



אגף הרווחה

בחינת אפשרויות לפיתוח פעילויות ספורט לאזרחים וותיקים בחולון

יולי 2013

תוכן

2	הקדמה
3	חומר למחשבה: אפשרויות לפיתוח תחום הספורט לאזרחים וותיקים בחולון
4	נתוני תוכנית האב לאזרחים וותיקים בחולון:
6	ניתוח נתוני סקר הספורט לפי קבוצות גיל וותיקות
נספח 1	עקרונות עבודה לפיתוח תוכנית כוללת לפיתוח שירותי ספורט לוותיקים - לקוח מתוך מדריך לפיתוח תוכניות לפעילות פיסית למבוגרים, צפון אירלנד
13	נספח 2 - מתנדבים בספורט
14	נספח 3 : דוגמאות להתאמת ספורט האיכידו לאזרחים וותיקים:
16	



אגף הרווחה

אזרחים וותיקים בסקר הספורט- בחולון

הקדמה

האזרחים הוותיקים בחולון מהווים כיום 15% מתושבי העיר, שהם כ-30,000 בגילאי הפנסיה (62+ נשים, 67+ גברים)

ובשנים הקרובות צפוי משקלם להגיע לכ-19%. משקלם באוכלוסייה והמאפיינים החדשים של דור הפנסיונרים הצעיר מחייבים הסתכלות חדשה על מערך השירותים לפלח אוכלוסייה זה. (ולעוד מספר אלפים בני 55+ אשר יצאו לגמלאות).

סקר מאפיינים חברתיים וכלכליים העלה כי מדובר בקבוצה הטרוגנית עם רצון להשתתף ולהיות פעילים.

היום יש בחולון מגוון פעילויות ספורט במוסדות העירוניים, בחברות בת ובמוסדות הפרטיים. יחד עם זאת לא נערכה תוכנית לבדיקת היצע מתאים לצרכים של שלב החיים הייחודי שבו אנשים מבוגרים יכולים לראשונה בחייהם לתכנן את הזמן הפנוי שלהם, ולהגשים מאווים.

ניתוח תשובות אזרחים וותיקים לסקר הספורט שנערך עבור תוכנית האב לספורט (ראה ניתוח סקר ספורט למשיבים וותיקים), מעלה כי הם משתתפים בפעילות ספורטיבית ודורשים התייחסות ייחודית לשילובם במערכת הספורט העירונית.

במהלך השבועות האחרונים, במסגרת הכנת מדריך שירותים לוותיקים פניתי למנהלי אולמות הספורט לקבל מידע לגבי פעילות לוותיקים. מגוון הפעילויות הספורט הקיים היום באולמות הספורט הוא מצומצם, זאת למרות הפוטנציאל השיווקי הגדול והיכולת להשתמש בתשתיות קיימות, בשעות שבהם האולמות ריקים מפעילות. הדגמתי למנהלי האולמות, באמצעות ספורט האייקידו. כיצד ניתן לקחת שירות קיים לגילים צעירים יותר וליישם אותו בקלות יחסית על בני הגיל הוותיק (ראה נספח- אייקידו לוותיקים בעולם).

יש חשיבות רבה ליצירת מערך פעילויות ספורט ברמה שכונתית וקשר למועדוני וקבוצות ספורט עירוניים. השיוך השכונתי חשוב בשל בעיית הנגישות (כפי שעלה בסקר הספורט) ולא פחות מכך הוא חשוב בשל השיוך החברתי: המצע להיכרות בין הוותיק לקהילה הקרובה לביתו, דבר שיכול להביא לתועלת לכל הצדדים. (ראה נספח: התנדבות בספורט)



אתר הארגון למשחקי מטאסטר הבינלאומי שמקדם תחרויות בינלאומיות לבני כל הגילאים

1

חומר למחשבה: אפשרויות לפיתוח תחום הספורט לאזרחים וותיקים בחולון

- הכנסת תחום **הפאטנק** לתוכנית העבודה העירונית והפיכתו לענף ספורט לכל דבר, כולל בניית תשתיות ותקצוב מדריכים (מדובר בסכומים של עשרות אלפים להקמה ועוד אלפים בודדים להפעלה לשנה).
- תכנון והפעלה של **חוגי ספורט לוותיקים באולמות הספורט**. שימוש בתשתיות קיימות על מנת לבנות מוקדי רווח נוספים לאולמות הספורט ומרכזי הקהילה.
- **יום עיון והדרכה** בנושא ספורט לאזרחים וותיקים לכל נותני השירותים בתחום הספורט (רשת קהילה ופנאי, החברה לבידור ואפילו גורמים פרטיים). כולל הסבת חוגי ספורט קיימים לבני +60
- פיתוח **התעמלות בכיכרות**,
- פיתוח ספורט **רב גילאי** לשילוב בין גילאים שונים באולמות הספורט.
- פיתוח **מערך מתנדבים בספורט**, לכלל מערך הספורט ולארגוני ספורט כגון אולמות הספורט.
- להוציא **קול קורא עירוני לפיתוח חוגי ספורט ייחודיים לוותיקים** (בייחוד לגברים).

אגף הרווחה

נתוני תוכנית האב לאזרחים וותיקים בחולון:

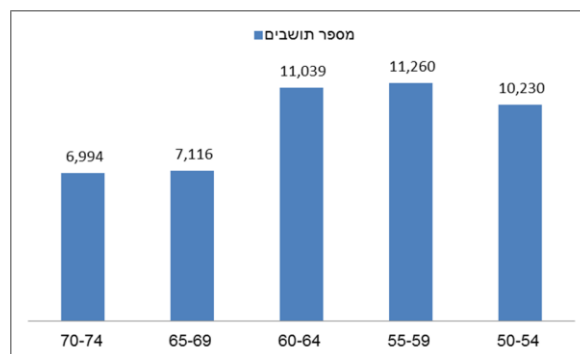
במהלך 2011-2013 נערך בחולון תהליך תכנון תוכנית אב לאזרחים וותיקים. המסר העיקרי העולה מתוכנית זו הוא **פרו אקטיביות**. אנו פונים לתושבים הוותיקים ולנותני השירותים בעיר לפתח מגוון אפשרויות השתתפות, התנדבות ותעסוקה לוותיקים בתוך העיר חולון **באופן הדדי**- גם לטובת האזרחים הוותיקים וגם לטובת העיר חולון ותושביה.

במיוחד חשוב לציין שני נושאים שהם בעלי חשיבות לתוכנית האב לספורט:

- הצורך בחיבורים בין נותני השירותים עצמם (למשל, רווחה ומחלקת ספורט) ליצירת מגוון וסל שירותים חדשני
- הצורך בהפצת מידע בין האזרחים הוותיקים. לגבי פעילות קיימת

דמוגרפיה- עליה חדה במספר הגמלאים הצעירים:

- **מגמה של שינוי במאזן הגילאים הוותיקים- בשנת 2010 כמחצית מוותיקים הם בני 75+ מספר התושבים בני 65 בחולון מנה 27,115, כ-50% מבני 65+ הם בני 75+. בעקבות גידול חד במספר הגמלאים הצעירים שיפרשו בעשור הבא (ראה קבוצות הגיל בני 50 עד 64), ישתנה הרכב הוותיקים ובשנים הקרובות הגמלאים הצעירים יהוו רוב מבין וותיקי חולון.**



- מאפיינים כלכליים של הוותיקים בחולון; הטרוגניות עם סף כניסה גבוה למגוון פעילויות ועלויות**
- אוכלוסיית הוותיקים בחולון מגוונת מבחינה כלכלית: כ-50% מתושבי חולון הוותיקים הם ברמה כלכלית בינונית ומעלה, 23% ברמה כלכלית נמוכה מאוד (מקבלי ביטוח לאומי עם השלמת הכנסה), בטווח נמצאים קבוצות וותיקים שעל אף שאינם מוגדרים כזכאים להשלמת הכנסה הם בעלי הכנסה מינימאלית.
 - רמת ההכנסה החצינית של האזרחים הוותיקים היא מעט יותר מ-8,000 ש"ח בחודש.

אגף הרווחה

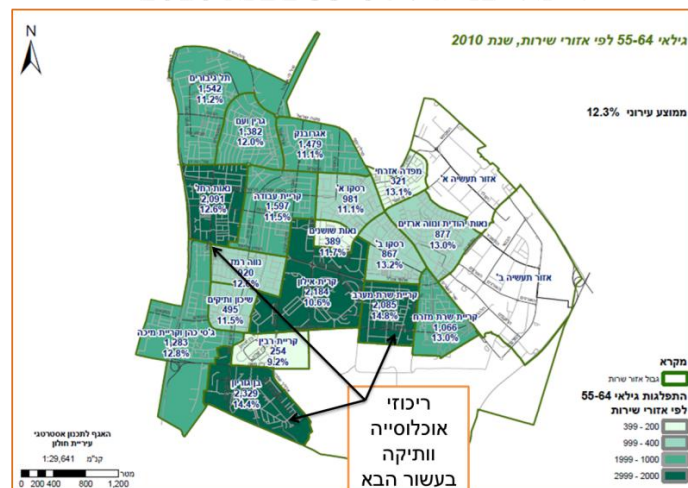
בריאות ותוחלת חיים- פורשים מהעבודה בגיל 60+ צפויים לחיות בעיר עוד 20 שנה בקירוב.

- **תוחלת החיים בגיל 65** בחולון עומד על 18.4 שנים כללי (17.5 לגברים ו19.1 לנשים מעט מעל הממוצע הארצי (גברים: 17.1 נשים: 19)).

פיזור אזורי מגורים של תושבים וותיקים בכל העיר חולון:

- בשנים האחרונות, בעקבות הבית השכונות החדשות השתנה פיזור אזורי המגורים של הוותיקים. לצד הגרעין הקיים בשכונות הוותיקות יש מספרים הולכים וגדלים בשכונות החדשות, של משפרי דיור חולונים או בני משפחה וותיקים של המשפחות הצעירות.
- שכונות הדור הבא: שבהן בני 55-64 לפחות 50% מבני 55+: שיכון ותיקים, רסקו ב', ג'סי כהן, מפדה אזרחי, תל גיבורים, נאות יהודית, נווה רמז

ריכוזי בני גיל 55-64 בשנת 2010



אגף הרווחה

ניתוח נתוני סקר הספורט לפי קבוצות גיל וותיקות

הנחות עבודה לבחינת נתוני סקר הספורט עבור אזרחים וותיקים

- בחינת ההבדלים בין קבוצות הגיל אינה יכולה להצביע על "מגמות" משום שלא מדובר באותה קבוצת אנשים לאורך זמן. השוני בין קבוצות הגיל נובע גם מהיכולות הפיסיות אך גם ממאפיינים תרבותיים שונים של קבוצות הגיל בנושא צריכת ספורט וסוגי הספורט.
- החשיבות באבחון קבוצת הגיל של הדור הבא (64-55) היא עבור יצירת המשכיות. שכבת גיל זו שונה במאפייניה התרבותיים, בהם העניין בספורט. ולכן צריך לתכנן קדימה המשכיות לסוגי הספורט החביבים עליהם, אבל בהתאמה לשינויים הפיסיולוגיים, בכדי למנוע מהם "לנטוש" את הספורט עם הירידה בתפקוד הפיסי.

סיכום חקר נתוני סקר הספורט

- לפי נתוני הסקר מספר הוותיקים בני 65+ שעוסקים בספורט בחולון הוא כ-9,000. בעוד שה"כ מספר הוותיקים הוא כ-30,000 (מספר הכולל נשים מגיל 62+). זאת אומרת שמספר התושבים **שאינם משתתפים הוא בערך 21,000 איש ואישה**.
- **יש בעיה עם גברים בגילאי 65-75. הם עושים מעט ספורט, וכחות שבעי רצון מהמתקנים והמחיר.**
- יש הבדלים גדולים בין נשים וגברים. נשים פעילות יותר, במיוחד בפעילות מאורגנת, מודרכת בתוך מקומות מאורגנים.
- ככל שעולה הגיל יש צורך בספורט מאורגן. אחרת הוותיקים נוטים את הספורט
- חשיבות הנגישות והפיזור ברחבי העיר כקריטריון ראשון במעלה בתכנון ספורט לאזרחים וותיקים.
- למרות חוסר שביעות הרצון מעלות ההשתתפות, הרי העלות לא מהווה חסם מרכזי להשתתפות.
- התאמת חוגי ספורט קיימים למבוגרים אחרים (בני 25+) עבור אזרחים וותיקים (ראה נספח האייקידו).
- יש צורך לייצר חוגים מקצועיים ברמה גבוהה בעלי דימוי גברי שיכולים לשמש כאמון גופני (אומניות לחימה וכדומה).
- יש צורך לערוך תוכנית פעולה אקטיבית שמעודדת וותיקים להשתתף ופועלת להבאתם למועדונים, לאולמות ולחוגים. יש הרבה קהל פוטנציאלי שזקוק לספורט גם מסיבות בריאותיות וגם לשם חברה.

אגף הרווחה

וותיקים מבוגרים: +75

וותיקים צעירים: 65-74

הדור הבא: 55-64

משמעות תכנונית	נתונים מסקר הספורט- חלוקה לשלוש קבוצות גיל: 55-64, 65-75, +75
מדובר במספרים גדולים". לפי נתוני האוכלוסייה (פרופיל 2010): - מספר בני +75 המתעמלים הוא: 6,463. - מספר בני 65-74 המתעמלים: 2,600 - מספר בני הדור הבא 55-64 הוא 4,369. כפי שעולה מהשאלות הבאות. מרבית בני 75 מתעמלים במקומות שונים שבהם עלות החוגים היא נמוכה. (כגון מועדוני הגמלאים?) משקל ה"ספורטאים" בני 65-75 הוא רק 11% מכלל המשיבים בגיל זה לסקר הספורט (נתון מובהק סטטיסטי) לעומת 19.6% מבני הדור הבא. 1. האזרחים הוותיקים הם פלח אוכלוסייה חשוב ופעיל שדורש פתרונות המותאמים לצרכיו. 2. האם הפער בין השתתפות הגמלאים הצעירים לבני הדור הבא נובע מכך שאין לגמלאים אלו פתרונות העונים על צרכיהם??	- האם אתה עוסק באופן קבוע בפעילות גופנית או ספורטבית כלשהי? אם כן, כל כמה זמן אתה עוסק בפעילות זו? - מעל 35% מתעמלים מעל 3 פעמים בשבוע. בני +75 הם בעלי השיעור הגבוה מבין שלושת הגילאים- כ-50% מהם הצהירו כי הם מתעמלים מעל 3 פעמים בשבוע <u>פרשנות נתונים</u> - יש פער גדול מאוד בין הגמלאים הצעירים (65-74) לבין הדור הבא, שכמעט 30% ממנו כבר בפנסיה (נתוני סקר חיים בגיל). - דבר זה נובע קודם כול מההבדלים בהיקפים. מספר בני 55-64 החיים בחולון הוא 22,989. כמעט כפול ממספר בני 65-75 (14,117). דבר המשתקף גם במספר המתעמלים. - יחד עם זאת גם באחוזים משקל ה"ספורטאים" הגמלאים הוא רק 11% מהמשיבים בגילאי 64-75 (נתון מובהק סטטיסטי) לעומת 19.6% מבני הדור הבא.
בעוד שעבור הגיל המבוגר הסיכוי לחולל שינוי בהרגלי הספורט, הוא קטן. הרי בקבוצות הצעירות יותר ניתן עדין להשפיע ולעודד אותם להשתתף בפעילות ספורט.	עוסק או לא עוסק בספורט: כ-43.5% מבני +75 הצהירו כי אינם מתעמלים כלל ואילו בשתי הקבוצות הצעירות יותר 36.5% ו 37.7% אמרו כן.
האם יש מספיק בריכות שיחה מתאימות לוותיקים. אולי המחיר גורם לירידה במספר הוותיקים ששוחים?	- סוג הפעילות בהן עוסקים: - יש הבדלים בתוך קבוצות הוותיקים. - עד גיל 75 יש רוב להתעמלות (66%, 66.7%) לעומתם בני +75 מעדיפים לשחות (56.4%).

אגף הרווחה צריך ליצור יותר חוגים לאזרחים וותיקים בתחומים "חדשנים" כגון טאי צ'י	○ כל הקבוצות הולכות לחדר הכושר, אבל במשקלות שונים (16%, 27.1%, 20% בהתאמה לגיל. ○ לעומת זאת פילטיס מקובל יותר בין בני 75+ (20.5%) לעומת 10.4% בין גילאי 65-75. ○ למרות המשקלות הנמוכים האזרחים הוותיקים משתתפים גם במגוון סוגי ספורט אחרים: אירובי, רכיבה על אופנים, יוגה, ריצה, טאי צ'י ועוד.
מצביע על חשיבות ארגון קבוצות וחוגים למבוגרים. עם הגיל יש צורך בהכוונה. גם החברה משחקת תפקיד בהצטרפות לספורט וצריך להשתמש בזה על מנת למשוך וותיקים לספורט.	○ ככל שעולה הגיל עולה אחוז המשיבים כי הם מבצעים ספורט עם הדרכה (31.2%, 39.6%, 48.7%) ○ מגמת עליה באחוז המשיבים כי הם מבצעים את הפעילות במסגרת קבוצתית- עולה (34.4%, 29.2%, 43.6%)
השימוש בקאנטרי קלאב נובע גם מצורך חברתי. ובכל מקרה העלות הכספית גבוהה יותר. יכול להיות שהקנטרי הוא גם אלמנט תרבותי של קבוצת הגיל המבוגרת יותר, בעוד הצעירים יותר מעדיפים להתעמל בנפרד (ולחיות שייכים למרחבים רב דוריים). מצביע על חשיבות ארגון חוגים ופעילות עבור המבוגרים. בחישוב גס לפי 30,000 וותיקים בחולון, כ-6,500 פעילים במרכזי הספורט והקאנטרי קלאב ומכונים פרטיים. השאלה מה קורה עם 23,500 האחרים??	○ ככל שעולה הגיל עולה הנטייה להתעמל במסגרת מאורגנת. בגילאי 55-64 רק 32.3% נמצאים במרכזי ספורט, קאנטרי קלאב או מכונים פרטיים, לעומתם בגיל הבא, בני 65-75 כ-43.8% מהם, ואילו בני 75+ שמבצעים פעילות גופנית עושים זאת במקומות מאורגנים: מחציתם (30.8%) במרכז ספורט או מרכז קהילתי ומחציתם (33.3%) בקאנטרי קלאב
חשיבות הנגישות לתכנון שירותים לוותיקים.	○ באופן כללי מרבית המשיבים מבצעים את הפעילות בחולון. וככל שעולה הגיל עולה הנטייה להתעמל קרוב לבית- נגישות (86%, 97.9%, 97.4%)
אלו מתקנים וחוגים חסרים לבני 65-74??	○ לשאלה לגבי שביעות הרצון מהמתקנים ליד הבית, דווקא גיל הביניים פחות מרוצה- האם חסרים לו מתקנים שמתאים לו? ומה הם?

ההבדלים בין קבוצות הגיל וקבוצות רמת שביעות הרצון מעידים שיש צורך ליצור מגוון שירותי ספורט גם מבחינת עלות. ניתן לקשור את חוסר שביעות הרצון של הגמלאים הצעירים מ"העלות" אל המידה הנמוכה שלהם בפעילות ספורט (שאלה 1) יחד עם זאת כ-35% משלמים יותר מ-200 ₪ לחודש.	רמת שביעות הרצון מהמחיר שנדרשים לשלם נמוכה מכל שאלות שביעות הרצון האחרות. כ-30% מרוצים ו-כ-50% לא מרוצים. אולם יש הבדל בין קבוצות הגיל. בני 75+"הכי מרוצים" ב-33.3% מרוצה ועוד 23.1 ככה-ככה לעומתם בני 65-75 רק 18.8% מרוצים ועוד 12.5% ככה. יכול שזה קשור לסוג השירות שהם מקבלים ומגוון ההנחות. כ-50% מרוצים משירותי במרכזי הספורט כ-35% משלמים יותר מ-200 ₪
	בעוד שעד 200 ₪ יש הבדלים ניכרים בין קבוצות הגיל: רק 16% ו-14.6% מהקבוצות הצעירות, הרי 28.2% מבני ה-75 משלמים עד 200 (לכן אין להם בעיות עם העלות)
בני הדור הבא מוכנים לשלם יותר (הם עדין עובדים ומכניסים כסף).	כמעט 10% מבני ה-55-64 משלמים מעל 700 ₪, בקבוצות הגיל המבוגרות 6.3%, ו-2.6% בהתאמה
העלות מהווה בעיה לפחות מ-10%, בגיל המבוגר אפילו רק 3.3%	לשאלה מה הם החסמים, החסם העיקרי הוא בעיה בריאותית. והשלושה הבאות הן חוסר בזמן, גיל ועלות. בעוד שבעיית הבריאות נכונה ל-31.0% ו-36.7% מהקבוצות הבוגרות בהתאמה, הרי חוסר בזמן צוין על ידי 20.4% מבני ה-55-64 (שחלקם עדין עובד) לעומת 6.9% ו-6.7% מהקבוצות הוותיקות. עלות כחסם צוין על ידי 11.1% מבני ה-55-64, 10.3% מבני ה-65-75, ורק 3.3% מבני 75+.
נגישות מהווה קריטריון ראשון במעלה קריטריון המחיר במקום שלישי. וכן שעות מגוונות (אולי הכוונה לשעות שבהם אין חוגים בדרך כלל, למשל בבוקרים).	לשאלה מי יותר חשוב מבין שירותי הספורט שהעירייה מציעה לתושבים, שתי התשובות העיקריות הן איכות (בין 19.1 ל-23.7%) ומידת הקרבה (24.4% ל-38.2%, ו-39.5%). דבר המצביע על חשיבות הנגישות. כפי שעלה קודם לכן, המחיר מקבל משקל גבוה יותר בקרב שתי הקבוצות הצעירות יותר (32.8% ו-21.8% בהתאמה) לקבוצה הבוגרת חשוב באותה מידה גם שעות מגוונות. גם כנושא חשיבות שני עלו נושא איכות המתקנים



(30.8%) (והנגישות שלהם) (26.9%).

אגף הרווחה

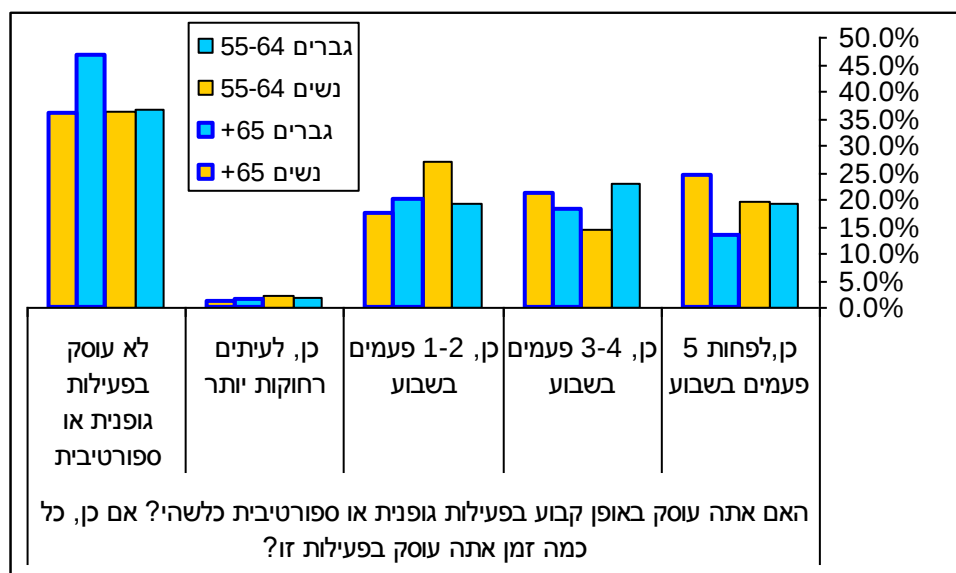
אולי הם פשוט נעלבו מההגדרה של "קשישים". גם לא ברור איזה סוג מתקנים "קשישים" צריכים. מסלול לתחרות קולנועיות?

○ לשאלה לאיזה קבוצת גיל חסרים מתקנים?

○ השיבו: "לקשישים בני 61 ומעלה: הגמלאים הצעירים (12.2%), בני 65-75 32.5% והותיקים ביותר 20.3%.

מי עושה יותר ספורט נשים או גברים?

○ עד גיל 64 רמת הפעילות שווה, גיל +65 נשים עושות יותר (62.8%) וגברים עושים פחות (51.7%) גם ביחס בין המינים וגם יחסית לבני 55-64.



מה ההבדל בסוגי הפעילות בין גברים ונשים?

ההבדלים בין הגלמים יכולים לנבוע גם מהבדלים ברמות כושר ומסוגלות פיזית אבל גם מטרנדים בענפי הספורט. אופנים למשל הוא טרנד שהתפתח בשנים האחרונות ולכן סביר שנראה אותו יותר אצל הקבוצה הצעירה יותר (55-64).

אגף הרווחה

גברים:

○ **בגלוי 55-64 גברים** הולכים (66.7%), רצים (21.2%), רוכבים על אופנים (15.2%), מתאמנים בחדר כושר (15.2%) ושוחים (12.1%).

○ **גברים בני 65+** הולכים (75%), מתעמלים (18.8%) (לעומת חצי מזה (9%) אצל בני 55-64), הולכים לחדר כושר (25%), ושוחים (18%). במידה פחותה הם עושים אירובי (3.1%) ורוכבים על אופנים (3.1%).

נשים:

○ **נשים בגלוי 55-64** הולכות (65.6%) מתעמלות (26.2%) שוחות (18%) עושות חדר כושר (16.4%) ופילטיס (13.1%) ויוגה (6.6%).

○ **לעומתן נשים בנות 65+** הולכות פחות (41.8%), אבל מתעמלות פי שתיים (50.9%), וגם שוחות יותר (27.3%), הן הולכות פחות לחדר כושר (9.1%) וגם קצת פחות פילטיס (9.1%), אבל עושות כל מיני סוגי אמונים אחרים, קצת אירובי (3.6%), קצת יוגה (3.6%), קצת טאי צ'י (3.6%) וקצת יותר פלדנקרייז (5.5%).

הדרכה: נשים עושות פעילות עם הדרכה, גברים מתעמלים לבד

○ **עם העלייה בגיל יש עליה בספורט עם הדרכה.** אולם בגיל 65+ 69% מהגברים מתעמלים ללא ואילו נשים יותר ממחצית (54.5%) מעדיפות עם הדרכה.

○ בהתאמה, הרבה יותר גברים בגיל 65+ עושים ספורט לבד. (81%) לעומת נשים - שרק 41% מתעמלות לבד.

איפה עושים ספורט? וכמה מבוגרים באמת יש בקאנטרי קלאב??

○ יש עליה במספר המצטרפים לקאנטרי קלאב עם העלייה בגיל. באופן תואם עבור שני המינים: **מגלוי 55-64 17.2% ו 27.8% לגלוי 65+**

○ **בחלוקה בין נשים וגברים:** בגיל 55-64 כ-18.8% מהגברים ו-16.4% מהנשים הולכים לקאנטרי קלאב. לעומתם מעל גיל 65 כ-31.3% מהגברים ו-27.3% מהנשים השיבו שהם הולכים לקאנטרי קלאב.

○ **במרכזי הספורט לעומת זאת יש כמעט פי שניים נשים בנות 65+ (27.3%) מאשר הצעירות יותר בנות 55-64 (16.4%).** ורק 6.3% מהגברים בגיל 55-64 ו-19.7% מהגברים בני 65+.

○ **בחיבור משתתפי הקאנטרי קלאב עם משתתפי אולמות הספורט מתקבלים הנתונים הבאים: בגלוי 55-64: כ-25% מהגברים ו-36.1% מהנשים נמצאים במקומות אלו. מספר המשתתפים בגיל 65+ גבוה בעשרות אחוזים. כ-37.5% מהגברים וכ-61.8% מהנשים.**

○ **המשמעות היא שמרכזי הספורט לא מתאימים לגברים בני 65+**



אגף הרווחה

- בגיל הצעיר יותר ניתן למצוא גברים מתעמלים בחוץ: 37.5% נמצאים בחוץ ללא מתקנים ו-22% עם מתקנים. ובנוסף, במסלול של גולדה (6.3%) או בימית 2000 (3.1%) בני +65 עדין נמצאים בחוץ ללא מתקנים, אבל משקלם בשאר המקומות החיצוניים יורד.

שביעות רצון:

- יש הבדל רציני בין נשים וגברים. גברים הרבה פחות מרוצים ממידת הקרבה של המתקנים ומרכזי הספורט. מרמת ההדרכה, ומהמחיר. דבר שיכול להסביר את הירידה בהשתתפותם במתקנים בחוץ?

עלות

- יש הבדלים ניכרים בין גברים ונשים מבחינת תשלום על פעילות גופנית: באופן כללי נשים מוציאות יותר כסף על ספורט מגברים. ושני המינים משלמים יותר על פעילות גופנית בגיל +65 מאשר בגיל 55-64.
- בגיל +65 כ-50% מהגברים משלמים וכמעט 70% מהנשים.
- אולם חלק ניכר מהנשים משתתפות בפעילויות של עד 200 ₪. (55-64 14.8%, ובנות +65 27.3% מתוכן). לעומתן רק 9.1% מהגברים- 55-64 ו-3.1% מבני +65 משלמים פחות מ-200 ₪.



אגף הרווחה

נספח 1 עקרונות עבודה לפיתוח תוכנית כוללת לפיתוח שירותי ספורט לוותיקים- לקוח מתוך מדריך לפיתוח תוכניות לפעילות פיזית למבוגרים, צפון אירלנד

Promoting Physical Activity with Older People, A resource for SPORT development teams and Leisure centers (Age Concern North Ireland)

בתוכנית אב לפעילות פיזית למבוגרים פותחו המסרים הבאים:

- פעילות פיזית מביאה לתועלת פיזיות, פסיכולוגית וחברתית- מגוון, מגוון, מגוון
 - תוכניות לפעילות פיזית הם דרך מצוינת להיחשף לקהילה, והעבודה המשותפת מביאה להיכרות והבנה.
 - הניסיון להשתתף בפעילות ספורט מגוונת היא דרך מצוינת להתוודע לקהילה ולפעילויות בה.
 - פעילויות פיזיות שונות תורמות לתועלות בריאותיות שונות ולכן כדאי ליצור מגוון פעילויות.

חסמים בפני פיתוח פעילות פיזית לוותיקים:

חוסר עניין אישי, סטריאוטיפ, עלות, תחבורה, מגדר, חוסר זמן	ברמה האישית
גישה, תחבורה, תמיכה חברתית, מיומנויות ועלות	ברמה הקהילתית
חסך בתשתיות, גישת מנהלי השירות, אמפטיה לוותיקים והזדהות, מיומנויות	ברמת ארגון הספורט
סדרי עדיפות, עלויות וגישה	ברמה סטטוטורית

- איך גורמים להשתתפות וותיקים?
 - פיתוח מעניים ייחודיים לפי צרכים משתנים
 - הכשרת עובדים, העצמת קבוצות קיימות, ופיתוח קבוצות וותיקים מובילים.
 - הספקת שירותים גמישה וייחודית- הוותיקים הם קבוצה הטרוגנית עם שלל צרכים שונים,
 - **התייעצות ושיתוף מבוגרים בתכנון- מבוגרים הם המקור הטוב ביותר למידע על צרכיהם,**
- תשתיות מתאימות לפעילות למבוגרים?
 - תשתיות נוחות (מיזוג) ובטיחותיות, וגישות למבוגרים: הדרכה עם רמקול, שילוט ברור, מוסיקה מתאימה
 - עלויות תשלום נוחות.
 - תשתיות בטיחותיות אך מאתגרות ומגרות לפעילות.

- שיווק PR
 - בדיקה: איזה וכמה פעילויות ספורט יש לוותיקים בעיר? באיזה רמה? לאלו גילאים? באיזה פיזור?
 - האם לעיר או למחלקת הספורט יש תוכנית ייחודית לצורכי פעילות הספורט לוותיקים?



אגף הרווחה

- **איסוף מידע** על הרגלים, צרכים ויכולת של אזרחים וותיקים
- בפיתוח תוכנית ספורט למבוגרים יש לקחת בחשבון את המוטיווציה לצד דרישות הפיסיות והחברתיות של הוותיקים.
- **שיווק** תוכנית הספורט ברשתות תקשורת ורשתות חברתיות מקומיות. הפצת עלונים
- שימוש **בתושבים מובילים** בספורט כדוגמה לחיקוי
- הפצת מידע על **חשיבות הספורט לוותיקים לצד פרסום החוגים** והפעילות
- שימוש במוטיבים ותמונות **חיוביים** ואקטיביים בפרסומים.

נספח 2. - מתנדבים בספורט

Finding and keeping volunteers- what the research tells us- 2006 Spark sport & recreation
New Zealand

- **אסטרטגית מיון המתנדבים** צריכה להיות מבוססת על המוטיווציה ופחות על מאפיינים דמוגרפיים:
באיתור מתנדבים לספורט יותר חשוב לאבחן את המוטיווציה של המתנדב מאשר למיין אותם לפי נתונים דמוגרפיים (כגיל או השכלה) . למשל אנשים מיומנים, בעלי בטחון עצמי המחפשים להיות מנהלים ותפקידי בקרה בארגון הספורט. לעומת אנשים זהירים ואדיבים צריכים את הרגשת השייכות.
- **סוגי מוטיווציה להתנדבות**
 - **המשקיעים**- מונעים על ידי הישגים והצלחה
 - **השראה**- מונעים מ הרגשת חשיבות והכרה בהם.
 - **אדונים**- רצון לשלוט על סביבתם
 - **מחפשי מיומנות**- רוצים ידע והתפתחות
 - **זהירים**- מחפשים בטחון
 - **לחוצים בזמן**- רוצים להתרענן מלחצי הזמן
 - **אלו ש"הזמן שלי מנוהל על ידי הרצון להיות חופשי מלעשות דברים" (??)**
 - **מתוסכלים**- מונעים על ידי הצורך להיות מעורבים ולעסוק בהתנדבות בספורט.
- ארגונים צריכים לפתח **תרבות שמשקפת פילוסופיה של "דאגה ללקוח"** , לקשור את התהליך העבודה והיישום למה שמתנדבים אומרים להם שהוא חשוב.
- **חשיבות המנהיגות להתנדבות (ניהול מקצועי ויציב, תומך, תפקיד ברור, הערכה תהליכים מקצועיים וברורים)**
- **ערכי מתנדבים בספורט**: 1. נדיבות, 2. אהבת ספורט, 3. רצון לקשרים חברתיים, 4. הערכה



אגף הרווחה

תוכנית פעולה:

מנהיגות ארגוני ספורט					
שותפות ודיאלוג עם המתנדבים	הכשרה ופיתוח אפשרויות התנדבות	מדדניות ופרוצדורות לתמיכה ועידוד	הכרה ותגמול	אסטרטגית הרחב מעגל המתנדבים	החזרת התנדבות בספורט
מבנה ותרבות של ארגוני ספורט					

תהליך פיתוח התנדבות בספורט

1. פיתוח תרבות ארגוני ספורט המכירה בחשיבות ההתנדבות.
2. זיהוי סוג המנהיגות שתעצים מתנדבים
3. הספקת מדיניות ותהליכים שתומכים במתנדבים, כאשר הדגש הוא על הגדרת תפקיד ברורה, השראה, דוחות כתובים ותיאור בטיחות ובריאות.
4. יצירת תחושת שותפות ודיאלוג עם המתנדבים. הגדרת תפקיד תומך מתנדבים.
5. פיתוח הכשרה ואפשרויות התפתחות: מתנדבים רוצים גישה למנטורים
6. פיתוח הכרה ותגמולים. כל תהליכי המנטורים הם סוג של תגמול (למשל הכשרה)
7. יצירת אפשרויות התנדבות לאורך זמן (למשל מערכת התנדבות שבנויה מילדים ונוער למשימות שונות ועד מבוגרים)



אגף הרווחה

נספח 3 : דוגמאות להתאמת ספורט האיידו לאזרחים וותיקים:

מטרת הדוגמה היא להראות את היכולת לקחת ספורט עממי עם תדמית למבוגרים עד גיל 40+ - ולעשות לו הסבה לספורט לוותיקים.

החומרים המוצגים פה הם דוגמה לחומרים רבים המצויים ברחבי האינטרנט:

אייקידו לקשישים: <http://www.aikido.pair.com/reflections.html#seniors>, Essays by Dojo Members

אייקידו היא אמנות לחימה. כמו רוב אומנויות לחימה מקורה בתרבות מזרח, והיא עשירה במסורת ופולחן. אולם, שלא כמו רוב אומנויות לחימה, אין תחרויות באייקידו. זאת משום שאייקידו מתמקד יותר בהגנה עצמית מאשר בלחימה. אייקידו עוסק בכבוד, כבוד ליריב, הכבוד לעצמנו וכבוד לכל הדברים. באייקידו ניתן יש להתמקד יותר ב"האמנות" מאשר ב"לחימה".

כשאתה צופה באימון אייקידו, תראה אנשים אחוזים נשק מעץ, תוכל לראות אנשים המשתמשים במקלות ככלי נשק הגנתיים, אתה תראה אנשים מגנים על עצמם ואתה תראה אנשים שעושים את תנועות אייקידו המסורתיות עד לנקודה שבו הם צריכים "לזרוק" את היריב. ליפול או "לזרוק" אינם נדרשים באייקידו למבוגרים, הם רק אופציונליים.

ישנם יתרונות רבים למשתתף אייקידו שהוא אזרח וותיק. אחד היתרונות של אייקידו כצורה של פעילות גופנית, היא שפעילות אייקידו מתחילה עם חימום עדין שמותח את כל השרירים ומרבית המפרקים גדולים. תשומת לב מיוחדת מוקדשת לידיים והרגליים. תרגילים אלו מגדלים את הגמישות ומשפרים את כוח. זוהי עובדה ידועה כי אחוז ניכר של נפילות מבוגרים הוא כתוצאה מאובדן שיווי המשקל. גורם מרכזי תורם לאובדן שיווי המשקל הוא חוסר הגמישות בכפות הרגליים. שמירה על כפות הידיים והרגליים זזות היא טובה לדלקת הפארכים גם.

איזון הוא מרכיב מרכזי באייקידו. במהלך תרגיל אייקידו, כאשר אדם אחד מאבד את שיווי המשקל שלהם, התרגיל הסתיים. שמירה על "איזון" שלך כוללת כישורים פיסיים ונפשיים, הנלמדים בשיעורי אייקידו. איזון הוא מושג גם באמצעות יציבה נכונה. מטרה זו מושגת על ידי מעורב בתא המטען או שרירי ליבה. כאשר השרירים הללו הם בריאים הם מייצרים גוף רזה, יציבה ישרה ואיברים פנימיים בריאים יותר. הלב והריאות יכולים לתפקד בצורה אופטימית, מערכת העיכול פועלת ביעילות רבה יותר ויש לו לאדם תחושה טובה יותר לגבי עצמם.

יתרון נוסף לקשישים הוא תחושה מוגברת של ביטחון עצמי. מקורו בידיעת טכניקות הגנה עצמית. ככל שאתה בעל ההגנה עצמית, בפועל סביר פחות הוא כי תצטרך להשתמש בו. זאת משום שאתה משדר ביטחון עצמי אשר יגרום לתוקף לחשוב פעמיים אם להתעמת אתך. אם אתה כרגע משתמש במקל, תוכל ללמוד כיצד להשתמש במקל שכדי להגן על עצמך. אחרי שלמדת את הטכניקה הזו מומלץ להתחיל להשתמש במקל.



אגף הרווחה

פרסום של מרכז קהילתי בניו יורק להצטרף לחוג אייקידו לוותיקים

<http://www.scarsdaleaikido.com/martial-arts-seniors.html>

"אנחנו מתחילים בתכנית במיוחד של אייקידו עבור קשישים. אייקידו כאמנות לחימה ידועה ב"נעילה, זריקה וסיכות" בהגנה מפני תוקפים. למרות שעבור צעירים הטכניקות הן קפדניות הן יכולות להיות מותאמות לקשישים. סגנון אייקידו שתוכנן במיוחד להיות ללא זריקות, משום שהוא ההיבט המאתגר ביותר עבור קשישים. במקביל, האימון יהיה יעיל לצורך הגנה עצמית, שיפור הכוח והגמישות, זרימת דם, ועל הבריאות וההרגשה הכללית.

אתה יכול להרוויח את החגורה השחורה שלך גם בשנים המאוחרות שלך ולהפגיע כל תוקף המניח שאתה חלש ופגיע.

המשמעת הנפשית של אימון באמנויות לחימה ידועה, ואייקידו הוא לא יוצא מן הכלל. הוותיקים מכירים היטב את החשיבות של שקט ושלווה לנוכח אתגרים, ועל מנת להשיג את התוצאה הטובה ביותר, ואימון באייקידו מציב מטרות אלו..."

אנו פותחים כיתות אייקידו, בימים ב' וג' 18:00-20:00. תלמידים יכולים להשתתף בשיעורים מיוחדים לקשישים באופן קבוע, ומעת לעת לנסות את מזלם עם הדור הצעיר על ידי הכשרה בכיתות הרגילות מבלי להתנסות בנפילות. פשוט להתאים את התרגול ליכולת שלך.

אם אתה מעוניין, אנא צור איתנו קשר: NY