

הנצחה



שזיח

מדריך
לגיבון קהילתי
עם קשישים



להצמיח שינוי

מדריך לגיבון קהילתי

עם קשישים

מבוסס על תכנית הרצה (פיילוט)
שפעלה בירושלים בין השנים 2007-2011

השותפים לכתיבה בחוברת זו (על פי סדר הא-ב):

- **אביעד נחום**, גנן, רכז חממה קהילתית "לב העיר".
- **ד"ר אהוד (אודי) שפיגל**, מנהל תחום חינוך, השכלה ודו-קיום בקרן לירושלים.
- **אחינועם בן עקיבא מליניאק**, מנהלת תכניות קהילתיות, ג'וינט ישראל - אשל.
- **אליאור לוי**, בזמן כתיבת החוברת שימש רכז גינות קהילתיות ארצי בחברה להגנת הטבע.
- **אריאלה צוויקל**, מנהלת תחום קיימות חברתית, אגף חברה, עיריית ירושלים. בזמן כתיבת החוברת ריכזה את הגינות הקהילתיות בירושלים מטעם פורום אייט"ק (אתרים ירוקים ירושלמיים בטיפוח קהילתי), אגף חברה, עיריית ירושלים.
- **דינה מלטינסקי**, בזמן כתיבת החוברת עבדה במחלקה לגיל השלישי באגף חברה, מנהל תרבות חברה ופנאי בעיריית ירושלים וריכזה את פרויקט "שילוב קשישים בגינות קהילתיות" וכן את פורום אייט"ק.
- **מרב גלעד**, רכזת נט"ע, התחנה לחקר ציפורי ירושלים.
- **רוני שפיטלניק**, עובדת קהילתית במנהל הקהילתי "לב העיר", ירושלים.
- **שלומית יעקובוביץ**, מדריכה לגינון טיפולי, מנהל קהילתי "לב העיר" ובית אבות "קריית מנחם".

צוות היגוי וביצוע: אחינועם בן-עקיבא מליניאק, ד"ר אהוד (אודי) שפיגל, רוני שפיטלניק ודינה מלטינסקי

הפקה ואיסוף חומרים: רוני שפיטלניק

הבאה לדפוס: הדס מוטרו

עריכה: אריאלה צוויקל

עריכת לשון: עופר המבורגר

צילומים: אופיר בן-נתן

צילום בעמ' 22: התחנה לחקר ציפורי ירושלים

צילום בעמ' 30: דוד ברנשטיין

צילום בעמ' 80: הדר בן-ארי

עיצוב והפקת דפוס: פנינה נחמיאס

מזכירות ותיאום הפקה: סימונה דוד

מנהל הוצאה לאור: טוביה מנדלסון

כל הכתוב בחוברת זו בלשון זכר או בלשון נקבה מכון לשני המינים כאחד

© כל הזכויות שמורות לאשל, תשע"ה - 2015

Printed in Israel

תוכן העניינים

5	פתח דבר
7	מבוא
11	זְקָנָה וְהַזְדַּקְנוּת
13	הַקְדָּמָה
15	גינן קהילתי לאוכלוסייה המבוגרת
17	שער 1 : תכניות שפותחו במסגרת הפרויקט
19	קורס "להצמיח שינוי" - הכשרה למובילי שינוי סביבתי בקהילה
21	צוות נט"ע - נאמני טבע עירוני
23	סיירת גינן
25	חממה קהילתית
29	שילוב קשישים ביום עבודה שבועי בגינה הקהילתית
31	חוג גינן לקשישים/קבוצה ירוקה
33	תכניות בנושא ציפורים
35	גינן טיפולי לקשישים המרותקים לביתם
37	שער 2: הגינה הקהילתית כפלטפורמה לפיתוח קהילתי ולקידום חיים בני־קיימא
39	מהי גינה קהילתית?
41	למה גינה קהילתית?
43	איך מקימים גינה קהילתית?
49	עבודה קהילתית בגינה קהילתית
53	הרכז בגינה הקהילתית
57	תכנון גינה קהילתית
61	בניית יום עבודה
63	שער 3: תכנים בגינן טיפולי לפעילויות פרטניות וקבוצתיות עם קשישים
65	בין זקנה לצמיחה - מבוא לפעילות גננית פרטנית וקבוצתית
67	מערכי פעילות - גינן עם קשישים
	נספח א' - טבלת תכנית שנתית לגינה קהילתית - תכנון
81	לפי חודשי השנה
83	נספח ב' - תכנית הקורס לגינן קהילתי - "להצמיח שינוי", 2010
85	הארגונים השותפים בפרויקט "שילוב קשישים בגינות קהילתיות"

פתח דבר

ארבע מגמות משמעותיות התפתחו בשנים האחרונות במדינת ישראל: המודעות הגוברת לשמירה על הסביבה, במטרה לשפר את איכות החיים של הדור הנוכחי ולאפשר את שימורה של הסביבה לדורות הבאים; תהליך העיור המואץ ובתוך כך הבנת חשיבות פיתוח "הטבע העירוני"; מעורבות חברתית גוברת המביאה ליצירת קהילות חדשות, תוססות, משמעותיות ובעלות מחויבות חברתית לכלל רבדי החברה בשכונות ובערים; והזדקנות האוכלוסייה כתוצאה מהתארכות תוחלת החיים ומסיבות נוספות.

תכניות שונות התפתחו במטרה להתאים את החיים הקהילתיים והחברתיים במדינת ישראל למגמות אלו ואחת היפות והמוצלחות שבהן היא תכנית הגינות הקהילתיות.

כשהייתי מנכ"ל עיריית ירושלים, ליוויתי בחדווה את התפתחותן של הגינות. עקבתי מקרוב אחר הפעולות הפיסיות, החינוכיות והחברתיות שהתפתחו בהן, תוך הקצאת משאבים עירוניים שאפשרו את התקדמותן.

ההתפתחות הקהילתית בשכונות, המובלת על ידי פעילי המנהלים הקהילתיים, המתנסים וארגונים נוספים, מכוונת כיום להעשרת הפעילות לתושבים, תוך שילוב מוגבר בין מגזרים, בין סוגי אוכלוסיות ובין דורות. כל אלו מייצרים לנו חברה טובה יותר, הוגנת יותר, מעניינת יותר, המתחשבת גם בחלש ובשונה.

"להצמיח שינוי - המדריך לגינון קהילתי עם קשישים", שפותח בשותפות אשל - ג'וינט ישראל וגופים נוספים, הוא תוצר של הצטברות הידע בשנים האחרונות בנושא.

תודה לשותפינו - החברה להגנת הטבע, המשרד להגנת הסביבה, קרן ירושלים, עיריית ירושלים, המנהלים הקהילתיים בירושלים, משרד החקלאות, מכון ירושלים לחקר ישראל, עמותת "עידן" והחברה למתנ"סים - מחוז ירושלים, על פיתוח מוצר ייחודי שאני מקווה שימשיך להתפתח בכל הארץ, בערים וביישובים נוספים.

**יוסי היימן,
מנכ"ל אשל**

מבוא

ד"ר אהוד (אודי) שפיגל

הקדמה

בשנים האחרונות אנו עדים לתופעה מתרחבת וגדלה של התחדשות קהילות סביב תכנים סביבתיים-חברתיים ברחבי הארץ. קהילות מתהוות אלו מאפשרות מרחב ציבורי מחבר בין אוכלוסיות שונות בחברה, ובכלל זה בין האוכלוסייה המבוגרת לכלל הקהילה. תחזיות דמוגרפיות מצביעות על גידול חד בשיעור הזקנים בעולם בכלל ובמדינת ישראל בפרט (קמחי ושרברמן 2013). מספרם ושיעורם של הזקנים בחברה הולך וגדל. לפיכך ראוי וחשוב כי זקני החברה יקחו חלק בפעילות הקהילתית בכלל ובגינות קהילתיות בפרט.

קשישים פעילים הם בעלי מרץ, יכולות גבוהות, ניסיון חיים, ידע וערכים משמעותיים לפעילות בגינה הקהילתית. נוכחותם בגינה נדרשת מעצם היותם חלק ממחזור החיים שלנו, חלק ממחזור הדם הקהילתי וחלק ממחזור החיים בטבע. נוכחותם חיונית לנו, מעצם ייחודם ואיכותם ומעצם הרצון ליצור רקמה שמחברת בין אוכלוסיות שונות. באפשרותנו לחבור ליצירת מרחב ירוק בשממה האורבנית החשופה, לעצב מרחב שמאפשר לפעילים בו ליצור ולבטא את עצמם. רק אתם ניצור מגוון אמיתי של תושבי השכונה, כזה שכולל חבורים אנושיים חדשים שמשקפים את חיותה של קהילה אמיתית ותוססת. האם נצליח לממש זאת אצלנו? האם נהיה שותפים לשינוי קטן כזה?

שילוב קשישים בגינות קהילתיות בירושלים

חוברת זו נכתבה בעקבות תכנית לשילוב קשישים בגינות קהילתיות שפעלה בירושלים מ-2007 עד 2011. מטרת התכנית הייתה לעודד שילוב קשישים בגינות קהילתיות ובאתרי טבע קהילתיים בעיר. את הפרויקט יזמו והובילו במשותף עיריית ירושלים, ג'וינט ישראל-אשל, הקרן לירושלים, המשרד להגנת הסביבה והחברה להגנת הטבע. לקחו בו חלק: החברה הירושלמית למנהלים קהילתיים, משרד החקלאות, מכון ירושלים לחקר ישראל ועמותת "עידן".¹

במסגרת הפרויקט נוצרו פעילויות קהילתיות מגוונות משותפות לזקנים ולאוכלוסיות אחרות, לצד פעילויות שנועדו במיוחד לקשישים. הפרויקט העשיר את העשייה הירוקה והרחיב את ההתנדבות הפעילה של קשישים בעשייה ירוקה וחזק שיתופי פעולה בין הארגונים השותפים בגינות הקהילתיות בעיר.

הנתונים המובאים בחוברת זו מבוססים בעיקר על מחקר הערכה שנערך על ידי ד"ר מאיה חושן, שירי ברנשטיין ומיכל קורח ממכון ירושלים לחקר ישראל (ראה: חושן וברנשטיין 2011)² וליווה את הפרויקט במהלך שלוש שנים וחצי.

1 לרשימת כלל המשתתפים בפרויקט, ראו עמ' 85.

2 את כלל המחקר ניתן לקרוא באתר האינטרנט של "מכון ירושלים לחקר ישראל".

הפרויקט פעל בחמישה מוקדים ברחבי ירושלים: מנהל קהילתי תלפיות מזרח, מנהל קהילתי לב העיר, מנהל קהילתי תרבות עמים, התחנה לחקר ציפורי ירושלים (פעילות באתרי טבע עירוניים) - ומנהל קהילתי אבנא אל-קודס (ברובע המוסלמי שבעיר העתיקה). כל אחד מהארגונים שלקח חלק בפרויקט פיתח בעצמו דרכי עבודה שמותאמות לשילוב קשישים בגינות הקהילתיות ובפעילות מקומית ירוקה. בסך הכול, פותחו במסגרת הפרויקט כשבעה מודלים שונים של פעילות שנתנו מענה למאפייני השכונה ולצרכים השונים של הקשישים:

1. **חוג גינן** (תלפ"ז, צוות נט"ע בתחנה לחקר ציפורי ירושלים, מנהל אבנא אל-קודס) - חוג לזקנים בגינה הקהילתית. בעיקרו, פעילות גננית ואסתטית בגינה.
2. **חוג בית** (מנהל קהילתי לב העיר, מנהל קהילתי גינות העיר) - פעילות במועדון או בבית אחד הקשישים. מיועד לקבוצה קבועה של קשישים. פעילות חברתית, שכוללת תמיכה נפשית ורוחנית. בחוג הבית משולבים תכנים "ירוקים" ונוצר קשר לגינה קהילתית בקרבת מקום.
3. **סדרת מפגשים והרצאות** (התחנה לחקר ציפורי ירושלים) - סדרה בת מספר קבוע של מפגשים שעיקרה חשיפת ידע והעלאת המודעות לנושאים ירוקים. מיועדת לחברי מועדון קשישים ולדיירי בית אבות.
4. **חממה קהילתית** (מנהל קהילתי לב העיר) - מספקת ציוד ושתיים עבור הקבוצות השונות שפעילות בשכונה ומהווה מקום מפגש לפעילות בין-דורית. משלבת פעילות גננית וחברתית.
5. **פעילות במסגרת יום הפעילות השבועי בגינה הקהילתית** (מנהל קהילתי לב העיר ומנהל קהילתי גינות העיר) - פעילות גננית וחברתית שמאפשרת מעורבות פעילה ועצמאית בפעילות הקהילתית בגינה.
6. **ביקורי בית** (מנהל קהילתי לב העיר, מנהל קהילתי גינות העיר) - מיועד לקשישים שמרוחקים לביתם ועיקרו פעילות חברתית ואסתטית. בפעילות לוקחים חלק הן זקנים עצמאיים והן בני נוער.
7. **סיירת גינן** (מנהל קהילתי לב העיר) - פעילות גננית וחברתית עבור גברים שמשלבת בתוכה את תכנית ביקורי הבית.

רשימה זו יכולה להוות נקודת מוצא למחשבה על פעילויות אשר ניתן לקיים עם קשישים בגינות ובאתרי טבע. יש כמובן מקום לחשיבה נוספת ולפיתוח מודלים נוספים וחדשניים.

במחקר שערך מכון ירושלים הוצגו הישגים משמעותיים של הפרויקט, בהם: פעילות אינטנסיבית עם למעלה מ-250 קשישים (בנוסף לקשישים נוספים שהיו מעורבים בפעולות מזדמנות); פיתוח מודלים לפעולה וביחיתם בשטח; הקמת גינות קהילתיות חדשות וחזוק גינות קהילתיות קיימות שמאפשרות זירת פעילות עבור קשישים באופן עצמאי, וחשיפתם של קשישים ל"נושאים ירוקים".

אנו גאים בהישגים אלה של הפרויקט, אך נשמח יותר לראות בהם התחלה לעשייה משמעותית שתתקיים בעתיד אצלכם.

תכני החוברת

החוברת מיועדת לעודד עשייה. היא כוללת בעיקר רקע מקצועי ראשוני שמסביר איך ניתן לשלב קשישים בגינות קהילתיות, אך היא נועדה גם לעורר בכם את העניין, את הלהט, את הסקרנות ואת האמונה שניתן וראוי לעשות זאת. לא תמיד זה פשוט, אבל בהחלט שווה את המאמץ.

השער הראשון של החוברת מפרט את התכניות שפותחו ואת הרציונל שעמד מאחורי כל אחת מהתכניות בשטח. כמו כן מפרט השער הראשון את המשאבים שדרושים על מנת להוציאן לפועל. השער השני עוסק בגינה הקהילתית, מסביר מהי, למה כדאי להקימה וכיצד עושים זאת. בחלק זה, המיועד לאנשי מקצוע שמלווים התארגנויות כאלה, מודגשת המשמעות הקהילתית של העבודה בגינה הקהילתית. מלבד זאת, ניתן למצוא בחלק זה תכנים גננים מקצועיים שיכולים לסייע לתכנן כיצד לפתח את הגינה יחד עם תושבים זקנים. השער השלישי והאחרון כולל פירוט של תכנים למפגשים עם זקנים. ניתן להיעזר בו כדי לתכנן פעילויות משלכם.

המידע שניתן כאן כולל ידע ראשוני בלבד. לאלה מהקוראים שמעוניינים לצאת לדרך, מומלץ לקבל מידע נוסף באינטרנט ובפורומים שעוסקים בגינות קהילתיות. תמצאו שם הרחבה של הסעיפים, מידע רחב יותר על גינון וגינון טיפולי, מידע מעודכן ועוד.

תודות

חוברת זו לא הייתה יוצאת לפועל ללא מסירותה של ועדת ההיגוי: מאירה הלפר (משה"ס), אחינועם בן-עקיבא מליניאק (אשל - ג'וינט ישראל), פזית שוויד (חלה"ט) ואביטוב זלקין (עידן). לאורך השנים, עבדו עמם רכזים מקומיים רבים שקידמו את הפרויקטים השונים בשטח.

חשוב לנו להודות לגורמים שהשתתפו בהפעלת הפרויקט בירושלים ואפשרו לנו ללמוד מעשייה אמתית ומשמעותית. תודה לרכזת הפרויקט, דינה מלטינסקי, ממנהל תרבות חברה ופנאי בעיריית ירושלים.

תודה מיוחדת לד"ר מאיה חושן, לשירי ברנשטיין ולמיכל קורח ממכון ירושלים, שליוו את הפרויקט במחקר הערכה חשוב ומשמעותי. כמו כן, ברצוננו להודות מקרב לב לישראל גלון ממשרד החקלאות, לצוות שתיל ירושלים, לאלאור לוי ולמטילדה פרפניאל מהחברה להגנת הטבע - על הנחיית וליווי קורס הגינון הקהילתי "להצמיח שינוי".

תודה לאנשי אשל-ג'וינט ישראל; הקרן לירושלים; מנהל תרבות חברה ופנאי בעיריית ירושלים; החברה להגנת הטבע והמשרד לאיכות הסביבה - על הסיוע בפרויקט לאורך השנים.

ותודה לכם, על השימוש שתעשו בחוברת זו. להתראות בגינה.

מקורות

חושן, מ. וברנשטיין, ש. 2011. דוח הערכה מסכמת לשנים 2007-2011. ירושלים, מכון ירושלים לחקר ישראל.

קמחי, א. ושרברמן, ק. 2013. סדרת ניירות מדיניות. מגמות בדפוסי התעסוקה וההכנסה בישראל בקרב קשישים. מס' מדיניות נייר 1023.00. מרכז טאוב לחקר המדיניות החברתית בישראל. מתוך דוח מצב המדינה - חברה, כלכלה ומדיניות. בן דוד, ד. (עורך).

זקנה והזדקנות

אחינועם בן עקיבא מליניאק

כיום, בעידן בו תוחלת החיים הולכת ומתארכת, המושג זקנה מקבל משמעות חדשה. השינויים הדמוגרפיים, להם אנו עדים, מהווים תופעה גלובלית שאחת מתוצאותיה היא הארכת תקופת הזקנה. תקופה זו היא התקופה הארוכה ביותר בחייו של אדם, והיא יכולה להמשך שלושה עשורים מחייו. מהפכה דמוגרפית זו מאופיינת בגידול משמעותי בשיעור הקשישים לעומת קבוצות גיל אחרות באוכלוסייה. תוחלת החיים נמצאת בעלייה מתמדת ושיעורה עומד, נכון לשנת 2014, על 84 שנים לנשים ו-80 שנים לגברים. מגמות אלה ילכו ויתרחבו, והתחזיות מנבאות כי תוך עשרים שנה שיעור הקשישים מכלל האוכלוסייה יעמוד על 35 אחוז (ברודסקי ואחרים 2010).

הזקנים של היום הם אוכלוסייה מגוונת וכוללת קשישים שחיים שנים ארוכות יותר, במצבים שונים: קשישים צעירים, עצמאיים ופנויים, שמבקשים להיות חלק מהחברה ולתרום ממרצם ומניסיונם; קשישים בעלי מוגבלויות פיזיות וקוגניטיביות שחיים עם מחלות כרוניות וזקוקים לטיפול והשגחה וזקנים תשושים שזקוקים לסיוע חלקי בסביבתם הקרובה.

איכות חייו של אדם מבוגר תלויה בגורמים שונים: סביבה, גנטיקה, סגנון חיים ושירותי בריאות. ההזדקנות היא תהליך פרוגרסיבי הכוללת שינויים פיזיולוגיים המקטינים את טווח היכולות וביצוע פעילויות. הזדקנות מוצלחת נמדדת בהיעדר מחלות, בשמירה על תפקוד פיזי וקוגניטיבי ובמעורבות בפעילות חברתית ויצרנית שמאפשרת לשמור על סגנון חיים בריא, ולמנוע התפתחות של חולי ותשישות. זקנה פעילה מתבססת על הכוחות שטמונים באדם ועל הזכות לבריאות, להשתתפות ולביטחון אישי. פעילות יצרנית מחזקת את הבריאות והעצמאות בתפקוד, מאפשרת מימוש עצמי וסיפוק, ומחזקת את התפקוד, האוטונומיה, ותחושת השליטה העצמית של האדם על חייו. אחד הגורמים שמאפשרים זקנה פעילה ויצרנית הוא טיפוח הבריאות החברתית על ידי ניצול המשאבים החברתיים שעומדים לרשות האדם. דהיינו מכלול הקשרים, המפגשים, התפקידים החברתיים והפעילות החברתית. זקנים רבים מעוניינים להשתייך למסגרת שבה יוכלו לתרום באופן משמעותי מהניסיון, מהידע ומהחכמה שצברו במהלך חייהם. מעבר לתרומה החברתית, מאפשרת המעורבות אף מקור לתמיכה, ולצמצום תחושות של בדידות מהן סובלים רבים מהקשישים.

מערך השירותים הציבוריים לקשישים בארץ הוא מהמתקדמים בעולם. מגוון המסגרות יוצר רצף טיפולי קהילתי ומוסדי ומאפשר לכל זקן לצרוך סל שירותים שתואם את צרכיו האישיים. מרבית המבוגרים (96%) חיים בקהילה באופן עצמאי, או באמצעות קבלת עזרה ביתית וסביבתית קלה. מצב זה מאפשר המשך הזדקנות בסביבה הטבעית, גם לאור שינויים במעבר מעצמאות למצבי תלות שונים. המסגרות בקהילה כוללות שירותים תוך ביתיים הנותנים מענה לצרכים פיזיים וחברתיים הניתנים בעיקר באמצעות חוק ביטוח סיעוד, ושירותים מחוץ לבית המיועדים לקשישים בריאים

ועצמאים.

החברה הישראלית, כמו זו המערבית, מתייחסת לנעורים כערך וסמל, והזקנה נתפסת כאנטי אידיאל, שלילית וסטראוטיפית. בתרבות המאופיינת בטכנולוגיה מפותחת, במעברים מהירים, בפערים גדולים, בהישגיות ובתחרותיות, נדרש יותר מתמיד לשאול אלו תפקידים החברה נותנת לקשישים.

האתגר בחברה מוסרית, הוגנת ושוויונית הוא לפעול לשנוי הדימוי הקיים על הזקנה, לחזק את הקשישים על ידי יצירת הזדמנויות להשתתפות ולביטוי הכוחות האצורים בהם, ולהעניק להם זכות קיום ראויה ומכובדת במעגלים המשפחתיים, החברתיים, והסביבתיים.

מקורות

ברודסקי, ג., שנור, י. ובאר, ש. 2010. משאב, מאגר מידע ארצי לתכנון בתחום הזקנה. קשישים בישראל - שנתון סטטיסטי. מאיירס ג'וינט מכון ברוקדייל ואשל ג'וינט ישראל ירושלים.

הקדמה

דינה מלטינסקי

באפריל 2007 הופץ קול קורא לארגונים הירוקים, לרכזי גינות קהילתיות, למנהלים קהילתיים ולעובדים קהילתיים בירושלים אשר הזמין אותם להגיש הצעה "לקיום פעילות ירוקה עם אוכלוסייה מבוגרת".

מבין ההצעות שהוגשו נבחרו, בשלב ראשון, ארבעת הארגונים הבאים:

מנהל קהילתי "ארמון הנציב" (תלפיות מזרח); מנהל קהילתי "לב העיר"; מנהל קהילתי "גינות העיר"; ו"התחנה לחקר ציפורי ירושלים". בשלב מאוחר יותר, הצטרפה לפרויקט גם שלוחת המנהל הקהילתי "בית דוד" שבעיר העתיקה ("אבנא אל-קודס").

הארגונים שנבחרו לפרויקט נדרשו לעמוד בתנאים הבאים:

- הפעלה מלאה של לפחות שתיים מתוך התכניות המרכזיות שהוגשו לשיפוט.
- הפעלת רכז שיעבור הכשרות מתאימות, ישתתף בישיבות, יגיש דיווחים ויהיה אחראי על הפעלת התכניות.
- גיבוש גרעין מתנדבים מקרב אוכלוסיית הקשישים בשכונה, אשר יעברו השתלמויות בנושא ויסייעו בהפעלת הגינה הקהילתית ובהרחבת מספר הקשישים שמעורבים בפעילות.
- חתירה לשיתוף פעולה עם מוסדות שפועלים עם קשישים.
- עמידה במחויבות התקציבית ושיתוף פעולה עם הגורמים הרלוונטיים.

מחקר הערכה של "מכון ירושלים לחקר ישראל" ליווה את הפרויקט. אחד מממצאיו הבולטים הצביע על הצלחת הגינה הקהילתית כזירת מפגש קהילתית לאנשים בגילים שונים, מרקעים שונים ובעלי צרכים מתחומי חיים שונים. הפעילות הירוקה, בין אם היא מתבצעת בפועל במרחב הפיזי של הגינה הקהילתית או עוסקת בנושאים שסובבים את הגינה הקהילתית ותחום הגינון, מאפשרת פעילות אסתטית לצד פעילות חברתית ונפשית. מהמחקר עלה, שכל משתתפי הפרויקט נתרמו ממנו - בין אם מדובר בטיפול הסביבה האישית, ביצירת קשרים חברתיים, בקבלת מענה רוחני או בחיזוק הקשר למרקם השכונה בה מתגורר הקשיש. גם בארגונים שבהם פעל הפרויקט ניתן להבחין בתהליך למידה, הרחבת ידע והתמקצעות בנושא ההתמודדות עם הגיל השלישי והגינות הקהילתיות. במרחב הפיזי עצמו, ניתן לראות שינוי של ממש בתשתיות הגינות הקהילתיות ובפינוק ירוקות אחרות במרחבי השכונה.

בעיות, קשיים ואתגרים

בעיה עיקרית שבה נתקלנו לאורך השנים בהם פעל הפרויקט, הייתה התחלופה הגבוהה של כוח האדם המקצועי בשטח שהוציא את הפרויקט לפועל. אי-יציבות זו העיבה על הצלחת הפרויקט ועל יכולתו להתבסס. בנוסף, ישנו אתגר בכל מה שקשור להמשכיות התכניות המקומיות לאחר סיום הפרויקט. כמו כן, נוכחנו לדעת עד כמה ההכשרה היא משמעותית ומסייעת להניע את הפעילות וכמה חשוב שהרכזים, ולא רק הפעילים, יפנו זמן להשתתף בה.

הישגי הפרויקט

- במהלך ארבע שנות פעילות הפרויקט השתתפו למעלה מ-250 קשישים במסגרת מאורגנת של פעילויות "ירוקות" שונות ברחבי העיר. קשישים נוספים השתתפו באופן עצמאי בימי הפעילות הקהילתיים בגינות הקהילתיות השונות.
 - פיתוח מודלים שונים של פעילות ירוקה עבור קשישים ובהשתתפות אוכלוסיות אחרות.
 - פיתוח והטמעת תשתיות ידע מקצועי בתחום הגינון הקהילתי ושילוב קשישים בתחום זה, והטמעתו בקרב גורמים מקצועיים באתרים הירוקים שלקחו חלק בפרויקט.
 - הקמת תשתיות פיזיות בדמות גינות קהילתיות חדשות וחיזוק גינות קהילתיות קיימות, שמאפשרות זירת פעילות עצמאית עבור קשישים.
 - חשיפת אוכלוסייה קשישה לנושאים ירוקים.
- פרקי החוברת שיובאו להלן מסכמים את הידע שנצבר ואת התכניות שפותחו על ידי הארגונים השותפים במהלך שנות הפרויקט.

גינן קהילתי לאוכלוסייה המבוגרת

אחינועם בן־עקיבא מליניאק

גינן משמש כלי לשיפור איכות חיים ורווחה פיזית ונפשית, ומסייע ביצירת סביבה בריאה. עבודת האדמה יכולה להחזיר לאדם את תחושת הערך העצמי ואת השליטה בחייו, וכן לשפר באופן ניכר את בריאותו. על ידי יצירת מרחב עשייה שמחזק תחושות שייכות, מטרה ואתגר משותפים, לצד פיתוח סביבתי שמקדם תפיסות של קיימות ומעודד אחריות על הדורות הבאים, מסייע הגינן הקהילתי לבנות ולהעצים קהילות.

בעזרת פעילות גינן ניתן לספק מענה חלקי לסדר היום החדש שתכנית "מדריך לפעולה" מבקשת לקדם: מתוך אבדן של רשתות חברתיות והצורך בסולידריות וביחסי הדדיות בין הדורות, תוך שמירה על עצמאות, יש לקיים חברה לבני כל הגילים בה הקשישים אינם קבוצה הומוגנית. פעילות הגינן מעודדת השתתפות אזרחית ותרבותית בקרב קשישים כאסטרטגיה למאבק בהדרה ובבידוד חברתי, וכתמיכה בהעצמתם של הקשישים באמצעות חיבור בין האדם הזקן לבין המרחב הגאוגרפי והאנושי בסביבתו הקרובה.

מטרות:

1. עידוד יצירת קשרים חברתיים שמרחיבים הכללה חברתית ומסייעים בהפגת בדידות.
2. יצירת פעילות משמעותית שבה האדם המבוגר הוא בעל תפקיד משפיע ותורם לסביבתו החברתית והפיזית.
3. תרומה לאיכות הסביבה בקהילה הגאוגרפית וקידום תפיסות בנות־קיימא בחברה.

שיטות ודרכי פעולה אפשריות:

- (כל מרכיב בתכנית הגינן יכול להיות תכנית בפני עצמה או חלק מתכנית כוללת)
- **גינן במרכז יום ובמוסדות** - פעילות חברתית מכוונת ויזומה עם צמחים וחומרים מהטבע, שמתקיימת לאורך השנה ומתבססת על תהליכים טבעיים.
- **גינות קהילתיות** - פעילות גננית־חברתית שבמסגרתה מטפחים התושבים את המתחם ומגדלים במשותף ירקות, צמחי נוי וצמחי תועלת. בנוסף, מתקיימים בגינה אירועים קהילתיים כגון סדנאות, הרצאות ופעילויות קהילתיות נוספות.
- **גינן כעיסוק ביתי** - מתנדבים מגיעים לקשישים שמרותקים לביתם, או לאלה שאין ביכולתם לטפל בגינתם, ומקיימים במשותף פעילות ירוקה מתחום הגינן ואיכות הסביבה.
- **סדנאות לקידום בריאות** - גמלאים עוברים הכשרה להעברת סדנאות בנושא צמחי תועלת. הסדנאות מתמקדות בגידול ביתי של צמחי תבלין ומרפא ובמגוון השימושים האפשריים.

- **גינון למהגרים קשישים** - המשתתפים מגדלים צמחים מוכרים וחדשים, עוסקים בבישולם, מקיימים "ימי שיא" לקהילה הרחבה ועוסקים בפעילויות העשרה נוספות.
- **פעילות בין-דורית** - פעילות משותפת שמתקיימת במסגרות חינוכיות, במסגרות לקשישים וברחבי הקהילה, וכוללת גידול צמחים, טיפוח הסביבה, למידה משותפת והפצת ידע אקולוגי.

תכנית הגינון מהווה מסגרת חדשנית למבוגרים, שבה הם תורמים ונתרמים. הצלחת פעילות הגינות נזקפת בזכות היותה זירה למפגש קהילתי עבור אנשים בני גילים שונים ומרקעים שונים, ובזכות יצירת מסגרת השתייכות טבעית ונורמטיבית לאוכלוסייה המבוגרת. בעזרת הגינון, מתממש חזון רוחני ומוסרי להתפתחות חברתית של אנשים מבוגרים שמבוסס על כבוד האדם, על שוויון, על אחריות הדדית, על שיתוף פעולה ועל ערכים.



שער ראשון:

תכניות שפותחו במסגרת הפרויקט

מתוך הבנת היתרונות שבשילובם של מבוגרים בתכניות גינון קהילתי, פותחו במסגרת הפרויקט תכניות שמתאימות לאוכלוסיות מסוגים שונים:

- תכניות בהובלה של מבוגרים פעילים - קורס "להצמיח שינוי", צוות נט"ע, חממה.
- תכניות משולבות למבוגרים פעילים ולקשישים - סיירת גינון, חממה, יום עבודה בגינה קהילתית.
- תכניות בשביל קשישים - חוג גינון, תכניות עם ציפורים, גינון למרותקי בית.

פרק זה יסקור את התכניות השונות, את יתרונותיהן, את מרכיביהן ואת המשאבים שדרושים כדי להוציאן לפועל.

קורס "להצמיח שינוי" הכשרה למובילי שינוי סביבתי בקהילה

רוני שפיטלניק

מה זה? קורס לפעילי גינון קהילתי שמיועד, בראש ובראשונה, לפעילים גמלאים ולפעילים צעירים יותר. הקורס משלב תכנים קהילתיים עם תכנים גנניים.

למה זה טוב? הידע שהמשתתפים רוכשים במהלך הקורס מאפשר להם לשדרג את פעילותם בתכניות של גינון קהילתי. חלקם אף הופכים לפעילים מובילים ולרכזי גינות. הם מפתחים מודעות לחשיבות שילובם של גמלאים בגינון הקהילתי ולאופן שבו ניתן לעשות זאת.

איך זה עובד? זהו קורס עירוני שבו משתתפים פעילי גינות שונות. תכנית הקורס כוללת את הנושאים המרכזיים שקשורים להקמתה ולתפעולה של הגינה הקהילתית. במהלך הקורס מתגבשת הקבוצה לכדי רשת פעילים עירונית, שבה לומד כל אחד מהמשתתפים מניסיונם של האחרים. במהלך הקורס נדרש כל משתתף לבנות פרויקט גינון קהילתי. הקורס כולל גם סיורים בגינות שונות, שם מודגמים הנושאים שנלמדים.

מטרות:

1. הכשרת פעילים מובילים לגינון הקהילתי.
2. בניית רשת פעילים עירונית, שמשתתפים פעולה ביניהם ולומדים האחד מהשני.
3. עידוד שילובם של קשישים בגינון קהילתי באמצעות יצירת מודעות לחשיבות הנושא ומתן כלים מעשיים.

משאבים נדרשים:

- **תקציב:** עלות קורס שכולל כ-15 מפגשים (ייתכן שחלק מהמרצים ישתתפו בהתנדבות).
 - **כוח אדם:** רכז עירוני לקורס - תפקיד הרכז הוא לגייס את המשתתפים ולטפל בצדדים הלוגיסטיים של הקורס. מדריכים לתכנים קהילתיים וגנניים - ניתן להיעזר בארגון "שתיל" ובחברה להגנת הטבע.
 - **מקום שבו יתנהלו מפגשי הקורס:** חדר הרצאות עם אמצעי הדרכה, רצוי בקרבת גינה קהילתית שבה ניתן להדגים את הנושאים הגנניים.
- המלצות:** הניסיון מהשטח מראה, שכדאי לחלק כל מפגש בקורס לשניים ולעסוק בחלק אחד בנושא קהילתי ובחלק השני בנושא גנני. כחלק מהתכנית, מומלץ שכל משתתף יבנה פרויקט של גינון קהילתי וישם אותו.

צוות נט"ע - נאמני טבע עירוני

מרב גלעד

מה זה? צוות נט"ע הוא קבוצה של גמלאים שלקחו על עצמם להיות נאמני טבע עירוני. הקבוצה מסיירת באתרי טבע עירוניים שונים ברחבי העיר ודואגת לניקיון, להעלאת מודעות ולפיתוח אתרי הטבע. בנוסף, מסייעים המתנדבים בעריכת סקרים שמטרתם שימור הטבע (דוגמת סקר עצים עתיקים, סקר בזים אדומים ועוד).

למה זה טוב? הפעילות של צוות נט"ע תורמת לכלל התושבים בכך שהיא דואגת לאתרי הטבע בעיר, לניקיון, להתראה על מפגעים בשטחם ושימורם לעתיד. יתר על כן, הפעילות תורמת למתנדבים עצמם: בתחושת העשייה לטובת הכלל, היציאה לטיולים באוויר הפתוח, הפעלת מיומנויות כמו צילום, זיהוי צמחים ובעלי חיים והמפגש עם אנשים נוספים.

איך זה עובד?

מקרה מבחן - סקר בז אדום בשכונת מוסררה

הבז האדום הוא הקטן בעופות הדורסים בישראל. לאחר שאוכלוסייתו הידלדלה בצורה מדאיגה, הוא הוכרז כמין בסכנת הכחדה עולמית. במרבית חודשי השנה הוא שוהה באפריקה, ומגיע אלינו בסביבות פברואר על מנת לגדל כאן את גוזליו. הבז האדום נוטה לקנן בקרבת מקומות יישוב ומעדיף לעשות זאת על גגות רעפים ובין סדקים במבני הבתים. לכן, בוחרים הבזים האדומים להשתכן בבתיה הישנים של ירושלים. בעבר, הייתה ידועה שכונת מוסררה כמושבה הגדולה ביותר של בזים אדומים בירושלים. אך בשנים האחרונות, בעקבות פיתוח העיר, נהרסים אתרי הקינון והמזון מתמעט. חוסר המודעות של תושבי השכונה מהווה אף הוא גורם סיכון לשלומם של הבזים.

כאן, נכנס צוות נט"ע לתמונה. בכל שנה, בחודש מאי (הזמן בו בוקעים הגוזלים מהקן), יוצאים חברי הצוות ועורכים במוסררה סקר בזים אדומים. הם סוקרים כמה זוגות בזים נשארו, כמה גוזלים נולדו, ובעיקר מחלקים לתושבים דפי מידע על הבז האדום שבהם גם הפניה למוקד שאתו ניתן ליצור קשר במקרה שנמצא גוזל. כשמגיעה פנייה אל המוקד, אחד מהמתנדבים אוסף את הגוזל ומעביר אותו לגן החיות. שם, משקמים את הבז האדום במטרה להחזירו לטבע.

מטרות:

1. עשייה והרגשת אחריות בקרב המתנדבים.
2. דאגה לאתרי הטבע בירושלים ובסביבתה.
3. מפגש חברתי איכותי.

משאבים נדרשים:

- **כוח אדם:** רכז שמכיר את השטח ואת הצרכים.
- **ניידות:** הסעה לאתרי הטבע.
- **אחר:** לסקרים - נוטן (ג'י-פי-אס). לניקיון - שקיות אשפה.

המלצות: הניסיון מהשטח מלמד שבמקרים שבהם יש כמות גדולה של זבל באתר טבע כלשהו, כדאי לעבוד עם צעירים (בית ספר וכדומה) ולתאם עם העירייה את איסוף השקיות.

התאמה לפעילות מבוגרים: נבחרים מקומות שבהם קל ללכת ואין בהם מכשולים ומעברים בעייתיים.

הגוונים (וריאציות) בנושא: אימוץ אתר בשיתוף תלמידי תיכון שפעילים בפרויקט "מחויבות אישית" או עם כיתת בית ספר. עריכת פעילות בבתי ספר והרצאות בכיתות לשם העלאת המודעות לשמירת הטבע.



סיירת גינון

רוני שפיטלניק ואביעד נחום

*"...לא פעם ולא פעמיים, ה'שירות' שניתן על ידינו הוא
הרבה מעבר לגינון. אם זה בעזרה טכנית בענייני הבית, או
ייעוץ בפרוצדורות כאלה ואחרות כמו מול עירייה, ביטוח
לאומי וגופים אחרים..."*

אביעד נחום, רכז חממה וסיירת גינון, "לב העיר"

מה זה? קבוצת עבודה, בראשה גנן, שכוללת גמלאים פעילים יחד עם צעירים. הקבוצה מבצעת עבודות גינון בבתי קשישים שמתקשים לטפל בגינתם או בצמחי המרפסת, הגג או האדניות. הקבוצה יכולה לסייע גם בגינון שטחים ציבוריים.

למה זה טוב? כשעוזרים לקשישים לטפל בגינתם מאפשרים להם ליהנות ממנה ולהמשיך לטפל בה, תורמים לטיפול השכונה כולה, מחזקים את הערבות ההדדית בתוך הקהילה, מאפשרים לגמלאים להיות פעילים ולתרום לחבריהם ולסביבתם, וכן מייצרים קשר ושותף פעולה בין צעירים למבוגרים שממנו מרוויחים כולם.

איך זה עובד? הגנן והפעיל השכונתי מקיימים ביקור הכנה מקדים בבית או באתר שבו תתקיים הפעילות. הקבוצה נפגשת במועד הקבוע, מכינה ציוד וכלי עבודה בהתאם למשימה, ויוצאת לבית קשיש או לשטח שבו מתקיימת הפעילות. עבור הקשיש, בעל הבית, זו הזדמנות לטפח את גינתו, את העציצים ואת האדניות, וגם לארח את הקבוצה. בזמן הפעילות, הגנן מחלק את המטלות בין חברי הקבוצה. העובד הקהילתי או הפעיל השכונתי אחראים על הקשר עם התושבים. אליהם מגיעות הפניות של הקשישים שזקוקים לסייע, והם שומרים עמם על קשר גם לאחר פעילות הסיירת. בסוף הפעילות, מחזירים למקומם את כלי העבודה ואת הציוד ומתכננים את הפעילות לשבוע העוקב.

מטרות:

1. לסייע לקשישים ולקשישות, אשר בשל קושי פיזי מתקשים לטפח את גינתם או את צמחי המרפסת והאדניות.
2. ליצור פעילות חברתית מהנה ומתגמלת עבור קשישים פעילים, בעלי יכולות טכניות, שאוהבים גינון.
3. ליצור קשר משמעותי בין הקשישים לצעירים בקבוצה.
4. שיפור נוף הצומח בשכונה. הפיכת המוזנח למטופח.

משאבים נדרשים:

- **כוח אדם:** גנן קהילתי (4 ש"ש) - מוביל את הקבוצה מבחינה מקצועית ומדריך אותה; אחראי על תכנון הפעילות וביצועה, כולל התאמת המטלות לאנשי הקבוצה.

עובד קהילתי או פעיל שכונתי - מכיר את הקהילה, מסייע באיתור הקשישים שזקוקים לעזרה ושומר אתם על קשר.

- **קבוצה (8-6 משתתפים):** מחציתם, גמלאים פעילים. מגייסים אותם באמצעות המנהל הקהילתי, קהילה תומכת, מועדון שכונתי ופרסום שכונתי. היתר, צעירים - תלמידי תיכון פעילים בפרויקט "מחויבות אישית", סטודנטים, בנות שרות לאומי וכדומה. ניתן לגייסם דרך בתי ספר, תנועות נוער, מוסדות השכלה גבוהה ופרסום שכונתי.

- **תשתיות:** מקום אחסון, רצוי גם בית צמיחה/חממה (אפילו במתחם קטן של 10 מ"ר).

- **כלי עבודה:** לסיירת בת עשרה פעילים/ות נדרשים: שניים-שלושה מעדרים/טוריות, שלוש-ארבע מגרפות קשות ורכות, שני מקושים, שלושה מקושי בצל, שניים-שלושה מטאטאי רחוב, קלשון אחד, את חפירה אחד, ארבע קלטורות על מקל, חמש-שש כפות שתילה, חמישה-שישה מקושים ארכיאולוגיים, חמש-שש מזמרות יד סבירות (תבור), מזמרת ענפים, מסור יד אחד, כפפות עבודה, שלושה דליים, מריצה או כל כלי הסעה דומה אחר, משפך חמישה ליטרים. בנוסף: שתילים, מצע שתילה, אדניות, עציצים וקומפוסט (דְשׁוֹנָת).

- ניתן לגייס הן את מקום האחסון והן את הצויד באמצעות קשר עם גינה קהילתית, חממה קהילתית, מנהל קהילתי, מוסד חינוכי או תנועת נוער. לחלופין, יש צורך בתקציב בהתאם להיקף הפעילות.

- **אמצעי לניוד הצויד לבתי הקשישים:** רכב או עגלה מתאימים להעברת הצויד (בהתאם למרחקים שצריך לעבור ולתנאי השטח).

- **גביית תשלום סמלי:** ניתן לגבות תשלום בהתאם להיקף המשאבים שהושקעו בגינת הקשיש ובהתאם למצבו הכלכלי.

המלצות: הניסיון מהשטח מלמד שכדאי לקיים פעילות קבועה, פעם בשבוע. בתחילת הפעילות או בסופה מומלץ לערוך מפגש קבוצתי שכולל כיבוד קל. במפגש מתכננים את הפעילות הבאה, חוגגים ימי הולדת, מספרים סיפורים ומקנים ידע שנדרש לפעילות. מנצלים ימי גשם להרחבת הידע של חברי הקבוצה. מומלץ לחזור לבתי הקשישים לפי הצורך.

חממה קהילתית

רוני שפיטלניק ואביעד נחום

*"...כשעבודת הגיטו שלנו מתחילה - מהזריעה והריבוי, דרך
הצימוח והחיזוק של השתילים, ועד לשתילה בגינת היעד
- זהו תהליך מדהים, וספורים הם הגננים שעובדים ככה
היום. יש לכך ערך קבוצתי ותרומה קהילתית ענקית..."*
אביעד נחום, רכז חממה קהילתית "לב העיר"

מה זה? חממה שמופעלת על ידי חברי הקהילה, למען הקהילה. התושבים מייצרים בחממה שתילים על פי צורכי הקהילה. התוצרים משמשים גינות קהילתיות, שתילות בשטחים ציבוריים מוזנחים, פרויקטים חברתיים, וכן את חברי הקהילה.

למה זה טוב? קל יותר, ולעתים אף זול יותר, לקנות שתילים מוכנים. עם זאת, להפעלת חממה בקהילה יש ערך מוסף: חברי הקהילה לומדים לייצר לעצמם שתילים ומתחברים למעגל הצמיחה ולעונות השנה. הפעילות היא מגוונת ומקנה לפעילים רקע וידע בוטניים מקיפים. החממה יכולה להוות מוקד לחיבור בין חברי קהילה בני גילים שונים ומרקעים שונים. הפעילות היא מהנה ומתגמלת, ומתאימה למגוון אוכלוסיות. בשכונה שבה יש מספר גינות קהילתיות או משתלה (גם אם קטנה) החממה היא מרכיב יסודי בהעשרת מגוון הצומח בכל גינה וגינה, כתוצאה מהחלפת זרעים וייחורים בין הגינות ובין חברי הקהילה. החממה מהווה מעין "תחנה מרכזית", אליה כולם מגיעים וממנה יוצאים לגינות.

איך זה עובד? חברי הקהילה מוזמנים לתרום מזמנם ולעבוד בחממה באופן פרטני וקבוצתי. קבוצות (פעילי גינות, תלמידי בתי ספר, קשישים, חיילים, קבוצות ממקומות עבודה, אנשים בעלי צרכים מיוחדים, ועוד) יכולות לבצע מטלות שונות: זריעה, שתילה, העתקה/העברה ממכל קטן לגדול, הכנת ייחורים, הרכבות עצים וכדומה. בתחילת העבודה ניתנת הדרכה בסיסית בשתילה ובזריעה, ובכך בשימוש בכלי עבודה ובחומרים שנמצאים בחממה. רכז החממה דואג לתכנון מערכת השעות, לתכנית העבודה, להפעלתה של מערכת ההשקיה, לרכישת הצידוד והחומרים, לסימון השתילים ולעדכון יומן החממה. השתילים המוכנים משמשים את הגינות הקהילתיות, נשתלים באדניות במקומות ציבוריים, נמכרים או מחולקים לתושבים.

מטרות:

1. מתן אפשרות למגוון חברים בקהילה להיות פעילים ויצרניים לטובת הכלל.
2. חיבור כל המשתתפים לאדמה ולעולם הצומח, לעונות השנה ולמעגל הצמיחה.
3. שיתוף פעולה בין החממה והגינות שקיימות בקהילה - על מנת לאסוף זרעים וייחורים וכדי להרבות צמחים שמתאימים לצרכים המקומיים.
4. החממה יכולה להוות בסיס מרכזי לפיתוח נושא הגיטו הקהילתי במרחב, וכן

לפעילות חינוכית והסברתית.

5. החממה היא מקום נגיש, שבו התושבים יכולים לרכוש צמחים ולקבל הדרכה מקצועית.
6. החממה הקהילתית כסוכן שינוי למעבר לגנות טבעית ואורגנית - שפועלת ללא רעלים ומסתמכת על מגוון הצומח המקומי.

משאבים נדרשים:

- **כוח אדם:** לחממה דרוש רכז בעל ידע בתחום הגינון (עובד בשכר, או פעיל מתנדב). היקף תפקידו תלוי בגודלה של החממה ובהיקף הפעילות בה. ארבע-שש שעות עבודה בשבוע לפחות.
- **תקציב:** למים, לחשמל, לתשתיות, לכלי עבודה ולחומרים.
- **תשתיות:** מבנה חממה - כדאי "לאמץ" מבנה חממה שקיימת באזור (בגינה קהילתית, במתנ"ס, בבית ספר, בבית אבות ועוד). אם אין מבנה כזה באזור, ניתן לקנות מחברה שמתמחה בתחום או לבנותו מחומרים ממוחזרים על פי הנחיה מקצועית. בתוך החממה, יש צורך במדפי רשת ממתכת בגבהים שונים ובמערכת השקיה. יש לדאוג לאזורור ולקירור המבנה בקיץ ולאפשרות חימום בחורף.
- **כלי עבודה וחומרים:**
כלי עבודה: שניים-שלושה מעדרים/טוריות, שלוש-ארבע מגרפות קשות ורכות, שני מקושים, שלושה מקושי בצל, שניים-שלושה מטאטאי רחוב, קלשון אחד, את חפירה אחד, ארבע קלטורות על מקל, חמש-שש כפות שתילה, חמישה-שישה מקושים ארכיאולוגיים, חמש-שש מזמרות יד סבירות (תבור), מזמרת ענפים אחת, מסור יד אחד, כפפות עבודה במידה מספקת, שלושה דליים, מריצה או כל כלי הסעה דומה אחר, משפך חמישה ליטרים.
ציוד מתכלה: מגשי זריעה, עציצים ומכלים, תערובת שתילה, קומפוסט, זרעים של צמחי חורף וקיץ, גאופיטים וזרעים רב-שנתיים, כמו גם כל חומרי הריבוי (חלקי צומח, ייחור, קטע הרכבה, גבעולי הרכבה/עיניים וכולי) שבהישג יד, חול ים (עבור העתקת שתילים בוגרים), חומר אורגני נגד נמלים (למניעת איסוף זרעים) והורמון השרשה 3%.
- **אמצעי תקשורת בחממה:** יומן חממה, לוח עבודה, סימון שתילים.

המלצות: הניסיון מהשטח מראה, שצריך להיות עם היד על הדופק ולבדוק מספר פעמים בשבוע את מצב הצמחים בחממה. אפשר לתת לפעילי הגינות להכין לעצמם את הצמחים שדרושים להם ולסמן באופן ברור את הצמחים של כל גינה. ניתן לערוך מפגשי החלפות זרעים והדרכות בנושאים שונים, לפי עונות השנה. כיאה לכל משתלה, כדאי להתחיל את הפעילות הקהילתית בגינון המרחב שצמוד אליה (במידת האפשר, גם בעזרת גינון במכלים) - מעין אזור הדגמה שישמש ככיתת לימוד חיה, מעבר ל"תנאי

המעבדה" של החממה, וכחצר קדמית שתהווה חלון ראויה לחממה ולמגוון שקיים בה.

ניתן לגייס מחממות אחרות ומגנים בוטניים תרומות של זרעים ושתילים. מומלץ לאפשר מדי פעם למתנדבי החממה לקחת שתילים הביתה. אפשר למכור שתילים לציבור הרחב - בימים ובשעות קבועים.

כדי להתאים את העבודה בחממה לקשישים, יש לאפשר להם לעבוד בישיבה סביב שולחן.

הצעות לגיוס מתנדבים לחממה: גיוס פעילים בסיוע העובד הקהילתי שפועל באזור, פרסום באירועים קהילתיים, באמצעות מודעות בשכונה, פרסום בעיתון המקומי, באמצעות קשר עם בתי ספר וגני ילדים, קהילות צעירות, בתי כנסת, מוסדות שכונתיים, בנק הזמן, מועדוני קשישים וקהילות תומכות לקשישים ולנכים.



שילוב קשישים ביום עבודה שבועי בגינה הקהילתית

רוני שפיטלניק

מה זה? גינה קהילתית היא גינה שמופעלת על ידי התושבים. הם מקיימים יום עבודה שבועי בשעות קבועות (בשעות אחר-הצהריים, בדרך כלל), כולל פעילות בתחום הגינון ופעילות קהילתית.

למה זה טוב? התושבים לוקחים אחריות על סביבתם ודואגים לטיפוחה. העבודה בגינה מאפשרת מפגש שוויוני בין אנשים בני גילים שונים ובעלי רקע שונה, וכן מגשרת על פערים חברתיים ותרבותיים. הפעילות בגינה מאפשרת חיבור לאדמה, לעונות השנה ולמעגל הצמיחה, ומסייעת בבניית קהילה (באזורים עירוניים במיוחד). השתלבות קשישים בפעילות מונעת בדידות ומייצרת תחושת שייכות לקהילה. הפעילות בגינה מאפשרת לקשישים לתרום מזמנם ומהידע שלהם לטובת הקהילה.

איך זה עובד? התושבים הפעילים (ילדים, מבוגרים וקשישים) מגיעים לגינה ומבצעים עבודות גינון שונות: הכנת הקרקע, זריעה, שתילה, השקיה, דישון, גיזום ועישוב - על פי תכנית שמתאימה למבנה הגינה, לרצון המשתתפים ולעונות השנה. ניתן לגדל בגינה ירקות, צמחי תבלין, עצי פרי, עצי נוי ופרחים. בימי העבודה מתבצעות בגינה עבודות תשתית כגון בניית גדר, שבילים, ערוגות, טרסות, ספסלים ופינות ישיבה, מתקנים לקומפוסט וכדומה. כמו כן, מתקיימת בגינה פעילות קהילתית: פגישות תכנון הפעילות, סדנאות אקולוגיות/חוג טבע, סדנאות יצירה לילדים, חגיגת חגים וימי הולדת, ארוחות משותפות ועוד.

מטרות:

1. מתן אפשרות לחברי הקהילה לקחת אחריות על טיפוח הסביבה שבה הם חיים.
2. חיבור של כל המשתתפים לאדמה, לעונות השנה ולמעגל הצמיחה.
3. מניעת בדידותם של קשישים. חיבורם לפעילות קהילתית שבמסגרתה הם יכולים לתרום מזמנם ומניסיונם הרב.
4. מפגש רב-גילי ורב-תרבותי של חברי הקהילה, על בסיס שוויוני.
5. הגינה מהווה מרכז לפעילות אקולוגית, חינוכית וחברתית.

משאבים נדרשים:

- **כוח אדם:** רכז מתנדב בעל ידע בגינון, בהיקף של כארבע שעות שבועיות לכל הפחות.
- **תקציב, תשתיות, ליווי קהילתי** - ראו פרק על הקמת גינה קהילתית, עמ' 37.

המלצות: הניסיון מהשטח מראה שכדי שגינה תתקיים לאורך זמן יש לבנות קבוצת פעילים מובילה, שבראשה רכז גינה. לצורך כך, כדאי להיעזר בצוות הקהילתי שפועל באזור. בירושלים, מסייעת החברה להגנת הטבע בהקמת גינות קהילתיות באמצעות

גרעין "דבש" - גרעין של בני/בנות שירות לאומי ושנת שירות שמרכזים את פעילות ימי העבודה בגינות. יש להתאים את שעות הפעילות בגינה לשעון החורף/הקיץ ולצורכי התושבים.

התאמת הפעילות בגינה לקשישים: הקמת ערוגות או אדניות מוגבהות - שאינן מצריכות התכופות; הכנת מקומות ישיבה; דאגה לשירותים קרובים. ניתן למצוא תחומי פעילות שבהם הקשישים יכולים לתרום מניסיונם ומיכולותיהם: הקראת סיפור ב"שעת סיפור"; הדרכת יצירה מחומרים ממוחזרים; הכנת מאכלי עדות; סיפור סיפורים ועוד.

הגוונים (וריאציות) בנושא: אפשר להקים גינה קהילתית בשטח עירוני ירוק, בשטח של מבנה ציבור (שטח חום) ובשטח פרטי של בנייני מגורים. גינות קהילתיות הוקמו בחצר של מועדון קשישים, בחצר בית ספר, לצד מבנה קהילתי כמו בית כנסת, מעל מקלט ציבורי ועוד.



חוג גינון לקשישים / קבוצה ירוקה

רוני שפיטלניק

*"באחת מסדנאות הגינון, תוך כדי שתילת י"חורים,
סיפרה אחת המשתתפות על אסון כבד שפקד אותה.
במשך ימים רבים היא לא מצאה מנוחה. בוקר אחד,
בעוד הכול ישנים, יצאה לגינת הבית הקטנה והחלה
לטפל בה מחדש. מעט רוגע ושקט ליוו אותה בבוקר זה,
ומעט נחמה עלתה וצמחה יחד עם פרחי הגינה."
שולמית יעקובוב, מדריכה לגינון טיפולי, "לב העיר" ובית אבות
"קריית מנחם"*

מה זה? פעילות קבוצתית שמיועדת לקשישים. במסגרתה, הם עוסקים בגינון טיפולי או ברכישת ידע בתחום הגינון.

למה זה טוב? הפעילות מאפשרת לקשישים לפעול במסגרת קבוצתית של בני גילם, להיות פעילים, ללמוד דברים חדשים, לחזק קשרים חברתיים, להרגיש שייכים ולתרום לסביבתם מיכולתם ומניסיונם.

איך זה עובד? הפעילות מתקיימת בשעה שבועית קבועה במועדון גיל הזהב.

בחוג הגינון, הפעילות כוללת חלק תאורטי לימודי וחלק מעשי בעבודת הגינה.

בקבוצה הירוקה, הפעילות כוללת שיחה על נושא שמאפשר שיתוף הקבוצה בחוויות, ברגשות ובזיכרונות, וחלק מעשי של הכנת צמחים עבור המשתתפים ועבור החממה הקהילתית (דוגמאות לפעילות ניתן למצוא בשער שלוש).

מטרות:

1. רכישת ידע וכלים בתחום הגינון, אותם ניתן ליישם בבית ולטובת הקהילה.
2. חיבור כל המשתתפים לאדמה, לעונות השנה ולמעגל הצמיחה.
3. חיבור המשתתפים לחוויות ולזיכרונות שקשורים בטעמים, בריחות, ובמנהגים מבית אבא או מתקופות חיים אחרות.
4. מניעת בדידות ומתן אפשרויות ביטוי אישי באמצעות הפעילות הגננית והשייכות לקבוצה.
5. מסגרת שבה הקשישים יכולים להיות פעילים ולתרום לקהילה.

משאבים נדרשים:

- **כוח אדם:** מדריך גינון/גנן טיפולי, בהיקף שעה עד שעתיים שבועיות.
- **תשתיות:** חיבור לגינה/לחממה קהילתית (שנמצאת בקרבת המועדון).

- **אחר:** כלי עבודה, אדמה, עציצים, שתילים, זרעים, מים להשקיה.

המלצות: הניסיון מהשטח מראה, ששיעור ניכר מהמשתתפים בקורסים ובקבוצה הירוקה ממשיכים לגנן בביתם ובסביבתם הקרובה וכי המודעות לנושא הקיימות עלתה במועדון ובסביבה הביתית. בחלק מהמועדונים הפכה החצר לגינה קהילתית. כעשרה אחוזים ממשתתפי הקורסים השתלבו בפעילות בגינה קהילתית. כדאי לתת למשתתפים לקחת הביתה חלק מהתוצרים שהם מייצרים, ובכך לאפשר טיפוח של המרפסות והגינות הפרטיות. מומלץ לקחת את חברי הקבוצה הירוקה לגינות שבהן יש צמחים אותם הם זרעו וגידלו, על מנת לעקוב אחר התפתחותם של הצמחים וכדי לחוש בתרומתם של המשתתפים לגינות.

התאמה לפעילות קשישים: יצירת ערוגות מוגבהות בתוך אמבטיות ישנות או באמצעות אדניות תלויות בגובה המתאים; הכנת מקומות ישיבה בגינה; ביצוע עבודות גינון בישיבה סביב שולחן (זריעה במגשים, הכנת ייחורים, העברת שתילים למכל גדול יותר ועוד).

הגוונים (וריאציות) בנושא: אפשר גם להכניס תכנים נוספים: הקרנה של מצגות וסרטי טבע, הכנת ארוחות משותפות מן הטבע, פעילות של אמנות מחומרים ממוחזרים ועוד (דוגמאות לפעילות ניתן למצוא בשער שלישי).

להלן תכנית המפגשים של קורס שהועבר באחד המועדונים (בהנחיית צחי אבן אור - גנן אורגני):

1. היכרות, תיאום ציפיות, הסבר על גינון קהילתי וגינון אורגני
2. פעילות מיחזור - תאוריה ומעשה (קומפוסט, מיחזור עציצים)
3. תבלינים וצמחי מרפא
4. עציצים ואדניות בבית ובגינה
5. השקיה ודישון אורגני
6. ט"ו בשבט - שתילה בעציצים בתוך המועדון
7. יום המשפחה, פעילות בין-דורית, ייחורים של רימון, תאנה וגפן
8. הכנת סבונים ושקיות ריח מלבנדר
9. תרגול עבודה מעשית בגינה הקהילתית

תכניות בנושא ציפורים

מרב גלעד

מה זה? "התחנה לחקר ציפורים" מוציאה מדריכים (גם מתנדבים בני הגיל השלישי) לבתי אבות ולמרכזי יום. התכנית, שכוללת כשישה-שמונה מפגשים, חושפת את הקשישים לעולם הטבע והציפורים. במסגרת אחד המפגשים, מגיעים הקשישים לביקור בתחנה לחקר ציפורים.

למה זה טוב? המפגש מקרב את הקשיש לטבע ונותן כלים לפעילות עצמאית. למשל: האכלת ציפורים סמוך לבית, תצפית על ציפורים ועוד. כך, יש לקשיש זמן איכות בטבע. המפגשים מזמנים לקשיש פעילות קצת שונה ואפשרות לנשום אוויר.

איך זה עובד? מתאימים את התכנית לבית האבות. בודקים אפשרות להקים במקום גינה מושכת ציפורים או להוסיף מתקנים לגינה קיימת. במידה שלא ניתן, אפשר להפוך את התכנית למפגשי הקניית ידע, הרצאות או פעילות יצירה ומשחק.

מטרות:

1. לקרב את הקשיש לטבע.
2. להפוך את בית האבות למקום מושך ציפורים.
3. להעביר לקשיש פעילות ערכית.

משאבים שנדרשים להפעלת התכנית:

- **כוח אדם:** מדריכים או מתנדבים בעלי ידע בצפרות.
- **תקציב:** תקציב לחומרי יצירה, למתקנים מושכי ציפורים (תיבות קינון, מתקני האכלה, שוקת), לשתילים ולדמה.

התאמת הפעילות לקשישים: על התכנית להיות מתאימה למקום ולאוכלוסייה. ישנם מקומות שבהם האוכלוסייה לא יכולה לעבוד בגינה, ויש מקומות שאין להם איפה להקים גינה. לכן, חשוב להגיע למקום לפני שמתחילים תכנית - לראות אותו, ולבחון מהי הציפייה ומהן היכולות. ואז, לבנות תכנית לפי כל הנתונים.

הגוונים (וריאציות) בנושא: אפשר לחבר את הנושא לבית ספר שלומד את התחום ויוצא לפעילות בנושא בבית אבות. מתנדבים בני הגיל השלישי שמתאימים ובקיאים בתחום יכולים להעביר את הפעילות. הפעילות יכולה להיות מגוונת מאוד ושונה ממקום למקום: החל מהקמת גינה ופעילות יצירה שקשורה בתחום, ועד הכנת משחק בינגו ציפורים.

עוד על הנושא: אתר מצוין, שבו יש הרבה חומר להרצאות ולהכנת מתקנים ועוד www.yarbirds.org.il רעיונות:

אתר התחנה לחקר ציפורי ירושלים 02-6537374, 052-3869488
להזמנות ביקורים בתחנה (מותאמים לגיל השלישי)
jbo@inter.net.il



גינון טיפולי לקשישים המרותקים לביתם

רוני שפיטלניק

*"...את לא יודעת מה עשית לאימא שלי. היא קמה בכל בוקר
בשמחה להשקות את הפרחים, סיפרה לי בהתרגשות
בת של קשישה שהבאנו לה אדנית פורחת הביתה..."
חיה כהן, פעילה שכונתית, סיירת גינון וגינת ברבור, "לב העיר"*

מה זה? פעילות גננית באמצעות מתנדבים שמתקיימת בבתי קשישים מרותקים לביתם.

למה זה טוב? נותן מענה לקשישים שמתקשים לצאת מביתם ולהגיע לפעילויות חברתיות. הפעילות מספקת מפגש חברתי אינטימי, מכניסה גיוון ועניין לחיי הקשיש, מחברת אותו לאדמה, לטבע ולעונות השנה, ומכניסה צבע וטעם חדשים לשגרת החיים הרגילה.

איך זה עובד? המתנדבים עוברים הכשרה קבוצתית על ידי גן טיפולי. ההכשרה כוללת מיומנויות בסיסיות בגינון, הדרכה לקראת כניסה לבית הקשיש/ה ואופן העבודה הפרטני עמו, הכולל הכנת פעילויות מתאימות. כל מפגש כולל שיחה ופעילות מעשית (תכנים לדוגמה ניתן לראות בשער השלישי). המתנדבים מגיעים לבתי הקשישים כשהם מצוידים בחומרים שנדרשים לפעילות. הגן הטיפולי ממשיך לתת הדרכה לקבוצת המתנדבים ומקיים, מדי פעם, מפגש קבוצתי אתם לצורך למידה משותפת מהניסיון שצברו במהלך פגישותיהם עם הקשישים.

מטרות:

1. להביא את הפעילות אל הקשישים שמרותקים לביתם.
2. להכניס עניין וצבע לחייהם של הקשישים ולהתמודד עם הבדידות.
3. לייצר מפגש בין־דורי בין קשישים לצעירים.
4. להשאיר בבית הקשיש/ה צמחים ופרחים שמשפיעים לטובה על איכות חיי היום־יום.
5. לחזק את הערבות ההדדית בקהילה.

משאבים נדרשים (לשנת פעילות):

- **כוח אדם:** כולל מתנדבים, רכז מתנדבים וגן טיפולי.
- **מתנדבים:** בירושלים, נבנה הפרויקט עם בנות שירות מפרויקט "והדרת פני זקן" שמגיעות בכל שבוע למפגש פרטני בבתי קשישים. ניתן לקיים את הפרויקט עם סטודנטים, עם בני-נוער במסגרת "מחויבות אישית" (מכיתה י' ומעלה), עם פעילי גינות קהילתיות, עם

השכבה הבוגרת בתנועות הנוער ועם מתנדבים מבוגרים מהקהילה. **רכז מתנדבים:** עובדת סוציאלית שמרכזת את בנות השירות הלאומי, רכז התנדבות, עובד קהילתי, פעיל קהילתי, סטודנט שמקבל מלגה ומחויב לתת שעות התנדבות בקהילה ועוד.

- **גן טיפולי:** להדרכה מרכזת של המתנדבים בתחילת הפעילות, ולמעקב ולמידת עמיתים לאורך השנה.

- **חומרי פעילות:** זרעים, צמחים, אדמה, עציצים ואדניות (ניתן לגייס תרומה מחממה קהילתית או אחרת, לבקש תקציב מקהילה תומכת שפועלת בשכונה, ממנהל קהילתי או מהרשות המקומית). ניתן לבקש תשלום סמלי מהקשישים שמשתתפים.

איתור הקשישים שזקוקים לפעילות: על מנת לאתר את הקשישים שזקוקים לפעילות, על הרכז לפעול בתיאום עם צוות לשכת הרווחה, עם רכז הגיל השלישי, עם רכזת מועדון הקשישים, עם צוות קהילה תומכת או עם עובד קהילתי.

המלצות: הניסיון מהשטח מראה, שחשוב ללוות את המתנדבים בהדרכה לאורך שנת הפעילות. מספר המפגשים יכול לנוע בין כמה מפגשים בשנה לבין מפגש אחד פעם בשבוע-שבועיים. חשוב שאת ההיכרות בין המתנדב לקשיש יערוך אדם שמכיר את הקשיש (עובד סוציאלי, צוות קהילה תומכת, מדריכה במועדון, פעיל שכונתי) ושהוא שיגיע לבית הקשיש בפעם הראשונה יחד עם המתנדב.

הגוונים (וריאציות) בנושא: אפשר גם לקיים פעילות כזו למספר קשישים שמתגוררים בסמיכות. ראינו, שחלוקת אדניות במחיר מסובסד לתושבים קשישים שמתגוררים בעיר תרמה לאיכות חייהם גם ללא פעילות נוספת.



שער שני:
הגינה הקהילתית
כפלטפורמה
לפיתוח קהילתי
ולקידום חיים
בני-קיימא

הגינה הקהילתית היא מרחב קהילתי מסוג אחר: מרחב שמאפשר מפגש בין אנשים שמגיעים מרקע שונה, בעלי השכלה שונה ותרבות שונה, אל מקום שבו כל אחד יכול לתרום משהו. כדי לגייס ולשמר מגוון אנשים, עלינו להצליח להתאים את הפעילות בגינה למגוון של צרכים.

פרק זה ירחיב על מקומה ועל חשיבותה של הקהילה בגינה, על תפקידו של העובד הקהילתי בגינה, על עבודה עם תושבים ועוד.

חלק מרכזי בפעילות הגינה הקהילתית הוא הפן הגנני והפיזי שבה. גינה יפה ומטופחת היא מקור לגאווה ולקשר בין האנשים שלוקחים חלק בפיתוחה. הגינה דורשת תשומת לב ומחשבה, ועל הקהילה להיות מעורבת בתהליך התכנון המתמשך שלה. חשוב שבתכנון ובביצוע הפעילות בגינה יילקחו בחשבון צרכיה, רצונותיה והעדפותיה של הקהילה, וכן אילוצי השטח או אלה שמציבים השכנים. בתכנון, יש לקחת בחשבון את המשאבים שניתן להשקיע בגינה; ומצד שני, לעודד אנשים לקחת חלק פעיל בטיפוחה באופן שיאפשר להם לחוות הצלחה.

בפרק זה, יינתנו כלים שיסייעו ללמוד כיצד אפשר לתכנן גינה קהילתית שמעודדת חיי קהילה.

מהי גינה קהילתית?

אלאור לוי

גינה קהילתית היא מסגרת עבודה משותפת לקבוצת אנשים שמאמצת שטח אדמה ומטפחת אותו. הגינן, אם למטרות חקלאות ואם למטרות אסתטיות, מתבצע על ידי חברי הקהילה. זוהי מסגרת שמזמנת קשרי גומלין בין התושבים ומעודדת פעילות קהילתית מסוגים שונים.

כל גינה קהילתית מעוצבת ומנוהלת על פי צורכי ורצונות הפעילים שמפעילים אותה. ישנן גינות שבהן התושבים מגננים יחד, וגינות שבהן לכל משפחה יש חלקה פרטית; יש גינות שעיקר הדגש בהן הוא נוי, ואחרות שמתמקדות בגידול מזון; יש גינות שמציעות יום פעילות שבועי קבוע, ואחרות שמתמקדות במספר אירועי שיא בשנה.

הגינות נבדלות זו מזו גם בהתארגנות הקהילתית: יש קהילות הטרוגניות, שבנויות על בסיס גאוגרפי משותף (כניסה, בלוק או מתחם), קהילות גיל (קשישים או ילדים במוסדות חינוך), קהילות מוצא (יוצאי אתיופיה, למשל), קהילות זרם דתי ואף קהילות מגדר (גינות גברים או נשים).

מיקום הגינות מגוון גם הוא. גינות מוקמות בשטחים פרטיים פתוחים (על פי רוב, כאלה שמצויים באחריות בית משותף); שטחים ציבוריים פתוחים (לרוב, כאלה שמצויים במצב של הזנחה ועזובה); או בשטח מבני ציבור (כמו למשל: בחצרות מוסדות חינוך, מועדונים קהילתיים או בתי כנסת).

ממשקים של רשות מקומית עם הגינה הקהילתית

היתרונות הרבים של הגינן הקהילתי מלמדים, שלרשויות המקומיות יכולים להיות רווחים רבים מתמיכה בגינות קהילתיות בתחומן: בהשקעה נמוכה מאוד, יכולה הרשות המקומית להקים גינות שתסייענה בקידום אוכלוסיות מוחלשות, בחיבור בין אוכלוסיות שונות, בעידוד לכידות קהילתית, בחיזוק המעורבות האזרחית של תושבים ובפיתוח מנהיגות מקומית. הגינן הקהילתי משמש כפלטפורמה לחינוך לא-פורמלי בקרב כל אוכלוסיות העיר, ובכלל זה אוכלוסיות במצבי מצוקה.

באמצעות פעילויות שונות במסגרת הגינן קהילתי ניתן לקדם נושאים רבים: מחיסכון במים ושימוש חוזר, מיחזור על כל גווניו, טיפוח המרחב הציבורי ושטחים פתוחים, ועד הגנה על עצים. כל אלה, הם יעדים עירוניים רצויים שלא תמיד קל לקדםם באפיקי הסברה אחרים.

בנוסף, מחקרים רבים מראים שגינן קהילתי הוא כלי ראשון במעלה לעידוד התחדשות עירונית. הפעילות בגינות יוצרת בקרב התושבים רצון ומוכנות לשפר את סביבת חייהם, ומקלה על גיוסם לתהליכים קהילתיים נוספים.

כיצד ניתן לקדם גינון קהילתי בעיר?

מומלץ להקים "שולחן עירוני עגול" לגינון הקהילתי בהובלת הרשות המקומית, שאותו ירכז אדם שיהיה מחויב לנושא ובכיר ברשות. תפקידו יהיה לכנס לשולחן העגול את נציגי הרשות הרלוונטיים, תושבים, ארגונים וחברות - על מנת לגבש מדיניות עירונית ברורה ומוסכמת.

רבים מאגפי הרשות העירונית וממחלקותיה רלוונטיים לקידום הגינון הקהילתי. ישנה חשיבות רבה בפעילות עירונית מתואמת ומשותפת, באופן שיאפשר לחבר בין התשתיות הקהילתיות לתשתיות הפיזיות שקיימות או נדרשות.

דגם לשיתוף פעולה עירוני בירושלים

"פורום אייט"ק - אתרים ירוקים ירושלמיים בטיפוח הקהילה", קם במטרה לתאם ולאגם את הידע ואת המשאבים שקיימים בעיר לטובת קידום אתרים ירוקים, ובכללם גינות קהילתיות. הפורום מורכב מנציגי ארגונים בירושלים שהם בעלי ידע ו/או משאבים בנושא: עיריית ירושלים, החברה להגנת הטבע, הקרן לירושלים, המשרד להגנת הסביבה, מחוז ירושלים של החברה למתנ"סים, המשרד לאיכות הסביבה ומשרד החקלאות.

למה גינה קהילתית?

דינה מלטינסקי

גינה קהילתית, מכל הסיבות הטובות! מי שמחפש היום באינטרנט את הנושא, ימצא בפתח כל מאמר את התפקידים הרבים והמגוונים של הגינה הקהילתית. שהרי "קהילה יוצרת גינה, וגינה יוצרת קהילה".

הגינה הקהילתית, מרחב שכונתי פתוח, מקום לפעילויות ולמפגשים מסוגים שונים:

- בגינה הקהילתית מתקיימים ימי פעילות קבועים שעניינם גינון, טיפוח ותחזוקת הגינה. אפשר לגדל צמחייה אורגנית, צמחי מרפא ותבלינים מקומיים.
- בגינה קהילתית אפשר להדגים חקלאות אורבנית, לגדל ירקות לצריכה ביתית ומקומית, פרחים לשבת, את ארבעת המינים ואת שבעת המינים, עצי פרי וגדר חיה מרשימה.
- בגינה הקהילתית אפשר ללמוד על נושאים ירוקים ועל קיימות. אפשר להקים קומפוסטר (מִדְשֵׁן) בשיתוף ולטובת כל הקהילה.
- בגינה הקהילתית אפשר לערוך סדנאות מיחזור ושימוש ברהיטים ביתיים, לקיים שוק קִחְתָן, וכן ללמד וליישם עקרונות של כלכלה ירוקה.
- בגינה קהילתית אפשר ללמד שימוש במי נגר, שילוב מי בורות מים בהשקיית הגינה ועוד.
- בגינה קהילתית אפשר ללמוד על הקיים, ומדוע צריך לשמור עליו גם לדורות הבאים.
- בגינה קהילתית אפשר להדגים את היתרונות שבגינה ולקוות שאנשים יתלהבו ויטפחו חצרות בתי מגורים, גינון מכלים במרפסות וגם בעסקים.
- בגינה קהילתית אפשר ללמוד וללמד על תכונות צמחי מרפא ועל תזונה ים-תיכונית בריאה; אפשר לקדם מפגשים סביב נושא הבריאות, לאכול ארוחת בוקר בגינה, להתעמל ולתרגל טאי-צ'י, יוגה ועוד.
- בגינה הקהילתית, במרחב הפתוח, אפשר לקיים ערבי שירה, ארוחות קהילתיות, הקרנת סרטים ופעילויות תרבות לכל המשפחה.
- בגינה קהילתית אפשר לקיים אירועים ופסטיבלים סביב נושאים מיוחדים, אפשר להקדיש לאדם אהוב עץ או ספסל, לערוך מסיבות בר־מצווה, חתונות וקבלות שבת, לחגוג ט"ו בשבט או חגים אחרים ועוד.
- בגינה הקהילתית אפשר לייצר מקומות ישיבה ומקומות מפגש. אפשר לשבת בצל ולקרוא ספר או לפגוש חברים, אפשר לפגוש שכנים מכל הגילים ולגלות שכנים חדשים.
- גינה קהילתית מסייעת לנקות את האוויר מסביב ולהפחית איי חום עירוניים, וכן למשוך מגוון מינים (כמו פרפרים, חרקים וציפורים) חזרה אל העיר.

- הגינה הקהילתית מייצרת תחושת שייכות וביטחון.
- בגינה הקהילתית אפשר ליצור זיכרונות יפים וחיי קהילה עשירים.

הלב של הגינה הקהילתית הוא גרעין התושבים שמוביל אותה, מגיע בקביעות לימי העבודה ומשתתף באירועים ובפעילות קהילתית שנערכים בה. קיומו של גרעין פעילים חזק ומחויב מבטיח את המשכיות הגינה לאורך זמן. כאן, יכול לבוא לידי ביטוי יתרונם של הפעילים המבוגרים (בני גיל 50 ומעלה). אלו אנשים בעלי ניסיון חיים עשיר, כל אחד בתחומו, לרשותם עומד זמן פנוי רב יחסית ויש להם מוכנות להקדיש מזמנם וממרחם לטובת נושאים שקרובים ללבם. גינה שפועלים בה פעילים מבוגרים זוכה לעתים קרובות ביציבות מבורכת, בפעילות מגוונת וביזמות יצירתיות. השילוב בין המבוגרים לצעירים מעשיר את הפעילות ותורם לאווירה של "ביחד". דוגמאות לפעילויות שיזמו פעילים מבוגרים בגינות: פעילות יצירה לילדים שארגנה "הסבתא של הגינה", פעילות גינון לקבוצת נשים ניצולות שואה, עריכת מסיבות ימי הולדת בגינה, ארוחה קהילתית ועוד.



איך מקימים גינה קהילתית?

עובד מאתר המשרד להגנת הסביבה על ידי רוני שפיטלניק

הקמת גינה קהילתית איננה פרויקט מסובך או קשה, אולם תכנון מוקדם, מחויבות, זמן והתמדה הם תנאים הכרחיים להצלחה. ההנאה, הסיפוק והתועלת האישית שנובעים מהקרבה לטבע יבטיחו שהעבודה תהפוך, למעשה, למעין פעילות פנאי שמושכת אליה אנשים מתוך תמריץ אישי פנימי, ולא מתוך מחויבות.

להלן כמה צעדים ליצירת גינה קהילתית. צעדים אלו יעזרו לכם לתכנן את החזון ולהביא את הרעיונות לידי מימוש מעשי. עם הזמן, יכתוב הניסיון האישי והקבוצתי את התנהלות הדברים והניהול יהיה קל וחלק יותר. עם זאת, חשוב לזכור שטעויות הן חלק בלתי נפרד ובלתי נמנע מכל עשייה.

יצירת קבוצת פעילים:

גינה קהילתית איננה "עסק" של אדם אחד או של זוג שותפים. זהו פרויקט בעל היבטים ותחומי אחריות רבים ושונים. הסוד החשוב ביותר להצלחה, הוא מציאת תושבים שחולקים רצון משותף לקיומה של גינה קהילתית באזור מגוריהם. קבוצה זו תהיה גרעין הניהול המרכזי של הפרויקט - אנשים אחראיים, שיהיו מחויבים לגינה לאורך זמן ויהוו את עמוד השדרה לתחזוקתה.

כיצד לאתר אותם? אם אתה נציג ציבור, רשות מקומית או ארגון, ביכולתך לפרסם מודעה רשמית שמיידעת את תושבי האזור בִּיזמה להקמת גינה קהילתית ביישוב ומזמינה לערב עיין את המעוניינים לקחת חלק בפרויקט. מקרב הקהל שיגיע ניתן לגבש קבוצת פעילים (רצוי על בסיס אזור המגורים). במפגש, כדאי לברר מהן הציפיות של המשתתפים - על מנת לראות שהן ניתנות למימוש. הניסיון מראה, שאין גינה אחת זהה לשנייה. במקומות שונים מוצאים פתרונות שונים.

חשוב לדרוש ממשתתפים פוטנציאליים מינימום זמן התחייבות לפרויקט: שלוש שעות פעילות בשבוע לאדם. כמו כן, ביישובים רבים קיימים ארגונים סביבתיים וחברתיים מקומיים שישמחו לעזור לממש את היזמה. היסוד החשוב ביותר ביצירת פעילות משותפת מוצלחת, הוא שמירה על יחסי אנוש טובים וטיפול ידידותי בין כל חברי הקבוצה. נימוס, פרגון, הכרת תודה ותרומה אישית לאווירה נעימה הם בסיס ותנאי ליצירת גינה קהילתית פורחת.

מציאת שטח אדמה:

מציאת שטח אדמה זמין להקמת גינה קהילתית היא האתגר הגדול ביותר. מקומות אפשריים לגינה קהילתית הם שטחים פתוחים (שטח ירוק, שצ"פ), שטחים ליד מבני ציבור כמו חצרות בתי ספר, בתי חולים, בתי כנסת, מתנ"סים ומועדונים עירוניים (שטחים חומים - מיועדים למבני ציבור). גם קרקע פרטית יכולה לבוא בחשבון (שפ"פ).

אולם, חשוב לזכור שהשטח צריך להיות זמין כגינה קהילתית לכמה שנים לפחות. כדאי לוודא זאת כבר מן ההתחלה.

קבלת הסכמה מבעלי השטח לפני שמתחילים לעבוד: חובה!

ממי מבקשים הסכמה? שטח ירוק - מאגף שיפור פני העיר (שפ"ע) ברשות המקומית (ממנהל מחלקת הגינון העירונית); שטח חום - ממנהל מבנה הציבור. אם מדובר בשטח שמעל מקלט עירוני, יש לקבל אישור שפ"ע ואישור מחלקת חירום וביטחון בעירייה; שטח פרטי - מבעל השטח. בבניינים משותפים נדרשת הסכמת התושבים (הסכמת ועדי הבתים, אסיפת דיירים וכדומה).

השטח שנבחר צריך להיות במרחק הליכה מביתם של רוב חברי הקבוצה, להכיל מקור מים להשקיה, להיות חשוף לאור שמש ישיר במשך שבע שעות ביום לפחות, ונקי מזיהומים כימיים שונים (כגון כתמי שמן או דלק. אולם, גם על כך ניתן להתגבר). אפשר לשקול הקמת גדר למניעת משחיתנות (ונדליזם) וגניבות. אולם, יש מקומות שבהם הגדר דווקא מעוררת פגיעה בגינה, מפני שהיא מסמנת שטח שאינו משותף לכולם, ובכך עשויה לעורר אנטגוניזם.

מים:

בארץ שחונה כמו ישראל, ומאז עליית מחירי המים, הסוגיה חשובה מתמיד. בשטחים ירוקים שבאחריות הרשות העירונית יש לקבל מהרשות (אגף שפ"ע) אישור להשתמש במים. לעתים, יש צורך להתקין שעון מים. בשטח חום ובשטח פרטי יש לסכם מראש מי משלם על המים.

השגת תקציב:

להפעלת גינה קהילתית דרוש כסף - לשם קניית כלי עבודה, צמחים, ציוד ודשנים, לצורך תשלום עבור מים ולהוצאות שונות נוספות. הקבוצה צריכה להחליט יחד מהו התקציב שנדרש וכיצד לגייס סכום זה. קיימים מקורות מימון שונים כגון קרנות, תקציבים מהרשות המקומית, מענקים מארגונים שונים, תמיכה מעסקים מקומיים (דרך עמותה מוכרת - התרומה יכולה להיחשב כמוכרת לצורכי מס), תרומות ואף מימון עצמי של חברי הקבוצה. כדי להימנע מאי־נעימויות בין חברי הקבוצה לבין עצמם או עם רשויות המס, מומלץ לחבור לגוף או לעמותה מוכרת לשם ניהול התקציב.

חשוב למנות אדם אחד בקבוצה אשר יהיה הגזבר וינהל מעקב בכתב אחר ההוצאות הכספיות. בניהול ובתכנון נבונים יכולה הגינה אף להפוך לפרויקט שנושא את עצמו כלכלית. זאת, באמצעות מכירת תוצרת זרעים ושתילים, על ידי גביית דמי חבר שנתיים וכדומה. אולם, לפחות בשנתיים הראשונות, לא כדאי לסמוך רק על מקורות הכנסה פוטנציאליים אלו למימון כל צורכי הגינה.

לעתים, קל יותר להשיג משאבים "שווי כסף" באמצעות יצירת קשרים אישיים טובים והתמדה (לא לוותר! לאורך זמן, תושב נלהב או קבוצת תושבים ישיגו דברים רבים):

- הרשות המקומית - אגף שפ"ע (וגם אגפים פיזיים וחברתיים) יכולים לספק: רסק עץ לחיפוי ולקומפוסט, ארגז כלים, מחסן קטן, שתילים, אדמה/חול/חצץ/חומרי בניין, כלי עבודה, פרסום אירועים ועוד.
- הקק"ל: רסק עץ, שתילים.
- משתלות: תרומת שתילים.
- אתרי בנייה/שוק מקומי/מתקני נְקָרִים (פנצ'רים): משטחי עץ, אבנים וחומרי בנייה, צמיגים.

אז כמה כסף צריך? אם משיגים משאבים שוויו כסף - ממש לא הרבה. במיוחד, אם חושבים באופן אקולוגי.

כלי עבודה:

כלי העבודה שדרושים לגינה קהילתית הם ידניים ופשוטים ביותר: את חפירה (בעל כף מלבנית), קלשון חפירה, קלשון קש, מגרפה, מגרפת דשא, מריצה, דליים (למשל: דליי צבע ריקים), מזמרה, כף ומזלג גנניים וצינור השקיה עם ראש מקלחת. זהו הצידוד הבסיסי. צידוד ההשקיה יכול להיות מתוחכם ככל שהתקציב מרשה וככל שהגינה דורשת: מחשב השקיה, ממטרות, טפטפות וכן הלאה יכולים להיות תוספת מבורכת, אולם כדאי לזכור שצידוד משובלל עלול לעודד גניבות. לכן, אין צורך לרכוש כבר בשנה הראשונה את "המילה האחרונה" בתחום צידוד הגננות. לפני רכישת כלים חדשים מומלץ בהחלט לחפש צידוד מיד שנייה, ואפילו להשאיל כלים מחברים שלא זקוקים להם בכל יום. חשוב למצוא מקום החסנה נעול לכלי העבודה.

יצירת מנגנון ניהול:

בגינות קהילתיות רבות יש, על פי רוב, שני סוגי "חברים": אלו שעבורם הגינה היא ערך אידאולוגי חשוב ביותר, אשר למענו הם מוכנים ומזמנים להקריב זמן ומשאבים, ואלו שעבורם הגינה היא פרויקט נחמד ומועיל, אך הם לא יתרמו מזמנם לניהול הגינה כפרויקט קהילתי. כדי שהפרויקט אכן יצליח, חשוב ליצור מנגנון ניהולי מאנשי הקבוצה הראשונה ("האידאליסטים"), אשר מהווים בדרך כלל מיעוט מכלל המעוניינים בפרויקט. מדובר בחלוקת תפקידים ואחריות לפי בחירה אישית של הפעיל. לדוגמה: איש קשר מול הרשות המקומית; גזבר; אחראי על רכישת כלי עבודה וצמחים; אחראי על התקנת צידוד; אחראי על תיעוד ואחראי על קניית כיבוד לפגישות. מומלץ להכין "עץ תקשורת", שבו כל חבר אחראי לטלפן לשני חברים אחרים וליידע אותם בנוגע למועדי פגישות, ביטולים ושאר נושאים שנוגעים לעניין. רצוי לקבוע פגישה קבועה, לפחות פעם בחודש, לתכנון ולדיונים.

הכשרה וליווי מקצועי:

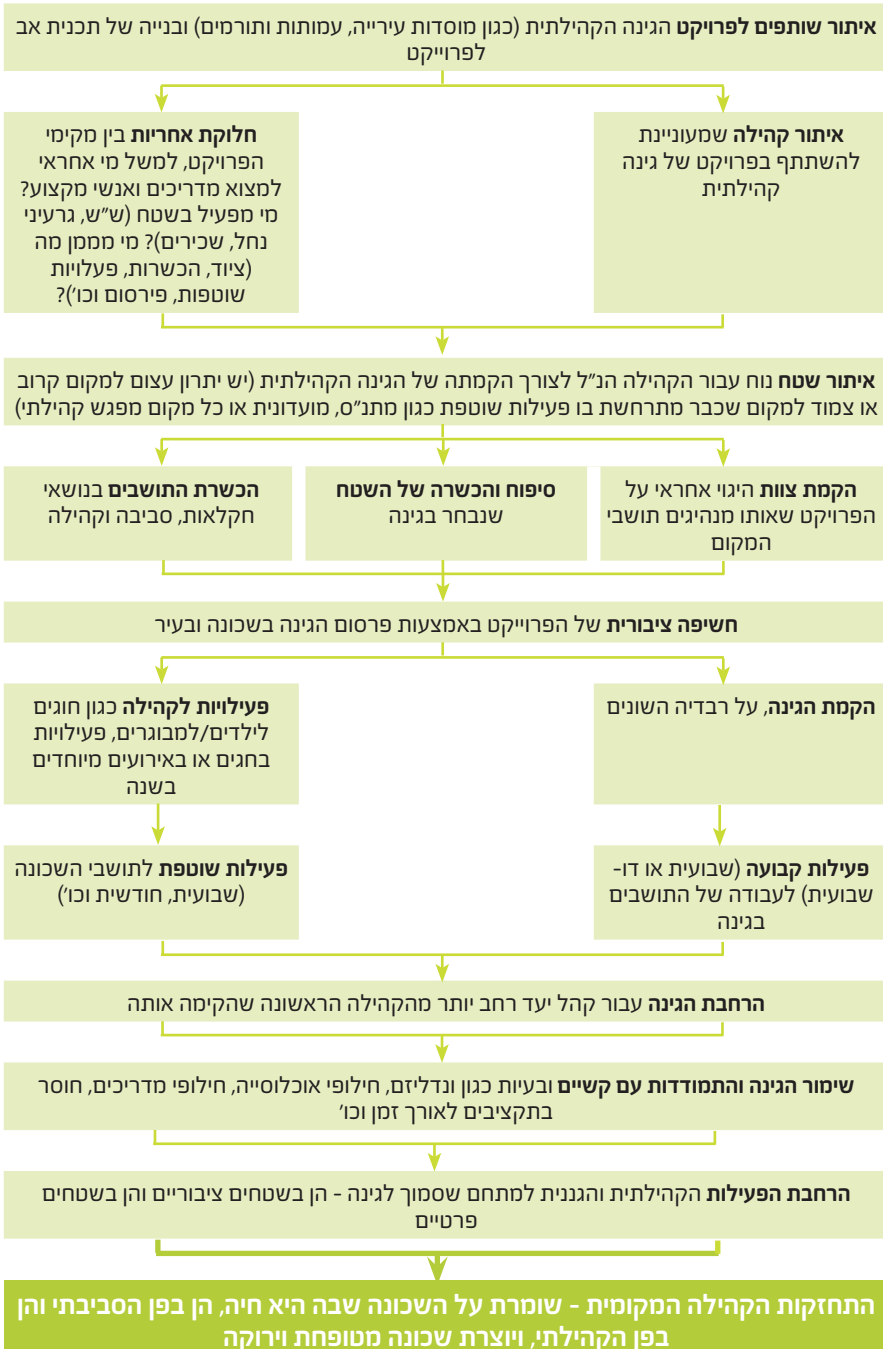
ליווי על ידי אנשי מקצוע מהתחום הקהילתי והגנני הוא חשוב מאד בתחילת הדרך. הסיבה לכך היא, שכישלון בשלב זה עשוי "להוציא את הרוח מהמפרשים" לאנשים רבים ולהדביק תווית שלילית לזממה כולה. בתחום הקהילתי, כדאי להסתייע בעובד/ת

קהילתי/ת. בתחום הגינון, מומלץ לצרף לקבוצת הפעילים גנן, אגרונום או חקלאי, שיוכל לחלוק עם שאר החברים מידיעותיו ומניסיונו ולערוך לכל חברי הקבוצה סדנת גינון אורגני לצורכי מזון. כדאי לבדוק מסביב. תתפלאו, אולי תמצאו אחד כזה שגר בשכנות לגינה.

קיימות אסכולות חשיבה ועבודה רבות בענף הגננות והחקלאות האקולוגית. חשוב מאוד להבין שאין שיטה אחת שמתאימה לכל המקרים, אלא טכניקות עבודה שונות שמתאימות לתנאי הקרקע, לאקלים, לצמחים, לזמן האישי ולמשתנים ספציפיים רבים נוספים. גישת "תרבות-עדן" (פְּרִמְקָלְצ'ר) מציעה הבנה רחבה וטכניקות עבודה מעשיות. זוהי שיטת תכנון אקולוגית של חקלאות ותרבות בנות־קיימא, שבבסיסה העיקרון של ארגון מחדש של סביבת חיינו כדי להפוך אותה לפורייה ותומכת ולחסכונית במשאבים.

הקמת גינה קהילתית

ינאי נוימן



עבודה קהילתית בגינה קהילתית

אריאלה צוויקל

מה בין הגינה לקהילה?

כדי לענות על שאלה זו, נתבונן ראשית באבני היסוד של קהילה:

- **תחום** (חתימה מרחבית - איפה מתחילה והיכן נגמרת?)
- **קריטריונים לחברות** (מי אתנו ומי לא?)
- **מסגרת של חוקים, תקנות וסנקציות** (פורמלית או בלתי פורמלית)
- **מערכת ערכים ואמונות** (ההגדרות הבסיסיות של "מה חשוב לנו" ועד כמה)
- **מיתוס הקהילה** (דימויים, אידאלים, סמלים שאליהם יש לשאוף)
- **טקסים** (מגדירים את השיאים, נותנים קצב וטון לחיים משותפים)
- **מבנה מנהיגות** (תפקידים של מובילי הקהילה להדריך, לפשר ולהוות מודל לחיקוי)
- **יחסים חברתיים** (אישיים, מאופיינים באמון ובהדדיות)
- **"רוח הקהילה"** (תחושה של להיות חלק ממשהו גדול מעצמך)

כל האלמנטים הללו קיימים בגינה קהילתית. אם ככה, במה שונה ומיוחדת קהילה בגינה קהילתית?

פעילים בגינה קהילתית לוקחים חלק ביצירת מרחב בסביבה המשותפת שבו כולם יכולים לקחת חלק ולהרגיש שייכים. אנשים לוקחים חלק ביצירת מקום בטוח, שקט ונגיש, שמהווה נגוד לעיר הסואנת ומאפשר תעסוקה לנוער, לקשישים, להורים ולילדים. זהו מקום מוגן שמקדם שכונות בטוחות יותר ומפחית את תופעות המשחיתנות (ונדליזם) והפשיעה. התושבים עצמם מייצרים מרחבים ירוקים וריאות ירוקות שמשפרים את איכות החיים ואת איכות הסביבה והבריאות. מחקרים מוכיחים, שהם מעלים אפילו את ערך הנדל"ן. גינות קהילתיות מייצרות הזדמנויות לתקשר בסביבה נטולת מעמדות. כל אחד יכול להיות גנן קהילתי, ולכולם יש איך להשתתף ומה לתרום (ידע, זמן, כוח, מיומנות ורעיונות). הגינות מהוות בסיס לפיתוח מנהיגים מקומיים וליצירת מעורבות תושבים בנושאים נוספים.

כדאי להכיר: קארל לין

קארל לין (1923-2005) היה פסיכולוג, אדריכל, איש סביבה וחברה. לדבריו, אנו חיים בעולם מלא דאגות ותחרות. אנשים מתגעגעים מאוד לקשר משמעותי ומעמיק ולנוכחותה של קהילה תומכת. בעבר, היו מרחבים משותפים ברשות הכלל שבהם אנשים יכלו להיפגש ולתקשר זה עם זה. אסור לנו להשלים עם המציאות, שבה נגזלו מאתנו המרחבים הללו. קארל לין הפך את הבנייה של

מרחבים כאלה, להם הוא קרא Community Commons, למפעל חייו. אלו הם מקומות מפגש שהותאמו אישית לצורכי הקהילה, שבהם אנשים בגילאים שונים ומרקע חברתי-כלכלי שונה יכולים לנוח, לדבר וללמוד זה מזה. שם, אפשר לציין אירועים קהילתיים ולתת במה לדיונים בנושאים המשמעותיים לחיי התושבים. לסביבה החיצונית שלנו השפעה גדולה על חיינו: מקומות אפורים, לא אישיים ולא אסתטיים גורמים לנו לחוש דיכאון, ניכור ובדידות, וכן מביאים לפסיביות. מקומות שיש בהם טביעת אצבע אישית וקהילתית (אמנות, יצירה וגינה) מעודדים השתתפות וביטוי אישי. אנשים צריכים ליצור מקומות שמחיים את החושים, שמאפשרים להם לבטא את חזונם ולחזק את הקשר שלהם לטבע. בעצם העבודה המשותפת, אנשים יוצרים קשרי חברות ותמיכה. מעשה היצירה הוא ביטוי של עקרונות הפיתוח השורשי (Grassroots) ודמוקרטיה השתתפותית - עיצוב מדיניות ולקחת חלק פעיל בקבלת החלטות. שימוש מושכל וחוזר בחומרי גלם אפיין גם הוא את עבודתו.

אבל, איך בונים קהילה?

בניית קהילה היא מלאכה מורכבת ועדינה. בהקשרה, עלינו להתייחס לשני היבטים מרכזיים:

א. היחיד: נדרשת אמפתיה, הקשבה לאדם ולמוטיבציה שלו, למה שמניע אותו. מתוך הבנה של האדם ומניעיו נוכל להבין טוב יותר כיצד ניתן לשלבו באופן מיטבי בקבוצה ובקהילה. אדם ירצה לקחת חלק בקבוצה רק אם זו ממלאת חלק מהצרכים שלו. בשורה התחתונה, אין תחליף ליחס אישי!

ב. הקבוצה: על מנת ליצור קבוצת פעילים מגובשת ובת-קיימא (כלומר, עצמאית ופעילה לאורך זמן) אשר משיגה את מטרותיה, עלינו להשקיע רבות בבניית הקבוצה כך שתהיה מקום נעים ומהנה ליחידים בה. ובאותו הזמן, שתהיה תכליתית ועניינית מספיק כדי להשיג את מטרותיה.

מעגלים של מעורבות



על הרכז להתייחס לגינה הקהילתית ברמת המיקרו וברמת המקרו במקביל, תוך מתן תשומת לב לכל מעגלי ההתייחסות - מרמת האדם היחיד ועד לרמה העירונית. חשוב

לשמר את הקשר עם כל אחד מהמעגלים הללו וליצור יחסים שמושגתם על הבנת המניעים בכל אחת מהרמות, תוך שימוש במניעים לקידום הגינה. נסתכל על מעגלי ההקשרים של הגינה הקהילתית:

- אדם יחיד - פעיל בגינה
- "גרעין קשה", הקבוצה קטנה - גרעין מוביל של פעילים מחויבים בגינה (ארבעה-עשרה אנשים).
- כלל הפעילים - תושבים פעילים בגינה בימי פעילות (20-50 איש).
- קהילת הגינה - הקהילה הכללית שקשורה לגינה: באים לאירועים בגינה, משתמשים בקומפוסטר, מבלים בגינה, משתמשים בצמחי התבלין וכדומה (100-400 איש).
- השכונה - כוללת מספר מרכיבים:
 1. כלל הקהילה בשכונה (אלפים, עד עשרות אלפים).
 2. המנהל הקהילתי/המתנ"ס המקומי - הנהלה, צוות ורכזים.
 3. מוסדות וארגונים - קהילות, בתי כנסת, בתי ספר, גנים, תנועות נוער, מועדוני קשישים וכדומה.
- הרמה העירונית - בעלי עניין ברמה העירונית, שולחן עגול עירוני, ארגונים שותפים ומקבלי החלטות.

הקשר עם כל אחת מהרמות צריך להתמקד: ביידוע, בעדכון ובקשר באמצעות דואר אלקטרוני (בצירוף תמונות מאירועים ומפעילויות מיוחדות, ברכות לחגים וכדומה) תוך התאמה של הקשר לכל רמה.

לדוגמה:

- קהילת הגינה - מתקיים קשר שוטף, מעורב. הם מקבלי ההחלטות בגינה ועמם עומדים בקשר רציף.
- כלל הקהילה בשכונה - פרסום בעיתון השכונתי לקראת אירועים ופעילויות מיוחדות.
- עירייה/מועצה (בירושלים: מנהל קהילתי) - קשר עם חבר הנהלה משמעותי, בעל עניין בתחום הגינות הקהילתיות, אשר יהיה שגריר של הנושא בהנהלה.
- אנשי מקצוע מקומיים/עירוניים - ראשית, אם יש רכז/ת הקשישים ו/או עובד/ת קהילתי/ת, כדאי לבנות אתם קשרי עבודה טובים וליצור שותפות שתסייע בפן הקהילתי ובקשר מול התושבים והעירייה. עם המתכנן הפיזי: היעזרות בתחומים הפיזיים, כגון מציאת קרקע מתאימה לגינה קהילתית חדשה, קשר עם גורמים עירוניים ועוד. עם רכזים נוספים: קשרים לפי נושאים ואוכלוסיות שברצוננו לערב בעבודה בגינה (נוער, עולים וכן הלאה).
- הרמה העירונית - הבנת מערך הכוחות ברמה העירונית. הבנה במי אפשר להיעזר וכיצד לטובת הגינה.

"עונות" בגינה הקהילתית

בטבע, וגם בגינה הקהילתית, יש עונות שונות. מבחינה גנטית, אנחנו לומדים מה לעשות בכל עונה: מה שותלים, ואיך מטפלים בגינה. גם בקהילת הגינה יש תנודות ושינויים.

גינה יכולה להתחיל לאט, בהתפתחות אטית. בשלב הזה, מטלות של פרסום, גיוס וחיבור תושבים דורשות אמונה בחשיבות המטרה. אם מצליחים לרתום בתחילת הפעילות מספר אנשים מחויבים וליצור קבוצה, הם יהיו החלוצים ותיתכן תנופה גדולה של פעילות ומוטיבציה. אחרי שהגינה מתבססת (זה יכול גם לקחת שנה או יותר), צריך לשים לב לשימור הפעילות השוטפת ולוודא שהכוחות בגינה אינם מתכלים. בנקודה זו, כדאי להוסיף "קומפוסט" קהילתי - אירועים חברתיים וקהילתיים: חגים, פעילויות מיוחדות, טיולים וצ'ופרים למתנדבים.

בעונות החמות מאוד והקרות מאוד אפשר לצפות להאטה בפעילות בגינה, לפעמים אפילו לתרדמת. זהו דבר טבעי. אפשר, למשל, לנסות לשנות יום עבודה בקיץ לשעה מאוחרת וקרירה יותר. אבל, צריך גם להכיר בכך שיש זמנים שבהם מתח העבודה יורד ולקבל זאת בהבנה. תפקידנו להמשיך להגיע, להיות בקשר, לגייס ולחבר אנשים לגינה גם בתקופה זו, כדי לא ליצור נתק מוחלט. בתחילת השנה, נוכל להתחיל את התהליך מחדש.

הרכז בגינה הקהילתית

עבור העוסקים בעבודה קהילתית, השאיפה הבסיסית היא לעזור להצמיח מנהיגות מקומית בת-קיימא ולקדם קהילה עצמאית וחזקה שיוודעת להתארגן, לנהל את עצמה, לפתור בעיות ולהשיג מטרות.

עקרונות פעולה:

1. לזהות את המניעים של אנשים שמגיעים לגינה. אם אנחנו רוצים לשמר את הקהילה, צריך להבין את המניעים ולנסות לענות עליהם אם אפשר.
2. מי שעוסק בעבודה חברתית וסביבתית לוקח בעצם חלק בשינוי חברתי. כדי לשנות את החברה, אנחנו חייבים לקחת בחשבון את יחסי הכוחות ולנסות לשנות אותם. חלק חשוב מהתהליך הזה מתקשר להעצמה.
3. התפקיד שלנו הוא לארגן, לערב, לגייס, לאפשר, לפייס, לקשר ועוד הרבה דברים. אנחנו עושים תפקיד חשוב, אבל אנחנו באים מחוץ לקהילה. לכן, איננו מנהיגים - מנהיג בא מתוך הקהילה.
4. אפשר להשקיע הרבה אנרגיה בישיבות, באירועים, בכנסים ועוד. אבל, העבודה האמתית שלנו מבוססת על שיחות פרטיות או בקבוצות קטנות - בגינה, ברחוב, בטלפון. הרבה מהעבודה היא "אחד על אחד". את היחסים הבין-אישיים אי אפשר לזייף. צריך לחבב באמת את האנשים שאתם אנחנו עובדים.

ניתן למדוד את מידת ההעצמה שמשיגה העבודה שלנו. לשם כך, נשאל את שאלות ה"מי?":

1. מי מחליט על המטרות בקהילה?
2. מי פועל להשגת המטרות בקהילה?
3. מי מפיק תועלת מהפעילות בקהילה?
4. מי מעריך ונותן משוב על הפעילות בקהילה ועל מידת הצלחתה?

בכל אחת משאלות ה"מי?" יכולים להיווצר אתגרים. לעתים קרובות, הכי קל פשוט לעשות הכול לבד. קל יותר לעשות את העבודה במקומם של אחרים. זה קל, זה מהיר, זה מדויק יותר וגם נותן סיפוק לאגו. אבל, לא זו היא מהות התפקיד שלנו. תפקידנו לעזור לאנשים למצוא את הכוחות כדי ללמוד ולקבל החלטות בעצמם. תפקידנו הוא לשאוף שהתשובה לכל שאלות ה"מי?" תהיה: "הקהילה עצמה".

תפקידים ומשימות

נוכל להגדיר שתי קבוצות משימות לרכז גינה קהילתית:

- א. משימות שקשורות להעצמה קהילתית - גיוס; טיפוח מתנדבים; תקשורת; פתרון קונפליקטים; הקשבה; עזרה במימוש יזמות; יצירת מחויבות; יצירת טקסים; ליווי

התהליך הקהילתי; אבחון תפקידים והסיבות לקיומם מבחינה קבוצתית, חיזוק תפקידים "חיוניים" בקבוצה וצמצום תפקידים "שליליים"; עידוד חברי קבוצה להתנסות במגוון תפקידים.

ב. משימות שקשורות בהעברת הידע המקצועי לתושבים - ניהול ישיבות; דיווח; פרסום; לוגיסטיקה; כתיבת תכנית עבודה וביצועה; סיוע בהפקת אירועים קהילתיים; ניהול משותף של ימי עבודה; גיוס משאבים, ניהול והרחבה של רשימת התפוצה; העברת הכשרות מקצועיות; יצירת שיתופי פעולה חיצוניים.

פיתוח מנהיגות

חשוב מאוד להתייחס אל הפעילים כאל מובילי הגינה והקהילה. ראשית, איננו רוצים ליצור תלות. אך מעבר לכך, הם מנהיגי הגינה. חשוב להגדיר אותם ככאלה כבר מן ההתחלה. כבר בתחילת התהליך יש להעביר לאנשים את האחריות ואת ההובלה. יש לשדר את המסר (ולהאמין בו) ולהיות אתם בתהליך: "הכול תלוי בכם. מה שלא תעשו, לא ייעשה! מה שתחליטו, זה מה שיהיה! הגינה היא שלכם! אתם רכזי ומובילי הגינה והקהילה!"

חשוב לזכור, אנשי מקצוע יכולים להיות רכזים. אבל התושבים - הם המנהיגים. לכן, חשוב לעשות כמה שפחות במקום התושבים. צורך לא ממומש מוביל פעמים רבות לפעולה עצמאית ("הצורך הוא אבי ההמצאה"), ובכך יש הישג גדול הרבה יותר. אז תנו להם לעבור את התהליך בעצמם - זו הלמידה המשמעותית.

גיוס פעילים

בכל כניסה לקהילה, חשוב לערוך מיפוי קהילתי. כך, נדע טוב יותר מהם האתגרים בקהילה ומהם הצרכים שלה. "צרכים" יכולים להיות: היעדר מקום מפגש קהילתי, מחסור בתעסוקה לקשישים מנותקים, מענה לפנסיונרים עם אהבה לטבע ועוד. חשוב לבחון איזה מהצרכים הללו יכולים לקבל פתרון בגינה הקהילתית, ולפעול כדי להפוך את הגינה למקום שישרת את הפתרונות הללו.

בגיוס, חשוב לבחון עד כמה הגינה נגישה. "הנגשה", משמעותה להפוך מקום למזמין לכל סוגי האוכלוסייה. כדי להנגיש גינה, אפשר לבחור יום ושעת עבודה נוחים למספר רב ביותר של תושבים. כך למשל, קשישים עשויים להיות פנויים בשעות הבוקר. חלק חשוב של הנגשה הוא פרסום במקומות רלוונטיים (מועדון קשישים שכונתי). חשוב גם לחשוב על פתרון בעיות נגישות פיזית (סלילת רמפה, הצבת מעקה, בניית ערוגות מוגבהות) וכן הלאה.

באופן כללי, אנשים ייקחו חלק בפעילות הגינה רק אם זה עונה על צורך שלהם. אנשים מצטרפים לגינות קהילתיות ממגוון סיבות - החל בגעגוע לחוויות ילדות, ועד רצון לזמן איכות עם הנכדים (לא מול הטלוויזיה או בקניון). חלק מצטרפים כדי להכיר אנשים נוספים, חלק אוהבים את עבודת האדמה, ואחרים פשוט רוצים סיבה לצאת מהבית. קחו בחשבון שמניעים יכולים להיות גלויים ונסתרים. חלק יגידו משהו כמו "תמיד רציתי

מקום בו אוכל לגדל ורדים", אך מעטים הם האנשים שיגידו "אני בודד", למרות שיש רבים כאלה. חלק מהאתגר הוא לענות על צורכי הפרט והקבוצה במקביל.

זכרו, כי ישנו הבדל בין פעיל למתנדב: מתנדב מגיע ועושה את העבודה שמוטלת עליו. יש חוזה ברור: מהן הסמכויות ומהן הציפיות. פעיל הוא אקטיבי יותר - יזם, מנהיג, יש לו אג'נדה משלו. אנחנו שואפים להפוך אנשים לפעילים בגינה הקהילתית.

במחקר שנערך בנושא, נמצא שפעילים בגינות קהילתיות הצטרפו כדי לקדם מטרות חינוכיות, כדי להביא לפיתוח קהילתי, כבילוי בשעות הפנאי, לרכישת מיומנויות, מסיבות בריאותיות, כדי להגן על שטח מפיתוח ועוד. כאמור, אנשים מגיעים לגינה מסיבות שונות. הדרך היחידה להבין מה מניע אותם להגיע, היא פשוט להקשיב להם (ולפעמים, גם לקרוא בין השורות).

איך ואיפה מגייסים פעילים?

כאמור, אם אנחנו רוצים לפנות לקהל מסוים - חשוב לפרסם את הגינה במקומות הנכונים. חשובו על:

רשתות חברתיות (אמיתיות, לא רק בפייסבוק)

רשתות משפחתיות

רשתות גאוגרפיות - רחוב, מבנה, סביב גן ציבורי, שוק

קבוצות פעילים קודמות

רשתות סביב שירותים או מוסדות (בית כנסת, מרכז, בית קפה, קופת חולים, בנק)

חשוב לזכור: גיוס לא מתרחש תמיד תוך מפגש אחד! כל פגישת היכרות יכולה להתפתח לשיחת גיוס לפעילות! כל פגישות גיוס יכולה להיות פתח לגיוס פעילים נוספים!

שימור פעילים

אחרי שמגייסים פעילים, צריך לדאוג שהם יישארו מעורבים. כיצד יוצרים, אם כן, מחויבות ואחריות בקרב יחידים וקבוצה של פעילים?

ראשית, יש להתייחס אליהם באותו הכבוד ובאותה הרצינות כמו לאנשים שזוהי עבודתם. ניתן וכדאי לדרוש מפעילים מחויבות ואחריות, ולהציב רף דרישות גבוה ומאתגר מבלי לחשוש מכך שהמוטיבציה תיפגע מכך. ההפך הוא הנכון. מתנדב שמרגיש נחוץ, חיוני ומשמעותי ייקח על עצמו אחריות רבה יותר ויהיה מחויב יותר ממתנדב שחש שאין לו מה לתרום.

טיפים לשימור פעילים

- להתעניין בהם באמת
- להבין את הצרכים ואת המניעים האישיים שלהם

- הכשרה מספיקה לתפקידים שניתנים להם
- משוב מתמשך על העבודה
- גיבוי לפעולות שלהם, גם לטעויות
- פרגון אמתי בצורה אקראית והוקרה על המאמץ וההשקעה
- הכרה של מנהל המנהל הקהילתי/ראש העיר
- אחריות לדברים מאתגרים, חשובים ותורמים (אבל, ריאליים); לאפשר כמה שיותר מנהיגים
- לעודד השתתפות בקבלת החלטות
- פרסום, חשיפה ציבורית וציון ההישגים
- לתת להם להיות באור הזרקורים
- משלוח ברכות אישיות בחגים
- הזמנה לאירועים בשכונה, מחוץ לגינה
- בילויים ומפגשים חברתיים בקבוצה, אווירה חיובית בגינה
- מפגשי הדרכה או בילוי מחוץ לגינה/לשכונה
- השתתפות בקורסים יוקרתיים, בפגישות חשובות
- יצירת סמלים שמייחדים את הפעילות שלהם [חולצה, סמליל (לוגו)]
- יצירת מסורות, הוי, שפה וכדומה

לקריאה נוספת:

- סדן, א. (2009). עבודה קהילתית: שיטות לשינוי חברתי. תל אביב, הקיבוץ המאוחד.
- סדן, א. וכהן-פרי, א. (1987). תדריך להכרת קהילה. בתוך: אלישבע סדן (עורכת). קובץ תדריכים בעבודה קהילתית. 1 - 11. ירושלים, השירות לעבודה קהילתית, משרד העבודה והרווחה.
- Linn, K. (2007). Building commons and community. New Village

תכנון גינה קהילתית

אלאור לוי

תכנון פיזי של הגינה הקהילתית

בשלב התכנון של גינה קהילתית יש היבטים שונים שחשוב להביא בחשבון: סוג הקרקע, האקלים, מספר שעות העבודה שהחברים יוכלו לתרום, גודל השטח, השכנים וכדומה. היבטים אלה תלויים בסביבה המסוימת של הגינה, והם שונים מאזור לאזור. כדי למנוע הפתעות לא נעימות בשלב מתקדם יותר, חשוב לשבת מראש יחד, כקבוצה, ולחשוב על כל אותם גורמים מקומיים.

חשוב שהתכנית תעוצב על פי הצרכים והרצונות של חברי הקהילה - אשר יקבעו, לדוגמה, היכן ימוקמו ערוגות לירקות (וכמה), את מיקום ערימות הקומפוסט ופח האשפה, המנבטה, פינות ישיבה ורגיעה, אזור משותף להתכנסות ואירועים; וגם: איפה יוצב לוח המודעות או ימוקם מחסן קטן לשמירת ציוד, איזה שטח יוקצה למדורה ולבישולים והיכן יישתלו פרחים, שיחים ועצים. תכנון נכון ייתן מענה לצרכים השונים.

הערות לתכנון

עצים - לא לשתול ליד הערוגות, כי הם עושים צל. למקם ליד פינות ישיבה. ספירלת תבלינים - אפשר למקם היכן שאין אדמה, כי בתהליך ההקמה ניתן לייבא אדמה.

ערוגות ירק - למקם באזור שטוף שמש ומוגן מכלבים וממשחקי כדור. מחסן כלים - ליד הערוגות, כדי ליצור נגישות לכלים. עדיף במקום מוסתר, למניעת ונדליזם וכדי להסתיר בלגן.

שביל - מטרתו לחבר בין האלמנטים השונים וליצור זרימה בגן. חשוב לזכור: השביל חכם מההולכים בו! אל תנסו להיאבק בשביל קיים, אלא מסדו אותו ותנו לו נוכחות! אם הוא שם, סימן שעוברים בו!

צמחי נוי - רב־שנתיים, שדורשים טיפול מועט. ניתן למקם במקומות נגישים פחות, כמו מדרון או מאחורי גדר.

לוח מודעות - במקום בולט. למשל: ליד הכביש, מול בתים.

פינות ישיבה - מתחת לעצים, או במקום מוצל אחר.

מקום למדורה - לא ליד בתים או צמחים. אפשר ליד סלעים, אך לא בצמוד אליהם - כדי למנוע השחרה.

פח אשפה - ליד מקומות הישיבה, בכניסה או ביציאה מהגינה וליד הקומפוסטר.

הכנת הקרקע

השקיה, מערכת המים

כאשר אנו באים לתכנן מערכת השקיה בגינה קהילתית, עלינו להתחשב בשני גורמים מרכזיים: מי מבצע את ההשקיה ואיזה סוגי צמחייה גדלים בגינה. ההשקיה עצמה יכולה להיות אלמנט חוויתי מחד, ולקייח אחריות מאידך. ולמרות שמשיקולי חיסכון במים נעדיף מחשב ומערכת טפטפות, לעתים ניתן להסתמך גם על אביזרים אחרים.

התאמת ההשקיה לצמחייה

לכל סוג צמחייה יש דרישת מים משלו. ככל שנחלק את ההשקיה שלנו לתתי-מערכות, כך נחסוך מים והצמחים ייהנו מהשקיה מדויקת לפי צורכם:

- גאופיטים (כגון נרקיס, כלנית) - רובם רגישים להשקיית קיץ. לכן, נשלבם על ידי שתילה באזור שמוקצה לגאופיטים בלבד, או נשלב אותם עם צמחים שלא זקוקים להשקיה כלל. לחלופין, ניתן להוציא את הפקעות או את הבצלים בסיום תהליך הפריחה.
- עצי פרי (כגון תפוח, תפוז) - במידה שלא ניתן להם את כמות המים להם זקוקים, לא נקבל פרי. יש לקצץ את כמויות ההשקיה לאחר מתן פרי.
- גפנים - השקיית גפנים דומה להשקיית עצי פרי, למעט אם יש לנו קבוצת גפנים ליין. להם, מומלץ לסגור את ההשקיה טרם הנבנת פרי (ברגע שיש ענבים קטנים על העץ), במטרה להעלות את כמות הסוכרים בפרי.
- שיחים חסכוניים (כגון צמחי תבלין, אלת מסטיק) - מקורם של שיחים אלה בצמחייה ים-תיכונית שאינה זקוקה להרבה מים, גם במהלך הקיץ. במהלך החורף אין צורך להשקות כלל, למעט בשנים שחונות שבהן ייתכן שניתן השקיה מינימלית. עם זאת, מרבית השיחים הללו ישמחו להשקיה עודפת.
- שיחים בזבזניים (כגון ורד) - שיחים אלו ידרשו השקיה לאורך כל השנה והשקיה מרובה בעונות החמות. לכן, נקצה להם אזור נפרד וקו השקיה מיוחד להם.
- עצי נוי חסכוניים (כגון ברוש) - לעצים אלו יש לרוב מטרה אחת מרכזית, והיא יצירת צל. עצים אלו יקבלו השקיה עד לסיום הגדילה הראשונית, ואז נתחיל בתהליך של גמילה (במשך שלוש שנים, נפחית בכל שנה את כמויות ההשקיה ונגדיל את המרווחים בין השקיה להשקיה). עם זאת, בשנים שחונות ייתכן שיעלה צורך בהשקיה תומכת.
- עצי נוי בזבזניים (כגון דולב) - ככלל, נעדיף "למדור" אותם מגינתנו. שכן, "ישראל מתייבשת". אך למי שבחר לשתול בכל זאת עצים אלו: נשתדל לתת להם השקיה מרובה, במרווחים גדולים.
- זרעים - בגלל גודלם והיעדר השורשים, הם רגישים לסחף. לכן, נעדיף השקיה עדינה בעזרת "מתזון" או טפטפות צפופות.
- ירקות - הירקות אליהם נתייחס הם אלו אשר הועתקו לערוגה כשתילים. בניית

הערוגה, הטיפול בה והציפיות שנתלות בה הם גדולים יותר מכל דבר אחר בגינה הקהילתית. לכן, עדיף לחבר את השקיית הערוגות למחשב השקיה.

קומפוסט - שימור וקידום פוריות הקרקע

קרקע בריאה = צמחים בריאים



עמידות למחלות ומזיקים + ערך תזונתי גבוה כמזון

נוסחה פשוטה זו היא עיקר העיקרים וכל התורה כולה בגידול צמחים בכלל, וצמחים לצורכי מזון בפרט. בכל גינה קהילתית כדאי שיהיו ערימות קומפוסט בשלבים שונים של הכנה ובשלות. בשנת הגידול הראשונה צריך יהיה לקנות קומפוסט מוכן. אולם במקביל, מומלץ להתחיל "פס ייצור" עצמי בגינה. הקומפוסט הבשל יחזור לאדמת הגינה כדי לשמר את בריאות הקרקע ואת הערך התזונתי של הירקות שגדלים בה.

צמחים

כל גינה היא מערכת אקולוגית בזעיר אנפין, והצמחים הם לב המערכת. כדי ליצור מערכת אקולוגית בריאה ככל האפשר, רצוי מאוד לשלב בגינה צמחים ממינים שונים: חד-שנתיים, דו-שנתיים, רב-שנתיים (למשל: שיחים ועצים), וכן לוודא שיפרחו פרחים לאורך השנה. קל מאוד לגדל צמחי מזון מזרעים, שלוחות, קני שורש, ייחורים, פקעות ובצלים. אין צורך להוציא סכום כסף רב על כך. מקורות להשגת חומר צמחי הם משתלות וחנויות כלבו, גינות קהילתיות אחרות, גננים וחקלאים, חברים בעלי גינות; וכן, דרך החלפות זרעים במסגרת אירועים שיוזמים גופים סביבתיים. הוראות הנבטה וגידול מפורטות ניתן למצוא בכל חוברת וספר גינון. חשוב לזכור שלכל צמח יש עונת גידול שמתאימה לו, וכי יש להימנע מגידול ירקות שלא בעונתם. רצוי להקדיש כמה צמחים מכל גידול לייצור זרעים לשנה העוקבת. נוהג אקולוגי זה יוצר חיוניות גבוהה מאוד והתאמה גנטית של הצמחים למקום הגאוגרפי ולתנאים בגינה הקהילתית.

גינון במכלים

ניתן לגנן כמעט בכל מכל: מכלי פלסטיק, מכלי צבע, חביות, קופסאות עץ, אמבטיות ועוד. עם זאת, צמיגים מפרישים מתכות כבדות, ולכן לא מומלץ להשתמש בהם לגידול תפוחי אדמה וכיוצא בזה. כיום משתמשים בצמיגים רק לגידול צמחי נוי. חשוב לדאוג לחורי ניקוז במכלים ומומלץ ליצור שכבת אוורור (למשל: בעזרת ענפים בשכבה התחתונה). מומלץ להוסיף קומפוסט בכל שנה או שנתיים, כשהצמח מראה סימנים של חוסר.

ניתן לגדל כל דבר, החל מירקות ועשבי תיבול ועד עצי פרי ונוי. זאת, בכפוף לגודל המכל (על מנת לגדל ירקות יש צורך ב-30 ס"מ עומק מינימום. וככלל, כמה שעמוק יותר - טוב יותר).

בגינן במכלים עושים שימוש באדמה מלאכותית, עם אחיזת מים גבוהה ואוורור. יש כמה סוגים של אדמה מלאכותית. המומלץ, הוא שימוש בתערובת שתילה. ניתן לרכוש תערובת שתילה בכל משתלה, אך היא מגיעה עם דישון כימי (אוסמוקוט או מולטיקוט). ניתן להזמין באופן מיוחד מצע גן ללא דשן כימי ועם תוספת של קומפוסט (לרוב, בהזמנה של מעל קוב). כמו כן, ניתן להוסיף דשן אורגני או ביולוגי נזלי.



בניית יום עבודה

אריאלה צוויקל ואלאור לוי

עקרונות

1. שיתוף ויצירת תפקידים מגוונים: מותאמים לבעלי יכולות שונות, בני גילים שונים ובעלי עניין שונה.
2. חלוקת תפקידים: תפקידים שניתנים להשגה, אבל מאתגרים, מכוונים ולא שרירותיים.
3. שקיפות המשימות: חשוב שאנשים יבינו מה הם עושים ושהחלטות יהיו משותפות.
4. איזון בין יחסים למשימה: עבודה משותפת, הפסקה משותפת (אוכל, אוכל, אוכל!).
5. לימוד משותף: יכול להיות משהו שאנחנו הכנו בנושא קשור או שונה. כדאי לעודד אחרים לתרום מהידע שלהם.

תפקידי הרכז ביום העבודה:

נחלקים לתפקידים גנניים ולתפקידים קהילתיים (לאיש מקצוע אחד/שניים). חלק מהתפקידים חופפים.

מבחינה גננית

1. חיבור לעונה ולסך המשימות החודשי. להקפיד שהמשימות לא יהיו שרירותיות, אלא מתוך הקשר. אפשר לערוך סקירה של משימות חודשיות, ומתוך כך לקשר את משימות השבוע. חשוב שאנשים יבינו למה הם עושים דבר מסוים עכשיו (חשוב במיוחד עבור משימות שלא רואים את התועלת המידית שבהן: עישוב, גיזום וכדומה).
2. שמירה על ערכים של שמירת טבע, קשר לערכים סביבתיים, חינוך לקיימות (שימוש מושכל במים, צמחייה תומכת מערכות טבעיות, גינון אורגני וכן הלאה).
3. יצירת המשכיות - במשימות מתמשכות, כמו גיזום ועישוב, קשה לפעמים לראות בסוף יום העבודה את הערך המצטבר של העבודה. רואים את התוצאות רק אחרי זמן מה. חשוב להציג לתושבים את המטרה ארוכת הטווח.
4. ריבוד משימות - חשוב לייצר משימות מגוונות (איסוף זרעים, שתילה, גיזום, עדירה, סחיבה וכן הלאה) בהתאם לאוכלוסייה וליכולותיו של כל משתתף/ת.
5. הסבר על הביצוע - לתת מידע על איך, כמה ולמה עושים כל דבר. הקפדה יתרה על כללי בטיחות.
6. הקפדה על שמירת הכלים והציוד - להוציא ולשים לב (לרשום, אולי) איזה כלים הוצאו בתחילת יום העבודה. בסיום העבודה, לא הולכים עד שאוספים את הכלים.
7. סריקה של הגינה - מפגעי בטיחות, מים (תקינות הצנרת).

מבחינה קהילתית

1. שקיפות - מהי מטרת המשימות בהקשר הרחב יותר.
2. חלוקת אחריות מכוונת, כדי להשיג מטרות חברתיות (פתרון קונפליקטים, חלוקת כוחות, העצמה, שיתופי פעולה ודינמיקה בין תושבים).
3. יצירת תפקידים שמאפשרים לסוגי אוכלוסיות שונות לקחת חלק. לתת לכולם לבוא לידי ביטוי.
4. הפסקה משותפת, לימוד, סיכום יום העבודה וקבלת החלטות משותפת לשבוע העוקב.
5. חשוב להסתובב בין התושבים. לראות אם יש שאלות ואיך הם מסתדרים עם המשימה. זהו זמן טוב לשאול אותם מה שלומם, באופן כללי.
6. הצפה ופתרון קונפליקטים (בצורה פורמלית/בלתי פורמלית).

מבנה יום העבודה

1. הגעה (בזמן)
2. כינוס
3. סקירה של משימות היום, סיור בגינה (אפשרות)
4. חלוקה למשימות + הסברים
5. עבודה
6. סיכום, לימוד משותף
7. החלטה על משימות לשבוע העוקב
8. איסוף כלים
9. פרדה



שער שלישי:

תכנים בגינון טיפול לפעילויות פרטניות וקבוצתיות עם קשישים

ישנם מספר עקרונות פעולה וגורמים שקשורים לגיל וליכולות שכדאי לקחת בחשבון בבואנו לעבוד בגינן טיפולי עם אנשים קשישים. קשישים יכולים ליהנות מפעילויות מגוונות ולתרום מהידע ומניסיון החיים שלהם. בגיל שבו הולכים ומצטמצמים הקשרים, פעילויות חברתיות סביב הגינה עשויות להוות הזדמנות מפגש עם חברים. העשייה שמשולבת במפגשים מקנה תחושת סיפוק והצלחה.

פרק זה מלא בדוגמאות וברעיונות לפעילויות שבהם ניתן להשתמש בעבודה פרטנית וקבוצתית עם קשישים.

בין זקנה לצמיחה - מבוא לפעילות גננית פרטנית וקבוצתית

שולמית יעקובוף

למה להפעיל קשישים בגינות?

- לעיסוק, למעקב ולצפייה בצמיחה ובפריחה יש כוח מרגיע ומעודד.
 - ממטופל למטפל - בניגוד לתפקידיו בעבר, ככל שהאדם מזדקן הוא מוצא עצמו מטופל על ידי אחרים ותלוי בזולת. טיפול, אפילו רק בעציצי החלון, הופך את הגמלאי למטפל בזעיר אנפין.
 - שיפור יכולות - הגינות הוא אמצעי מצוין לשיפור היכולות הקוגניטיביות, ללימוד, להתעניינות בסביבה הקרובה והרחוקה, להפעלת הזיכרון, להקשבה ולשיפור יכולת הביטוי המילולית, להפעלה של המוטוריקה הבינונית והעדינה ולגירוי חושי.
 - השפעות בתחום החברתי - סדנאות הגינות מייצרות מפגש חברתי ועונות על צורך בסיסי של קשר ותקשורת. השיחה נעה מעולם הצומח אל דילמות חיים, בריאות, אורחות חיים ואי-סוף נושאים שמעסיקים אדם בכלל ואת הקשישים בפרט. עבורם, זוהי הזדמנות להקשיב לאחר ולהתבטא, להחליף דעות וחוויות, לצאת מדל"ת אמות ולהרגיש שייכות לחברת בני גילם.
 - נתינה לקהילה - טיפוח אדניות בחלון או במרפסת מוסיף יופי לרחוב לשכונה.
 - הכנת מתנות - הכנת עציצים ו/או יצירות מחומרי צמח, וכן יצירת משחקים, מאפשרות נתינה לבני המשפחה ולידידים.
 - הגינות הוא רב-גילי, ללא קונוטציה ילדותית, ויכול לשמש גשר בין-דורי.
- לסיכום: הגינות הוא עיסוק שקשור באסתטיקה וביופי ומאפשר הנאה, שהיא בעצם מטרת העל שלנו.

עקרונות ניהול מפגש קבוצתי בגינות טיפולי

- מפגשי הגינות שיתוארו בהמשך מתחלקים לשני חלקים: חלק תאורטי, שבו מתנהלת שיחה או מיני הרצאה; וחלק מעשי, שבו מתבצעת עבודת גינה סביב שולחן. לקבוצות שנפגשות באופן קבוע, בתדירות גבוהה, אפשר להפריד את נושא השיחה ואת עבודת הגינות. כדאי לגוון מדי פעם ולשנות את תוכן המפגש: לצפות בסרט או במצגת על צמחים וכדומה, לצאת לטיול קטן, לערוך משחק חברתי או פעילויות שקושרות צמחים ויצירה.
- חשוב להדגיש את תרומת כל משתתף לקבוצה. לעתים, על ידי חזרה בקול רם על דבריו.
- אין לחנך אנשים בגיל המבוגר! הם כבר מחונכים, או לא מחונכים. כדי לנהל את

הקבוצה בכל זאת, יש לשמור בדרך מכובדת ומכבדת על כמה כללים: שמירה על השקט כאשר מנחה הקבוצה או אחד החברים מדבר אפשר להשיג באמצעות פנייה למי שמדבר עם שכנו. לדוגמה: "גב' שטרן, רציתי שגם את תשמעי את נושא המפגש היום" וכדומה. צריך לזכור שייתכן שהשיחה הצדדית חשובה יותר ולהתייחס לכך בהתאם.

- לעתים, כדאי לשלב בשיחה שאלה או חידה. למשל: בשיחה על גידול עצי קפה נקראו החברים לנחש כמה סוגי משקאות מופקים מקפה. הם ענו לפי סדר הישיבה. הבעת דעה לפי סדר הישיבה עוזרת לנהל שיחה ראויה.
- חשוב לשמור על קו מנחה בשיחה, להחזיר את השיחה לנושא המרכזי ולא לגלוש לכיוונים אחרים ולאסוציאציות שונות.
- כשהגיגות לא מצליח, אפשר לנצל חיסרון זה לשיחה על כישלונות. כדאי להציג את הפעילות כעריכת ניסיונות, מהם אפשר ללמוד ולהסיק מסקנות. צמחים לא נשארים לעד. צמח שנבל, נחליף באחר.

עקרונות ניהול מפגש פרטני בגיבון טיפולי

- גיבון בבית עם קשישים נשמע כמו משימה בלתי אפשרית. אבל, גינה קטנה בעציצים ו/או באדנית אפשרית בהחלט ומתאימה לקשישים.
- העבודה כולה יכולה להתבצע על שולחן מכוסה בניילון, כדי למנוע לכלוך ונזקים.
- היכרות ותיאום ציפיות - כשמגיעים לבית הגמלאי בפעם הראשונה, ההתחלה מחייבת היכרות ותיאום ציפיות. אם הגיבון מתאים לשני הצדדים הוא עשוי להוות עיסוק משותף וליצור שיחה ועניין, שהם חיוביים במהותם. עיסוק שונה מהטרדות שמסביב מסיח את הדעת מהן ומניח אותן לזמן מה בצד.
- ירוק ועוד - מעולם הצומח נובעים נושאים ועיסוקים רבים כגון אוכל, תבלינים, צמחי מרפא, יצירה ואסתטיקה.
- מה שהזקן יכול לעשות, אל תעשו עבורו. באשר לירידה בזיכרון: רצוי לא לשאול אם זוכר, אלא להזכיר. כאשר משתמשים במושג שאולי אינו ידוע - כדאי למצוא לו מילה נרדפת, פשוטה יותר.
- הגיבון מאפשר גירוי חושי. השותפים הפעילים הם חוש הריח, חוש הראייה ואפילו חוש השמיעה (ניתן לקשור פרחים וצמחים למוזיקה. יש הרבה שירים על פרחים וצמחים).
- תיעוד - מומלץ לצלם ולתעד גם בכתב.
- תכנון משותף - כדאי לתכנן יחד ולתאם את הפעילות מראש.

מערכי פעילות - גינון עם קשישים

שולמית יעקובוף

פעילויות בנושא עונות השנה (סתיו, חורף, אביב, קיץ)

מוטו ומטרה: מעגל השנה, על עונותיו וחגיו, מזמן לנו כר נרחב של נושאי שיחה ועשייה. המחזוריות של עונות השנה וחגי ישראל יוצרת תחושה של יציבות ומעט הגנה מפגעי הזמן.

סתיו

רעיונות לשיחה על הסתיו:

1. איזו עונה אהובה מכל עונות השנה, ולמה? אפשר להכין משאל בין כל הקשישים ולספר במפגש הבא את תוצאותיו.
2. קווים לדמותו של הסתיו - הסתיו נחשב לעונה עצובה, קצת אפורה. האומנם? יש הרבה שירים ושירה על הסתיו. אפשר להקשיב לשירי סתיו, או לשיר יחדיו.
3. האם היחס לסתיו השתנה במשך החיים? איך היה הסתיו בארץ המוצא?
4. חגי הסתיו: מנהגים וזיכרונות. "אחרי החגים יתחדש הכול" - ימי החג לעומת ימי החול.
5. תפילה לגשם - שירי גשם ומים. הגשם חשוב כל כך לחקלאות וגם לנו, הגננים. אבל האם אוהבים אותו, או לא?
6. סתיו באמנות - אפשר למצוא באינטרנט ובספרים תמונות שמייצגות סתיו או עלי שלכת.
7. ייבוש עלי שלכת ויצירה.
8. פרחי בר בסתיו - מעקב באמצעות האינטרנט אחר מה שפורח עכשיו. אפשר להכין לנכדים משחקי קלפים של פרחי בר, בינגו של פרחי בר.

רעיונות לעבודה מעשית בסתיו:

1. ייבוש עלי שלכת - יש אפשרות לייבש עלי שלכת וליצור מהם בהמשך יצירה קטנה. איך מייבשים עלים ופרחים בצורה פשוטה? טומנים את העלים בתוך עיתון ישן, כמו סנדוויץ': דפי עיתון, עלים, דפי עיתון. על החבילה מניחים בזהירות חפצים בעלי משקל, כמו ספרים כבדים. אחרי שבוע, נקבל עלה "מגוהץ" שממנו אפשר ליצור בעזרת למיניצה מגנטים, תחתיות לכוס תה, מצעיות, מרצדת (מובייל) לתלייה, ואפילו תמונות פסיפס.
2. שתילת צמחים עונתיים, חד־שנתיים, בסתיו - יש הרבה אפשרויות. נביא כאן רק דוגמה אחת מיני רבות. הפעילות מתאימה לבית שבו יש מרפסת שמש או אדן

חלון עם שמש. בקבוצות, נכין עציצים ואדניות שיקשטו את מקום הפעילות.

חומרים:

- עציצים, או אדניות ותחתיות - אדנית ועציצים חייבים להיות מחוררים בתחתית, כדי למנוע ריקבון. אם הכלים ישנים, כדאי לשטוף אותם היטב.
- אדמת תערובת לשתילה - אוורירית. אדמה חומה, לא כהה. אם יש אדמה מהשנה שעברה, אפשר לערבב חצי אדמה ישנה וחצי חדשה. חשוב להשתמש גם באדמה חדשה, כי יש בה מזון לצמח.
- אבני טוף בגודל בינוני - קטן, לא גרוס.
- צמחי סתיו - אפשר לקנות שישיות, או בודדים. צמחים שמתאימים לסתיו: אמנון ותמר, לוע הארי (גבוהים ונמוכים); אפשר לשלב לובליה (פרחים קטנים, כחולים) וסלסלי כסף (פרחים לבנים, ריחניים), ציפורני חתול, מנתור (בעל ריח נעים), מימול מכלוא, נמזיה מגוונת, גודטיה ועוד.

אופן ההכנה:

- יש לכסות את תחתית הכלי באבני טוף - לאוורור ולניקוז יעיל של המים. למלא את האדנית/העציץ באדמה, כמעט עד למעלה.
- לשים לב לשליפת השתיל מהקופסית - יש להפוך את הכלי ולדחוף את כל הגוש החוצה. לא למשוך ולא לפרק. להטמין באדמה כך שכל השורשים מכוסים. השתילים צריכים להישתל מעט נמוך משפת הכלי.
- רצוי להוסיף קצת אדמה, שכן ההשקיה מורידה את נפח האדמה. לבסוף, השקיה עדינה מסביב לצמח - עד נגירת מים בתחתית.

הנחיות נוספות:

- כדאי לשפוך מים שעמדו כמה ימים בתחתית, שכן הם עלולים לגרום לרקב.
- השקיה: צמחים עונתיים צורכים די הרבה מים. יש להתבונן יום יום במצב האדמה: אם היא לחה מאוד - לא להשקות; אם היא כמעט יבשה - רצוי להשקות.
- כדאי לתעד ברישום ובצילום.

חורף

רעיונות לשיחה במפגש על חורף:

1. כיצד נוצר שלג?
2. מחזור המים בטבע.
3. בימי החורף הקרים (גם בימי חג, חול וחמסין) אפשר להתבונן יחד במצגות או בסרטים. ישנן מצגות בנושאי מראות הארץ, פרחי העונה וכדומה שמותרות בשימוש באינטרנט (צפייה משותפת במצגת או בסרט חייבת להיות מלווה בהסברים ובהנחיה).

4. בשיא החורף, פורחות בארץ הרקפות. בליווי תמונות, אפשר לדבר על הרקפת - הן מבחינה בוטנית והן כמוטיב באגדות, כמו האגדה שקושרת בין שלמה המלך והרקפת. השיר "רקפת", שאת מילותיו העבריות כתב לוי קיפניס (ביידיש: זלמן שניאור), מספר בין השאר על בת שבע ממשפחת דוברובין, משפחת חלוצים, גרי צדק מרוסיה, וכן את סיפור חייו של לוי קיפניס.

רעיונות לעבודה מעשית בחורף:

1. את כל פרחי הסתיו אפשר לשתול גם בחורף.
2. ניתן להטמין בכלים מתאימים בצלים ופקעות של חורף. לפני השתילה, צריך לשמור במקרר חלק מהבצלים.
3. רקפות תרבותיות הן הקישוט של החורף. יתרון, שהן פורחות בצל.

אביב

רעיונות לשיחה במפגש על אביב:

1. האביב בישראל קצר ויפהפה - כמו בחיים, רגעי האושר הם קצרים אבל יכולים לשמש השראה לימים רבים. הרעיון: לפתח שיחה על הטוב שבחיים, אפילו אם הוא היה קצר.
2. שמורות הטבע בישראל והפריחה האביבית.
3. הפריחה האדומה בישראל - תמונות ומצגות. אגדה על שלוש האחיות: כלנית, נורית ופרג. "כלניות", שירם הידוע של נתן אלתרמן ומשה וילנסקי, שהושר בפי שושנה דמארי.
4. ברכת האילנות.
5. שירי אביב ופסח.
6. סיפורי חג המימונה וחלקם של הפרחים, השיבולים וכדומה.
7. סיפורי לחם: "אם החיטה" וסיפורו של אהרון אהרונסון. התהליך המורכב של הכנת לחם בעולם העתיק ובימינו. שירו של רוני סומק, "חיטה".

רעיונות לעבודה מעשית:

1. שתילת פרחי העונה שמתאימים לשמש: פטוניות, דליות, וינקות, טגטס, פורטולקה, ציניה, קוסמוס.
2. שתילי עונה שמתאימים לצל ולחצי צל: בשמת, קולאוס (נדנונית), פוקסיה.
3. אפשר לזרוע: תירס, סוגי דלעת, פלפלים, מלפפונים ועגבניות, חצילים, קישואים ומיני חמניות.
4. שתילת תבלינים, נענע, בזיליקום, לואיזה.

קיץ

רעיונות לשיחה במפגש על קיץ:

1. האם יש קשר בין שלוש המילים "קיץ", "קוץ" ו"קץ"? מבחינה לשונית, אין קשר ביניהן. אבל, מבחינת עונות השנה - יש גם יש. היופי שבקוץ: אפשר להציג ולספר על מספר קוצים, חוח והציפור חוחית (יש אגדה והסבר בספרו של עמוס בר, "פרחי אגדה"). חידה: למה יש בארצנו כל כך הרבה קוצים? התשובה: בשל מאות רבות של מרעה צאן ובקר, שאוכלים את כל המתחרים ומשאירים את השטח לקוצים.
2. קיץ במקומות אחרים על פני כדור הארץ.
3. לרגל תשעה באב, ניתן לשוחח על העצים מהם נבנה בית המקדש. מנורת הקנים: "וְעֵשִׂיתָ מְנֹרֶת זָהָב טָהוֹר מִקְשָׁה תַעֲשֶׂה הַמְנוֹרָה יִרְכָּה וְקָנָה גְבִיעִיהָ כַּפֹּתֶיהָ וּפְרָחֶיהָ מְמֹנָה יִהְיוּ: מֵהֶם אוֹתָם גְּבִיעִים, כַּפְתּוּרִים וּפְרָחִים? וּמֵהֶם קַטְרוֹת הַבִּשְׁמִים בְּקוֹדֶשׁ.
4. פֵּרוֹת הַקִּיץ ואופן גידולם.

רעיונות לעבודה מעשית:

1. בקיץ, בשעות ובימים החמים פחות, אפשר להמשיך ולשתול את פרחי האביב ולזרוע את זרעי האביב.
2. השקיה וטיפול בעציצים.
3. בקיץ, אפשר להכין מתנות לארון הבגדים - שקיות עם פרחי לבנדר מיובשים.
4. אוכל תמיד מקשר ורצוי - מפרות הקיץ אפשר להכין סלט פֵּרוֹת עשיר או ריבה טובה.
5. מחלקי צמחים יבשים אפשר ליצור מרצדת (מובייל) או סידור פרחים קיצי.

פעילות בנושא יום הזיכרון ויום העצמאות

תיאור המפגש שמובא כאן מדגים שניתן לקשור את עולם הצומח לנושאים שונים. מכיוון שהשיחה עוסקת בנושא השכול, כדאי לברר מראש אם אחד מחברי הקבוצה נפגע ממלחמות ישראל או שכל קרוב משפחה. באופן כללי, אם עולה בקבוצה נושא כאוב - יש לתת לכך מקום וזמן, למרות שזה לא בתכנית, ולעודד את הקבוצה להקשיב ולגלות יחס אמפתי. חלקו המעשי של המפגש מדגים יצירה מחומרי צמח - גינון ללא גינון. כדי לגוון, רצוי ליצור מדי פעם שינוי בדפוס המפגש. כמו כן, יש תקופות כגון שיא החורף ושיא הקיץ שמתאימות פחות לעבודת הגינון. זהו פתרון חלקי גם לגינון בשנת שמיטה.

שיחת המפגש:

נציג במפגש את דמותו של בחור צעיר בשם טוביה קושניר, שנהרג בשיירת הל"ה אשר נועדה לסייע לגוש עציון (חיפוש באינטרנט יאפשר לכם למצוא בקלות את סיפורו). כמו בכל מפגש, יש להביא תמונות שקשורות לנושא - תמונות דיוקן של טוביה קושניר הי"ד ותמונות של הצמחים שהוא מצא.

אפשר לשלב את השיר "איריסים" (מילים: חיים חפר; לחן: עממי יווני).

ניתן גם לעסוק בצמחים שמסמלים שכול ותקומה: צמח הבר "דם המכבים" מסמל את השכול; עצי זית מעטרים את סמל המדינה. המנורה, שמהווה חלק מסמלי המדינה, נוצרה כפי הנראה בהשראת המרווה הארצישראלית והבוצין המפורץ (צמח מעניין מאוד לכשעצמו, בזכות מנגנון ההגנה שלו).

ברחבי הארץ ישנם גני זיכרון ואתרי הנצחה בטבע, עליהם ניתן לספר. למשל: ביער שלמרגלות קריית טבעון מסתתר עץ אלון תבור עתיק בעל גזע עבה מאוד. העץ טופל על ידי משפחתו של סגן אילן גבאי ז"ל, שנהרג במלחמת לבנון השנייה. במקום הוכשרה פינת הנצחה, וכן נפרץ וסומן שביל מעגלי ביזמת בני המשפחה, ידידים והקק"ל.

עבודה מעשית: הכנת קישוט - "מגן דוד" מצמחים.

חומרים: פרחי עדעד בצבע לבן וכחול (קונים מבעוד מועד בחנות פרחים), שיפודי עץ, חוט ברזל דק מצופה פלסטיק.

אופן ההכנה: יוצרים משולשים משיפודי העץ ומחברים אותם בעזרת חוטי הברזל. בעזרת חוטי הברזל מצפים את המשולשים בפרחים. מחברים את המשולשים לכדי מגן דוד. תולים ברחבי מקום הפעילות.

אפשרויות נוספות: שתילה של עציצים עם פרחים עונתיים בכחול ובלבן, קישוט השולחנות עם פרחים בצבעי כחול ולבן.

פעילות בנושא זריעה של מטפס חד-שנתי - "לפופית"

שיחת המפגש

בתחילת המפגש, רצוי להזכיר את הנושא של המפגש הקודם וגם לבדוק את מצב השתילים, הנבטים וכדומה ממפגשים קודמים. יצירת הרצף היא חשובה, בעיקר עבור אנשים שהזיכרון שלהם נפגע באופן חלקי. כמו כן, לעתים כדאי לפרט לפני הקבוצה את תכנית המפגש. כך, בדוגמה הבאה: במפגש הזה נציג כבר בהתחלה את העבודה המעשית שתבצע בסוף המפגש. זריעת לפופית חד-שנתית באדניות שימוקמו בשמש, ליד קיר או גדר עליה הלפופית תטפס.

אפשרויות להמשך השיחה:

1. שיחה על שם הצמח - "לפופית", כשמה כן היא: מתלפפת על עצמים ומטפסת

כך, כלפי מעלה. הלפופית שייכת לסוג צמחים שכולל כ-500 מינים, ולו שייכת גם ה"לפופית הנאכלת" - שנקראת בפינו "בטטה". ברוב המינים, הפרח נפתח בשעות הבוקר ונסגר עד הצהריים. תופעה זו הקנתה לצמח זה את שמו העממי באנגלית "Morning Glory", כלומר "תהילת הבוקר" או "שמחת הבוקר". העלים הם בצורת לב והפרחים כפעמונים צבעוניים. רצוי להשתמש בשם בעל המשמעות, ולא דווקא בשם המדעי.

2. שיחה על "איך אתה מרגיש כשאתה קם בבוקר?"
3. שיחה על שמחה. אפשר להפנות לכל מיני כיוונים. למשל: במשנה, בפרקי אבות, נאמר: "בן זומא היה אומר: איזהו חכם? הלומד מכל אדם... איזהו גיבור? הכובש את יצרו... איזהו עשיר? השמח בחלקו. איזהו מכובד? המכבד את הבריות..." (מסכת אבות, פרק ד', משנה א').

אפשר להציע לכל החברים בקבוצה להתבטא בנושא "איזהו עשיר? השמח בחלקו...". מנחה הקבוצה יכול להתחיל עם סיפור אישי. סיפור אישי יכול להוביל שיחה פתוחה ומועילה לחבריה.

עבודה מעשית : זריעת לפופית חד־שנתית

התקופה שמתאימה לעבודה זו היא עונת האביב. חומרים: זרעי לפופית שקנינו במשתלה או זרעים שאספנו בשנה שעברה, אדניות (עם חורים בתחתית), אדמת גינה דשנה, אבני טוף בגודל בינוני.

אופן ההכנה:

מפזרים אבני טוף בתחתית האדנית, לניקוז ולאוויר. ממלאים את האדנית, כמעט עד הקצה, באדמת גינה פורייה. זורעים בתלם מרכזי או בתפוזרת בעומק של כסנטימטר אחד. ממקמים את האדנית ליד גדר, רשת או חוטים, כדי שיהיה ללפופית על מה לטפס. משקים בעדינות.

הערות:

במשך כל זמן הנביטה צריך להקפיד על לחות. אפשר לתמוך בהתחלה בשיפוד עץ. כשהצמח גווע, כדאי לאסוף את הזרעים לשנה העוקבת. עם בוא הסתיו, אפשר להחליף למטפס אחר. למשל: אפונה ריחנית. אפשר גם לגדל בטטה בצנצנת מים, או בצנצנת מים ואבני טוף. במקום חמים ומואר יצמחו עלים רבים. בטטות שנטמנו באדמה יניבו אף הן פרחים יפים.

פעילות בנושא פִּגְם ופתגמים

למרות הכותרת, אין קשר בין נושא השיחה "פתגמים מעולם הצומח" לעבודה המעשית - שתילת פִּגְם. כאשר סדנאות הגיגון מהוות חלק קבוע מהשגרה, אין אפשרות לשלב תמיד בין נושא השיחה לעבודה המעשית.

שיחת המפגש:

עולם הצומח סובב אותנו ולוקח חלק גדול בחיינו, וכך גם השתרבב להרבה פתגמים. כל אחד מהמשתתפים מקבל דף הפוך, עם פתגם וציור מתאים. כל משתתף מגלה, על פי הסדר, את הפתגם שלו. ביחד, מקריאים ומסבירים את הפתגם (חשוב לקחת בחשבון שייתכן שלא כולם יודעים לקרוא). כל פתגם מעלה סיפורים ואסוציאציות שונות. למשל: הפתגם "התפוח לא נופל רחוק מהעץ" מאפשר שיחה על קשרי הורים וילדים ועל הדמיון בין הדורות. האם אתם דומים להורכים? העלאת זיכרונות מבית ההורים עונה על צורך שקיים לעתים בגיל השלישי.

עבודה מעשית: שתילה של צמחי פיגם.

הערה: אפשר לזרוע זרעים של פיגם, אבל עדיף לקנות שתיל מוכן. אפשר לשתול לאורך כל השנה.

חומרים: שתילי פיגם, עציץ גדול יותר מהעציץ המקורי, תערובת גינה, אבני טוף.

אופן ההכנה: מפזרים בתחתית העציץ אבני טוף, לניקוז ולאוויר. ממלאים שלוש רבעי עציץ באדמת גינה פורייה, ויוצרים שקע לשתיל במרכז העציץ. מוציאים בעדינות (לא במשיכה, אלא על ידי הפיכת העציץ) את השתיל וטומנים אותו במרכז העציץ. אפשר לחלק את השתיל לשניים או שלושה גושים, וכך לקבל משתיל אחד שניים או שלושה שתילים. מוסיפים אדמה מסביב לשתיל ומשקים לרוויה, עד לנגירת מים בתחתית העציץ. בהתחלה כדאי להניח את העציץ החדש בשמש חורפית, או בחצי צל בקיץ. כאשר הצמח מתבסס, הוא יכול להתקיים בחצי צל או בשמש מלאה. הפיגם דורש השקיה מרובה. לאחר שהצמח מתבסס וגדל, יש להעבירו לעציץ גדול יותר או לאדמה. הצמח עשוי להתפתח לשיח קטן שגובהו מטר.

נושאי שיחה לסוף המפגש, או לתחילת המפגש העוקב - צמח הפיגם:

1. על הצמח - לפיגם שמות רבים. הוא נקרא "רודה", "רוטה", "שדאב" או "פיגין". "רודה" ו"רוטה" מתקשרים לחומרי המרפא רוטין ורוטמין שמצויים בו; ואילו "שדאב" (תימנית) ו"פיגין" (ערבית) מרמזים על האמונה שבכוחו של הצמח לגרש שדים ולהרחיק עין הרע.
 2. מקור הצמח באזור שלנו, אזור ארצות הים התיכון. הוא גדל בר בצפון הארץ ובמרכז.
 3. הצמח נאה למראה. צבעו ירוק אפור, ובעונות האביב והקיץ פריחתו צהובה. ריחו של הצמח חריף וטעמו מר. לכן חרקים לא מתקרבים אליו, מלבד זחלי הפרפר "זנב סנונית" שאוכלים אותו בכל פה ואפילו מנצלים את השמן האתרי הרעיל שבו כדי להרחיק אויבים.
- אמונה ומרפא שקשורים לפיגם - צמח הרודה אהוד מאוד בקרב חלק מאנשי עדות המזרח, שמאמינים ביכולתו של הצמח להרחיק עין הרע ואף לרפא. למי שלא מכיר

את הצמח, כדאי להתייעץ עם מומחה לצמחי מרפא לפני כל שימוש בו (כלל זה נכון לגבי כל צמחי המרפא. צמחי המרפא משמשים כתרופה, ולקיחת תרופות מצריכה ייעוץ רפואי). בקבוצה שמכירה את הצמח יעלו סיפורים רבים על השימוש בו. למשל: הטמנת עליו בעריסת התינוק ביום הברית, קישוט החופה בחתונה ושיתלתו בחזית הבית. הפיגם ידוע מימים ימימה ומוזכר כבר במשנה, וכן נקשרו בשמו אגדות רבות גם באירופה. לפי הכתוב בספרה של דרורה חבקין (1995), טענו לאונרדו דה וינצ'י ומיכלאנג'לו שהפיגם ניחן בכוחות מטאפיזיים, וכי ראייתם וכושר יצירתם הושפעו לטובה בעזרתו.

פעילויות בנושא "שומים ובצלים"

התקופה שמתאימה לפעילות זו, היא עונות הסתיו והחורף.

שיחת המפגש: אגדות וסיפורי עם מושכים את הלב בכל גיל ומהווים מקור טוב לשיחה ולהנאה. הסיפור בפגישה זו הוגדר על ידי מחברו, חיים נחמן ביאליק, כ"בדיחה עממית בחרוזים". שמו, "אלוף בצלות ואלוף שום". בפני מנחה הקבוצה ניצבת הסוגיה אם לקרוא את המקאמה (יצירה שירית-סיפורית מחורזת) כלשונה, או לספר את הסיפור בעל פה. התשובה צריכה להינתן מתוך היכרות עם הקבוצה. למשתתפים קל יותר, בדרך כלל, להקשיב לסיפור שבעל פה ולא להקראה. סיפור המסופר בעל פה מאפשר יצירת קשר עין עם הקבוצה וערנות למידת הקשב וההבנה בקרב המשתתפים. דרך האמצע, זו שמשלבת קריאה וסיפור, יכולה להתאים במקרים רבים. כאן, כיוון שהמקאמה כתובה בחרוזים שמתנגנים כה נעים, אפשר לשלב קריאה קצרה וסיפור בעל פה.

אפשרויות להמשך השיחה:

1. שיחה על מוסר ההשכל בסיפור, בשבח המקוריות ובגנות החיקוי ורדיפת הבצע.
2. החלפת מתכוני מאכלים עם שום ובצל.
3. ערכיהם הבריאותיים של שום ובצל.
4. שום ובצל במסורת ישראל, כולל מקורות הסיפור.
5. תולדות חייו ויצירתו של המשורר הלאומי, חיים נחמן ביאליק.

עבודה מעשית: הטמנת שיני שום באדמה

חומרים: ראש שום (רצוי שום ישראלי, שצורתו כטיפה והוא סגלגל), עציצים או מכלים גדולים עם חורים בתחתיתם (עומק: 30-40 ס"מ), אדמת גינה דשנה.

אופן ההכנה: קונים בחנות הירקות ראש שום, עדיף אחד שכבר החל לנבט. מפרידים לשיניים. מרפדים קופסת פלסטיק בנייר מגבת לח, מניחים את שיני השום בקופסה וסוגרים. שמים את הקופסה במקרר למשך שבוע ימים. ממלאים את המכלים באדמה, כמעט עד שפת הכלי. טומנים את שיני השום, בסיסם כלפי מטה, בעומק של כארבעה

סנטימטרים ובמרחק כשישה סנטימטרים. מניחים את המכלים במקום מואר באור השמש החורפית - בחוץ, לא בפנים (השום אוהב קור). מחכים לאביב. אז, קוטפים את ראשי השום החדשים. עוקרים את הצמח ומייבשים את ראשי השום במקום יבש וחשוך.

עבודה מעשית: הטמנת בצלצלים באדמה (בצל הגינה)

חומרים: בצלצלים שנקנו במשתלה, עציצים או מכלים גדולים עם חורים בתחתיתם, אדנית עמוקה, אדמת גינה דשנה.

אופן ההכנה: ממלאים את המכלים באדמה, כמעט עד שפת הכלי. טומנים את הבצלצלים, בסיסם כלפי מטה, בעומק ארבעה-חמישה ס"מ. מניחים את המכלים במקום מואר.

הערה: אם מעוניינים בבצל ירוק, אפשר לצופף את הבצלצלים. אם מעוניינים בבצל עצמו, יש לשמור על מרווחים בני עשרה ס"מ מינימום. בצל ירוק אפשר לקטוף, העלים יתחדשו שוב. אפשר לגדל בצל ירוק גם בצנצנת מלאה מים.

פעילות בנושא ירקות ופרות

מוטו ומטרה: אוכל מהווה מכנה משותף רחב. אנחנו אוכלים כדי להתקיים, אבל לא רק. זהו בסיס מצוין לשיחה, להעלאת זיכרונות וללימוד הדדי. ציר מרכזי בחיי אדם, חברה ותרבות. כל אוכל מקורו בעולם הצומח, שכן גם בעלי החיים שמספקים לנו מזון ניזונים מצמחים.

רעיונות לשיחה על ירקות ושאר מיני מאכלים:

1. אוכל כבסיס לשיחה על נתינה וקבלה.
2. תרבות, מסורת ואוכל. מה בישלו במשפחות המוצא? מה השתנה? האם השתנה?
3. בריאות ואוכל.
4. מאכלים אהובים ואהובים פחות, החלפת מתכונים.
5. ירק ופרי: הגדרה קולינרית לעומת הגדרה בוטנית: עגבנייה נחשבת ירק, אבל מבחינה בוטנית היא פרי.
6. חקלאות של פעם וחקלאות היום.
7. בספרי הרמב"ם יש עצות לרוב בענייני אוכל ובריאות. למשל: "לעולם לא יאכל אדם, אלא כשהוא רעב; ולא ישתה, אלא כשהוא צמא". האם אנחנו מצליחים לקיים את עצתו? למה לעתים אנחנו אוכלים גם כשאנינו רעבים?

פעילות בנושא שתילת גרנין (פלרגוניום) ו/או הכנת ייחורים של גרנין לימוני

- מוטו ומטרה: שתילת גרנין (פלרגוניום) מזמנת אפשרות לשוחח על קביעות ועל יציבות לעומת שינוי. הגרנין, צמח רב־שנתי, מסמל יציבות. הכנת ייחורי גרנין לימוני זו פעילות ריחנית, שמאפשרת גם שיחה על רבייה בעולם הצומח, על לידת ילדים ונכדים ועל הקמת המשפחה.

- רעיונות לשיחה בעקבות שתילת גרנין והכנת ייחורי גרנין לימוני:

1. כל חיינו אנו נעים בין יציבות לשינויים - שינויים שבהם בחרנו ושינויים שקורים שלא ברצוננו.
2. כל היצורים, החל מהצמח הקטן ביותר וכלה בבני האדם, רוצים להתקיים, לשרוד ולהקים דור המשך. לצמחים יש דרכים מגוונות ומשופרות להתרבות.
3. בין יציבות לשינויים, אנחנו נזקקים לעתים לגמישות. כבסיס לשיחה בנושא, אפשר לספר את המשל מאת ז'אן דה לה פונטן על אודות האלון וקנה הסוף. המשל מספר על האלון החזק שקרס בסופה, לעומת קנה הסוף הגמיש ששרד אותה.
4. "מן הפרח יעלה הפרי" (נעמי שמר, "שש עשרה") - זוהי הזדמנות ללמוד ביחד את נושא ההפריה וההתרבות של צמחים. בדומה לבני האדם, צמחים מתרבים בדרכים שונות. חלקם מתרבים ריבוי מיני, שבו מתחברים תאים זכריים עם תאים נקביים: גרגר אבקת פרחים שמגיע לצלקת שבראש העלי, שנמצא במרכז הפרח, מתחיל תהליך שבסופו ייווצר פרי. בפרי מתפתחים זרעים, שיפלו לאדמה וינבטו לצמח חדש. אולם בניגוד לבני האדם, הצמחים מתרבים גם ריבוי אל-מיני - ריבוי וגטטיבי. חלק מהצמח נפרד מצמח האם. נוצר צמח חדש, זהה מבחינה גנטית לצמח האם. לדוגמה: בצלצלים שנוצרים ליד הבצל, בתוך האדמה; חוטר של דקל; צמחים שניתנים לחלוקה. מצמחים רבים אפשר להכין ייחורים: אם נחתוך ענף במספריים, נוכל להשריש אותו במים או באדמה. "מה רבו מעשיך... כולם בחכמה עשית" (תהילים קד, כד).
5. למה לעלי הצמחים יש ריח? איך מפיקים בושם? מה זה ריח? למה לגשם יש ריח?
6. מהם דיני "ברכות הנהנין" שקשורים לריחות? למה מריחים בשמים בהבדלה?
7. "ריחות שאני אוהב", שירו של יהודה אטלס. איזה ריח אתם אוהבים?

- עבודה מעשית: הכנת ייחורי גרנין לימוני

חומרים: עציצים בקוטר עשרה ס"מ, תחתיות, אדמת תערובת לשתילה, אבני טוף בגודל בינוני (קטן, לא גרוס), ענפי צימוח של גרנין בגודל 15-20 ס"מ שנקטפו במספריים מצמח אם בריא. הענף צריך להכיל בסביבות שש "עיניים". "עין", היא נקודת חיבור בין העלים לגבעול.

אופן ההכנה: מכסים את תחתית הכלי באבני טוף, לאורור ולניקוז יעיל של המים. ממלאים את העציץ בתערובת האדמה. חותכים את הייחור במספריים, מתחת לעין התחתונה. גוזרים בעדינות במספריים את העלים, משלוש עיניים לפחות. טומנים

במרכז העציץ את החלק התחתון של הגבעול, ללא העלים. כלומר, שתי עיניים בתוך האדמה. רצוי שלייחור לא יהיו יותר מדי עלים. לבסוף, משקים השקיה עדינה מסביב לייחור - עד נגירת מים בתחתית.

הנחיות נוספות: מניחים את העציץ במקום מואר וחמים. שומרים כל הזמן על אדמה לחה. כאשר עולים וצומחים עלים חדשים - אז, אנחנו יודעים שהצמח השריש. כשהצמח עולה וגדל, אפשר להעבירו לעציץ חדש. מעלי הגרניון הלימוני מכינים תה טעים ובריא.

עבודה מעשית: שתילה של צמחי גרניון (פלרגוניום) באדנית או בעציץ

הפעילות מתאימה לבית שבו יש מרפסת או חלון שמוארים באור השמש במשך שלוש-חמש שעות ביום. יש הרבה מאד סוגי גרניון, רובם פורחים תקופה ארוכה. למרות שהם שייכים לצמחים הרב־שנתיים, גם הם לא נשארים לעד. אחרי כמה שנים הפריחה מתמעטת. אז, כדאי להחליף לשתילים חדשים. יש גרניון זקוף וגרניון נשפך. יש גרניון בצבעים שונים. הטוב ביותר, הוא לתת למארח שלנו את האפשרות לבחור מה מתאים ורצוי לו.

חומרים: עציצים או אדניות, בהתאם למספר השתילים; תחתיות; אדמת תערובת לשתילה; אבני טוף בגודל בינוני (קטן, לא גרוס); שתילי גרניון; דשן נוזלי שמכיל הרבה אשלגן.

אופן ההכנה: מכסים את תחתית הכלי באבני טוף, לאוורור ולניקוז יעיל של המים. ממלאים באופן חלקי את האדנית/עציץ/מכל בתערובת האדמה, כך שיישאר מקום לגושי האדמה סביב השתיל. שלילת השתיל: הופכים את הכלי ודוחפים החוצה את הגוש כולו. לא מושכים ולא מפרקים אותו. מטמינים באדמה, כך שכל השורשים מכוסים. השתילים צריכים להישתל נמוך מעט משפת הכלי. רצוי להוסיף קצת אדמה, שכן ההשקיה מורידה את נפח האדמה. לבסוף, משקים השקיה עדינה מסביב לצמח, עד נגירת מים בתחתית.

הנחיות נוספות: רצוי לא לצופף מדי את השתילים, שכן הם עתידים לגדול ולהתרחב. כדאי לתכנן מראש איך תיראה האדנית מבחינת צבע ומרחק שתילה. רצוי להשקות במשפך כמה שיותר קרוב לאדמה, ולא על העלים. רצוי להניח את האדנית במקום שבו אין רוח ישירה. יש לדאוג שמצע הגרניון יהיה לח, אך לא בוצי. אחרי שהצמח משתרש, יש להמעיט בהשקיה. כלומר, לתת לאדמה להתייבש כמעט ורק אז להשקות. יש להקפיד על ניקיון סביב הצמח, כולל ניקוי עלים שנרקבו, התייבשו או נשרו, בכדי למנוע הגעתם של מזיקים שונים. בימי חמסין, יש להשקותו בכמות גדולה יותר של מים. בימי החורף הקרים, כדאי לכסות את הגרניון או להעבירו למקום קר פחות, כדי שלא ייפגע. בתקופת הפריחה, רצוי לדשן את הגרניון בדשן נוזלי עשיר באשלגן. פעם בשבועיים, כשהאדמה לחה, מוסיפים דשן לעציץ.

פעילות בנושא תבלינים, צמחי מרפא ובושם

- מוטו ומטרה: תבלינים, צמחי מרפא ובושם - צירוף מילים שיוצר מיד אסוציאציה חיובית, טעם, בריאות וריח טוב. כאן, נוכל לקיים את העיקרון המוביל: "מכל מלמד" השכלת".

- רעיונות לשיחה על תבלינים, צמחי מרפא ובושם:

1. תבלינים ועשבי תיבול - עולם ומלואו... באיזה תבלינים משתמשים בבית המארח/ת שלנו? אפשר לחקור יחד את מקור התבלין ואת אופן הפקתו. לדוגמה: בעדה הפרסית נהוג להשתמש בתבלין יקר מאוד בשם זעפרן, שמקורו באבקת הפרחים של כרכומים שנקטפו עם שחר.

2. צמחי מרפא - "תרופות סבתא" זכו בעבר ליחס מזלזל, אבל היום יש להם מקום של כבוד בעולם הרפואה והמדע.

3. חלקם המכובד של צמחים בעולם הקוסמטיקה והטיפוח.

4. תבלינים, צמחי מרפא ובושם במסורת ישראל.

בחיפוש אחר מקור לנושאי שיחה, רצוי וכדאי לפנות למקורות המסורתיים. למשל: שיר השירים מזכיר צמחים רבים. אחד מהם הוא צמח הכופר "אשכול הכופר, דודי לי בכרמי עין גדי" (שיר השירים א, יד). בתקופת המקרא גידלו באזור עין גדי את צמח הכופר, אשר מפרחיו הריחניים הפיקו בושם. הצמח מוכר מאוד גם כמקור לאבקת החינה שמופקת מעליו, בה משתמשים בטקסי חינה שלפני נישואין וכן כצבע לשיער.

- **עבודה מעשית:** ייבוש תבלינים

ייבוש התבלינים נעשה כדי לשמר אותם לטווח ארוך ולהשתמש בהם שלא בעונה. מתאימים לייבוש: זר נענע, לואיזה, רוזמרין, קורנית, פטרוזיליה וכדומה. שוטפים היטב את הצרורות, כל אחד לחוד, ומייבשים (אפשר עם מייבש חסה). קושרים כל צרור בחוט ותולים הפוך על קולב או על ענף במקום יבש בבית. כאשר הצרור יבש, מפוררים ומאחסנים בקופסה או בשקית נייר. דוגמה לשימוש: רוזמרין ו/או קורנית מתאימים לאפיית דגים ותפוחי אדמה בתנור. אפשר להכין מטבל גבינה לבנה עם נענע יבשה.

- **עבודה מעשית:** זריעה של עשבי תיבול - רשד ורוקט - זריעת סתיו וחורף

ישנן אפשרויות רבות. נביא כאן רק דוגמה אחת. הפעילות מתאימה לבית שבו יש מרפסת מוארת או אדן חלון מואר. זרעי הרשד והרוקט נבחרו מפני שהם הכי זריזים לצמוח... וגם טעימים.

חומרים: עציצים, אדניות או כלי קיבול בשימוש חוזר, כמו קופסאות פלסטיק שמשמשות כאריזות לעלי בייבי או חסה (חסרונן, שהן שקופות. וכך, השורשים חשופים לאור. אבל, באין ברירה, הן בכל זאת יכולות לשמש כעציץ); תחתיות; אדמת תערובת לשתילה (אוורירית. אדמה חומה, לא כהה). בשל הנביטה העדינה, כדאי לפורר גושים ולסלק אבני טוף קטנות; אבני טוף בגודל בינוני (קטן, לא גרוס); זרעי רוקט ורשד.

אופן ההכנה: מכסים את תחתית הכלי באבני טוף, לאוורור ולניקוז יעיל של המים. ממלאים את האדנית/עציץ/מכל בתערובת האדמה. זריעה יכולה להתבצע בשני אופנים: מכינים גומות או חריץ. טומנים בתוכם את הזרעים ומכסים. ממלאים את העציצים, לא עד למעלה. מניחים את הזרעים ומכסים באדמה. זרע נטמן באדמה לפי גודלו. ככל שהזרע גדול יותר, כך נטמן אותו עמוק יותר. ליתר דיוק, עומק הזריעה הוא גודל הזרע כפול שלוש. זרעי הרשד והרוקט הם כה זעירים, שאנו מכסים אותם בשכבה דקה של תערובת שתילה. לפיזור אחיד של הזרעים, אפשר להשתמש במלחייה. לבסוף, משקים השקיה עדינה מאוד (כזו שלא תעלה את הזרעים לפני השטח), עד נגירת מים בתחתית.

הנחיות נוספות: זרעים ינבטו רק אם הם שהו כל הזמן באדמה לחה (לא רטובה ולא יבשה). כדאי לתעד ברישום ובצילום. "הזרעים בדמעה, ברינה יקצורו." (תהילים, קכו, ה)... ויוסיפו רשד ורוקט לסלט. טעמם חריף ודומה לחרדל.

זריעת תבלינים נוספים:

בסתיו - כוסברה, סלרי (כרפס) שיבה.

באביב - ריחן (בזיליקום), פלפל חריף, מליסה רפואית.

בכל השנה (למעט תקופות של קור וחום קיצוניים) - פטרוזיליה, עירית בצלית ושמיר.

מקורות

חבקין, ד. 1995. על תבלינים וצמחי מרפא. הוצאת משרד הביטחון.



טבלת תכנית שנתית לגינה קהילתית

תכנון לפי חודשי השנה

אלאור לוי

חודש	פעילות גינון עונתית	פעילות קהילתית/אירועים
תשרי ספטמבר	עיבוד הקרקע ודישון השקיה מלאה זריעת ירקות חורף עונתיים: פול, סלק, קולרבי, תרד, חסה וגזר גיזום עצים ירוקי עד שתילת צמחים עונתיים	עריכת מפגש תושבים מבצע "הקש בדלת" (עוברים מבית לבית ומגייסים תושבים) אירוע הקמה או התחדשות: הכנת קרקע, שתילה ופעילות יצירתית אפשר לערוך ג'אם סשן בגינה/ מסיבת רחוב - לנצל את חופשת הסטודנטים!
חשוון אוקטובר	התאמת השקיה לכמויות הגשם חיפוי, עיבוד קרקע וניקוי עשבייה מסיק זיתים, טיפול במחלות ובמזיקים, שתילת גאופיטים ועונתיים שתילת ירקות חורף: כרובית, סלרי, בצל, תפוחי אדמה וחסה. זריעת חורף: צנון, תרד ושומר	אירוע שתילת גאופיטים התחלת שגרת ימי עבודה בדיקת תקינות מחסן ומחסה לקראת הגשם
כסלו נובמבר	עיבוד הקרקע, טיפול במחלות ובמזיקים, השלמת שתילת ירקות חורף, שתילת ערוגת תותים גיזום לבטיחות שתילת גאופיטים: נרקיסים, נוריות רקפות, כלניות, נץ החלב ויקינתון צבעוני זריעת שעורה (קציר בניסן)	מסיבת חנוכה ערב הקרנת סרט טורניר משחקי שש-בש ערב לימוד לסטודנטים ערב מרק מירקות הגינה אירוע שתילת גאופיטים
טבת דצמבר- ינואר	עיבוד הקרקע, טיפול במחלות ובמזיקים טיח למתקני בוך שניזוקו, טיפול במסלעות, טרסות וגדר חיה הקמת פרגולה גיזום עצים נשירים ואיסוף עלים שנקבו הוספת רסק עץ כחיפוי לעצים קטיף ירקות חורף התחלת ייחורים זהו החודש הקר בשנה - לא לדשן ולא להוסיף קומפוסט!	בניית פינת ישיבה מפגש תושבים לקראת אירועי ט"ו בשבט

חודש	פעילות גינון עונתית	פעילות קהילתית/אירועים
שבט פברואר	עיבוד הקרקע, ניקוי עשבייה, טיפול במחלות ובמזיקים גיזום לבטיחות, גיזום ורדים התחלת חילוף עונות: זריעת דלועים בערוגות החורף, שתילת ט"ו בשבט, דישון עצים מלבלבים להתחיל להדלות גפנים	אירוע ט"ו בשבט אירוע יום המשפחה
אדר מארס	הכנת מערכת השקיה טיפול בראשי בקרה ובדיקת צנרת ריבוי צמחים בעזרת ייחורים שטרם לבלבו זריעת קיץ: אספרגוס, קטניות, תירס, חמנייה ופטרזייליה שתילת קיץ: עגבנייה, פלפל, מלפפון, דלעת, חציל, כרישה, סלק עלים (מנגולד), מלון, תפוח אדמה, בטטה - ייחורים או הברכה	פורים - תחרות תחפושות ממוחזרות שזירת פרחים
ניסן אפריל	ניקוי עשבייה, טיפול במחלות ובמזיקים גיזום לבטיחות השקיה לפי הצורך, דישון לכל הצמחים, תמיכת עצים ועיצובם גיזום בטיחות ריענון בטיחות זריעה ושתילת ירקות קיץ, ריבוי צמחים	קציר שעורה הכנת קלי (שעורה ירוקה קלויה) שוק חופשי (או קחתן) בעקבות ניקיון הפסח
אייר מאי	השקיה מלאה בדיקת צנרת טפטוף הכנת הגינה ושטחים פתוחים לקראת ל"ג בעומר (חרמש מוטורי לניקוי עשבייה) גיזום בטיחות ריענון בטיחות בקרת שיחים ועונתיים, גיזום ורדים טיפול בירקות - דילול והדליה	ל"ג בעומר בגינה (אפשר לעשות מדורה משותפת. כדאי לשמור על הגינה מפני פורעים). חידוש מסורת קומזיצים בתום יום עבודה. ביום העצמאות: מצ'לה (מנגל/"על האש") בגינה
סיוון יוני	השקיה מלאה, בדיקת צנרת, ניקוי עשבייה, טיפול במחלות ובמזיקים גיזום בטיחות ריענון בטיחות	מסיבת ביכורים לקראת חג השבועות (אפשר להוסיף לביכורים תינוקות חדשים, זוגות שנישאו וכדומה)
תמוז יולי	בקרת עונתיים, ריבוי צמחים טיפול בירקות - דילול, קטיף והדליה	הכנת ריבות ייבוש ירקות (לקראת החורף)
אב אוגוסט		תחילת הבציר והכנת יין או מיץ ענבים
אלול אוגוסט- ספטמבר	פיזור חיפוי, אורור הקומפוסטר בציר ענבים תיקון תשתיות לקראת החורף	זהו זמן חשבון נפש: הגשת דוח פעילות שנתית לקהילת הגינה והכנת תכנית שנתית לשנה העוקבת

תכנית הקורס לגינון קהילתי - "להצמיח שינוי" 2010

הדרכה: שתיל - שירותי תמיכה וייעוץ לקידום שינוי חברתי; והחברה להגנת הטבע, קהילת ירושלים.

ישראל גלון, משרד החקלאות - המחלקה לפיתוח הכפר

פירוט	נושא חברתי (אורך המפגש: שעה וחצי)	נושא גינון (אורך המפגש: שעה וחצי)
1. הכרת מבנה הצמח ותכונות בולטות, הכרת שימושי הצמחים השונים ואופן גידולם, דרכים וטכניקות לשילוב צמחים	פתיחה ומבוא: היכרות, תיאום ציפיות, הצגת מטרת הקורס, הצגת התכנית והפרויקטים	בוטניקה על רגל אחת, הכרת סוגי הצמחים ושימושיהם השונים
2. הבנת מכלול האנרגיות שפועלות בגינה והשימוש הנכון באנרגיות הללו, טכניקות לתכנון דינמי	מהי קהילה? מה זו גינה קהילתית? (שיעורי בית: דף תצפית על גינה)	תכנון גינה עצי פרי וצמחיית בר ארץ ישראלית
3. הכרת ראש המערכת שלנו, עקרונות לבניית מערכת השקיה, הכרת סוגי ההשקיה - היתרונות והחסרונות בכל סוג	15 דק': דיווח על התצפיות פאנל תושבים - מודלים של פעילות בגינה הקהילתית, הישגים ואתגרים	השקיה, מערכת ההשקיה, כמויות וזמנים
4. הכרת סוגי הערוגות השונות הכרת צמחי הקיץ והחורף על תכונותיהם דרכי השתילה: יתרונות וחסרונות	המנהיג בגינה הקהילתית - מנהיגות מאפשרת (שיעורי בית: להתחיל לחשוב על פרויקט)	ערוגת הירק מבנה הערוגה הכנתה ירקות קיץ וירקות חורף
5. בניית המכל - דגשים ויכולות דגשים לגינון במכלים גינת גג גינון מונגש	הכניסה לגינה, יצירת קשר עם הקהילה, מיפוי והיכרות עם עצמנו (שיעורי בית: ביקורי בית לגיוס אנשים לגינה קהילתית)	גינון במכלים
6. ייחורים זריעה נכונה חלוקת בית שורשים וכו' למה מתאים? מה ואיך עושים את זה?	התארגנות לבניית קהילה - כניסה, יצירת מעורבות, בניית אמון, תרגול בניית חזון, חשיבה על פרויקטים והצגת הרעיונות	ריבוי צמחים

פירוט	נושא חברתי (אורך המפגש: שעה וחצי)	נושא גיבון (אורך המפגש: שעה וחצי)
איך בונים יום עבודה נכון?	הקבוצה בגינה הקהילתית - בניית צוות מוביל, גיבוש קבוצה	בניית יום עבודה
הכרת מעגל השנה בגינה והמשימות שעומדות לפני הגן הקהילתי במעגל	המתנדב/הפעיל בגינה הקהילתית	הכנת תכנית שנתית, הכרת העונות והתהליכים שעוברים בגינה ויום העבודה
הכרת העצים שמתאימים לאזורנו ובניית בוסתן שמתגמל רוב השנה	הפרט בגינה קהילתית	עצי פרי
	הגינה כפלטפורמה קהילתית	
ההיסטוריה של צמחי המרפא בישראל הכרת בית המרקחת של הגינה שלנו איך לבנות נכון שביל צמחי תבלין?	שיתופי פעולה ואיך יוצרים אותם? ארגונים בקהילה	צמחי תבלין - הכרתם והכרת תכונותיהם
טכניקות לבניית תכנית שנתית הכרת מעגל השנה החקלאית והתרבותית	מתודות קהילתיות בגינה - הפעלת יום עבודה, אירועים	תכנית שנתית
עקרונות גיבון בר-קיימא	גיוס משאבים בקהילה	גיבון בר-קיימא, פרמקלצ'ר
איך מתכננים בוסתן שמתגמל כל השנה ודגשים לטיפול	הצגת פרויקטים וסיכום	גידול עצי פרי
איך הופכים קרקע לא פורייה לפורייה? בניית תכנית עבודה רב-שנתית לגינה להשגת מטרה זו הכרת הזבל האורגני שימושים ודרכים ליצירת קומפוסט, הגינה כמרכז מיחזור	הצגת פרויקטים וסיכום	הכנת הקרקע, קומפוסט

הארגונים השותפים בפרויקט "שילוב קשישים בגינות קהילתיות":

ג'וינט ישראל - אשל

הקרן לירושלים

עיריית ירושלים

עמותת "עידן"

משרד החקלאות

המשרד להגנת הסביבה

מכון ירושלים לחקר ישראל

המרכז לחקר ציפורים בירושלים

החברה להגנת הטבע - קהילת ירושלים

החברה למתנ"סים - מחוז ירושלים