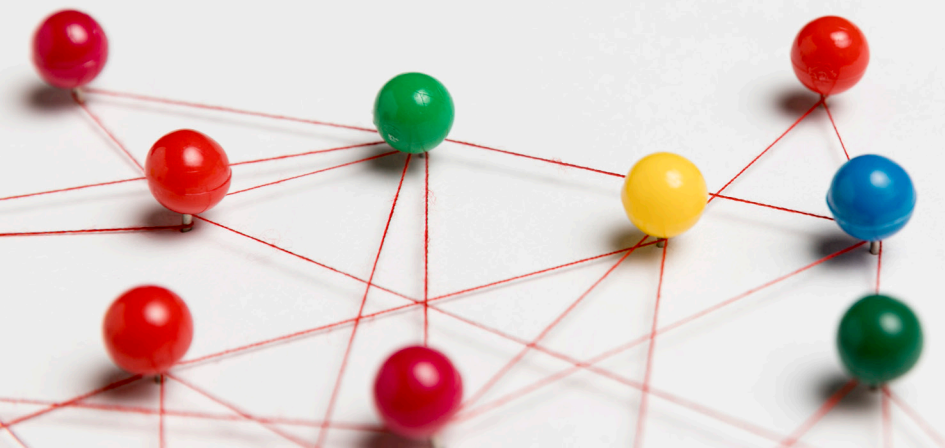
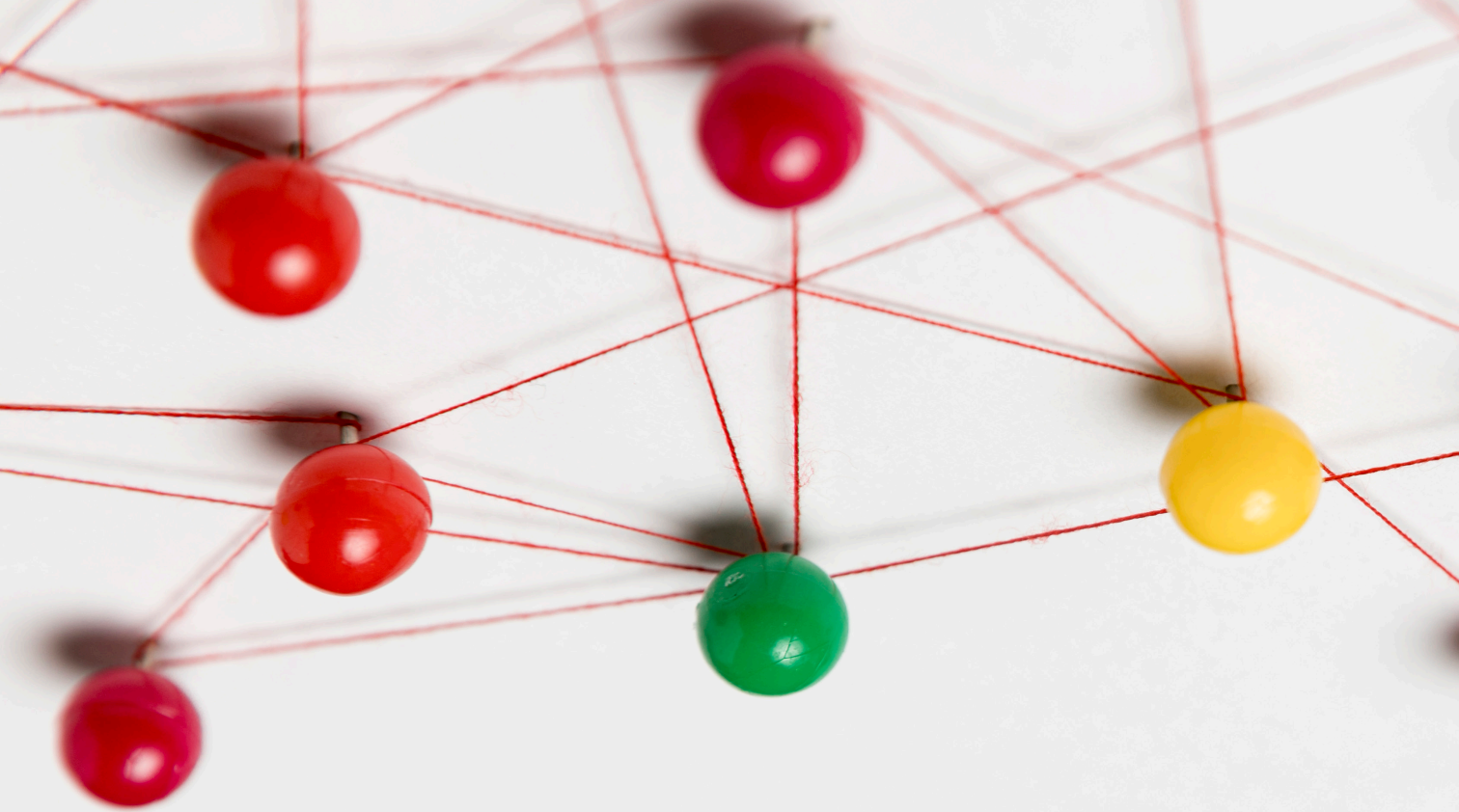


# חוברת מסכמת לכנס מקוון נשים בזיקנה

”מחשבות מסלול מחדש”





## נשים בזיקנה: מחשבות מסלול מחדש

במרץ 2021 נערך כנס ייחודי וראשון מסוגו שעסק בנשים בזיקנה הכנס נערך ע"י "מרכז המומחיות: נשים בזיקנה" של עמותת "נשים לגופן", "ג'וינט ישראל-אשל", וחברת "מגדל". הכנס קרם עור וגידים מתוך ההבנה שעלתה מעבודת שטח מתמשכת לפיה השיח והידע, אודות נשים בזיקנה, הוא חסר ומושתק. הכנס היה מקוון והשתתפו בו 250 נשים, חלקן נשות מקצוע ואחרות נשים בזיקנה, והיו גם מעט גברים. במהלך הכנס והכנתו עלו תובנות וקולות אודות שינויים גופניים, פסיכולוגיים, חברתיים ומשפחתיים, כמו גם חסמים אישיים ותרבותיים של נשים בזיקנה. חשוב היה לנו להתייחס להדרה ולגילנות אך גם נתנו מקום לחישוב המסלול מחדש. התהליך המתמשך מאפשר גם חיבורים חדשים, יצירה וזיקנה מיטיבה הכוללת את תרומת הנשים לעצמן, לסביבתן ולחברה ככלל.

אנו שמחות וגאות להציג בפניכן את תקצירי הדברים שעלו בכנס "נשים בזיקנה, מחשבות מסלול מחדש". שמרנו על הסדר הכרונולוגי של הכנס, צירפנו בסוף החוברת את ההזמנה כדי להקל עליכן למצוא את מבוקשכן. אנחנו מקוות שחוברת זו תהווה בסיס טוב לשיתופי פעולה בהמשך ומזמינות אתכן להצטרף אלינו לעשייה בתחום.

## ברכות



## דנה וינברג - מנכ"לית עמותת לגופן

הכנס הוא תולדה של חלום שחלמנו בעמותת "נשים לגופן", בעקבות עבודת השטח שאנחנו מקיימות בעשור האחרון עם נשים בזקנה בכל הארץ בעברית, בערבית, ברוסית ובאמהרית. עבודה שמהדהדת בה חוויות של נשים שפגשנו, חוויות מגוונות ומורכבות וגם חוויות שיש להן תשתית משותפת לשיח. מתוך עבודת השטח צמחה ההכרה בצורך לייצר כנס, שיהווה מרחב שיח נפרד על חוויות של נשים בזיקנה. פשוט כי להיות אישה זקנה, זו חוויה אחרת מלהיות גבר זקן. וברור לנו שעד היום לא היה מספיק מקום לשיח, לחשיבה ולעשייה בנושא. אנחנו מאמינות שכולנו כחברה, מפסידות ומפסידים מכך שאין מספיק מקום וכבוד בתרבות שלנו, לחוכמתן של נשים זקנות. מקוות ומאמינות שהכנס הזה יהיה צעד ראשון, במהפכה של ממש בכיוון! ובטוחות שממנו יצמחו עוד שיתופי פעולה ופרויקטים לקידום הנושא.

אני רוצה להודות מקרב לב לכל אחת מהמנחות והמרצות שהשתתפו בכנס, אך במיוחד להודות אישית לנשים שעמלו קשה מאד מאחורי הקלעים. ללא עבודתן הנהדרת, הכנס הזה לא היה קורם עור וגידים:

- למיכל אורן שריכזה את הפרויקט הזה מטעם "נשים לגופן".
- לחברות ההנהלה ובמיוחד לרותי טנדלר ולנאוה ברורמן יו"ר "נשים לגופן", וכן לגלי קובו ולמירית סידי.
- לחברות הצוות של עמותת "נשים לגופן": טל תמיר ומיתי ויינבך.
- לטובה אברבוך ולשרה קוך.
- לענת עופרי ולחברת "מגדל", על שותפות ארוכה ומרגשת לדרך. וכן לשותפות מ"אשל": נעמי קרן וליאת סיקרון ולצוות הטכני, יעל טולדנו ומירית קארו.



## יוסי היימן - מנכ"ל ג'וינט ישראל-אשל

תוחלת החיים בעולם המערבי עולה בצורה מתמדת ועומדת בישראל על 81 שנה לגברים ו-85 לנשים, החיות בממוצע 4 שנים יותר מגברים.

ייתכן שהקורונה תעצור את עליית תוחלת החיים. בארה"ב למשל חלה בשנת 2020 ירידה של שנה מלאה בה, אך ככלל היא ממשיכה לטפס, וכל ילד שלישי שנולד היום בישראל עתיד לחיות מעבר לגיל 100. בתוך כך, בתהליך ההזדקנות ישנם כ-10 שנים שחיים בהם בבריאות פחות טובה.

כשעומדים על ההבחנה בין נשים לגברים בגיל הזה, מוצאים שלושה הבדלים:

1. שיעור התחלואה של נשים גבוה יותר.
2. השתתפות נשים בשוק העבודה, גם לפני גיל הפרישה המנדטורי, נמוכה יותר ויש לכך השלכות רבות.
3. תוחלת חיים שלהן ארוכה ב-4 שנים בממוצע. הן חיות יותר לבד ושיעור דיווחי הבדידות של נשים גבוה יותר וכתוצאה מכך גם מצבי הדיכאון ומשמעויותיו.

לפיכך נדרש לייחד חשיבה ועשייה למענים ייחודיים בתוך אתגר הזדקנות האוכלוסייה, ולכן אני שמח ש"ג'וינט-אשל" היה שותף לכנס זה.

בינואר 2021 השקנו ב"ג'וינט-אשל" את תכנית החומש לשנים 2021-2025 שבסיסה הוא שיפור ההזדקנות בישראל, ובתוך כך אנחנו בוחנים כיצד להיטיב את הבריאות והתפקוד של המזדקנים, לחזק את חוסנם הכלכלי ואת תחושת השייכות והמשמעות שלהם. ככל שהדברים יתפתחו ניתן גם את המשקל והנגזרות הייחודיות לעולמן של נשים בשדה הזקנה.

אני רוצה להודות לשותפים: לקבוצת "מגדל", לעמותת "נשים לגופן" ולעובדות "אשל" – שעמלו על הפקת כנס חשוב זה.



## ענת עופרי - מנהלת מעורבות חברתית קבוצת "מגדל"

"מגדל", כחברה מובילה בתחום הביטוח והפיננסים, מנהלת את הביטוח הפנסיוני של יותר ממיליון אנשים, כמחציתם נשים. מתוך מחויבות זו בחרנו למקד את האג'נדה החברתית שלנו בקידום הרווחה הגופנית, הנפשית והכלכלית של האנשים המבוגרים בישראל.

עם התנעת הפעילות, לפני כחמש שנים, הבנו שיש היבטים מגדריים ייחודיים הקשורים לזיקנה, וברוח זו חברנו לעמותת "נשים לגופן". ביחד בנינו עבור נשים מבוגרות סדנאות התומכות בתהליכי התעצמות אישיים ומשפחתיים, השלמה והטבה של איכות חייהן, היבטים בריאותיים של הזדקנות, כמו גם הבנת זכויותיהן ומיצוי מיטבי של השירותים והכלים העומדים לרשותן.

בסדנאות אלה לקחו חלק עד כה כ-800 נשים מהכריפריה הגיאורגפית והחברתית בחברה היהודית והערבית בארץ. הניסיון והתובנות שצברנו בסדנאות מהווה את הבסיס והמצע לכנס שקיימנו. מטרתנו היא להרחיב את מעגלי השיח סביב נשים בזיקנה ולהעלות לדיון סוגיות מהותיות במכלול עולמות תוכן הקשורים בחוויות החיים שלהן.

הכנס נועד לאגם ידע מדיסיפלינות שונות העוסקות בנשים וזיקנה, ולקדם שיח של אנשי מקצוע, אקדמיה, עמותות ומגזר שלישי - כמו גם קובעי מדיניות - כל זאת על מנת לבסס תשתית להעמקת המומחיות בנושא של נשים בזיקנה. בכנס נחשפנו להיבטים שונים ומגוונים של הנושא: שמענו סיפורים מרתקים, ואפילו צחקנו והתרגשנו. עסקנו באתגר המשולב של גילנות ומגדר, ובשאלות משפטיות ואתיות הכרוכות בהזדקנות. קיימנו שיח פתוח עם נשים, על בנות המשפחה המטפלות בהן, על החששות והכוחות, על בריאות הגוף והנפש, על מיניות, ועל חיפוש משמעות ושאיוכות לעתיד. ניסינו יחד להאיר צדדים נסתרים, לנפץ סטיגמות ולהציע גישה חדשה ואופטימית לחשיבה על השלב הזה בחיים של כולנו.

ולסיום, אי אפשר להתעלם ממשבר הקורונה: בתקופה זו נוכחנו, כל אחת ואחד מאתנו - צעירים ומבוגרים - ששגרת החיים היא שברירית מאוד. למדנו את משמעותה האמיתית של הערבות ההדדית כמו גם את הצורך להבין לעומק את האתגרים, לנקוט יוזמה וליצר פתרונות חדשניים. חשוב ליישם עקרונות אלה בבואנו לחשב מסלול מחדש בנושא נשים בזיקנה.

## הכנס נפתח בתערוכה מקוונת "זיקנה במבט ישיר: נשים זקנות באמנות"

אוצרות | ד"ר טל דקל, מחברת הספר "נשים זקנה – מגדר וגילנות בראי האמנות בישראל"

<https://www.taldekel.net>

תופעת הגילנות, כלומר אפליה והדרה על רקע גיל, גורמת לייצוג-חסר של נשים מבוגרות במרחב הציבורי והדיגיטלי. משום כך חייהן האמיתיים של נשים אלו הם שעומדים בלב התערוכה הוירטואלית, תערוכה שהיא ראשונה מסוגה, ונעשתה לרגל הכנס המרגש של עמותת "נשים לגופן".

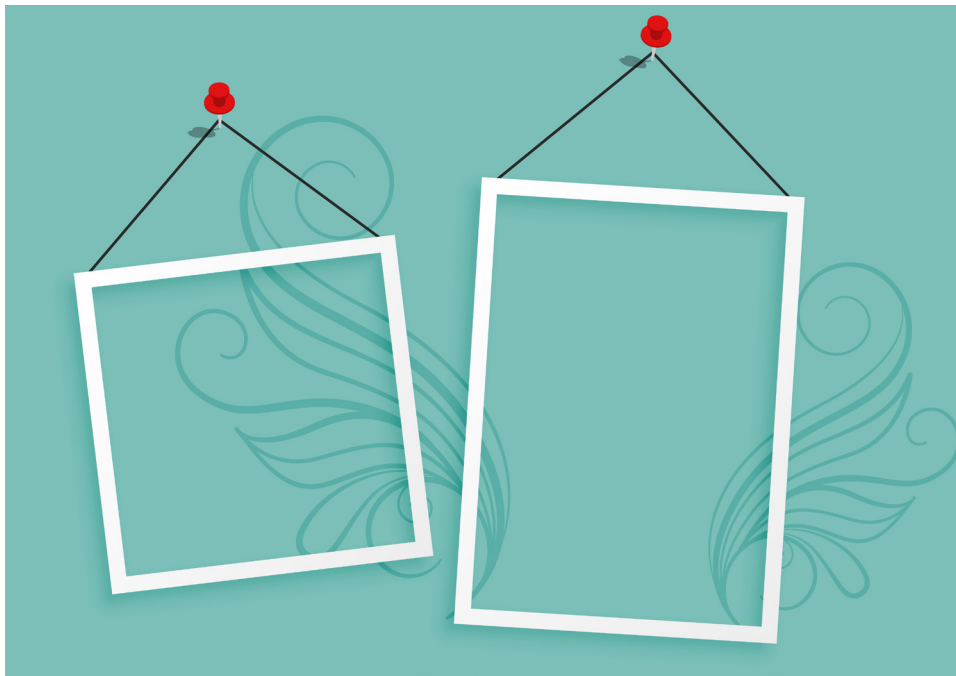
בתערוכה ניצבות יצירות אמנות שנעשו, כולן למעט אחת, בידי נשים מעל גיל 60, במטרה להכיר ולהבין מה מעניין ומייחד את החוויה של נשים בזיקנה. היצירות מלמדות על הרקע של נשים מקבוצות חברתיות שונות ונסיבות החיים המגוונות של כל אישה ואישה – יהודיות וערביות, הטרוסקסואליות ולהט"ביות, דתיות, מסורתיות וחילוניות, מזרחיות ואשכנזיות, וכן יוצאות אתיופיה וברית המועצות לשעבר. היצירות בתערוכה מזמינות אותנו למחשבה ולדיאלוג אודות נושא, שרבים ורבות מעדיפים להסיט ממנו את המבט, וחושפות תובנות חדשות על תקופת זיקנתן של נשים בישראל.

**האמניות בתערוכה:** תמי בצלאלי, נחמה גולן, סימה ליון, דבורה מורג, עאידה נסרללה, אסתי עלמו-וקסלר, שולה קשת, אורה ראובן, חוה ראוכר.

קישור לתערוכה:

<https://www.emaze.com/@AOTLLCRFI/----->

עיצוב התערוכה כמקוונת | דניאלה אופן



## הסרטון "תקראו / אל תקראו לי זקנה"

משחק | יעל קפיטולניק

צילום ועריכה | הדס מוטר

קישור לסרטון: <https://www.youtube.com/watch?v=utFHNYswCWo>

לאחר הקרנת הסרטון ערכנו סקר קצר בקרב המשתתפות, והן התבקשו לענות על השאלה האם היו רוצות, או לא, שיקראו להן "זקנה". להלן תוצאות הסקר:



## דברי פתיחה

### ד"ר חן גרץ שמואלי - מנחה, מלוות הכנס

נושא הכנס אשר בו עסקנו ואותו חקרנו, הוא נושא שמעסיק אותי בעצמי, ככל שאני מזדקנת – אולי גם ככל שאני מתבגרת – ואנחנו יודעות שזה לא אותו דבר...!

הכנס היווה הזמנה לשפוך אור על הממשק בין שני נושאים – כל אחד נושא ענק בפני עצמו – נשים וזיקנה. מהחוויה שלי, המפגש בין נשים לזיקנה איננו מדובר מספיק במרחב הציבורי מסיבות רבות, ובכנס ניסינו לגעת בכמה מהן. כך בזמן שאני רואה גברים מבוגרים-זקנים מביאים את עצמם ומשמיעים את קולם, הרושם הוא שנשים מבוגרות-זקנות, נשמעות בווליום הרבה פחות חזק. הכנס נגע בחוסר האיזון והוא בגדר ניסיון לחקור ולהבין את הפער, את חוסר האיזון לעומק, ואולי אף להתחיל, בצורה צנועה, לשנותו.

בהקשרים אלו אני, ואני מתארת לעצמי שאני לא לבד בזה, שואלת את עצמי הרבה שאלות:

- מהו תפקידי – אולי אפילו מהי האחריות שלי, במובן יותר רחב – ככל שאני מתקדמת בגיל ובניסיון?
- מה יש לי להגיד?
- איך אשמיע את קולי?
- איפה, ואיך, אוכל להמשיך ולתרום בצורה משמעותית לי ולסובבים אותי?
- מה זה אומר לקחת על עצמי את התפקיד של 'זקנת השבט' בחברה שלנו?
- איך לחלוק את הלמידה ואת ההבנות שהתהוו אצלי לאורך השנים – בצורה שתעזור, מבלי לייגע - ולחשוב שרק אני 'צודקת'?
- ואיך אפשר לעזור לאחרות, ולהיעזר על ידן, לעבור את תהליך ההזדקנות בצורה הטובה ביותר שאפשר – עם אומץ, כנות, אוטנטיות, סקרנות ועניין?

באנגלית, אין פועל 'להזדקן' – אומרים 'to grow' old. נראה לי שזה מסכם בצורה מדוייקת את המסע: כיצד ניתן לא רק להזדקן, אלא 'לצמוח לתוך' זיקנה?

## תקציר שתי הרצאות הכתיחה

### גילנות ומגדר - פרופ' ליאת איילון

#### בית הספר לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת בר אילן

גילנות מוגדרת כהטיה בדרך בה אנו חושבים, מרגישים ומתנהגים כלפי אנשים בשל גילם. גילנות יכולה להיות חיובית או שלילית ולהיות מופנית כלפי כל קבוצת גיל. בהרצאה זו, התמקדתי בעיקר בהבניה החברתית השלילית כלפי אנשים מבוגרים, ובפרט נשים והשילוב הוא בין גילנות למינניות. במהלך ההרצאה, הבאתי דוגמאות להדגשת שתי נקודות מרכזיות:

1. גילנות לרוב קורית בהקשר של מאפיינים נוספים, כלומר, ההטיה איננה רק על פי גיל כרונולוגי, אלא גם על פי מצב בריאותי, מצב תפקודי, מין/מגדר, מצב כלכלי ועוד.
2. גילנות מתרחשת באופן שונה בסיטואציות שונות ומתבטאת אחרת בתחומים שונים, כגון: בבריאות, בתעסוקה, במשפט.

אחד התחומים המרכזיים בהם גילנות ומגדר מתנגשים הוא תחום היופי והאסתטיקה.

נשים, עסוקות החל מגיל צעיר ביותר במאבק להישאר צעירות לנצח, בעוד שלגברים מותר להראות את סימני הגיל והם נתפסים כמעניקים להם נופך של חשיבות, חכמה ויכולת. הצורך והניסיון לשמור על מראה צעיר מתוארים על ידי נשים כמאבק בלתי פוסק באי הנראות. נשים מתארות שעל מנת להישאר רלוונטיות בעבודה ובמערכות יחסים עליהן להתאמץ לשמר על מראה צעיר ככל האפשר. עם זאת, במחקר שערכתי ביחד עם ד"ר שלומית ליר, מצאנו שחלק מהנשים המבוגרות דיווחו על תחושת שחרור מהצורך לשמור על מראה צעיר. אחת הנשים טענה כי השוטר הפנימי עדיין לא מת, אבל קצת נרגע והביקורת העצמית, שהייתה מאוד חזקה ונפוצה בשנות העשרים והשלושים



לחייה, קצת התמתנה. אחרות תיארו את החירות שמגיעה עם ההחלטה להפסיק לצבוע את השיער, או ללבוש בגדים צבעוניים בלבד, על מנת לחגוג את הגיל המבוגר.

בשוק התעסוקה, גם ניתן לראות את האינטראקציה בין גיל למגדר. ההתבוננות מעלה שלכאורה, נשים אף פעם לא בגיל המתאים. הן או צעירות מדי או זקנות מדי, או עם יותר מדי ניסיון או עם פחות מדי, או מטפלות בילדים קטנים או מטפלות בהורים מבוגרים. ובנוסף, הסטריאוטיפים הרווחים בנוגע לנשים הם מצד אחד של המזכירה הבלונדינית, החמה וחסרת היכולות ומצד שני של האישה הקשוחה והקרה, בעלת היכולות אך לא נחמדה ונעימה, כדוגמת מרגרט תאצ'ר.

בהתאם לכך, מחקר אשר בחן את הנושא של גילנות ומגדר בשוק התעסוקה העלה שתי השערות מנוגדות: האחת, המציעה שהשילוב של מה שנתפס כחולשות, הן מבחינת הגיל המבוגר והן מבחינת ההשתייכות המגדרית הנשית, מעמיד נשים מבוגרות בשוק העבודה במצב בעייתי וחלש. מנגד, השערה אחרת הציעה שדווקא שתי זהויות אלו שנחשבות לחולשה מבטלות זו את זו, כך שנשים מבוגרות בשוק העבודה זוכות במעמד חיובי יותר מאשר נשים צעירות או גברים מבוגרים. ממצאי המחקר הראו כי אכן, נשים מבוגרות בשוק העבודה נתפסות כמאיימות פחות וכחביבות יותר מאשר גברים מבוגרים. בהתאם לכך, מחקר העוסק בפגיעות הכפולה דווקא של במאים גברים במחצית השנייה של חייהם מצא כי גברים מבוגרים, עטורי פרסים ורבי פעלים מדווחים על גילנות הן מצד החברה כלפיהם והן גילנות עצמית שלהם כלפי עצמם. המחקר מציע כי דווקא המקום החזק לכאורה מציב גברים במחצית השנייה של חייהם במצב של פגיעות.

לסיכום, בהרצאה תארתי את המורכבות הקשורה לגיל, גילנות ומגדר. חשוב לזכור שגילנות מצויה בקשר עם מאפיינים אחרים ובאה לידי ביטוי באופנים שונים בתחומים שונים.

## מקורות

Ayalon, L. & Lir, S. (Under review). "The Internal Police Officer has not Retired but has Slowed Down". **Gains in the Second Half of Life**.

Ayalon, L., & Tesch-Römer, C. (2018). **Contemporary Perspectives on Ageism**. Springer Nature.

Clarke, L. H., & Griffin, M. (2008). "Visible and Invisible Ageing: Beauty Work as a Response to Ageism". **Ageing and Society**. 28(5). 653.

Lir, S., & Ayalon. (Under review). **The Wounded Lion: Israeli Male Directors' Experiences of Ageism**.

Martin, A. E., North, M. S., & Phillips, K. W. (2019). "Intersectional Escape: Older Women Elude Argentic Prescriptions more than Older Men". **Personality and Social Psychology Bulletin**. 45(3). 342-359.

# הרהור על הזדקנות מיטיבה

## ד"ר כרמל שלו

גוף (ראשון)

נולדתי לדור של נשים שזכו לראשונה בשוויון, וכשגדלתי ניכסתי לעצמי חירות ואוטונומיה על חיי וגופי, וגם חופש מיני. עבורי ועבור חברותי היה הספר Our Bodies Ourselves ממש "תנ"ך", כך אנו מכנות אותו עד היום. הוא נתן ביטוי לקול נשי ששבר את השתיקה המביכה על "עובדות החיים".

כשקיבלתי וסת ראשונה אימי אמרה לי: "זה היום השמח ביותר בחייך, עכשיו תוכלי ללדת ילדים!" זה היה רחוק שנות אור מהבהלה והגועל שחשתי מול מראה הדם על התחתונים. מעולם לא חשבתי שהולדה היא תכלית הקיום שלי, והאמנתי שלחיי יש משמעות מעבר להיותי אם, או לא, ושיש לי חופש בחירה בניהול חיי. כך, כשהייתי סטודנטית צעירה, עברתי הפלה שהיתה אז לא-חוקית.

בגלל זה בחרתי לחקור את הפונדקאות ותכנולוגיות הפרייון החדשניות, אבל כבר בגיל 45 נאמר לי שאני זקנה מדי למשרה שחשקתי בה, כי יש צעירים ראויים ממני. ובאותה שנה גם זכיתי לתואר מלגלג של "סבתא'לה" שהפטיר נהג, חסר סבלנות וגס רוח, שעקף אותי ברחוב ירושלמי צר. למזלי היתה לי חברה מבוגרת ממני בכעשרים שנה, ד"ר דלילה אמיר, חלוצה בחקר מגדר, שבישרה לי יום בהיר אחד עם חיוך על הפנים ש"יש חיים אחרי הווסת".

באותן שנים ליוויתי את הורי שהלכו לעולמם זו אחר זה, ולמדתי מהם שיעורים גדולים 'לטוב ולרע' על הזדקנות ומוות. עכשיו אני וחברותי מזדקנות. זו מוגבלת בשמיעה, זו בראיה, זו בתנועה. כולנו ערות לירידה בזיכרון ולקושי למצוא מילה או להיזכר בשם של מכרה. לזו לחץ דם גבוה, לזו סוכרת, זו עברה אירוע לב או מוח, זו חולה בסרטן. אנו מבלות ימים בבדיקות אבחון של דם, CT, MRI, ממוגרפיה וגסטרוסקופיה, חיסוני שפעת ודלקת ריאות, ניתוחי קטרקט והחלפת ירך, ועוד. כולנו נוטלות תרופות מדי יום, ואפילו אני ששפרה בריאותי לעת עתה, מודדת ימי קורונה בעשיריות לפי טבליות הכדורים המתרוקנות.

כשראיתי את הורי עסוקים כל כך בגופם ובריאותם ואיך חייהם סבבו סביב קופת החולים, הבטחתי לעצמי שאני לא אחיה כך. אבל אני וחברותי עסוקות גם באותם דברים. זו המציאות. גם אם איננו מתמסרות באופן עיוור לכל טיפול רפואי, אנחנו יודעות שאנחנו צריכות דבר ראשון לקחת אחריות בעצמנו לדאוג לגוף.

להמשך קריאה [לחצי כאן](#)

# תקצירים ממושבי הכנס

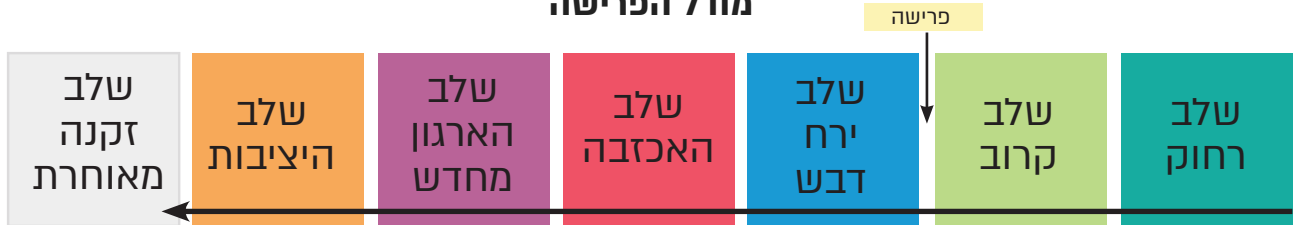
## מושב מס' 1: פרישה ותעסוקה

### מנחה: ורדית יצחקי לייבוב, מנהלת תוכניות ג'וינט-אשל משתתפות: דליה גאון, תידי פרנק וגילה גרף

המושב עסק בתהליך הפרישה ובמשמעותו באמצעות הצגה של שלוש נשים מרשימות בכוחותיהן, שפרשו והציגו את התהליך שחוו.

דליה גאון, שימשה כיועצת לענייני אזרחים ותיקים בעיריית פ"ת פרשה בגיל 63 ומיד עברה ארוע לבבי, המוכר כתופעת הלב השבור (מעבר חד מפעילות אינטנסיבית להיעדר פעילות, "שווק" ללב). נמצאת כרגע בשלב התארגנות מחדש לפי מודל קיים בתהליך פרישה (משלב ירח דבש ועד זיקנה מאוחרת).

#### מודל הפרישה



תידי פרנק, בת 68 והופרשה מענף המלונאות: "כי לא עובדים בתחום מעל גיל 62". משמע פרשה ללא תוכנית חלופית וחווה גם היא משבר המתואר כחצי שנה של דיכאון. תידי המציאה את עצמה מחדש כמלווה נשים בפרישה ומסייעת בקונפליקט של התקופה בין סבתאות למימוש עצמי.

גילה גרף, בת 70, אשת עסקים עצמאית שלא פרשה ולא מתכננת לפרוש. משבר הקורונה גרם לה למצוא את עצמה "בפרישה" ולפתח תחביב בישול ובעקבותיו פתחה עמוד פייסבוק לבישול. כאשר המנות הן בעלות של עד 20 ₪ בלבד.

לאחר הצגת המקרים הפרטיים הדיון נפתח לנקודות חשובות שנוגעות לפרישה: חשיבות מימוש הזכות לקיצבת זיקנה המבטיחה ביטחון כלכלי; הצורך להמשיך וללמוד, ובעיקר דובר החשש מהפער הדיגיטלי שיכול גם כאשר המשתתפות בקבוצה הגדירו את עצמן כבעלות אוריינות דיגיטלית גבוהה; עסקנו גם בהשפעת הפרישה על מערכות יחסים עם בני המשפחה, בני זוג ועוד. חלקן אמרו שבדיעבד היו אולי ממתנות עם ההחלטה על הפרישה. בהקשר זה נשמע קול קבוצתי משותף הרואה את הפרישה כארוע משנה חיים, כשינוי משמעותי שיש צורך להתכונן ולהיערך אליו. בהקשר זה, הקבוצה התייחסה לחשיבות של כתובת שתסייע בליווי ובהכוון וגם הדגישה שיש "טעם מתוק" בהמצאה מחדש ובמציאת עיסוקים משמעותיים חדשים.

## מושב מס' 2: בנות משפחה מטפלות

מנחה: תמר בסביץ'

### משתתפות: ד"ר יעל חסון, ד"ר גליה הלדסהיימר, הגב' רחל לדאני

**ד"ר גליה הלדסהיימר** הסבירה שבישראל מתקיימת מערכת טיפול מוסדית שבצידה מערכת טיפול ביתית המושתתת בעיקרה על נשים – בנות משפחה מפלות ומטפלות בשכר. למעשה, המערכת המוסדית מניחה ומבססת על קיומה של המערכת הביתית אך לא מעניקה שום מעמד רשמי של תגמול, הכרה או מעמד בקבלת החלטות. לדעת ד"ר הלדסהיימר, עובדה זו נובעת ביסודה מתזת ההפרדה בין יצור וטיפול, כאשר למעשה הטיפול הוא תנאי רקע המאפשר ייצור. על מנת לקדם תמיכה ציבורית במערכת הטיפול הביתית יש לקחת בחשבון סוגיות בדיני עבודה, אספקטים כלכליים מיסוי, רווחה, בריאות ועוד.

**ד"ר יעל חסון** דנה בסוגיית הגרעון הטיפולי הקיים בישראל המביא לידי כך שהמדינה מסתמכת באופן ברור על טיפול שלא בשכר, שנעשה ברובו ע"י בנות משפחה מטפלות. למעשה, ללא הסיוע הניתן בבית הקשיש ע"י בנות המשפחה המטפלות קשישים רבים היו מוצאים את עצמם במוסדות עם כל המשתמע מכך מבחינת ההשקעה הלאומית בטיפול.

חשוב לשים לב שלטיפול זה (שלא בשכר) יש השלכה ישירה על העבודה בשכר של בנות המשפחה המטפלות שמוגבלות מבחינת היקף וסוג העבודה שהן יכולות לבחור.

**רחל לדאני** העלתה את סוגיית השקיפות של בני ובנות המשפחה המטפלות, הן בעיני עצמן והן בעיני הממשל. בין שאל המשימות הנכללות בטיפול יש גם אלמנט של קבלת החלטות. עם זאת, ללא מעמד והכרה רשמית אין סמכות או יכולת חוקית לקבל החלטות. בנות המשפחה גם מנהלות את הטיפול ובעלות תפקיד מכריע בהיענות לטיפול, טיפול תרופתי ושימור התפקוד אולם לרוב לא מתקיים דיאלוג אמיתי עם צוותי הרפאה והן שקופות גם עבורם. נשים מטפלות מעידות יותר שהטיפול מכביד עליהן, הן משקיעות יותר זמן מגברים ורבות מהן משנות סטטוס תעסוקתי. לעובדה זו השלכה ישירה על היות נשים עניות יותר הנסמכות כלכלית על גברים או על המדינה. הנקודה החיונית היא היכולת שלהן לתקשר ולבקש עזרה, יותר נשים פונות לקבלת תמיכה והן נוכחות יותר ברשתות החברתיות.

## מושב מס' 3

# 'מרירות הזיקנה מתערבבת עם מתק החיים' נשים מאוכלוסיות מוחלשות

### אסיה איסטושינה

הדיון במפגש התמקד במצבן של נשים מאוכלוסיות מוחלשות: דוברות ערבית, רוסית ואמהרית, ונשים מזרחיות דור ראשון בישראל. נשים שמצבן היה מורכב עוד קודם והחמיר בפרמטרים רבים בתקופת משבר הקורונה. מצד אחד דיברנו על הקשיים וחסמים: העדר הנגשה לשונית במוסדות ציבוריים, התמודדות עם המהפכה הדיגיטלית, קשיים כלכליים, בעיות בריאות וכו'. מצד שני, נקודות האור הן שהמשתתפות אמרו שלפעמים הקושי מחבר, תורם ליצירת קהילות ולמשפחות חזקות יותר. כך נשים אשכנזיות במעמד ביניים סיפרו שהן לעיתים קרובות מוצאות את עצמן לבד ומנותקות מאחרות.

אסיה הציגה נתונים שעולים במחקר שערכה בשנת 2020, ומתמקד בנשים זקנות מאוכלוסיות מוחלשות. המחקר נעשה במסגרת הפרויקט "מדד הביטחון של נשים".

מתוך כלל הנשים מגיל 65 ומעלה בישראל 25% הן נשים עולות מברה"מ לשעבר, 9% הן נשים ערביות, 25% הן דור ראשון של נשים אשר הגרו לישראל מארצות אסיה ואפריקה, ואלפי נשים יוצאות אתיופיה. בסך הכול, כ-60% נשים **בגילאי 65 ומעלה, כלומר רוב הנשים בגיל השלישי והרביעי, משתייכות לאוכלוסיות מוחלשות.**

כאשר אנחנו חושבות על האתגרים והקשיים איתם מתמודדות נשים בגיל הזיקנה, מקובל לחשוב על שלושה תחומים עיקריים: בריאות, בדידות ועוני. אכן, נשים בגיל הזה עניות יותר מגברים, מצב הבריאות שלהן ירוד יותר, וכ-32% מהנשים מגיל 65 ומעלה חיות בגפו, לעומת 12% מהגברים.

אם נתמקד בנשים מקבוצות מוחלשות, נגלה שהעוני והבעיות הבריאותיות נפוצים יותר בקרבן. לדוגמה:

- ההכנסה הממוצעת ברוטו לנפש במשק הבית של 37% מהנשים מגיל 65 ומעלה היא מתחת ל-4,000 ש"ח לחודש לעומת 34% של גברים.
- ההכנסה הממוצעת לנפש במשק בית של 58% מהנשים דוברות רוסית, 86% מהנשים הערביות, ו-100% מהנשים היוצאות אתיופיה בגיל הזה נמוכה מ-4,000 ש"ח לחודש.

בעיה נוספת שהתחדדה במיוחד בתקופת הקורונה היא העדר אוריינות דיגיטלית: 42% נשים מגיל 65 ומעלה לא משתמשות באינטרנט: 61% מתוך נשים מזרחיות דור ראשון בישראל; 77% מתוך נשים ערביות מגיל 65 ומעלה, ו-77% מהנשים האתיופיות מעל גיל 45. כתוצאה מכך, נשים רבות בגילאים אלה לא יכולות לקבל מידע או להשתמש בשירותים מקוונים. זאת בעולם שבו המגמה הכללית היא להעביר שירותים רבים ממתכונת של קבלת קהל פרונטלית למתכונת מקוונת הדרושת אוריינות דיגיטלית ולשונית.

מצבן המורכב של נשים בזיקנה בכלל ונשים מאוכלוסיות מוחלשות בפרט מתחדד במיוחד בתקופת משבר הקורונה. מצב זה מחייב את רשויות המדינה לבצע מיפוי מקיף של הסוגיות והבעיות הפוגעות יותר בנשים אלה, וזאת כדי

ליצור עבורן רשת ביטחון של שירותי בריאות, רווחה, מידע וכן שירותים חיוניים אחרים המאפשרים לקבל מידע, טיפול וסיוע. חשיבה מערכתית לעומק והצעת פתרונות חלופיים לאלה המצויים בשטח יגרמו לנשים אלה למצות את זכויותיהן, לקבל את הסיוע הדרוש ולחיות בכבוד.

(הדו"ח מתבסס על הנתונים של למ"ס משנת 2018).

לקריאת הדוח המלא [לחצי כאן](#)

# מושב מס' 4: מסע בין מימדי הבריאות שלנו בזיקנה

## ד"ר אריאלה בארי בן ישי

למושב שלנו אני קוראת חכמת השבט: מסע בין רבדי הבריאות בגיל הזקנה. כשמיכל אורן ודנה וינברג פנו אלי לקחת חלק בהנחיית הקבוצה הזו היו לי שתי תגובות מיידיות: קודם כל אני בת 62, אני עוד לא ממש זקנה; שנית, בנושא של בריאות נשית וזיקנה, אני לא ממש מומחית. אחותי, תהל עלמה בארי, היא "המומחית" במשפחה שלנו, ואחת המומחיות בארץ בתחום. אז מי אני שאנחה מכגש כזה?

הבנתי שהכבוד ניתן לי בזכות ניסיוני העשיר כמנחה ותיקה, זקנה, בהנחיה של קבוצות ובהכשרה של דורות של מנחות ומנחים רבים. הבנתי שהמשימה שלי היא לסייע לקבוצה לגעת בסוגיות חיים בנושא זקנה ובריאות ויחד לנסות להעניק להן משמעות חדשה לזקנה ולהיבטים מגוונים של רובדי הבריאות בתקופה זו של חיינו. מרגע התברורה המשימה, ולקראת הכנס, תשומת הלב שלי והתודעה גברו, ופתאום אני פוגשת את הסוגייה בכל מקום!

רק שלושם נכנסתי לדואר לשלם חשבון מיסים עם בני בן ה-27 והסבירו לי שהייתי צריכה לקבוע תור מראש בגלל הקורונה. התנצלתי וביקשתי שמכיוון שאני גרה רחוק, ניתן יהיה לדאוג שאקבל שירות בכל זאת, והסכימו.

הפקידה, בעצמה כבת 50, החלה להסביר לבן שלי איך ניתן לשלם את החשבון באינטרנט, והתעלמה ממני לחלוטין. בחיים לא קרה לי דבר כזה בעצמי למרות ששמעתי על רופאים שלא מדברים עם חולה מבוגר, אלא עם המלווה הצעיר. ועוד מקרים. נשמתי עמוק. הקשבתי לרגשי העלבון, ההפתעה וההלם שעלו בי. הקשבתי למחשבות ולהסברים שהרגיעו אותי, וקולות פנימיים על למה זה קורה. תהיתי איך להגיב וכאקטיביסטית מטבעי, התקוממתי עם חיוך, ואמרתי לפקידה: "אני כאן, את יכולה לדבר איתי, גם אם השיער שלי לבן, אני עדיין מרצה ומתפקדת באמצעות טכנולוגיה." הפקידה אמרה שחשבה שאולי בני יבין יותר טוב וידע להסביר לי.

מהי התגובה הבריאה במצב זה, המעידה על בשלות ובגרות וגם חיבור לתחושות אוטנטיות של עלבון ויכולת להבין את מקומה של הפגישה? נעלבתי אבל לא התפוצצתי. בני, שהוא על הרצף האוטיסטי, אמר לי: "עכשיו את מבינה איך אני מרגיש כשמדברים איתך ולא איתי, ברווחה או בביטוח לאומי, או כל מקום אחר. עכשיו יש לנו ברית – אני מבין אותך ומתקומם איתך. ואת מבינה אותי. אנחנו שותפים במאבק".

נאספנו בקבוצה בכנס לא על מנת לשמוע הרצאות מלומדות ממומחיות בתחום, אלא לשמוע זו מזו, כמומחיות בחיים ובחוויות הזיקנה, לחקור יחד את משמעות הבריאות בזקנה – במעגל של שיתוף והקשבה. הגיעו מבוגרות וצעירות, מומחיות בתחום ומומחיות בחוויה האישי, והיה גם זוג אחד, גבר ואישה, שהשתתפו כחלק מהמפגש.

להמשך קריאה [לחצי כאן](#)

# מושב מס' 5: "מגלות את עצמנו מחדש"

## ד"ר יהודית שפי

הסדנה נפתחה בציטוט מפתיע לכאורה של נח הררי: "למיותרים יש הרבה פחות כוח מאשר למנוצלים" ("מחשבות על המאה 21"). חשבנו ביחד האם אכן אוכלוסיית הזקנים מרגישה מיותרת ושקופה ואיך ניתן לחשוב על הציטוט מכיוון חיובי, של שינוי וצמיחה גם בגיל המבוגר, של השתנות ורתימת כוחות. בסדנא התארחו שתי נשים, הגב' דינה איסק והגב' אורית כהן, שסיפרו מניסיוןן ביחס לשינוי מהותי שעשו בחייהן. שתיהן, כל אחת בתחומים שונים, פנו לתחומי עיסוק אחרים מהקודמים, ללא מבט לאחור, ואלה פתחו עבורן אינטראקציות עסקיות וחברתיות חדשות, תוך ראייה אישית, חברתית רחבה ומשמעותית. כל אחת בדרכה התכתבה באופן מעניין עם המשפט (שהוצא מהקשרו כמובן לטובת הדיון).

לאחר שדיברנו בקבוצה על הכוחות שיש בנו, על היכולת להוביל שינוי שאיננה רק תלויה אופי, יש לזהות הזדמנויות הנקרות בדרכנו (כן, גם הקורונה), ולפעמים לקפוץ למים, עברנו לדבר גם על רמת המקרו.

הבחנו שלעיתים בתכניות עבודה עם זקנים, רוח המושג "שיהיו עסוקים". תכניות "ההעסקה" כאלו מאפשרות פעילויות כמו רקמה, סריגה, משחקי קלפים, סרטים, עיתונים ועוד. משמעותן לאוכלוסיית המבוגרים חשובה, אך אין בה מספיק כדי שאוכלוסייה זו תרגיש מאותגרת, ומשמעותית חברתית ורגשית.

לכן, גם מתוך למידה מההצלחות שעלו בקבוצה, הבנו שרצוי שתכניות העבודה עם אוכלוסייה מבוגרת יונחו ע"י שני עקרונות מרכזיים: שינוי היחס של הסביבה אל אוכלוסייה זו, שהוא לעיתים מתנשא ומקטין, ושינוי בחשיבה של האישה כלפי עצמה. כך עלו שאלות וסוגיות שראוי לחשוב עליהן בהקשרים של שינוי תרבותי/חברתי, וחישוב מחדש של המסלול בגיל המבוגר כמו: שאלות הנוגעות למניעים של השינוי; ההכרה בהיבט אי הוודאות ששינוי מביא איתו; התמודדות עם קול אוסרני בראשנו (האם "מותר" לנשים בזיקנה ליזום, לייצר, לעשות, לפעול); שאלת התמיכה, מי יוכל מקרב המשפחה ואנשי המקצוע לתמוך בנו, לסייע לנו לייצר שינוי משמעותי.



## מושב מס' 6: מיניות בזיקנה ד"ר אריס ברקן

כל סדנה, וגם זו שקיימנו בכנס, העוסקת במיניות, מחייבת זמן "התחממות", היכרות ויצירת אינטימיות. פתחנו בשיח על מיניות כנושא מושתק, כנושא שמחד מצוי על סדר היום ומאידך נושא שכמעט ואינו מדובר בגיל זה. ביקשתי לשמוע את חוויותיהן שאכן אישרו שכמעט לא מדברים על הנושא, אפילו יש קושי לשוחח עליו עם חברות קרובות. היה שיח על מהי מיניות בגיל הזה, מהם ההיבטים הייחודיים שלה, ההתמודדויות שנשים פוגשות במהלך החיים, מה שהוביל לצחוק וגם לכאב. המשתתפות סיפרו שהן מבינות את החשיבות של הצורך לשמור על חיי מין פעילים בעיקר בהקשר הזוגי. עם זאת, היה ברור כי לרוב הנשים לא היה פשוט לשוחח על הנושא, אי הנוחות והמבוכה היו מאוד נוכחות למרות שהקול החזק ביותר שעלה היה רצון לדבר, לשתף, להתלבט עם אחרות.

קול נוכח נוסף הוא הקושי של החברה לקבל את כך שקיים עניין בגוף, משיכה, דימוי גוף וכו' בגיל הזיקנה סיפור מקסים אחד היה של גברת בת 70+ שסיפרה שביקשה לרכוש לעצמה בגדים תחתונים יפים, אבל נתקלה בזלזול מצד המוכרת הן בשל גילה והן בשל משקל גופה. כאילו לנשים מבוגרות ומלאות אין זכות לאירוטיקה, רומנטיקה ומיניות. לצערי לא ממש הספקנו לגעת לעומק בנושא של הנאה ועינוג עצמי.

התחושה הברורה איתה יצאתי מהמפגש היתה שלמרות אי הנוחות, הבושה ואי הנעימות, נשים רוצות, צריכות ומחפשות פלטפורמות לשיח כן, אותנטי, אמיתי ואמיץ על כל הנושאים הקשורים למין ומיניות, בלי קשר לגילן. זו זכות לאפשר לכולנו זכות בסיסית זו וכנשים לגופן אני מרגישה שזה התפקיד שלנו לייצר הזדמנויות.

**עם סיום המושבים היתה התכנסות חוזרת במליאה ובה נעשה איסוף ואזכור של עיקרי הדברים שעלו במושבים השונים.**

את הכנס כולו ליוותה טל קמיל מנחה גרפית, שאספה לכל אורכו רשמים גרפיים. זהו הסיכום הגרפי שהציגה בסוף היום:



לקראת סיום וכרידה התבקשו המשתתפות להשיב על עוד סקר אחד שבחן את השאלה 'כנינו לאן?'  
ניתן היה לסמן יותר מתשובה אחת.

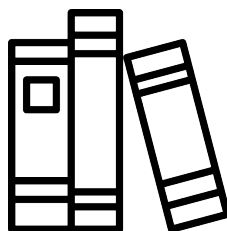
להלן תוצאות הסקר:

4%



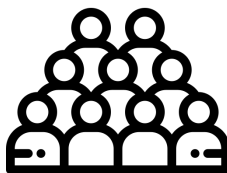
רעיון אחר

44%



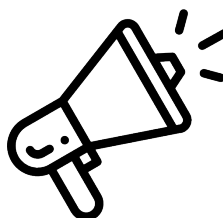
יצירת תוצרי ידע  
על נשים בזיקנה  
באמצעות כתיבה  
וחקר בנושא

56%



יצירת קבוצות  
עבודה בנושאים  
הנוגעים לנשים  
בזיקנה

56%



יצירת הד תקשורת  
והעלאת מודעות  
ציבורית ברשתות  
החברתיות

60%



קידום חקיקה בנושאים  
הנוגעים לנשים בזיקנה



כנס מקוון

# נשים בזיקנה

## "מחשבות מסלול מחדש"

23 בפברואר 2021 | 12:00-15:00 | זום

הכנס, ראשון מסוגו, יעסוק בחיבורים, באתגרים, בקשיים ובאפשרויות צדומים מההצטלבויות שבין מגדר לזיקנה. במהלכו נפגוש מגוון דעות, חוויות והתנסויות שיהוו נקודת פתיחה לפרויקטים עתידיים.

### תוכנית הכנס

- 11:30 - 12:00 התכנסות ותערוכה  
**"זיקנה מבט ישיר: נשים זקנות באמנות"**  
**אוצרת: ד"ר דקל, מכללת סמינר הקיבוצים ואוניברסיטת תל אביב**
- 12:00 - 12:25 **פתיחה**  
**ד"ר חן גרץ שמואלי**, המנחה המלווה את הכנס יועצת ארגונית, "צפנת מכון למחקר, פיתוח וייעוץ ארגוני"  
**טל קמיל**, ליווי גרפי ברכות  
**תקרא / אל תקרא לי זקנה, יעל קפיטולניק**, מספרת סיפורים וקומיקאית שהגשימה חלום
- 12:25 - 13:20 נשים בזיקנה, "על קצה המזלג": **הרצאות פתיחה על גילנות ומגדר, כרופ' ליאת איילון**  
חוקרת בתחום הזיקנה, סגנית ראש בית הספר לעבודה סוציאלית באוניברסיטת בר אילן, ראש תכנית ההשלמות וראש תכנית הדוקטורט הבינלאומי בנושא גילנות במימון האיחוד האירופי. מחקרה עוסקים בגילנות ובשילוב בין מחקר למדיניות בזיקנה.
- 13:20 - 13:35 **הרהור על הזדקנות מיטיבה, ד"ר כרמל שלו**  
משפטנית וחוקרת של רפואת הולדה, בריאות וזכויות האדם, זכויות חולים, טיפול רפואי בסוף החיים ואתיקה של מחקר בבני אדם. ספרה האחרון "זכות ההזדקנות" (הוצאת פרדס, 2019), ראה אור גם באנגלית: (In Praise of Ageing, Watkins UK), 2020, וזכה במענק יצירה מקומית של מטה אשר, לשנת 2020.
- 13:35 - 13:35 **הפסקה**
- 13:35 - 14:30 **"מכרישה ועד גילוי עצמי"**  
**סוגיות מרכזיות בחיי נשים בזיקנה**  
פיצול לשישה חדרי שיח שיעסקו בסוגיות שונות. יש להירשם מראש על פי הנושא המועדף (פירוט החדרים בצד שמאל)
- 14:30 - 15:00 פנינו לאן: **התכנסות במליאה לסיכום מילולי וגרפי.**

הכנס ללא תשלום, אך מותנה בהרשמה מראש.  
להרשמה לחצו כאן

### הנושאים לדין בששת חדרי השיח

#### חדר 1 - נשים ופרישה

השפעת הפרישה על חייך של נשים... לכאורה חלומה של כל אישה... האומנם?

**מנחה: ורדית יצחקי יליבוב** - מנהלת תוכנית בניית-אשל ובעיקרם מרכזי אפ 60+ בעלת תואר MA בלימודי עבודה מאוניברסיטת תל אביב ובעלת תשוקה בתי נלאית להובלת שינויים.

#### חדר 2 - נשים בנות משפחה מטפלות

2 מיליון ישראלים משמשים כבני משפחה מטפלים. בפועל, רוב נטל הטיפול הנוח, מאז ומעולם, על כתפיהן של נשות המשפחה. במושג זה נעמק בתופעה והשלכותיה.

**מנחה: תמר בסביץ'** - מנהלת תכנית לבני משפחה המטפלים באזרחים ותיקים בניית-אשל. בעלת תואר שני במדיניות ומנהל ציבורי.

#### חדר 3 - "מירות הזיקנה מתערבת עם

##### מתק החיים"

מה יחודי לנשים ערביות, לחסיות, למזרחיות ולאתיופיות? איך הקורונה השפיעה? מה מערער ומה נותר? נוהל נתיחה גם למצאי המחקר "מדד הביטחון של נשים" (2020), למחשבות ולפתרונות.

**מנחה: אסיה איסטווינה** - עיתונאית, מנחה קבוצות ופעילה חברתית, חוקרת ורכזת של הפרויקט "מדד הביטחון של נשים", בעלת תואר שני בחקר סטטיסטיקה.

#### חדר 4 - מטע בין ממדי הבריאות שלנו

##### בזקנה

המושג יזמן את "חכמת השבט" תוך שיתוף הקבוצה ובהתייחס לפנים הרבות של חוויות הבריאות בזיקנה, בין אתגרים, למידות ומשמעויות שבנפש, בגוף ובעשייה.

**מנחה: ד"ר אריאלה בארי בן ישי** - פסיכולוגית חברתית פוליטית ומנחת מנחי קבוצות, מתמחה בתהליכי התפתחות של מבוגרים.

#### חדר 5 - "מגלות את עצמנו" מחדש

המושג ייתן במה לניסוח חדש ומאתגר לחיים, לנשים ביולי השלישי והרביעי, כך שהמשך החיים יהיה משמעותי, אחר, שונה ומעניין. נפגוש נשים שמחפשות ונשים שכבר עשויות דרך.

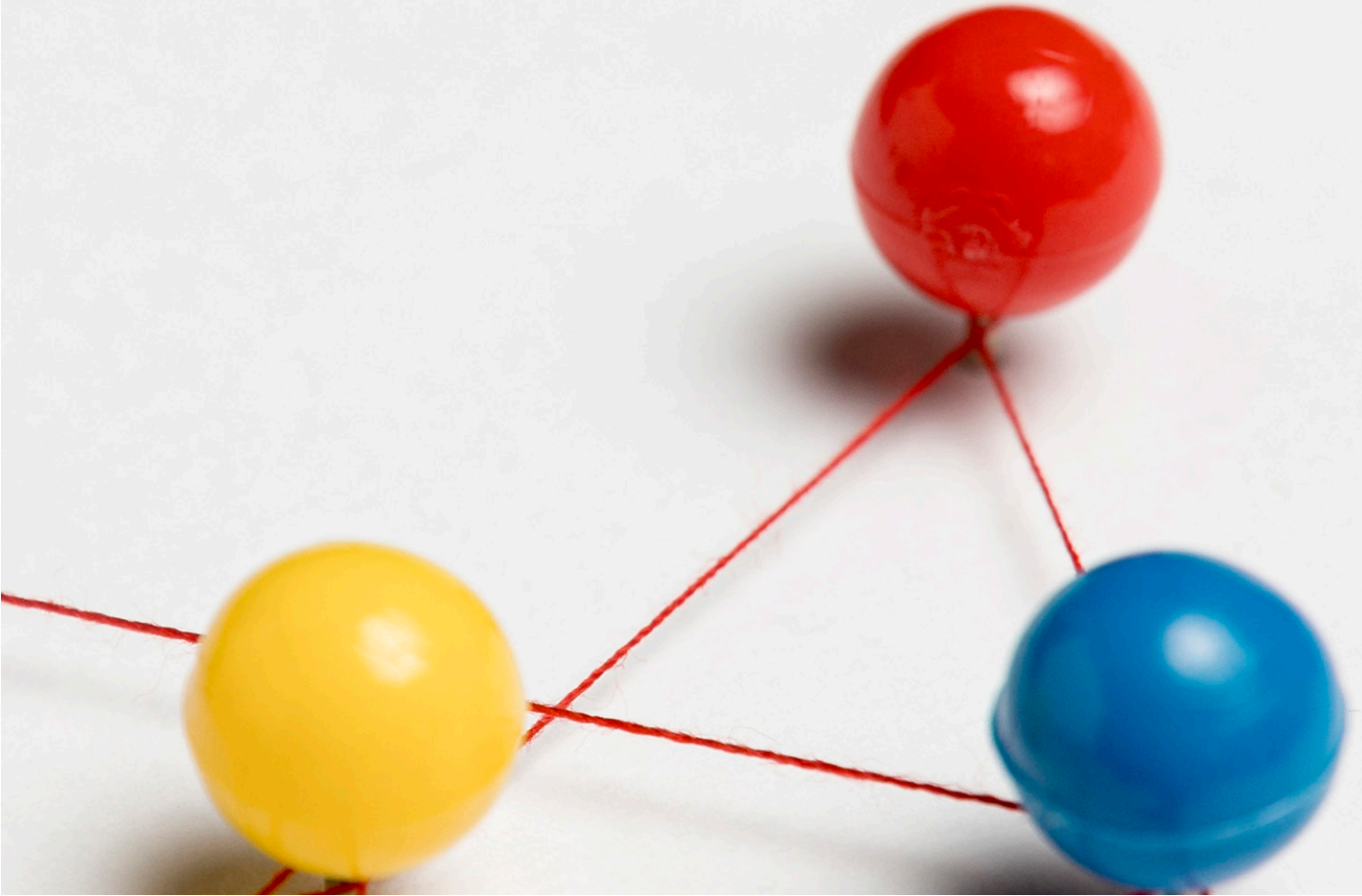
**מנחה: ד"ר יהודית שפי** - ד"ר בחינוך, מנחת קבוצות נשים צעירות, מבוגרות, הורים, מנחה בצוות נשים לגופי, מובילת צוות חשיבה במכון מופ"ת, מרצה במכללת אחוה.

#### חדר 6 - מיניות בזיקנה

מיניות של נשים בזיקנה הניה סוגיה שסביבה קיימים מיתוסים ודעות קדומות מוטעים ומטעים, המשפיעים ומעצבים את הפיסת המיניות המקובלת לגבי גיל זה. הגיע הזמן להאיר זרקור באומץ ולדבר על מיניות לאורך החיים, נשים וזיקנה!

**מנחה: ד"ר איריס ברקן** - מרצה באקדמיה, מנחה בצוות נשים לגופי, יועצת ומטפלת, אוהבת מיניות, דיאלוג, מפגשים ובעיקר בני אדם.

בחלק מהחדרים ישלבו יזמיות מהמרחב ליזמות+60 בחיפה <sup>המחזור</sup> <sub>ליזמות</sub> 60+



ג'וינט ישראל אשל | יחד בעשייה חברתית למען הזקנים

