

מישהו לצעוד איתו – גבעתיים

צעירים ואזרחים ותיקים צועדים יחד.
מקדמים פעילות גופנית של הוותיקים ושיח בין-דורי ייחודי, תוך כדי הפעילות.

תקציר התוכנית:



מיזם בין-דורי חברתי המחבר בין צעירים לאוכלוסיית אזרחים ותיקים באמצעות צעידה משותפת ואגב כך גם שיח חופשי בין הצעיר לבין האזרח הוותיק.

הצעירים והוותיקים נפגשים פעם או פעמיים בשבוע להליכה בחוץ, בשכונה. בכך, מאפשרים הצעירים לאזרחים הוותיקים פעילות גופנית, שידועה כחיונית לבריאותם הפיזית והנפשית וכן מייצרים קשר אישי משמעותי עם הוותיקים עמם הם צועדים.

מטרות התוכנית:



- עידוד לביצוע פעילות גופנית כחלק מפעילות מומלצת – קידום שיגרת חיים בריאה
- חוסן פיזי ונפשי לאזרחים הוותיקים
- חיבור בין דורי

קהל היעד:



עיקרי: אזרחים וותיקים תושבי העיר

משני: צעירים תושבי העיר (צועדים עם הוותיקים מלגאים ומתנדבים נוספים)

רקע וידע ייחודיים של המלגאים המעורבים:



צעירים בעלי אוריינטציה לאזרחים ותיקים, כושר ונכונות להליכה משותפת וליצירת שיח פתוח עם הוותיקים.

שותפים עיקריים ליישום התוכנית:



- מפעל הפיס
- מדור תרבות ופנאי לתושבים וותיקים בעירייה

תקציב שנתי נדרש:



הוצאות רשות בלבד, לדוג':

- ערב הוקרה לסיום המיזם הכולל כיבוד ותכנית אומנותית
- צ'ופרים לצועדים, כגון: בקבוקי מים, חלוצות, כובעים, תפס לטלפון וכד'

צעדים/שלבים עיקריים ליישום התוכנית:



- איתור אזרחים וותיקים המעוניינים בשירות המוצע (צעידה של ממש ולא ליווי לישיבה על ספסל בחוץ) בעזרת מדור תרבות ופנאי לתושבים וותיקים בעירייה



- הכנת טופס רישום בגוגל לצעירים, הכולל הגדרת הפרויקט, ההתחייבות לפרק הזמן הנדרש ולתדירות מינימום הזמן הנדרש להתנדבות
- ציוות זוגות, במידת האפשר מאותה שכונה כדי להקל בהגעה ובתיאום
- עריכת שיחת תאום ציפיות לכל זוג הכל את תדירות ואורך הצעידות
- עריכת שיחת טלפון אחרי הצעידה הראשונה והשנייה לבדוק איך הולך (נעשה ע"י מלגאים שגויסה לתפקיד אדמיניסטרטיבי בפרויקט)
- עריכה סקר ובדיקת רצון להמשיך בתוכנית לאחר כשלושה חודשים (נעשה ע"י מלגאים שגויסה לתפקיד אדמיניסטרטיבי בפרויקט)
- ערב הוקרה למלגאים ולצועדים הנוספים

תהליכי ניהול והפעלת המלגאים:



- פרסום אטרקטיבי וגיוס המתנדבים: בפרסום, המתנדבים לא הוזמנו להפיג בדידות. במקום זאת כלל הפרסום את המשפטים הבאים: "מחפשים עם מי לרכל?" "רוצים מתכונים של סבתות מסבתות אמיתיות?" "אוהבים לעשות הליכות ומחפשים פרטנר/ית מרתק/ת?" או "רוצים לקחת חלק במשימה לאומית לדאוג לבריאותם הגופנית של האזרחים הוותיקים?"
- חלוקת המתנדבים: נעשה על בסיס טופס הגוגל ובעיקר לטובת צימוד לאזרח הוותיק המתאים מבחינת קרבה ורצונו/ה בתדירות הצעידות. במידת הצורך הוצמדו לכל מתנדב/ת יותר מאזרח/ית ותיק/ה אחד. גם התאמה מגדרית נמצאה חשובה.
- הכשרת המתנדבים: מומלץ לעשות שיחת הדרכה בנושאי אזרחים ותיקים, בדידות, זיהוי תגובות מדאיגות ולאן לפנות (מקרים ותגובות)

מפתחות להצלחה ביישום התוכנית:



- גיוס המלגאים לפני פרסום לאזרחים הוותיקים על מנת שלא יוצר מצב בו חסרים צעירים לפעילות
- ציוות הצמידים על פי קרבה גאוגרפית
- התחייבות של צעירים ליום ושעה קבועה להליכה משותפת

חסמים/אתגרים ביישום המודל:



- היו אזרחים ותיקים שההתנהלות מולם הייתה יותר קשה, לדוגמה היו שהתעקשו על שעות מסוימות או שהיה קשה לרצות אותם – ניתן לפתרון על ידי תיאום ציפיות עם האזרחים הוותיקים המתעניינים בתכנית.

פרטי איש קשר להעמקה ולמידה נוספת:



שי שנקמן – מנהל מרכז צעירים גבעתיים
ShaySh@Givatayim.muni.il | 052-3847979
[ראיון על המיזם בתכנית של פאולה ולאון בערוץ 12](#)