

רוקמים משמעות

על יצירה, בחירה ושייכות כמגבירים תחושת משמעות בקרב מבוגרים בשגרה ובקורונה

עליזה מלול

עם העלייה בתוחלת החיים אנו נהנים משנות פנסיה רבות, אשר בהן ניתן לשגשג ולפתוח צוהר לעולמות ידע חדשים, לפתח את חיי הפנאי וליהנות מחברה טובה.

במינהל קהילתי "גינות העיר", השוכן בלבה של העיר ירושלים, מכירים בצורך במסגרות העשרה, פנאי ותרבות למבוגרים ומפעילים מגוון רחב של תוכניות, ובהן: קהילה מטיילת, מועדון "בריא בקהילתי" – הרצאות בנושאי בריאות, מועדון שוחרי היידיש, פעילויות בין-דוריות ועוד. בתוכניות אלו משתתפים אלפי מבוגרים מירושלים וסביבתה. אחת מתוכניות הדגל שלנו בגינות העיר היא תוכנית "אל-גיל".

תוכנית "אל-גיל" היא תוכנית פנאי ייחודית המציעה מגוון עשיר של סדנאות וקורסים איכותיים להשכלה, העשרה וידע רב-תחומי עם מרצים מקצועיים, בעלי ניסיון רב ומובילים בתחומם. בתוכנית מאות משתתפים, רובם בני הגיל השלישי, המגיעים אלינו מכל רחבי העיר ירושלים ואף מחוצה לה. עכשיו, בתקופת הקורונה ועם המעבר לזום, משתתפים בתוכנית אפילו אנשים המתגוררים בחו"ל!

למה בעצם הם מגיעים דווקא אלינו? מה גורם לתוכנית להיות עד כדי כך מבוקשת שאנשים מוכנים לבלות שעות בנסיעה כדי להגיע אלינו ממרחקים? ועכשיו בתקופת הקורונה, מה גורם למאות אנשים להצטרף לקורסים בזום, ולשלם עליהם, שעה שמרבית מפגשי הזום האחרים שמסביב ניתנים בחינם?

איך הכל התחיל?

התוכנית נוסדה בשנות ה-2000 המוקדמות, לאחר שקבוצת פנסיונרים גמלאי הסוכנות היהודית חיפשו מקום ללמוד בו קורסים איכותיים. נבנתה עבורם תוכנית שכללה כ-10 קורסים שהתפרסו על פני שלושה ימים בשבוע.

לתוכנית נבחר השם "אל-גיל", שמשמעותו היא 'כלי גיל'. היא מותאמת לכל גיל, גם לאנשים עובדים. כל חבר בונה לעצמו תוכנית אישית לפי הרצון, העניין והפניות.

עם השנים הורחבה התוכנית והוצעה לקהל הרחב. ב-2009 התקיימו 32 קורסים, שנפרשו על פני 5 ימים בשבוע בשעות הבוקר עד הצהריים, ובהם השתתפו 180 איש. ב-2014 התקיימו כבר 57 קורסים ובהם השתתפו 350 איש. ב-2020-21 מתקיימים 120 קורסים לאורך הימים א'-ה' בשעות הבוקר עד אחר הצהריים, ובהם משתתפים לא פחות מ-850 איש!

תוכנית "אל-גיל" כמייצרת משמעות

ויקטור פראנקל בספרו "האדם מחפש משמעות" מדבר על השאיפה של האדם לפשר ומשמעות ככוח ראשוני המניע את האדם ומשפיע על איכות חייו. הפילוסוף ניטשה יצק למעשה את המוטיב המרכזי של הספר באומרו: "מי שיש לו איזה למה שלמענו יחיה, יוכל לשאת

כמעט כל איך".

עיקר שאיפתו של האדם, לדעת פראנקל, הוא לממש את המשמעות, הפשר של חייו, של ערכיו הפנימיים, ולכן אם ימצאו הפשר והתובנה הפנימית, אזי גם יפתרו חלק ממצוקתו הנפשית של האדם.

במהלך שנות העבודה מרבית בני האדם מורגלים להשקיע שעות רבות מידי יום להתמקדות בקריירה ובכך לתת לעבודה מקום מרכזי ביצירת משמעות בחיי היום-יום שלהם. יתרה מכך, במקרים רבים אותם אנשים לא יוצרים עבור עצמם תחומי עניין נוספים או פעילות חברתית. המעבר מעולם העבודה אל תקופת הפרישה הוא מעבר חד ומשמעותי. לפתע האדם מוצא עצמו קם כשכל בוקר הוא צריך להחליט מחדש מה עושים היום. כפי שמופיע במחקר האחרון של ג'וינט-אשל על השלכות הקורונה על בני הגיל השלישי, הדבר יכול להוביל לכך שבמקרים בהם האדם אינו ממלא את הזמן הפנוי בפעילות משמעותית הדבר עשוי להשפיע על מצבו הנפשי ובמקרים מסוימים אף על מצבו הפיזי.

תוכנית "אל-גיל", ממלאת את שעות הפנאי בתוכן וחברה ומתוך כך מייצרת עבור המשתתפים בה משמעות, סיבה לקום בבוקר, להתלבש ולצאת מהבית.

פראנקל מציין שלושה גורמים מרכזיים המסייעים לאדם ליצוק משמעות לחייו:

- **עשיית מעשה** - הישג או הגשמה כהוכחה ליצירתיות והתחדשות דרך עבודה, תחביבים וכדומה.
 - **נקיטת עמדה** – יכולת הבחירה, מתייחס ליכולת של האדם לשלוט בחייו דרך בחירות מושכלות הן במובן המעשי והן במובן של בחירות האדם בנוגע להתייחסות לגורל שלא ניתן לשנותו.
 - **מפגש חברתי-אנושי** - חוויות והתנסויות של האדם עם המשפחה, הסביבה והחברה.
- נבחן את תוכנית "אל-גיל" על פי שלושה הגורמים האלה.

ברובד הראשון, עשיית מעשה:

התוכנית מייצרת למשתתפים הזדמנות לפעול באופן אקטיבי, החל מיצירה ממשית כגון ציור או מלאכת יד, דרך השתתפות במקהלה או פעילות גופנית וכלה בהגשמת חלום ישן ולמידת תחום ידע חדש או שפה זרה. בתוכנית "אל-גיל" כיום 120 קורסים מתפרשים על פני כמה אשכולות, כאשר כל משתתף יכול לבחור את הקורסים הרלוונטיים לו ולשלב בין אשכולות הלימוד השונים:

אשכול פעילות גופנית הכולל מגוון תחומים: פילאטיס, פלדנקרייז, זומבה גולד, ריקוד הודי, ריקודי בטן, יוגה, צ'י-קונג, התעמלות למניעת אוסטאופורוזיס, שיווי משקל, טניס שולחן, התעמלות על כסאות, הליכה נורדית, התעמלות אנטי אייג'ינג פנים ועוד.

אשכול עיוני הכולל קורסים בתחומים: היסטוריה, יהדות, תנ"ך, ספרות, שירה ועוד.

<< רוקמים משמעות

אשכול אומנויות הכולל קורסים בתחומים: אמנות עיונית, ציור, מלאכת יד, שירה בציבור, מקהלה, קולנוע ועוד.

אשכול לימודי שפות במגוון שפות: איטלקית, אנגלית, יידיש, ספרדית, ערבית וצרפתית.

אשכול גוף נפש ורוח הכולל קורסים בתחומים: פסיכולוגיה, גרפולוגיה, פילוסופיה, תזונה נכונה, חקר החלומות, שיטת ימימה, NLP ועוד.

45 המורים המלמדים בתוכנית מגיעים מתחומי ידע שונים, ובעלי תארים B.A, M.A, PhD. חלקם מורים בתיכונים ומרצים במכללות ובאוניברסיטאות.

ברובד השני, נקיטת העמדה - יכולת הבחירה:

תקופת הפרישה היא פרק בחיים שנכפה על האדם מפאת גילו, בגדר גורל ידוע ומוכתב מראש. התוכנית מאפשרת לאדם לבחור להתייחס לתקופת הפרישה והזיקנה כהזדמנות להתחדשות והתפתחות ולא כתקופה של חידלון ואיבוד משמעות.

בשונה ממועדון גיל שלישי קלאסי שבו כל החברים משתתפים באותם מפגשים שמנהל או מנהלת המועדון בוחרים עבורם, בתוכנית "אל-גיל" מגוון רחב של קורסים בתחומים שונים וכל אחד יכול לבחור את הרלוונטי לו - הן במובן של תוכן הקורסים, הן במובן החברתי והרצון להשתתף בקורס עם חברים מוכרים והן במובן של פניות טכנית - יום ושעה.

יתרה מכך, המשתתפים עצמם מהווים גורם משמעותי ומשפיע בתהליך בחירת הקורסים המוצעים בתוכנית השנתית. מדי שנה, במהלך חודשים ינואר - פברואר, מתבקשים המשתתפים למלא טופס משוב על התוכנית - מה טוב בה, מה פחות טוב ומה היו רוצים ללמוד בשנה הבאה, אילו נושאים יעדיפו ואילו מרצים. נוסף על כך, מתקיימת קבוצת מיקוד עם משתתפים לאיסוף המידע. במקביל, נעשה שיח של המורים עם התלמידים על נושאים להמשך. המידע נאסף ומעובד, וכך מתקבלות ההחלטות לבניית התוכנית לשנה הבאה. כך לדוגמה, לבקשת המשתתפים נפתחו הקורסים טניס שולחן, יידיש, איטלקית, שיטת ימימה, לימודי סמארטפונים ועוד.

דוגמא נוספת לצרכים שעלו מן השטח וקיבלו מענה במסגרת תוכנית "אל-גיל" זו היא תת-התוכנית "Use Your Ivrit". באזור גינות העיר מתגוררת אוכלוסייה גדולה של מבוגרים דוברי אנגלית. במהלך השנים עלה צורך מקרב אוכלוסייה זו לבניית מענים מותאמים ולשילובם

במסגרות הפנאי של המינהל הקהילתי. מדובר בעולים חדשים ובתושבים ותיקים בוגרי אולפן שגרים בארץ שנים רבות, אך השתמשו רוב הזמן בשפה האנגלית. לאור הצורך שעלה פתחנו את תת-התוכנית "Use Your Ivrit" הכוללת קורסים בעברית קלה, במגוון תחומים: היסטוריה של עם ישראל, יהדות, אזרחות, פוליטיקה וספרות

ושירה עברית.

במקביל תרגמנו לאנגלית את המידע בפרסומים על אודות הקורסים שבהם קהל יעד זה יכולים להשתתף - פעילות גופנית, ציור ובריזג', כך שיוכלו להשתלב בקורסים נוספים מתוכנית "אל-גיל" הכללית. באופן הזה סייענו לדוברי האנגלית הן במתן הזדמנות לשימוש בשפה העברית ולשיפורה והן בהשתלבותם בחברה באמצעות הקניית ידע על התרבות הישראלית והיהודית, וכן באמצעות שילובם המעשי בקורסים שבהם משתתפים דוברי עברית.

ברובד השלישי, רובד המפגש החברתי:

רובד זה הוא אולי החשוב והמשמעותי ביותר בגיל המבוגר, בו מתמעטות המסגרות החברתיות שהאדם משתתף בהן, ונדמה כי מסגרת ההשתתפות בקורס סביב עניין משותף אחד היא ההזדמנות הטובה ביותר עבור מבוגרים בחברה הישראלית ליצר קשרים חברתיים חדשים.

הקורסים בתוכנית "אל-גיל" מתקיימים בקבוצות של 10-25 משתתפים הנפגשים בקביעות אחת לשבוע סביב תחום עניין משותף. כאשר אלו הם המאפיינים, קורסי הלימוד מאפשרים באופן טבעי חוויה של למידה לצד הזדמנות ליצירת קשר חברתי אנושי חם בין המשתתפים. אנו שמים דגש על הפן החברתי באמצעות תוכנית "חברותא" שהוקמה ומופעלת על ידי רכזים חברתיים - משתתפי הקורסים עצמם - במטרה לחזק את הקשרים החברתיים בקבוצות הלימוד השונות. הרכזים פועלים בשיתוף פעולה עם מורי התוכנית לפתח את הפן החברתי באמצעות מגוון כלים - החל מהיכרות שמית של המשתתפים, דרך עידוד למידה בחברותות, ארגון מפגשים ופעילויות מחוץ לכותלי הכיתה, כמו סיורים לימודיים, ביקור בתערוכות ומסיבות חג, וכלה בתמיכה החדדית בזמני מצוקה של הפרט - מחלה, אובדן ועוד.

זכינו, "בית יהודית" בכלל ותוכנית "אל-גיל" בפרט, יוצרים אצל המשתתפים תחושת שייכות ומהווים עבורם בית וקהילה חמה ותומכת. אחת המשתתפות כתבה לי: "כל הכבוד לכם על התוכנית העשירה והמגוונת, נעים לבוא לבית יהודית, אני שמחה להיות חלק מהקהילה הזו". משתתפת אחרת שיתפה: "תודה על שעות מרתקות ומעשירות, שמחה שגיליתי אתכם! אני מאוד מעריכה את עבודתכם המקצועית והאווירה החמה והחברתית שקיימת בבית יהודית".

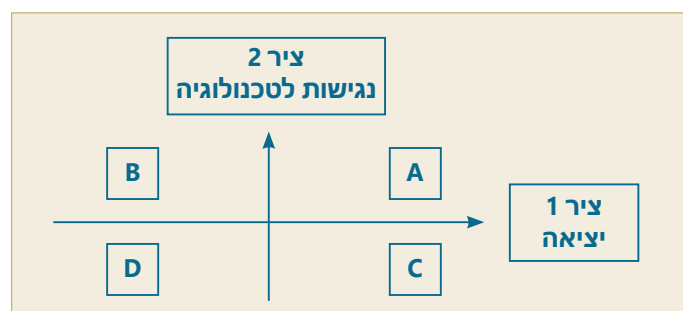
אשתף בסיפור נוסף ומחמם לב שממחיש עד כמה משמעותיים הקשרים הנרקמים בין המשתתפים. לפני כשנתיים, אחת ממשתתפות קורס היצירה חלתה ולא הגיעה תקופה ארוכה לשיעורים. המורה והתלמידות החליטו לרקום לה שמיכת טלאים בכדי לשמח את ליבה.

כל משתתפת רקמה טלאי אישי וחתמה את שמה, הן חיברו יחד את הטלאים לשמיכה והעניקו אותה למשתתפת שחלתה ובכך הצליחו לרומם את רוחה במעט ולגרום לה לתחושה שהיא לא לבד ושהן חושבות עליה ודואגות לשלומה.

ומה עושים בקורונה? איך ממשיכים לייצר משמעות למשתתפים?



בחדש מרץ 2020 התפרצה מגפת הקורונה והוטלו מגבלות על היציאה מהבית. רצינו מאוד לחזור לפעילות שגרתית אך הבנו שעל מנת לעשות זאת עלינו להתאים את עצמנו למציאות חדשה ולהתחשב בצרכים ובהתנהגויות של המבוגרים המשתתפים בקורסים אצלנו. נוצר מצב חדש שבו אנשים שעד לפני הקורונה יצאו מהבית באופן תדיר, כיום נמנעים לצאת מהבית בגלל החשש להידבק בקורונה. במקביל, קרה תהליך נוסף שבו התעצמה התלות בכלים טכנולוגיים למילוי שעות הפנאי ושמירה על קשרים חברתיים. ניתן להסביר זאת באמצעות המודל הבא:



ציר 1 - ציר היציאה מהבית, המודד עד כמה האדם יוצא מהבית לפעילויות פנאי וחברה.

ציר 2 - ציר הטכנולוגיה, המודד עד כמה האדם מכיר את הטכנולוגיות השונות, דואר אלקטרוני, וואטסאפ, זום, רכישות און ליין וכיוצא באלו, ועד כמה הוא משתמש ומסתייע בהן בחיי היום יום שלו לשמירה על קשר עם משפחה וחברים ולפעילויות פנאי.

שני הצירים בעצם יוצרים ארבעה סוגים של מבוגרים המשפיעים על הקשר של האדם עם הסביבה ועל פעילויות הפנאי שלו בתקופת הקורונה.

A - אנשים שגם יוצאים מהבית וגם נגישים לטכנולוגיה, ויכולים להשתתף הן בפעילויות פיזיות מחוץ לבית והן במפגשים וירטואליים.
B - אנשים שממעטים לצאת מהבית, אך נגישים לטכנולוגיה ויכולים להשתמש בפלטפורמה הטכנולוגית למילוי שעות הפנאי ושמירה על קשרים החברתיים.

C - אנשים שיוצאים מהבית, אבל אינם נגישים לטכנולוגיה, אלו האנשים שמחפשים את ההזדמנויות לצאת מן הבית ולשמור על שגרת פנאי וקשרים חברתיים פנים אל-פנים עד כמה שניתן.

D - אנשים שממעטים לצאת מהבית ולא נגישים לטכנולוגיה, וכך מוצאים עצמם מנותקים במידה רבה מהסביבה ללא יכולת למלא את שעות הפנאי בתוכן ולשמור על קשרים חברתיים.

אם בעבר קבוצות B ו-D כללו בעיקר אנשים בעלי מוגבלות פיזית או מנטלית המונעת יציאתם מהבית, כיום נוספו מספרים משמעותיים של אנשים לקבוצות אלו, אנשים שעד לפני הקורונה יצאו מהבית באופן תדיר ובתקופת הקורונה נמנעים מלצאת בגלל החשש להידבק.

די מהר הגענו לתובנה, שאומנם אין לנו יכולת השפעה על ציר היציאה מהבית, אולם יכולה להיות לנו השפעה על הציר הטכנולוגי. כלומר, ככול שנשכיל להקנות למבוגרים ידע טכנולוגי, נוכל לאפשר להם

להתחבר לשיעורים ולפעילויות המתרחשות באופן מקוון, למלא את שעות הפנאי בתוכן ועניין ולשמור על קשרים חברתיים, וכל זה מהבית. כך, הקורונה הציבה בפנינו אתגר משמעותי בהעברת הקורסים בתוכנית "אל-גיל" ממפגשים פיזיים למפגשים וירטואליים. האתגר היה בכך שחלק לא קטן ממשתתפי התוכנית לא היו בקיאים בטכנולוגיה ובטח שלא בזום - אפליקציה שעד לפני פחות משנה הייתה זרה לרבים מאיתנו. גם חלק מהמורים לא ידעו כיצד להשתמש באפליקציה והסתייעו בהדרכה (אל דאגה, עכשיו הם ממש שולטים ועושים נפלאות בשיעורי הזום שלהם). נעזרנו במתנדבים ובחיילי מודיעין שסייעו לנו ללמד את המורים והמשתתפים להשתמש באפליקציית הזום, ובמקביל סייענו למשתתפים ברכישת מצלמות ומיקרופונים בכדי שיוכלו להשתתף בצורה פעילה. וכך, תוך פחות מחודש חידשנו פעילות של למעלה מ-70 (!!!) קורסים בזום במגוון תחומים עם המורים המוכרים והאהובים ומאות משתתפים.

אנו מקבלים משובים חיוביים ממשתתפי הקורסים על תרומת המפגשים הווירטואליים לשמירה על השגרה, על הקשרים החברתיים ועל מצב הרוח בתקופה מורכבת זו. כך למשל כתבה משתתפת לאחד המורים לאחר שיעור הזום הראשון: "השיעור בזום היה כמעט כמו בכיתה. נהייתי מאוד, מחכה להמשך. תודה לך, טוב לחזור לאיזה סוג של שגרה ולו מרחוק... המיוחד בשיעור שלך הוא שהייתה השתתפות ערה מכולם, ישר כוח!"

המעבר לקורסים בזום אפשר גם לכולם שלא יכלו להשתתף עד כה בגלל מגבלה פיזית או מגורים באזור מרוחק להצטרף. לא תאמינו, בתחילת הקורונה משתתפת כתבה לאחד המרצים: "היי, אני בגלות בסינגפור הרחוקה, הלוואי והייתי בארץ. האם יש אפשרות להשתתף בשיעורים שלך מפה? זה הדבר היחיד שיכול לעודד אותי בימים טרופים אלו. תודה, הכבוד שלי לשמוע אותך האחד והיחיד". מובן שענינו בחיוב, וכך הצטרפו אלינו לקורסים משתתפים מגבעתיים, ממודיעין ואפילו מניו-יורק ומסינגפור הרחוקות. ויש לנו אף מורה שהעתיקה מגוריה לבלגיה ולשמחת משתתפי הקורסים שלה, ממשיכה ללמד משם!

עם הזמן, כשהמצב אפשר זאת, התחלנו להשיב קורסים גם ל"בית יהודית". כיום אנו פועלים במודל משולב, בו מוצעים קורסים בזום לטובת המעוניינים להישאר בביתם (קבוצה B במודל) וכן קורסים בבית יהודית לטובת המעוניינים לצאת מהבית ולהיפגש עם אנשים (קבוצה C במודל), והכל תוך שמירה על הנחיות משרד הבריאות.

לסיכום, תוכנית "אל-גיל" מטמיעה את שלושת העקרונות של פראנקל ליצירת משמעות, יצירה, בחירה ושייכות. התוכנית מאפשרת חוויה של למידה והעשרה לצד יצירת חברויות ורשת קהילתית תומכת ויציקת תוכן ומשמעות למשתתפים בה. שמירה על עקרונות אלו הם אבן הפינה של יצירת מרחב של פעילות עבור אנשים הפותחים פרק חדש בחיים.

עליזה מלול, עובדת סוציאלית קהילתית, M.a תוכנית שוורץ - ניהול מלכ"רים וארגונים קהילתיים, מנהלת תחום הגיל השלישי במינהל קהילתי גינות העיר מזה 13 שנה ומנהלת דף הפייסבוק "גמלאים ירושלים - פנאי, תרבות והעשרה". alizamalul1@gmail.com