

## סדנה בין הגלים - מועדון גלישה

### מטרות:

1. מתן רווחה רגשית והעלאת המודעות לחשיבות הקשר עם אוכלוסיית הגיל השלישי.
2. סיוע בהפגת בדידות והפחתת לחץ וחרדה בקרב וותיקים באמצעות כלי משחק דיגיטליים שהתלמידים יקבלו,

### הקדמה - סבב מה נשמע

הצעה לפתיחה של המנחה: "...ימים קשים עוברים על כולנו. האירועים הקשים מציפים בכולנו רגשות לא פשוטים, והרבה בלבול. הייתי רוצה להזמין אתכם לשתף אותנו במחשבות, רגשות, תחושות שלכם ביום הקשה הזה... רגע לפני שנתחיל, אני רוצה להדגיש שניתן לכל אחד ואחת בכיתה הזדמנות לשתף, אנו נקשיב זה לזו מבלי להתפרץ או להגיב, ונאפשר לכל אחד לשתף ולבטא את עצמו באופן הנכון לו או לה."

- ❖ איך אתם מרגישים עכשיו?
- ❖ איך אתם מתמודדים עם המצב, מה עוזר לכם ברמה האישית?
- ❖ איך המשפחה שלכם מתמודדת בימים הללו?
- ❖ האם יש לכם למי לפנות כשקשה לכם?

### משחק פתיחה:

- הרוח נושבת לכל מי ש.... ואז מי שזה רלוונטי אליו מצביע בצ'אט.
- משפטים לדוגמא:
- ❖ כל מי שיש לו, או היה לו, קשר קרוב ומיוחד עם הסבים/ סבתות והם משמעותיים עבורו
  - ❖ כל מי שהתקשר השבוע לפחות פעם אחת לסבים שלו



- ❖ כל מי ששמאז המצב הבטחוני, התקשורת הטלפונית שלו עם הסבים גדלה
- ❖ כל מי שהיה חרד, דואג לסבים/ סבתות שלו
- ❖ כל מי שהסבים שלו עברו לגור איתם
- ❖ כל מי שחרד/פוחד מהמצב
- ❖ כל מי שאוהב כוסברה
- ❖ כל מי שמתחיל לאכול את הקרמבו מהצד של הביסקוויט

**חלק שני:** (קורונה) [סרטון](#) הקרנה עד 1:05

### **דיון במליאה**

- ❖ איך הרגשתם כשצפיתם?
- ❖ מה הכי נגע בכם?
- ❖ מה המסר שהסרטון מעביר?
- ❖ הסרטון הינו מתקופת הקורונה, עם אלו תחושות לדעתכם הוותיקים מתמודדים היום?
- ❖ משהו חדש שנחשף בפניכם בעקבות הסרטון?
- ❖ מה אתם חושבים שאפשר לעשות כדי לשפר את המצב?
- ❖ כיצד אפשר להגיע לקשישים במציאות הזו?
- ❖ האם מישהו רוצה לשתף בקשר שיש לו עם אזרח ותיק?

### **התנסות**

חלוקה לחדרים - חלוקה למשימות-בניית משחק(כרטיסים בנפרד)

**חזרה למליאה**-הצגת התוצרים.

**סיכום**- מה ניתן לעשות עם המשחקים? באיזה אופן מנגישים לוותיקים. מה לקחתי.