



ג'וינט ישראל | אשל והתנדבות
יחד בעשייה חברתית



הפעלת תכנית התנדבות בין-דורית "הקול בגיל"



ג'וינט ישראל | אשל והתנדבות

יחד בעשייה חברתית



הפעלת תכנית התנדבות בין דורית הקול בגיל

עורכות:

חני רוזה | רונית בר | ליאורה ארנון

עורכות: חני רוזה - ג'וינט ישראל אשל, רונית בר וליאורה ארנון - ג'וינט ישראל התנדבות
עריכה לשונית: עפר המבורגר
עיצוב: פנינה נחמיאס, ג'וינט ישראל
מזכירות ותיאום הפקה: סימונה דוד
מנהל ההוצאה לאור: טוביה מנדלסון
כל הזכויות שמורות לג'וינט ישראל אשל והתנדבות
הודפס בירושלים, 2014, תשע"ד

תוכן עניינים:

5	פתח דבר
7	מבוא
11	רקע
14	ניהול והפעלת תכנית התנדבות בין־דורית ברשות המקומית: המודל
15	שלב א': תכנון
15	1. יצירת השותפות עם הרשות המקומית
16	2. איתור צרכים
17	3. הקמת צוות היגוי
18	4. בחירת תכנית ההתנדבות הבין־דורית
19	5. הגדרת תקציב לתכנית
19	6. גיוס שותפים נוספים ואיתור מקום לפעילות
21	שלב ב: הכנה
21	1. גיוס המנחה
22	2. ליווי מקצועי של המנחה
23	3. בניית תכנית פעולה שנתית
23	4. הגדרת כללי השיח הבין־דורי
24	5. גיוס המתנדבים
25	6. הכשרת המתנדבים
27	שלב ג': יישום והטמעה - שלב הפעלת התכנית
27	1. מפגש הפתיחה
28	2. מפגשים שוטפים
28	3. ליווי המתנדבים על ידי המנחה
29	4. אירוע אמצע
29	5. מפגש לקראת סיום: תהליך הכנת התוצר הסופי
30	6. מפגש סיום:
31	שלב ד': הערכה
31	1. ניתוח שאלוני המשוב
31	2. פגישת הערכה וסיכום

נספחים

35

נספח מספר 1: תיק תכנית: קהילה מבשלת - עכו

35

נספח מספר 2: מערך מפגשים לתכנית "מדברים, מבשלים ומשדרים"

36

נספח מספר 3: דוגמת מכתב לגיוס מתנדבים זקנים לתכנית "דור מצלם דור"

38

נספח מספר 4: מערך שיעור הכנה לבני/ות נוער לתכנית התנדבות בין־דורית

39

נספח מספר 5: דוגמה לפרוטוקול מפגש סיום: תכנית "בקול הגיל" - מודיעין

41

פתח דבר

בשנת 2012 יזם ג'וינט ישראל את תכנית "הקול בגיל", במטרה לייצר פלטפורמה שתאפשר פיתוח של תכניות התנדבות בין־דוריות חדשניות וייחודיות.

חוברת זו היא תוצר של הפיילוט, פרי שיתוף הפעולה שנרקם בין אגפי הג'וינט ובשיתוף מספר רשויות מקומיות. במשך הפיילוט פעלו יחד בני נוער וזקנים מתנדבים בחמש-עשרה רשויות שונות ברחבי הארץ, במגוון תכניות התנדבות משותפות. תכניות אלה סיפקו הזדמנות ייחודית, הן לבני הנוער והן לזקנים, לעשייה קהילתית משותפת. עשייה זו היוותה אמצעי ליצירת חוויה חינוכית מפרה והדדית אשר יצרה גשר ייחודי בין הזקנים לבני הנוער. דרך הפעילות המגוונת, בין אם עסקה בבישול או בגינון, בצילום, בריקוד או בסריגה, התאפשר דיאלוג ייחודי ומרגש המדגיש את הדומה, ממגר גילנות ומאפשר חיבור קהילתי אמיתי מקרב לבבות.

המודל המוצג כאן מסכם את תוצרי הפיילוט וכן ממקד את המסקנות שנבעו ממנה, כך שהוא מהווה מודל פרקטי הניתן ליישום ולהטמעה בכל רשות המבקשת לשלב במסגרתה תכניות התנדבות בין־דוריות.

אנו מבקשות לברך את כל העושים במלאכה, שאפשרו את יישומה המוצלח של התכנית וכן את הוצאתו של מודל זה לאור: **לשותפינו הרבים ברשויות המקומיות**, אשר נרתמו לרעיון והשכילו ליישם אותו באופן שאפשר לכולנו למידה והתפתחות מקצועית. **לגילי גוטפריד**, רכזת התכנית - שליוותה במקצועיות, במסירות וברגישות יוצאות דופן את הצוותים המקצועיים ברשויות, כמו גם את התלמידים והזקנים, ותרמה רבות לכתיבתו של מודל זה. **ללילך שינגורטן**, שניהלה את תכנית עמ"ן ותרמה רבות לייזום ולבניית התכנית, וכן ליוותה במקצועיות רבה את התכנית מיומה הראשון. **ולליאורה ארנון**, שתיעדה את הפיילוט ואפשרה את המשגת פעילות השטח לכדי מודל כתוב זה.

אנו בטוחות כי הפיילוט יהווה קרקע פורייה להמשך עשייה משמעותית בתחום ההתנדבות הבין־דורית בעתיד, וכי מודל זה יתרום רבות למי שמבקשים לעסוק במלאכה ברוכה זו.

חני רוזה	רונית בר
מנהלת תכניות קהילתיות	מנהלת תחום התנדבות
ג'וינט ישראל, אשל	ג'וינט ישראל, אשלים

מבוא

תכנית ההתנדבות הבין-דורית "הקול בגיל" היא תכנית פיילוט, פרי שיתוף פעולה של אשל - האגודה לתכנון ולפיתוח שירותים למען הזקן בישראל - ותכנית עמ"ן, ג'וינט התנדבות, אשלים - העמותה לתכנון ולפיתוח שירותים למען ילדים ובני נוער בסיכון בג'וינט ישראל, יחד עם רשויות מקומיות שונות שנרתמו להפעלת התכנית.

מטרת התכנית היא יצירת פעילות התנדבותית-חברתית בין-דורית משותפת, המייצרת שיח בין-דורי במרחב פעילות קהילתי בלתי פורמלי. הפעילות מאפשרת נתינה הדדית, ומייצרת לאורך שנת ההתנדבות מרקם מרגש של קשר בין בני הנוער והזקנים.

העשייה הקהילתית בתכנית משלבת גורמים שונים הפועלים ברשות למען בני נוער ולמען הזקנים ברשות. במפגשים ההדדיים תורם כל צד מיתרונותיו לחיזוק הקשר הבין-דורי. העבודה המשותפת של הצעירים עם הזקנים מביאה להפרכת מיתוסים שקשורים בראייה סטראוטיפית בקרב בני נוער כלפי הזקנים ובקרב הזקנים כלפי בני הנוער. המפגש בין הנוער למבוגרים גורם לנוער לראות את המבוגרים בעיניים אחרות, כיחידים ולא כקבוצה. הזקנים, מצדם, זוכים לראות את הנוער של היום באור חיובי יותר.

במהלך חודש ספטמבר 2012, יצא מטעם ג'וינט ישראל קול קורא לרשויות המקומיות להגשת הצעות לתכניות התנדבות בין-דוריות. כ-25 תכניות ניגשו לקול הקורא. מתוכן, נבחרו שבע תכניות שיצאו אל הפועל במהלך שנת הלימודים 2012-2013. לקול הקורא במהלך השנה השנייה, הגיבו 45 רשויות, שהגישו 45 תכניות נוספות, מהן נבחרו 8 תכניות חדשות הפועלות בשנים 2013-2014. התכנית מלווה על ידי מנהלת ארצית, גילי גוטפריד, שמסייעת בהקמה ובליווי התכניות ברשויות השונות.

חוברת זו היא תוצר של תהליך ליווי ותייעוד של שלב הפיילוט בתכנית. בחוברת, מוצג מודל העבודה לניהול ולהפעלה של תכנית בין-דורית, על בסיס הניסיון והידע שנצבר בפיילוט. היא מלווה בדוגמאות שונות מהתכניות שהתקיימו בשנה החולפת.

החוברת מיועדת לרשויות מקומיות, עמותות וארגונים המעוניינים להפעיל תכנית התנדבות בין-דורית, והיא משרטטת את הקווים המנחים להפעלה אפקטיבית ומקצועית של תכנית התנדבות כזו.

בחוברת מספר חלקים מרכזיים:

- א. רקע תיאורטי על תכניות התנדבות בין-דוריות
- ב. ניהול והפעלת תכניות התנדבות בין-דוריות ברשות המקומית: המודל - החל משלב התכנון, ההכנה והביצוע, ועד לשלב ההערכה
- ג. גורמי מפתח להצלחה בהפעלת תכניות התנדבות בין-דוריות
- ד. נספחים שימושיים מתוך תכניות שהתקיימו בשלב הפיילוט

מגוון התכניות שפעלו במסגרת שנת הנסיון של "הקול בגיל"



קריית שמונה: קש"י לילדות

פרויקט התנדבותי משותף לנערות מהאולפנה ולזקנות ממרכז היום. במסגרת התכנית, התנדבה הקבוצה ליצור מוצרים מגוונים עבור ילדות ואמהות צעירות בעיר. הנערות והזקנות עסקו יחד בתפירה, בסריגה, בציור ובצביעה משותפת של בגדים, שמיכות, בובות וציורים לתינוקות. בסיום הפרויקט הוזמנו הילדות מקריית שמונה ליריד שהתקיים במרכז היום, בו חולקו להן התוצרים.



טבריה: מבשלים ומשדרים

פרויקט התנדבותי משותף לזקנים ממרכז היום ולתלמידים מבית הספר מח"ט. המשתתפים נפגשו במרכז היום, שם הם אפו ובישלו יחד ולמדו תזונה נכונה לכל אחת מקבוצות הגיל. המטרה הייתה, יצירה משותפת לזקנים ולנוער למען הקהילה במרכז היום ובסביבתו. בכל מפגש חילקו המשתתפים לבאי מרכז היום את התוצרים שהם אפו ובישלו. חודשיים לאחר הפעילות המשותפת, עלה זוג משתתפים לשידור חי ב"רדיו קול טבריה - FM 106". המשתתפים סיפרו למאזינים על חוויות משותפות מהקבוצה הבין-דורית. בסיום הפרויקט הופק וחולק למשתתפים ספר תובנות שתיעד את התהליך.



חולון: מעברים - תמונות מספרות

פרויקט משותף לבית הספר "אורט" ולמרכז יום לזקן סביב נושא הצילום. באמצעות צילום חפצים משמעותיים למשתתפים, נרקם שיח בין-דורי משמעותי המחבר בין זיכרונות עבר להווה. בסיום התהליך הוצגה תערוכת צילומים במוזיאון חולון, והופק ספר תצלומים המתעד את התהליך לכל אורכו.



עכו שכונה מבשלת

פרויקט משותף לבית ספר "קשת" מפתן, לתכנית "מוטב יחדיו" ולזקנים ממרכז יום בעיר. תלמידי בית הספר הגיעו למרכז היום, ויחד עם הזקנים אפו, בישלו וקיימו שיח סביב חוויות משותפות המשותפות לשתי הקבוצות. עבודת הצוות המשותפת היוותה "מודלינג" לשיתוף פעולה בין גופים שונים ובין עולמות תוכן שונים. המכנה המשותף להם היה הקשבה אמיתית, אהבת אדם ונתינה. בסיום הפרויקט הופק ספר מתכונים פרי עמלם של המשתתפים.



גבעתיים: תכנית גינון קהילתי

פרויקט משותף לבני נוער מכיתת מב"ר בבית הספר שב"צ גבעתיים ולזקנים משני מרכזי יום: תשושים ותשושי נפש. דרך פרויקט הגינון, שנועד להמחיש את חשיבות טיפוח השתילים הצעירים עד להיותם עצים בוגרים עם שורשים עבולים, נוצר שיח משמעותי המחבר בין הדורות. ביום שיא, הוקמה גינה קהילתית בבית הספר שב"צ.



מודיעין: דור מצלם דור

שיתוף פעולה בין תלמידים מבית הספר "ברנקו וייס" לבין גמלאים בעיר. הגמלאים הגיעו באופן עצמאי אל כותלי בית הספר, לצורך עשיית סרט משותף. המשתתפים בקבוצה עברו תהליך משולב של שיח משמעותי, לצד הכרת רזי עולם הטלוויזיה והקולנוע. בסיום התהליך הופק והוקרן בקהילה סרטון פרי עמלם של המשתתפים.



סחי'נין: קבוצת דורות הגליל, קבוצה רוקדת

פרויקט משותף המחבר בין בני נוער מכיתה ט' לבין זקנים מסחי'נין והאזור. בני הנוער והזקנים למדו ורקדו יחדיו את ריקוד הדבקה המסורתי. הקבוצה נפגשה פעמיים בשבוע. מפגש אחד יועד ללימוד הדבקה, ומפגש נוסף נערך במטרה לקיים שיח בין דורי סביב נושאים הקשורים במורשת. מטרת המפגשים הייתה, לאפשר היכרות בין חברי הקבוצה וגיבושם לקראת הופעה משותפת בפני קהל.

התנדבות היא כל פעילות בה מושקע זמן ללא שכר על מנת להיטיב עם אחר, קבוצה או מטרה. ההתנדבות נגזרת מתוך מקבץ התנהגויות מסייעות, והיא מתאפיינת יותר במחויבות מאשר בעזרה ספונטנית (Wilson, 2000). הדר (2010) מחדדת ומוסיפה, כי התנדבות היא תהליך מתוכנן ומותווה מראש, אשר נמשך תקופה ארוכה. זאת, בניגוד להתנהגות עוזרת - המבוססת בעיקר על ספונטניות.

התנדבות נוער מוגדרת כפעילות של בני נוער בגילים 19-12 שמתנדבים למען הקהילה, ללא תגמול כספי. חלק מהמתנדבים מגיעים אל ההתנדבות במסגרת תכניות לעידוד התנדבות בבתי הספר בהם הם לומדים, שם הם לעתים מחויבים בפעילות. בני נוער אלה מרחיבים את המונח "התנדבות" אל מעבר למובנה הצר של המילה, הכולל רק מתנדבים שפועלים מתוך רצון חופשי, ללא גמול כספי ולמען אנשים זרים להם (Haski-Leventhal, Ronel, York, and Ben-David, 2008).

ממחקרים על התנדבות בני נוער בארץ ובעולם עולה, כי התנדבות היא חוויה מטיבה ובעלת השלכות התפתחותיות משמעותיות על המתבגרים. מחקרים אלה העלו מספר השפעות חיוביות בהתנדבות, ביניהן: למידה משמעותית בכל הנוגע למתן כבוד, אדיבות וסיוע לאחר; פיתוח מיומנויות חברתיות וכישורי חיים; טיפוח האחריות החברתית; למידת מיומנויות רלוונטיות להשתלבות בעולם התעסוקה; פיתוח יכולות ניהול ומנהיגות; תחושת סיפוק אישי וחיצוק הערך העצמי. בנוסף, נמצא כי ההתנדבות עשויה לטפח מיומנויות רגשיות מגוונות כגון בגרות רגשית ושליטה עצמית (הדר, 2010; McBride, Lombe, Tang, Sherraden and Benítez 2003).

עבור זקנים, מעניקה ההתנדבות תחושת מימוש ומילוי תפקיד, מחזקת את תחושת המשמעות והמטרה בחיים, את תחושת הערך העצמי ואת ההעצמה האישית (סימקין, 2010). גמלאים, שבחיים חוו אירועים וחוויות שונים ורכשו ניסיון וידע שניתן לנצל לטובת אחרים, מביאים אתם למעשה ההתנדבות יתרונות רבים: יכולת רבה להתמודד עם מצבי לחץ ואי-ודאות, ידע, ניסיון וכישורים שצברו במהלך חייהם. כמו כן, עבודתם מתאפיינת בהתמדה, באחריות, בדבקות במטרה ובהשקעת שעות התנדבות רבות יותר ביחס לשאר האוכלוסייה (רוזה, 2009).

מחקרים (בר-טור, 2005) מצביעים על כך, שאחד המרכיבים החשובים בהזדקנות מוצלחת הוא הנתינה היצרית: היכולת להעניק לאחרים מתוך שמחה ובכל עת, וכן לקבל באהבה מאחרים. היכולת להשתמש בכוחותיהם הייחודיים ולעזור באמצעותם לזולת או לתרום לחברה מאפשרת חיים מספקים ומשמעותיים, תורמת ליכולת להתמודדות עם בעיות ומקדמת והתפתחות בזקנה. היכולת לנתינה יצרית היא חלק מאלטרואיזם; ועל פי אריקסון (1963), היכולת לאינטימיות והיכולת לנתינה יצרית הן משימות פסיכולוגיות בתקופת הבגרות והזקנה.

Ryff & Singer (2000) טוענים, כי בדאגה לאחרים - כמו דאגת הורים לילדים או דאגה בתפקידים חברתיים בהם עוזרים לאחרים - נוצרים יחסים משמעותיים. המפגש בין הזקנים לצעירים יוצר בקרב שני הצדדים הזדמנות לחזק את היכולות החברתיות וליצור יחסים משמעותיים ואינטימיים.

ההתנדבות הבין־דורית

מטרת ההתנדבות הבין־דורית, היא להביא יחד אנשים מדורות שונים לפעילויות בעלות מטרה ותועלות הדדיות, אשר יקדמו הבנה רחבה יותר וכבוד הדדי בין הדורות ויתרמו לבניית קהילה מלוכדת וחזקה. ההתנדבות הבין־דורית היא פעילות משלבת, הנבנית על בסיס המשאבים והכוחות החיוביים שיש לבני הנוער ולזקנים להציע זה לזה ולא להאליה שסביבם (The Centre for Intergenerational Practice). ההנחה העומדת בבסיס תכניות התנדבות בין־דוריות היא, שפעילות משותפת לזקנים ולבני נוער יכולה לתרום לכל אחד מהצדדים, ואף מעצימה את התרומה של שניהם יחד למען הקהילה (רוזה, 2009).

תכניות בין־דוריות מהוות, למעשה, אמצעי להחלפת משאבי כוח, ידע ולמידה משמעותיים ומתמשכים בין זקנים לילדים/לבני נוער. תכניות התנדבות בין־דוריות עשויות להוות כלי שבאמצעותו ניתן לאחד וללכד בין דורות שונים, ללכוד ולהעריך מחדש את העברתן של תרבות ומסורת, לעודד עבודה וחיים חברתיים חוצי דורות, לחלוק משאבים בין הדורות השונים, ולהתמודד עם בעיות חברתיות שונות (Bostrum, Hatton-Yeo, Ohsako, and Sawano, 2000).

Hatton-Yeo, Klerq, Oshako & Newman (2000) מצאו, כי לתכניות התנדבות בין־דוריות השפעה ואימפקט על הכלכלה ועל תעסוקה, על החברה ועל בריאות. ממחקרם עולה, כי ליחסים הבין־דוריים תפקיד חשוב בפיתוח זהות חברתית ולכידות קהילתית.

מחקרים רבים בחנו את התועלות של תכניות התנדבות בין־דוריות, הן עבור הזקנים והן עבור בני הנוער הלוקחים בהן חלק. במחקר שסקר למעלה מ-120 תכניות התנדבות בין־דוריות, נמצאו תועלות ברורות למשתתפים בתכניות אלה (MacCallum et al, 2006). עבור הזקנים, התועלות כללו תועלות אישיות כגון היכולת להתמודד עם מצבים בריאותיים, עלייה כללית ברמת המוטיבציה ושיפור בתפיסת הערך העצמי. כמו כן נמצא, כי לתכניות תועלות חברתיות כגון היכרות וחברות עם אנשים צעירים ויציאה ממצב של בידוד חברתי, והן תועלות קהילתיות כגון שילוב מחדש של אוכלוסיות מודרות והעלאת המודעות להתנדבות בקהילה. ממצאים אלה מתאימים גם לתוצאות של מחקרים מתחום הגרונטולוגיה, שמצביעים על התפקיד החשוב של מערכות יחסים חברתיות ומעורבות קהילתית פעילה לבריאות הפיזית והנפשית של זקנים (Ryff, 1989). עוד נמצא, כי המפגשים בעלי הערך הרב ביותר עם בני נוער הם אלה שהציעו לזקנים הזדמנויות לייצר מערכות יחסים עמוקות, המתאפיינות בתחושת חיבור רגשי עם בני הנוער (MacCallum et al, 2006).

פעילות התנדבותית בין־דורית מעניקה ממד נוסף, והוא פער הגילים - אשר אינו מהווה חיסרון, אלא יתרון. גמלאים רבים מחפשים את חברת בני הנוער, המעניקה להם חדוות חיים. מצדם, הם תורמים לבני הנוער מזמנם ומניסיון חייהם, ולעתים קרובות אף משמשים עבורם "מורים לחיים". הפעילות מעצימה ומייצבת את תדמית אוכלוסיית הגמלאים בעיני עצמם ובעיני הדור הבא - לא כקבוצה הנתפסת כחלשה ותלותית, אלא כאוכלוסייה שמהווה חלק חשוב, משמעותי ותורם בחברה הישראלית. הפעילות הבין־דורית מסייעת בהפרכת דעות קדומות, בכך שפעילות המתנדבים הצעירים והמבוגרים משקפת היטב את חיוניותה של הפעילות ההתנדבותית ואת תרומתה הרבה לעיצוב חברה טובה ואנושית יותר (גוטפריד, 2013).

עבור בני נוער, תורמת ההתנדבות הבין־דורית לעלייה בערך העצמי, בעלייה בתחושת החשיבות והביטחון העצמי, לנגישות לאנשים מבוגרים בתקופות קשות, לעלייה בתחושת

האחריות החברתית, להישגים גבוהים יותר בלימודים, למעורבות פחותה בהתנהגויות סיכון, לשיפור במצב הבריאותי, וכן לעלייה בחוסן האישי (MacCallum et al, 2006). למעשה, ההתנדבות הבין-דורית תורמת ומעניקה לבני הנוער הזדמנות לתרום ולהיתרם. הם נפגשים עם שכבת גיל שלעיתים אינה מוכרת להם, לומדים על הגיל המבוגר, מפתחים קשרי ידידות ולומדים להקשיב, מגלים יזמה ואחריות ומפתחים מיומנויות חברתיות אשר מסייעות בעיצוב זהותם העצמית (גוטפריד, 2013).

במאמרו, מסכם Hatton-Yeo (2010) באמצעות התרשים הבא את התועלות בתכניות התנדבות בין-דוריות:

זקנים	בני/ות נוער
הבנה והיכרות משמעותית עם הדור האחר - הפרכת מיתוסים	
הנאה	
חברות	
פיתוח ערכים משותפים	
למידת תחום תוכן חדש	
ביטחון עצמי	
עלייה בערך עצמי ובתחושת מסוגלות	שיפור במצב בריאותי
פיתוח וחיזוק מיומנויות	הכלה חברתית וצמצום הבידוד החברתי
גיבוש קבוצתי/כיתתי	תחושת משמעות מחודשת
ספיגת מורשת עבר	העברת מורשת
	חשיפה לטכנולוגיה
↓ ↓ ↓	
הקהילה	
לכידות קהילתית	
העלאת מגוון המתנדבים ואפשרויות ההתנדבות	
מעורבות גבוהה של מוסדות חינוך ומוסדות למען הזקן בקהילה	

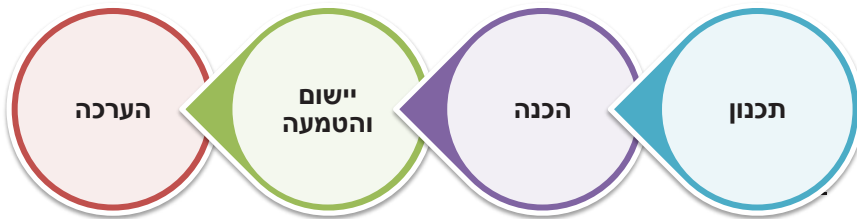
ניהול והפעלת תכנית התנדבות בין-דורית ברשות המקומית: המודל

תהליך הקמת קבוצת התנדבות בין-דורית הוא מורכב, היות והוא מערב מספר שחקני מפתח שחיוניים להפעלת התכנית, וכן תכנון מדוקדק של פעילות שעליה להתאים לשתי קבוצות גיל שונות, על מאפייניהן הייחודיים.

קבוצת התנדבות בין-דורית היא קבוצה מעורבת - זקנים ובני נוער המתנדבים יחד, אלה למען אלה, אלה עם אלה, וכולם יחד למען הקהילה. במסגרת הקבוצה, מקיימים המשתתפים שיח באמצעות כלים הבעתיים-חוויתיים שבעזרתם הם מעלים נושאים שונים כמו קטעים מעברם ומחיי היום-יום, ומשוחחים על עתידם ועל נושאים אוניברסליים. מטרת השיח היא לקרב בין הדורות השונים, וכן לקרב מעט כל אחד ואחת מהמשתתפים לעצמם ולעולמם הפנימי.

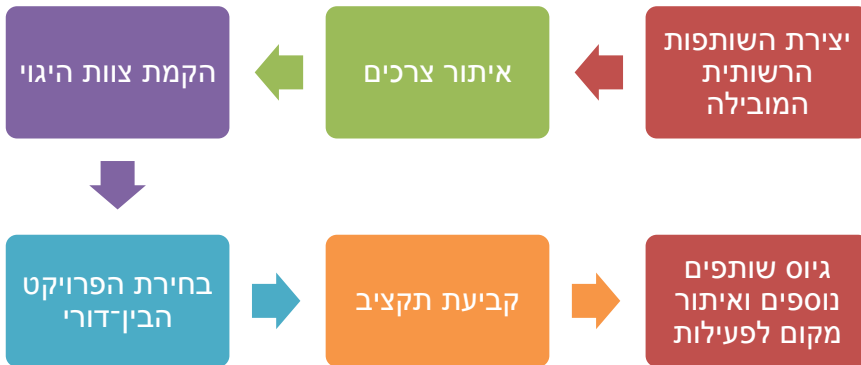
מודל ההפעלה לתכנית התנדבות בין-דורית מורכב ממספר שלבים. כל אחד מהשלבים מוצג כתהליך. לאחריו, מפורטים תת-השלבים השונים הכרוכים בהפעלת התכנית.

שלבי פיתוח והטמעת תכנית התנדבות בין-דורית כוללים:



שלב א': תכנון

שלב התכנון הוא קריטי להצלחתה של תכנית התנדבות בין-דורית. בשלב זה, מונחים למעשה היסודות להצלחתה של התכנית העתידית. שלב התכנון כולל מספר שלבים:



1. יצירת השותפות עם הרשות המקומית

תכנית התנדבות בין-דורית נשענת, בראש ובראשונה, על שותפות בין מספר גורמים ברשות המקומית המעוניינים לקדמה. שותפות זו היא חיונית, ומהווה את הבסיס לפיתוח התכנית ולהטמעתה - מכיוון שתכנית ייחודית זו משלבת מתנדבים משתי קבוצות גיל מובחנות, שלכל אחת מהן מאפיינים שונים המייחדים אותה, כמו גם צרכים והעדפות שונות. שותפות חזקה תאפשר יצירת תכנית בין-דורית המותאמת הן לאלה והן לאלה, תאפשר גיוס ורתימה של משתתפים מכל אחת מהקבוצות וכן ליווי התכנית, תוך גמישות ושימת לב לצרכים המשתנים של כל אחת מהקבוצות הללו.

השותפים הטבעיים ביותר לקידום תכנית בין-דורית מגיעים, אם כן, משני התחומים המאפיינים את התכנית: מתחום הזקנה ומתחום הנוער ברשות. בכל רשות, חשוב לאתר את השותפים המתאימים ביותר - בהתאם למבנה הארגוני ולהגדרות התפקידים הקיימים. כך, למשל, ניתן לייצר שותפות בין מרכז יום לזקן לבין תחום התנדבות נוער ברשות; או לחלופין, לייצר את השותפות עם עמותות למען הזקן הפועלות ברשות.

חשוב, שהשותפים השונים המגויסים לתכנית יכירו את עולם ההתנדבות בכלל ואת תחום התנדבות הנוער והזקנים בפרט, וכן שיכירו בתרומתם של הקשר הבין-דורי וההתנדבות הבין-דורית. במידה שישנן תכניות קיימות בין שותפים מתחומי הנוער והזקנה, מומלץ לבנות את השותפות על שיתוף פעולה מוצלח וקיים המבוסס על היכרות מוקדמת בין השותפים.

תכנית התנדבות בין-דורית, המערבת בני נוער וזקנים בפעילות משותפת, מתקיימת לרוב לאורך שנת לימודים. משמעות הדבר, שמדובר בתכנית שאורך חייה הוא מספר חודשים. עובדה זו רק מחזקת את הצורך בשותפות יעילה ומועילה, כזו שתאפשר מיצוי מלוא הפוטנציאל של התכנית במשך הזמן המוגבל שלאורכו היא מתקיימת.

אחד מהתהליכים המשמעותיים ביותר להצלחת ולתחזוק השותפות, הוא הגדרת התפקיד של כל אחד מהשותפים והגדרת גבולות הגזרה ביניהם. בהפעלת תכנית בין-דורית ישנה חשיבות רבה לאחריות שכל אחד מהשותפים לוקח על עצמו - בפיתוח, בהכנת ובהטמעת התכנית לאורך השנה.

להלן, חלוקת תפקידים מומלצת לכל אחד מהשותפים הרשומים:

מרכז היום/עמותה למען הזקן	תחום התנדבות נוער ברשות
- הגדרת איש קשר לליווי התכנית - איתור גורם המטפל בזקנים כשותף - גיוס הזקנים המתאימים לתכנית - הכשרת הזקנים המשתתפים - ליווי ותמיכה לאורך התכנית בזקנים - מעקב שוטף וקשר עם מנחה הקבוצה - השתתפות בצוות היגוי ותחזוק השותפות	- הגדרת איש קשר לליווי התכנית - איתור בית הספר המתאים כשותף או קבוצה קיימת של בני נוער (כמו "מוטב יחדיו") - גיוס בני הנוער המתאימים לתכנית - הכשרת בני הנוער המשתתפים - ליווי ותמיכה לאורך התכנית בבני הנוער - מעקב שוטף וקשר עם מנחה הקבוצה - השתתפות בצוות היגוי ותחזוק השותפות
באחריות משותפת	
- איתור צרכים ובחירת התכנית - תכנון הפעילות - מציאת מקום לפעילות - רתימת שותפים נוספים לתכנית - גיוס משאבים - גיוס וליווי המנחה - הפקת תוצר משותף - הפקת אירוע סיום - הערכת התכנית	

2. איתור צרכים

על מנת לבחור את תכנית ההתנדבות הבין-דורית המתאימה ביותר, יש לבצע תהליך איתור צרכים שיאפשר לעצב תכנית המספקת מענה לצורך קהילתי משמעותי. תהליך זה יסייע לשותפים לבחור את תכנית ההתנדבות הנכונה ביותר, תוך התחשבות ביכולות ובמגבלות של השותפים למימוש תכנית התנדבות העונה על צרכים אלה.

בתהליך איתור צרכים, על השותפים לבחון:

- האם קיימים צרכים ברשות שתכנית התנדבות בין-דורית עשויה לספק להם מענה?

- האם לכל אחד מהשותפים קיימים צרכים שעשויים לקבל מענה באמצעות תכנית התנדבות בין-דורית?
 - מהם הצרכים ותחומי העניין האפשריים שתכנית שכזו תצטרך לספק לזקנים המתנדבים?
 - מהם הצרכים ותחומי העניין האפשריים שתכנית שכזו תצטרך לספק לבני הנוער המתנדבים?
 - מהן היכולות של כל אחד מהשותפים ומהם משאביו הקיימים לקראת פיתוח ויישום תכנית התנדבות בין-דורית?
 - מהן היכולות הארגוניות הנדרשות מכל אחד מהשותפים על מנת להפעיל תכנית התנדבות בין-דורית?
 - מהן המגבלות הארגוניות (לוגיסטיות, תקציביות, אנושיות) של כל אחד מהשותפים שבהן יש להתחשב בעת בניית תכנית התנדבות בין-דורית?
- מענה לשאלות אלה יספק הכוונה ובסיס מוצקים לבניית תכנית התנדבות בין-דורית מתאימה. הבחירה בתכנית תהיה פונקציה של שכלול כלל המענים לשאלות אלה.

3. הקמת צוות ההיגוי

צוות ההיגוי הוא הכלי הפורמלי המרכזי למימוש השותפות בתכנית הבין-דורית. השותפים הרשומים יהוו, למעשה, את גרעין צוות ההיגוי של התכנית.

על כל אחד מהארגונים השותפים לאתר ולבחור איש קשר אחד, קבוע, שישימש כנציג הארגון בצוות ההיגוי. לדוגמה: ניתן לבחור במנהלת מרכז היום, במקרה של הזקנים, ובמנהלת תחום התנדבות נוער ברשות. חשוב, כי אלה יבינו שתכנית שכזו דורשת ליווי ובקרה, ועל כן יידרשו מהם הזמן והמשאבים המתאימים כדי להשקיע בכך. מטרת צוות ההיגוי הן, בראש ובראשונה, להתייחס לממצאי איתור הצרכים - ועל בסיסם, לבחור את תכנית ההתנדבות הבין-דורית; להגדיר לה מטרות, יעדים, תקציב ודרכי פעולה ולאחר שותפים נוספים. בהמשך התכנית, יסייע הצוות ביישומה ובהטמעתה; יפקח וילווה את מנחה התכנית ואת המשתתפים; יקבל הכרעות תקציביות, מקצועיות ותוכניות; וייקח חלק באירועים במהלך שנת פעילותה של התכנית. תדירות המפגשים של צוות ההיגוי תיקבע בהתאם לצורך, אם כי מומלץ שצוות ההיגוי ייפגש לפחות אחת לחודשיים וכי לוח המפגשים ייקבע מראש.

בוועדת ההיגוי של תכנית "מעברים - תמונות מספרות" בעיר חולון, לקחו חלק: מנהלת מרכז יום לזקן, מנהלת תחום התנדבות נוער מעיריית חולון, רכזת מגמת צילום מתיכון "אורט חולון", מנחת הקבוצה הפוטו-תרפיסטית ומנהלת תכנית "הקול בגיל" מטעם אשל, עמ"ן ואשלים, הוועדה נפגשה חמש פעמים לאורך שנת הפעילות, ודנה בסוגיות המקצועיות שעלו מהתכנית ומהתקדומה. בסיכום התכנית, ציינו כל הנכחות בצוות ההיגוי את תרומתם המשמעותית של מפגשי הצוות לקידום ולישימור השותפות.

4. בחירת תכנית ההתנדבות הבין-דורית

עם סיום תהליך איתור הצרכים, על צוות ההיגוי לבחור את תכנית ההתנדבות הבין-דורית שתופעל ברשות. הבחירה אמורה להתבסס, למעשה, על תוצאות תהליך איתור הצרכים ולהביא לידי ביטוי את מגוון הצרכים, היכולות והמגבלות שנמצאו בתהליך. במסגרת תהליך ההתלבטות בין מספר תכניות מומלץ להתייעץ, במידת האפשר, עם בני נוער וזקנים מהרשות ולבחון יחד את התכנית המתאימה ביותר.

על התכנית שתיבחר להכיל את המרכיבים הבאים:

- לאפשר פעילות התנדבותית הדדית ויצירתית, המהווה כלי לחיבור ואמצעי ליצירת קשר בין-דורי.
- לשלב בין פעילות התנדבותית משותפת לבין שיח ודיאלוג בין-דורי המתאגר תופעות של גילנות.
- על התכנית לספק מענה לצורך קהילתי. קבוצת המתנדבים הבין-דורית אמורה לפעול יחד ולייצר יחדיו תוצר שיהווה תרומה או מענה לצורך של הקהילה הרחבה.
- כפועל יוצא מפעילותם של המתנדבים, ובהובלתם, יופקו תוצרים משותפים (חוברת, תערוכה, ספר וכיו"ב).
- תועלות התכנית יהיו משמעותיות לכלל המתנדבים: הן לבני הנוער והן לזקנים.
- התכנית תותאם לתחומי העניין של כלל המתנדבים.
- התכנית תעודד ותערב השתתפות, הן מצד הזקנים והן מצד בני הנוער.
- התכנית תבוסס על יכולות ועל "חוזקות" קיימות בקרב השותפים המובילים והמתנדבים בה.
- התכנית תותאם למגבלות מקום, זמן, נגישות, תקציב וכוח אדם.
- התכנית תהיה בעלת השפעה ואימפקט לא רק על המשתתפים בה, אלא גם על הקהילה ממנה הם מגיעים, ותעודד הרחבת מעגלים של מעורבות חברתית ואזרחית.

בסח'נ'ן, איתרו השותפים לתכנית צורך משמעותי להתגבר על פער בין-דורי הנובע מהמודרניזציה בחברה הערבית. השינויים הטכנולוגיים המשמעותיים הזמינים לבני הנוער, והמהווים עבורם עולם ומלואו, יצרו קודים חדשים לתקשורת בין-אישית, אך בד-בבד הפחיתו את היכולת ליצור קשר אנושי וחברתי בין הדורות, ואף גרמו להתרחקות מהמסורת הערבית. צורך זה, הביא את השותפים לבחור בתכנית לריקוד ה"דבקה" - פעילות אטרקטיבית ומועדפת בקרב שתי האוכלוסיות, על אף פער הגילאים. תכנית זו סייעה הן בחיבור הבין-דורי והן בשמירה על המסורת.

בנספח מס' 1 ניתן למצוא דוגמא ל"תיק תכנית" לתכנית "קהילה מבשלת" שהתקיימה בעכו.

5. הגדרת תקציב לתכנית

מגבלת תקציב היא פרט משמעותי ביותר שיש לקחת בחשבון בעת תכנון תכנית התנדבות בכלל, ותכנית התנדבות בין-דורית בפרט. על כן, חשוב מאד להקדיש את הזמן הראוי לתכנון תקציבי מקיף וכולל הלוקח בחשבון את כל מרכיבי התכנית. להלן, דוגמה לטבלת תקציב הכוללת מגוון סעיפים שעשויים להיות רלוונטיים לתכנית:

סעיף	פירוט	עלות שנתית	גורם מממן	גורם מממן
כוח אדם	הקצאת שעות למנחה התכנית, למדריך מקצועי, ולכל אדם נוסף שיידרש			
גיוס המתנדבים	הוצאות שיווק ופרסום			
הכשרה והעשרה לזקנים ולבני הנוער	מרצים, חומרים מקצועיים, כיבוד			
ציוד לפעילות המשותפת	ציוד קבוע מתכלה שנדרש לפעילות ההתנדבות הנבחרת			
תגמולים ואירועים	אירוע אמצע, אירוע סיום, תעודות הוקרה			
הפקת תוצר	העלויות הכרוכות בהפקת תוצר משותף			
הוצאות לוגיסטיות וארגוניות	ציוד משרדי, ביטוח, הסעות וכיו"ב			
הוצאות נוספות	שונות, הוצאות הרלוונטיות לתכנית הספציפית			

6. גיוס שותפים נוספים ואיתור מקום לפעילות

לאחר בחירת נושא התכנית והגדרת השותפים העיקריים והתקציב, יש לגייס שותפים נוספים הרלוונטיים להוצאת התכנית לפועל.

השותפים הנוספים אמורים לייצג את שתי אוכלוסיות היעד של התכנית - מצד אחד, שותפים שיכולים להביא אל התכנית נוער מתנדב; ומצד שני, שותפים שיכולים להביא אל התכנית זקנים מתנדבים.

בשני המקרים, ישנה חשיבות רבה לנקודה עיקרית אחת: על מנת שתכנית ההתנדבות הבין-דורית תצליח, הניסיון מלמד כי ישנו יתרון רב למתנדבים שמגיעים כקבוצה מגובשת. כלומר, קבוצת בני נוער שמכירים זה את זה נפגשת עם קבוצת זקנים שמכירים זה את זה.

אם יש אפשרות לגייס שותפים העומדים בקשר עם קבוצות שכאלה, הדבר יהווה יתרון משמעותי. במידה שלא כך הדבר, מומלץ לאפשר בתחילת הפעילות תקופת מסוימת לגיבוש כל אחת מהקבוצות.

בכל הנוגע לבני הנוער, השותף הראשון שניתן לגייסו הוא בית ספר שממנו יגיעו בני הנוער להתנדבות. מומלץ, ששותף זה יגויס על ידי מנהל תחום התנדבות הנוער ברשות, שעובד בתחום זה באופן שוטף וצמוד עם בתי הספר. על מנת לבחור את בית הספר המתאים ביותר, על מנהל תחום התנדבות הנוער לקחת בחשבון את מאפייני התכנית ושותפיה, הן גיאוגרפית והן מקצועית. בבית הספר, מומלץ לבחור לפעילות תלמידים מאותה כיתה שתשתתף כקבוצה.

שותפים נוספים אותם ניתן לגייס בתחום הנוער: ארגונים או עמותות הפועלים עם נוער בעיר, או ארגונים הפועלים בתחום התוכן של התכנית. לדוגמה: ניתן לגייס לטובת התכנית תנועות נוער, מדצ"ם, או כל קבוצה פעילה אחרת.

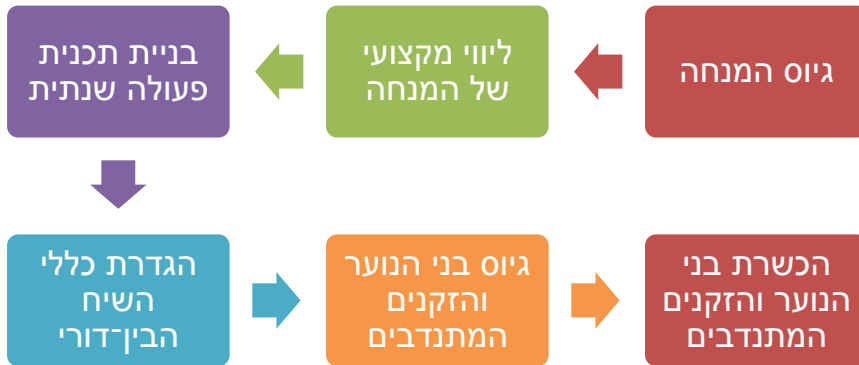
בכל הנוגע לזקנים: ניתן לפנות לעמותות למען הזקן, למרכזי היום, למרכזים הקהילתיים המפעילים חוגים או פעילויות לזקנים בעיר, או לארגונים וולנטריים המפעילים מתנדבים זקנים.

במסגרת תהליך איתור הצרכים זיהתה רכזת מעורבות והתנדבות נוער בעיר גבעתיים, שבכיתות ה"תנופה" בבתי הספר התיכוניים קיים שיעור נמוך יחסית של מעורבות חברתית. כיתות "תנופה" מתאפיינות בתלמידים בעלי הפרעות קשב וריכוז, דבר המקשה עליהם לארגן את הזמן ולהתחייב להתנדבות פעם בשבוע. לאחרים בכיתות אלה בעיות התנהגותיות שמקשות עליהם להתמודד עם דרישות מקומות ההתנדבות. איתור זה, הביא את צוות ההיגוי להחליט שהמאפיינים הייחודיים לתכנית הבין-דורית (פעילות שמתקיימת בשעות הבוקר, במסגרת כיתתית ובקבוצה) מתאימים לתלמידים מכיתות "תנופה" שנבחרה לקחת חלק בפעילות.

באחת השכונות בעכו מתקיימת תכנית "מוטב יחדיו", הפועלת לפיתוח שירותים עבור תושבי שכונה שחלק גדול מתושביה סובלים מהדרה. במהלך תהליך התכנון, הצטרפה "מוטב יחדיו" כשותפה לתכנית "קהילה מבשלת" בעכו. התכנית פעלה בקרב בני נוער וזקנים, תושבי השכונה בה פועלת "מוטב יחדיו". רכזת התכנית בעיר הייתה חלק בלתי נפרד מצוות ההיגוי של התכנית.

שלב ב: הכנה

לאחר סיום שלב עיצוב התכנית, על השותפים להתחיל בתהליך ההכנה לקראת הוצאתה לפועל. תהליך זה, כולל את הכנת והכשרת כלל הגורמים העתידיים להיות מעורבים בתכנית. להלן, המרכיבים השונים הכרוכים בתהליך ההכנה:



1. גיוס המנחה

אחד מגורמי המפתח להצלחתה של תכנית התנדבות בין-דורית, הוא הליווי וההנחיה של קבוצת ההתנדבות המשותפת. על כן, גיוס המנחה ובחירתו לתפקיד הם מרכיבים חשובים ביותר.

תפקיד מנחה הקבוצה מכיל מספר מרכיבים:

- הכנת תכנית ההתנדבות הבין-דורית השנתית
- הכנת כל אחד ממפגשי ההתנדבות המשותפים בהתאם לתחום התוכן המקצועי הרלוונטי
- הנחיית המפגשים: הנחיה תוכנית ותהליכית
- ליווי המתנדבים לאורך הפעילות: בשיחות אישיות וקבוצתיות, בתהליכי הערכה והוקרה
- שמירה על קשר רציף עם כל אחד מהשותפים המובילים

מכאן, שבחיפוש אחר מנחה מתאים להובלת קבוצת התנדבות בין-דורית יש לקחת בחשבון שעל המנחה להחזיק, בו-זמנית, בכמה מיומנויות ויכולות.

למעשה, על המנחה להיות:

- ✓ איש מקצוע אכפתי ותומך, שמטרתו להביא צעירים וזקנים מתנדבים לפעילות בעלת מטרה משותפת ותועלות הדדיות.
- ✓ אדם המשלב ידע ממגוון רחב של תחומי דעת, ביניהם: הנחיית קבוצות וניהול מתנדבים, ניסיון בעבודה עם נוער, ניסיון בעבודה עם זקנים, ומקצועיות בתחום התוכן של התכנית הנבחרת.
- ✓ אדם המסוגל לזהות צרכים מגוונים וליישם תקשורת אפקטיבית התומכת בפיתוח מערכת יחסים בין-דורית.
- ✓ אדם בעל ניסיון בשיטותי פעולה ושותפויות.

כל אחד מהמרכיבים הללו דורש מיומנויות גבוהות, כל אחת בפני עצמה וכן שילובן יחד. לפיכך, נדרש עובד מיומן ביותר, בעל ניסיון תעסוקתי מגוון מאוד. לכן, ייתכן שמציאת מנחה בעל כל מגוון התכונות והכישורים שהוזכרו לעיל עשויה להיות משימה מאתגרת. במידה שקיים קושי, ניתן למצוא פתרונות בדמות הנחיה משותפת. כך למשל, ניתן לקחת מנחה מקצועי שמכיר את עולם התוכן, ולהעמיד לצדו מנחה קבוצת שמבין בעולמות התוכן של זקנים ובני נוער ושבאפשרותו לייצר ולעודד שיח בין-דורי משמעותי. אפשרות אחרת היא, למצוא מנחה מקצועי שמכיר את אחת האוכלוסיות ויודע לעבוד עמה, ולאתר מנחה נוסף לצדו שמומחיותו היא בעבודה עם קבוצת הגיל השנייה.

את התכנית "מבשלים ומשדרים" בעיר טבריה הנחו במשותף מנחה מיחידת הנוער בעיר ומורה מבית הספר ממנו הגיעו בני/ות הנוער. במקביל, ליוו את התכנית שני סטודנטים מ"מכללת רידמן" ששימשו מנחים מקצועיים והעבירו תכנים הנוגעים לתזונה נכונה - הן לזקנים והן לבני הנוער. הסטודנטים תרמו רבות לקידום התכנית והיוו גורם מתווך בין בני הנוער למבוגרים. הם באו עם ידע מקצועי רחב שהתאים לכל המשתתפים, והוסיפו ממד רציני ומלמד לתכנית. שילוב גורם נוסף בקהילה לתכנית הוכיח עצמו כחינוי מאוד.

בתכנית "קבוצה רוקדת" בסח'נין, ליוו את הקבוצה מאמן מקצועי בתחום מחול ה"דבקה" לצד שני סטודנטים לעבודה סוציאלית מ"מכללת תל חי" שהיו אחראים להובלת מפגשי דיאלוג בין בני הנוער לבין הזקנים. שילוב זה, בין הנחיה מקצועית לתחום התוכן לבין הנחיה תהליכית לתחום השיח הבין-דורי, הוכיח את עצמו כאפקטיבי.

2. ליווי מקצועי של המנחה

הכשרת המנחה היא פונקציה של הניסיון והרקע עמו הוא הגיע לתפקיד. במידה שיימצא מנחה בעל ניסיון רב בתחומי התוכן של התכנית, אבל בעל ניסיון מועט יותר בקידום שיח בין-דורי, יש לשים דגש על הכשרתו בתחום זה. באופן דומה, במידה שהמנחה אינו בעל ניסיון בהפעלת מתנדבים, חשוב לספק לו את הידע ואת הכלים הנדרשים על מנת לבצע את תפקידו כמוביל קבוצת מתנדבים מגוונת. בכל מקרה, חשוב לוודא שלמנחה יש את מגוון הכלים ואת הידע להם הוא זקוק בתחומים הבאים:

- א. היכרות עם תכניות התנדבות בין-דוריות, הרציונל העומד מאחוריהן ותועלותיהן
- ב. כלים וידע בתחום קידום שיח בין-דורי
- ג. כלים וידע בתחום ניהול התנדבות בכלל, וניהול בני נוער וזקנים מתנדבים בפרט
- ד. כלים וידע בניהול שותפויות

3. בניית תכנית פעולה שנתית

לאחר שגויס מנחה התכנית ונכתב תיק התכנית - על המנחה לבנות, תוך שיתוף והתייעצות עם חברי ועדת ההיגוי, תכנית מפגשים שנתית. בבניית התכנית השנתית יש לקחת בחשבון, ששנת הלימודים היא קצרה ושתכניות ההתנדבות מסתיימות לרוב כבר בחודש מאי. כמו כן, על תכנית המפגשים לשקף גם את תהליכי ההכנה, המפורטים להלן: שלבי הגיוס וההכנה של הקבוצה, וגם תהליכי הסיום והכנת התוצר הסופי של הקבוצה (על התוצר יפורט בהמשך המודל). בנוסף, על תכנית המפגשים לשקף את השילוב בין פעילות מקצועית-תוכנית לבין פעילות תהליכית המעודדת שיח בין-דורי. התכנית השנתית צריכה להיות מפורטת ולהכיל: תאריכי המפגשים לכל אורך השנה, שעות הפעילות והנושא המרכזי של כל מפגש, וכן הציווד הנדרש לכל מפגש.

מומלץ, כי שעות הפעילות שייקבעו לתכנית יהיו כאלה שמתאימות הן לזקנים והן לבני הנוער. פעילות שמתקיימת בשעות הבוקר היא לרוב נגישה ונוחה יותר עבור שתי האוכלוסיות. זאת, במידה שקיים בית ספר שותף שמאשר את יציאת התלמידים במסגרת יום הלימודים.

בנספח מספר 2, ניתן למצוא דוגמה למערך מפגשים שנתי לתכנית "מבשלים ומשדרים" שהתקיימה בטבריה

4. הגדרת כללי השיח הבין-דורי

כאמור, חלק משמעותי בתכנית ההתנדבות הבין-דורית הוא ההזדמנות לקיים שיח בין-דורי לצד עשייה משותפת סביב תחום תוכן נבחר. כחלק מתהליך ההכנה, חשוב מאד לקיים דיון מונחה בהשתתפות מנחה התכנית וצוות ההיגוי, במסגרתו יש להגדיר את כללי השיח הבין-דורי שיתקיימו במסגרת הקבוצה שתוקם. כללי השיח שייקבעו ישיפיעו רבות על אופן התנהלות הקבוצה ועל יכולתה להשיג את מטרותיה.

להלן, מספר כללים שנמצאו חיוניים ליכולת לקיים שיח בין-דורי משמעותי:

- ✓ לכל מפגש ייקבע נושא הרלוונטי לתחום התוכן של התכנית. על הנושא להיות כזה המעודד דיאלוג.
- ✓ היחס בין מספר המתנדבים הזקנים ומספר בני הנוער המתנדבים המשתתפים בקבוצה צריך להיות סימטרי, ככל הניתן.
- ✓ המפגש ישלב בין שיח במליאה לבין פעילות קבוצתית. מומלץ לפתוח כל מפגש בשיח קבוצתי עם כלל הקבוצה, לעבור לפעילות ולשיח בקבוצות עבודה קטנות המאפשרות שיח אינטימי יותר, ולסיים את המפגש עם סיכום במליאה.
- ✓ המפגש יקדם את הקבוצה לעבר תוצר משותף משמעותי.
- ✓ המפגש יונחה כך, שגם במהלך הפעילות התוכנית תיעשה הכוונה לקיום שיח משמעותי שמאפשר לכל אחת מן הקבוצות להביא את עצמה לידי ביטוי.

5. גיוס המתנדבים

כעת, משהשותפים מוגדרים ותכנית הפעולה כתובה, ניתן לגייס את המתנדבים העתידיים להשתתף בתכנית. חשוב להקפיד על גיוס המתנדבים מיד עם פתיחת שנת הלימודים, מוקדם ככל הניתן, כך שיוותרו די חודשים של פעילות ומפגשים.

כעיקרון, ככל שתהליך הגיוס יבהיר למתנדב הפוטנציאלי את הנדרש ואת המצופה ממנו בתפקידו, וכן את מידת הליווי, התגמול וההכשרה שיקבל; וככל שתהליך ייצר אצלו הזדהות ורצון, כמו גם הבנה לגבי התועלות שיצמחו עבורו מהתכנית - כך יעלו סיכויי ההצלחה בתהליך הגיוס.

גיוס בני הנוער: את בני הנוער המתנדבים המשתתפים בתכנית יגייסו מנחה התכנית ומנהל תחום התנדבות נוער ברשות. יש לגייסם בסביבתם הטבעית, בהתאם לשותף שנבחר לתכנית. במידה שמדובר בבית ספר שותף, יגייסו בני הנוער מתוך בית הספר. כאמור, מכיוון שמדובר בפעילות קבוצתית-תהליכית, מומלץ שבית הספר יבחר כיתת לימוד אחת לקחת חלק בפעילות - בין אם כל הכיתה עתידה להשתתף ובין אם רק חלק ממנה. עם זאת, חשוב לקחת בחשבון את מספר בני הנוער. על מנת שהתכנית תוכל לפעול באופן מיטבי ולאפשר חיבור ושיח, מומלץ לגייס קבוצת בני נוער שמספרה לא יחרוג מעשרים משתתפים.

על אף העובדה שסביר כי בית הספר הוא זה שיקבל את ההחלטה איזו כיתה תיקח חלק בפעילות, חשוב מאד לקיים תהליך גיוס ורתימה עם בני הנוער מכיתה זו, בעיקר אם רק חלק מבני הכיתה עתידים לקחת חלק בפעילות. תהליך גיוס ורתימה זה אמור לחשוף אותם לעיקרי התכנית ולייצר אצלם מוטיבציה ורצון לקחת בה חלק. המטרה היא, להגיע לקבוצת בני נוער חדורי מוטיבציה ורצון לתרום ולהיתרם, בעלי זיקה לתחום התוכן של התכנית, ובעלי סבלנות ונכונות להיפתח ולקיים שיח בין-דורי. את גיוס בני הנוער מומלץ לבצע במפגש חשיפה בכיתתם. את המפגש מומלץ שינחה מנחה התכנית, בשיתוף עם נציגים מוועדת ההיגוי.

באותה הדרך, במידה שנבחר גוף אחר כשותף בתחום הנוער (כגון תנועת נוער או מתנ"ס), יש לבקש מהשותף לארגן את בני הנוער הנבחרים או המתאימים למפגש חשיפה במסגרתו ישמעו את אותם התכנים ויוזמנו לקחת חלק בתכנית.

גיוס הזקנים: את הזקנים המתנדבים המשתתפים בתכנית יגייסו מנחה התכנית ומנהל מרכז היום, או נציג העמותה למען הזקן השותפה לתכנית. בגיוס הזקנים, מומלץ לפנות לזקנים שכבר לוקחים חלק בפעילויות מרכז היום/בעמותה והמוכרים לאנשי הצוות, היות וזהו קהל יעד אידיאלי - העתיד לפעול במקום, במסגרת ובסביבה המוכרת לו.

בנספח מספר 3, ניתן למצוא דוגמה למכתב גיוס שנשלח למתנדבים פוטנציאליים לתכנית "דור מצלם דור" בעיר מודיעין

חשוב לוודא, שהזקנים המגויסים לתכנית הם כאלה שעל פי מאפייניה מתאימים להשתתף בה. חשוב להתייחס למגבלות שפה ותקשורת ולמגבלות פיזיות שעשויות להשפיע על ההשתתפות בתכנית. מומלץ להזמין את הזקנים למפגש חשיפה - כזה שירתום אותם לעשייה וייצר אצלם מחויבות לתכנית. את המפגש מומלץ שינחה מנחה התכנית, בשיתוף עם נציגי ועדת ההיגוי המוכרים לזקנים.

התכנים המרכזיים שחשוב להעלות במפגש החשיפה לבני נוער/לזקנים:

- ✓ תכנית בין-דורית: מדוע היא חשובה? על איזה צורך היא עונה?
- ✓ מי הם הזקנים/בני הנוער שאותם אנו עומדים לפגוש?
- ✓ מהו הנושא שבו נעסוק במסגרת התכנית?
- ✓ איזו מחויבות ומידת מעורבות תידרש מאתנו במסגרת התכנית?
- ✓ מה נקבל בתכנית? מה נלמד? אילו תועלות עשויות לצמוח לנו מהשתתפותנו?
- ✓ כמו כן, על המפגש לאפשר:
- ✓ שאלת שאלות
- ✓ התמודדות עם חששות אפשריים בקרב המשתתפים (זקנים ונוער כאחד)
- ✓ הבהרת ציפיות

6. הכשרת המתנדבים

לאחר מפגש החשיפה, יש לכנס למפגש הכנה והכשרה כל אחת מקבוצות המשתתפים שהביעו רצון לקחת חלק בפעילות.

מפגש ההכשרה יועבר על ידי מנחה התכנית, לכל אחת מהקבוצות בנפרד. להלן, התכנים העיקריים אליהם חשוב להתייחס במפגש זה. חלקם משותפים לשתי הקבוצות, וחלקם שונים:

זקנים וזקנות	בני ובנות נוער
- מאפייני גיל ההתבגרות, ככלל, ונוער בסיכון בפרט (אם רלוונטי) - מה מצופה ממני בתפקיד? - התמדה, מחויבות, דיאלוג, סבלנות, מעורבות - מה הייתי רוצה ללמוד מהזקן שאפגוש? - מה אני יכול ללמד אותו? - איך אני מדמיין את המפגש הראשון עם הזקן? למה עליי לצפות? - היכרות עם התכנית ומטרותיה - בירור עצמי: מדוע אני רוצה להתנדב בתכנית זו? - ניפוץ מיתוסים ודעות קדומות - מהם החששות שלי, וכיצד אני עומד להתמודד עמם? - ידע הכרחי מתחום התוכן של התכנית - ידע הכרחי מתחום התוכן של התכנית	- מאפייני זקנה - מה מצופה ממני בתפקיד? - התמדה, מחויבות, דיאלוג, סבלנות, מעורבות - מה הייתי רוצה ללמוד מהזקן שאפגוש? - מה אני יכול ללמד אותו? - איך אני מדמיין את המפגש הראשון עם הזקן? למה עליי לצפות? - היכרות עם התכנית ומטרותיה - בירור עצמי: מדוע אני רוצה להתנדב בתכנית זו? - ניפוץ מיתוסים ודעות קדומות - מהם החששות שלי, וכיצד אני עומד להתמודד עמם? - ידע הכרחי מתחום התוכן של התכנית - ידע הכרחי מתחום התוכן של התכנית

בנספח מספר 4, ניתן למצוא דוגמה למערך שיעור לבני נוער כהכנה למפגש בין-דורי

שלב ג': יישום והטמעה - שלב הפעלת התכנית

זהו השלב בו מביאים את כל שלבי התכנון וההכנה לכדי יישום. בשלב זה, מתוארים התהליכים המתרחשים במהלך שנת הפעילות של התכנית עצמה, תוך תהליכי ליווי ובקרה של צוות ההיגוי ומנחה התכנית:



1. מפגש הפתיחה

חשוב להקדיש את מפגש הפתיחה של התכנית להיכרות, לתיאום ציפיות מחודש, ול"חזרה פסיכולוגית". מכיוון שמפגש זה מייצר את הרושם הראשוני, חשוב שהוא יהיה חווייתי מאוד. את ההיכרות מומלץ לעשות בפעילות חווייתית, שוברת קרח, המותאמת לכל אחת מהאוכלוסיות. חשוב להקפיד על הגדרת כללי השיח, כך שכל משתתף יבין היטב מה הוא מצופה לספר על עצמו שרלוונטי לשלב זה של המפגש. מומלץ אף לאפשר למשתתפים לקיים היכרות מעמיקה יותר, בקבוצות קטנות - כזו שתספק הזדמנות לחשיפה אישית ואינטימית יותר.

לאחר ההיכרות, חשוב לחזור ולבצע תיאום ציפיות משותף. תיאום ציפיות זה יאפשר לקבוצת הזקנים ללמוד על ציפיותיהם מבני הנוער, ולהפך.

לאחר מכן, מומלץ לייצר עם הקבוצה "חזרה פסיכולוגית" שמגדיר את כללי השיח. במסגרת החזרה, חשוב להעלות את הנקודות הבאות: פרטיותם של המשתתפים ("מה שנאמר בחדר, נשאר בחדר"), התמדה בפעילות, התנהגות בזמן הפעילות, כבוד הדדי, וכיו"ב.

לסיום, מומלץ לספק במפגש זה טעימה ראשונה מתחום התוכן של הפעילות. זאת, על מנת לסיים את המפגש עם "טעם של עוד" ובציפייה למפגש הבא.

חשוב לארגן את החדר באופן מזמין: לבנות צורת ישיבה נוחה לשיח רב משתתפים, ולספק כיבוד קל - שמייצר אווירה נעימה.

2. מפגשים שוטפים

בשלב זה, יוצאת התכנית לדרכה במפגשים שבועיים שוטפים, על פי התכנית השנתית שנקבעה. על המפגשים להיות מורכבים, כאמור, הן מפעילות מקצועית בתחום התוכן הנבחר והן מפעילות של שיח בין-דורי משמעותי. ההמלצה היא, שאלה יובילו לתוצר משותף.

כמו כן מומלץ, שהתוצרים שנאספים במהלך המפגשים יכוונו כלפי הקהילה - כך שהקבוצה תחוש שהיא לא רק תורמת לעצמה, אלא אף תורמת לקהילה שבסביבתה.

במסגרת תכנית קש"י ליולדת בקריית שמונה, התנדבו יחד נערות וזקנות למען נשים יולדות. תוך ליווי מקצועי של מורות למלאכה, עסקה הקבוצה בסריגה, בתפירה, ברקמה, בקרמיקה, בעיסות נייר ובפסיפס. היצירות השונות (כגון מרצדות [מוביילים] למיטת התינוק, בגדי תינוקות, קישוטים לחדר ועוד) הוענקו כשי ליולדות בעיר.



חשוב מאוד, שלאורך כל השנה, יגלה המנחה גמישות מרבית ויהיה ער לצרכים המשתנים בקבוצה, למידת החיבור של הקבוצה לתכנים שעולים ולסוג הפעילויות. כך, יוכל להתאים את התכנית לקבוצת המשתתפים בצורה המיטבית ביותר.

3. ליווי המתנדבים על ידי המנחה

לאורך כל שנת הפעילות, חלק מתפקידו של המנחה הוא ללוות את הקבוצה - הן באופן קבוצתי והן באופן אישי. חשוב, שלפחות אחת לשנה, יקיים המנחה שיחות אישיות עם המשתתפים - במסגרת הפרטנית ובשיחה האישית. המתנדב יכול להביע את עצמו ולהעלות דילמות או קשיים הרלוונטיים לגביו, אשר אינם מנת חלקה של קבוצת המתנדבים. מטרתה של השיחה האישית היא לקבל מהמתנדב הערכת מצב על תחושותיו, על צרכיו וכן על קשיים אתם הוא מתמודד במסגרת תפקידו, וכן להעניק למתנדב משוב על התקדמותו והשתלבותו בקבוצה. הליווי אף מאפשר למתנדב לעבור תהליך רפלקטיבי, במסגרתו הוא בוחן את התפתחותו האישית ואת מידת המענה שהוא מקבל על צרכיו האישיים.

פרט לשיחות פורמליות אלה, לאורך כל שנת הפעילות על המנחה להיות ערני לקשיים או לאתגרים העומדים בפני המשתתפים ולהגיב עליהם, בהתאם לצורך.

4. אירוע אמצע

לאחר כשבועה מפגשים, מומלץ לקיים אירוע אמצע. מטרתו של אירוע זה היא, לקיים תהליך של משבו והערכה על התכנית עד כה, להסיק מסקנות ולבצע שינויים במידת הצורך. מומלץ לקיים את אירוע האמצע כשיחה, במסגרת המפגש השבועי. ניתן אף להזמין את חברי ועדת ההיגוי לקחת בה חלק. בשיחת משבו זו, חשוב לבחון את מידת שביעות הרצון בקרב המשתתפים, ואת תחושותיהם לגבי התהליך ולגבי כל הנלמד. לאחר מפגש זה, מומלץ לקיים פגישת ועדת היגוי שמטרתה עיבוד המסקנות.

כמו כן, אמצע השנה מהווה הזדמנות לקיים אירוע חברתי/גיבושי לקבוצה. בשלב זה, הקבוצה כבר הגיעה לנקודה בה ההיכרות בין המשתתפים היא טובה יחסית. אירוע שכזה, בתקופה בה עלולה להיווצר ירידה במוטיבציה ובהתמדה, יתרום רבות לשימור המתנדבים בתכנית. מומלץ לקיים אירוע זה מחוץ למקום הפעילות הרגיל, לשנות את הסטינג, ולאפשר למתנדבים לחוות יחד חוויה משותפת.

5. מפגש לקראת סיום: תהליך הכנת התוצר הסופי

לקראת סיום שנת הפעילות, חשוב לקיים תהליך סיום כפול: מצד אחד, להכין את הקבוצה לקראת הפרידה ומשמעויותיה; ומצד שני, להכין יחד עם הקבוצה תוצר סופי שישאר כמזכרת וכתיקוד הפעילות המשותפת.

על ההכנה לקראת הפרידה לכלול דיון ושיח סביב הפרידה ומשמעויותיה עבור כל אחד מהמשתתפים - רצונותיו וציפיותיו, אם קיימים, לגבי קשר המשכי. כמו כן, על ההכנה להוביל את המשתתפים לקראת משבו הסיום באופן כזה שיעורר אצלם שאלות למחשבה, אשר יסייעו להם להגיע אליו כשבאמתחתם מענים המשקפים את תחושותיהם.

חשוב מאוד, שהקבוצה תהיה מעורבת בהכנת תהליך התוצר הסופי ושהוא ישקף את השיח ואת ההתנדבות המשותפת הבין-דורית שהתקיימה לאורך שנת הפעילות. את התוצר הסופי רצוי לחלק באירוע הסיום של הפעילות.



דוגמה לחוברת סיום שיצאה במסגרת התכנית "מעברים - תמונות מספרות" בחולון.

בתכנית "שכונה מבשלת" בעכו, יצאה לאור בסוף התכנית חוברת מתכונים המכילה את המתכונים שבשילו המשתתפים יחדיו. בחוברת, נשזרו גם ציטוטים מפי המשתתפים המספרים על החוויה שנוצרה כתוצאה מהשיח הבין-דורי.

6. מפגש סיום

את מפגש הסיום של התכנית מומלץ לקיים כאירוע פרידה והוקרה. זוהי הזדמנות לסכם את התכנית, לקיים משוב עם המשתתפים, ולהוקיר אותם על התנדבותם לאורך השנה.

מספר דגשים חשובים לקיום אירוע הוקרה:

א. מומלץ להזמין לאירוע הסיום את חברי צוות ההיגוי, וכן מכובדים נוספים ברשות כגון ראש העיר, הנהלת העמותה למען הזקן, מנהל יחידת הנוער, מנהל תחום זקנים ברשות, מנהל בית הספר, הורי ומשפחות בני הנוער והזקנים.

ב. חשוב לבחור לאירוע הסיום מקום ראוי - כזה שיכול להכיל ולכבד את כלל המשתתפים.

ג. יש לתאם עם כלל הגורמים המעורבים ולבחור תאריך מתאים לאירוע - כך שמרבית המשתתפים יוכלו לקחת בו חלק.

ד. יש לקבוע תכנית מסודרת לאירוע הסיום:

- סדר הדוברים והמברכים
- תכנית אמנותית
- שיח לסיכום הקשר הבין-דורי
- חלוקת תעודות הוקרה

ה. מומלץ ללוות את אירוע הסיום במצגת תמונות המשקפת את הפעילות ההתנדבותית לאורך השנה.

ו. בסיום האירוע, יש לחלק למשתתפים שאלוני משוב על הפעילות השנתית.

ז. מומלץ לדאוג לתיעוד אירוע הסיום ולהזמין כתבים מהתקשורת המקומית, וכן להעלות לרשתות החברתיות תמונות מהאירוע.



דוגמה להזמנה לאירוע הסיום שהתקיים בעיר מודיעין

שלב ד': הערכה

שלב זה מתקיים עם סיומה של התכנית. בשלב זה, חשוב להתבונן על התהליך שנעשה, להסיק מסקנות ולתכנן את עתידה של התכנית:



1. ניתוח שאלוני המשוב

הכנה למפגש ההערכה והסיכום של צוות ההיגוי, חשוב מאוד לנתח את שאלוני המשוב שמילאו משתתפי התכנית באירוע הסיום. הניתוח צריך לשקף את מגוון התחושות והדעות שעלו מפי המשתתפים, באופן כזה שיספק את מרב המידע לשם הפקת לקחים ולהסקת מסקנות ביחס להמשך פעילותה של התכנית בעתיד.

2. פגישת הערכה וסיכום

פגישת הסיכום של צוות ההיגוי אמורה להתמקד בהפקת הלקחים המרכזיים מהתכנית, תוך התבססות על דיווחיהם של חברי הצוות ושל המנחה, וכן על תוצאות שאלוני המשוב שחולקו למשתתפים.

להלן, רשימת שאלות עיקריות לגבי התכנית אותן חשוב לבחון במהלך פגישה זו:

- ✓ מהם **ההישגים המשמעותיים** ביותר של הפרויקט?
- ✓ מהם המדדים להצלחה? **כיצד** אנו **יודעים שהצלחנו** והשגנו את מטרותנו?
- ✓ מתוך התבוננות על השלבים שבדרך: מה עבד? מה לא עבד? **מה דורש שיפור** לקראת השנה הבאה?
- ✓ מה היה תפקידו של כל אחד מאתנו, **השותפים?** מהו המרכיב הקריטי בתפקיד של כל אחד מאתנו? האם כל השותפים נרתמו? האם קיים שותף פוטנציאלי שהיה חסר?
- ✓ מה סייע בהצלחתה של השותפות? **אילו קשיים ואתגרים** נגלו בניהול השותפות?
- ✓ **כיצד מתארים את הפרויקט הנערים** שהשתתפו בו, וכיצד **מתארים אותו הזקנים?** האם יש פערים משמעותיים באופן בו הם ראו את התכנית?
- ✓ במה **תרמה ההתנדבות בפרויקט** עבור כל אחת מהקבוצות? איזו תרומה הייתה להתנדבות לפיתוחם ולצמיחתם האישית של המתנדבים?
- ✓ מה היינו **עושים אחרת** אילו היינו מתחילים היום מחדש? מה ניתן היה לתקן?
- ✓ **האם ובאיזה אופן** ברצוננו להמשיך ולהפעיל את התכנית בשנה הבאה? מה ניישם?

לסיכום: גורמי מפתח להצלחה בתכנית התנדבות בין-דורית

- ✓ נושא-על מתחום תוכן רלוונטי ומותאם לשתי האוכלוסיות, הכולל מרכיב של תרומה לקהילה
- ✓ מנחה משמעותי מלווה - איש מקצוע בעל יכולת תקשורת עם שתי האוכלוסיות
- ✓ לוח זמנים מוגדר ומוקפד מראש - לוח מפגשים סגור מתחילת השנה
- ✓ רצף מפגשים שבועי - מפגש אחד בשבוע, תוך התחשבות בלוח חופשות בני הנוער ובחגים
- ✓ היצמדות לתקציב שהוגדר מראש, תכנון תקציבי מוקפד וגבולות
- ✓ התחלת יישום התכנית באוקטובר - מיד אחרי החגים, על מנת לסיימה בסוף מאי עקב מגבלות של מבחני בגרות וכו'
- ✓ מחויבות גבוהה של כלל השותפים וחיבור לפן הערכי
- ✓ צוות היגוי מתפקד, השומר על קשר שוטף לאורך כל השנה
- ✓ תיאום ציפיות וחזרה בין השותפים; הגדרת גבולות וממשקים
- ✓ הכשרה מקצועית למנחים ולמשתתפים
- ✓ ליווי מקצועי ואישי למנחה ולמשתתפים
- ✓ מעורבות גורמים מרכזיים ברשות בתהליכי הוקרה והכרה
- ✓ אירוע סיום מוצלח
- ✓ תוצר מוחשי המייצר גאוות יחידה - מעורבות הזקנים והנוער ביצירת התוצר

**בנספח מספר 5, ניתן למצוא דוגמה לפרוטוקול ישיבת הסיכום של
צוות ההיגוי בתכנית "דור מצלם דור"**

ביבליוגרפיה

אריקסון, א. (1963). ילדות וחברה: פסיכולוגיה של האדם בתמורות הזמן. ספרית פועלים, מרחביה.

בר-טור, ל. (2005). האתגר שבהזדקנות: בריאות נפשית, הערכה וטיפול. אשל - האגודה לתכנון ולפיתוח שירותים למען הזקן בישראל, ירושלים.

גוטפריד, ג. (2013). על חשיבות השיח הבין-דורי, תכנית הקול בגיל, ג'וינט ישראל אשל - האגודה לתכנון ולפיתוח שירותים לזקן בישראל, ירושלים.

הדר, ל. (2010). התנדבות ככלי להעצמת בני נוער בסיכון. מניתוק לשילוב: יוזמות ומחשבות, במה לעובדי קידום נוער בישראל, (16), 43-60.

סימקין, ד. (2010). פרישה מעבודה, עשייה התנדבותית והזדקנות מוצלחת. התנדבות - תפיסות שפה וכלים, עלון מידע מקצועי לעבודה עם מתנדבים, המכון לניהול התנדבות ע"ש לר, יד שרה. אוחר בתאריך 10.5.13 מ: <http://www.hitnadvut.org/articles/241>

רוזה, ח. (2009). התנדבות ופעילות בין-דורית. ג'וינט ישראל אשל - האגודה לתכנון ולפיתוח שירותים לזקן בישראל, ירושלים.

Arnett, J. J. (2007). Aging out of care: Toward realizing the possibilities of emerging adulthood. *New Directions for Youth Development*, (113), 151-161.

Bostrum, A. K., Hatton-Yeo, A., Ohsako, T. & Sawano, Y. (2000). A general assessment of IP initiatives in the countries involved. In Hatton-Yeo, A. and Ohsako, T., *Intergenerational Programmes: Public policy and research implications, An International Perspective*. Hamburg and Stoke on Trent, UNESCO Institute for Education and Beth Johnson Foundation.

Haski-Leventhal, D., Ronel, N., York, A., and Ben-David, B. (2008). Youth volunteering for youth: Who are they serving, how are they being served. *Children and Youth Services Review*, 30, (7), 834-846.

Hatton-Yeo, A. (2010). An introduction to intergenerational practice. *Working with Older People*, 14(2), 4-11.

Hatton-Yeo, A., Klerq, J., Oshako, T. and Newman, S. (2000). Public policy and research recommendations: an international perspective. In Hatton-Yeo, A. and Ohsako, T., *Intergenerational Programmes: Public policy and research implications, An International Perspective*. Hamburg and Stoke on Trent, UNESCO Institute for Education and Beth Johnson Foundation.

Magafas, A., (1991). At-risk youth find meaning in service projects. *Illinois Parks and Recreation*, 22, 19-20.

MacCallum J., Palmer D., Wright P., Cumming-Potlin W., Northcote J.,

Brooker M. & Tero, C. (2006). Community Building Through Intergenerational Exchange Programmes: Report to the National Youth Affairs Research Scheme. Canberra: Australian Government Department of Families, Community Services and Indigenous Affairs.

McBride A. M., Lombe M., Tang F., Sherraden M. and Benítez C. (2003). The knowledge base on civic service: Status and directions, Working paper 3-20. St. Louis: Centre for Social Development, Washington University.

Ryff C. (1989). In the eye of the beholder: views of psychological well-being among middle-aged and older adults. *Psychology and Aging* 4 (2) 195-210.

Ryff, C. and Singer, B. H. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.

Ryff, C.D.& Singer, B.(2000). Biopsychosocial challenger of the new millennium. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 69, 170-177.

The Centre for Intergenerational Practice website (www.centreforip.org.uk)

Wilson, J. (2000). Volunteering. *Annual Review of Sociology*, 26, 215-240.

נספחים

נספח מספר 1: תיק תכנית: קהילה מבשלת - עכו

מטרת התכנית: קיום שיח בין זקנים לנוער באמצעות בישול ככלי מחבר בין דורות.

אוכלוסיית היעד: זקנים ממרכז ליום הזקן ובני/ות נוער מכיתות י'-י"ב, מגמת קונדיטוריה מביה"ס "קשת" - מפתן. הקבוצה תמנה 15 בני/ות נוער ו-15 זקנים.

מקום הפעילות: אחת לשבוע, במרכז יום לזקן. משך כל מפגש - שעה וחצי.

השותפים לפעילות: מרכז יום לזקן, העמותה למען הזקן בעכו, ביה"ס מפתן "קשת", יחידת הנוער העירונית, עמ"ן, מוטב יחדיו, אשל, אשלים ועיריית עכו.

מלוי הפעילות: גב' מרים מני - סגנית מנהל בית ספר, מורה ושף קונדיטור בביה"ס מפתן "קשת" בעל אוריינטציה לחינוך עם נוער מיוחד, מעיין סלומון - מנהלת מרכז יום הזקן, לימור אוזן - מוטב יחדיו, דנה גרשון - מנהלת יח' הנוער העירונית.

לוח: שלושה מפגשים ראשונים יהיו מפגשי היכרות של בני הנוער והזקנים יחד, על מנת לאפשר לשני הצדדים להכיר יותר לעומק ולהתחיל עם הרגשה נוחה יותר.

לאחר מכן, כל מפגש יעסוק ב"מטבח" מעדה אחרת - מה שמאפיין, למעשה, את הרבגוניות בעיר עכו. למשל: המטבח המרוקאי, המטבח הקווקזי, המטבח הערבי, המטבח התימני, המטבח הרוסי, המטבח ההודי, המטבח העיראקי ועוד.

כמו כן, כל מפגש ילווה בסיפורים מחייהם הפרטיים של הזקנים ובני הנוער הנוגעים בעדות המוצא שלהם. למשל: סיפורים על המשפחות שלהם, סיפור עלייתם ארצה. הקבוצה תלמד מעט גם על המנהגים של כל עדה ועל הארץ ממנה הגיעה. באחד המפגשים הראשונים, יקבל כל אחד ממשתתפי הקבוצה "דרכון" שיוחתם בכל מפגש על "טיולו" בכל ארץ.

על מנת לתת הד לפרויקט, כל המפגשים יתועדו בצילום. התמונות יצורפו לכתבות שיפורסמו בעיתונות המקומית. בסוף התהליך, יוכן ספר מתכונים וסיפורים שתועדו במהלך כל מפגש על ידי בני הנוער.

למפגש האחרון יוזמנו כל הגורמים השותפים, וכמובן הקבוצה. יוצג כל תהליך הפרויקט ויושק ספר המתכונים.

נספח מספר 2:

מערך מפגשים לתכנית "מדברים, מבשלים ומשדרים"

תכנית בין-דורית, בשיתוף היחידה להתנדבות - מחלקת הנוער; עמ"ן; בית ספר מח"ט; קידום נוער; רדיו טבריה; העמותה לזקן - בית גיל.

מטרת הפרויקט: קיום שיח בין-דורי בין זקנים לנוער באמצעות בישול ושידור תכניות סביב נושאים מגוונים ברדיו FM106 ככלי מחבר בין הדורות

סילבוס:

תאריך	שעות	נושא	ציוד
15/11	10:30-11:30	היכרות - תיאום ציפיות בבית ספר מח"ט	
18/11	10:15-12:15	פרות הדר ומיצים טבעיים	פרות, 10 קרשים, 10 סכינים, 10 מסחטות, 10 קערות, קופסאות לשימוש חד-פעמי (עם סגירה).
25/11	10:15-12:15	תמרים	תמרי מג'הול, אגוזי מלך, ממרח תמרים, ממרח חרובים, 3 חב' קמח רגיל, 3 חפ' מרגרינה, בקבוק שמן, אבקת סוכר, שומשום.
2/12	10:15-12:15	זיתים	זיתים ירוקים ושחורים מהעץ, בקבוק שמן זית, מלח גס.
23/12	10:15-12:00	רדיו (יוסי ירושלמי יגיע לשידור פתיחה)	
30/12	10:15-12:15	צמחי מרפא	קנייה של צמחי מרפא ותיבול (למשל: נענע, מרווה, לואיזה, שיבה, רודה, בזיליקום, טימין, לימונית, כוסברה) ואדמת שתילה.
6/1	10:15-12:15	פשטידות (שני סוגים)	2 חב' גדולות של ביצים, שמן, תפוחי אדמה, גזר ואפונה, 6 חב' אטריות ביצים, קינמון. מערכים, תבניות קטנות מנירוסטה לשימוש חד-פעמי.
13/1	10:15-12:15	קטניות	קרטון ביצוע, מספריים, דבק פלסטי גדול, טושים, מכחולים, לק שקוף, צבעי גועש, עדשים כתומות, עדשים ירוקות, גריסים, אפונה, חומוס, שעועית לבנה ושחורה, עדשים שחורות.
20/1	10:15-12:15	רדיו	

תאריך	שעות	נושא	ציוד
27/1	10:15-12:15	חליטות ופיתה עם זעתר	לבדוק אופציה: לקחת חליטות מבית הספר "תחכמוני". כפיות לחליטה, שמן זית, זעתר, לבנה, דבש, ממרח שוקולד, 10 חב' קמח רגיל, 2 בקבוקי שמן רגיל, שמרים יבשים.
3/2	10:15-12:15	ט"ו בשבט	פרות יבשים, סוכריות גומי, שיפודים דקים, צלופן וסרטי קשירה.
10/2	10:15-12:15	פעילויות יצירתיות לכבוד פורים	בריסטולים, אורז, דבק, טושים, צבעים, מכחולים, צבעי גואש, דברי יצירה, נייר קרפ.
17/2	10:15-12:15	רדיו	
3/3	10:15-12:15	מסיבת פורים, סדנת איפור של בית ספר מח"ט	
10/3	10:15-12:15	עבודה משותפת על ספר התובנות	
17/3	10:15-12:15	מופלטות וספינג' - ברוח המימונה	10 חב' קמח רגיל, שמרים יבשים, דבש, 2 בקבוקי שמן, שיבה ותה.
21/4	10:15-12:15	רדיו	
5/5	10:15-12:15	כתיבה משותפת של ספר התובנות	
19/5	10:15-12:15	המשך כתיבה, עריכה	
2/6	10:15-12:15	רדיו והדפסת ספר	
16/6	10:15-12:15	מסיבת סיום והשקת הספר	

בברכה,

אלין פרנצמן
מנהלת היחידה
להתנדבות ומוט"י

יוסי ירושלמי
יו"ר העמותה
לזקן

אסנת נגר
מנהלת בית
גיל

בר אלפסי בן דקון
רכזת תכניות התנדבות
וגיל רך

נספח מספר 3:

דוגמת מכתב לגיוס מתנדבים זקנים לתכנית "דור מצלם דור"

"דור מצלם דור"

ביה"ס התיכון "מעוף ברנקו וייס" מודיעין הוא תיכון לנוער בסיכון הפועל ברעות מזה שלוש שנים. ביה"ס קולט תלמידים בכיתות י'-י"ב שבשל מגוון קשיים, כגון לקויות למידה והפרעות קשב, לא מצאו את מקומם בתיכונים הרגילים בעיר. ביה"ס מעניק לתלמידיו הזדמנות נוספת להצלחה לימודית - בעזרת מתן יחס אישי, למידה פרטנית ומגוון פעילויות חברתיות, חינוכיות וערכיות.

תכנית "דור מצלם דור" היא אחת מתכניות הדגל של ביה"ס, בשיתוף הג'וינט. במסגרתה, ייערך מפגש בין-דורי בין תלמידי ביה"ס לבין קבוצת גמלאים מהעיר מודיעין-מכבים-רעות.

רציונל: מפגש בין תלמידי בית הספר לבין קבוצת הגמלאים יאפשר לתלמידים היכרות נרחבת עם סיפורי חיים השונים מהסיפורים המוכרים להם, וכן את הרחבת אופן חשיבתם והשקפת עולמם. לגמלאים, תתאפשר היכרות עם עולם המושגים, הערכים והשקפות העולם של צעירים בני עירם.

מטרת הפרויקט: קיום שיח בין-דורי בין גמלאים לנוער. שיח המלווה בצילום ובווידאו, והפקת תוצר וידאו מסכם ככלי מחבר בין הדורות.

אוכלוסיית היעד: גמלאים מהעיר מודיעין-מכבים-רעות ותלמידים מכיתות י'-י"ב בבית הספר "מעוף ברנקו וייס" מודיעין. הקבוצה תמנה כ-15 תלמידים וכ-15 גמלאים.

מקום הפעילות: המפגשים הקבוצתיים יתקיימו אחת לשבועיים, בימי ב' בבוקר, במבנה בית הספר התיכון "מעוף ברנקו וייס" מודיעין. משך כל מפגש: שעה וחצי. לסיום: יתקיים ערב סיום חגיגי בנוכחות משפחות המשתתפים ומכובדים. הערב יכלול הקרנה של התוצר הסופי והצגת התהליך המשותף שעברה הקבוצה.

דרישות מהמשתתפים:

- יכולת ומחויבות להגעה סדירה למפגשים שיתקיימו בימי שני בבוקר בבית הספר ברעות.
- רצון לקחת חלק בפרויקט ראשוני. יכולת קבלתם של בני הנוער - על השקפות עולמם ודפוסי ההתנהגות שלהם.
- סבלנות, מוכנות להתמודד עם קשיים, ונכונות להעניק ולקבל בחזרה חום ואהבה.
- "ראש פתוח", גמישות מחשבתית ויצירתיות.
- ההשתתפות בתכנית מתאימה למי שרוצה לקחת חלק בעשייה חינוכית, משמעותית וחוויתית.

נספח מספר 4: מערך שיעור הכנה לבני ולבנות נוער לתכנית התנדבות בין-דורית

המנחה תציג את עצמה בפני המשתתפים.

מתן סטינג: בשעה הקרובה אציג לכם את התכנית... במפגש היום אין "נכון!" או "לא נכון!", מותר להגיד הכול.

בסבב: לבקש מכל אחד מבני הנוער לומר את שמו ולענות על השאלה: **מה הביא אותי להתנדב דווקא בתכנית הזו?**

על הלוח: **שמש אסוציאציות** - כשאני אומרת "זקן/זקנה", מה עולה לכם בראש?

לרשום על הלוח את התוצאות. לעודד את המשתתפים להגיד כל מה שעולה להם בראש. מותר לרשום גם: חכמה? שמחה? אופטימיות? בהתחלה, עולים כל הקשיים...

בסוף, להגיד בדרמטיות: **"הזקן הזה יכול להיות סבא שלכם!"**

המטרה: להציף סטראוטיפים ולעמת את בני הנוער עם האמירות שנאמרו.

לבדוק עם בני הנוער מהן הציפיות שלהם מהתכנית. אם כך נראים זקנים וכך אנו חושבים על זקנים, מה מצפה לנו? לתת מקום לחרדות, לחששות, לצחוקים ולכל מה שעולה.

מבוא קצר למאפיין את הזקנים: כל אדם הוא שונה, כמובן. ולרוב, הזקנים לא נבדלים מאנשים אחרים. גם אם אנחנו מדברים על "מאפיינים" של אנשים זקנים, אנחנו מדברים על תופעות שעשויות להופיע, אבל לא בהכרח, ובטוח שלא אצל כל זקן אתו ניפגש. בכל זאת, ישנן נקודות שחשוב שנדע ונהיה ערניים אליהן, כדי שנוכל לגשת לאנשים ביתר רגישות ובהבנה.

דרך איסוף כל האמירות שבני הנוער אמרו, להוביל למאפיין הזקנה.

כיום, נהוג לחלק את הזקנה לשלושה שלבים:

זקנה צעירה: גיל 60-70

זקנה אמצעית: גיל 70-80

זקנים מאוד: גיל 85-90 ומעלה

תוחלת החיים עלתה, ועמה גם איכות החיים. הרבה זקנים הם פעילים, מתנדבים, ויכולים להעניק מזמנם ומחמתם לדור הצעיר ולחברה בכלל.

לתת דוגמאות של התנדבות מבוגרים: בביטוח הלאומי, בבתי ספר, בבתי חולים, באגודה למען החיל ועוד.

לחבר כל הזמן לסבא ולסבתא של בני הנוער.

לזקנה המאוד מבוגרת יש אכן מאפיינים קצת פחות נעימים: מראה, ריח, צלילות חושים. ועדיין, הזקנים שתפגשו בתכנית יהיו ורבליים וכאלה שמסוגלים, ובעיקר מעוניינים, בקשר אתכם, הצעירים.

לזקנה יש מאפיינים משמעותיים נוספים, עליהם ניתן את הדעת:

תחושת בדידות - היציאה ממעגל העבודה, הילדים והנכדים שמגיעים בעיקר לביקורים, רוב היום עובר בעשייה שהיא לעתים מוגבלת...

האבדנים - אבדן היכולות הפיזיות והקוגניטיביות. אבדן בן/בת הזוג. אבדן חברים וקרובים. האבדנים מעצימים את תחושת הבדידות.

במידה שבני הנוער קשובים, להרחיב על הבדידות ועל האבדנים. לחבר אותם "מהבטן" לתכנית.

ישנם עוד מאפיינים שלא אפרט, אולם שני מאפיינים אלה הם משמעותיים לקשר הבין-דורי. לשם, אתם בני הנוער, נכנסים - למקום שכל כך צמא לחברה, לדיבור, לתחושת מסוגלות ונתינה.

כשהמבוגר משטח בפניכם את קורות חייו, את סיפוריו ואת ניסיון החיים שצבר, הוא מרגיש דרככם שהוא עבר כברת דרך משמעותית בחיים. בנוסף, יש מישהו שמגיע באופן קבוע ומקשיב לו, לפעמים גם מתעד (לתת דוגמאות, כגון זקן שאמר לתלמיד: "עכשיו אני מרגיש שאני יכול למות בשקט. לא שבא לי, כמובן. אבל אני, את הסיפור שלי העברתי לדור הבא").

מאפיין בולט אחר, הוא החזרה לזיכרונות מגילים מוקדמים יותר בחיים. תהליך ביולוגי ופסיכולוגי זה קורה אצל כל אחד ואחת בגיל המבוגר יותר: זיכרון החוויות של היום פוחת, ולעומת זאת, זיכרון החוויות שקרו בגיל הילדות והנעורים מתעצם.

יש כמה הנחיות בסיסיות עליהן כדאי להקפיד במגע עם אוכלוסיית הזקנים:

- דיבור אטי וברור. לבני הנוער יש נטייה לדבר מהר ולבלוע מילים. הזקנים מתקשים להבין את המילים (ובמיוחד את השפה: סלנג לעומת שפה תקנית/מיושנת).
- להגיבר מעט את הקול. לא חייבים להישמע כאילו מדברים עם אדם מוגבל בשכלו. אבל, מאחר שבגיל המבוגר יש נטייה לירידה בשמיעה, צריך להיות ערניים ולוודא שהזקן מולו אתה נמצא שומע ומבין אותך.
- הקשבה ממקום מכבד ולא שיפוטי.

לחזור על **מטרת התכנית ומאפייניה**: נפגשים במרכז היום, פעם בשבוע, בימי _____, למשך _____ שעות. את הקבוצה ילוו מורה/מנחה/עו"ס, כך שאתם לא לבד בהתנדבות (לכל מי שחושש ממגע שאינו מתווך עם זקן/זר). יהיו מפגשים במעגל גדול, וייתכן שיהיו גם מפגשים בקבוצות קטנות. בסיום, יהיה תוצר _____. התכנית היא התנדבותית (מומלץ להרחיב מעט על חשיבות ההתנדבות בכלל והתנדבות עם זקנים בפרט).

בסבב: עם מה אני יוצא מכאן היום?

*חשוב במעמד זה לחלק לבני הנוער דפי הסכמת ההורים לפרסום תמונות מהפרויקט!

נספח מספר 5: דוגמה לפרוטוקול מפגש סיום: תכנית "בקול הגיל" - מודיעין

נוכחים:

דרור גרשטיין - רכז חינוך חברתי, בית הספר התיכון "ברנקו וייס"
טל נימני - מורה לקולנוע, בית הספר התיכון "ברנקו וייס"
טוביה רוזמן - יו"ר העמותה לזקן - ורעייתו, ורה
מיכאל בן שיטריט - מנהל בית הספר התיכון "ברנקו וייס"
שירה - מחנכת הכיתה
גילי גוטפריד - רכזת התכנית מטעם אשל ואשלים

נפגשנו לשיבת סיכום הפרויקט שהתנהל במהלך השנה.

דרור: מסכם את הפרויקט בסיפוק גדול. ישנם תוצרי לוואי משמעותיים שנרקמו סביב הפרויקט - המבוגרים שהשתתפו בקבוצה הפכו לחלק בלתי נפרד מנוף בית הספר. הם מוזמנים ומגיעים לכל האירועים שבית הספר מקיים, והפכו לחלק בלתי נפרד מהנוף הטבעי בו. 'זה מרגיש כמו משפחה...'

בנוסף, הורי התלמידים הפכו מעורבים בצורה משמעותית בפרויקט. התלמידים משתפים בבית על המתרחש במפגשים - עובדה שכלל אינה מובנת מאליה, ואינה מאפיינת את אוכלוסיית תלמידי בית הספר.

במהלך המפגשים קבעו התלמידים והמבוגרים נסיעה משותפת בחופשת חג השבועות לאולפנים בנוה-אילן, לצורך צילומים וראיונות בשעה 08:00 בבוקר. התלמידים נרתמו, והגיעו מוקדם בבוקר ביום חופשתם כדי להשתתף. מאוד לא טריוויאלי!

בצורה מעוררת השתאות, התלמידים הצליחו להכיר אוכלוסייה השונה מהם. בסימום של דבר, הם אמרו שעכשיו הם מבינים ש"גיל זה רק מספר..."

שיתוף הפעולה עם טוביה ועם העמותה לזקן היה מוצלח ביותר. מעוניין להמשיכו גם בשנה הבאה.

שירה: הפרויקט עשה טוב לתלמידי הכיתה. בתחילה הם חששו מפערי הגיל ומחוסר עניין, אולם הם התבדו ונרתמו לעשייה מכל הלב. כאשר אחד התלמידים פגש ב"סופר" מבוגר מהתכנית - הוא ניגש אליו, לחץ את ידו והחל לשוחח עמו. שירה חיזקה את התלמיד, משום שהאקט אינו מובן מאליה ומראה על כבוד. דרך הפרויקט, היא חיזקה ערכים חינוכיים ותרבותיים וערכים שבין אדם לחברו.

טוביה: בתחילת הפרויקט הסתכלו עלינו בתדהמה. במהלכו, הרגשנו את המהפך בחשיבה ובגישה של התלמידים כלפינו.

העבודה עם צוות בית הספר הייתה מוצלחת ביותר. מעוניין להמשיך את העשייה המשותפת גם בשנה הבאה.

מיכאל: כשנכנס למפגשים שבמהלך השנה, התרשם מהקרבה ששררה בין המשתתפים: נראתה כמו קשרים של סבא ונכד. הקשר נראה אישי, ולא קשר מתוך כורח או חובה.

טל: העבודה בפרויקט הייתה מרובה, אולם מלאה בסיפוק. ההנחיה לצד שי (המתנדב) הייתה מעשירה ומלמדת. במהלך הפרויקט הרגשתי שגדלתי.

הסרט יועלה בימים הקרובים לאתר "יוטיוב" וישלח אליו קישור לצפייה.

לסיכום:

הפרויקט היה מוצלח ביותר. הניב הרבה יותר מסרט משותף. צמצם פערים, סטראוטיפים ודעות קדומות.

עדיף לקיים מפגשים שבועיים ברצף, ולא אחת לשבועיים.

שיתוף הפעולה בין הרשות/יח' ההתנדבות לפרויקט ראוי לשיפור. שיתוף הפעולה בין העמותה לבית הספר היה מוצלח ביותר.

תודות מיוחדות לשי בן סעדון, על שנרתם לעשייה עם לב ענק ובמקצועיות רבה.

תודה לכולכם על הזכות ללוות ולהתלוות אליכם למסע המרתק!

נהניתי מאוד.

גילי גוטפריד,

מנהלת תכנית "הקול בגיל"

מפגש בין זקנים ובני נוער ויצירת מרחב
להתנדבות משותפת | **חיבור** בין דורי סביב
תחומי עניין משותפים כגון: צילום, בישול,
גינון, פוטותרפיה, ריקוד, ברידג', וידאו, איכות
הסביבה, שידור ברדיו קהילתי ועוד | **יצירת**
פעילות קהילתית התנדבותית רב גילית
חדשה, מאתגרת, מהנה ומספקת | **תרומה**
קבוצתית משותפת ומשמעותית - לקהילה |
העמקת הקשר, ההיכרות, ההבנה וההערכה
ההדדית בין משתתפי התכנית המבוגרים
והצעירים ותרומה לשינוי עמדות אחד כלפי
השני | **חיזוק ושיפור הדימוי העצמי**, היכולות
והכישרונות של כל אחד ממשתתפי התכנית

www.jdc.org.il
www.eshelnet.org.il