	תיאור פעילות 1
		חוג / עממי	תיאור פעילות 2
		חוג / עממי	תיאור פעילות 3

מאמץ	זמן (דקות)	חוג / עממי	יום שלישי תאריך ____/____/____
		חוג / עממי	תיאור פעילות 1
		חוג / עממי	תיאור פעילות 2
		חוג / עממי	תיאור פעילות 3

מאמץ	זמן (דקות)	חוג / עממי	יום ראשון תאריך ____/____/____
		חוג / עממי	תיאור פעילות 1
		חוג / עממי	תיאור פעילות 2
		חוג / עממי	תיאור פעילות 3

מאמץ	זמן (דקות)	חוג / עממי	יום רביעי תאריך ____/____/____
		חוג / עממי	תיאור פעילות 1
		חוג / עממי	תיאור פעילות 2

		חוג / עממי	תיאור פעילות 3
--	--	------------	----------------

מאמץ	זמן (דקות)	חוג / עממי	יום חמישי תאריך ____/____/____
		חוג / עממי	תיאור פעילות 1
		חוג / עממי	תיאור פעילות 2
		חוג / עממי	תיאור פעילות 3

מאמץ	זמן (דקות)	חוג / עממי	יום שישי תאריך ____/____/____
		חוג / עממי	תיאור פעילות 1
		חוג / עממי	תיאור פעילות 2
		חוג / עממי	תיאור פעילות 3

מאמץ	זמן (דקות)	חוג / עממי	יום שבת תאריך ____/____/____
		חוג / עממי	תיאור פעילות 1
		חוג / עממי	תיאור פעילות 2
		חוג / עממי	תיאור פעילות 3



individuals older than 60 years old in their community, they expressed apprehension concerning excluded individuals who were different from the others (e.g., dependent elderly who attend day care). As a consequence, the excluded populations' needs were not sufficiently addressed. The population that was more familiar to the volunteers also did not receive the diverse attention that they needed in order to subvert **[alter ?]** their sedentary lifestyle. Nonetheless, the group of volunteers served as a pressure lever on the local agency to improve the environmental conditions, including building new exercising fields and walking trails, and maintenance of facilities. The community's steering committee, despite the vast attention given to the project, was not perceived by the focus group as a significant factor in contributing to the scope and perseverance of the individuals who participated in the activity. The role of personal physical activity personal guidance of those older than 60 was a primary goal in the first stage of the qualification program, which in effect was not realized.

In summary, the "Sports-60+" project is an important effort which was designed to combine organizational methods and different perceptions for training and activating volunteers. This method brought a substantial increase in the scope and diversity of the IACCs' activities. It is important to note the realization and leveraging of physical activity, which were conducted by the group of volunteers to an extent beyond the program managers' abilities. This success stems from the direct connection of the volunteers to both members of the community and the decision makers. Nonetheless, during the project difficulties in implementing the model were observed, and ways of overcoming these difficulties were proposed. Therefore, there is a need to continue and examine different solutions in the framework of future projects in order to implement these recommendations and in an effort to further promote the project.

a. At the end of the project approximately 106% participants were added. From an over 100% increase in participants, at least 10% (the threshold target) were new participants. The average compliance rate was 62%, which was above the expected 50% threshold. Moreover, the rate of participants who were active at least twice a week at the beginning of the program was 20%, whereas towards the end of the program the rate increased to approximately 65%. These results indicate that a substantial change in the physical activity pattern had occurred. In the questionnaires, which were completed by the program's participants and volunteers at the beginning of the program (up to three months post the program's initiation), and after approximately nine months of activity, and in the reports that were received from the focus groups after nine months in the program, very positive attitudes towards physical activity were reported. In addition, the results indicated that the main barrier to physical activity was the cost of the activities. The main facilitators to physical activity were the type of activities offered by the IACC, and the contribution of the managers and the volunteers groups. However, individuals aged 75 and over reported high rates of the absence of pleasant or appropriate company. In addition, this age group also reported that both the facilities and equipment were not suitable for them.

b. During both measurement periods the percentage of participants who reported "good" and "very good" health related quality of life was two thirds of the participants. This rate is significantly higher than the national average of individuals aged 65 and above, which stands on approximately 40%.

c. After nine months of activity the volunteers reported significantly higher motivation and marketing knowledge. Nonetheless, no changes occurred in the volunteers' self efficacy to lead the unique activities (e.g., Petank, walking, and nature fitness). In addition, the volunteers did not feel that they had the ability to enhance motivation among potential candidates who presented consistently low levels of motivation and barriers. Accordingly, from an analysis of the project's advertising tools, and from the qualitative analysis of the focus groups, it appears that the volunteers avoided using rosters and home visits in their efforts to market the program. Instead, the volunteers relied to a great extent on advertising and marketing methods such as pamphlets and awareness events, but mainly on the "a friend brings a friend" method. Although in the training process the volunteers received tools and knowledge in the characteristics of the various age groups, and mapped the



The Department of Senior Citizens in the IACC was responsible for the implementation of the project. The IACCs' community and sports coordinators operated jointly within the frame of the project. In the first phase, two national coordinators and 12 IACCs were recruited. In the preparation phase, the same team members who were involved in mentoring (the sports coordinator and an additional mentor from the IACC) received comprehensive national training which included, among other things, imbuing professional consultancy tools in their physical activity programs for the aging and for individuals with various disability conditions. Each participating IACC sent the manager of the sports department and a coordinator or social volunteer (volunteers aged 55 and above with high sports consciousness and marketing abilities) to participate in the project. The volunteers' training was conducted on a regional basis and focused on communication skills, identification and tracking tools, and technical aspects of the physical activities that they were going to lead. The activity duration was nine months. The evaluation outcome measures consisted of in depth interviews with the leaders of the projects, focus groups of active volunteers and program's participants, team questionnaires, IACCs' performance reports, advertising materials that were issued by the IACC teams and volunteers, volunteers' questionnaires, participants' questionnaires, and interviews with control IACCs.

Analyses of the findings were conducted using methodical triangulation (a combination of quantitative and qualitative information in the research). In the qualitative analysis, analytical inductive analysis was conducted on the narrative contents, which were written by the community's leading teams, and on text that was transcribed from the in-depth interviews and from the focus groups during the meetings with the leading teams and participants. The quantitative analyses consisted of descriptive and inferential statistics, which were based on the findings from the performance reports, and the various questionnaires that were filled out by the managers, active volunteers, and the program's participants themselves. In addition, organizational mapping of the program at the beginning of the evaluation process, and before and during the regional training, was conducted.

Following are the accompanying study results according to the project's aforementioned three goals.

## **Abstract**

In the year 2007, Israel, the number of citizens age 65 and over in Israel consisted of approximately 10% of the country's total population. In addition, the rate of increase in this population is twice that of the general population. With aging, numerous physiological changes occur, and functional ability gradually decreases. The dramatic increase in life expectancy, together with physiological and functional changes, bring with them an increase in the period of time in which aging individuals live with functional disabilities. Physical activity may be used as a significant "brake" for many of the changes that are observed in the aging population. Nonetheless, only a small percentage of this population regularly participates in physical activity. Several reasons may be attributed to the avoidance of engagement in physical activity in this age group. However, there are also factors that may promote engagement in physical activity, for example social support and knowledge concerning health factors. Accordingly, cognitive and behavioral strategies for altering physical activity habits were proposed. The cognitive strategy supports increasing knowledge regarding the importance of physical activity, whereas the behavioral strategy promotes social support (e.g., finding an exercising partner). Consequently, in recent years there have been reports on physical activity enhancement programs in which elderly volunteers serve as peer-instructors.

Therefore, the Israel Association of Community Centers (IACC), jointly with the Organization of Planning and Development of Services for the Elderly in Israel, and with funding from the Foundation of Special Projects, created a program called the "Sports-60+" project, which includes volunteers in order to develop physical activity programs for persons aged 60 and over. The purpose of the accompanying research is to answer the following questions (a) Does the volunteer-group method make a unique contribution to achieving an increase in the extent of elderly participation in physical activity, such as that offered by the IACC or other community-related activities?; (b) Does the volunteer method promote awareness of physical activity, quality of life, and health-related quality of life among the program's participants?; and (c) Does the program's unique organizational structure (active community volunteers and physical activity mentors) add to the benefits of preexisting programs?





**The National Insurance Institute**  
**Funds for Service Development – Demonstration Projects**

**Sport for 60+:**  
**Promoting physical activity**  
**among the elderly**

**Prof. Yeshayahu Hutzler (Ph.D)**

**Jerusalem, February 2016**