



גישה מכוונת-קהילה בהכנת מורים המתמחים בפעילות גופנית לגיל הזקנה אילת דונסקי, אסתר ארגוב, שרון מרם, אפרת רפאלי, יעל נץ



תקציר

מפגשים הדרגתיים עם קהילת הלומדים נחשבים לדרך הנכונה להכשרתו של מורה לעתיד. היעדר מפגשים בין המורה לבין תלמידיו לעתיד עלול להוביל לחוסר הבנה ולחוסר התאמה בשל דעות קדומות או סטראוטיפים. במסגרת פרויקט שמטרתו יצירת קשר בין סטודנטים המתמחים בפעילות גופנית בגיל הזקנה לבין קהילת הזקנים, הוחל בתהליך הדרגתי שבו נחשפו הסטודנטים בכמה מפגשים למגוון של תת-אוכלוסיות בתוך אוכלוסיית הזקנים. במאמר מתואר התהליך שנמשך על פני שנתיים מנקודת מבטן של שתי סטודנטיות ומנקודת מבטן של סגל המרצות. בסיכומן של השנתיים נמצא כי התלמידים נתרמים רבות מעצם קיום התהליך ובעיקר מהאופן ההדרגתי שבו הוא נעשה. במקרים אחדים עולה כי נדרשים הכנה טובה יותר של התלמידים לקראת המפגש וכן ליווי צמוד יותר בתצפיות אישיות. לאור הממצאים הוחלט להמשיך בתהליך גם בשנים הבאות.

מבוא

למידה המבוססת על מפגשים עם הקהילה מוכרת כדרך עוצמתית להוראת מורים לעתיד על אודות תרבויות אחרות, בעיקר כאשר הם משתתפים באופן פעיל בחיי הקהילה, שבה הם אמורים להורות בעתיד. היטמעות שכזו בקהילה מאפשרת למורים לעתיד להכיר את חיי הקהילה, לחוות את תגובת הקהילה להרגלים שלהם ולהיחשף להזדמנויות לשנות את צורת החשיבה שלהם כלפי תלמידיהם לעתיד (Cooper, 2007; Sleeter, 2001). היעדר מפגשים תרבותיים בין המורה לבין תלמידיו מוביל במקרים מסוימים לדעות קדומות, לבניית סטראוטיפים ולליקויים בתקשורת שבין מורים ומנהלים לבין התלמידים (Cooper, 2007).

לטענת קופר (Cooper, 2007) הדרך הנכונה להכין את המורה לקראת המפגש עם תלמידיו היא יצירת תפיסה נכונה של לומדיו. יצירת תפיסה זו אפשרית באמצעות הבנה ולמידה על אודות תרבויות אחרות, שכן למורים רבים דעות סטראוטיפיות על קבוצות אתניות בחברה על סמך תדמיתן בתקשורת, פרשנויות של ההיסטוריה ודעות המועברות במשפחה (Gollnick & Chinn, 2001; McIntyre, 1997).



במרבית הספרות העוסקת בלמידה המבוססת על מפגשים בקהילה מודגשת ההשפעה שיש לסוג למידה זה על הסטודנטים. לטענתו של גיבסון (Gibson, 2006) המעורבות בסוג למידה זה משפיעה לטובה גם על סגל המרצים, עוזרת להם להתמודד עם הלחצים בעבודתם באוניברסיטה וכן מאפשרת להם להתמיד בהשגת יעדים חשובים בתחום הצדק החברתי. נוסף על כך, הקשר הקבוע עם מוסדות חוץ-אוניברסיטאיים מפחית את תחושת הבידוד שחלק מהמרצים חשים בקמפוס. ארנסט בויר, שהיה ממונה על החינוך בארצות הברית, נשיא אוניברסיטת המדינה של ניו-יורק ונשיא מכון קרניגי לקידום ההוראה, בחן את ההשכלה הגבוהה בארצות הברית. לטענתו, המוקד המחקרי של האוניברסיטאות הוביל אותן להתרחק ממשמתן, שהיא – הכנת אזרחים המסוגלים לפעול למען טובת הכלל (Boyer, 1996). גם בארץ מורגש הצורך בחיבור בין האקדמיה לקהילה. בשנת 2005 הפיץ המל"ג לכל המוסדות האקדמיים המתוקצבים 'קול קורא להגשת תכניות למעורבות של סטודנטים ואקדמיה בקהילה'. האפשרות שסטודנטים יקבלו עד שתי נקודות זכות בגין פעילות חברתית כבר עוגנה בהחלטות המל"ג מפברואר 2004, אבל הקול הקורא הדגיש את הנחיצות של 'יד מכוונת' על מנת שסטודנטים רבים יותר יהיו מעורבים בפעילות כזאת. לפי הקול הקורא, הסיבה העיקרית ליוזמה היא המצוקה החברתית הקיימת במדינה והצורך לקרב את האקדמיה לקהילה (המועצה להשכלה גבוהה, 2005).

החינוך הגבוה ניצב בפני אתגר ליצור חיבור ושייכות אל הנושאים הנידונים בציבוריות ואל הבעיות העיקריות המעסיקות קהילות מקומיות. ההפרדה בין האוניברסיטאות לבין הקהילות וההתבדלות מבעיות המעסיקות את העולם האמיתי מונעות מהאוניברסיטאות מקור הכרחי ליצירה אותנטית ולחיוניות אקדמית (Ishisaka et al., 2004). ההזדמנויות להשיג קשרי אקדמיה וקהילה יכולות להיות מגוונות בהתאם לתכניות באקדמיה ובמוסדות הציבוריים. היעדר מסגרת קשר ברורה בין האקדמיה לבין הקהילה יוצר פער בין הנלמד בכיתה לבין המציאות בשטח (Erwin et al., 2005).

פעילות בקהילה המלווה בלימוד נחשבת לשיטת הוראה המאגדת שירות קהילתי משמעותי בתכנית הלימודים. פעילות כזו מערכת סטודנטים בשירות קהילתי וברוך זו עונה על צורכי הקהילה ומפתחת אצל הסטודנטים הרגל של מתן כבוד, התחשבות בטובת הכלל ואחריות ציבורית וכן מפתחת בו-זמנית את יכולתם האקדמית (DiPadova-Stocks, 2005). במסגרת פרויקט של משרד החינוך הוחל בתהליך של הרחבת התכנית של לימודי המגמה של פעילות גופנית בגיל הזקנה. הרחבת התכנית נועדה להעמיק את הקשר בין תלמידי המגמה לאוכלוסיית הקשישים בקהילה. במאמר זה מוצג התהליך שבו תלמידי תואר ראשון במכללה לחינוך גופני ולספורט ע"ש זינמן במכון וינגייט, המתמחים במגמת פעילות גופנית בגיל הזקנה, נחשפו למסגרות המתאימות בקהילה. במאמר מוצגות ההשפעות שיצר תהליך זה על שתי תלמידות שונות הנמצאות בשלבים שונים בתהליך.



תהליך של יצירת קשר בין הסטודנטים לבין קהילת הזקנים

התהליך של יצירת קשר בין הסטודנטים לבין קהילת הזקנים נעשה באופן הדרגתי במשך שתי שנות הלימודים במגמה. בטבלה 1 אפשר לראות את התפתחות התהליך במסגרות שונות.

טבלה 1: שלבים של יצירת קשר בין הסטודנטים לבין קהילת הזקנים במסגרות שונות

פעילות	שנת לימודים במגמה	מקום	מטרה/תוכן
1	ראשונה	פרדס חנה מרכז יום, זקנים מוגבלים	היכרות עם המקום, עם אוכלוסיית הזקנים, צפייה בשיעור פ"ג על ידי איש צוות המקום, שיחה עם המבקרים במקום ושיחה עם מנהלת המרכז
2	ראשונה	אירוח קשישים במכללה	פעילות משותפת בזוגות (סטודנט-זקן), הפעלה על ידי איש סגל
3	ראשונה	מפגש אישי עם 4 זקנים	בניית אימון גופני אישי מותאם לזקן
4	ראשונה	נווה ימין מרכז יום, זקנים מוגבלים	היכרות עם המקום, עם אוכלוסיית הזקנים, צפייה בשיעור פ"ג על ידי איש צוות המקום, שיחה עם המורה לפעילות גופנית ועם המבקרים במקום
5	ראשונה	סיורים עצמאיים וצפייה בשלוש הפעלות גופניות שונות	דיווח בדף מובנה על ההתרשמות מהשיעור
6	ראשונה	יום ספורט במכללה	בהפקת סטודנטים משנת התמחות ראשונה
7	שנייה	סיור בבית בכפר, זקנים עצמאיים	היכרות עם המקום, עם אוכלוסיית הזקנים, צפייה בשיעור פ"ג על ידי איש צוות המקום, שיחה עם הדיירים ובעלי תפקידים
8	שנייה	יום ספורט במכללה	בהנחיית סטודנטים משנת ההתמחות השנייה, הסטודנטים משנת התמחות ראשונה עוזרים בתחנות ההפעלה
9	שנייה	סיור בפרוטאה בכפר, זקנים עצמאיים	היכרות עם המקום, עם אוכלוסיית הזקנים, צפייה בשיעור פ"ג ושיעור פלדנקרייז על ידי מורות המלמדות במקום, שיחה עם הדיירים ועם בעלי תפקידים במקום
10	שנייה	סטאז' בפיקוח חלקי של הצוות במרכז יום או במועדון	הוראת 30 שיעורים לזקנים במרכזים בקהילה שבהם מתקיימת פעילות גופנית



פירוט הפעילויות ומשוב התלמידים בכל פעילות

1. א. הפעילות הראשונה הייתה למעשה מפגש ראשון לרבים מהתלמידים עם אוכלוסייה זו ועם המערכת הממשלתית שנותנת מענה לצורכי האוכלוסייה הזו. בשלב הראשון נערך סיור במרכז יום לקשיש, נעשתה היכרות עם האמצעים העומדים לרשות המקום ועם מגוון החוגים והפעילויות הניתנים לאוכלוסייה, וכן נערכה שיחה עם מנהלת המרכז, שהציגה בפני התלמידים את מערך הגופים התומכים במרכז באופן ספציפי ובאוכלוסיית הקשישים בקהילה בכלל. לאחר מכן צפו התלמידים בשיעור של פעילות גופנית לזקנים. שיעור זה היווה למעשה מודל ראשוני לייעוד המקצועי של התלמידים בסיום לימודיהם במגמה. בסיום הסיור הוצג חדר כושר ייחודי וחדשני לזקנים שהוקם במרכז.
 - ב. משוב הסטודנטים: התלמידים התרשמו במיוחד מיחסה של מנהלת המרכז אל אוכלוסיית הקשישים, יחס של כבוד ומקצועיות שמוענקים ומוטמעים גם אצל כל עובדי המרכז ומשרים אווירה נעימה ומקצועית בכל פעילויות המרכז. יחד עם זאת, חלק מהתלמידים היו המומים ממצבם הירוד של קשישים רבים במקום וגילו קושי להתמודד עמו. רבים מהתלמידים הופתעו מהיכולת של המורה לגרום לכל המשתתפים לבצע את הפעילות הגופנית למרות מצבם הירוד.
2. א. במפגש הבא עם הזקנים נערכה הפעלה גופנית של זקנים וסטודנטים במכללה. הפעילות התבססה על עבודה בזוגות ועל יצירת קשר באמצעות מגע ושיחה מלוות באמצעי העשרה המשרים אווירה עליזה ומביאים תועלת גופנית ורגשית הן לסטודנטים והן לזקנים.
 - ב. היה זה מפגש מרגש, ובסיומו דיווחו הסטודנטים על שיפור משמעותי ביחסם כלפי הזקנים, על תחושת קרבה יתרה ועל הסתגלות למצבם. אחריו קל להם יותר לראות את עצמם עובדים בהפעלת אוכלוסייה כזאת. ייתכן שעוברת קיומו של המפגש ב"מגרש הביתי" של הסטודנטים אפשרה להם לחוש נוח יותר.
3. א. הסטודנטים התבקשו לאתר ארבעה זקנים, להיפגש עמם ולערוך להם שני מבדקי שדה להערכת יכולתם הגופנית. לאחר המפגשים התבקשו הסטודנטים להכין תכנית פעילות גופנית לאחד מארבעת הזקנים. בתום תקופת האימונים הם נדרשו לערוך שוב את מבדקי השדה לכל ארבעת הזקנים ולדווח על התוצאות.
 - ב. מדיווחי הסטודנטים עולה שהבקשה לאתר ארבעה זקנים וליצור עמם קשר אילצה אותם להתאמץ כדי למצואם. חלקם התקשרו עם סבא/סבתא או עם קרובי משפחה אחרים, ואחרים מצאו שכנים או זקנים המבקרים במועדונים או דיירי דיור מוגן. עצם החיפוש יצר היכרות מעמיקה יותר עם מגוון האפשרויות העומדות בפני אוכלוסייה זו. המפגש עצמו הוביל למגע קרוב של הסטודנט עם הזקנים ולעתים חידש וחימם מערכות יחסים עם בני משפחה או עם אחרים. הסטודנטים דיווחו שמתוך המפגשים קיבלו מבט נוסף באשר ליכולתם של הזקנים ובאשר לדרכים מיוחדות להפעלתם. חוויית האימון האישי



חיזקה את תחושת הביטחון העצמי של הסטודנטים ואת האמונה ביכולתם להוביל לשיפור ביכולת הגופנית של הזקן.

4. א. כעבור שלושה חודשים מהסיוור הראשון נערך סיוור משותף במרכז יום נוסף. סיוור זה נערך לקראת סוף הסמסטר הראשון, אחרי למידת כמה שיעורים מעשיים שהקנו לסטודנטים דרכים ועקרונות להפעלה גופנית של קשישים. אכן בסיוור זה יכלו להשוות בין מה שלמדו במכללה לבין הפעילות האפשרית בשטח. הם ראו הדגמה מעשית של שיעורי פעילות גופנית. השיעורים שצפו בהם המחישו וברוב המקרים חיזקו את מה שלמדו במכללה. בשיחה שניהלו עם חלק מהמשתתפים, הם מצאו שהזקנים אוהבים לכבד למרכז ואוהבים את שיעורי ההתעמלות ואת המורה להתעמלות. גם בסיוור זה נחשפו הסטודנטים למסגרת מרכז היום ולשירותים הניתנים בו.

ב. בסיוור זה היו הסטודנטים כבר ביקורתיים יותר. הם המליצו לפצל את קבוצת הפעילות לשתי קבוצות כדי להקטין את הצפיפות ולהגביר את האינטימיות ואת היכולת של המורה לראות את כולם. הם גם שאלו שאלות מקצועיות, כגון: האם כדאי לתת לאנשים מתקשים לעמוד ללא השגחה? מהי מידת המאמץ שאפשר לדרוש מהמתעמלים? הם התפלאו לנוכח האהבה הרבה של המתעמלים למורתם והיכולת של הפעילות הגופנית להכניס אור ושמחה לחיי המשתתפים בה. חלקם הגיעו למסקנה הבלתי נמנעת שהגורם העיקרי לרווחים הנלווים של ההפעלה הוא איכותיה של המורה לפעילות גופנית.

5. א. בתחילת השנה התבקשו הסטודנטים לצפות באופן עצמאי בשלוש מסגרות שונות של הפעלות גופניות לזקנים ולרווח על כך בדף מובנה. את הדיווחים התבקשו להגיש עד סוף שנת הלימודים. ברוב המקרים בחרו הסטודנטים לצפות במסגרות הנמצאות בקרבה למקום מגוריהם.

ב. מדיווחי הסטודנטים ניכר שהצפייה הממוקדת תורמת רבות ללמידתם, והם נחשפים למודלים שונים של מורים ושל דרכי הוראה. בחלק מהמקרים יצרו קשר עם המורה והמשיכו לבקר אותה/ו, ובהמשך בחרו להתנסות בהנחיית המורה במסגרת הסטודנטים של השנה הבאה.

6. א. בסוף שנת הלימודים הראשונה התנסו הסטודנטים בתכנון ובהפקה של יום ספורט לקבוצת זקנים שהתארחה במכללה. הם הגיעו לשלב זה אחרי השתתפות פעילה בשני ימי ספורט כאלה: אחד בהנחיית המורה המאמן, ואחר בהפקת סטודנטים משנת הלימודים השנייה. ההכנות נעשות בהנחיה של המורה המאמן ובעזרתו. הייתה זו הזדמנות טובה ללמדם עקרונות של ארגון יום ספורט כזה תוך כדי התייחסות לצרכים הייחודיים של אוכלוסייה זו. הקבוצה שהתארחה באחד המפגשים היא קבוצה של זקנים שפגשו הסטודנטים באחד מסיווריהם בעבר, והמפגש עם האנשים היה מרגש ומשמח.

ב. החוויה של ארגון יום ספורט כזה הייתה מיוחדת וסיפקה תחושה של התעלות בסיומו.



יחד עם זאת, הסטודנטים הביעו רצון לקבל יד חופשית יותר בתכנונו, בארגונו ובהפקתו. למרות זאת, במבט לאחור ברור לצוות שהמורה המאמן אינו יכול לאפשר חופש מוחלט לסטודנטים. המורה הוא זה שמקבל על עצמו את כל האחריות להפקתו של יום הספורט, גם מהבחינה הבטיחותית וגם בכל הנוגע להצלחת האירוע ולהצדקת הלוגיטיקה והעלות הכרוכות בהבאת זקנים למכללה.

7. א. בשנת ההתמחות השנייה במגמה נחשפו הסטודנטים לזקנים עצמאיים המתגוררים בקהילה. המפגש הראשון בשנה זו התקיים במרכז של דיור מוגן לאוכלוסייה עצמאית. כאן צפו הסטודנטים במגוון חוגים הניתנים במקום, כגון: פלדנקרייז ויוגה וכן בפעילויות תרבותיות וחברתיות שונות. במקום נערך סיור, והוצגו בו הדירות שבהן מתגוררים דיירי המקום. כמו כן נערכה שיחה עם כמה מאנשי הצוות, שסיפרו על אודות האוכלוסייה, על התנאים במקום ועל הפעילויות הניתנות לדיירים.

ב. הסטודנטים התרשמו התרשמות עמוקה מאיכות החיים במקום, ממגוון הפעילויות שניתנות לדיירים ומאיכות האולמות שבהם מתקיימים שיעורי הפעילות הגופנית. סטודנטים רבים הביעו נכונות לקיים את הסטאז' במקום מסוג זה. חלקם סיפרו שקל להם יותר להתמודד עם אוכלוסייה עצמאיים מאשר עם אוכלוסייה מוגבלים.

8. א. לקראת אמצע שנת הלימודים השנייה במגמה התנסו הסטודנטים בארגון ובהפקה של יום ספורט לזקנים אורחים במכללה. הידע שלהם על מאפייני הזקנים ועל צורכיהם היה בשלב זה נרחב יותר לעומת השנה הקודמת. נוסף על כך, הם כבר היו למודי ניסיון בהפקת אירוע מסוג זה מהשנה הקודמת. לרשותם עמד כוח אדם גם מקרב הסטודנטים הלומדים במגמה בשנת ההתמחות הראשונה, ובעזרתם יכלו להפיק אירוע מרשים ורב-משתתפים.

ב. הסטודנטים דיווחו שבסיומו של יום הספורט הם יצאו בתחושה שיש בידיהם כלים להפיק אירוע מסוג זה בעתיד באופן עצמאי. הם שיבחו את שיתוף הפעולה שנוצר עם הזקנים שהתארחו וכן עם תלמידי השנה הראשונה של המגמה. הם גם העלו הצעות אפשריות לשיפור הארגון והביצוע של המשימות שהיו אחראיים להן במהלך יום זה.

9. א. לקראת סוף שנת הלימודים השנייה במגמה נערך סיור לימודי נוסף. גם הפעם במרכז של דיור מוגן לאוכלוסייה עצמאית. כאן צפו הסטודנטים בחוגי פעילות גופנית נוספים (שלא ראו במרכזים הקודמים), כגון: מחול אירובי, מתיחות וריקודים. הם למדו על המבנה המיוחד של מרכז זה ועל האפשרויות הרבות העומדות בפני הדיירים המתגוררים בו. חלק מבוגרי המגמה הצליחו להיקלט בהצלחה רבה במרכזים אלה, והם בהחלט משמשים עבור הסטודנטים מודל ראוי לחיקוי.

ב. הסטודנטים דיווחו שסיורים משותפים במקומות אלה חושפים בפניהם אפשרויות פרנסה בעתיד. הם לומדים להכיר אוכלוסיות שונות של זקנים וכן דרכים שונות להפעלתם.



יחד עם זאת, לאחר שנחשפו לשני מרכזים יוקרתיים, הביעו חלק מהסטודנטים נכונות לצפות במרכזים של דיור מוגן עממיים יותר, שיכולים לשרת את האוכלוסייה המזדקנת הממוצעת.

10. א. ההתנסות המעשית בשטח (חובת הוראה של 30 שיעורים) היא הפעילות המסכמת את תהליך ההכשרה, ובמקרים רבים היא גולת הכותרת בתהליך. הסטודנטים לימדו בשטח בפיקוחם של מורים מאמנים. הם למדו מניסיונם של המורים המאמנים שהנחו אותם במקצועיות ונידבו להם עצות ו"טיפים" מהשטח. כמו כן הסטודנטים למדו מעצם ההתנסות האישית, שהציבה בפניהם הוראת קבוצה המונה כעשרים עד שלושים אנשים זקנים, בעלי יכולות גופניות בדרגות שונות. חוויית התנסות זו אמרה לצייד אותם בכלים להתמודדות עם מצבים שונים בשטח, כשיעבדו בעתיד עם אוכלוסיות דומות.

ב. בסיומו של הסטאז' דיווחו הסטודנטים כי התנסות זו גרמה להם ליישם את כל אשר למדו במהלך שתי שנות ההתמחות שלהם במגמה. רבים מהם ציינו התנסות זו כחווייה חיובית שהובילה אותם למצוא מקומות עבודה בתחום זה גם בסיום לימודיהם במכללה. המצבים שנקרו בדרכם במהלך הסטאז' גרמו להם להגיב בצורות שונות בהתאם לאוכלוסייה. הם דיווחו כי המשתתפים בשיעורים שהעבירו שיתפו פעולה, הגיבו בשמחה לפעילויות ויצרו קשר חם עמם במהלך השיעורים. המורים המאמנים צוינו לשבח על תרומתם לפתרון בעיות ועל הייעוץ שנתנו בשמחה.

בסיומו של תהליך הפיתוח של מודל המעורבות הזה ביקשנו משתי סטודנטיות לסכם את תהליך המעורבות מנקודת מבטן. אפשר לקרוא את סיכומיהן בנספחים א-1 ו-א-2.

בסיכומה של בוגרת שנה ראשונה במגמה (נספח א-1) יש התייחסות לתהליך ההדרגתי שבחשיפה, לגיוון באוכלוסיות השונות של קהילת הזקנים וכן לגיוון שאליו נחשפה בסוגי הדרכה שונים. הסטודנטית מציינת לחיוב את ההיבטים הללו ואת התרומה שזכתה לה מעצם ההשתתפות בהפקת ימי הספורט. בסיכומה של בוגרת השנה השנייה במגמה (נספח א-2) ניכר כי מתרחש תהליך של קבלה והשלמה עם אורח חייהם של זקנים שונים. בסיכומה מתואר תהליך של התבגרות שבו ברגע שעברה את מחסום המראה החיצוני, זכתה להכיר בתכונות של האנשים שמולה, ובאמצעות יכולת הסתכלות מעמיקה יותר זכתה להכיר ולקבל את עולם הזקנה על גווניו השונים.

סיכום ומסקנות

כאסטרטגיה מתמשכת בתהליך של תכנון לטווח ארוך, תכנית המעורבות בקהילה שנוסדה בתהליך המוצג במאמר זה מסתמנת כתכנית תוואי ללימודים במגמת ההתמחות בשנים הבאות. לאחר סיכום של שנתיים עולה כי ההדרגתיות שנבחרה בחשיפת הסטודנטים אל עולם הזקנה, הוכיחה את עצמה כטובה. סטודנטים רבים דיווחו כי המפגש הראשון עם אוכלוסיית הזקנים



יצר אצלם הלם או רתיעה, ואילו בסיומן של שנתיים שבהן נחשפו למפגשים שונים, להתנסויות בהפעלת הזקנים וליצירת קשרים אישיים, דיווחו הסטודנטים כי הם חשים בנוח עם הזקנים, הם שלמים בבחירת מקצוע ההתמחות שלהם, והם רואים עצמם עוסקים במקצוע זה גם בעתיד. לאור הניסיון הזה תכנית כזו מחייבת תכנון מוקדם בעת הבנייה של תכנית הלימודים ויצירת קשרים עם מוסדות חיצוניים. הקשרים הם דו-כיווניים ויוצרים המשכיות במפגשים, ושני הצדדים יוצאים נשכרים; האקדמיה תורמת מקצועיות, חדות חיים ורוח נעורים למפגשים, ואילו הסטודנטים יוצאים נשכרים מהמפגש הבלתי אמצעי עם האוכלוסייה. בדומה לטענתו של גיבסון (Gibson, 2006), מצאנו שהמעורבות בקהילה השפיעה לטובה גם על סגל המרצים ושיפרה את תרמיתם של הזקנים בקהילה גם בעיניהם.

לטענת קופר (Cooper, 2007) יש חשיבות רבה בחשיפת המורים לעתיד לאוכלוסיית היעד שלהם לצורך טשטוש סטראוטיפים או דעות קדומות שיש להם על אוכלוסייה זו. הסטודנטים במגמת ההתמחות מדרגים את המפגשים עם הזקנים בקהילה בדירוג גבוה בסולם של כלי ההוראה, שמהם למדו על מאפייני הגיל השונים, וכך התאפשרה להם תפיסה חיובית ואוהדת כלפי אוכלוסיית הזקנים.

המעורבות בקהילה פותחת בפני הסטודנטים פתח למקומות עבודה במסגרות המוכרות גם בתקופת הלימודים שלהם לצורך הכשרתם וגם בסיום הלימודים (ההיכרות היא גם עם האוכלוסייה וגם עם בעלי התפקידים במקום). גם סטודנטים שבסיום לימודי המגמה עובדים במקומות אחרים, ממשיכים לשמור על קשר עם מקומות שאֵתם יצרו קשר בשנות הלימודים ומוצאים בהם תעסוקה.

היבטים נוספים שעלו מתוך סיכום התהליך נוגעים למידת הפיקוח על תצפיות שסטודנטים אמורים לקיים במהלך שנת ההתמחות הראשונה. ייתכן שדרוש פיקוח צמוד יותר כדי לוודא שמטרת החשיפה מושגת כהלכה.

היבט נוסף הוא מידת ההכנה שדרושה לקראת המפגש הראשון של הסטודנטים עם קהילת הקשישים בשנת ההתמחות הראשונה. כפי שעולה מתוך דיווחה של הסטודנטית משנת הלימודים השנייה במגמה (נספח א-2) וכן משיחות עם הסטודנטים הלומדים במגמה, ניכר שהמפגש הראשון מרתיע אותם מאוד, שכן הם אינם מורגלים בסביבת קהילה צפופה כל כך של זקנים בעלי מוגבלויות שונות ומראות שונים. ייתכן שנדרשת הכנה מעמיקה יותר לקראת המפגש הראשון עם הסטודנטים, וזהו לקח לעתיד לסטודנטים חדשים במגמה.

מבחינת הגיוון באוכלוסיות הזקנים, נמצא כי קיים מגוון רב המכין את הלומדים לעבודה במקומות שונים. עם זאת, לקראת השנים הבאות מומלץ ליצור קשר עם מרכזים נוספים וכך להרחיב את מאגר מקומות ההתמחות ברחבי הארץ.



ביבליוגרפיה

- Boyer, E. (1996). The scholarship of engagement. *Journal of Public Service & Outreach, 1*, 11-20.
- Cooper, J.E. (2007). Strengthening the case for community-based learning in teacher education. *Journal of Teacher Education, 58*, 245-255.
- DiPadova-Stocks, L. N. (2005). Two Major Concerns About Service-Learning: What if We Don't Do It? And What if We Do? *Academy of Management Learning & Education, 4*, 345-353.
- Erwin, P.C., Hamilton, C.B., & Welch, S. (2005). Students in the community: MAPP as framework for academic-public health practice linkages. *Journal of Public Health Management Practice, 11*, 437-441.
- Gibson, K.J. (2006). Community-based learning and social justice. *Academic Exchange Quarterly, 53*, 160-163.
- Gollnick, D., & Chinn, P. (2001). *Multicultural education in a pluralistic society* (6th ed.). New York: Prentice Hall.
- Ishisaka, H.A., Sohng, S.S.L., Farwell, N., & Uehara, E.S. (2004). Partnership for integrated community-based learning: A social work community-campus collaboration. *Journal of Social Work Education, 40*, 321-336.
- McIntyre, A. (1997). *Making meaning of Whiteness: Exploring racial identity with White teachers*. Albany, NY: State University of New-York.



נספח א-1: סיכום התהליך של יצירת קשר בין סטודנטים לבין קהילת הזקנים - בוגרת שנת התמחות ראשונה, שרון מרם

טעם לחיים, האם נותר ממנו משהו בקרב אוכלוסיית הקשישים? רבים מאתנו תוהים לגבי התשובה, וכמו שלכל אוכלוסייה יש הסטיגמות שלה, כך גם לגיל המבוגר. זהו פלח באוכלוסייה אשר חי במעין בועה משל עצמו. האם משום שהחברה היא זו אשר ניתקה אותם או שמא הם ניתקו את עצמם???

בכתבה זו אנסה לשנות את הסטיגמות ואת הדעות הרווחות על אוכלוסיית הקשישים על ידי תיעוד מגוון של מפגשים שלי (סטודנטית שנה ג במגמת קשישים) ושל המגמה כולה עם אוכלוסיית קשישים. זאת ועוד, אתן דגימה מתוך שיעורי המגמה.

המפגש הראשון שלנו עם קשישים התרחש ביום סיור שבו נסענו למעון יום בשוהם. זמן רב חיכיתי למפגש כזה. הידע שלי היה דל. לא היה לי ברור סגנון ודרך הפעילות עם אוכלוסייה זו.

מעון היום בשוהם היה מתוחזק בצורה נפלאה וברמה גבוהה יחסית. המקום לא היה גדול במיוחד, אך הוא כלל מגוון רחב של פעילויות ברמה טובה. הצוות שקיבל אותנו היה צוות נעים מאוד שלא היו ניכרים בו סימני שחיקה ותשישות עקב העבודה עם אוכלוסייה זו.

כנכנסנו לשיעור לדוגמה. בשיעור קיבלתי תמונה כללית ומענה רב לידע הדל שלי.

הדבר שצרם את העין הוא שהמורה המנחה לא ממש הראתה סימני הנאה מהעבודה שלה עם הקשישים. נוסף על כך, היחס שלה לקשישים לא היה אישי וחם במיוחד. מה שכן אהבתי זה את המקצועיות שלה, זה שהיא עברה בין הקשישים, הקפידה על תיקונים ועל ביצוע נכון של התרגילים.

המפגש הבא היה במעון יום בנווה ימין. למפגש זה כבר באתי עם ציפיות מסוימות, לראות מרכיבים מהחומר שאנו לומדים בכיתה מופיעים בשטח. מעון יום זה היה די קטן, והיה ניכר כי רמת התחזוקה בו לא כל כך גבוהה. לא אשקר ואומר שעם כניסתנו למעון עלה באפנו ריח חזק וחרוף. גם פה למרות המקום המצומצם היה מגוון רחב של פעילויות, ומאוד אהבתי שהיה שם חדר שבו התקיימו מפגשים של הלקוחות, כמוכן ביוזמתם, עם בני המשפחה ועם רופא פסיכולוג ויועץ. נותנים פה לקשיש הזדמנות לו ולבני משפחתו לדעת הכול על מצבו (ממה הוא סובל, מהם הכדורים שהוא צורך, איך מתמודדים ועוד) ודרכי פתרון. זוהי אופציה שהרבה קשישים לא מקבלים בדרך כלל בבתי אבות, במעונות יום וסתם ככה בכלל, ואני מוצאת שיש בזה ערך רב מאוד לקשיש ולבני משפחתו.



אחר כך היינו בשיעור שהתקיים בחדר האוכל שלהם, שהיה גדול אבל לא די גדול בשביל הכמות הגדולה של המשתתפים שנכחו בשיעור. היה קצת צפוף. למשתתפים לא היה מספיק מרחב פעולה, ולפי מה שראיתי במקומות אחרים, למקומות שבהם היה מקום ספציפי (אולם, סטודיו) המיועד לפעילות גופנית, היה ערך וחשיבות שונה למונח "פעילות גופנית" בקרב אוכלוסיית המקום. אני גם חושבת שאם היו מפצלים את הקבוצות הענקיות האלו, היחס היה אישי יותר, המורה יכול לתקן ולאתר יותר שגיאות, והשיעורים יכולים להיות פחות הטרונגיים ויותר ספציפיים לפי רמות יכולת. צפינו בכמה שיעורים שהיו לפי מידת היכולות של המשתתפים. מאוד התרשמתי לטובה מהמורה מכמה סיבות: היא הייתה חייכנית ובעלת הומור לצד רצינות והקפדה כשצריך. היה לה ידע רב ועצום. היא השתמשה המון במונחים ודאגה בראש ובראשונה לביטחון המשתתפים. התרגילים היו רבים, פשוטים ומגוונים. היא השתמשה בחפצי עזר שהכניסו עניין רב בקרב הלומדים. מצד הלומדים היה נראה כי היא והפעילות שהיא מלמדת מכניסים אור ועניין לחייהם של המשתתפים. הם אוהבים אותה, הם מלאי חיים ממנה, והם מבצעים את הנדרש ומגלים רצינות כשצריך.

כאן בעצם הכנתי שהרוב תלוי במורה הן בפן התאורטי והן בפן הרגשי. מה שהמורה משרד, זוהי הגישה שהתלמידים ידבקו בה. אם הגישה חיובית ויש יחס אישי והומור, כך ייראו התלמידים, וכך המורה יסחף את תלמידיו להאמין בתועלת שהם מפיקים ממה שהם עושים.

בהמשך, כמה חודשים אחרי מפגש זה, הגיעו אלינו קשישים מהמעון בנווה ימין ליום פתוח בוינגייט.

היום הזה כלל פעילות של ריקודי עם, פעילות עם בלונים, מצנח רחיפה ועוד. זו הייתה בעצם הפעם הראשונה שלנו, סטודנטים שנה ג, שבה אירחנו בחממה שלנו את אוכלוסיית היעד. במפגש זה לא היה לנו כל כך חלק מבחינת הכנתו, ובצדק, היינו עדיין "צעירים" בתחום וכמובן לא התנסו בעבר בחוויה מסוג זו. הייתה עבודה רבה במבנה של שלשות (זוג קשישים וסטודנט). היה יחס אישי תומך מפרגן. ניכרו הנאה רבה ושמחת חיים. רוב הקשישים היו די מוגבלים, ועצם זה שהם הצליחו להגיע ליום כף ולהשתתף בו בצורה רציפה, נראה לי שתרם להם המון לתחושת ההישג והגאווה.

בהמשך השתתפנו ביום ספורט ששנה ד הכינו במכללה. לא היינו שותפים להכנות, לתכנים ולהתארגנות, אלא באנו לאירוע עצמו בעיקר כדי להתרשם ולתת סיוע. האירוע כלל מעבר בין תחנות שונות ומגוונות ולבסוף פעילות מסכמת עם מצנח. באירוע זה נהייתי מאוד והתרשמתי לטובה. מה שכן בלט לעין הוא שמרבית מהסטודנטים של שנה ד שחיכו לנו



בתחנות, לא הראו כלל התלהבות, רצון, שמחת חיים, יחס חם והנאה מהדינמיקה עם הקשישים, אלא סוג של מחויבות, בהשוואה למה שראיתי אצלנו, שנה ג, בעבודה עם קשישים, שגם מי שלא בא למגמה מרצון, "נמס", במוכן החיובי, בעת המפגש והעבודה עם הקשיש.

במהלך השנה נדרשנו לבצע תצפיות על 4 שיעורים במהלך הזמן הפנוי שלנו. כל אחד בחר ביעד המתאים לו ובזמנו יצא לשטח. אני בחרתי בבית אבות "פרוטאה בכפר" שלייד צומת בית דרור.

ואווו!! פשוט הייתי כמו ילד שזה עתה נכנס לדיסנילנד. לא ידעתי לאן ללכת קודם. המילה כפר אכן מתאימה למקום. המקום היה ענק ומפואר עם אין ספור אופציות למקומות בילוי ופנאי. מבלי לראות את האוכלוסייה התחושה הייתה שהגעתי לסוג של בית קיט. הכול היה מאוד יוקרתי.

הגעתי לסטודיו שהיה רחב ידיים עם ציוד בכמות עצומה ומגוונת, מואר, נעים ומזמין.

פגשתי את מיכל המדהימה עם חיוך מפה לאוזן נון-סטופ, קופצנית ואנרגטית כל כך עד שבא לי להשתתף ב-8 בכוכר בשיעור שלה. אין ספק שרמת הלומדים הייתה גבוהה מאוד ביחס למקומות האחרים שבהם הייתי. זה התבטא באחד השיעורים, למשל באירובי דאנס ברמה שאני מלמדת בחורות אחר הצהריים בנות +25. היו בשיעורים אנשים מכל הגילאים 60-93. כל אחד יכול לבחור לאילו מהשיעורים הוא מעוניין להגיע ואם יכולותיו מתאימות לנושא השיעור. השיעורים היו מדהימים ומגוונים, ויש לי להגיד רק מילים טובות על מיכל. הדבר היחיד שצרם את העין הוא שהיא עשתה הדרכה מונחית מבמה בלי לרדת כלל אל המשתתפים לתקן שגיאות, לכרוך ביצוע נכון והבנה ויישום של ההסבר בעל-פה.

אחר כך נערך לי סיור במקום. היה פשוט כיף ומדהים.

לקראת סוף השנה נערך יום ספורט לתושבי "פרוטאה בכפר" בחממה שלנו בווינגייט. כאן לאחר שנה גדושה של התנסות לקחנו, אנו הסטודנטים שנה ג של וינגייט, חלק נכבד בהכנות לקראת יום הספורט, דבר שכביכול על פני השטח נראה קל ופשוט, אך התגלה כפרויקט קשה ומסובך. כל אחד מהסטודנטים היה צריך להגיש יום ספורט משלו, לתכנן מהפרט הקטן ועד לתוצר הסופי בפועל. הוצעו רעיונות רבים מגוונים ומעניינים. לבסוף לאחר 4 מפגשים שכללו התלבטויות ולבטים התגבשה התמונה הסופית, וגם כאן כשכבר נראה שהכול מוכן, הופתענו לגלות שהארגון קשה ומסובך. לאחר ארגון מטורף של אסתי ונכונות ויוזמה לא ממש גבוהים מצד הסטודנטים, יצא יום הספורט לפועל.



היה מדהים באמת. ראו שבכל דבר הושקעו חשיבה ומאמצים רבים, ושהביאו בחשבון כל פרט קטן.

המשתתפים נהנו מאוד. כמובן יש כאלה שנהנו יותר, ויש שפחות, אך האווירה הכללית שידרה חיוביות, שמחת חיים והרגשת סיפוק.

לאחר יום הספורט הופקו לקחים רבים והוסקו מסקנות. מסקנה אחת ברורה - תהליך היצירה הוא ארוך ומייגע, אך יש תמורה לעשייה, וזה בעיניי חשוב מכול.

אם אסתכל לאחור על כל השנה, השנה הייתה מדורגת מאוד. התחלנו מהאוכלוסיות הקשות והסיעודיות ועלינו מעלה עד לטופ, ל"אתלטים" הטובים ביותר. ראינו סוגים שונים של מדריכות, גישות שונות, סוגי הדרכה ותכנים רבים ומגוונים, ותוך כדי כך למדנו במכללה את מה שנחשב לנכון ולטוב ביותר. הדעה שלי התחזקה בנוגע לתפקיד המדריך. המדריך הוא הרוגמה לתלמידים. המטען והגישה שהמדריך מביא אתו לשיעורים, משפיעים על המשתתפים ועל השקפת חייהם הכללית הגופנית והרגשית.



נספח א-2: סיכום התהליך של יצירת קשר בין סטודנטים לבין קהילת הזקנים - בוגרת שנת התמחות שנייה, אפרת רפאלי

במסגרת לימודי לתואר ראשון בחינוך גופני במכללת וינגייט הייתי צריכה לבחור מגמה שבה אני רוצה להתמחות. המכללה נתנה מגוון רחב של אפשרויות, אך מבחינתי הייתה אפשרות אחת בלבד – מגמת קשישים. אני בטוחה שהקשר המיוחד שהיה לי עם סבא שלי ז"ל ושתי הסבתות שלי שיחיו היווה גורם משמעותי בכחירה זו. מאז שאני זוכרת את עצמי עוד מימי בית הספר היסודי והתיכון, התעניינתי מאוד בעולם הקשישים. גם במסגרת מחויבות אישית בחרתי להתנדב בבית אבות שהיה באזור. הייתי עושה להם הצגות, שרה ורוקדות אתם. זו הייתה ההתנסות הראשונה שלי בעבודה עם קשישים והסיפוק היה רב. החינוך הרחב שלהם והעיניים הקורנות בכל פעם שהייתי באה היה שווה את הכול. מעבר לכך, כיום אנו חיים בעידן שבו הפעילות הגופנית תופסת מקום מאוד משמעותי בחיים של כולנו. הרבה אנשים משתדלים לחיות אורח חיים בריא, לאכול נכון ולהתעמל באופן קבוע. גם בקרב הקשישים המודעות הולכת וגדלה, ואין ספק שזו מגמה חיובית, משום שבגיל המבוגר ישנן חשיבויות נוספות לפעילות גופנית כמו עזרה בביצוע פעולות יום-יומיות, שמירה על כוח, גמישות ומניעת מחלות.

בלימודי השנה השלישית התמקדנו בעבודה עם קשישים מוגבלים. קשישים מוגבלים הם אנשים המתקשים לבצע פעולות יום-יומיות וזקוקים לעזרה ולהשגחה. במסגרת השיעורים במכללה למדנו את עקרונות העבודה עם קשישים בכלל ועם קשישים מוגבלים בפרט. רוב התרגילים נעשו בישיבה, מכיוון שרוב הקשישים המוגבלים מתקשים לעמוד לאורך זמן, אולם למדנו שחשוב מאוד להעמיד את הקשישים ואפילו אם זה לדקה או שתיים, כמובן במידת האפשר כדי לשמור על הקיים ולמנוע הידרדרות במצב הגופני. למדנו שחשובה מאוד העבודה על גמישות ושמירה על טווחי התנועה, מכיוון שאלו נוטים לרדת בצורה משמעותית עם העלייה בגיל. כמו כן חשוב לעבוד על כוח, קואורדינציה, שיווי משקל וגם פעילויות הדורשות צד מחשבתי כמו זיכרון, למשל. הלימודים במכללה כללו לימוד עמיתים. כל זוג סטודנטים התבקשו להעביר שיעור לקשישים מוגבלים הכולל את כל העקרונות אשר נלמדו בכיתה. זו הייתה ההתנסות הראשונה שלי כסטודנטית בהעברת שיעור המיועד לקשישים. למדתי הרבה מההתנסות הזו בעבודה מול הכיתה הן מבחינה מקצועית והן מבחינה אישית. אחרי השיעור כל אחד הביע דעתו לחיוב ולשלילה, וכולנו למדנו מכך והפקנו לקחים. אני חושבת שזה נתן הרבה ביטחון לרוב הסטודנטים בכך שהתחלנו להתנסות בהעברת השיעורים קודם בינינו הסטודנטים ורק אחר כך עם הקשישים עצמם.



לאחר שהתנסינו בעקרונות העבודה עם קשישים, לקחו אותנו לסיור במועדון יום לקשיש אשר בפרדס חנה.

כשנכנסתי למקום והסתכלתי על כל הקשישים, הרגשתי תחושה מוזרה. התנועות האטיות שביצעו, צורת ההתנהלות השונה שלהם ועורם המקומט גרמו לי לראות בהם אנשים שונים ויוצאי דופן. היה לי קשה להודות בזה אפילו כלפי עצמי, אך תחושתי הייתה קצת מביכה. הרגשתי אי-נוחות ואולי אף סלידה. ניסיתי להתעלם מהרגשות המעורבים ולהתרכז בסיור עצמו. לאחר מכן כשניתחתי את ההרגשה הזו, הבנתי שהיא נובעת משתי סיבות: האחת היא, שאף פעם לא ראיתי ריכוז גבוה כל כך של קשישים מוגבלים, והדבר אינו חלק משגרת חיי, והשנייה היא, עצם היותם זרים לי, שהרי הם לא סבא או סבתא המוכרים לי מימי ילדותי. לאחר מכן ישבנו בקצהו של אולם ההתעמלות וצפינו בשיעור פעילות גופנית שהעבירה המדריכה במקום. השיעור כלל עבודה עם מקלות והרכה תרגילים שונים ומגוונים ואף כלל עבודה בזוגות. הופתעתי לטובה משיתוף הפעולה של הקשישים ומאופן ביצוע התרגילים. הם היו קשובים ונכונים להצליח. זה עורר בי תחושת גאווה. רציתי פשוט לקום ולמחוא להם כפיים. לאחר השיעור הייתה לנו שיחה עם מנהלת המועדון. היא סיפרה לנו על הפעילויות הרבות שקיימות במקום והרגישה מאוד את חשיבות הפעילות הגופנית המתבצעת בו. בסוף היום הייתה לנו שיחה עם אחת הקשיות מהמועדון. היא דיברה בצורה נעימה, בקול רך ועדין והתגאתה מאוד בגילה המופלג, שהיה באמת מפתיע לנוכח המראה הצעיר שלה. היא הייתה מצחיקה ומשעשעת וסיפרה לנו בקצרה את סיפור חייה. לאחר השיחה אתה הרגשתי הייתה שונה לגמרי. חשתי נינוחה ורגועה. אני חושבת שבהתחלה הייתי מושפעת יותר מהמראה החיצוני של הקשישים - והיו שם קשישים שבהחלט נראו במצב לא כל כך טוב, אך לאחר שביליתי אתם קצת ולמדתי להכיר אותם, ראיתי בהם הרבה יותר מקשישים מוגבלים. ראיתי את האישיות שלהם ואת העובדה שלכל אחד מהם סיפור חיים ארוך ומרתק. אני חושבת שכאשר עוברים את "מחסום המראה הפיזי" ומתבוננים לקשישים בעיניים, אפשר לראות את האני האמיתי שלהם ולהתאהב בהם בקלות רבה.

בלימודי השנה הרביעית, התמקדנו בעבודה עם קשישים עצמאיים. קשישים אלו מאופיינים ברמת תפקוד טובה המאפשרת להם לבצע את מיומנויות היום-יום ברמה של ניהול חיים עצמאיים. במסגרת השיעורים ממכללה למדנו את עקרונות העבודה עם קשישים אלו. בשונה מעבודה עם קשישים מוגבלים רוב הפעילות נעשתה בעמידה ובשכיבה וכללה תרגילים של עמדות מוצא שונות ומגוונות. מרכיבי הכושר שעליהם עבדנו היו זהים למה שלמדנו בשנה שעברה, אולם היה דגש רב יותר בעבודה על שיווי משקל, שיפור היציבה ופעילות אירובית בעמידה. גם בשנה זו התנסינו בלימוד עמיתים על-פי העקרונות



שנלמדו בכיתה. מכיוון שהתנסו בהעברה של שיעור זה בשנה שעברה, הרגשתי מוכנה יותר ולחוצה פחות לקראת השיעור. השיעורים שהעבירו הסטודנטים היו ברמה גבוהה, ואין לי ספק שהלימוד וההתנסות במגמה תרמו רבות לשינוי ולשיפור אצל כל אחד מאתנו.

אחד המקומות שאליהם לקחו אותנו לסיור כדי לראות כיצד חיים קשישים בסביבה מוגנת הייה "פרוטאה בכפר". אני זוכרת את התפעלותי הרבה מהגודל, מהיופי ומהאסתטיקה של המקום. מרגע שנכנסתי למקום ההרגשה הייתה כאילו אני נמצאת בתוך כפר נופש גדול וירוק. כל המבנים חדשים ומעוצבים בצורה מרשימה, החל ברהיטים המצויים במקום וכן בתמונות ובצבעים החמים.

המקום ייחודי מאוד, משום שהוא מציג מגוון רב של פתרונות למצבם של הקשישים: מחלקה של תשושי נפש - אנשים אשר סובלים מפגיעה קוגניטיבית; מחלקה סיעודית - מחלקה שבה הקשישים זקוקים לסיוע צמוד מבחינה פיזית; מחלקת דיור מוגן תומך - מחלקה שבה לכל קשיש יש מטפל צמוד; ודיור עצמאי - אנשים עצמאיים לחלוטין אשר גרים לבד בדירות משלהם ונהנים מכל שירותי המקום. התרשמתי מכך שכל קשיש יכול לבחור את צורת החיים המתאימה לו ביותר על-פי הצורך. החיסרון הוא שרשימת ההמתנה ארוכה מאוד, ויש קשישים רבים שלא יכולים להצטרף מפאת חוסר מקום.

התרשמתי גם מן הפעילויות הרבות והמגוונות שמציע המקום לדיירים. מבחינת פעילות גופנית יש אולם הסטודיו ואולם האירועים שבהם יש חוגי אירובי ועיצוב מדי יום. ישנו חדר כושר ובו מכשירים המותאמים לאוכלוסייה וכן ישנה בריכת שחייה מקורה ומחוממת לשימוש בכל ימות השנה. מבחינת פעילות אישית וחברתית, יש חדרי אמנות, אולם קריאה, פאב, מקום למשחקים וחוף מזה המקום מוקף בגן גדול ויפה שאפשר לטייל בו ולעשות צעידות.

אני חושבת שזה חשוב מאוד שלמקום יש כל כך הרבה פעילויות להציע לדיירים. בגיל המבוגר יש הרבה זמן פנוי, וחשוב שהקשישים יוכלו למלא את הזמן בפעילויות מהנות אשר תורמות הן למצבם הבריאותי-גופני והן למצבם הנפשי והחברתי.

במהלך הסיור צפינו בשיעור אירובי של מיכל המדריכה והאחראית לפעילות הגופנית במקום. השיעור כלל מוזיקה קצבית והועבר במקצועיות וברמה גבוהה מאוד. התרגילים התבצעו במהירות רבה וכללו הרבה תנועות הן בידיים והן ברגליים. היו תרגילים אשר דרשו רמת קואורדינציה גבוהה מאוד.

הרשימה אותי הערצת הקשישים למיכל, ונראה כי הם אוהבים אותה מאוד. אהדה כזו מעוררת חשק אצל כל העוסק במקצוע, וגם אצלי התעורר חשק לאמן קבוצת קשישים ברמה כזו.



בסוף הסיור שמענו הרצאה על מחלת הפרקינסון. ההרצאה הועברה על ידי זוג נשוי שרק הגבר חולה במחלה. התפעלתי מהזוג ונהניתי לשמוע על דרך ההתמודדות שלהם עם המחלה ועם כל המצב שאליו נקלעו. כל יום אנו שומעים על אנשים שחלו באיזושהי מחלה קשה או שחוו חוויה קשה. העיתונים שלנו מלאים בידיעות כאלו, אך מעטים הם האנשים שבחרים להתמודד עם המצב בנחישות, לא לוותר ולא להתייאש אלא להילחם ולהפיק את המקסימום. אני חושבת שהזוג הזה יכול לתת המון השראה וכוח לאנשים אשר חולים במחלה, אך גם לאנשים בריאים. אני כאדם בריא ששמע את ההרצאה לא יכולתי שלא להעריך את החיים שלי ולהודות לבורא עולם על מה שנתן לי. לעתים אנשים צריכים לצאת מהשגרה היום-יומית ולדעת שלא הכול בחיים מובן מאליו. הסיור תרם לי מאוד הן ברמה האישית והן ברמה המקצועית. נחשפתי לסיפור חיים מרתק ומרגש ולצורת חיים שונה משהייתה מוכרת לי. אני חושבת שהסיורים הללו יכולים לתרום לכל אדם ובפרט לנו הסטודנטים ולאנשים אשר עוסקים בעבודה עם קשישים.

זה המקום להוסיף כי בכל הסיורים אשר השתתפתי בלטה לעין העובדה שאוכלוסיית הנשים גדולה מאוכלוסיית הגברים. ההסבר המוכח וההגיוני הוא שתוחלת החיים של נשים גבוהה יותר משל גברים.

במסגרת הלימודים נתבקשנו לעשות סטאז' הכולל שלושים שעות מעשיות בהעברת שיעור פעילות גופנית לקשישים. את הסטאז' שלי ביצעתי ב"כפר הגמלאים נווה אפעל". הכפר ממוקם באזור שקט ויוקרתי ומציע לדייריו מגוון פעילויות חברתיות ותרבותיות ומאפשר להם לנהל חיים עצמאיים, עשירים ומלאי תוכן בסביבה מוגנת. במקום קיימות מחלקות רבות העומדות לרשות הקשישים: מחלקת תשוישים, מחלקה סיעודית, דיור מוגן, עצמאיים ועוד על מנת לאפשר לכל קשיש לבחור את המסגרת וצורת החיים המתאימה לו ביותר. נוסף על כך, קיימים כל השירותים הנחוצים למחיה ברמת חיים גבוהה, כגון: סופרמרקט, דואר, מספרה, מכון כושר, סטודיו לחוגים, פאב, אולם כנסים, בית כנסת ועוד. יש לציין כי בכל מבנה יש גישה לנכים, חנייה מסודרת לדיירים ולאורחים, ואף יש אפשרות לבקש טיפול בשפה האנגלית. אין ספק שהמקום שומר על סטנדרטים גבוהים ומספק שירותים ברמה גבוהה. מעבר לכך היחס של צוות המטפלים והאנשים שבאתי אֶתם במגע הנו יחס חם, נדיב ואדיב, וההרגשה היא של בית שבו גרה משפחה גדולה.

השיעורים שלי הועברו במחלקת תשוישים. אנשים אלו הנם תשוישים מבחינה נפשית ומנטלית, וברוב המקומות הם מכונים "תשוישי נפש". רובם הגדול זקוקים לעזרה וסיוע ביום-יום, חלקם מוגבלים וזקוקים להליכון, כיסא גלגלים או מקל הליכה, אולם ישנם בודדים שהולכים בכוחות עצמם. בית התשוישים מחולק לחמש מחלקות, שבכל מחלקה רמה אחרת של תשוישות ויכולת תפקוד. אני עברתי עם קשישים ברמת תפקוד גבוהה



יחסית. היו לי שתי קבוצות: קבוצה אחת במחלקה ג אשר כללה חמישה עשר קשישים בגילאים שונים, גברים ונשים ברמת תפקוד בינונית, וקבוצה שנייה במחלקה ה אשר כללה עשרים וחמש נשים ברמת תפקוד בינונית-גבוהה.

במבט כללי על הקשישים בשתי המחלקות נראה שרוב הזמן הם יושבים מנוונים ולא מרבים להניע את הגוף והמפרקים. מסיבה זו בחרתי לעבוד אתם בעיקר על גמישות, טווחי תנועה והנעת מפרקים מתוך מחשבה שמרכיבים אלו מהווים את הבסיס לפעילות הגופנית, כמו שלמדנו במגמה. כמובן שילבתי עבודה על מרכיבי כושר נוספים, כמו כוח, קואורדינציה, זריזות, מהירות, שיווי משקל ועוד... אני חושבת שהצרכים של הקשישים סופקו בצורה טובה מאוד. כל שיעור כלל עבודה על כל מרכיבי הכושר החיוניים והדרושים לקשישים, ונוסף על כך, השיעור היווה מעין חוג חברתי עם ערך מוסף שקיבל משמעות רבה יותר מסתם עוד שיעור התעמלות. במהלך השיעור היינו צוחקים הרבה, שרים שירים ואף קיימנו שיחות קצרות שבהן כל אחד סיפר איך הוא מרגיש או שסיפר סיפור שרצה לשתף בו אותי ואת שאר חברי הקבוצה.

השיעורים התבצעו בצורה דומה ושיטתית לכל אורך הסטאז': השיעור התחיל בחימום קל, אחר כך בוצע קטע אירובי בישיבה, לאחר מכן חלק של תרגילים עיקריים ולבסוף ריקוד או משחק קטן והרפיה. השתדלתי לתת הרבה דימויים במהלך ההסברים בכל תרגיל. זה גרם לקשישים להבין את מטרת התרגיל בצורה טובה יותר וגם גרם לאווירה טובה בשיעור. מתברר שלקשישים יש חוש הומור מאוד מפותח, והם יכולים להפוך כל דימוי קטן לבדיחה ולצחוק גדול. האווירה בשיעורים הייתה מאוד נעימה ונינוחה. הרגשתי שהייתה כימייה טובה מאוד, ומהפרגונים ששמעתי מהמורה המאמנת ומהקשישים עצמם מתברר שההרגשה הייתה הדדית.

אוכלוסיית הקשישים הנה אוכלוסייה מיוחדת ורגישה מאוד אשר זקוקה להרכה חום ותשומת לב. יש להם חוש הומור משעשע, אך מה שכולט זה שהם יודעים להעניק הרבה בתמורה. במשך הסטאז' עם כל שיעור שעבר, הרגשתי שאני יותר נקשרת אליהם והם אליי. הרגשתי שהם פשוט אוהבים אותי, פשוט כך בלי שום תנאים, והם העריכו והוקירו כל דבר שעשיתי בשבילם. מצאתי את עצמי נרגשת מתחושה זו בכל פעם שהגעתי למקום. למדתי המון מבחינה מקצועית ונוכחתי ש"אין חכם כבעל ניסיון". הלימוד והניסיון בשטח חיוניים והכרחיים, והם מחובתו של כל אדם שהולך לעבוד עם קשישים ובעיקר עם אוכלוסייה מוגבלת. את תחושת הסיפוק וההרגשה הטובה לא ניתן לתאר במילים, ואין לי ספק שאעבוד עם אוכלוסייה זו בפרק זמן כלשהו בחיי.