

העולם שייך (לא רק) לצעירים - פיתוח, תכנון ויזמות בינדורית במרחב האורבני מרצה: ד"ר תמר (תמי) גיטליץ | מנחה: מר אריה רוטשטיין

Cross Generational Development, Planning and Entrepreneurship in the Urban Sphere

Dr. Tamar (Tami) Gitlitz and Mr. Arie Rotshtein

01-1006-1883 | תשפ"ב | סמסטר א | יום ד', 16-18

בשנה החולפת, בהשפעת מגפת הקורונה, התעורר ביתר שאת השיח הציבורי העוסק בגיל הזקנה. תשומת הלב מופנית למגמות דמוגרפיות, חברתיות, כלכליות, משפטיות, אזרחיות, בריאותיות וקהילתיות, המבהירות כי זקנה הינה נושא מהותי שמחייב תכנון ארוך טווח והיערכות רב-מערכתית.

אבל מה אנחנו, הצעירות/ים של היום - המבוגרות/ים של המחר, יודעות/ים על זקנה? מה חשוב שנדע כשאנו מתכננים תשתיות עירוניות, חברתיות וכלכליות, שצפויות לשרת אותנו בעתיד, בעולם בו אנחנו נזדקק?
אילו צרכים ייחודיים יש לזקנות/ים? וחשוב לא פחות - אילו צרכים **משותפים** לא/נשים בגיל הזקנה ולצעירות וצעירים?

מה נדרש כדי לאפשר **לכולנו** להמשיך לקיים שגרת חיים מלאה, מספקת ועצמאית, ללא תלות בגיל שלנו (שבאופן טבעי הופך מבוגר עם חלוף השנים)?
בקורס זה, לומדים על זקנה בהקשר קהילתי ועירוני.
הלמידה נעשית יחד עם זקנות/ים, בשני מרחבים משלימים: למידה אקדמית מבוססת תיאוריות ומחקרים עדכניים; והתנסות מעשית, במסגרתה תעשה פעילות תכנונית משותפת, בצוותים רב-גיליים (סטודנטיות/ים וזקנות/ים), עבור רשויות מקומיות.

רקע ורציונל:

המגמות והתחזיות מצביעות על כך שאוכלוסיית העולם מזדקנת – תוחלת החיים עולה ואתה גם שיעור הא/נשים בזקנה, תהליך שמייצר סוגיות חברתיות, מדיניות, כלכליות, בריאותיות ואתיות חדשות ומורכבות.

הנסיבות שנוצרו בשל מגיפת הקורונה, ובשל המאמצים למגר אותה, הקצינו תופעות קשות הנקשרות בזקנה בהן בדידות ונתק מהקהילה, עוני ומחסור חומרי, והתמודדות עם מצבי חולי ומגבלות פיזיות. הן גם הציפו את הצורך בפיתוח מענים יצירתיים וחדשנים

לצמצום ההיבטים השליליים של הזקנה ולעידוד גישות חדשות ביחס לשלב חיים זה, אשר הופך לממושך ורב-גוונים יותר מאי פעם.

נקודת ההנחה המלווה קורס זה היא כי עידוד 'הזדקנות מיטיבה' – המוגדרת על ידי ארגון הבריאות העולמי כ"תהליך של פיתוח ושמירה על יכולת תפקודית שמאפשרת שלומות (well-being) בגיל הזקנה" – הינה אינטרס כלל חברתי. זאת כיוון שא/נשים בזקנה הינם חלק בלתי נפרד מהמרחב הציבורי והקהילתי העכשווי, והדרתם ממנו מייצרת פגיעה שהשלכותיה מתפשטות אל מעבר לאוכלוסיית הזקנות/ים עצמה: נפגעים גם בני המשפחה והקרובים המטפלים בהם; נפגעת גם הקהילה המאבדת את פוטנציאל התרומה הרב של חבריה הזקנות/ים; ותקציבים ציבוריים יקרים מושקעים בטיפול ובהתמודדות עם בעיות הזקנה, במקום בהשקעה במניעה ובצמצום הופעתן, ובעידוד מרחב ציבורי וקהילתי המאפשר נוכחות פעילה ומשתתפת לכל אדם, ללא תלות בגילו.

א/נשים רבים שומרים עם ההזדקנות על בריאות טובה ועל רמת פעילות גבוהה, גם בגילים שבעבר נתפסו מבוגרים מאוד. לאור זאת, גוברת ההבנה כי היכולת של זקנות/ים להמשיך לקיים שגרת חיים מלאה, מספקת ועצמאית נפגעת פעמים רבות לא בשל אתגרי הגיל עצמו, אלא כתוצאה ממחסור בתשתיות ובשירותים מותאמים ורגישים לצרכים המשתנים עם הגיל.

ברוח זאת, גיבש בשנת 2006 ארגון הבריאות העולמי את המושג 'עיר ידידותית גיל', המאגד עקרונות מנחים לפיתוח קהילות המעודדות הזדקנות פעילה ובריאה, מאפשרות שלומות בכל מהלך החיים, מסייעות לא/נשים להישאר עצמאיים ככל האפשר ומספקות שירותים על פי צרכיהם, תוך כיבוד האוטונומיה והכבוד שלהם.

מתוך ההבנה כי מרכיב מרכזי בהזדקנות מיטיבה ובפיתוח ותכנון 'ידידותי גיל' הוא שמירת החיבור של הא/נשים בזקנה לקהילה בה הם חיים - כשותפים פעילים, מקושרים ותורמים - נובעת גם ההכרה בפוטנציאל הרב הטמון בחיבורים בין-דוריים – עידוד מפגש, עשייה והדדיות בין קבוצות גיל שונות בקהילה, מתוך מטרה להבטיח את רווחת כל חבריה, מבוגרים וצעירים גם יחד.

מבנה הקורס:

במהלך המפגשים בכיתה יתקיימו הרצאות ודיונים משותפים, כאשר הסטודנטיות/ים והזקנות/ים לומדים יחד, מתוך שיח ומפגש בינאישי ומתוך גוף הידע האקדמי והיישומי המגוון בתחום ההזדקנות המיטיבה והמרחב הבין-דורי.

לצד זאת, מדובר בקורס משלב עשייה חברתית במסגרתו הסטודנטיות/ים והזקנות/ים יקדמו יחד, בצוותים מגוונים-גילית, פרויקטים ברוח יוזמת 'עיר ידידותית גיל' - יגבשו

המלצות והנחיות לתהליכי תכנון עירוני קיימים או יפתחו הצעה למיזמים חדשים במרחב העירוני. התהליכים יעשו תוך חיבור לרשויות מקומיות, ויכללו את תיעוד התהליך והצגת תוצרים מסכמת בכיתה ולנציגי הרשויות.

חובות ומרכיבי הציון בקורס:

- עבודה מסכמת אינטגרטיבית: 50%
- פרויקט מעשי בהיקף של כ-30 שעות: 35%
- נוכחות פעילה בשיעורים ובסדורים: 15%

כלים ומיומנויות שירכשו הסטודנטיות/ים בקורס:

- הכרות עם תהליך ההזדקנות, על היבטיו השונים והמגוונים;
- זיהוי הצרכים ובחינה ביקורתית של המענים בממשק הרב-דורי במרחב האורבני;
- הקניית כלים לפיתוח ולניתוח מענים/פרויקטים בתחום הזקנה המיטיבה ו/או החיבור הבין-דורי, והגדרת השלבים להקמה וליישום רעיונות בשטח;
- מיומנויות וכלים ליצירת קשר אישי בין-דורי.

הנושאים שילמדו בקורס: (תוכנית שיעורים מפורטת תפורסם בהמשך)

1. הכנת המפגש המשותף- הקשבה, היכרות עם השונה
2. המפגש המשותף הגדרת ציפיות, מטרות חלוקה לצוותים והיכרות בהמשך ציוות למשימות במיקומים שיקבעו
3. מהי זיקנה
4. עיר ידידותית גיל מטרות, משימות ומדדים
5. חוק ותקנות הנגישות והצגת הפרויקטים
6. השירותים לזקן בישראל
7. רבגילאיות והקשר הבינדורי
8. חוסן ובדידות
9. מעברים בחיים, משברי הגיל
10. תאוריות פסיכולוגיות של הזיקנה
11. בריאות הנפש בזיקנה
12. אינטימיות ומיניות בזיקנה
13. הצגת הפרויקטים

רשימת מקורות לקריאה (יתכנו שינויים ועדכונים)

השתנות- מה מזדקן ומה אינו מזדקן? עמדות, תפיסות ונתונים אמיתיים

בודנר, א. (2011). מקורות הגילנות בקרב זקנים וצעירים. גרונטולוגיה, לח(2-3), 40-19.

דורון, י. (עורך) (2013). גילנות בחברה הישראלית. הבניה חברתית של הזקנה בישראל. מכון ון ליר, הוצאת הקיבוץ המאוחד.

הלשכה הלאומית לסטטיסטיקה (2019). לקט נתונים מתוך הסקר החברתי 2018 לרגל יום האזרח הוותיק הבין-לאומי

הקשבה- מיינדפולנס והדרך להיות עם באמפטיה

שלו, כ. (2019). "בזכות ההזדקנות" הוצאת פרדס

המדדים להזדקנות מיטיבה

ברג-ורמן, א., מבורך, ג., שנור, י., ברודצקי, ג' (2019). הזדקנות פעילה בישראל: פערים בין מרכז לפריפריה על פני העשור האחרון. גרונטולוגיה, מו(3), 90-79

העקרונות המנחים קידום סביבות ידידותיות גיל

WHO. (2016). Creating Age-Friendly Environments in Europe – A Tool for Local Policymakers and Planners.

WHO. (2017). Global Strategy and Action Plan on Aging and Health, Geneva.

הצוהר לנקודת מבט רב-גילית

Warner, M.E. et al. 2013. Planning for Multigenerational Communities. Cornell University – Department for Regional Planning.

פנאי משמעותי, משמעות וקשר רב דורי

נמרוד, ג. (2003). מיפוי וסקירה של המחקרים בתחום הפנאי לאחר הפרישה. גרונטולוגיה, ל(2-1), 46-29.

רבינוביץ, מ. (2003). גילו של אדם וזמנו האישי. תל אביב: ביאליק

קידום פעילות גופנית, עצמאות, הליכה וניידות בטוחה

המרכז הלאומי לבקרת מחלות, משרד הבריאות ומשרד התרבות והספורט (2018). סקר הרגלי פעילות גופנית בקרב תושבי ישראל בגילאי +21 2016. פרסום מס' 380.

Dogra, S., and Stathokostas, L. (2012). Sedentary Behavior and Physical Activity Are Independent Predictors of Successful Aging in Middle-Aged and Older Adults. *Journal of Aging Research*

מניעת בדידות

רותם, ד. (2014) (עורך). דו"ח הוועדה לבחינת דרכי התמודדות עם בדידות בקרב אנשים זקנים. גוינט ישראל-אשל: ישראל.

Joplin, K. (2015). Promising Approaches: To Reducing Loneliness and Isolation in Later Life. Campaign to End Loneliness: Age UK.

פיתוח חוסן אישי וקהילתי

בן נשר, א. להד, מ. ושחם, י. (2002) סקר מרכיבי חוסן קהילתי בפרויקט שח"ק. ירושלים, משרד העבודה והרווחה, האגף לשירותים חברתיים ואישיים. השירות לעבודה קהילתית.

פלד, ד. וסנדר, א. (2003). מרכז חוסן קהילתי. ירושלים: משרד העבודה והרווחה, האגף לשירותים חברתיים ואישיים, השירות לעבודה קהילתית.

בהצלחה