

פרויקט פורים – שנה ג' תש"ע

מגיש: ד"ר איציק רם

רציונאל:

הוראה בכלל והוראת חינוך גופני בפרט היא פעולה אקטיבית, שנתוני פתיחתה נובעים מן המצב, שבמסגרתו היא מתרחשת משמע, התנאים הפיזיים כמו גם מן הנתונים החברתיים של הנוטלים בה חלק. גם תכליתה וכוונותיה נעוצים בסביבה לאמור, תוצאותיה מכוונות לשיפור יכולותיו של היחיד, אבל בה במידה גם להשבחת פני החברה, שבה הוא חי, ואשר עמה הוא מקיים יחסי גומלין; וזאת מתוך המחשבה שבערבות הדדית ובנתינה בכלל יש סוג של רבותא, הנובעת מן ההתחשבות בצרכי הזולת ומההיענות להם.

לפיכך, מצופה ממי שמכשיר עצמו להוראת חינוך גופני, כמו מי שמכשיר עצמו להוראה בכלל, שיפנים את חשיבות הנתינה והאחריות החברתיים וחזקה עליו, שיתכנן את מערכת פעולותיו גם בהתחשב בצרכי הקהילה.

מטרה:

בחג פורים השתא נפעל ברוח הרציונאל הזה ונעשה מעט למען חלק מחברי אחת מן הקבוצות המרכיבות את קהילתנו, קבוצת הקשישים, המבלים במעוני יום, אשר חלקם כבר נכים פיזית וחלקם כבר תשושים נפשית וחיי היומיום שלהם אינם סוגים על פי רוב בשושנים. אנו נשתדל כמיטב יכולתנו להעניק להם מתנת חג צנועה, שתשמח אותם מעט, תעלה חיוכים על פניהם ותביא קורטוב של אושר ולו רגעי לחייהם. נעשה זאת בעזרת תכנים מעולמנו, עולם החינוך הגופני, כשנארגן עבורם הפעלה תנועתית – משחקית, המותאמת ליכולותיהם, באווירת חג עולצת.

כדאי שנזכור, שרובם של הקשישים הללו כבר העלו את תרומתם לחברה שלנו כמקימי משפחות, כעובדים יצרניים, כמשרתים בכוחות הביטחון שלנו, כמתנדבים בפרויקטים לאומיים שונים ובעוד תפקידים חברתיים מגוונים והם בהחלט רשאים כעת, בתקופת החורף של חייהם, לצפות מן החברה שתחזיר להם ולו במעט נחת רוח.

פרטי מרכזי הקשישים:

מרכז יום ע"ש ויינברג, מיועד לאוכלוסיה הכללית, שלום עליכם 36 רמת – גן, טל: 03 7302515.

שם המנהלת נירית חן - טל' 050 5548201. שם רכז התרבות יובל – טל' 054 5704123.

ציוד קיים: 20 מקלות קצרים, 30 כדורי ספוג, 35 טבעות, 30 חישוקים, מערכת שמע.

המרכז לתשושי נפש באזור המרכז, יעודי לתשושי נפש, מתחם בית החולים תל השומר רמת – גן,

טל: 03 5353343. שם המנהלת: זהבה - טל' 054 6888994. רכזת התרבות מרינה – 6393980

052.

הגעה: בכניסה למתחם פניה שמאלה, נסיעה עד צומת טי, פניה ימינה ומיד שמאלה. ממול בנין עם

קשת. שמו הקודם של המקום גיל-עד ו'.

ציוד קיים: 1 מצנח, 30 מקלות קצרים, 30 כדורי ספוג, 25 משקוליות יד, 10 חישוקים קטנים, 15

טבעות, בקבוקי פלסטיק ריקים, 1 קליעה למטרה (סקוץ'), לוח פוליגל לקליעת כדור על אותיות,

מערכת שמע.

מרכז יום ע"ש מנדלבוים, כללי עם יחידה לתשושי נפש, רימלט 7 מרום נווה רמת – גן,

טל: 03 6783088. שם המנהלת: עדינה שץ – טל' 052 3630426. שם רכזות התרבות –

שושי – טל' 054 2474107, ניצה ששון – טל' 050 8552525.

ציוד קיים: 30 מקלות קצרים, 35 כדורי ספוג, 35 טבעות, 40 חישוקים, 40 בקבוקים, 1 כדור

פיזיולוגי 40 כדורי טניס, מערכת שמע.

סדר יום:

סדר יום הפעילות בכול שלושת האתרים זהה ובנוי על הפעלת שתי קבוצות קשישים במקביל –

האחת בחצר והשנייה בתוך המבנה. בכול שלושת האתרים יש חדרי פעולה גדולים של 8X10 מ',

המספיקים להפעלת כ-30 - 35 קשישים בו-זמנית בפעילויות תנועתיות מתונות.

9:00 – הגעה.

9:00 – 9:30 שיחת הכרות המקום עם מנהלת המקום.

9:30 – 10:00 התארגנות + כוס קפה.

10:00 – 10:45 הפעלה: קבוצה א' באולם וקבוצה ב' בחצר.

11:00 – 11:45 הפעלה: קבוצה ב' באולם וקבוצה א' בחצר.

12:00 : 12:30 שיחת סיכום.

12:45 פיזור

שיבוץ משתתפי הפרויקט:

מרכז יום ע"ש ויינברג: אחראית הקבוצה: **חן** + שני ע., מולי, שני ק., סיוון, יאיר, עינב וניקה.

המרכז לתשושי נפש באזור המרכז: אחראית הקבוצה: **נופר** + מורן, אתי, עדי, טל, שלומי ועידית.

מרכז יום ע"ש מנדלבוים: אחראי הקבוצה: **שחר** + מורן, יריב, נטלי, ליאת, ליאור, קוסטה ונעמה.

רשימת רעיונות להפעלה:

הרשימה הבאה נערכה על ידי חן כהן בעקבות הצעותיה של אסתי ארגוב, מרכזת מגמת הקשישים במכללה. אסתי גורסת שכדאי להכיר מראש את אפיוניהם הכלליים של הקשישים, משתתפי הפרויקט, וכן כדאי להשתמש במהלך ההפעלה במוסיקה ככול שניתן. הקשישים, לטענתה, מאד נהנים מקרבתם של אנשים צעירים, וכשהללו גם מפגינים רצון טוב ושמחת חיים – האושר עשוי לטפס עד "השמים"!

1. עקרונית, כדאי לערוך פתיחה משותפת לכול הנוטלים חלק ביום ההפעלות בליווי מוסיקה שמחה, וגם לסיים במשהו משותף. למשל: מצנח, ריקוד פתיחה וריקוד סיום (אולי אפילו אותו ריקוד עצמו).

2. מבנה של פעילות בזוגות סטודנט – גמלאי: ניתן לשלב עם בלונים, מתיחות, משחקונים, ריקודים: ריקודי זוגות וחילופי זוגות.

3. הפעלה כללית של כולם באירובי, תרגילי גמישות, כוח וכד' עם מכשיר ייחודי, מדרגה, בקבוקי מים.
4. הפעלה של משחקי נופש בתחנות: מחבט + בלון, פריסבי, מטקות ים.
5. תחנות כושר: עבודה עם גומיות, עליה וירידה ממדרגה.
6. תחנות odt, שבהן אפשר להפעיל את כל התחנות בו זמנית באותו נושא. למשל: בעיטה לשער או קליעות לסל.
7. פעילות עם מצנח (בעמידה או בישיבה).
8. פעילות קוגניטיבית בשילוב עם פעילות מוטורית. למשל: המפעיל מבקש מן הקשיש לבצע עליה וירידה על מדרגות ובו זמנית על הקשיש לתאר מספר סיבות למה כדאי לצאת לפנסיה.

בהצלחה לכולנו

איציק