

הזקנה במבט רב-ממדיה: גוף, נפש ורוחה הכלכלית

תובנות אינטגרטיביות על הגיל השלישי בישראל: מודל המוגלים השלוביים



הפרישה כקו פרשת המים

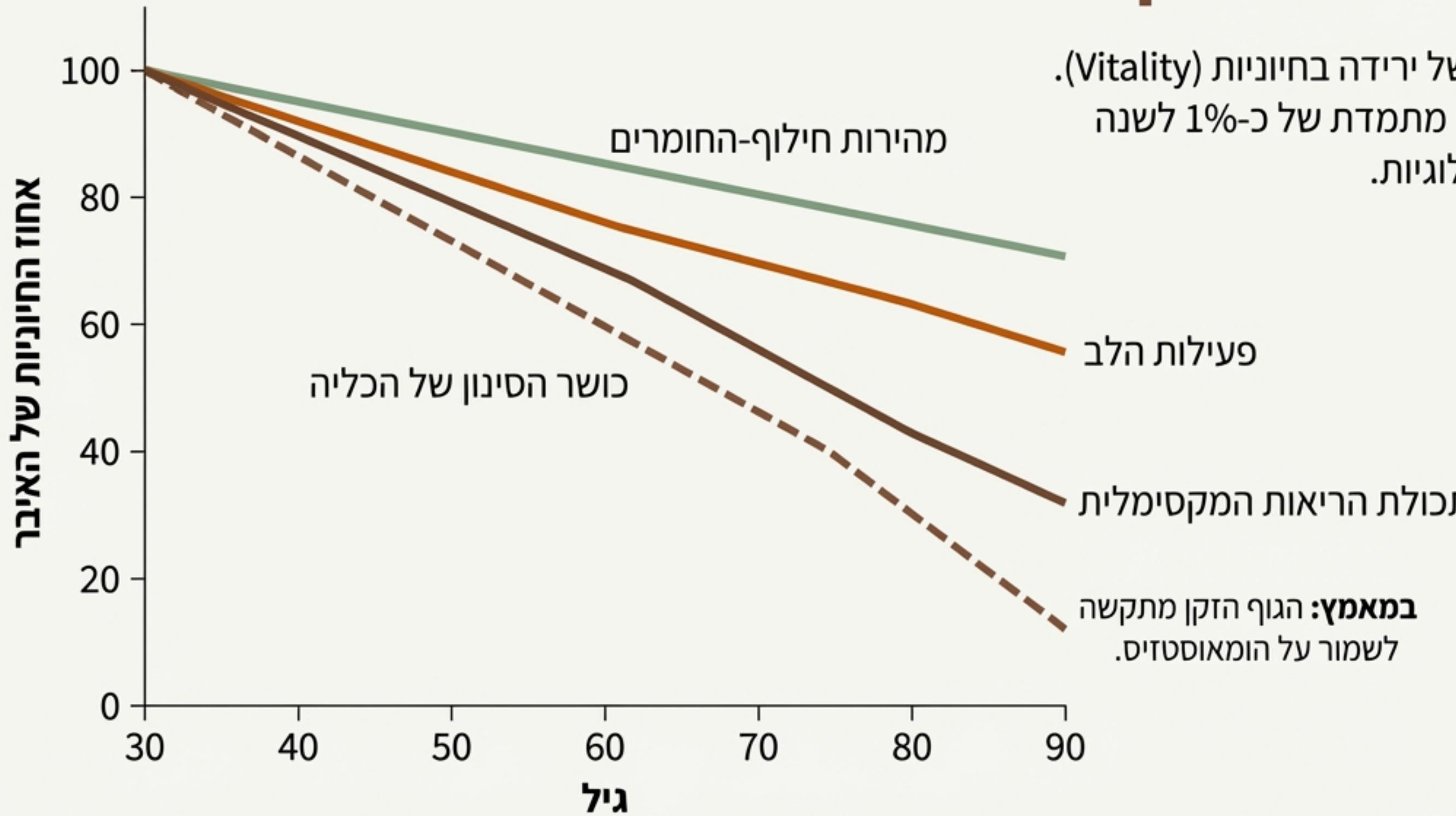
המעבר מאמצע החיים לגיל השלישי

הפרישה נחשבת לאירוע המרכזי המגדיר את המעבר לזמן בחברה המודרנית. היא מסמלת שחרור ממתחייבות, אך גם אובדן תפקיד וצורך ביצירת משמעות חדשה.

- **גיל הפרישה הרשמי:** 67 לגברים, 64 לנשים
- **המציאות בישראל:** כ-000,000 750 קשיישים חיים בישראל. רק 11% מהם ממשיכים לעבוד.
- **פער מגדרי:** ישנים יותר גברים זקנים נשואים, ויותר נשים זקנים אלמנות.



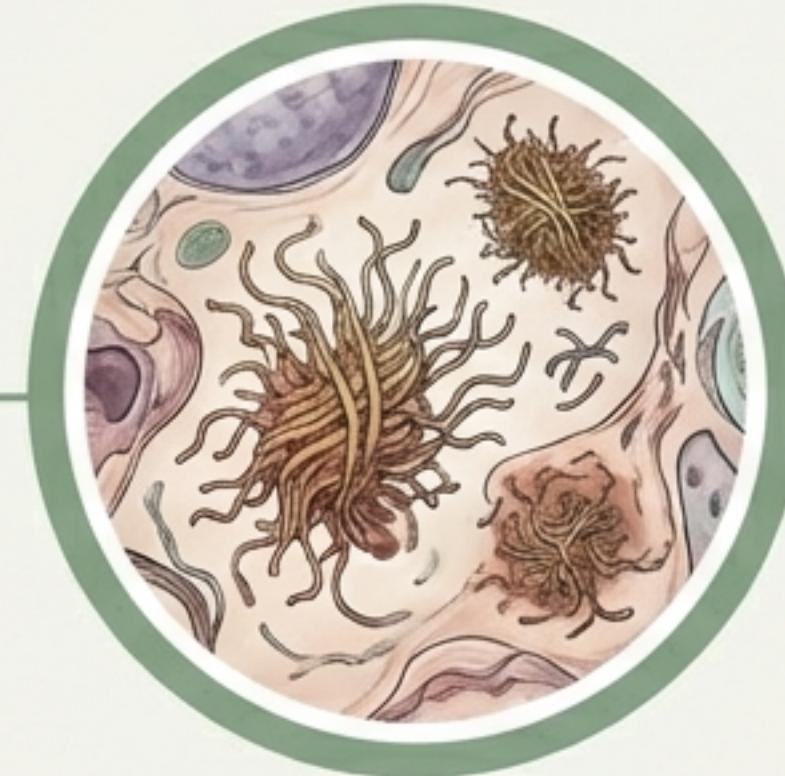
השעון הביולוגי: ההבדל בין גיל כרונולוגי לגיל תפקודי



הזקנה היא תהליך איטי של ירידת חיוניות (Vitality). לאחר גיל 30, חלה ירידת מתמדת של כ-1% לשנה ביעילות הפונקציות הביולוגיות.

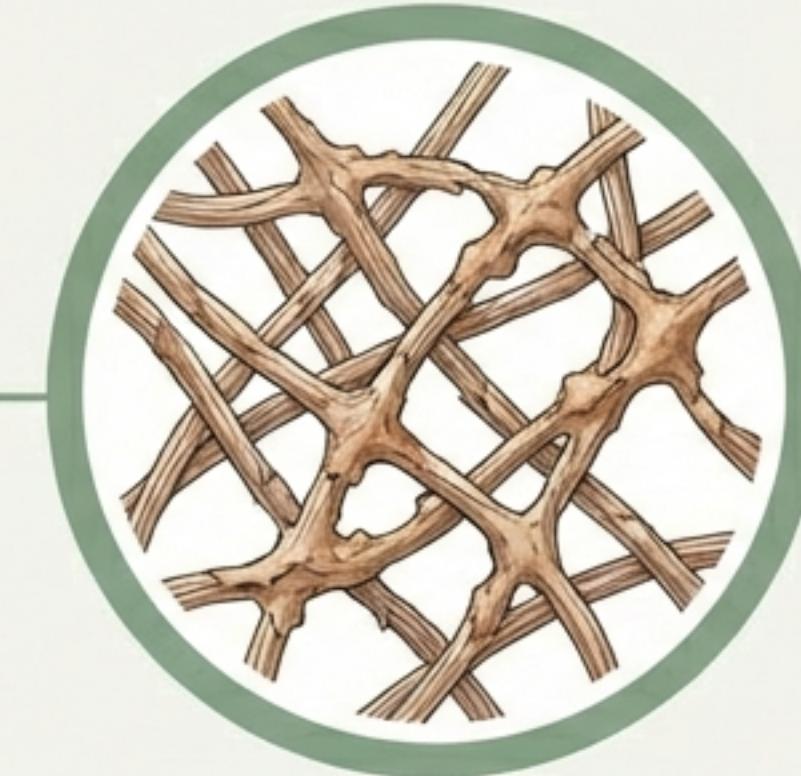
המנגנונים הנסתרים: מה קורה בرمת התא?

זקנה מתחילה במיקרו - שיבוש בחילוף החומרים התאי ובלאי מצטבר.



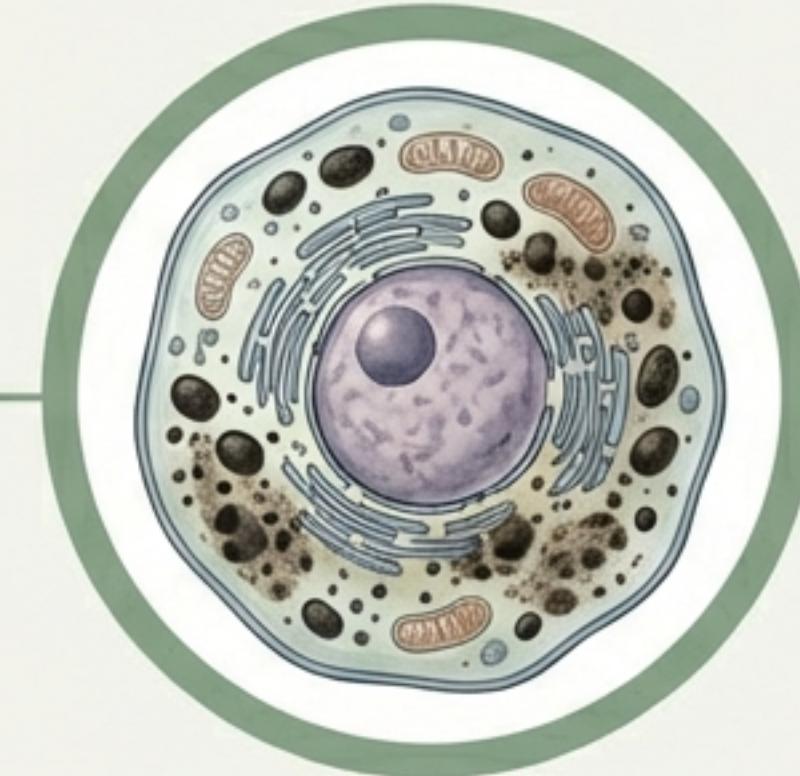
עAMILואיד (Amyloid)

חלבון המציג כצטבר במוח, בלב ובלבלב, ובלבלב, ומפריע לפעולות התקינה של האיברים.



התקשחות (Collagen)

החלבון המקשר בין הרקמות עבר שינויים כימיים, הופך לבളתי גמיש וגורם להתקמטות העור והקשחת עורקים.



הצטברות פסולת (Lipofuscin)

מכונה 'צבען הזקנה'. חומר שומני המציג כצטבר בתאים (בלב ובעצבים) ותופס נפח משמעותי הפוגע בחיקויות התא.

הפסיכולוגיה של ההזדקות: המסע פנימה



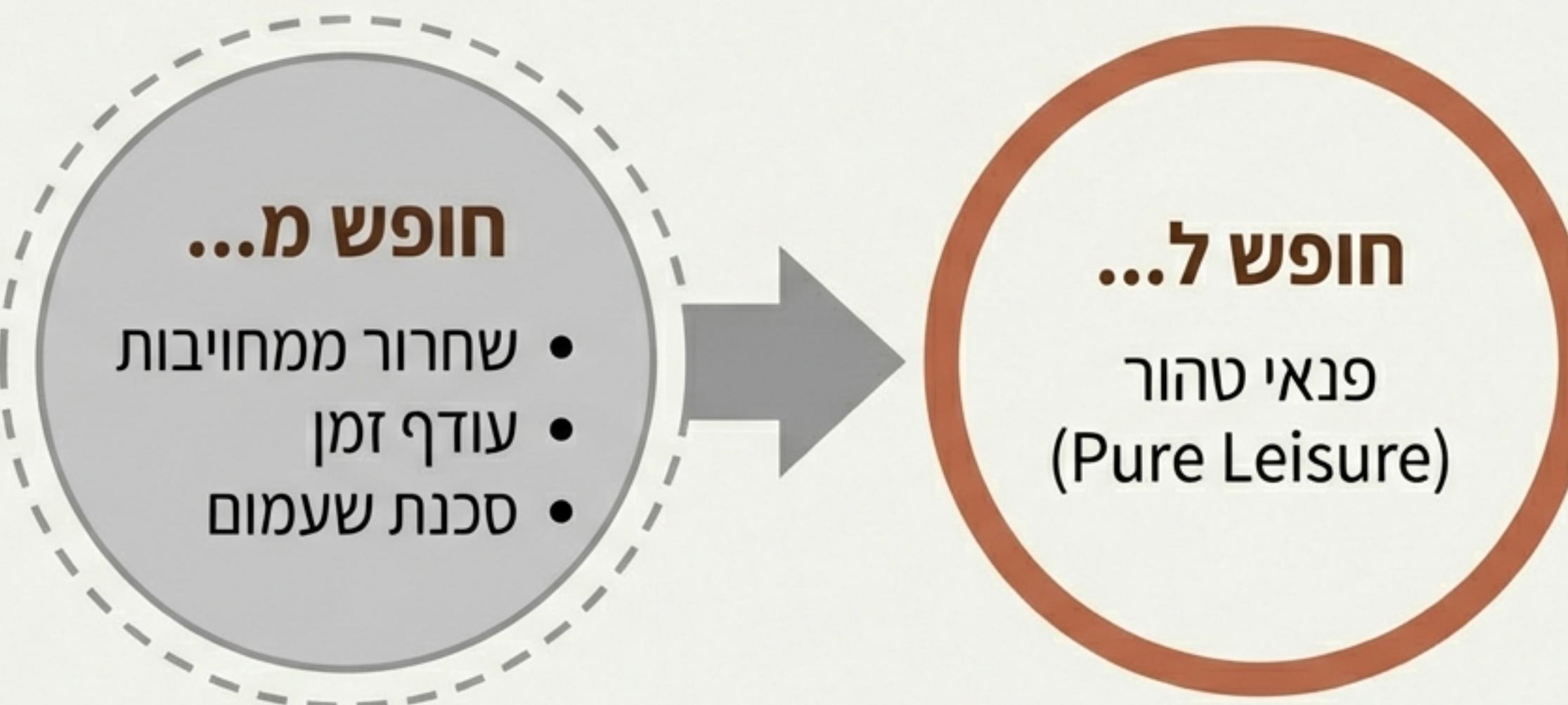
אריקסון (Erikson) – שלמות לעומת ייאוש

השלב הפתוחוני האחרון: חשבון נפש (Lifew).
הצלחה מובילה לתהות שלמות (Integrity)
וקבלת מחזור החיים.
כישלון מוביל לתהות החמצה ופחד.

יונג (Jung) – ממוחצנות למופנהות

האנרגיה הפסיכולוגית עוברת מהעולם
חיצוני (קריריה) אל העולם הפנימי.
המטרה היא יצרת איזון, הרמונייה והבנה
עצמית.

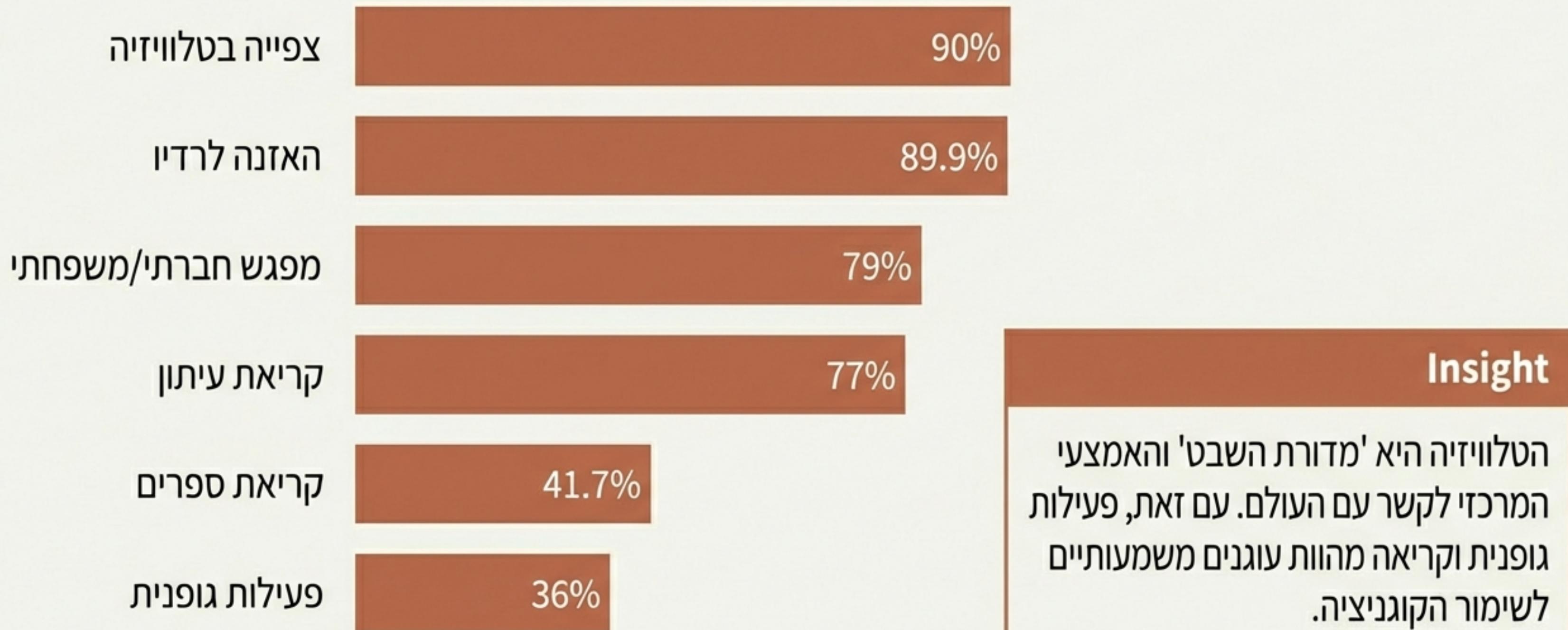
תרבות הפנאי: מ'זמן פנוי ל'פנאי טהור'



- 1. נבחר מתוך חופש מוחלט
- 2. מוטיבציה פנימית
- 3. הפעילות היא המטרה

אתגר: לملא את 10 השעות שה提נו ביום במשמעות, ולא רק ב'להרגז זמן'.

דפוסי הפנאי בישראל: בין הרצוי למצוי



למידה והתנדבות: מפתחות לצמיחה והתחדשות

למידה לאורך החיים (Lifelong Learning)



מסגרות כמו 'שומע חופשי'
באוניברסיטאות והאוניברסיטה
הפתוחה מאפשרות שימור יכולות
קוגניטיביות והעשרה ללא לחץ
אקדמי.

15%

מהזקנים
מתנדבים

12.1%

בגילאי
65-74

7.2%

מעל גיל
80

התנדבות (Volunteering)



תועלת כפולה:
תחושת נחיצות לנוטן
ועזרה למקבל.

האתגר הכלכלי: הנפילה בהכנסות

שכר לפני פרישה (100%)

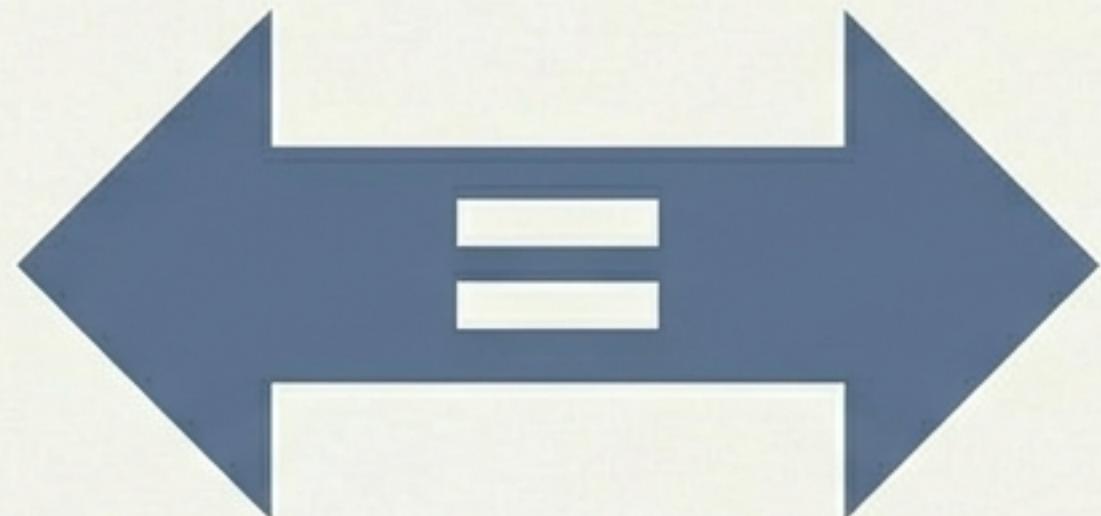
ירידה ל-**69%-84%**
מהשכר המקורי



אזור הסכנה: ללא פנסיה, ההכנסה נחתכת ב-50%.

שליש מהזקנים בישראל
נמצאים מתחת לקו העוני
(לאחר תשלום ביתוח לאומי).
הירידה בהכנסה פוגעת ישירות
ביכולת לממן בריאות ופנאוי.

פרדוקס הרווחה: "איזהו עשיר? השם בחלוקת"



- נכסים צרכיים:** הסתגלות לרמת חיים צנואה יותר.

- נכסים צבוריים:** בעלות על דירה מפחיתה תלות בהכנסה שוטפת.

- השווה חברתי:** השוואה לקבוצת השווים (זקנים אחרים) ולא לכל האוכלוסייה.


מערכת הפנסיה: מأחריות המדינה לאישית



המשמעות: הקצבה תלוי אך ורק בחיסכון בפועל. מי שהרוויח מעט או עבד לא רציף – גינע לזקנה עם קצבה דעומה.

שיטת זו עלולה להניצח ואף להגדיל את **אי-השוויון החברתי** בגיל השלישי.

הפער המגדרי: נשים חיות יותר, אך עניות יותר



45%
מקבלים
פנסיה משליהם

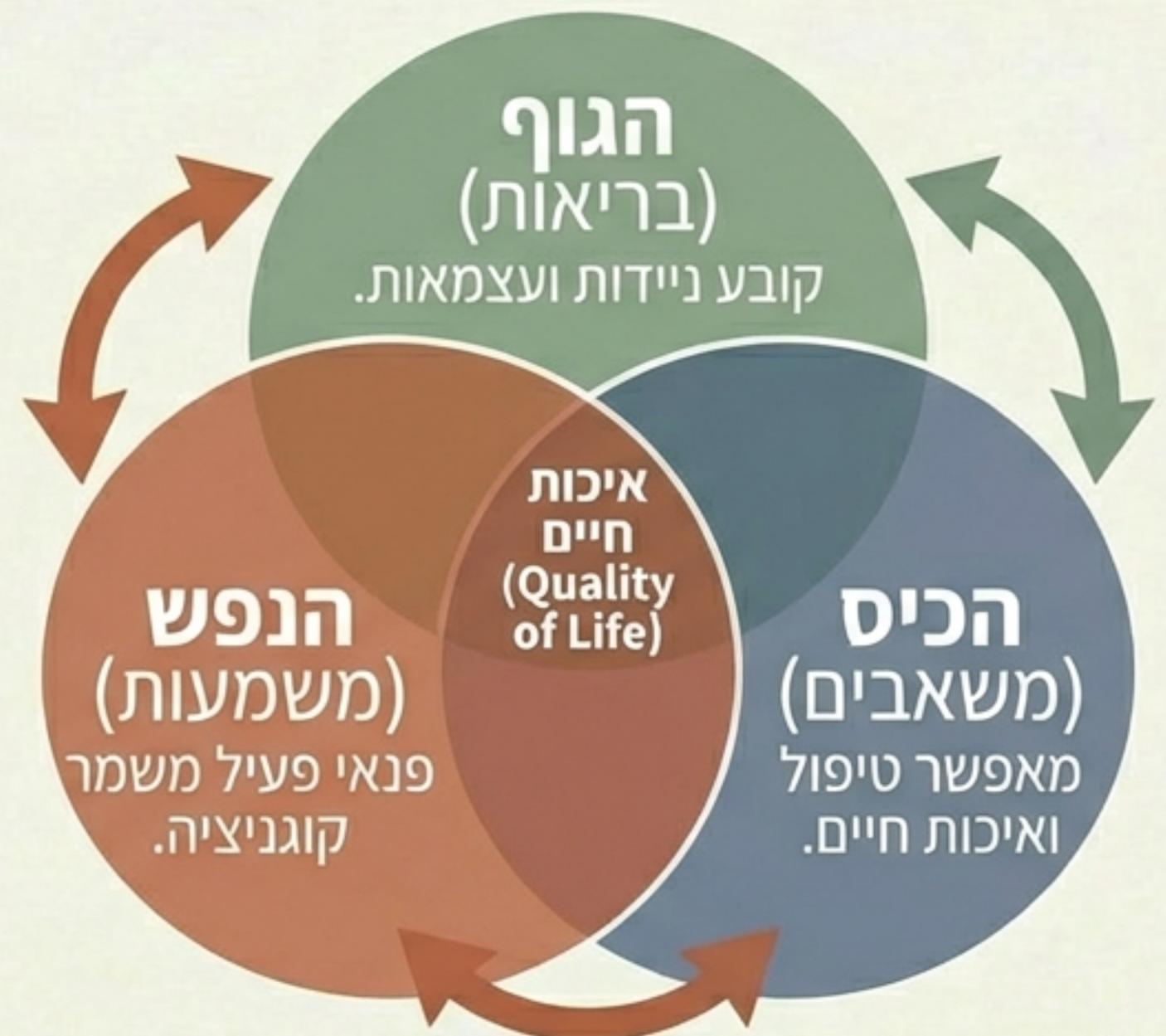


34%
מקבלות
פנסיה משליהן

המשמעות: הקצבה תלויות בחיסכון בפועל. מי עניות תשומדה עם ציוו גשר ביטחון מספקת לאנו עצוינה.

נשים נמצאות בסיכון כפול: אריכות ימים ללא רשות ביטחון כלכלית מספקת.

מודל המוגלים השלוביים: הסינטזה



הΖκנה המוצלחת אינה תלולה בגורם אחד, אלא באיזון העדין שבין בריאות סבירה,
ביטחון כלכלי ותחושת משמעות.

המפתח להזדקנות מוצלחת (Successful Aging)

הכנה לפרשיה: היערכות פסיכולוגית ובנויות סדר יום חדש.



שימור בריאות: תזונה ופעילות גופנית להאטת 'השעון הביולוגי'.



ניהול פנאי: מעבר מצריכה פסיבית (TV) לפנאי פעיל, למידה והtanדבות.



תקציב כלכלי: הכרת זכויות הפנסיה והתאמת רמת החיים.



מבט לעתיד

**”היכולה המשיך
ולעבוד, ליצור ולהיות
מעורב משפיעה דרמטית
על שביעות הרצון
מהחיים.“**

זקנה טומנת בחובה ההזדמנויות לצמיחה
רוחנית ואינטגרציה של ניסיון חיים.

