

# "זוזו" - ביחד לחיים בריאים

## דו"ח הערכה - מחקר פיילוט

מוגש ע"י 'מכלול', יחידת הערכה ומחקר  
קרן שלם



חוקרת ראשית: ד"ר עדי לוי-ורד  
עוזרת מחקר: אילה ליאור

### שותפות לביצוע הסקר:

- כרמית כהנא – פיזיותרפיסטית ראשית, מערך שירותי הבריאות, משרד הרווחה והביטחון החברתי
- רחל סרי- מנהלת תחום פיקוח ארצי - שילוב בתעסוקה בקהילה, שירות בוגרים ומזדקנים, אגף קהילה, מינהל מוגבלויות, משרד הרווחה והביטחון החברתי
- נעמה שביט- מנהלת תחום פיתוח ידע והכשרת כוח אדם, מינהל מוגבלויות - אגף להערכה, הכרה ותכניות - שרות להערכה והכרה, משרד הרווחה והביטחון החברתי
- שרון לוי בלנגה –מנכ"לית הספיישל אולימפיקס
- מיקי כהן- סמנכ"לית פיתוח פיזי, קרן שלם
- שרון גנות- מנהלת ידע ומחקר, קרן שלם

ספטמבר 2023

מק"ט 890-358-2021/2023

## תקציר מנהלים

### רקע

בשנים האחרונות הולכת וגוברת המודעות הציבורית והאישית לשינוי באורח החיים היושבני והכנסת פעילות גופנית כחלק מאורח חיים בריא. במרכזי היום המוגנים לאנשים מזדקנים טיפוליים, עצימותו של אורח חיים יושבני אף התרחבה בתקופת משבר הקורונה. אנשים המתגוררים בבתי הוריהם נמצאים אחרי שעות העבודה בבית ובכך יש צמצום נוסף של הפעילות הגופנית.

במסגרות מוגנות חסרה המודעות לשילוב פעילות גופנית כחלק משגרת היום. במקביל, קיים קושי באיתור ותשלום לאיש מקצוע מתחום החינוך הגופני, עם מומחיות בתחום החינוך מיוחד, שיעביר את הפעילויות במסגרות. מטרות המיזם הן הנגשת פעילות ספורט לאוכלוסיות עם צרכים מיוחדים, הטמעה כחלק משגרת היום-יום, הגברת המודעות והשליטה בגוף, אימוץ אורח חיים אקטיבי, שיפור במצב הרוח וייתכן אף השפעה חיובית על התנהגות. בעקיפין, תרומה לשבירת השגרה ותנועתיות בעבודת המדריכים, ושילוב ערכים נוספים ודינאמיים בשגרת יום שוחקת. לצורך כך, הופק עבור מיזם מאגר סרטוני ההדרכה המהווה כלי פנימי להפעלת מקבלי השירות על ידי המדריכים במסגרות, במטרה להפוך פעילות זו לשגרה, ללא צורך במדריכים חיצוניים המומחים לתחום. [המאגר נמצא באתר "זוזו" ברשת](#), תחת האתר של קרן שלום.

ההערכה הנוכחית באה לבחון את מידת ההצלחה של המיזם בהפיכת הפעילות הגופנית לחלק משגרת היום-יום במסגרות, תוך בחינת נקודת המבט של מקבלי השירות, של המדריכים/רפרנטים ושל מנהלי המסגרות. באופן ספציפי, המדדים שגובשו להערכת הפיילוט:

- שכיחות ביצוע הפעילות הגופנית (באמצעות הסרטונים) במהלך השבוע, ומידת היציבות של שכיחות זו לאורך זמן (במטרה להגיע ללפחות פעמיים בשבוע לאורך 4-5 חודשים).
- מידת ההשתתפות של מקבלי השירות בפעילות (במטרה להגיע ל- 50% ומעלה מחברי הקבוצה).
- מידת המוטיבציה של מקבלי השירות לפעילות ספורטיבית במהלך היום.
- מידת שביעות הרצון וההנאה מהפעילות הספורטיבית - בעיני מקבלי השירות.
- מידת שביעות הרצון הנתפסת והתרומה של הפעילות למקבלי השירות – בעיני צוות המסגרת (מדריכים ומנהל המסגרת).

### שיטת המחקר

ההערכה שילבה בין נתונים כמותיים ואיכותניים לבחינת פרמטרים שונים של התהליך ושל תרומת המיזם. ההערכה התבצעה לאורך כשישה חודשים, בחלוקה לנקודות זמן (עמ' 7 בדו"ח הערכה המלא). האוכלוסייה שנבחרה להשתתף בהערכה זו היא אוכלוסיית מקבלי השירות במסגרות יום מוגנות לאנשים עם מש"ה בגילאי +21 (מסגרות תעסוקה, מסגרות לגיל השלישי ומסגרות טיפוליות) וכן נותני השירות במסגרת (המדריכים/רפרנטים ומנהלי המסגרות).

המסגרות בחרו קבוצה ומדריך (כ- 7 מקבלי שירות בקבוצה). כל מקבל שירות יכול היה להיבחר למיזם, הן מקבלי שירות ניידים עם/וללא אביזרי עזר לניידות, ובתנאי ש: 1. יש להם את אישורי האפוטרופוסים (אישור השתתפות בתכנית, אישור השתתפות במחקר הערכה המלווה לתכנית ואישור לעשיית פעילות גופנית). 2. הינם דוברי עברית כשפת אם.

כלי הערכה: 1. טופס לדיווח שוטף על פעילות במסגרת מיזם "זוזו", 2. שלושה שאלונים שבבנו על ידי צוות 'מכלול' לטובת ההערכה: שאלון להערכת שביעות הרצון מהמיזם – בעיני מקבלי השירות (כאשר השאלון הועבר בעזרת איש צוות שתישאל אותם וכתב את תשובותיהם), ושאלונים להערכת שביעות הרצון והאימפקט של המיזם – בעיני המדריכים/רפרנטים ובעיני מנהלי המסגרות.

### ממצאים עיקריים

מחקר ההערכה זה כלל שש מסגרות שונות, שלכל אחת מהן מאפיינים ייחודיים משלה. מסגרות אלו הציגו חלוקה מגדרית שווה בין המנהלים, עם שלושה גברים ושלוש מנהלות. בין הרפרנטים, ארבע היו נשים ושניים גברים, כאשר הרוב היו מדריכים ללא מומחיות בחינוך גופני ואילו אחד מתוך השש הינו מורה לחינוך גופני. על השאלונים השיבו 45 מקבלי שירות, כאשר 42% הם גברים ו-58% נשים.

הממצאים הראו כי במהלך תקופת המיזם, 5 מתוך 6 מסגרות ביצעו את הפעילות במשך 4-5 חודשים רצופים. בממוצע, היו 6.3 פעילויות בחודש, כאשר חלק מהפעילויות התבטלו בשל גורמים כגון חופשת פסח, מתחים ביטחוניים סדרום והיעדרויות של מדריכים או משתתפים מסיבות רפואיות.

כל מסגרת עיצבה לעצמה פורמט מעט שונה של פעילות, הן מבחינת המדריכים המעבירים את הפעילות, הן מבחינת המיקום בה הפעילות מתקיימת והן מבחינת כמות מקבלי השירות המשתתפים. הפעילות הפכה חלק שגרתי וקבוע בתכנית השבועית של מקבלי השירות.

בבחינת שביעות הרצון הכללית מהמיזם, בעיני מנהלי המסגרות, התפלגות התשובות הצביעה על שביעות רצון כללית גבוהה מאוד. כמו כן, שלושת קהלי היעד (מקבלי השירות, רפרנטים, מנהלים) ציינו כי הפעילות הייתה מוצלחת ומהנה מאוד, וכי המוטיבציה להשתתפות בפעילות הייתה גבוהה, ולרוב נשמרה גבוהה לאורך כל חודשי הפעילות במיזם. תרומה נוספת נצפתה בתרומת התכנית לקידום אורח חיים בריא ובהעלאת המודעות לנושא. כמו כן, הרפרנטים ומקבלי השירות עצמם דיווחו על שיפור במצב הרוח בעקבות ביצוע הפעילות הגופנית, ועל תחושה טובה בסיום הפעילות.

בהערכת כמות נוכחים, כמות משתתפים בפועל ומשך הפעילות (עבור כלל המסגרות), הממצאים העידו על רמה עקבית של מעורבות ונוכחות בפעילויות שונות, וכי כמות המשתתפים השתנתה מפעילות לפעילות וממסגרת למסגרת, אך נעה ברוב המסגרות בין 4 ל- 10 משתתפים. מעט מאוד (אם בכלל) ממקבלי השירות שלקחו חלק בפרויקט לא השתתפו בפעילות (ישבו בצד). כלומר, הרוב המכריע ממשתתפי המיזם אכן השתתפו בפעילויות עצמן לאורך הפעילות. כאשר משך הפעילות שהתקיימה במרבית המסגרות היא בין 11-20 דקות לבין 31-40 דקות.

במדד השינוי לאורך זמן במידת שיתוף הפעולה, הממצאים הראו כי אין מגמה של עלייה או ירידה במידת שיתוף הפעולה לאורך הזמן, שכן היא נשארה גבוהה לאורך כל תקופת הפעילות, מתחילתה ועד סופה.

הממצאים מצביעים על כך שהמנהלים העריכו מאוד את החיבור של הרפרנטים למיזם ולחשיבתו, תוך שילובו בהצלחה בשגרת יומם של מקבלי השירות במסגרת ושמירה על כללי הבטיחות בעת ביצוע הפעילות. ניתן ללמוד מן הממצאים כי ביסוס סדירויות וארגון הזמן והמרחב היוו את האתגרים והקשיים המרכזיים עימם התמודדו המסגרות עצמן. מן הממצאים עולה כי רוב מקבלי השירות לא דיווחו על קשיים או על דברים לא נעימים. המעט שכן דיווח על קשיים ציינו את המאמץ הפיזי-מוטורי שנדרש במהלך הפעילות, את העייפות ואת הכאבים שלעיתים חשו בזמן הפעילות.

כאשר התבקשו המדריכים להביע דעתם לגבי אורך הסרטונים, ששת המדריכים השיבו כי הם בדיוק באורך הרצוי. ניתן ללמוד מן הממצאים כי האתר נגיש ונוח, וכי אורך הסרטונים היה מותאם ומובן.

ניתן לראות כי למרות שרוב מקבלי השירות לא רואים את הסרטונים בבית, חלק גדול מהם כן מעוניינים בכך. כשנשאלו המנהלים האם ירצו להרחיב את מספר מקבלי השירות אשר לוקחים חלק בפעילות המיזם - כל המנהלים ענו שכן. כשנשאלו הרפרנטים האם כדאי למדריכים נוספים ולמסגרות נוספות לאמץ את הפעילות של מיזם "זוזו", ששת הרפרנטים ענו שכן.

הן המנהלים והן הרפרנטים מעוניינים וממליצים להרחיב את המיזם, וניכר כי הם מאוד מאמינים בו ובתרומתו. עם זאת, המנהלים ציינו שמהלך זה ידרוש תוספת משאבים (זמן, כוח אדם, אמצעים). המנהלים והמדריכים שיבחו את המיזם וחלקם העלה מספר המלצות נקודתיות לשיפור (המופיעות בדו"ח זה). גם מתשובותיהם של מרבית מקבלי השירות ניתן לראות את תרומתו הרבה של המיזם - הן לגוף והן לנפש.

#### המלצות ותובנות

ממצאי הערכה מעידים על הצלחה רבה של פיילוט מיזם 'זוזו', הן מבחינת התהליך ותפעול התכנית (מידת קיום הפעילויות באופן שוטף לאורך מספר חודשים ומידת הנוכחות וההשתתפות בפעילות), והן מבחינת שביעות הרצון הרבה שהפגינו כל הקהלים שלקחו חלק בתכנית (מקבלי השירות, רפרנטים, מנהלי המסגרות), כמו כן על הנאה רבה מהפעילות והתרומה לשיפור מצב הרוח והאנרגטיות של מקבלי השירות. שביעות הרצון באה לידי ביטוי גם מהפלטפורמה המקוונת שנבנתה. מטרות התכנית הושגו במידה ניכרת בהתאם לרציונל התכנית זה ועל בסיס ממצאי הערכה ניתן לומר שהתכנית כפי שהיא תוכננה והופעלה בפיילוט, יכולה להמשיך להתקיים ואף ניתנת להרחבה למסגרות נוספות, ולאוכלוסיות נוספות (חברה ערבית וחרדית). עם זאת, הוחלט לעבות את התכנית במספר ערוצים שהוצעו:

- א. פיתוח תכנים נוספים סביב קידום אורח חיים בריא, עבור הרפרנטים של 'זוזו', כך שהרפרנטים יוכלו להשתמש בתכנים הללו לטובת יצירת פלטפורמה רחבה יותר של קידום נושא "אורח חיים בריא" במסגרות.
- ב. קיום הדרכות/הכשרות למדריכים/רפרנטים של 'זוזו', וכן קבוצת עמיתים ממסגרות אחרות שמפעילות את התכנית ובליווי מלווה (ייתכן מטעם הספיישל אולימפיקס) לאורך שנת הפעילות.
- ג. פיתוח סביבת למידה מקוונת מונגשת לאנשים עם מוגבלות קוגניטיבית, העוסקת בנושא קידום הבריאות.

## תוכן עניינים

6	פרק א': מבוא – מיזם "זוזו"
8	פרק ב': מטרת הערכה
9	פרק ג': מתודולוגיה
11	פרק ד': משתתפי מחקר ההערכה
14	פרק ה': ממצאי ההערכה
37	פרק ו': תובנות והמלצות
38	מצגת עם עיקרי הממצאים
50	נספחים
50	נספח מס' 1: מידע למנהלי המסגרות על מיזם זוזו
52	נספח מס' 2: קריטריונים לבחירת מסגרות משתתפות בפילוט
53	נספח מס' 3: דוגמת הזמנה למפגש חשיפה למנהלי מסגרות
54	נספח מס' 4: טופס התחייבות להשתתפות בפילוט
56	נספח מס' 5: קריטריונים לבחירת מקבלי שירות להשתתפות בפילוט
58	נספח מס' 6: טופס לאפטרופוס - הסכמה להשתתפות בפילוט
59	נספח מס' 7: טופס לאפטרופוס - הסכמה להשתתפות בהערכה
60	נספח מס' 8: טופס למקבלי השירות - הסכמה להשתתפות בהערכה (בפישוט לשוני)
64	נספח מס' 9: טופס למדריכים - הסכמה להשתתפות בהערכה
65	נספח מס' 10: טופס למנהלים - הסכמה להשתתף בהערכה
66	נספח מס' 11: שאלון מחקר ההערכה - עבור מקבלי השירות
68	נספח מס' 12: שאלון מחקר ההערכה - עבור המדריכים/רפרנטים
71	נספח מס' 13: שאלון מחקר ההערכה - עבור מנהלי המסגרות שהשתתפו
73	נספח מס' 14: תכנית הפעילות שתופעל במסגרת הפילוט
76	נספח מס' 15: דיווח "הערות נוספות" עד לתאריך 30/3

## פרק א': מבוא – מיזם "זוזו"

בשנים האחרונות הולכת וגוברת המודעות הציבורית והאישית לשינוי באורח החיים היושבני והכנסת פעילות גופנית כחלק מאורח חיים בריא. במרכזי היום המוגנים לאנשים מזדקנים טיפוליים, עצימותו של אורח חיים יושבני אף התרחבה בתקופת משבר הקורונה. אנשים המתגוררים בבתי הוריהם נמצאים אחרי שעות העבודה בבית ובכך יש צמצום נוסף של הפעילות הגופנית.

במסגרות מוגנות חסרה המודעות לשילוב פעילות גופנית כחלק משגרת היום ממש כמו שגרות אחרות, כגון ארוחות במהלך היום. במקביל, קיים קושי באיתור ותשלום לאיש מקצוע מתחום החינוך הגופני, עם מומחיות בתחום החינוך מיוחד, שיעביר את הפעילויות במסגרות.

בהשראת תוכנית הבוקר של אברי גלעד (פינת הבוקר המיוחדת לפעילות גופנית – לצפייה, למשל: <https://www.youtube.com/watch?v=cfXJZg3tIJo>) הופק מאגר סרטוני ההדרכה המהווה כלי פנימי להפעלת מקבלי השירות על ידי המדריכים במסגרות, במטרה להפוך פעילות זו לשגרה, ללא צורך במדריכים חיצוניים המומחים לתחום. [המאגר נמצא באתר "זוזו" ברשת](#), תחת האתר של קרן שלום.

במטרה לגייס מסגרות למהלך זה, ניתן תמריץ למסגרות שנבחרו להשתתף כפיילוט, בדמות מענק לרכישת ערכת ציוד: מסך טלוויזיה גדול עם מגבר, כדורים, גומיות, מקל, מזרן, משקוליות וארון אחסון. הצלחת תהליך זה היתה כרוכה הן בבניית תשתיות וכלים (TOP UP) והן בהטמעת שגרת ספורט-לייט כחלק ממדיניות (TOP DOWN).

**מטרת המיזם** - הנגשת פעילות ספורט לאוכלוסיות עם צרכים מיוחדים. הטמעה כחלק משגרת היום-יום. הגברת המודעות והשליטה בגוף, אימוץ אורח חיים אקטיבי, שיפור במצב הרוח וייתכן אף השפעה חיובית על התנהגות. בעקיפין, תרומה לשבירת השגרה ותנועתיות בעבודת המדריכים, ושילוב ערכים נוספים ודינאמיים בשגרת יום שוחקת.

**סרטונים** – הופק מאגר סרטוני הדרכה שישמשו את הצוותים/מדריכים במסגרות היום להפעיל את מקבלי השרות. תוכן סרטוני ההדרכה עוסק בספורט-לייט: מתיחות, שיווי משקל, התארכות, גמישות, פיתולים ויציבות. כל סרטון באורך של כ-15 דק', מובנה עם תרגילים ומונגש מבחינה שפתית וויזואלית. בכל סרטון השתתפו מדריכי ספורט ואנשים עם מש"ה אשר מדגימים את הפעילות. קהל היעד לו מיועדים הסרטונים הוא אנשים עם מוגבלויות בכלל ואנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית בפרט במסגרות יום ודיור מוגנות בתפקוד טיפולי וכן המתגוררים בבתי ההורים.

### פיתוח המיזם כלל מספר שלבים:

- א. הרעיון הראשוני גובש על ידי קרן שלם והספיישל אולימפיקס.
- ב. הרעיון הראשוני הוצג בפני צוות שירות בוגרים ומזדקנים במינהל מוגבלויות אשר קיבל אותו בברכה כתכנית שעשויה לסייע להטמיע את נושא הפעילות הגופנית במסגרות.
- ג. מינהל מוגבלויות צירף לצוות החשיבה נציגות מטעם מערך שירותי הבריאות ואת מנהלת תחום פיתוח ידע והכשרת כוח אדם מהשירות להכרה והערכה.
- ד. נבנתה מסגרת תקציבית אשר הוצגה בפני הנהלת קרן שלם ואושרה על ידה.
- ה. התכנסה וועדת ההיגוי הראשונה שדנה בסוגיות הבאות:
  1. קיום ראשונים למתווה לתכנית הערכה
  2. קריטריונים לבחירת מסגרות להשתתפות בפיילוט ובחירתן.
  3. מעבר על טפסי המיזם הנדרשים (הנ"ל מוצגים כנספחים)
  5. הוקמה וועדת היגוי לכתיבת האימונים והתסריטים
  6. הוקמה וועדת היגוי לכתיבת מתווה תכנית הפעילות הגופנית
- ו. וועדת ההיגוי לכתיבת האימונים החלה את עבודתה. התוצר- עשרה סרטונים הכוללים את האימונים עם האביזרים. התסריטים נמסרו לפישוט לשוני.
- ז. וועדת ההיגוי לכתיבת תכנית הפעילות כתבה את מתווה התוכנית שתופעל במסגרת הפיילוט במסגרות.
- ח. נערך מפגש להצגה ראשונית של המיזם בפני המסגרות המשתתפות בפיילוט על מנת לבחון היתכנות של המיזם. המסגרות הביעו התלהבות ורצון להשתתף במיזם והציעו רעיונות לדיוק התכנית.

## פרק ב': מטרת הערכה

מטרת הערכה היתה ללוות את הפיילוט לאורך תהליך החשיבה והביצוע, במטרה להעריך את מידת הצלחתו, את נקודות החוזק שלו ואת הנקודות שדורשות שיפור, טרם הרחבתו למסגרות נוספות מעבר לפיילוט. באופן כללי, ההערכה באה לבחון את מידת ההצלחה של הפרויקט בהפיכת הפעילות הגופנית לחלק משגרת היום-יום במסגרות, תוך בחינת נקודת המבט של מקבלי השירות ושל המדריכים. באופן ספציפי, הקריטריונים שגובשו להערכת הפיילוט, הם:

- שכיחות ביצוע הפעילות הגופנית (באמצעות הסרטונים) במהלך השבוע, ומידת היציבות של שכיחות זו לאורך זמן (במטרה להגיע ללפחות פעמיים בשבוע לאורך 4-5 חודשים).
- מידת ההשתתפות של מקבלי השירות בפעילות (במטרה להגיע ל- 50% ומעלה מחברי הקבוצה).
- מידת המוטיבציה של מקבלי השירות לפעילות ספורטיבית במהלך היום.
- מידת שביעות הרצון וההנאה מהפעילות הספורטיבית - בעיני מקבלי השירות.
- מידת שביעות הרצון הנתפסת והתרומה של הפעילות למקבלי השירות – בעיני צוות המסגרת (מדריכים ומנהל המסגרת).



## פרק ג': מתודולוגיה

### א. סוג ומבנה ההערכה

ההערכה שילבה בין נתונים כמותיים ואיכותניים לבחינת פרמטרים שונים לתרומת המיזם. ההערכה התבצעה לאורך כ-4 חודשים, בחלוקה לנקודות הזמן הבאות:

בתום כל פעילות (דיווח שוטף) לאורך 4-6 חודשים	בתום 4-6 חודשים של השתתפות במיזם
<ul style="list-style-type: none"> <li>• דיווח שוטף של המדריך על גבי טופס מקוון (בסיום כל פעילות), בנוגע לאורך הפעילות ומידת ההשתתפות בה.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• שאלון שביעות רצון - למקבלי השירות</li> <li>• שאלון שביעות רצון ותרומת המיזם - למדריך</li> <li>• שאלון למנהל המסגרת (תרומת המיזם)</li> </ul>

### ב. אוכלוסיית המחקר והמדגם

האוכלוסייה שנבחרה להשתתף בהערכה זו היא אוכלוסיית מקבלי השירות במסגרות יום מוגנות לאנשים עם מש"ה בגילאי +21 (מסגרות תעסוקה, מסגרות לגיל השלישי ומסגרות טיפוליות) וכן נותני השירות במסגרת (אנשי הצוות ומנהלי המסגרות).

הקריטריונים לבחירת המסגרות שהשתתפו בפילוט, היו:

- תנאים פיזיים מתאימים להשתתפות של לפחות 7 אנשים בפעילות הגופנית.
- מסגרות שהיו מחויבות לתהליך ולשיתוף פעולה מצידם.
- מסגרות שיש בהן מצלמות באזורים שבהם תתקיים הפעילות.

רשימת 6 המסגרות שנבחרו להשתתף בפילוט (מרכזי יום): מע"ש חברותא (מזדקנים וטיפוליים), 'כוכב הצפון'- צפת, מע"ש כרמי גיל, אקי"ם - כרמיאל, מע"ש מרכז מי"לי ומזדקנים - עיריית אור יהודה, בית היוצר רב נכותי, 'עדי נגב נחלת ערן'- אופקים, מרכז יום לגימלאים - עיריית נתניה, מרכז סיגליות, שק"ל, פ"ת.

המסגרות בחרו קבוצה ומדריך (כ- 7 מקבלי שירות בקבוצה). כל מקבל שירות יכול היה להיבחר למיזם, הן מקבלי שירות ניידים עם/וללא אביזרי עזר לניידות, ובתנאי ש:

1. יש להם את אישורי האפוטרופוסים (אישור השתתפות בתכנית, אישור השתתפות במחקר הערכה המלווה לתכנית ואישור לעשיית פעילות גופנית).
2. הינם דוברי עברית כשפת אם.

עם זאת, לא ניתן היה לשתף במיזם, במקרים הבאים:

1. מקבלי שירות עם התוויה רפואית הכוללת מניעה לעיסוק בפעילות גופנית.
2. מקבלי שירות שיש עבורם חשש או קושי להשתתפות בפעילות קבוצתית.
3. תכנית ניהול סיכונים הכוללת התוויות נגד לפעילות גופנית.

### ג. כלי ההערכה

1. טופס לדיווח שוטף על פעילות במסגרת מיזם "זוזו"

בתום כל פעילות (צפייה בסרטונים וביצוע פעילות גופנית) התבקש המדריך לדווח [בטופס מקוון קצר](#) את הנתונים הבאים:

1. מועד הפעילות (תאריך ושעה)
2. כמה מקבלי שירות השתתפו בפעילות?
3. כמה מקבלי שירות ישבו בצד כי לא רצו להשתתף בפעילות?
4. כמה זמן ארכה הפעילות (בקטגוריות דקות)?
5. באופן כללי, מה היתה מידת שיתוף הפעולה של מקבלי השירות (בין 1= כלל לא שיתפו פעולה, ל-6=שיתפו פעולה במידה רבה מאוד)?
6. הפעילות שבוצעה (כלי העזר בו השתמשו)
7. הערות לגבי הפעילות שהתקיימה

2. שאלון להערכת שביעות הרצון מהמיזם – בעיני מקבלי השירות (ראה נספח 11)

שאלון זה נבנה על ידי צוות 'מכלול' לטובת ההערכה, והועבר למקבלי השירות בעזרת איש צוות שתישאל אותם וכתב את תשובותיהם לשאלות. השאלון בנוי משאלת רקע (מגדר) ומעוד 7 שאלות העוסקות במידת ההנאה שלהם מהפעילות (מה אהבו ומה לא אהבו), בהתייחסותם למושג פעילות גופנית, בקשיים הנוגעים לפעילות, בתחושה לאחר ביצוע פעילות גופנית, בתרומה של הפעילות עבורם, ובשימוש בסרטונים גם בבית. חלק מהשאלות הן שאלות פתוחות וחלק עם תשובה קצרה (כן/לא/לפעמים, לא-אוהב/אוהב קצת/אוהב הרבה).

3. שאלון להערכת שביעות הרצון והאימפקט של המיזם – בעיני המדריך (ראה נספח 12)

שאלון זה נבנה על ידי צוות 'מכלול' לטובת ההערכה, ומיועד למילוי של הצוות אשר העביר את פעילות המיזם למקבלי השירות. השאלון בנוי ממספר שאלות רקע (תפקיד במסגרת, מגדר, ותק בעבודה עם מש"ה, ומאפייני המסגרת), ולאחריהם 15 שאלות להערכת המיזם, העוסקות ב: מידת ההנאה והמוטיבציה של מקבלי השירות, תרומת השימוש באיזורים, שינוי במספר מקבלי השירות ששיתפו פעולה ובמשך הזמן שהתמידו בפעילות, אורך הסרטונים, תרומת הפעילות למקבלי השירות (העלאת מודעות, שיפור פיזי/בריאותי, מצב רוח), קשיים/תלונות שהיו, שמירה על כללי בטיחות, מידת המובנות של הסרטונים, יכולת המיזם להיכנס לשגרת היום-יום, ומידת הנגישות והנוחות בשימוש באתר האינטרנט של המיזם. חלק מהשאלות הן שאלות פתוחות, חלק שאלות של כן/לא עם בקשה לנימוק, וחלק בנויות על פני סולם ליקרט בין 5 דרגות (בין 1=כלל לא, ל-5=במידה רבה מאוד).

4. שאלון להערכת שביעות הרצון והאימפקט של מהמיזם – בעיני מנהל המסגרת (ראה נספח 13).

שאלון זה נבנה על ידי צוות 'מכלול' לטובת ההערכה, ומיועד למילוי מנהלי המסגרות בהם התקיים המיזם. השאלון בנוי ממספר שאלות רקע (מגדר, ותק בניהול מסגרות לאנשים עם מש"ה, ומאפייני המסגרת), ולאחריהם 10 שאלות להערכת המיזם העוסקות ב: שביעות רצון כללית מהמיזם, מידת ההנאה והמוטיבציה של מקבלי השירות ושל המדריכים, יכולת המסגרת להפעיל את המיזם, יכולת המדריכים להפעיל את מקבלי השירות בעזרת הסרטונים, תרומת המיזם להעלאת המודעות לאורח חיים בריא, קשיים בהם נתקלו במסגרת המיזם ודרכי התמודדות, שינויים נוספים שחלו (אם חלו) במסגרת בעקבות המיזם, ורצון/יכולת המסגרת להרחיב את המיזם למקבלי שירות נוספים. חלק מהשאלות הן שאלות פתוחות, וחלק בנויות על פני סולם ליקרט בין 5 דרגות (בין 1=כלל לא, ל- 5=במידה רבה מאוד).

#### ד. קבלת הסכמה וגיוס שותפים לטובת הערכה

למשתתפים הוסברה מטרת ההערכה, והובהר להם כי הם אינם מחויבים להשתתף בתהליך ההערכה וכי אי-השתתפות בהערכה לא תפגום בהעסקתם או בטיפול הניתן להם (בהתאם לאוכלוסייה).

בנוסף, הובהר למשתתפים כי כל המידע שנאסף במהלך ההערכה הינו אנונימי וישמש למטרות ההערכה בלבד, כלומר ישמש אך ורק את המעריכים לצורך הערכת תכנית זו, וכי שמותיהם לא יחשפו ולא יועברו לאף גורם נוסף. כל המשתתפים התבקשו לחתום על טופס הסכמה מדעת להשתתפות בתהליך ההערכה. כמו כן, נדרשה הסכמה מדעת גם של המשפחות/אפוטרופוסים מקבלי השירות, ולכן הוסבר הפרויקט, מטרתו וחשיבותו גם להם (לטפסי ההסכמה מדעת לאפוטרופוסים, למקבלי השירות, למדריכים ולמנהלים, ראה נספחים 7, 8, 9, ו-10, בהתאמה).

נציגת וועדת ההיגוי גב' רחל סרי, מנהלת תחום פיקוח ארצי-שילוב בתעסוקה בקהילה (שירות בוגרים ומזדקנים, אגף קהילה, מינהל מוגבלויות, משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים) יצרה קשר עם מנהלי המסגרות שנבחרו וכן נערך מפגש היכרות עמם במטרה להסביר להם על מיזם הפיילוט ועל ההערכה המלווה. לאחר יצירת הקשר הראשוני מנהלי המסגרות בחרו 7 מקבלי שירות הנראים להם מתאימים להשתתפות במיזם והעומדים בקריטריונים להשתתפות בהערכת הפיילוט. לאחר שהתקבלה הסכמתם והסכמת משפחותיהם לקחת חלק בפרויקט ובהערכה, ניתן היה לצאת לדרך. כמו כן, נבחרו גם המדריכים המתאימים לליווי מיזם זה והערכתו.

## פרק ד': משתתפי מחקר ההערכה

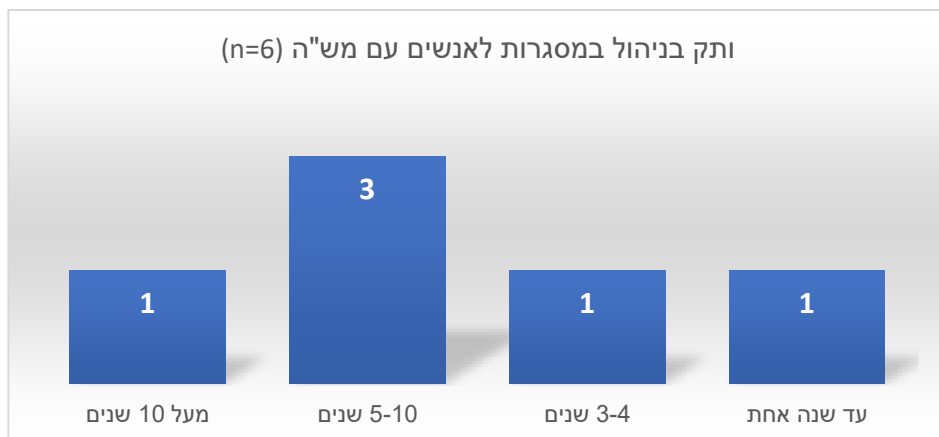
בפילוט לקחו חלק שש מסגרות יום לאנשים עם מש"ה:

- מע"ש חברותא (מזדקנים וטיפוליים), 'כוכב הצפון' - צפת
- מע"ש כרמי גיל, אקי"ם - כרמיאל
- מע"ש ומזדקנים - עיריית אור יהודה
- בית היוצר רב נכותי, 'עדי נגב נחלת ערן' - אופקים
- מרכז יום מיל"י לגימלאים - עיריית נתניה
- מרכז סיגליות, שק"ל, פתח תקווה

מתוך שש המסגרות, שתיים מוגדרות כמסגרות קטנות (עד 50 מקבלי שירות), שתיהן מסורתיות/דתיות, וארבע מהן מוגדרות כמסגרות בינוניות (50-100 מקבלי שירות), ארבעתן מסגרות חילוניות.

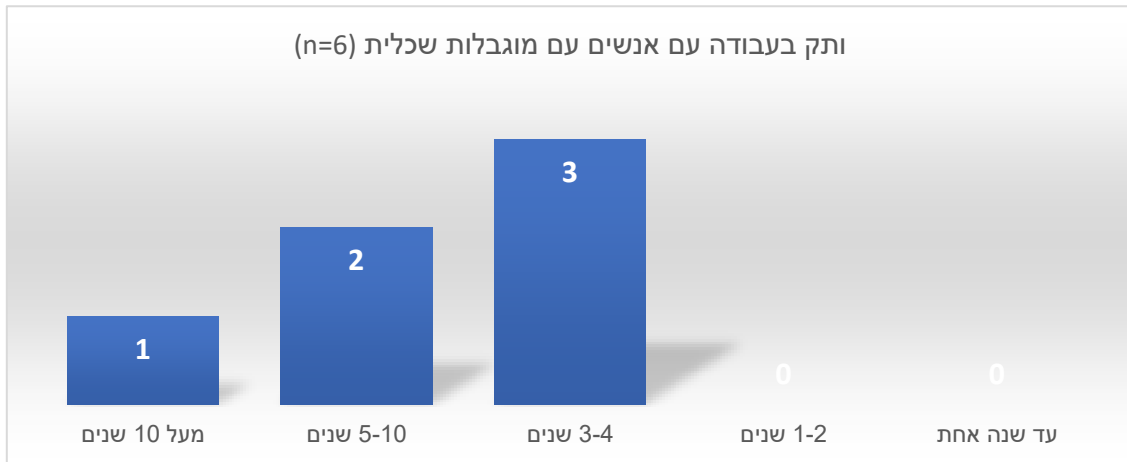
### אפיון מנהלי המסגרות

במיזם ובהערכתו השתתפו ששת מנהלי המסגרות בהם התקיים המיזם. שלוש מתוך השש הם גברים ושלוש נשים. להלן תרשים המציג את הותק של המנהלים בניהול מסגרות לאנשים עם מש"ה:



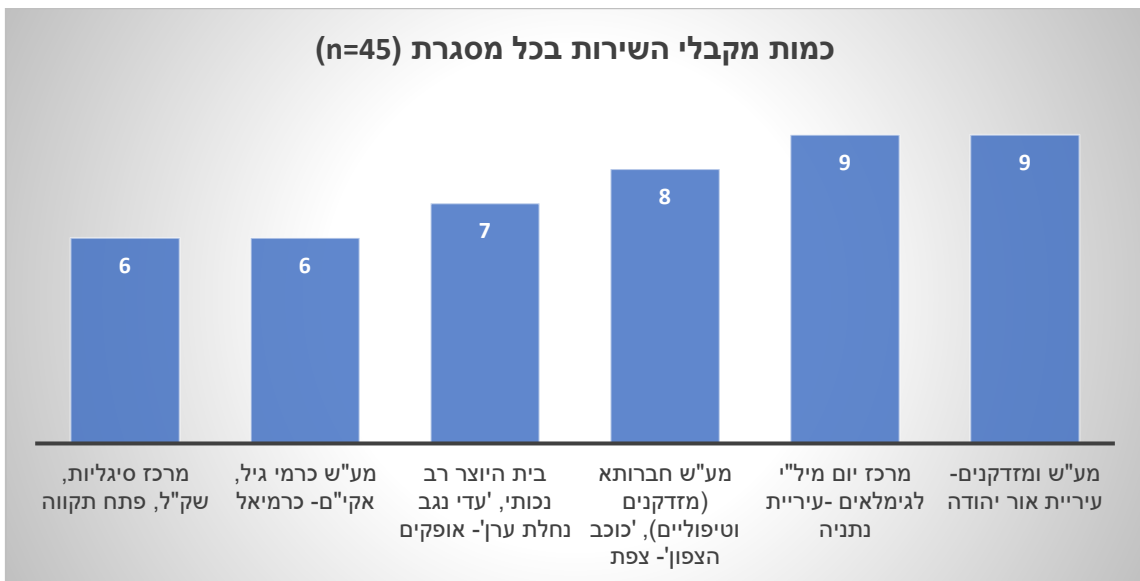
### אפיון הרפרנטים של התכנית

בכל מסגרת הוביל את המיזם רפרנט/ית, אשר היו אחראים לכל מה שנוגע למיזם, כולל טיפול בטפסים טרם תחילת הפעילויות, העברת הפעילויות, דיווח שוטף על כל פעילות, ראיונות עם מקבלי השירות בתום המיזם (מילוי שאלון לכל מקבל שירות), ומילוי שאלון להערכת התכנית מזווית הראיה של הרפרנט. מתוך כלל הרפרנטים, ארבע הן נשים ושניים גברים. חמש מתוך ששת הרפרנטים הינם מדריכים רגילים במסגרת, ללא מומחיות בתחום החינוך הגופני, ואילו אחד מתוך השש הינו מורה לחינוך גופני. כפי שניתן לראות בתרשים הבא, כל הרפרנטים בעלי ותק של מעל 3 שנים בעבודה עם מקבלי שירות עם מש"ה.



#### אפיון מקבלי השירות שהשתתפו במיזם ובהערכתו

שאלוני ההערכה הועברו למשתתפים במיזם בכל אחת משש המסגרות. על השאלונים השיבו 45 מקבלי שירות, מתוכם 42% גברים (19 מקבלי שירות) ו-58% נשים (26 מקבלי שירות), על פי החלוקה הבאה למסגרות:



## פרק ה': ממצאי ההערכה

ממצאי ההערכה יוצגו בפרק זה בחלוקה לחמישה נושאים: א. **ביצוע פעילות גופנית** במסגרות, ב. **הערכת התרומה ושביעות הרצון** ממיזם "זוזו" (הכולל: שביעות רצון כללית; מוטיבציה, הנאה והעלאת מודעות לנושא הפעילות הגופנית; שינוי במצב הרוח ובאורח החיים; ותמורות נוספות למסגרות ולמקבלי השירות), ג. **הערכת התהליך** והפעלת התכנית במסגרת, ד. **הערכת אתר "זוזו"** וסרטוני הפעילות, ה. **הרחבת הפעילות והמיזם**. בחלקים השונים תוצג זווית הראיה של שלושת קהלי היעד שהשתתפו בהערכה: מקבלי השירות שהשתתפו, הרפרנטים/מדריכים<sup>1</sup> שהעבירו את הפעילות, מנהלי המסגרות בהן התקיים הפיילוט. שילוב נקודות המבט השונות נתן תוקף ומהימנות לממצאים ומעשיר את נתוני ההערכה.

### א. שכיחות ביצוע פעילות גופנית במסגרות

מטרה ראשונה אותה הגדרנו במסגרת הערכת הפיילוט היא לבחון את המידה שבה מתקיימת פעילות גופנית (עם הסרטונים) במסגרות, במסגרת מיזם "זוזו", ואת מידת היציבות בקיום הפעילות לאורך כמה חודשים (במטרה להגיע לפחות פעמיים בשבוע לאורך 4-5 חודשים). לצורך כך התבקשו הרפרנטים לדווח בטופס מקוון בתום כל פעילות על מספר מדדים הנוגעים לפעילות (משך הפעילות, כמות משתתפים, ועוד....).

ראשית, יוצגו התקופות בהם פעל המיזם בכל אחת משש מסגרות הפיילוט, וכמות הפעילויות שהתקיימו בכל מסגרת:

מספר פעילויות ממוצע בחודש	סך הכל מספר פעילויות	מועד סיום הפעילות במסגרת	מועד תחילת הפעילות במסגרת	מסגרת מס' 1
6.5	28 (4.3 חודשים)	28/6	19/2	מסגרת מס' 1
6.2	34 (5.5 חודשים)	4/7	16/1	מסגרת מס' 2
7.6	19 (2.5 חודשים)	4/7	20/4	מסגרת מס' 3
7.6	50 (6.6 חודשים)	20/7	30/1	מסגרת מס' 4
5.4	34 (6.3 חודשים)	30/7	24/1	מסגרת מס' 5
4.7	21 (4.5 חודשים)	16/7	8/3	מסגרת מס' 6
<b>6.3 פעילויות</b>	<b>31.0</b>			<b>ממוצע כללי</b>

<sup>1</sup> המדריכים שהעבירו את הפעילות הם למעשה הרפרנטים של התכנית במסגרת, שדאגו באופן כללי להפעלתה של התכנית במסגרת. מכאן, לאורך כל פרק הממצאים, כתוב יהיה "רפרנטים".

**תקופת ומשך הפעילות בכל אחת משש המסגרות שהשתתפו בפילוט:**

יולי	יוני	מאי	אפריל	מרץ	פברואר	ינואר	
	←	←	←	←	←	←	מסגרת מס' 1
	←	←	←	←	←		מסגרת מס' 2
	←	←	←				מסגרת מס' 3
←	←	←	←	←	←	←	מסגרת מס' 4
←	←	←	←	←	←	←	מסגרת מס' 5
	←	←	←	←	←		מסגרת מס' 6

במהלך תקופת המיזם, 5 מתוך 6 מסגרות שמרו בהצלחה על רמת היעד של פעילות גופנית במשך 4-5 חודשים. בממוצע, היו 6.3 פעילויות בחודש, פחות מ-8-9 הפעילויות הרצויות בגלל גורמים כמו חופשת פסח, מתחים ביטחוניים והיעדרויות של מדריכים או משתתפים מסיבות רפואיות.

**ב. הערכת התרומה ושביעות הרצון ממיזם "זוזו"**

התרומה ושביעות הרצון מהמיזם נבחנה בהערכה זו באמצעות מגוון שאלות המתייחסות להיבטים שונים, כפי שיוצגו כעת. כמו כן, ההיבטים השונים נבחנו הן מזווית הראיה של מקבלי השירות, הן של הרפרנטים והן של מנהלי המסגרות.

**תיאור הפעילות**

בטרם נציג את הממצאים הנוגעים לתרומה ולשביעות הרצון, נפתח בהצגת תשובותיהם של מנהלי המסגרות כאשר ביקשנו מהם לתאר את המיזם כפי שהתקיים במסגרת שלהם. חמש מתוך שש המנהלים תיארו את המיזם:

<b>ציטוטי המנהלים:</b>
"יומיים בשבוע בשעה 10:00 בד"כ למשך 20 דקות, בחדר פיזיותרפיה, 10 מקבלי שירות-קבוצה אחת, מש"ה קל עד בינוני, עצמאיים בתפקוד מלא, רפרנטית והכשרנו מדריכה נוספת להחלפות, יש מדריך ייעודי לפעילות זאת"
"אנחנו התחלנו פרויקט במע"ש - כל שיעור מדריכה אחרת מהמרכז נכנסת לשעת הכושר עם קבוצת זוזו והרפרנטית, לומדת איך הקבוצה מבצעת, מתנסה בעצמה, ונפתח בעז"ה את השנה החדשה עם מערכת זוזו מסודרת בכל הקבוצות"
"מדריכה אחת מעבירה פעמיים בשבוע בחדר האוכל. כ-8 מקבלי שירות בממוצע. כרגע קבוצה אחת. רמת מוגבלות מגוונת קלה עד בינוני"
"פעמיים בשבוע בשעות הבוקר למשך כ-20 דקות בכיתה מול מסך הטלוויזיה עם כ-5-6 מקבלי שירות בקבוצה אחת, אנשים עם מש"ה בני 60 בערך, בעלי רמת תפקוד בינונית. ישנו מדריך אחד קבוע"
"הפעילות מתקיימת 2-3 פעמים בשבוע, כ-20 דקות ביום, מתקיימת במרחב הציבורי של המסגרת. קבוצת המשתתפים נעה בין 10 ל-20 משתתפים. הפעילות מועברת על ידי מדריכה ועוד 2 מדריכות משתתפות. מקבלי השירות ברמה גבוהה"

מתיאורי המנהלים נראה כי כל מסגרת עיצבה לעצמה **פורמט מעט שונה של פעילות**, הן מבחינת המדריכים המעבירים את הפעילות, הן מבחינת המיקום בה הפעילות מתקיימת והן מבחינת כמות מקבלי השירות המשתתפים. עם זאת, בכל התיאורים צוין כי הפעילות מתקיימת פעמיים בשבוע, כלומר, היא חלק **שגרתי וקבוע** בפעילות השבועית של מקבלי השירות.

### שביעות רצון כללית

בחינת שביעות הרצון הכללית מהמיזם, נבחנה בשאלה שהופנתה אל המנהלים. התפלגות התשובות, כפי שמוצגת בלוח הבא, מצביעה על שביעות רצון כללית **גבוהה מאוד** (ממוצע 4.8) בקרב המנהלים.

שאלה	משיבים	1 כלל לא	2	3	4	5 במידה רבה מאוד	ממוצע
באופן כללי, מהי שביעות רצונך ממיזם "זוזו"?	מנהלים N=6				1	5	4.8

### מוטיבציה, הנאה והעלאת מודעות לנושא הפעילות הגופנית

מידת ההנאה והמוטיבציה של מקבלי השירות מהפעילות, נבחנה באמצעות מספר שאלות.

ראשית, הופנתה לרפרנטים שאלה לגבי **מידת המוטיבציה והנכונות** של מקבלי השירות להשתתף בפעילות:

שאלה	משיבים	1 כלל לא	2	3	4	5 במידה רבה מאוד	ממוצע
באיזו מידה מקבלי השירות הביעו נכונות ומוטיבציה להשתתף בפעילות?	רפרנטים N=6			1	1	4	4.5

ושאלה נוספת לגבי **תרומת אביזרי הפעילות** להעלאת ההתגייסות והמוטיבציה של המשתתפים:

שאלה	משיבים	1 כלל לא	2	3	4	5 במידה רבה מאוד	ממוצע
האם השימוש באביזרים במהלך הפעילות (גומי, כדור, טבעת וכו'), העלה את מידת ההתגייסות והמוטיבציה של המשתתפים?	רפרנטים N=6			1	1	4	4.5



שנית, הופנתה למנהלים ולרפרנטים שאלה לגבי מידת ההנאה של מקבלי השירות:

שאלה	משיבים	1 כלל לא	2	3	4	5 במידה רבה מאוד	ממוצע
באיזו מידה לדעתך מקבלי השירות נהנים ומביעים נכונות להשתתף בפעילות?	מנהלים N=6				3	3	4.5
באיזו מידה לדעתך מקבלי השירות נהנו מהפעילות?	רפרנטים N=6				1	5	4.8

מידת ההנאה של מקבלי השירות נבחנה כמובן גם בקרב מקבלי השירות עצמם. להלן התפלגות תשובותיהם לשאלת מידת האהבה שלהם את הפעילות הגופנית שהם עושים עם הסרטונים (n=45):



כשנשאלו מקבלי השירות מה הם הכי אוהבים בפעילות הגופנית עם הסרטונים, הם השיבו תשובות שונות, אשר נותחו באופן איכותני וקובצו לקטגוריות: (n=45)

שכיחות	ציטוטי המשיבים	קטגוריה
15	"אהבתי הכול", "אהבתי את הפעילויות", "אהבתי את הכל היה מעניין", "אוהב הרבה", "את הפעילות עצמה", "לא משנה"	אהבו את כל הפעילויות
8	"להתכופף", "אוהב את הפעילות עם הגומיות", "אוהבת את הפעילות עם המתיחות", "שמרימים ידיים כמו לטפס על חבל", "הכי את הפעילות עם האביזרים", "כשמסובבים את הברך ומרימים את העקב מהרצפה", "את ההרפיה", "לספור"	סוגי הפעילויות השונים
5	"לעשות ספורט", "את הספורט", "שאני עושה התעמלות", "סרטונים פעילות גופנית"	אהבו את העיסוק בספורט
3	"אוהבת את הפעילות עם הכרית", "כשמעבירים את הכרית"	אהבו את הפעילות עם הכרית
3	"להשתמש ולהרים כדור", "אהבתי בפעילות כדור מקל מזרן", "אהבתי כדור"	אהבו את הפעילות עם הכדור
2	"את הפעילות עם הטבעת", "הפעילות של שגיאה עם הטבעות"	אהבו את הפעילות עם הטבעת
2	"הכי אהבתי זה פעילות עם כיסא בלבד", "עם הכיסא ושפותחים את הידיים"	אהבו את הפעילות עם הכיסא
2	"הפעילות של שגיאה", "את מוקי שגיאה"	אהבו את הפעילות עם שגיאה
2	"להיפגש עם חברים", "מה שהם עושים אני אחריהם"	אהבו את אופי הפעילות
2	"לא יודעת"	לא יודעת/ת
2	"לא אוהב", "אין כזה"	לא אוהב

בנוסף, הופנו לרפרנטים השאלות הבאות:

האם לאורך חודשי הפעלת המיזם חשת שינוי במספר מקבלי השירות שהביעו רצון להשתתף בפעילות?



האם לאורך חודשי הפעלת המיזם חל שינוי ביכולת המשתתפים לבצע את הפעילות לאורך כל הסרטון?

חמישה מהרפרנטים השיבו כי כמות הדקות בהן התמידו מקבלי השירות בפעילות הייתה גבוהה ונשארה גבוהה לאורך הזמן. הרפרנט השישי השיב כי עם הזמן חלה עלייה בכמות הדקות שבהן ביצעו את הפעילות במסגרת כל מפגש.

לסיכום, ניתן לומר כי שלושת קהלי היעד ציינו כי הפעילות הייתה מוצלחת ומהנה מאוד, כי המוטיבציה להשתתפות בפעילות הייתה גבוהה, ולרוב נשמרה גבוהה לאורך חודשי הפעילות במיזם.

### המיזם כמקדם אורח חיים בריא (ושיפור מצב הרוח)

ההיבט של המיזם כמקדם אורח חיים בריא וכמשפר את מצב הרוח של המשתתפים בו, נבחן באמצעות מספר שאלות שהופנו לשלושת קהלי היעד. להלן השאלות שנשאלו והתפלגות התשובות שהתקבלה:

שאלה	משיבים	1 כלל לא	2	3	4	5 במידה רבה מאוד	ממוצע
באיזו מידה לדעתך המיזם הצליח להעלות את המודעות לאורח חיים בריא ולפעילות הגופנית בקרב מקבלי השירות והצוות?	מנהלים N=6			2	3	1	3.8
באיזו מידה מיזם זוזו הצליח לדעתך להעלות את המודעות של מקבלי השירות לחשיבות הפעילות הגופנית כחלק מאורח חיים בריא?	רפרנטים N=6			2	1	3	4.1

ממוצע	5 במידה רבה מאוד	4	3	2	1 כלל לא	משיבים	שאלה
3.6	2	2	1		1	רפרנטים N=6	באיזו מידה מיזם זוזו הצליח לדעתך להביא לשיפור באורח החיים של מקבלי השירות?
<p>כאשר התבקשו המשיבים לפרט או לתת דוגמאות לשינויים שראו באורח החיים של מקבלי השירות לאורך המיזם, חמישה משיבים השיבו:</p> <p>"הרצון של מקבלי השירות לעשות ספורט יותר מפעמיים בשבוע"</p> <p>"החניכים פשוט חיכו בכל פעם לתחילת הפעילות, במידה ופעילות נדחתה בגלל טיול או אירוע אחר, הם פשוט לקחו את זה קשה. התלוננו, וביקשו שלא נשכח לרגע לעשות"</p> <p>"מודעות לספורט ואורך חיים בריא"</p> <p>"ראיתי בעיקר את הרצון וההמתנה"</p> <p>"לא נצפו שינויים משמעותיים"</p>							

הממצאים מלמדים כי הרפרנטים, יותר מהמנהלים, ראו את התרומה של תכנית "זוזו" בקידום אורח חיים בריא ובשינויים שחלו בקרב מקבלי השירות בהקשר זה. להלן תשובות שאלה נוספת לגבי פעילות גופנית כמשפרת מצב רוח:

ממוצע	5 במידה רבה מאוד	4	3	2	1 כלל לא	משיבים	שאלה
4.3	3	2	1			רפרנטים N=6	באיזו מידה חל לדעתך שיפור במצב הרוח של מקבלי השירות לאחר ביצוע הפעילויות הספורטיביות?
<p>כאשר התבקשו המשיבים לתת דוגמאות להתנהגויות או מילים ספציפיות שמשקפות לדעתם את מצב הרוח של מקבלי השירות במהלך או בתום הפעילות, 6 משיבים השיבו:</p> <p>"כשהבינו את התרגיל.. וחזרו עליו בצורה נכונה.. צחקו ונהנו מההצלחה.. רוב הפעמים באו בריצה לחדר הפעילות. ואחד המשפטים שרץ הרבה היה: איזה כיף זוזו..."</p> <p>"כן, בטח! המשפט הכי בולט והכי חזר על עצמו זה; ואוו!!! תראו כמה דיתי! איזה כיף! אני נהנה!!!"</p> <p>"היה מעולה זה גרם לנו לאנרגיות טובות"</p> <p>"בדרך כלל יוצאים מחויכים מהפעילות ואומרים תודה. יש אווירה כללית טובה"</p> <p>"לאחר הפעילות החניכים נראים עייפים יותר ושמחים יותר, רואים לפי האנרגיה, הם באים לשיעור יותר רדומים וכשמסיימים הם נראים יותר אנרגטיים ומלאי חיות.."</p> <p>"אני חושבת שלא היה שינוי במצב הרוח לפני ואחרי חודשי ה"זוזו" אבל כן הייתי מגדירה את ההמתנה והציפייה מפעם לפעם כאיזשהו מצב רוח"</p>							

כשנשאלו **מקבלי השירות** איך הם **מרגישים** אחרי שהם מסיימים את הפעילות הגופנית עם הסרטונים, הם השיבו: (n=45)

שכיחות	ציטוטי המשיבים	קטגוריה
13	"בסדר הכל טוב", "מרגיש טוב", "מרגישה טוב זה מרגיע", "נחמד"	מרגישים טוב
10	"בסדר", "מרגישה בסדר", "בסדר אני מרגיש חזק"	הרגישו בסדר
8	"הייתי שמחה", "מרגיש כיף יש לי רגש כזה טוב", "היה לי כיף", "מרגישה יותר שמחה"	מרגישים שמחה וכיף
4	"מצוין"	מרגישים מצוין
3	"בסוף האימון תמיד היה לי טוב מאוד זה", "מרגיש טוב מאוד"	מרגישים טוב מאוד
6	"לפעמים יש לי כאבים", "לא טוב לי", "עייף קצת" בסדר עייפה", "אני עייפה קצת אחרי", "שותה מים והולך לנוח"	מרגישים לא טוב, כאב ועייפות
1	לא יודע	לא יודע

הרפרנטים ומקבלי השירות עצמם דיווחו על שיפור במצב הרוח בעקבות ביצוע הפעילות הגופנית, ועל תחושה טובה בסיום הפעילות.

### תמורות נוספות למקבלי השירות ולמסגרות

כשנשאלו המנהלים האם פעילות מיזם "זוזו" הביאה לדעתם לשינויים נוספים במסגרת עצמה, ענו 5 מהם:

ציטוטי המנהלים:
"תנועה = בריאות, יש חניכים בקבוצה שכמעט ולא היו עובדים והחלו לעבוד לנוע לרדת לעלות ולהיות אקטיביים"
"עוררה סקרנות אצל שאר מקבלי השירות ורצון להשתתף"
"המשתתפים של זוזו חיכו לפעילות והתהליך של ההפעלה יצר גיבוש בתוך הקבוצה ואווירה של קבוצה מובילה הנבחרת של מיל"י. גם החניכים שסירבו בתחילת הדרך להצטרף לקבוצה ביקשו בהמשך להיות חלק מהקבוצה. לציין כי במקביל לקבוצת המחקר הפעלנו במקום עוד קבוצות דומות בהתאם לדרישת החניכים והצוות"
"באינטראקציה בין מקבלי השירות"
"לא ממש"

כשנשאלו **מקבלי השירות** האם הפעילות הגופנית עוזרת להם במשהו, הם השיבו: (n=44)

שכיחות	ציטוטי המשיבים	קטגוריה
23	"כן, עזרו לי במצב רוח הרגשתי יותר טוב", "הרגשתי יותר טוב", "יש לי מצב רוח", "כיף לי בפעילות גופנית", "עושה לי כיף", "עושה מצב רוח טוב ואני אוהבת את זה", "פחות כאבים הכל טוב", "כן עוזרת לי להרגיש", "הפעילות עוזרת לי עם הכל", "עוזר המוזיקה"	הפעילות הגופנית משפרת את ההרגשה
10	"עוזר לי לידיים ולרגליים", "להיות יותר חזק", "כן להרים את השומן", "עוזר לי לעשות פעילות גופנית", "הפעילות עוזרת לי עם השרירים", "משחרר לי את הגב", "עוזרת לי בכיפופים של הרגליים", "זה טוב לגוף", "היה לי קל אחרי אימון לזוז"	הפעילות הגופנית משפרת את המצב הפיזי גופני
10	"כן"	כן

4	"כן חברים זה טוב", "כן נהייתי עם כולם", "כן נהנה עם חברים", "להנות עם חברים"	הפעילות הגופנית משפרת את המצב החברתי
4	"לא"	לא
3	"לא יודעת"	לא יודע/ת
2	"מגלה דברים שלא ידעתי"	מגלה דברים שלא ידעתי

התשובות שעלו לשתי השאלות האחרונות שהוצגו, מחזקות את הממצאים שהתקבלו קודם לכן לגבי תרומת המיזם למקבלי השירות מבחינת מוטיבציה, מבחינת הרגשה חיובית ומבחינת אינטראקציות חברתיות.

### ג. הערכת התהליך והפעלת התכנית במסגרת

בפרק זה, אנו מתעמקים בהערכה מקיפה של ההשפעה והיעילות של המיזם. יוצגו היבטים מרכזיים, החל ממספר המשתתפים, סטטיסטיקות משתתפים בפועל ומשך הפעילויות בכל המסגרות. כמו כן, נציג את מידת שיתוף הפעולה שהפגינו מקבלי השירות במהלך הפעילויות. את הקשר של המדריכים לפרויקט, את בקיאותם בביצוע התוכנית ואת מחויבותם לשמירה על תקני בטיחות. בנוסף, אנו חוקרים כיצד המיזם משתלב בצורה חלקה בשגרת המסגרת, ושופך אור על משמעותו. לבסוף, אנו מתייחסים לקשיים והאתגרים השונים בהם נתקלו במהלך הפרויקט ושיטות ההתמודדות.

#### **כמות נוכחים, כמות משתתפים בפועל ומשך הפעילות (עבור כלל המסגרות):**

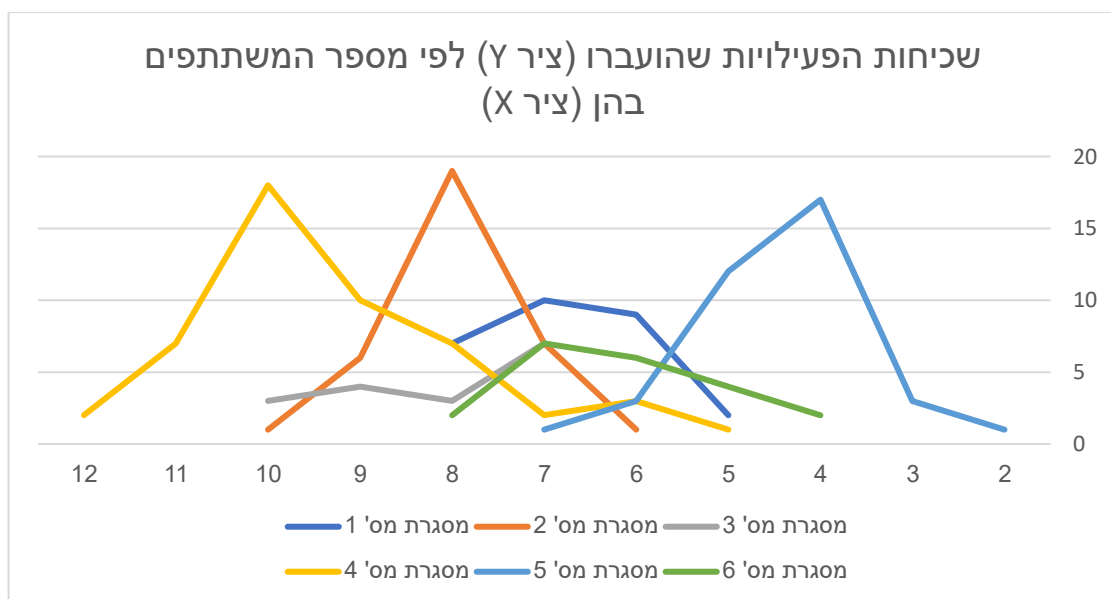
פעילות "זוזו" התקיימה בכל המסגרות בשעות הבוקר, בטווח השעות שבין 10:00 ל-12:00. בהתאם לדיווחים של המדריכים/רפרנטים בתום כל פעילות, להלן טבלה המרכזת מספר מדדים המתייחסים ל: כמות הנוכחים בפעילויות, כמות המשתתפים בפועל (=כמות נוכחים פחות מי שישב בצד ולא השתתף), וממוצע משך זמן הפעילות, עבור כלל המסגרות שהשתתפו בפעילות. בהמשך, תינתן התייחסות דיפרנציאלית לכל מסגרת בנפרד.

ממוצע משך הפעילות	כמות משתתפים בפועל (ממוצע)	כמות נוכחים בפעילות (ממוצעת)	
37.6 דק'	6.61	6.79	מסגרת מס' 1
19.5 דק'	7.47	8.04	מסגרת מס' 2
21.8 דק'	7.52	7.84	מסגרת מס' 3
23.1 דק'	9.16	9.28	מסגרת מס' 4
15.3 דק'	4.00	4.51	מסגרת מס' 5
25.5 דק'	5.14	6.14	מסגרת מס' 6
<b>23.8 דק'</b>	<b>6.7</b>	<b>7.1</b>	<b>ממוצע כללי</b>
	<b>משתתפים בפועל</b>	<b>משתתפים</b>	

בממוצע, הנתונים חושפים כי היו 6.7 משתתפים שעסקו בפעילויות שנמשכו כ-23.8 דקות, כאשר כמות ממוצעת במהלך הפעילויות היא 7.0, דבר המעיד על רמה עקבית של מעורבות ונוכחות בפעילויות שונות.

הטבלה הבאה והתרשים שאחריה, מציגים את השכיחות של מספר המשתתפים בכל פעילות, בכל אחת משש המסגרות (בכל תא מופיעה שכיחות הפעילויות בהתאם למספר המשתתפים המצוין מימין)

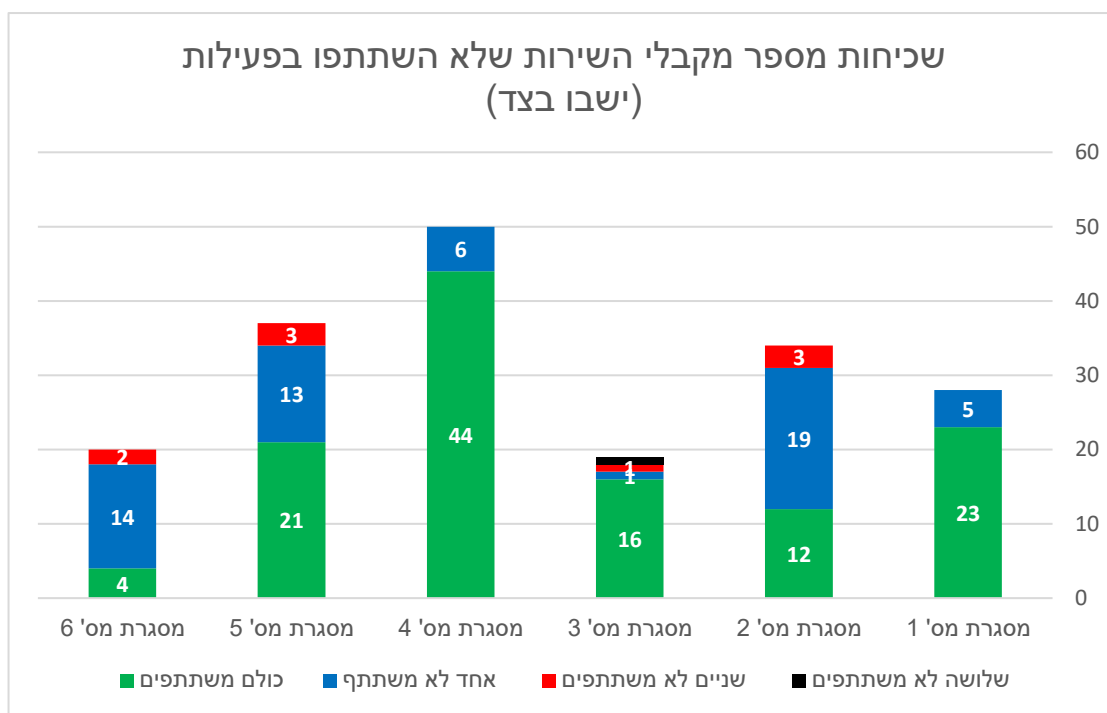
מס' משתתפים	מסגרת 1 מס' 1	מסגרת 2 מס' 2	מסגרת 3 מס' 3	מסגרת 4 מס' 4	מסגרת 5 מס' 5	מסגרת 6 מס' 6	סך הכול (6 מסגרות)
2 משתתפים							1 (0.5%)
3 משתתפים							3 (1.5%)
4 משתתפים						2	19 (10%)
5 משתתפים	2			1		4	21 (11%)
6 משתתפים	9	1		3		6	22 (11.5%)
7 משתתפים	10	7	7	2		7	34 (18%)
8 משתתפים	7	19	3	7		2	38 (20%)
9 משתתפים		6	4	10			20 (10.5%)
10 משתתפים		1	3	18			22 (12%)
11 משתתפים				7			7 (4%)
12 משתתפים				2			2 (1%)



מן הטבלה והתרשים ניתן לראות כי כמות המשתתפים השתנתה מפעילות לפעילות וממסגרת למסגרת, אך נעה ברוב המסגרות בין 4 ל-10 משתתפים.

הטבלה הבאה והתרשים שאחריה, מציגים את השכיחות של מספר מקבלי השירות שלא השתתפו בפעילות (קרי, ישבו בצד), בכל אחת משש המסגרות (בכל תא מופיעה שכיחות הפעילויות בהתאם למספר מקבלי השירות שישבו בצד המצוין מימין):

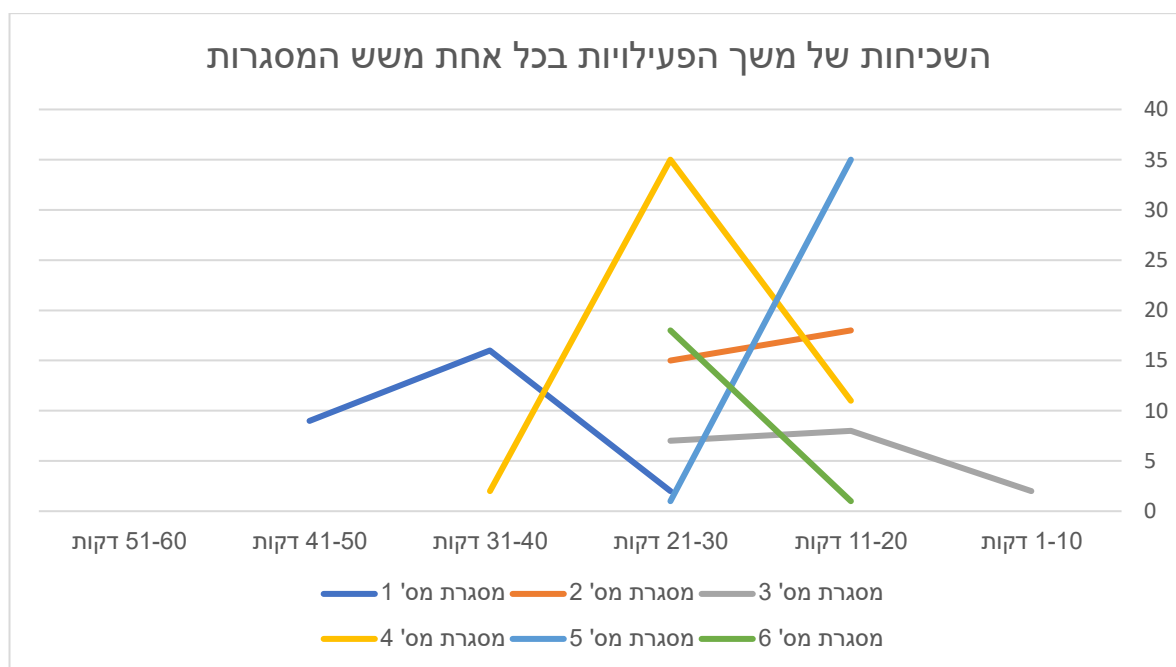
מסגרת	מסגרת 1 מ'ס	מסגרת 2 מ'ס	מסגרת 3 מ'ס	מסגרת 4 מ'ס	מסגרת 5 מ'ס	מסגרת 6 מ'ס	סך הכול (6 מסגרות)
השתתפו כולם	23	12	16	44	21	4	120 (64%)
אחד לא השתתף	5	19	1	6	13	14	58 (31%)
שניים לא השתתפו		3	1		3	2	9 (4.5%)
שלושה לא השתתפו			1				1 (0.5%)



ניתן לראות כי מעט מאוד (אם בכלל) ממקבלי השירות שלקחו חלק בפרויקט לא השתתפו בפעילות (ישבו בצד). כלומר, הרוב המכריע ממשתתפי המיזם אכן השתתפו בפעילויות עצמן לאורך הפעילות. מההערות האיכותניות של המדריכים עולה כי לרוב מדובר על מקבלי שירות שהרגישו לא טוב או חשו בכאבים באיברים שונים בגוף.

הטבלה הבאה והתרשים שאחריה, מציגים את השכיחות של משך הפעילויות בכל אחת משש המסגרות (בכל תא מופיעה שכיחות הפעילויות בהתאם למשך הפעילות המצוינת מימין):

סך הכול (6 מסגרות)	מסגרת 6' מס'	מסגרת 5' מס'	מסגרת 4' מס'	מסגרת 3' מס'	מסגרת 2' מס'	מסגרת 1' מס'	משך הפעילות
2 (1%)				2			1-10 דקות
73 (40%)	1	35	11	8	18		11-20 דקות
78 (43%)	18	1	35	7	15	2	21-30 דקות
18 (10%)			2			16	31-40 דקות
10 (5%)	1					9	41-50 דקות
2 (1%)				2			51-60 דקות



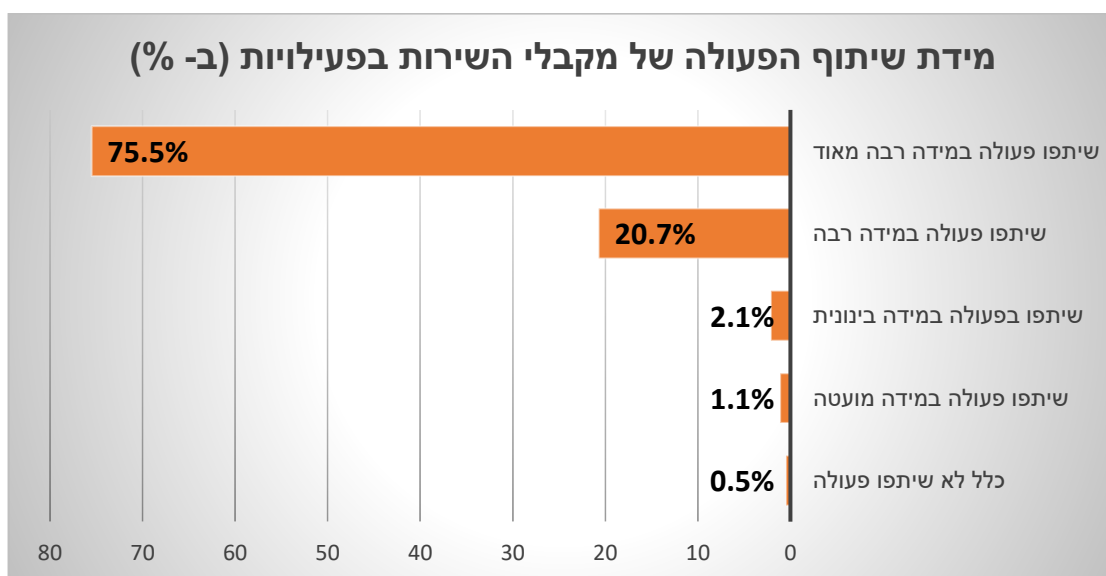
מן הטבלה והתרשים ניתן לראות כי משך הפעילות שהתקיימה במרבית המסגרות היא בין 11-20 דקות לבין 31-40 דקות.

#### מידת שיתוף הפעולה של מקבלי השירות בזמן ביצוע הפעילויות

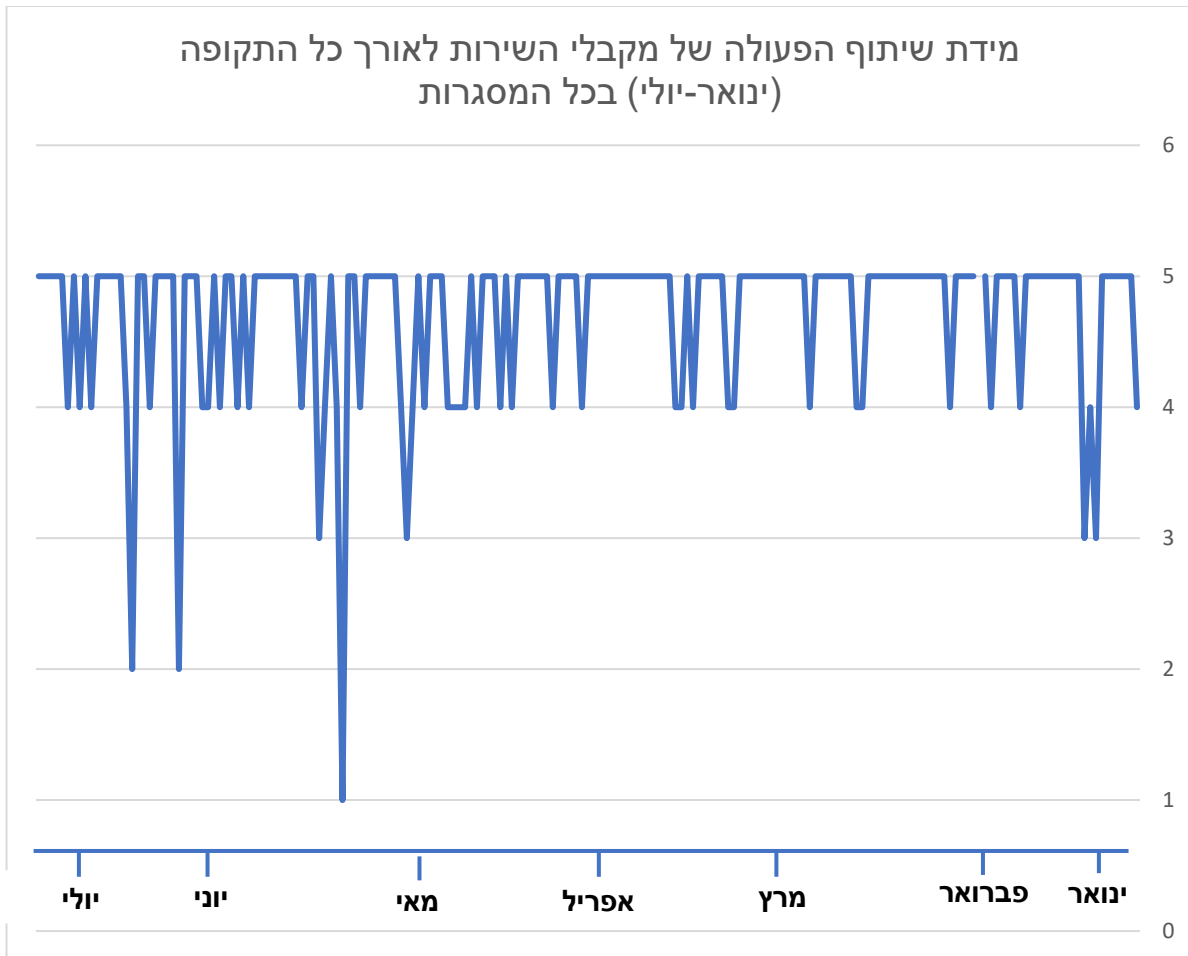
המדד הבא שיוצג במסגרת הערכת התהליך הוא **מידת שיתוף פעולה** של מקבלי השירות בפעילויות הספורטיביות. להלן תוצג טבלה עם הממוצעים שהתקבלו במסגרות השונות, כאשר סולם המדידה היה בין 1 ל-5. מתחת לטבלה מופיע תרשים המתייחס לשכיחויות של הדירוגים השונים שניתנו על ידי הרפרנטים ביחס למידת שיתוף הפעולה של מקבלי השירות.



מידת שיתוף הפעולה	
4.68	מסגרת מס' 1
4.56	מסגרת מס' 2
4.83	מסגרת מס' 3
4.90	מסגרת מס' 4
4.41	מסגרת מס' 5
4.86	מסגרת מס' 6
<b>4.71</b>	<b>ממוצע כללי</b>

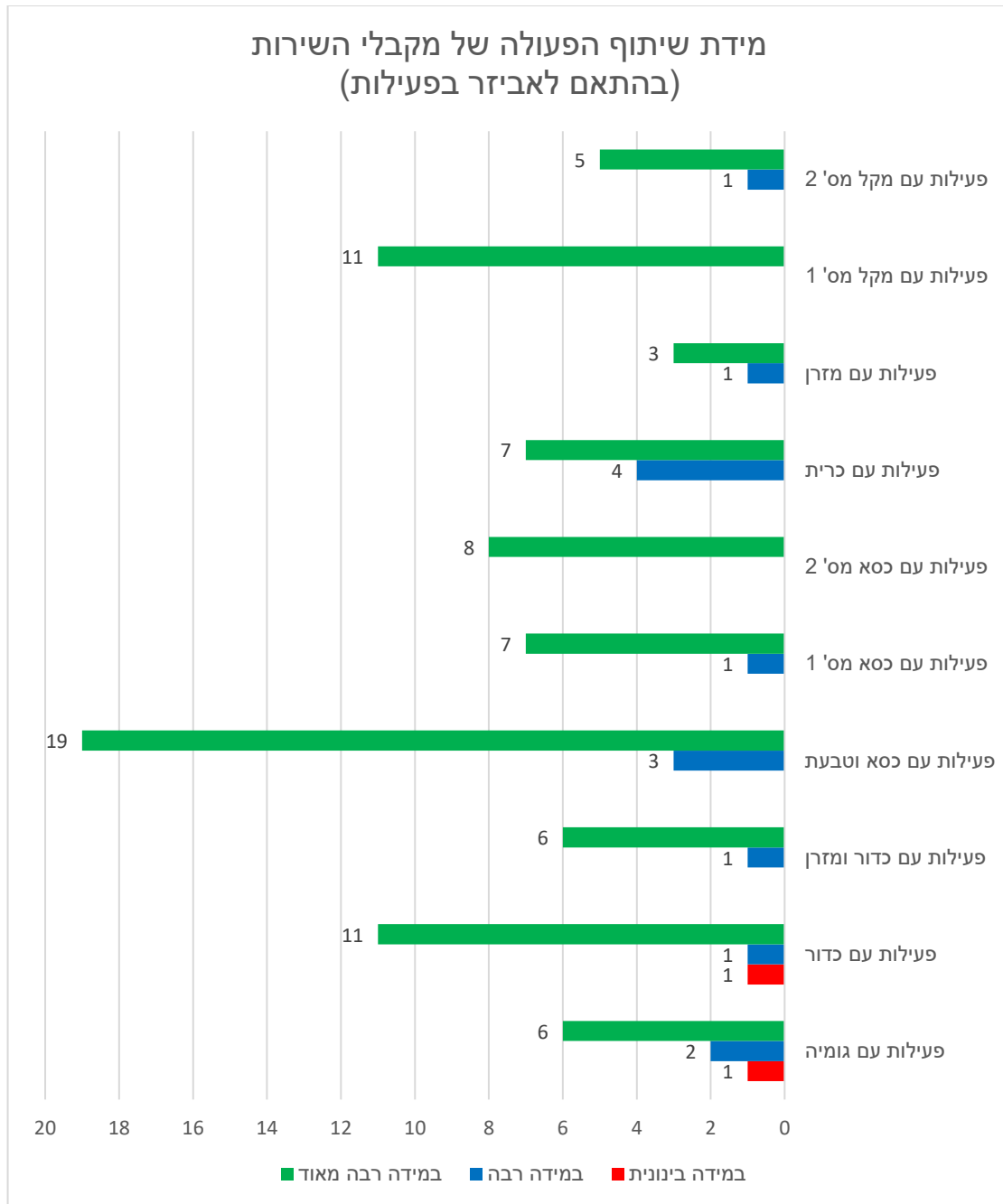


במטרה לבחון את השינוי לאורך זמן במידת שיתוף הפעולה, להלן תרשים בו הציר האופקי הוא מועדי הפעילויות שהתקיימו, והציר האנכי הוא הדירוגים שניתנו לפעילויות באותו המועד.



ניתן לראות כי אין מגמה של עלייה או ירידה במידת שיתוף הפעולה לאורך הזמן, שכן היא נשארה גבוהה (דירוגים 4 ו-5) לאורך כל תקופת הפעילות, מתחילתה ועד סופה (פרט ל-7 מתוך 186 פעילויות בהן דווחה מידת שיתוף פעולה נמוכה יותר).

התרשים הבא מציג את כמות הפעילויות שעשו עם כל אחד מאביזרי העזר, בחלוקה למידת שיתוף הפעולה של מקבלי השירות בכל פעילות (בטופס הדיווח המקורי לא הופיעה להם שאלה לגבי השיעור/אביזר אותו ביצעו, לכן התרשים מציג את הנתונים שהתקבלו החל מה-30/3, המועד ממנו ביקשנו מהם לדווח גם את הנתון הזה). ניתן לראות את המידה הרבה של שיתוף הפעולה בכל הפעילויות, שכן באף פעילות לא דווחה מידת נמוכה של שיתוף פעולה. עם זאת, ניתן לראות שהיו אביזרים/שיעורים אותם ביצעו פחות (למשל, פעילות עם מזרן), לעומת אביזרים/שיעורים אותם ביצעו הרבה יותר (למשל, פעילות עם כיסא וטבעת).



חשוב לציין כי עד ה- 30/3 המדריכים ציינו בטופס הדיווח מגוון של "הערות נוספות", חלקן חיוביות וחלקן התייחסו לקשיים ואתגרים שעלו בפעילות. הערות אלו אינן מופיעות בטבלה שהוצגה מעלה. ניתן לראות את כלל ההערות שנכתבו על ידי המדריכים עד תאריך זה בנספח מס' 15. מעבר לקושי לסווג את ההערות השונות לאביזרים השונים, מצאנו לנכון לא להכניס הערות אלו לדו"ח הנוכחי, שכן במפגש אמצע בו התקיימה הערכה מעצבת למיזם, התקיים דיון לגבי ההערות הללו, ובהתאם לכך בוצעו שינויים, שיפורים, הסברים ותיקונים. מכאן כי החיבור לממצאים שהתקבלו לאחר מכן אינו נכון בעינינו, כך שהוצגו רק הממצאים שהתקבלו לאחר ההערכה המעצבת.

ציטוטים מתוך "הערות נוספות" שדיווחו הרפרנטים בסוף כל פעילות, בחלוקה לפי סוג הפעילות שהתקיימה (אביזר העזר). יש לשים לב שנתונים אלו נלקחו רק מהפעילויות שהתקיימו אחרי ה 30/3:

האביזר	ציטוטי המדריכים/רפרנטים:
פעילות עם גומייה	לא נרשמו הערות מיוחדות
פעילות עם כדור	היה שיתוף פעולה מקסים מדהים שהם קלטו את הרעיון והם פחות זקוקים לתיווך שלי אני כמעט כל הזמן בצד. היה מעולה היום נתתי לאחד מהחברים לבחור את השיעור חמישה עשו את הפעילות בישיבה על כיסא... חוץ מאחת.
פעילות עם כדור ומזרן	פעילות עם מזרן וכדור - אימון מצויין! רובם לא רצו מזרן רק חניך אחד הסכים לבצע עם מזרן... וכל השאר בעמידה אימון מצויין!!! אימון ממש מצויין!
פעילות עם כיסא וטבעת	אימון עם טבעת פילאטיס - מגוון, מעשיר ומעולה! 🧘 אימון מעולה!!! 😊 השתתפו מעולה מדויקים וחדים! אחלה אימון אחרי שבוע שלא היה אימון קצר וחזק! בניית האימון מעולה! אימון מצויין! אימון מעעעולללה!!! אימון מעולה!!!!
פעילות עם כסא מס' 1	היה קושי בתרגיל שהיה צריך לשבת על הכיסא להרים ברכיים לישר ולהוריד לרצפה... מעבר לזה הפעילות היתה כפית ממש. את תרגיל 20 לא עשינו כי אף אחד ממקבלי השירות לא מסוגל לעשות פעילות על מזרן. לגבי הכסא - לקום ולהתיישב מספר פעמים לוקח להם הרבה זמן, כך שההדגמה היתה מהירה מדיי בשבילם. אימון עם כסא! אימון מצויין! אימון עם כסא בלבד! אימון מעולה!
פעילות עם כסא מס' 2	הם עובדים לבד מדהים אני רק מהצד היה קושי בתרגיל לקחת את הרגל אחורה ולהתכופף.
פעילות עם כרית	פעם ראשונה שיעור עם כרית, המדריך של התרגילים עם הכרית מסביר אחרת את התנועות לחברים היה קצת קשה להבין אותן
פעילות עם מזרן	פעם שנייה של מזרן עם כדור... הפעילות עברה יפה... גם התרגיל עם הישיבה על הברכיים... היה יותר קל... עדיין במתיחות... בתרגיל של כיפוף וקימור של הגב יש קושי בהבנת התרגיל. התרגיל בשכיבה על הבטן... והרמת הזרועות עם פלג גוף עליון... ורגליים עם פלג גוף תחתון... היה קושי גדול לא הצליחו... אימון פשוט נפלא וזורם.
פעילות עם מקל מס' 1	היום סוף סוף הרגשתי שהחברים מצליחים את התרגילים ואני מתחילה לדייק להם את התנועות עדיין יש קושי בתרגיל האחרון... להחזיק במקל בעמידה... לקחת רגל אחורה... ולהתכופף. יש תלונות של החברים שהמדריכות בסרטונים לא מציגות את עצמן בשם אימון טובבב מאודדד!!! אימון מצויין!
פעילות עם מקל מס' 2	פעם שני השבוע... הורדתי את מהירות הדיבור... ונראה שהיה יותר מובן... בכל זאת עצרתי לפני כל תרגיל והסברתי... ותיקנתי אותם... אימון מצויין!

ניתן ללמוד מתשובות המדריכים כי הפעילות עם הכדור הייתה פעילות מהנה עבור מקבלי השירות וכי הפעילות עם המזרן הייתה קשה עבורם כמו גם הפעילות עם הכיסא.

**הערכת החיבור של המדריכים למיזם, יכולתם להפעיל את התכנית ולשמור על הבטיחות**

ממוצע	5 במידה רבה מאוד	4	3	2	1 כלל לא	משיבים	שאלה
4.6	4	2				מנהלים N=6	באיזו מידה לדעתך המדריכים/רפרנטים התחברו למיזם ולחשיבותו?
4.6	3	2				מנהלים N=5	באיזו מידה לדעתך הצליחו המדריכים להפעיל את מקבלי השירות בעזרת סרטוני הפעילות?

במידה ולדעתך הם לא הצליחו במידה מספקת – תוכל לנסות להסביר מדוע?  
משיב אחד ענה לשאלה זו:  
"הפעילות מתבצעת באופן שותף ע"י אנשי מקצוע מורה לחינוך גופני המותאם לגיל השלישי ופיזיותרפיסטית של המסגרות שמובילים את הפרויקט. כמו כן, משתמשים בכלים של זוזו להפעלה של החניכים בתוך הקבוצות ע"י המדריכים"

ממוצע	5 במידה רבה מאוד	4	3	2	1 כלל לא	משיבים	שאלה
4.8	5	1				רפרנטים N=6	באיזו מידה הצלחתם לשמור על כללי הבטיחות בעת ביצוע הפעילות?

הממצאים מלמדים שמנקודת מבטם של המנהלים החיבור של הרפרנטים למיזם ולחשיבותו הוערכו ברמה גבוהה מאוד. גם מנקודת מבטם של הרפרנטים הפעלת מקבלי השירות בעזרת סרטוני הפעילות ושמירה על כללי הבטיחות בעת ביצוע הפעילות הצליחו במידה רבה מאוד.

**פעילות "זוזו" כחלק משגרת המסגרת**

ממוצע	5 במידה רבה מאוד	4	3	2	1 כלל לא	משיבים	שאלה
4	2	2	2			מנהלים N=6	באיזו מידה אתם מצליחים כמסגרת להפעיל את מיזם "זוזו" באופן שוטף וכחלק משגרת היום-יום של המשתתפים במיזם?

כשנשאלו המדריכים בנוגע לאפקטיביות התכנית במסגרות והיכולת של התוכנית להפוך להיות חלק משגרת היום-יום של מקבלי השירות במסגרת, ששת המשיבים ענו שכן.

המנהלים והמדריכים דיווחו כי הצליחו כמסגרת להפעיל את המיזם כחלק משגרת היום יום של מקבלי השירות במסגרות.

### קשיים, אתגרים ודרכי התמודדות

כשנשאלו המנהלים מהם הקשיים בהם נתקלו כמסגרת (או כמדריכים) וכיצד התמודדו עם קשיים אלו, ענו 5 משיבים (n=6):

ציטוטי המשיבים:	
קשיים	דרכי התמודדות
"התמדה"	"תזכורות, במהלך הזמן החניכים נכנסו לשגרת זוזו וביקשו מעצמם לרדת"
"מחסור בצוות ביטל אימונים, ארגון המרחב בכל פעם הקשה על הפעילות"	"שהיה חוסר צוות אימונים בוטלו"
"ישנם פעילויות שלא מתאימות לחברים, קשות מדי או מסוכנות מדי בשבילם"	"נתנו הנחיה שכולם יושבים ולא עושים אף פעילות בעמידה"
"הפקת לקחים - גילינו קושי בהפעלה של הפרויקט בתוך חדרי העבודה על רקע הצפיפות שקיימת בחדרים"	"בתחילת שנת העבודה הקרובה בספטמבר מתוך רצון לייצור שגרת יום הפותחת את היום נתחיל בפעילות מותאמת בתוך קבוצות העבודה תוך שימוש באלמנטים מהסרטונים של זוזו"
"הכנסה ללזז קבוע"	"לעיתים ימי הפעילות השתנו"

ניתן ללמוד מן הממצאים כי ביסוס סדיריות וארגון הזמן והמרחב היוו את המרכיבים להתמודדות המסגרות עם הקשיים שצפו במיזם.

שאלה	משיבים	1 כלל לא	2	3	4	5 במידה רבה מאוד	ממוצע
באיזו מידה העלו מקבלי השירות תלונות על קשיים, אי-נוחות או אי-שביעות רצון מהפעילות?	רפרנטים N=6	3	1	1	1		2

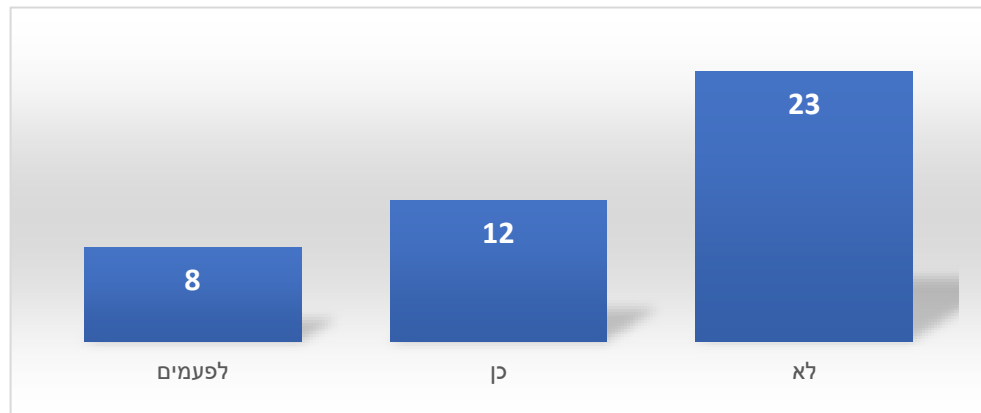
כאשר התבקשו המשיבים לפרט מה היו התלונות המרכזיות שלהם, 4 משיבים השיבו:

"תלונה אחת שחזרה בכל התרגולים היתה שהמדריכים לא הציגו את עצמם ושאלו איך קוראים להם שוב ושוב בתרגילים שצריך להרים רגל רובם התלוננו שקשה להם, יש כאלו שמצאו דרך שעוזרת להם ויש שוויתרו על התרגיל הספציפי האימון של המזרונים היה לא מותאם אצלנו ואחרי פעם אחת לא חזרנו עליו התרגיל שצריך להעביר כדור בין הרגליים או הטבעת בין הרגליים הבנות שעם שמלות לא ממש יכולות"  
"שפעילויות מסוימות גורמת כאבים (למשל, הרמת יד)"  
"הרצון לשבת ולעשות את התרגיל בישיבה, הרמת הידיים למעלה...היה קושי בהבנת התרגיל במתיחות של קימור וקיעור הגב..."  
"כואב לי הרגל, כואב לי הגב, אסור לי..."

כשנשאלו מקבלי השירות מה הם הכי לא אוהבים בפעילות הגופנית עם הסרטונים, 34 השיבו:

שכיחות	ציטוטי המשיבים
13	"אהבתי הכול"
6	"לא יודע"
5	"לא אוהב לעמוד", "לא אוהבת להזיז את הרגליים"
4	"שלפעמים כואב קצת הגב", "קשה לי עם הכאבים"
3	"לא אהבתי"א2, "לא אוהבת את הפעילות עם הגומייה"
2	"מתיחות", "תרגילים שמתכופפים"
1	"שמדברים חזק בסרטון"

כשנשאלו מקבלי השירות האם יש משהו שקשה או לא נעים להם בפעילות עם הסרטונים, הם השיבו (N=43):



כשנשאלו מקבלי השירות מה קשה או לא נעים לך, 30 השיבו:

שכיחות	ציטוטי המשיבים	קטגוריה
13	"לפעמים בידיים", "אני לא רואה טוב", "למתוח את הידיים לרגליים", "להרים את הרגל", "כואב לי הגב", "להתכופף", "קשה לי לעמוד", "אני עייפה"	קושי פיזי גופני
8	"קשה לי מזרן", "היה קשה עם הטבעת", "התרגילים אם הטבעת קצת קשים", "תרגיל כואב"	קושי עם סוג הפעילות
4	"כלום לא קשה"	כלום לא קשה
2	"לא יודע"	לא יודע
3	"לפעמים מפריע שמישהו בא לדבר איתי", "אוהב ספורט", "לא אוהב ספורט"	אחר

מן הממצאים עולה כי רוב מקבלי השירות לא דיווחו על קשיים או על דברים לא נעימים. אלו שכן דיווחו על קשיים ציינו את המאמץ הפיזי מוטורי שנדרש במהלך הפעילות.

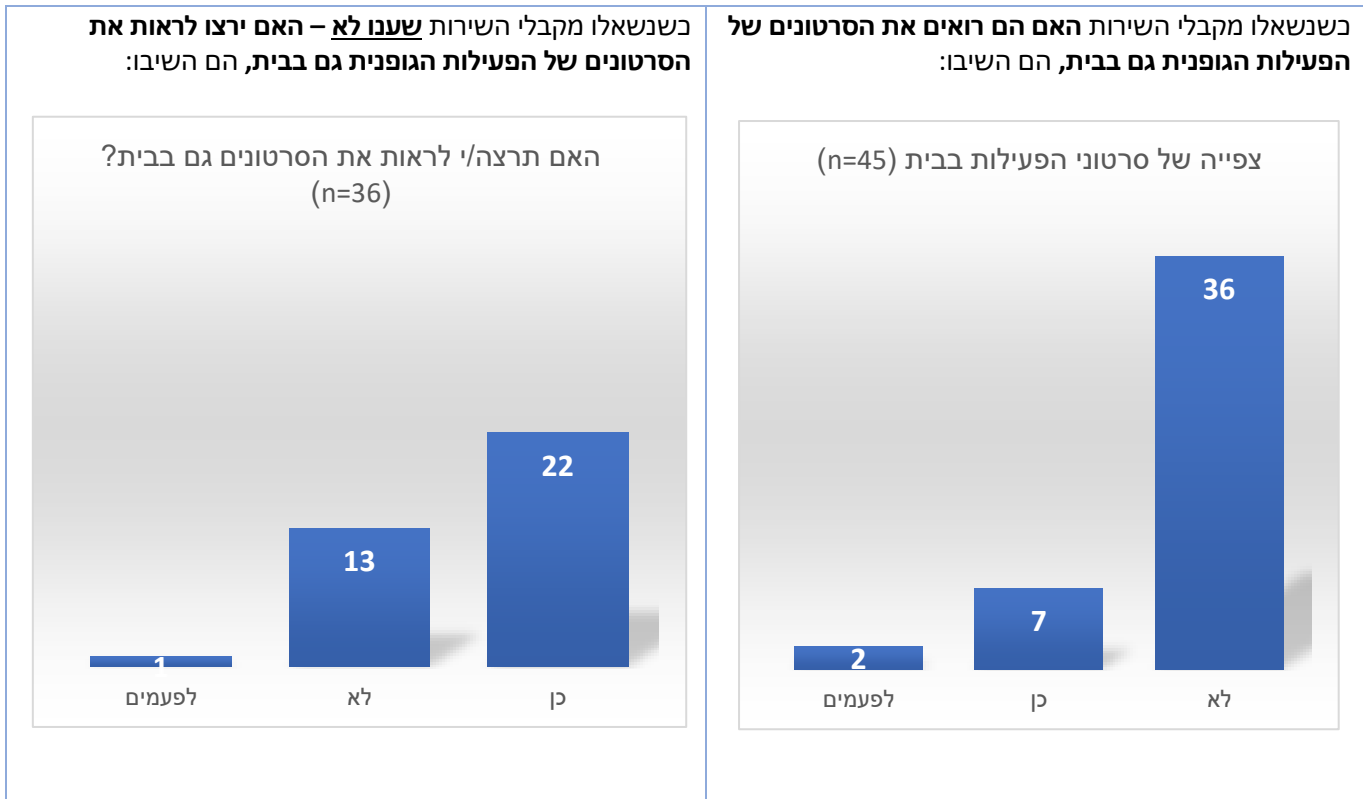
#### ד. הערכת אתר זוזו וסרטוני הפעילות

ממוצע	5 במידה רבה מאוד	4	3	2	1 כלל לא	משיבים	שאלה
4.8	5	1				רפרנטים N=6	עד כמה לדעתך האתר נגיש ונוח לשימוש?

כאשר התבקשו המדריכים להביע דעתם לגבי אורך הסרטונים, ששת המדריכים השיבו כי הם בדיוק באורך הרצוי.

ממוצע	5 במידה רבה מאוד	4	3	2	1 כלל לא	משיבים	שאלה
4.5	3	3				רפרנטים N=6	באיזו מידה מקבלי השירות הצליחו להבין ולעשות את מה שהוצג בסרטונים?

ניתן ללמוד מן הממצאים כי האתר נגיש ונוח, אורך הסרטונים היה מותאם ומובן.



ניתן לראות כי למרות שרוב ממקבלי השירות לא רואים את הסרטונים בבית חלק גדול מהם כן מעוניינים בכך.

## ה. הרחבת הפעילות והמיזם

כשנשאלו המנהלים האם ירצו להרחיב את מספר מקבלי השירות אשר לוקחים חלק בפעילות המיזם כל המשיבים (n=6) ענו שכן.

כשנשאלו המנהלים במה הדבר כרוך מבחינתם כמנהלי המסגרת (הרחבת היקף המשתתפים), ענו 5 משיבים:

ציטוטי המנהלים:
"זמן קבוע, צוות קבוע"
"צוות זמן"
"הנגשה יותר מוצלחת של הסרטונים לרמת קושי יותר נמוכה"
"מימון של כוח אדם מקצועי וציוד. מומלץ להפיק סרטונים המותאמים לסביבת העבודה שכוללת שולחן כיסא בה הם נמצאים במשך היום המטרה ביצוע הפעילות בתוך חדר העבודה"
"שוב, הכנסה ללזו"

כשנשאלו המדריכים האם כדאי לדעתך למדריכים נוספים ולמסגרות נוספות לאמץ את הפעילות של מיזם "זוזו", ששת המשיבים ענו שכן.



כאשר הם התבקשו לנמק מדוע, 5 משיבים מתוך 6 השיבו:

ציטוטי המדריכים/רפרנטים:
"הפעילות הגופנית עם ההסברים יוצרת מענה מובן ונגיש למקבלי השירות.. הפעילות היא איטית ומאפשרת לכל מקבל שירות לעשות אותה..."
"ברור!!! בטח!!! לדעתי חובה! אבל ממש חובה!!!"
"יש לא מעט תרגילים טובים שיכולים להתאים להרבה מסגרות ולתת למקבלי השירות חוויה נעימה של התעמלות.."
"אני חושבת שזו פעילות מעשירה, ובגלל שהיא פיזית אני חושבת שבכל מקום צריך לעזור להם קצת לזוז, בסוף זו הבריאות של החברים"
"החניכים שלנו מאוד זקוקים לפעילות גופנית כי הם מעבירים את היום שלהם בהרבה מאוד שעות של ישיבה הן בעבודה והן בבית, ולכן כמו שכולנו זקוקים לפעילות הגופנית אז הם בפרט ועל אחריות המדריכים לגרום להם לזוז מפעם לפעם, זוזו היא תכנית מדהימה שיכולה בהחלט להקל על המדריכים מלחשוב על דרכים להזיזם, ובהחלט הייתי מאמצת את זוזו כחלק מסדר יומם של החניכים שלנו. ואפילו כחובה של לפחות שלוש פעמים בשבוע"

הן המנהלים והן המדריכים מעוניינים וממליצים להרחיב את המיזם, ניכר כי המדריכים מאמינים במיזם. המנהלים ציינו שמהלך זה ידרוש תוספת משאבים (זמן, כוח אדם, אמצעים).

כשנשאלו המנהלים לסיוע אם יש להם עוד הערה/רעיון/המלצה לגבי מיזם "זוזו", ענו 4 משיבים:

ציטוטי המנהלים:
"כלי נהדר.. ומושלם.."
"פרויקט מקסים ובעל השפעה. זקוקים עוד לחומר מקצועי מקביל לאימונים על חשיבות הספורט ואורח החיים הבריאי. אך הכל נעשה בצורה נגישה וקלה לשימוש"
"להגיד תודה גדולה ונשמח להיות שותפים בהובלה של פרויקטים נוספים"
"פרויקט מקסים"

כשנשאלו המדריכים אם יש להם עוד הערה/רעיון/המלצה לגבי מיזם "זוזו" ששת המשיבים השיבו:

ציטוטי המדריכים/רפרנטים:
"חשוב שהתרגילים ילוו בספירה של כמות הפעמים שצריך לעשות את התרגילים.. בחלק מהסרטונים זה לא קיים הייתי צריחה לחזור על התרגיל ולערוך ספירה"
"פרויקט מעוללה ומהורף! ליישם בכל המסגרות בארץ - חובה!"
"מיזם נהדר נהנו מאוד"
1. "לא לשים בסרטונים כל כך הרבה אנשים ברקע, זה מבלבל. מספיק בן אדם אחד שמציג. 2. ההסברים הכלליים על השרירים וכו' מיותרים. במלא אף אחד ממקבלי השירות לא הבין. 3. ליצור כמה גרסאות שמתאמות לרמות שונות. למשל אצלנו רוב החברים עשו את הפעילות בישיבה בלבד, והסרטון הקטן של האדם בכיסא גלגלים קטן מדי."
לצאת מנקודת הנחה שהמבט תמיד מופנה לסרטון. כשהמציג אומר להסתכל לתקרה תוך כדי פעילות, זה לא נוח"
"אולי לשלוח מדריך למרכז עצמו אחת לתקופה כי זה יוצר חיבור וקשר אישי שבעיני חשוב באוכלוסייה שבזו"
"התוכנית היא מדהימה אך יש לציין כי פחות רלוונטית לבית אלא יותר לזמן העבודה ובליווי מדריך מפני שהחניכים שלנו בהחלט היו מעדיפים לשבת ולצפות בטלוויזיה מאשר להתאמץ אפילו כאן בעבודה אני יכולה לראות שאם אני לא מסתכלת עליהם הם פשוט מפסיקים לזוז"

המנהלים והמדריכים שיבחו את המיזם וחלקם העלה מספר המלצות נקודתיות לשיפור:

- הרחבת החומר המקצועי.
- מיקוד הסרטונים והתאמתם לרמות שונות.
- חיבור קבוע של מעביר הפעילות למרכז.

כשנשאלו מקבלי השירות האם הם רוצים לומר לנו משהו נוסף לגבי הפעילות הגופנית שהם עושים עם הסרטונים, 21 השיבו:

שכיחות	ציטוטי המשיבים	קטגוריה
11	"עושה טוב", "כיף לי", "היה כיף בזוזו", "זה טוב בשבילי שאני יכולה להשתדל לעשות את הכל", "כיף לי והיא מרגיעה אותי", "היה לי כיף נורא", "היה לי מאוד כיף", "שזה כיף שימשיכו ויהיה עוד סרטונים", "פעילות טובה מאוד", "קצת קשה אבל מאוד אוהב", "אוהבת את הפעילות הגופנית"	הפעילות עושה תחושה טובה והרגשה כיפית
5	"רציתי לראות איך עושים אופניים", "אני רוצה לקנות כרית", "זה מעניין", "אני מתקדם יפה", "אין לי כזה בבית"	אחר – חיובי
1	"לא אוהב ספורט"	אחר - שלילי

ניכר כי לחלק גדול ממקבלי השירות הפעילות הייתה מהנה ועשתה להם טוב.

## 1. שאלות נוספות שהופנו לרפרנטים ולמנהלי המסגרות בעקבות הממצאים ובחשיבה להמשך פיתוח המיזם

תוך כדי תהליך עיבוד ממצאי ההערכה שהתקבלו בהערכה זו, הוחלט לפנות לרפרנטים ולמנהלי המסגרות בארבע שאלות משמעותיות נוספות שסייעו בחשיבה הנוגעת לעתידו של המיזם ולהרחבתו. לשאלות ששלחנו השיבו כל ששת הרפרנטים ומנהלת אחת (שהשיבה על חלק מהשאלות). להלן ציטוטי התשובות שהתקבלו לארבע השאלות הללו, וסיכום קצר מתחת לכל טבלה.

<p><b>1. לדעתך, עד כמה העובדה שלא היה לכם חדר ייעודי קבוע רק לצורך פעילות "זוזו", יכולה להוות חסם או למנוע את הפעלת התכנית בעתיד או במסגרות אחרות?</b></p>
<p>"בבית היוצר באופקים היה לנו חדר ייעודי קבוע שבו התנהלה הפעילות. בהעדר חדר כזה זה אכן יכול להוות חסם לפעילות."</p>
<p>"כן אני רוצה שיהיה חדר לזוזו, אם אין לנו חדר זוזו צריך שיהיה לנו מקום שנכנסות לעשות הפעילות"</p>
<p>"לגבי חדר ייעודי - אני חושב שאפשר להסתדר גם בלי. אבל חשוב לוודא שהחדר גדול מספיק והטלוויזיה בזווית נוחה. כי אצלנו זה לא היה תמיד נוח לכולם"</p>
<p>"אפשר לעשות חלק מהפעילויות גם ללא חדר ייעודי, אך בהחלט יש תרגילים שקשה לעשות כך (למשל תרגילים עם מזרן)"</p>

"זה יכול להיות חסם אבל אם מאוד רוצים אפשר להתגבר עליו. יש כיתות ויש חדר פיזיו...רק צריך לקבוע מערכת מראש...."

"לי-לנו יש חדר ייעודי גדול (חדר פיזיו) שנתן מענה מושלם לפרויקט. אך לדעתי במסגרות אחרות היכן שאין להם, זה יכול בהחלט להוות חסם או למנוע את הפעלת התוכנית. כאשר התכנסנו בחדר כל החניכים, דאגנו לסגור את הדלת ובכך אפשרנו ריכוז מלא באימונים ולא נתנו לחניכים אחרים (שלא בתוכנית) להפריע."

מרבית המשיבים ציינו שזה יכול להוות חסם אך שניתן להתגבר עליו אם יהיה חדר גדול מספיק שיאפשר מקום למזרחנים לכולם, טלוויזיה בזווית נוחה, קביעת מערכת מראש, ומניעת הפרעות מבחוץ.

**2. הרעיון במיזם "זוזו" הוא שהעברת הפעילות יכולה להיעשות על ידי מדריך רגיל במסגרת ולא חייבת להיעשות על ידי מדריך לחינוך גופני. האם הדבר יכול להוות חסם או למנוע את הפעלת התכנית במסגרות? לדעתך, האם פעילות מהסוג שיש בזוזו (עם הסרטונים) אכן יכולה להיות מועברת על ידי מדריך רגיל?**

"פעילות זוזו אכן יכולה ורצוי שתועבר על ידי מדריך מתוך הצוות מכיוון שלא נמצא מדריך כושר גופני במסגרת.

"אני אומרת אם יש מישהו שיעביר הפעילות כמו מורה ספורט או מאמן חדר כושר יותר טוב מהמדריך והחבר'ה שלנו אהובים זוזו והם רוצים את זה"

"מדריך רגיל מתאים בהחלט."

"הפעילות לגמרי יכולה להיות מועברת ע"י מדריך רגיל!"

"כן לדעתי כל מדריך יכול להעביר."

"לא ממש חייב, ובתנאי שלמדריך הרגיל יש מעט יידע בחינוך גופני, יכולת תיקון החניכים בעת ביצוע התרגילים ודירבון. אין ספק שיש ייתרון שמדריך לחינוך גופני מעביר את זה לא רק בגלל הניסיון, אלא באיך שהאימון "נתפס" בעיניהם ובתודעתם של החניכים."

"הפעילות הגופנית יכולה לעבור ע"י מדריך רגיל בהחלט וזה אפילו עדיף כיון שהמדריך מרגיש את החניכים במהלך כל היום."

לא היתה תמימות דעים בתשובות שניתנו, אך ניתן לסכם שאמנם עדיף מורה לחינוך גופני, אך לדעתם ניתן לקיים את הפעילות גם עם מדריך רגיל מהמסגרת שיש לו מעט ידע בספורט ויכולת לתקן ולדרבן את המשתתפים.

**3. סדרת הסרטונים איתה עבדתם במהלך הפיילוט היתה מבוססת על פעילות גופנית מעולמות הפיליטיס. האם את/ה חושב/ת שסרטונים מעולמות התנועה בריקוד, כמו, למשל NIA (ראו דוגמא בקישור <<) יכולים להתאים למקבלי השירות? (חשוב להדגיש שגם היושבים בכיסאות יכולים להתאמן בסגנון זה בצורה מותאמת)**

"פעילות מעולם התנועה NIA קשת קשה להבנה. התנועות בריקוד מעט מסובכות. אם יש סרטונים בתנועה יותר קלה להבנה – זה יכול להתאים לנו."

"כן עם וידאו יותר טוב, שיהיה מובן יותר לחברה"

"גם עם הסרטונים הנוכחיים, חלק משמעותי מהתרגילים לא היו מותאמים לאוכלוסיה שלנו (מזדקנים). ככה שכל תרגיל לגופו."

"אפשר לעשות כל מיני שיעורים בדרך זו כך שיתאימו לכל המרכז (עומדים ויושבים)"

"תלוי באיזה מקבלי שירות בחרים לדעתי פחות (אולי ממש בנות מסוימות יאהבו)"

"כן, בהחלט!!! סרטונים מעולמות התנועה בריקוד, כמו, למשל NIA יכולים להתאים, והעובדה שבכל פעם בסוף אימון זוזו, סיגל הפיזיותרפיסטית של המסגרת שלנו, ניצלה את תשומת ליבם של החניכות וחשוב להדגיש גם של החניכים ולימדה אותם ריקוד קצבי חדש או שהמציאו יחד ריקוד למוזיקה ידועה קיימת"

"הזמן הנתון מספיק, והוספת סרטוני ריקוד יהיה מדהים הבנות אוהבות לרקוד וכל עניין הריקודים בטיק טוק זה יכול להיות כיף. היה פרויקט מדהים, וכן אנחנו ממשיכים.."

לא היתה תמימות דעים בתשובות שניתנו. חלק אמרו שזה יכול להיות מעולה, בעיקר לנשים, וחלק אמרו שזה תלוי בתרגילים וביכולת של מקבלי השירות – שהתנועות הללו יכולות להיות מורכבות מידי, ושאיפילו ב'זוזו' לא הכל התאים לכולם מבחינת הקושי.

**4. כל סרטון בסדרת הסרטונים איתה עבדתם במהלך הפיילוט היה באורך של 12-16 דקות. לאור ניסיונכם לאחר הפיילוט, האם לדעתך ניתן לעשות פעילות ארוכה יותר? האם סרטונים שיכללו חימום בהתחלה, שחרור בסוף ובאמצע פעילות מעולמות הריקוד, שיהיו באורך של כ- 30 דקות, יכולים להתאים למקבלי השירות?**

"גם פעילות באורך של 30 דקות יכולה להתאים. החימום והשחרור מאוד חשובים. מקבלי השירות ידעו בעל פה את סדר התרגילים וזה השפיע לטובה על הפעילות."

"זה בסדר ל 10-20, ל 30 זה כבר יהיה קשה"

"לא כדאי סרטונים ארוכים יותר. כרגע הם באורך הנכון"

"אין כל בעיה לעבוד איתם על שיעורים של עד חצי שעה (אולי בהדרגה)"

"לא. שוב אולי זה תלוי במקבלי השירות שאותם בחרים יש כאלה שמסוגלים ויש שממש לא!"

"כן, אפשר להאריך את אורך ליבת האימון, אך בוודאות, לא כל החניכים ייחבקו את זה. בקבוצות שעבדנו אין, יש חניכים שכאשר יסתיים אימון - הם מאוד היתבאסו ואפילו הציעו לחזור על האימון מההתחלה. ויש כאלה שאיבדו מעט עניין לקראת סוף האימון בשלב השיחרור. אבל המלצתי היא כן להאריך, ולמי שקשה ומאבד עניין - נתייחס בסבלנות רבה."

לא היתה תמימות דעים בתשובות שניתנו. כמחציתם אמרו שניתן להאריך ל- 30 (גם אם לחלק זה יהיה ארוך מידי) וחלק אמרו שלא כדאי להאריך אלא להשאיר באורך הנוכחי.

## פרק ו': תובנות והמלצות

ממצאי ההערכה הוצגו בפני וועדת ההיגוי של המיזם, התקיים דיון בממצאים, וגובשו התובנות וההמלצות הבאות:

- ממצאי הערכה מעידים על הצלחת רבה של פיילוט מיזם 'זוזו', הן מבחינת התהליך ותפעול התכנית (מידת קיום הפעילויות באופן שוטף לאורך מספר חודשים ומידת הנוכחות וההשתתפות בפעילות), והן מבחינת שביעות הרצון הרבה שהפגינו כל הקהלים שלקחו חלק בתכנית (מקבלי השירות, רפרנטים, מנהלי המסגרות), כמו כן על הנאה רבה מהפעילות הספורטיבית והתרומה לשיפור מצב הרוח והאנרגטיות של מקבלי השירות. בנוסף, המשתתפים ציינו כי הפלטפורמה המקוונת שנבנתה הינה נגישה ונוחה לשימוש.
- מטרת התכנית הושגו במידה ניכרת.
- הרציונל לתכנית היה לתת חלופה למסגרות בנושא של פעילות גופנית, בהינתן הקושי הקיים למסגרות לגייס כוח אדם מקצועי המוכשר לאמן/להדריך פעילויות ספורט באופן קבוע במסגרת, ומנגד הצורך המשמעותי לקדם אורח חיים בריא המכיל בתוכו גם פעילות גופנית. מיזם 'זוזו' נולד מלכתחילה למטרה זו, קרי, לייצר תשתית שתאפשר למדריכים/צוות במסגרת לקיים פעילות גופנית קלה המותאמת למקבלי השירות, הן מבחינת קושי התרגילים והן מבחינת הנגשת סרטונים שיאפשרו למקבלי השירות להסתכל עליהם ולעשות בהתאם למה שהם רואים בסרטון. בהתאם לרציונל זה ועל בסיס ממצאי ההערכה ניתן לומר שהתכנית כפי שהיא תוכננה והופעלה בפיילוט, יכולה להמשיך להתקיים ואף ניתנת להרחבה למסגרות נוספות. עם זאת, הוחלט לעבות את התכנית במספר ערוצים שהוצעו:
  - א. פיתוח תכנים נוספים סביב קידום אורח חיים בריא, עבור הרפרנטים של 'זוזו', כך שהרפרנטים יוכלו להשתמש בתכנים הללו לטובת יצירת פלטפורמה רחבה יותר של קידום נושא "אורח חיים בריא" במסגרות.
  - ב. קיום הדרכות/הכשרות למדריכים/רפרנטים של 'זוזו', וכן קבוצת עמיתים ממסגרות אחרות שמפעילות את התכנית ובליווי מלווה (ייתכן מטעם הספיישל אולימפיקס) לאורך שנת הפעילות.
  - ג. פיתוח סביבת למידה מקוונת מונגשת לאנשים עם מוגבלות קוגניטיבית, העוסקת בנושא קידום הבריאות.
- לאור הממצאים החיוביים שעלו בהערכה הומלץ להמשיך ולהרחיב את מספר המסגרות שישתתפו בתכנית 'זוזו', ואף להרחיב את התכנית לאוכלוסיות נוספות כגון מסגרות השייכות לחברה הערבית והחרדית.

## מצגת עם עיקרי הממצאים



משרד הרווחה  
והביטחון  
החברתי



Special Olympics  
Israel



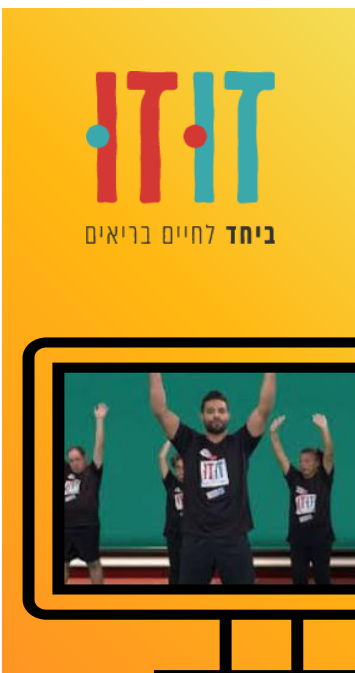
### הערכת פיילוט תכנית "זוזו" - ביחד לחיים בריאים

ההערכה בוצעה על ידי 'מכלול'  
יחידת הערכה ומחקר



חוקת ראשית: ד"ר עדי לוי-ורד

אוקטובר, 2023



### תודות לשותפים למיזם ולהערכתו:

- שרון לוי בלנגה – מנכ"לית הספיישל אולימפיקס
- כרמית כהנא – פיזיותרפיסטית ראשית מערך שירותי הבריאות, משרד הרווחה והביטחון החברתי
- רחל סרי - מנהלת תחום פיקוח ארצי-שילוב בתעסוקה בקהילה, שירות בוגרים ומזדקנים, אגף קהילה, מינהל מוגבלויות משרד הרווחה והביטחון החברתי
- נעמה שביט - מנהלת תחום פיתוח ידע והכשרת כוח אדם מינהל מוגבלויות-אגף להערכה, הכהה ותכניות- שרות להערכה והכרת משרד הרווחה והביטחון החברתי
- מיקי כהן - סמנכ"לית פיתוח פיזי; קרן שלם.
- שרון גנות - מנהלת ידע ומחקר, קרן שלם.





## מטרות ההערכה

1. לבחון את המיזה שבה מתקיימת הפעילות במסגרות ואת יציבותה (לאורך מספר חודשים).
2. לבחון את מיזת ההשתתפות של מקבלי השירות (במטה להגיע ל- 50% ומעלה).
3. לבחון את מיזת המוטיבציה הושביעות הרצון של מקבלי השירות מפעילות ספורטיבית.
4. לבחון את מיזת שביעות הרצון והתרומה של הפעילות למקבלי השירות – בעיני צוות המסגרת (רפטיים/מדדיים ומנהלי המסגרות).



## כלי ההערכה

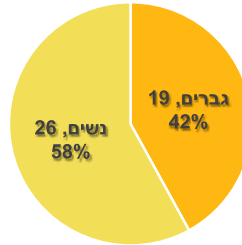
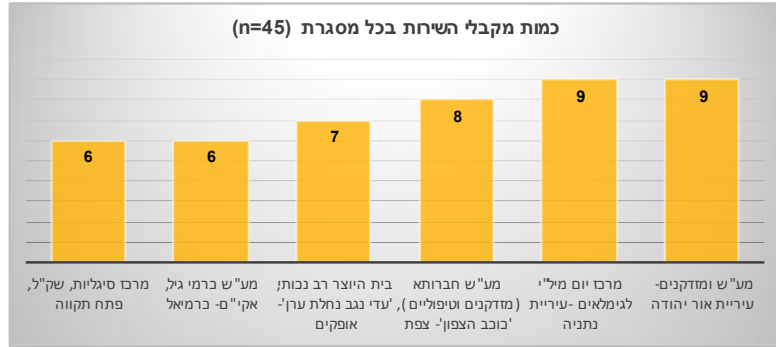
- דיווח שוטף של המזדריך בתום כל פעילות (התייחס ל כמות המשתתפים משך הפעילות ומיזת שיתוף הפעולה של מקבלי השירות)
- שאלונים למקבלי השירות לרפטיים ולמנהלי המסגרות (בתום 4-6 חודשי הפיילוט).

## משתתפי ההערכה

על שאלוני ההערכה השיב

- 45 מקבלי/ות שירות** (מ- 6 מסגרות היום שהשתתפו במיזם 4 מסגרות חילוניות ו- 2 מסודיות/זדיות).
- 6 מנהלי/ות מסגרות** (3 נשים ו- 3 גברים, מחציתם עם ותק של מעל 5 שנים).
- 6 רפנטיים/ות** (4 נשים ו- 2 גברים, כולם בעלי ותק של מעל ל 3 שנים בעבודה עם מקבלי שירות עם מש"ה).





## ממצאי ההערכה





## תיאור התהליך והפעלת תכנית "זוזו"



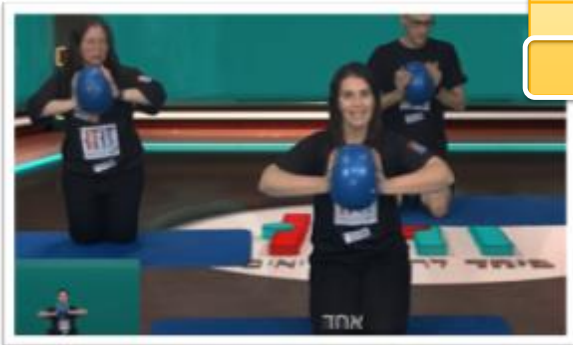
- ✓ המסגרות ביצעו את הפעילות באופן צמוד לאורך כל תקופת הפיילוט (בין 2.5 ל-6.6 חודשים, כל מסגרת התחילה בזמן אחר)
- ✓ בתדירות של פעם בשבוע לפחות (ופעם בשבועיים בתדירות של פעמיים בשבוע)
- ✓ מגוון פורמטים - ברוב המסגרות הרפתנים העבירו את הפעילות באופן קבוע. באחת המסגרות הכשירו מדיה החלפות ובאחת המסגרות התחלפו המדריכות בכל שיעור. בחלק מהמסגרות היו מדיכות נוספות שהצטרפו לפעילות שהעביר הרפתן. במסגרת אחת בלבד העביר את הפעילות מדיך שהוא מוסמך לאימון גופני

מועד ביצוע הפעילות	סך הכל מספר פעילויות	ממוצע מספר פעילויות בחודש
מסגרת מס' 1	19 (ב- 2.5 חודשים)	7.6
מסגרת מס' 2	50 (ב- 6.6 חודשים)	7.6
מסגרת מס' 3	28 (ב- 4.3 חודשים)	6.5
מסגרת מס' 4	34 (ב- 5.5 חודשים)	6.2
מסגרת מס' 5	34 (ב- 6.3 חודשים)	5.4
מסגרת מס' 6	21 (ב- 4.5 חודשים)	4.7
<b>ממוצע כלי</b>	<b>31.0 פעילויות</b>	<b>6.3 פעילויות בחודש</b>



- ✓ ממוצע נוכחים בפעילות כ-7 מקבלי שירות
- ✓ פער קטן מאוד בין נוכחים למשתתפים בפועל (הסיבה השכיחה לאי השתתפות היא שחשו לא טובה באותו היום או כאבים באיברים בגוף).
- ✓ משך פעילות ממוצע כ-24 דקות.

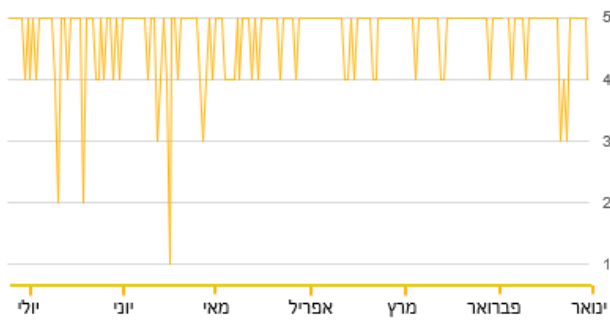
ממוצע נוכחים בפעילות	ממוצע משתתפים בפועל	ממוצע משך הפעילות
מסגרת מס' 1	6.79	37.6 דק'
מסגרת מס' 2	8.04	19.5 דק'
מסגרת מס' 3	7.84	21.8 דק'
מסגרת מס' 4	9.28	23.1 דק'
מסגרת מס' 5	4.51	15.3 דק'
מסגרת מס' 6	6.14	25.5 דק'
<b>ממוצע כלי</b>	<b>7.1 נוכחים</b>	<b>23.8 דק'</b>



## מידת שיתוף הפעולה של מקבלי השירות



מידת שיתוף הפעולה לאורך זמן (ינואר-יולי) בכל המסגרות:



ממוצע שיתוף הפעולה (1-5)	דיווח הרפתטים
4.90	מסגרת מס' 1
4.86	מסגרת מס' 2
4.83	מסגרת מס' 3
4.68	מסגרת מס' 4
4.56	מסגרת מס' 5
4.41	מסגרת מס' 6
4.71	ממוצע כללי

מידת שיתוף הפעולה של מקבלי השירות הינה גבוהה מאוד ואף נשארה כזו לאורך הזמן!



## שביעות הרצון מהמיזם



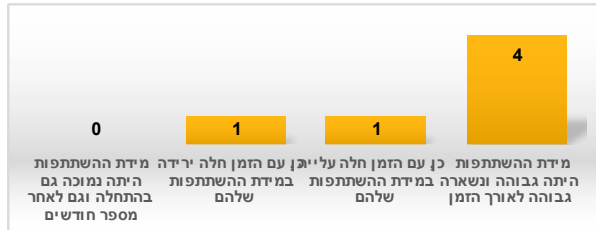
ממוצע	5 = תה מאוד	4	3	2	1 = בלל לא	משיבים	שאלה
4.8	5	1				מנהלים N=6	באופן כללי, מהי שביעות רצוןך ממיזם "זוזו"?
4.5	3	3				מנהלים N=6	באיזו מידה לדעתך מקבלי השירות נהנים ומביעים נכונות להשתתף בפעילות?
4.5	4	1	1			רפרנטים N=6	באיזו מידה מקבלי השירות הביעו נכונות ומוטיבציה להשתתף בפעילות?
4.8	5	1				רפרנטים N=6	באיזו מידה לדעתך מקבלי השירות נהנו מהפעילות?
4.5	4	1	1			רפרנטים N=6	האם השימוש באביזרי העדר העלה את מידת ההתגייסות והמוטיבציה של המשתתפים?

הן מנהלי המסגרות והן הרפתטים דיווחו על שביעות רצון תה, הנאה, נכונות ומוטיבציה גבוהה של מקבלי השירות





האם חל שינוי במידת ההשתתפות לאורך זמן?



שאלה	משיבים	כלל = 1 לא	2	3	4	5 = תה מאוד	ממוצע
מנהלים N=6	1	0	0	0	0	0	3.8
רפרנטים N=6	1	0	0	0	0	0	4.1

שאלה	משיבים	כלל = 1 לא	2	3	4	5 = תה מאוד	ממוצע
רפרנטים N=6	1	0	0	0	0	0	3.6



דוגמאות לשינוי באומו החיים

"הרצון של מקבלי השירות לעשות ספורט **מפעמיים בשבוע**"  
 "החניכים פשוט **חיכו בכל פעם לתחילת הפעילות** במיזה ופעילות נחתה בגלל טיול או אירוע אחר הם פשוט לקחו את זה קשה. התלוננו, וביקשו **שלא נשכח לרגע לעשות**"

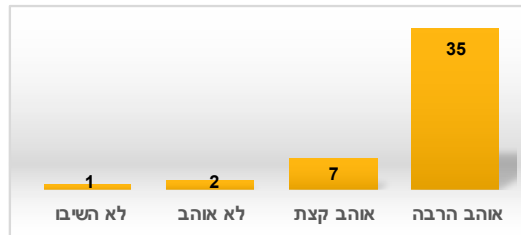
"ראיתי בעיקר את **הרצון וההמתנה**"  
 "מודעות לספורט ואורו **חיים בריא**"



## ומה חושבים מקבלי השירות שהשתתפו?



כמה את/ה אוהב/ת את הפעילות הגופנית שאתם עושים עם הסרטונים?



מה את/ה הכי אוהב/ת?



## שינוי במצב הרוח בעקבות הפעילות הגופנית



ממוצע	שאלה לרפרנטים (N=6)				
	5 = בה מאוד	4	3	2	1 = כלל לא
4.3	3	2	1		

באיזו מידה חל לדעתך שיפור במצב הרוח של מקבלי השירות לאחר ביצוע הפעילויות הספורטיביות?

- דוגמאות להתנהגויות או מילים ספציפיות שנאמרו:
  - "כשהבינו את התרגיל. וחזרו עליו בצורה נכונה. צחקו ונהנו מההצלחה.. רוב הפעמים באו בריצה לחדר הפעילות ואחד המשפטים שרץ היבה היה: איזה כיף זוזו..."
  - "כן, בטח! המשפט הכי בולט והכי חזר על עצמו זה: **ואוו!!! תראו כמה חיתי! איזה כיף! אני נהנה!!!**"
  - "לאחר הפעילות החניכים נראים עייפים יותר **חשמחים יותר**, רואים לפיהאנרגיה, הם באים לשיעור יותר רדומים וכשמסיימים הם נראים יותר אנרגטיים ומלאי חיות."
  - "היה מעולה זה גרם לנו ל**אנרגיות טובות**"
  - "בדרך כלל **יוצאים מחויכים** מהפעילות ואומרים תודהיש אוירה כללית טובה"
  - "אני חושבת שלא היה שינוי במצב הרוח לפני ואחרי חודשי ה'זוזו' אבל כן הייתי מגדירה את **ההמתנה והציפיה** מפעם לפעם כאיזהו מצב רוח"

ומה חושבים מקבלי השירות שהשתתפו?

איך את/ה מרגיש אחרי הפעילות (שאלה פתוחה)



שכיחות	ציטוטי המשיבים	קטגוריה
8	"הייתי שמחה", "מרגיש כיף יש לי רגש כזה טוב", "היה לי כיף", "מרגישה יותר שמחה"	מרגישים שמחה וכיף
7	"מצוין" (4), "בסוף האימון תמיד היה לי טוב מאוד", "מרגיש טוב מאוד"	מרגישים מצוין או טוב מאוד
13	"בסדר הכל טוב", "מרגיש טוב", "מרגישה טוב זה מרגיע", "נחמד"	מרגישים טוב
10	"בסדר", "מרגישה בסדר", "בסדר אני מרגיש חזק"	מרגישים בסדר
6	"עייף קצת" "בסדר עייפה", "אני עייפה קצת אחרי", "שונה מים והולך לנוח", "לפעמים יש לי כאבים", "לא טוב לי"	מרגישים עייפות או כאבים

האם הפעילות עוזרת לכם במשהו (שאלה פתוחה)



פעילות "זוזו" כחלק משגרת המסגרת



ממוצע	5 = תבה מאוד	4	3	2	1 = כלל לא	משיבים	שאלה
4	2	2	2			N=6 מנהלים	באיזו מידה אתם מצליחים כמסגרת להפעיל את מיזם "זוזו" באופן שוטף ובחלק משגרת היום-יום?
4.8	5	1				N=6 רפרנטים	באיזו מידה הצלחתם לשמור על כללי הבטיחות בעת ביצוע הפעילות?
4.6	4	2				N=6 מנהלים	באיזו מידה לדעתך המדריכים/רפרנטים התחברו למיזם ולחשיבותו?
4.6	3	2				N=5 מנהלים	באיזו מידה לדעתך הצליחו המדריכים להפעיל את מקבלי השירות בעזרת סרטוני הפעילות?



לרפתטים) האם התכנית יכולה להפוך להיות חלק משגרת היומיום של מקבלי השירות 100% השיבו "כן".



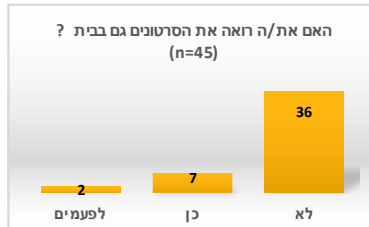
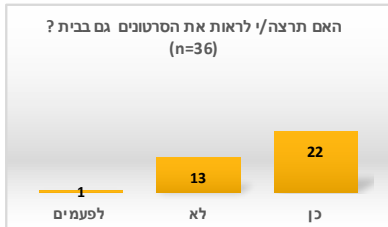


## הערכת האתר והסרטונים של תכנית "זוזו"



שאלות לרפונטים (N=6)	כלל = 1 לא	2	3	4	5 = תבה מאוד	ממוצע
עד כמה לדעתך האתר <b>נגיש ונוח</b> לשימוש?				1	5	4.8
באיזו מידה מקבלי השירות <b>הצלילו להבין</b> ולעשות את מה שהוצג בסרטונים?				3	3	4.5

### מה דעתך על אורך הסרטונים? ששת המדדיכים השיבו כיהם בדיוק באורך הרצוי!



### שאלות למקבלי השירות:



## קשיים, אתגרים ודרכי התמודדות



דרכי התמודדות	קשיים/אתגרים
"תזכורת, במהלך הזמן החניכים נכנסו לשגרת זוזו וביקשו מעצמם ללדת"	"התמדה"
"שהיה חוסר צוות - אימונים בוטלו"	"מחסור באוויר ביטל אימונים, ארגון המרחב בכל פעם הקשה על הפעילות"
"נתנו הנחיה שכולם יושבים ולא עושים אף פעילות בעמידה"	"ישנם פעילויות שלא מתאימות לחברים, קשות מדי או מסוכנות מדי בשבילם"
"בתחילת שנת העבודה הקרובה בספטמבר מתוך רצון לייצור שגרת יום הפותחת את היום נתחיל בפעילות מותאמת בתוך קבוצות העבודה תוך שימוש באלמנטים מהסרטונים של זוזו"	"הפקת לקחים - גילינו קושי בהפעלה של הפרויקט בתוך חדרי העבודה על רקע הצפיפות שקיימת בחדרים"
"לעיתים ימי הפעילות השתנו"	הכנסה ללוח קבוע ""

שאלה לרפונטים (N=6)	כלל = 1 לא	2	3	4	5 = תבה מאוד	ממוצע
באיזו מידה העלו מקבלי השירות <b>תלונות על קשיים, אי-מוחות או אי-שביעות רצון</b> מהפעילות?	3	1	1	1		2

(התלונות היו בעיקר סביב תרגילים שהתקשו בהם, ביגוד לא מתאים לפעילות כגון שמלות, רצון לשבת ולא לעמוד, כאבים, קושי בהבנת תרגילים)

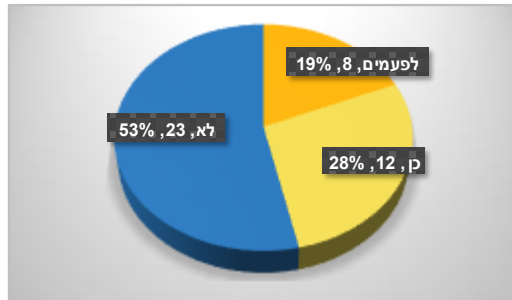


## זמה חושבים מקבלי השירות שהשתתפו?

מה קשה או לא נעים לך (שאלה פתוחה) N=23

שכיחות	דוגמאות מציטוטי המשיבים	קטגוריה
14	"לפעמים בידיים", "אני לא רואה טוב", "למתוח את הידיים לרגליים", "להרים את הרגל", "כואב לי הגב", "להתכופף", "קשה לי לעמוד", "אני עייפה", "התרגיל כואב"	קושי פיזי גופני
7	"קשה לי מזרח", "היה קשה עם הטבעת", "התרגילים אם הטבעת קצת קשים"	קושי עם סוג הפעילות
2	"לפעמים מפריע שמישהו בא ליבר איתי", "לא אוהב ספורט"	אחר

האם יש משהו שקשה או לא נעים לך בפעילות? N=43



## החבת המיזם והמלצות

(למנהלים) האם תרצו להרחיב את מספר מקבלי השירות הפעילות "זוזו"? 100% השיבו "כן".

במה הדבר כרוך מבחינתכם? הרחבת היקף המשתתפים?  
 "זמן קבוע, צוות קבוע", "צוות זמני", "הכנסה ללוז"  
 "הנגשה יותר מוצלחת של הסרטונים לרמת קושי יותר נמוכה"  
 "מימון של כוח אדם מקצועי וציוד. מומלץ להפיק סרטונים המותאמים לסביבת העבודה שכוללת שולחן כיסא בה הם נמצאים במשך היום - המטרה ביצוע הפעילות בתוך חדר העבודה"

(לרפתים) האם כדאי למדריכים ולמסגרות נוספות לאמץ אלזוזו? 100% השיבו "כן".

מדוע? (ציטוטי הרפתים)  
 "ברור!!!! בטח!!!! לדעתי חובה! אבל ממש חובה!!"  
 "החניכים שלנו מאוד זקוקים לפעילות גופנית כי הם מעבירים את היום שלהם בה בה מאוד שעות של ישיבה הן בעבודה והן בבית ולכן כמו שכולנו זקוקים לפעילות הגופנית אז הם בפרט ועל אחריות המדריכים לגרום להם לזוז מפעם לפעם לזוזו היא תכנית מדהימה שיכולה בהחלט להקל על המדריכים מלחשוב על דרכים להזיזם ובהחלט הייתי מאמצת את זוזו בחלק מסדר יומם של החניכים שלנו ואפילו בחובה של לפחות שלוש פעמים בשבוע"  
 "אני חושבת שזו פעילות מעשירה ובגלל שהיא פיזית אני חושבת שבכל מקום צריך לעזור להם קצת לזקבסוף זו הבראות של החברים"  
 "הפעילות הגופנית עם ההסברים יוצרת מענה מובן ונגיש למקבלי השירות. הפעילות היא איטית ומאפשרת לכל מקבל שירות לעשות אותה."  
 "יש לא מעט תרגילים טובים שיכולים להתאים לה בה מסגרות ולתת למקבלי השירות חוויה נעימה של התעמולת"





## הערות והמלצות המנהלים/רפתטים

### התייחסות חיובית למזג:

"כלי נהדר... ומושלם...", "פרויקט מקסים", "מיזם נהדר נהנו מאוד", "להגיד תודה גדולה ונשמח להיות שותפים בחבולה של פרויקטים נוספים", "פרויקט מקסים ובעל השפעה... הכל נעשה בצורה גישה וקלה לשימוש", "פרויקט מעולללה ומבורך! ליישם בכל המסגרות בארץ - חובה!"

### המלצות לשיפור:

- "חשוב שהתרגילים ילוו בספירה של כמות הפעמים שצריך לעשות את התרגילים... בחלק מהסרטונים זה לא קיים הייתי צריכה לחזור על התרגיל ולערוך ספירה"
- "לצאת מנקודת הנחה שהמבט תמיד מופנה לסרטון. כשהמציג אומר להסתכל לתקרה תוך כדי פעילות, זה לא נוח."
- ליצור כמה גרסאות שמתאמות לרמות שונות. למשל אצלנו רוב החברים עשו את הפעילות בישיבה בלבד, והסרטון הקטן של האדם בכיסא גלגלים קטן מדי."
- לא לשים בסרטונים כל כך הרבה אנשים ברקע, זה מבלבל. מספיק בן אדם אחד שמציג.
- ההסברים הכלליים על השרירים וכו' מיותרים במילא אף אחד ממקבלי השירות לא הבין."
- אולי לשלוח מדריך למרכז עצמו אחת לתקופה כי זה יוצר חיבור וקשר אישי שבעיני חשבו באוכלוסייה שכזו"
- "התוכנית היא מדהימה אך יש לציין כי פחות רלוונטית לבית אלא יותר לזמן העבודה ובליווי מדריך/מפני שהחניכים שלנו בהחלט היו מעדיפים לשבת ולצפות בטלוויזיה מאשר להתאמץ. אפילו כאן בעבודה אני יכולה לראות שאם אני לא מסתכלת עליהם הם פשוט מפסיקים לזוז"
- "... זקוקים עוד לחומר מקצועי מקביל לאימונים על חשיבות הספורט ואורח החיים הבריא "



## שאלות נוספות שהופנו לרפתטים ולמנהלים בעקבות הממצאים



השיב 6 פררנטים +  
מנהלת אחת

... האם סרטונים מעולמות התנועה בריקוד כמו NIA למשל, יכולים להתאים למקבלי השירות?

לא היתה תמימות דעים חלק אמרו שזה יכול להיות מעולה בעיקר לנשים, וחלק אמרו שזה תלוי בתרגילים וביכולת של מקבלי השירות - שהתנועות הללו יכולות להיות מורכבות מידי, ושאיילו בזוזו' לא הכל התאים לכולם מבחינת הקושי

... האם ניתן לעשות פעילות ארוכה יותר 12-16 דקות? האם סרטונים שיכללו חימום בהתחלה שחרור בסוף, ובאמצע פעילות מעולמות הריקוד, שיהיו באורך של כ-30 דק, יכולים להתאים?

לא היתה תמימות דעים כמחציתם אמרו שניתן להאריך ל-30 (גם אם לחלק זה יהיה ארוך מידי) וחלק אמרו שבדאי להשאיר באורך הנוכחי.

עד כמה העובדה שלא היה לכסדר ייעודי קבוע רק לצורך פעילות "זוזו", יכולה להוות חסל/מנוע את הפעלת התכנית בעתיד או במסגרות אחרות?

הרוב אמרו שזה יכול להוות חסם אך שניתן להתגבר עליו אם יהיה חדר גדול מספיק שיאפשר מקום למדורנים לכולם טלוויזיה בזווית נוחה קביעת מערכת מראש, ומניעת הפרעות מבחוץ.

... האם פעילות מהסוג שיש בזוזו(עם הסרטונים) אכן יכולה להיות מועברת על ידי מדריך רגיל(ולא מדריך לחינוך גופני)?

לא היתה תמימות דעים אך ניתן לסכם שאמנם עדיף מזה לחינוך גופני, אך זה כן יכול להתקיים גם עם מדריך רגיל מהמסגרת שיש לו מעט ידע/חב"ג ויכולת לתקן ולדבן את המשתתפים.





# תודה על ההקשבה!

האם למישהו יש שאלות?

www.kshalem.org.il | 'מכלול' יחידת הערכה ומחקר קרן שלום  
03-9601122 | michlol.kshalem@gmail.com

17:22 / 17:48



## נספחים

### נספח מס' 1: מידע למנהלי המסגרות על מיזם זוזו

#### מיזם זוזו - ביחד לחיים בריאים!

##### רקע ורציונל :

על פי ארגון הבריאות הבינלאומי "ההנאה מרמת הבריאות הגבוהה ביותר שניתן להשיגה היא אחת מזכויות היסוד של כל אדם ללא הבדל גזע, דת, השקפה מדינית, ומעמד כלכלי או חברתי. בריאות היא מצב של רווחה גופנית, נפשית וחברתית מוחלטת ולא רק העדר מחלה או תשישות".  
בשנים האחרונות הולכת וגוברת המודעות הציבורית והאישית גוברת לשינוי באורח החיים היושבני והכנסת פעילות גופנית כחלק מאורח חיים בריא.  
במסגרות הנותנות שירותים לאנשים מזדקנים טיפוליים, עצמותו של אורח חיים יושבני אף התרחבה בתקופת משבר הקורונה, תופעה זו רלבנטית גם עבור אנשים המתגוררים בבתי המשפחה.

**ITIT** - הינו מיזם ייחודי שפותח על ידי משרד הרווחה והביטחון החברתי, עמותת ספיישל אולימפיקס וקרן שלם.

מטרתו פיתוח מארז הדרכה שיעודד פעילות ספורטיבית קלה ומותאמת לאנשים עם מגבלה שכלית בשיתוף עם הצוותים נותני השירותים במסגרות השונות וכן עבור אנשים עם מש"ה המתגוררים בבתי ההורים.

המארז יכול סדרת של 10 סרטונים בשפה פשוטה בהם פעילות ספורטיבית קלה המותאמת לביצוע בבית או במסגרת. המיזם ילווה בפילוט שיערך ב- 7 מסגרות הנותנות שירותים לאנשים עם מש"ה כל מסגרת שתשתתף במיזם תקבל ערכת ציוד שתכלול אביזרים המתאימים לפעילות המודרכת בסרטונים.

##### המיזם יכלול :

- מארז הדרכה של 10 סרטונים בשפה פשוטה עם פעילות ספורטיבית קלה המותאמת לביצוע בבית או במסגרת. הסרטונים יאוחסנו באתר ייעודי למיזם שיהיה פשוט להפעלה ונגיש באמצעות האינטרנט.
- ערכת ציוד/אביזרים המתאימה לקבוצות של עד 7 משתתפים ובה ציוד מותאם לפעילות בסרטונים.
- מסך טלוויזיה גדול, מקרן קול, ארון לאחסון הציוד.
- מתווה להפעלת תכנית הפעילות הגופנית במסגרת כחלק משגרה שבועית. את המתווה יש להפעיל במסגרת למשך חצי שנה.
- מחקר הערכה מלווה למסגרות שישתתפו בפילוט. במחקר ישתתפו מקבלי שירות ומדריכים שיובילו את התוכנית במסגרת והמנהלים. במסגרת המחקר ידרשו המשתתפים למלא שאלונים ו. במחקר ישתתפו מקבלי שירות שיענו לדרישות בסף כפי שיקבעו ע"י מובילי המיזם.

התכנית עדיין בהתהוות וכפופה לשינויים.

##### התחייבות המסגרת ותנאים נדרשים:

- מינוי רפרנט ייעודי לתחום מטעם המסגרת. תפקידו של רפרנט לעמוד בקשר עם צוות הספיישל אולימפיקס ולדאוג להטמעת התחום במסגרת.
- אם במסגרת עובדים אנשי מקצוע ממקצועות הבריאות הבאים : ריפוי בעיסוק, פיזיותרפיה,

- אח/ אחות באחריות מנהל/ת המסגרת לשתפם במיזם.
- המיזם כולל השתתפות במחקר הערכה מלווה אשר ידרוש מילוי שאלונים על ידי הגורמים המשתתפים במיזם (אנשים עם מש"ה וצוות המסגרת, כולל מנהל המסגרת).
  - באחריות מנהל המסגרת לקבל אישורי אפטרופוס למקבלי השירות משתתפי המיזם בהתייחס להשתתפות במחקר הערכה, וכן את טפסי ההסכמה של אנשי הצוות שישתתפו במחקר.
  - המסגרת תתחייב לשמור ולתחזק כראוי את הציוד שינתן לה במסגרת השתתפותה בפילוט.
  - במסגרת המיזם תופעל במשך חצי שנה תוכנית פעילות גופנית על פי מתווה שיקבע על ידי מינהל מוגבלויות בשיתוף מערך שירותי הבריאות במשרד הרווחה והשירותים החברתיים.
  - המסגרת תתחיל את התוכנית במפגש התנעה חגיגי שיערך בשיתוף עם עמותת ספיישל אולימפיקס בו יוצג המיזם, מטרתיו, המחקר המלווה וכו'.
  - המסגרת תציג את התוכנית בסיום התהליך, בדרך שתקבע ע"י מובילי המיזם.



## נספח מס' 2: קריטריונים לבחירת מסגרות משתתפות בפיילוט

קריטריונים :

1. תנאים פיזיים מתאימים להשתתפות של לפחות 7 אנשים בפעילות
2. מסגרת משתפת פעולה  
מהיכרות המוקדמת של וועדת ההיגוי, מנהל המסגרת יהיה מחוייב ופעיל ויתרום להצלחת התכנית.
3. עדיפות למסגרות שיש בהן מצלמות באזורים שבהם תתקיים הפעילות.

## נספח מס' 3: דוגמת הזמנה למפגש חשיפה למנהלי מסגרות

### הנדון: הזמנה למפגש חשיפת מיזם "זוזו- ביחד לחיים בריאים"

#### עמיתים יקרים,

על פי ארגון הבריאות הבינלאומי "ההנאה מרמת הבריאות הגבוהה ביותר שניתן להשיגה היא אחת מזכויות היסוד של כל אדם ללא הבדל גזע, דת, השקפה מדינית, ומעמד כלכלי או חברתי. בריאות היא מצב של רווחה גופנית, נפשית וחברתית מוחלטת ולא רק העדר מחלה או תשישות".

בשנים האחרונות הולכת וגוברת המודעות הציבורית והאישית גוברת לשינוי באורח החיים היושבני והכנסת פעילות גופנית כחלק מאורח חיים בריא.

במסגרות הנותנות שירותים לאנשים מזדקנים טיפוליים, עצימותו של אורח חיים יושבני אף התרחבה בתקופת משבר הקורונה, תופעה זו רלבנטית גם עבור אנשים המתגוררים בבתי המשפחה.

**לזלזל - ה'נו א'לט י'חוד'י** שפותח על ידי קרן שלם, עמותת ספיישל אולימפיקס, ומשרד הרווחה והשירותים החברתיים אשר מטרתו פיתוח מארז הדרכה שיעודד פעילות ספורטיבית בקרב אנשים עם מגבלה קוגניטיבית בשיתוף עם הצוותים נותני השירותים במסגרות השונות וכן בני משפחה בבתיים בהם מתגוררים אותם אנשים.

המארז יכלול סדרת של 10 סרטונים בשפה פשוטה בהם פעילות ספורטיבית קלה המותאמת לביצוע בבית או במסגרת. המיזם ילווה בפילוט שיערך ב- 7 מסגרות הנותנות שירותים לאנשים עם מ"ש" כל מסגרת שתשתתף במיזם תקבל ערכת ציוד שתכלול אביזרים המתאימים לפעילות המודרכת בסרטונים.

#### המיזם יכלול:

- מארז הדרכה של 10 סרטונים בשפה פשוטה עם פעילות ספורטיבית קלה המותאמת לביצוע בבית או במסגרת. הסרטונים יאוחסנו באתר ייעודי למיזם שיהיה פשוט להפעלה ונגיש באמצעות האינטרנט.
- ערכת ציוד/אביזרים המתאימה לקבוצות של עד 7 משתתפים ובה ציוד מותאם לפעילות בסרטונים.
- מסך טלוויזיה גדול, מקרן קול, ארון לאחסון הציוד.
- מתווה להפעלת תכנית הפעילות הגופנית במסגרת כחלק משגרה שבועית. את המתווה יש להפעיל במסגרת למשך חצי שנה.
- מחקר הערכה מלווה למסגרות שישתתפו בפילוט. במחקר ישתתפו מקבלי שירות ומדריכים שיובילו את התוכנית במסגרת. במסגרת המחקר ידרשו המשתתפים למלא שאלונים לפני הפעלת התוכנית וכחצי שנה לאחר הפעלתה.
- בתוכנית ישתתפו מקבלי שירות שיענו לדרישות הסף כפי שיקבעו ע"י מובילי המיזם.
- אנו שמחים לבשר לכם כי מרכז התעסוקה והטיפול (מזדקנים וטיפוליים) של מעונות גל ברחובות נבחר לקחת חלק בפילוט.
- אנו מתכבדים להזמינכם למפגש היכרות ראשונית עם המיזם המתוכנן, נציג את המתווה ונקיים דיון פתוח לגבי התכנית.

**המפגש יערך בזום - 11/07/21, יום ראשון, ב' באב, תשפ"א בין 12:00-14:00**  
**מצ"ב קישור למפגש:**

<https://us02web.zoom.us/j/85248704836?pwd=cndMS2QrNTk1MGs3Y3hGWUtMTXJaUT09>

לתשומת ליבך, כתנאי להשתתף במיזם יהיה עליכם לחתום על טופס התחייבות המצורף למייל. נשמח לראותכם, **אנא אשרו השתתפות במייל חוזר.**

בברכה,

שרון גנות	מיקי כהן	שרון לוי בלנגה	כרמית כהנא	רחל סרי
מנהלת ידע ומחקר	סמנכ"ל פיתוח פיזי	מנכ"לית	פיזיותרפיסטית ראשית	מנהלת תחום מפעלים מוגנים
קרן שלם	קרן שלם	עמותת ספיישל אולימפיקס	מערך שירותי הבריאות	שרות תעסוקה, בוגרים ומזדקנים – אגף קהילה מנהל מוגבלויות

העתק: יוספה הרפז, ממונה מחוזית, מחוז מרכז, מינהל מוגבלויות, משרד העו"ר והש"ח

## נספח מס' 4: טופס התחייבות להשתתפות בפיילוט

### טופס התחייבות להשתתפות בפיילוט : זוזו- ביחד לחיים בריאים!

מטרתו של טופס זה להגדיר את המחויבות והתנאים הנדרשים מהמסגרת בכדי להשתתף במיזם. חתימה על הטופס מאשרת הסכמת המסגרת ועמידה בכל התנאים הנדרשים. יובהר כי בשל המשאבים הרבים הנדרשים ליישום המיזם, כי ההשתתפות במיזם מחייבת להתמיד בתהליך עד תומו.

#### רקע ורציונל :

על פי ארגון הבריאות הבינלאומי "ההנאה מרמת הבריאות הגבוהה ביותר שניתן להשיגה היא אחת מזכויות היסוד של כל אדם ללא הבדל גזע, דת, השקפה מדינית, ומעמד כלכלי או חברתי. בריאות היא מצב של רווחה גופנית, נפשית וחברתית מוחלטת ולא רק העדר מחלה או תשישות". בשנים האחרונות הולכת וגוברת המודעות הציבורית והאישית גוברת לשינוי באורח החיים היושבני והכנסת פעילות גופנית כחלק מאורח חיים בריא. במסגרות הנותנות שירותים לאנשים מזדקנים טיפוליים, עצימותו של אורח חיים יושבני אף התרחבה בתקופת משבר הקורונה, תופעה זו רלבנטית גם עבור אנשים המתגוררים בבתי המשפחה.

**ITIT** - הינו מיזם ייחודי שפותח על ידי משרד הרווחה והביטחון החברתי, עמותת ספיישל אולימפיקס וקרן שלם. מטרתו פיתוח מארז הדרכה שיעודד פעילות ספורטיבית קלה ומותאמת לאנשים עם מגבלה שכלית בשיתוף עם הצוותים נותני השירותים במסגרות השונות וכן עבור אנשים עם מש"ה המתגוררים בבתי ההורים.

המארז יכלול סדרת של 10 סרטונים בשפה פשוטה בהם פעילות ספורטיבית קלה המותאמת לביצוע בבית או במסגרת. המיזם ילווה בפיילוט שיערך ב- 7 מסגרות הנותנות שירותים לאנשים עם מש"ה כל מסגרת שתשתתף במיזם תקבל ערכת ציוד שתכלול אביזרים המתאימים לפעילות המודרכת בסרטונים.

#### המיזם יכלול :

א. מארז הדרכה של 10 סרטונים בשפה פשוטה עם פעילות ספורטיבית קלה המותאמת לביצוע בבית או במסגרת. הסרטונים יאוחסנו באתר ייעודי למיזם שיהיה פשוט להפעלה ונגיש באמצעות האינטרנט. ב. ערכת ציוד/אביזרים המתאימה לקבוצות של 7 משתתפים ובה ציוד מותאם לפעילות בסרטונים.

ג. מסך טלוויזיה גדול, מקרן קול, ארון לאחסון הציוד.

ד. מתווה להפעלת תכנית הפעילות הגופנית במסגרת כחלק משגרה שבועית. את המתווה יש להפעיל במסגרת למשך חצי שנה.

ה. מחקר הערכה מלווה למסגרות שישתתפו בפיילוט.

במחקר ישתתפו מקבלי שירות, רפרנט התכנית ומנהל המסגרת. במסגרת המחקר ידרש רפרנט התכנית למלא טופס דיווח פעילות קצר מקוון לאחר תום כל הפעלה (בין פעמיים לשלוש בשבוע), ושאלון הערכה בסוף הפיילוט. מנהל המסגרת ידרש למלא שאלון הערכה בבסוף הפיילוט. רפרנט התכנית יתבקש למלא יחד עם כל אחד ממשתתפי התכנית שאלון הערכה בסוף הפיילוט. בתוכנית ישתתפו שבעה מקבלי שירות קבועים שיענו לדרישות הסף כפי שיקבעו ע"י מובילי המיזם.

### התחייבות המסגרת ותנאים נדרשים:

- מינוי רפרנט ייעודי לתחום מטעם המסגרת. תפקידו של רפרנט לעמוד בקשר עם צוות הספיישל אולימפיקס ולדאוג להטמעת התחום במסגרת.
- אם במסגרת עובדים אנשי מקצוע ממקצועות הבריאות (ריפוי בעיסוק, פיזיותרפיה, ק. תקשורת ותזונה) ואח/אחות באחריות מנהל/ת המסגרת לשתפם במיזם.
- המיזם כולל השתתפות במחקר הערכה מלווה אשר ידרוש מילוי שאלונים על ידי הגורמים המשתתפים במיזם (אנשים עם מש"ה, רפרנט התכנית ומנהל המסגרת).
- באחריות מנהל המסגרת/רפרנט התכנית לקבל אישור אפוטרופוס למקבלי השירות משתתפי המיזם בהתייחס לנושאים הבאים:
  - טופס הסכמה להשתתפות בתכנית
  - טופס הסכמה להשתתפות במחקר
- באחריות מנהל המסגרת/רפרנט התכנית להחתים את המשתתפים בתכנית בטופס הסכמה להשתתפות במחקר.
- באחריות מנהל המסגרת/רפרנט התכנית לחתום על אישור הרפרנט/מנהל המסגרת להשתתפות במחקר (שניהם משתתפים במחקר, גם המנהל וגם הרפרנט)
- המסגרת תתחייב לשמור ולתחזק בראוי את הציוד שינתן לה במסגרת השתתפותה בפיילוט.
- במסגרת המיזם תופעל במשך חצי שנה תוכנית פעילות גופנית על פי מתווה שיקבע על ידי מינהל מוגבלויות בשיתוף מערך שירותי הבריאות במשרד הרווחה והשירותים החברתיים.
- המסגרת תתחיל את התוכנית במפגש התנעה חגיגי שיערך בשיתוף עם עמותת ספיישל אולימפיקס בו יוצג המיזם, מטרותיו, המחקר המלווה וכו'.
- המסגרת תציג את התוכנית בסיום התהליך, בדרך שתקבע ע"י מובילי המיזם.

שם מנהל המסגרת: _____	תאריך: _____
חתימת מנהל המסגרת: _____	תאריך: _____

## נספח מס' 5: קריטריונים לבחירת מקבלי שירות להשתתפות בפיילוט

### קריטריונים לבחירת מקבלי שירות להשתתפות בפיילוט

#### זוזו - ביחד לחיים בריאים!

יש לבחור 7 מקבלי שירות שיכולו להפיק ולהיתרם באופן משמעותי מהמיזם. בחירת מקבלי השירות המשתתפים בתכנית תיעשה על ידי צוות רב מקצועי של המסגרת שכוללת את מנהל המסגרת, עו"ס, אנשי מקצועות הבריאות והרפרנט של התכנית.

#### ישתתפו במיזם:

כל מקבל שירות יכול להשתתף במיזם, הן מקבלי שירות ניידים עם/וללא אביזרי עזר לניידות, ובתנאי שיש להם אישורי האפוטרופוסים הבאים:

1. אישור השתתפות בתכנית
2. אישור השתתפות במחקר הערכה המלווה לתכנית

על מקבל השירות להיות דובר עברית כשפת אם. מבחינה תפקודית התוכנית מתאימה גם לאנשים שיושבים על כסאות גלגלים.

#### התוויות נגד:

לא ישתתפו במיזם:

1. מקבלי שירות עם התוויה רפואית הכוללת מניעה לעיסוק בפעילות גופנית.
2. מקבלי שירות שיש עבורם חשש או קושי להשתתפות בפעילות קבוצתית.
3. תכנית ניהול סיכונים הכוללת התוויות נגד לפעילות גופנית.

בכל מקרה של ספק, יש להיוועץ עם מערך שירותי הבריאות במשרד הרווחה.



## נספח מס' 6: טופס לאפוטרופוס - הסכמה להשתתפות בפיילוט

### טופס הסכמה לאפוטרופוס להשתתפות בפיילוט

#### זוזו- ביחד לחיים בריאים!

על פי ארגון הבריאות הבינלאומי "ההנאה מרמת הבריאות הגבוהה ביותר שניתן להשיגה היא אחת מזכויות היסוד של כל אדם ללא הבדל גזע, דת, השקפה מדינית, ומעמד כלכלי או חברתי. בריאות היא מצב של רווחה גופנית, נפשית וחברתית מוחלטת ולא רק העדר מחלה או תשישות". בשנים האחרונות הולכת וגוברת המודעות הציבורית והאישית גוברת לשינוי המתבקש מאורח החיים היושבני להכנסת פעילות גופנית כחלק מאורח חיים בריא. במסגרות הנותנות שירותים לאנשים מזדקנים טיפוליים, עצימותו של אורח חיים יושבני אף התרחבה בתקופת משבר הקורונה, תופעה זו רלבנטית גם עבור אנשים המתגוררים בבתי המשפחה.

**זוזו** - הינו מיזם ייחודי שפותח על ידי משרד הרווחה והביטחון החברתי, עמותת ספיישל אולימפיקס וקרן שלם. מטרתו פיתוח מארז הדרכה שיעודד פעילות גופנית קלה ומותאמת לאנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית בשיתוף עם הצוותים נותני השירותים במסגרות השונות וכן עבור אנשים עם מש"ה המתגוררים בבתי ההורים.

המארז יכלול סדרת של 10 סרטונים בשפה פשוטה בהם הנחיות לפעילות גופנית קלה המותאמת לביצוע בבית או במסגרת. המיזם ילווה בפיילוט שיערך ב- 7 מסגרות הנותנות שירותים לאנשים עם מש"ה כל מסגרת שתשתתף במיזם תקבל ערכת ציוד שתכלול אביזרים המתאימים לפעילות המודרכת בסרטונים.

במסגרת הפיילוט תתקיים במסגרות תכנית מובנית לפעילות גופנית קלה בהנחיית הסרטונים. התכנית בליווי משרד הרווחה והביטחון החברתי. התוכנית תלווה בתהליך מדידה והערכה על ידי שאלונים מותאמים למקבלי השירותים המשתתפים בתכנית לפני ההשתתפות בתכנית הפעילות ובסיומה. השאלונים יכללו שאלות המתייחסות לעמדות שלהם לגבי פעילות ספורט, למידת ההנאה שלהם מהשימוש בסרטונים ועוד.

אנו שמחים לבשר לך כי בנך/בתך/ בן משפחתך/ בן חסותך נבחר להשתתף במיזם ייחודי זה.

נבקש כי תענה על מספר שאלות:

- האם קיים מצב רפואי המונע השתתפות בפעילות ספורטיבית קלה? כן/לא
- האם קיים קוצר נשימה בעת פעילות גופנית? כן/לא
- האם יש הנחייה לפעילות גופנית רק תחת השגחה? כן/לא
- אני מסכים כי: \_\_\_\_\_ ישתתף בתכנית זוזו ולמיטב ידיעתי אין כל מניעה

רפואית להשתתפות בתכנית זו.

נבקשך למלא את הפרטים הבאים ולחתום שהנך מאשר את השתתפותו/ה בפילוט.

	שם פרטי של מקבל השירות		שם משפחה של מקבל השירות
	שם פרטי שלך		שם המשפחה שלך
	קרבה משפחתית		תאריך
	חתימה		

## נספח מס' 7: טופס לאפוטרופוס – הסכמה להשתתפות בהערכה

### טופס הסכמה להשתתפות בתהליך הערכה עבור אפוטרופוס

אני החתום מטה, נותן הסכמתי להשתתפות בני/בתי (או מי שאני אפוטרופוס שלו) בהערכה של פיילוט תכנית "זוזו" – ביחד לחיים בריאים. פעילות ספורט מותאמת לאנשים עם מוגבלות שכלית. ידוע לי כי:

1. בני/בתי (או מי שאני אפוטרופוס שלו) אינו מחויב/ת להשתתף בהערכה.
  2. זכות בני/בתי (או מי שאני אפוטרופוס שלו) לפרוש בכל עת מהשתתפות בהערכה.
  3. אין קשר בין השתתפות בהערכה ובין ההשתתפות בתכנית. ההשתתפות בתכנית לא תיפגע בשום צורה, אם תבחר/י לא לקחת חלק בהערכה.
  4. כל המידע שייאסף במהלך ההערכה ישמש אך ורק את המעריכים, לא יתוייג שמית (יישאר אנונימי) ולא יועבר לכל גורם נוסף.
- בכל שאלה נוספת ניתן לפנות לד"ר עדי לוי-ורד, רכזת מכלול, היחידה להערכה ומחקר, קרן שלם, [michlol.kshalem@gmail.com](mailto:michlol.kshalem@gmail.com).



\_\_\_\_\_

שם משפחה

\_\_\_\_\_

שם פרטי

\_\_\_\_\_

קרבה למקבל השירות

\_\_\_\_\_

שם האפוטרופוס

\_\_\_\_\_

תאריך

\_\_\_\_\_

חתימה

נספח מס' 8: טופס למקבלי השירות - הסכמה להשתתפות בהערכה (בפישוט לשוני)

**טופס הסכמה להשתתפות במחקר בפישוט לשוני**



שלום, אני \_\_\_\_\_ [שם המראיינת].

אני עושה מחקר.

במחקר, אני מנסה ללמוד משהו חדש.

אני שואלת אנשים שאלות.

הנושא של המחקר שלי הוא:

**האם סרטונים של ספורט עוזרים לך לעשות פעילות  
גופנית?.**

כך, אני יכולה ללמוד מהתשובות.

כך, אני יכולה ללמוד איך להתאים את הסרטונים לאנשים עם  
מוגבלות שכלית.



אני לא אעביר הלאה את השם שלך.

רק אם אני חושבת שקורה למישהו משהו מסוכן,

אני צריכה לספר, כדי לשמור על אותו אדם.

אם אתה מרגיש לא בנוח בזמן השיחה, אתה יכול להגיד לי.

אתה לא חייב לענות על כל השאלות.

אפשר להגיד "אני לא רוצה" בכל שלב.

[מראיין: ודא הבנה. שאל שאלות פתוחות, כמו: "זוכר מה התפקיד שלי, מה אני עושה?", "איך אתה יכול לעזור לי, כדי שאני אלמד?", "אם אתה לא רוצה לענות על שאלות, מה אתה יכול להגיד?". אם נראה שהאדם לא הבין, נסה להסביר שוב בקצרה ובמילים פשוטות. במקרה שהאדם לא מבין את הסיטואציה, יש לשקול שלא להמשיך עם העברת השאלון]



אתה מסכים לענות על כמה שאלות?

מותר להסכים ומותר לא להסכים. אתה מחליט.

כן

לא



[אם לא -] למה אתה לא רוצה?

---



---



---

בסדר גמור. תודה רבה. [מסיימים את הפגישה]



[אם כן -] אני רוצה להקליט את מה שאתה אומר,

כדי שאוכל ללמוד מהתשובות שלך.

אתה מסכים שאני אקליט?

כן

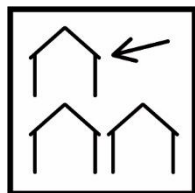
לא

לפני שמתחילים, אני רוצה להכיר אותך קצת.



מה השם שלך?

---



איפה אתה גר?

---



---



[למראיין:]

אם המרואיין מרגיש בנח, אפשר לעבור לחתימה.

אם יש צורך בזמן נוסף להיכרות, אפשר לשאול -

איפה אתה נמצא בשעות של הבוקר?

[למראיין: אם קשה לאדם לענות -] בעבודה? במסגרת?

---

אם אתה מסכים להשתתף במחקר (לענות על השאלות),

תחתום (תכתוב את השם שלך) בבקשה כאן:

[למראיין: יש להציע חלופה מתאימה עבור אדם שלא יכול לחתום באופן עצמאי בשל

קושי באחיזה. למשל: לאפשר לו לחתום בחותמת אישית, להקליט אותו אומר בקולו

את השם שלו ושהוא מסכים.]


תאריך	חתימה של המשתתף	שם משתתף
		



--	--	--

גם אני, החוקרת, חותמת כאן.

כך אני מאשרת שאמרת לי בצורה ברורה את כל מה שצריך לדעת:

תאריך	חתימה של החוקרת	שם משתתף
		

[מראיין: בסוף הפגישה, לפני שנפרדים, להודות ולסכם -]



תודה רבה לך שנפגשת איתי.

אם יש לך שאלות על ההשתתפות במחקר, אפשר להתקשר אלי בטלפון.

הנה פתק עם מספר הטלפון שלי.

אם צריך, אפשר לבקש עזרה להתקשר אלי ממישהו שאתה סומך עליו.

[מראיין: לתת למראיין את הפתק כדי שיקח איתו להמשך]

השותפים בהכנה של הטופס:

## נספח מס' 9: טופס למדריכים - הסכמה להשתתפות בהערכה

### טופס הסכמה להשתתפות בתהליך הערכה עבור מדריכים במסגרות זוזו - ביחד לחיים בריאים!

אני החתום מטה, נותן הסכמתי להשתתף בהערכה של פיילוט תכנית "זוזו" – ביחד לחיים בריאים פעילות ספורט מותאמת לאנשים עם מוגבלות שכלית.

ידוע לי כי:

1. איני מחוייב/ת להשתתף בהערכה.
2. זכותי לפרוש בכל עת מהשתתפות בהערכה.
3. אין קשר בין השתתפותי בהערכה לבין עבודתי במסגרת.
4. כל המידע שייאסף במהלך ההערכה ישמש אך ורק את המעריכים, לא יתוייג שמית (יישאר אנונימי) ולא יועבר לכל גורם נוסף.

בכל שאלה נוספת ניתן לפנות לד"ר עדי לוי-ורד, רכזת מכלול, היחידה להערכה ומחקר, קרן שלם, [michlol.kshalem@gmail.com](mailto:michlol.kshalem@gmail.com).



שם משפחה

שם פרטי

קרבה למקבל השירות

שם האפוסטרופוס

תאריך

חתימה



## נספח מס' 10: טופס למנהלים – הסכמה להשתתף בהערכה

### טופס הסכמה להשתתפות בתהליך הערכה עבור מנהלי מסגרות

#### זוזו - ביחד לחיים בריאים!

אני החתום מטה, נותן הסכמתי להשתתף בהערכה של פיילוט תכנית "זוזו" – ביחד לחיים בריאים פעילות ספורט מותאמת לאנשים עם מוגבלות שכלית.  
ידוע לי כי:

1. איני מחוייב/ת להשתתף בהערכה.
2. זכותי לפרוש בכל עת מהשתתפות בהערכה.
3. אין קשר בין השתתפותי בהערכה לבין עבודתי במסגרת.
4. כל המידע שייאסף במהלך ההערכה ישמש אך ורק את המעריכים, לא יתוייג שמית (יישאר אנונימי) ולא יועבר לכל גורם נוסף.

בכל שאלה נוספת ניתן לפנות לד"ר עדי לוי-ורד, רכזת מכלול, היחידה להערכה ומחקר, קרן שלם,

[michlol.kshalem@gmail.com](mailto:michlol.kshalem@gmail.com)



\_\_\_\_\_

שם משפחה

\_\_\_\_\_

שם פרטי

\_\_\_\_\_

קרבה למקבל השירות

\_\_\_\_\_

שם האפוטרופוס

\_\_\_\_\_

תאריך



\_\_\_\_\_

חתימה

נספח מס' 11: שאלון מחקר ההערכה – עבור מקבלי השירות

שאלון להערכת מיזם "זוזו" בעיני מקבלי השירות

• האם את/ה בן או בת?

 <b>בן</b>	 <b>בת</b>
--	--

1. את/ה יכול/ה לספר לי מה זו "פעילות גופנית" (או "פעילות ספורטיבית")?

---



---

2. עד כמה את/ה אוהב את הפעילות הגופנית שאתם עושים עם הסרטונים?

 <b>אוהב הרבה</b>	 <b>אוהב קצת</b>	 <b>לא אוהב</b>
---	--	--

א. מה את/ה הכי אוהב/ת בפעילות הגופנית עם הסרטונים?

---



---

ב. מה את/ה הכי לא-אוהב/ת בפעילות הגופנית עם הסרטונים?

---



---

3. האם יש משהו שקשה או לא נעים לך בפעילות עם הסרטונים?

כן / לפעמים / לא

במידה וכן/לפעמים – יש לשאול: מה קשה או לא נעים לך?

---



---

4. איך את/ה מרגישה אחרי שאתם מסיימים את הפעילות הגופנית עם הסרטונים?



---

---

5. האם הפעילות הגופנית עוזרת לך במשהו? (למשל, פחות כאבים, להרגיש יותר טוב, מצב רוח יותר טוב, להנות עם החברים, ועוד...)

---

---

6. האם את/ה רואה את הסרטונים של הפעילות הגופנית גם בבית?

כן / לפעמים / לא

במידה וענה "לא": האם תרצה/י לראות את הסרטונים של הפעילות הגופנית גם בבית?

כן / לפעמים / לא

7. האם את/ה רוצה לומר לנו משהו נוסף לגבי הפעילות הגופנית שאתם עושים עם הסרטונים?

---

---

**תודה רבה על שיתוף הפעולה!!**

## נספח מס' 12: שאלון מחקר ההערכה – עבור המדריכים/רפרנטים

קישור לשאלון המקוון: <https://forms.gle/J1bYjygMgXA5TZhM6>

### שאלון להערכת מיזם זוזו – בעיני צוות המסגרת (מדריכים)

מדריכה יקרה,

לפניך שאלון קצר שמטרתו להעריך את הפעילות במיזם "זוזו" אשר פעל בחודשים האחרונים במסגרת שלכם. השאלון הינו אנונימי וישמש למטרות הערכה בלבד (אין תשובות נכונות או לא-נכונות). נודה לך אם תקדיש מספר דקות להשיב על השאלון.

בתודה מראש, צוות 'מכלול'  
יחידת הערכה ומחקר, קרן שלם

### שאלות רקע:

- מהו תפקידך במסגרת? \_\_\_\_\_
- מגדר: 1. גבר, 2. אישה
- הותק שלך בעבודה עם אנשים עם מוגבלות שכלית (בשנים): 1. עד שנה אחת, 2. 1-3 שנים, 3. 3-5 שנים, 4. 5-10 שנים, 5. מעל 10 שנים
- שם המסגרת (רשימת בחירה): מע"ש חברותא, 'כוכב הצפון'- צפת, מע"ש כרמי גיל, אקי"ם- כרמיאל, מרכז טיפול ותעסוקה, 'מעונותגל'- רחובות, מע"ש מרכז קש"ת, 'אלווין'- חולון, מרכז יום לגימלאים- עיריית נתניה, מע"ש מרכז מי"לי ומזדקנים- עיריית אור יהודה, בית היוצר רב נכותי, 'עדי נגב נחלת ערן'- אופקים.
- גודל המסגרת: 1. מסגרת קטנה (עד 50 איש), 2. מסגרת בינונית (עד 100 איש), 3. מסגרת גדולה (מעל 100 איש)
- מהי רמת הדתיות של רוב מקבלי השירות? 1. חילוניים, 2. מסורתיים או דתיים, 3. חרדים.

### שאלות להערכת מיזם "זוזו":

1. באיזו מידה לדעתך מקבלי השירות נהנו מהפעילות במסגרת מיזם זוזו?  
(מ=1=כלל לא, עד 5= במידה רבה מאוד)
2. באיזו מידה מקבלי השירות הביעו נכונות ומוטיבציה להשתתף בפעילות המיזם?  
(מ=1=כלל לא, עד 5= במידה רבה מאוד)
3. האם השימוש באביזרים במהלך הפעילות הספורטיבית (גומי, כדור, טבעת וכו'), העלה את מידת ההתגייסות והמוטיבציה של מקבלי השירות?  
(מ=1=כלל לא, עד 5= במידה רבה מאוד)



4. האם בחודשי הפעלת המיזם חשת שינוי במספר מקבלי השירות שהביעו רצון להשתתף בפעילות?

- א. כן, עם הזמן חלה עלייה במידת ההשתתפות שלהם
- ב. כן, עם הזמן חלה ירידה במידת ההשתתפות שלהם
- ג. מידת ההשתתפות היתה נמוכה גם בהתחלה וגם לאחר מספר חודשים
- ד. מידת ההשתתפות היתה גבוהה ונשארה גבוהה לאורך הזמן

5. האם בחודשי הפעלת המיזם חשת שינוי ביכולת המשתתפים לבצע את הפעילות לאורך כל הסרטון?

- א. כן, עם הזמן חלה עלייה בכמות הדקות שבהן התעמלו
- ב. כן, עם הזמן חלה ירידה בכמות הדקות שבהן התעמלו
- ג. כמות הדקות בהן התמידו בפעילות היתה נמוכה גם בהתחלה וגם לאחר מספר חודשים
- ד. כמות הדקות בהן התמידו בפעילות היתה גבוהה ונשארה גבוהה לאורך הזמן

6. מה דעתך לגבי אורך הסרטונים?

- א. הם בדיוק באורך הרצוי
  - ב. הם קצרים מידי
  - ג. הם ארוכים מידי
- במידה וכתבת שהם ארוכים או קצרים מידי – מה לדעתך צריך להיות האורך הרצוי? \_\_\_\_\_

7. באיזו מידה מיזם זוזו הצליח לדעתך להעלות את המודעות של מקבלי השירות לחשיבות הפעילות

הגופנית כחלק מאורח חיים בריא?  
(מ-1=כלל לא, עד 5= במידה רבה מאוד)

8. באיזו מידה מיזם זוזו הצליח לדעתך להביא לשיפור באורח החיים של מקבלי השירות? (בריאות טובה

יותר, פחות תלונות על כאבים, שינויים גופניים חיוביים, משקל גוף, שיפור יציבה/גמישות, ועוד)  
(מ-1=כלל לא, עד 5= במידה רבה מאוד)

- אנא פרטי/ או תן דוגמאות לשינויים שראית באורח החיים של מקבלי השירות לאורך המיזם?  
\_\_\_\_\_

• באיזו מידה חל לדעתך שיפור במצב הרוח של מקבלי השירות לאחר ביצוע הפעילויות הספורטיביות?

(מ-1=כלל לא, עד 5= במידה רבה מאוד)

- האם תוכל לתת דוגמאות להתנהגויות או מילים ספציפיות שמשקפות לדעתך את מצב הרוח של מקבלי השירות במהלך או בתום הפעילות?  
\_\_\_\_\_



- באיזה מידה העלו מקבלי השירות **תלונות** על קשיים, אי-נוחות או אי-שביעות רצון מהפעילות?  
(מ-1 כלל לא ועד 5 במידה רבה מאוד)

• אנא פרטי/י מה היו **התלונות המרכזיות** שלהם \_\_\_\_\_

---

- באיזו מידה הצלחתם לשמור על **כללי הבטיחות** בעת ביצוע הפעילות הספורטיבית?  
(מ-1=כלל לא, עד 5= במידה רבה מאוד)

- באיזו מידה מקבלי השירות הצליחו **להבין ולעשות** את מה שהוצג בסרטונים?  
(מ-1=כלל לא, עד 5= במידה רבה מאוד)

- האם לדעתך יש לפעילות במסגרת מיזם "זוזו" את היכולת להפוך להיות **חלק משגרת היום-יום** של מקבלי השירות במסגרת?

1. כן, 2. לא

- במידה וכתבת **שלא** – נשמח אם תסביר מדוע לדעתך זה לא אפשרי?
- 
- 

- סרטוני פעילות "זוזו" נמצאים באתר המיזם. עד כמה **האתר נגיש ונוח לשימוש**?  
(מ-1=כלל לא, עד 5= במידה רבה מאוד)

- האם כדאי לדעתך למדריכים נוספים ולמסגרות נוספות **לאמץ** את הפעילות של מיזם "זוזו"?  
1. כן, 2. לא

• אנא נמק מדוע? \_\_\_\_\_

לסיום, נשמח לשמוע כל הערה/רעיון/המלצה שיש לך לגבי מיזם "זוזו":

---



---

**תודה רבה על שיתוף הפעולה!**





## נספח מס' 13: שאלון מחקר ההערכה – עבור מנהלי המסגרות שהשתתפו

קישור לשאלון המקוון: <https://forms.gle/6M9U4urGHMwntJrr8>

### שאלון להערכת שביעות הרצון והאימפקט של מיזם "זוזו" – בעיני מנהל/ת המסגרת

#### מנהל.ת יקר.ה,

לפניך שאלון קצר שמטרתו להעריך את מיזם "זוזו" שפעל במסגרת שלכם בחודשים האחרונים. השאלון הינו אנונימי וישמש למטרות הערכה בלבד (אין תשובות נכונות או לא-נכונות). נודה לך אם תקדיש מספר דקות להשיב על השאלון.

בתודה מראש, צוות 'מכלול'  
 יחידת הערכה ומחקר, קרן שלם

#### שאלות רקע:

- **מגדר:** 1. גבר, 2. אישה
- **הותק שלך בניהול מסגרות לאנשים עם מש"ה (בשנים):** 1. עד שנה אחת, 2. 1-3 שנים, 3. 3-5 שנים, 4. 5-10 שנים, 5. מעל 10 שנים
- **שם המסגרת (רשימת בחירה):** מע"ש חברותא, 'כוכב הצפון'- צפת, מע"ש כרמי גיל, אקי"ם- כרמיאל, מרכז טיפול ותעסוקה, 'מעונותגל'- רחובות, מע"ש מרכז קש"ת, 'אלווין'- חולון, מרכז יום לגימלאים- עיריית נתניה, מע"ש מרכז מי"לי ומזדקנים- עיריית אור יהודה, בית היוצר רב נבותי, 'עדי נגב נחלת ערן'- אופקים.
- **גודל המסגרת:** 1. מסגרת קטנה (עד 50 איש), 2. מסגרת בינונית (עד 100 איש), 3. מסגרת גדולה (מעל 100 איש)
- **מהי רמת הדתיות של רוב מקבלי השירות?** 1. חילוניים, 2. מסורתיים או דתיים, 3. חרדים.

#### שאלות להערכת מיזם "זוזו":

1. האם תוכל לספר בקצרה **כיצד פועל אצלכם מיזם "זוזו"**? (מתי וכל כמה זמן מתקיימת הפעילות? למשך כמה זמן (ביום)? היכן היא מתקיימת? כמה מקבלי שירות משתתפים? האם יותר מקבוצה אחת? מה רמת המוגבלות של המשתתפים? כמה מדריכים לוקחים חלק? האם אלו המדריכים הקבועים של הקבוצות או שיש מדריך ייעודי לפעילות הזו? ועוד)

2. **באופן כללי**, מהי שביעות רצונך ממיזם "זוזו"?

(מ=1=כלל לא שבע רצון, עד 5= שבע רצון במידה רבה מאוד)

3. באיזו מידה לדעתך **מקבלי השירות נהנים** ומביעים נכונות להשתתף בפעילות?

(מ=1=כלל לא, עד 5= במידה רבה מאוד)

4. באיזו מידה לדעתך **המדריכים** התחברו למיזם ולחשיבותו?

(מ=1=כלל לא, עד 5= במידה רבה מאוד)



5. באיזו מידה אתם מצליחים כמסגרת להפעיל את מיזם "זוזו" באופן שוטף וכחלק משגרת היום-יום של המשתתפים במיזם?

(מ-1=כלל לא , עד 5= במידה רבה מאוד)

6. באיזו מידה לדעתך הצליחו המדריכים להפעיל את מקבלי השירות בעזרת סרטוני הפעילות הגופנית?

(מ-1=כלל לא , עד 5= במידה רבה מאוד)

- במידה ולדעתך הם לא הצליחו במידה מספקת – תוכל לנסות להסביר מדוע?

---

7. באיזו מידה לדעתך המיזם הצליח להעלות את המודעות לאורח חיים בריא ולפעילות הגופנית בקרב מקבלי השירות והצוות? (מ-1=כלל לא , עד 5= במידה רבה מאוד)

8. מהם הקשיים בהם נתקלתם כמסגרת (או כמדריכים) בהקשר של פעילות מיזם "זוזו"?

---

- כיצד התמודדתם עם הקשיים שעלו? \_\_\_\_\_

8. האם פעילות מיזם "זוזו" הביאה לדעתך לשינויים נוספים במסגרת עצמה? (באווירה, באינטראקציות, באורח החיים, ביחס כלפי פעילות ספורטיבית, בהיבטים ארגוניים או טכניים, וכו') אם כן, אנא פרט אילו שינויים חלו?

9. \_\_\_\_\_

---

10. האם תרצה להרחיב את מספר מקבלי השירות אשר לוקחים חלק בפעילות המיזם?

כן / לא

במה הדבר כרוך מבחינתך כמנהל המסגרת?

---

לסיום, נשמח לשמוע כל הערה/רעיון/המלצה שיש לך לגבי מיזם "זוזו":

---



---

תודה רבה על שיתוף הפעולה!



## נספח מס' 14: תכנית הפעילות שתופעל במסגרת הפיילוט

# זוזו – תכנית הפעילות שלב אחר שלב

### שלב ראשון – רפרנט זוזו

מאתרים איש מקצוע מטעם המסגרת שישמש רפרנט לתכנית.

- מוביל הפעילות חייב להיות איש צוות קבוע.
- כל איש צוות שנושא הספורט קרוב לליבו יכול לשמש כמוביל.
- צריך לבצע את הפעילות יחד עם הקבוצה : בהתחלה כמדגים ולאחר מכן יכול להסתובב בין מקבלי השירות בקבוצה ולסייע למי שזקוק לזה.

### שלב שני – איתור משתתפי הפיילוט

מאתרים את האנשים שיכולים להשתתף בפיילוט. מספר המשתתפים שיכולים להשתתף הינו 7. המשתתפים יהיו קבועים. גם נשים וגם גברים. האיתור יתבצע על ידי צוות המורכב ממנהל המסגרת, איש מקצועות הבריאות (מרפא בעיסוק או פיזיותרפיסט) ורפרנט זוזו. יש לבחור את המשתתפים על סמך מסמך מס' 4 : קריטריונים לבחירת אדם עם מש"ה להשתתפות בפיילוט.

### שלב שלישי – החתמה על טפסים נדרשים

מחתימים את כל הטפסים הנדרשים לטובת השתתפות בפיילוט.

שם הטופס	מס' טופס	קהל יעד
טופס הסכמה להשתתפות בתכנית זוזו	5	אפוטרופוס
טופס הסכמה להשתתפות במחקר זוזו	6	אפוטרופוס
טופס הסכמה להשתתפות במחקר זוזו	7	מקבל השירות
טופס הסכמה להשתתפות במחקר זוזו	8	רפרנט זוזו
טופס הסכמה להשתתפות במחקר זוזו	9	מנהל מסגרת

את הטפסים יש לשמור ולהעביר לנציג התכנית מטעם הספיישל אולימפיקס.

### שלב רביעי – הכנת המתחם בו תיערך הפעילות

המתחם צריך להיות אזור קבוע שיש בו מספיק מקום לפרישת 10 מזרנים ברווח אחד מהשני. במתחם צריכה להיות מותקנת הטלוויזיה או המקרן, בעלת חיבור לאינטרנט (אתר זוזו הינו ברשת) ובנוסף מקרן הקול על מנת שניתן יהיה לשמוע באופן ברור את ההנחיות מהסרטונים.

האביזרים יאוחסנו במחסן ייעודי, רצוי בקרבת מקום.

### שלב חמישי – היכרות עם אתר זוזו ועם הסרטונים

רפרנט זוזו צריך להכיר את אתר זוזו. [הכניסה לאתר תיעשה דרך הקישור <<<](#) (הקישור ינתן בהמשך) ניתן גם להיכנס לאתר קרן שלם ולחפש את אתר המיזם.



מומלץ כי רפרנט זוזו ידגום סרטון אחד ויצפה בו במלואו ויוודא כי הוא מבין את מבנה הסרטון ואת סגנון ההדרכה המועבר בסרטון.

#### קצת על הסרטונים :

- הסרטונים פותחו על ידי צוות מקצועי המומחה בתחום הפעילות ותנועה לאנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית, הצוות מנה אנשי מקצוע ממערך שירותי הבריאות במשרד הרווחה והביטחון החברתי ומעמותת הספיישל אולימפיקס.
  - הסרטונים עברו פישוט והנגשה שפתית.
  - הסרטונים מציגים פעילות ספורט קלה בהנחיית מדריכה מומחית בהפעלה ותנועה של אנשים עם מוגבלות שכלית. המדריכה היא המאמנת, יחד איתה בסרטון מתאמנים ספורטאי הספיישל אולימפיקס שגם הם אנשים עם מוגבלות שכלית.
  - המדריך/ה בסרטון הוא/היא מנחה את האימון.
  - בכל סרטון מופיע גם הדגמה של אדם היושב בכסא גלגלים.
  - הסרטונים מלווים בהנחיות קוליות בשפה פשוטה, יש צורך בהפעלת הרמקולים בגובה שיאפשר הקשבה פעילה.
  - הסרטונים מלווים בכתוביות בעברית ובערבית.
  - מבנה הסרטון –
- כל סרטון מתחיל בתרגילי חימום כ- 3 דקות  
 האימון עצמו בליווי אביזר כ- 10 דק'  
 הסרטון מסתיים בתרגילי שחרור והרפיה כ- 2 דק'  
 סה"כ כל סרטון בן 15 דקות. **אין לוותר על אף אחד מחלקי הסרטון.**
- לפני כל אימון יש להיערך מראש עם האביזרים המתאימים (מקל, כסא, מזרן, כדור אובל-בול, טבעת פילאטיס, כרית שעועית).
  - **הסרטונים אינם מתאימים עבור :**
    - א. אנשים שיש להם מצב רפואי המונע השתתפות בפעילות ספורטיבית קלה
    - ב. אנשים שיש להם קוצר נשימה בעת פעילות גופנית
    - ג. אנשים שיש להם הנחיית לפעילות גופנית רק תחת השגחה.

#### שלב שיש – חשיפת התוכנית בפני משתתפי הפיילוט

- מפגש חשיפת התכנית החגיגי יעשה בשיתוף עם נציג הספיישל אולימפיקס.
- במפגש תוצג התכנית, אתר זוזו ומחקר ההערכה.
- במפגש זה יערוך נציג הספיישל אולימפיקס יחד עם רפרנט זוזו שיח עם משתתפי הפיילוט שמטרתו להעריך את מידת המוטיבציה שלהם לפעילות גופנית לפני תחילת הפרוייקט. יש להקליט או לכתוב את הנאמר בשיחה זו (הנ"ל ישמשו כנתונים למחקר ההערכה). להלן השאלות שישאלו במסגרת המפגש :

- מה זה "פעילות גופנית"?
- האם אתם אוהבים לעשות ספורט/פעילות גופנית? (למה כן ? ולמה לא?)
- איזה פעילות גופנית אתם אוהבים לעשות?
- מה/איך אתם מרגישים אחרי פעילות גופנית?
- האם אתם רוצים לעשות פעילות גופנית במסגרת? למה?

#### שלב שביעי – תכנון הפעילות הגופנית

- הקבוצה שנבחרה לפיילוט בהנחיית רפרנט זוזו אמורים לעשות פעילות גופנית של 15 דקות (עם הסרטון שיוקרן).
- הפיילוט אמור להתקיים במשך חצי שנה, סה"כ 27 שבועות.
- הפעילות תתקיים לפחות פעמיים בשבוע במרווח של לפחות יום אחד ביניהם, עדיפות לשלוש פעמים בשבוע.
- מומלץ לקיים את הפעילות במסגרת מפגש הבוקר.

- בסוף כל מפגש/פעילות מוביל זוזו ימלא טופס מקוון קצר ובו סיכום הפעילות לאותו יום. [קישור לטופס סיכום פעילות יומי <<](#)
- סדר השימוש בסרטונים – יש להקריין את אותו הסרטון במשך אותו שבוע. בשבוע שלאחר מכן יש לעבור לסרטון אחר. מצ"ב טבלת סדר הצפייה בסרטונים לפי שבועות.

שם סרטון	שבוע מספר
אימון עם כיסא מס' 1	.1
אימון עם מקל מס' 1	.2
אימון עם כדור אובר בול	.3
אימון עם טבעת פילאטיס וכיסא	.4
אימון עם כרית שעועית	.5
אימון עם גומייה עם מזרן	.6
אימון עם כיסא מס' 2	.7
אימון עם כדור אובר בול ומזרן	.8
אימון עם מקל מס' 2	.9
אימון עם מזרן	.10
אימון עם כיסא מס' 1	.11
אימון עם מקל מס' 1	.12
אימון עם כדור אובר בול	.13
אימון עם טבעת פילאטיס וכיסא	.14
אימון עם כרית שעועית	.15
אימון עם גומייה עם מזרן	.16
אימון עם כיסא מס' 2	.17
אימון עם כדור אובר בול ומזרן	.18
אימון עם מקל מס' 2	.19
אימון עם מזרן	.20
אימון עם כיסא מס' 1	.21
אימון עם מקל מס' 1	.22
אימון עם כדור אובר בול	.23
אימון עם טבעת פילאטיס וכיסא	.24
אימון עם כרית שעועית	.25
אימון עם גומייה עם מזרן	.26
אימון עם כיסא מס' 2	.27

### שלב שמיני – עם תום הפיילוט

- רפרנט זוזו ישב עם כל אחד ממשנתפי הפיילוט וימלא עבורם את שאלון שביעות הרצון. השאלון ימסר על ידי נציג הספיישל אולימפיקס המלווה את התכנית. את השאלונים המלאים יחזיר הרפרנט לאותו נציג.
- רפרנט זוזו ימלא שאלון עבור עצמו. שאלון זה מתייחס להערכת המיזם. [קישור לשאלון הערכת המיזם לרפרנט זוזו <<](#) (יועבר בהמשך)
- מנהל המסגרת ימלא שאלון המתייחס להערכת המיזם.
- [קישור לשאלון הערכת המיזם למנהל המסגרת <<](#) (יועבר בהמשך)



## נספח מס' 15: דיווח "הערות נוספות" עד לתאריך 30/3

### התייחסויות חיוביות לפעילות:

#### מסגרת מס' 1:

- פעילות של טבעת וכיסא.. כולם השתתפו.. התרגילים היו מובנים.
- פעילות עם כרית.. כולם השתתפו בפעילות.
- פעילות עם כדור ומזרן.. פעילות ראשונה אחרי חופשת הפסח.. הייתה היענות נהדרת..

#### מסגרת מס' 2:

- השתתפו מאוד יפה
- תרגילים מעולים כולם השתתפו נהדר, השיעור הזה הייתי מאוד פסיבית הם עבדו יפה מול המסך ופחות היו זקוקים לתיווך.
- תרגילים מצוינים וקלים
- היה מעולה (פעילות מקל מס 1)

#### מסגרת מס' 3:

- היה מעולה! 🙌👏
- שיתוף פעולה מלא ומהנה!!! 😊
- היה מצויין!!! 😊
- אימון מעולה! 😊
- אימון עם מקל - מספר 1 - היה מעולה!!
- אימון עם טבעת פילאטיס - אימון מעולה!!!
- אימון עם מוט על כסא - היה מצויין!
- אימון עם רצועות היתנגדות, ממש אימון מצויין!
- אימון עם כדור על כסא - אימון מצויין!
- "הצטרפו אחרים ברצון רב", "שאר המשתתפים לא הגיעו למסגרת. לכן שיתפנו משתתפים שלא בתוכנית שהשתתפו בשמחה"

#### מסגרת מס' 4:

- נעים לראות את החברים משתפים פעולה משתדלים לבצע את כל התרגילים
- עשינו שיעור עם טבעת היה טוב ומאתגר.
- היה אימון טוב החברים אוהבים את התרגילים עם המקל
- המשתתפים משתפים פעולה בצורה מלאה, מדהים.
- אוהבים במיוחד את האימונים עם המקל (:



## תיאור מפורט של ההערות הנוגעות לקשיים:

### מסגרת מס' 1:

- פעילות ראשונה עם מקל.. הייתי צריכה לעצור ולהסביר לפני כל תרגיל איך לבצע אותו.. בפעם השנייה הרבה יותר טובה.. הם כבר מכירים את התרגילים ומשתתפים יפה.
- (עם מקל) בתרגיל האחרון של לקחת רגל אחורה ולהחזיק במקל בעמידה - רק שניים מתוך השישה עשו את התרגיל בעמידה, השאר ישבו..
- (טבעת וכיסא) יש קושי בתרגיל אחד בזמן השחרור - בקימור ושחרור של הגב.. לא מצליחים לעשות את התרגיל..
- התרגילים עם הכדור היו מהירים מידי. הייתי צריכה לעצור כדי לעשות את התרגיל בצורה יותר איטית.. ורק אז עשו את התרגיל נכון..
- המנחה דיבר מהר מידי - למשל התרגיל עם העברת הכדור על היד בצורה חופשית חמש פעמים. היה צורך להגדיר את מספר הפעמים.
- את הפעילות השנייה עם טבעת וכיסא - כולם חוץ מאחת העדיפו לעשות בישיבה. בתרגיל שנדרש להחזיק את הטבעת בשתי הידיים ולסובב - היה קצת קושי.. גם אחרי שעצרתי את הסרטון והסברתי פעילות עם כרית... ארבעה מתוך השבעה העדיפו בישיבה.. היה קושי בתרגיל אחד שהיה צריך להעביר את הכרית מתחת לרגל.. כולם ישבו.. וכשסופרים את מספר התנועות בתרגיל.. יותר מובן מאשר להגדיר 30 שניות לביצוע התרגיל..
- פעם שנייה פעילות עם כרית... ארבעה מתוך השבעה עשו את הפעילות בישיבה.. היה קצת קושי בתרגיל שבו היו צריכים להעביר את הכרית מתחת לרגל.. העדיפו כולם בישיבה..
- פעילות עם גומייה.. היה קושי בתרגיל למתוח את הגומייה מאחורי הגב, ולהרים את היד..
- פעילות שנייה עם גומייה.. היה יותר טוב.. עדיין לפני כל תרגיל הייתי צריכה לעצור.. להסביר..
- פעילות ראשונה עם כיסא.. היה קושי בתרגיל של לקחת רגל אחורה ולהתכופף..
- פעילות עם כדור ומזרן.. פעילות ראשונה.. התרגיל היחיד שהיה קשה במיוחד.. ישיבה על הברכיים.. כולם ישבו על המזרן..

### מסגרת מס' 2:

- מקבלי השירות נזקקו לתיווך ועזרה בישום התרגילים
- חלק מהסט עם הגומייה הם תרגילים קשים רובם הסתבכו והיה קשה לעזור לכולם, אבל השתדלו יפה
- התרגיל בו אמורים להתכופף עם הרגל לרצפה עם הכיסא היה קשה וארוך והחניכים לא ככ שתפו פעולה...
- 3 משתתפים מתוך 9 הסכימו לשכב על המזרן והשאר נשאר לעמוד ועשו את התרגילים בעמידה...
- לרובם קשה לשכב על המזרן אז נשאר לעמוד
- רק 3 חניכים יורדים למזרן כל השאר עושים בערך בעמידה
- (עם כרית אימון) יש תרגילים שקשה להם אז הם לא עושים
- או שהיו הפעם עייפים או שהתרגילים יותר מורכבים לא בטוחה...

### מסגרת מס' 3:

- לפעמים צריך לעבור ביניהם ולתקן את התנועות
- עשינו את השיעור של מזרן וכדור והיה צורך לעצור את הסרטון על מנת לאפשר להם לרדת למזרן וכן לעצור שוב על מנת לקום מהמזרן. שלושה מתוך המשתתפים לא הצליחו כלל לרדת למזרן וביצעו את הפעילות בכיסא
- עשינו את השיעור עם המזרן. עצם הירידה למזרן בעייתי לחלק ממקבלי השירות - חלקם מתקשים וחלקם לא רוצים. עצרתי את הסרטון כדי לעזור לאלו שזקוקים לזמן כדי לרדת למזרן. גם התרגילים לא היו מובנים לרובם כשהם על הרצפה.



#### מסגרת מס' 4:

- כשהמנחה בסרטון מבקש להסתכל לכיוון מסויים תוך כדי התרגיל - זה לא עובד, כי החברים לא מסירים מבט מהמסך.
- תרגילי המקל לא התאימו לכולם. 3 לא הצליחו לשים את המקל מאחורי הכתפיים. ואף אחד לא הצליח לעשות את התרגיל עם הורדת ברך אחת (אולי בגלל שהמקלות הצהובים שיש לנו קצרים מהמקלות המופיעים בסרטון, כך שקשה להישען עליהם, במיוחד לחבר'ה שקומתם גבוהה).
- חלק מהתרגילים עם הכדור לא התאימו לחצי מהחברים. יותר מכך, מישהי כמעט נפלה כשניסתה לבצע תרגיל מסויים ונאלצתי לעצור אותה.
- הפעילות אינה מותאמת לאנשים עם מוגבלות תנועתית מסויימת (ואף עלולה להיות מסוכנת, כך שהייתי צריך לעצור מישהי מלנסות תרגילים מסויימים).
- חלק מהתרגילים עם הטבעת לא התאימו לרמה הגופנית של החברים. וגם התרגיל ששמים את הטבעת בין הרגליים לא מתאים לנשים עם חצאית.
- 2 נשים לא רצו לעשות עם הטבעת, אלא עשו את אותן התנועות בלעדיה.
- לפי דעתי צריך להכין וידאו מיוחד לחבר'ה כמו אצלנו שלא באמת יכולים לעשות את התרגילים בעמידה. (הוידאו של הבחור בכסא גלגלים קטן מדי).
- הקפיצה מעל הגומיה ממש מסוכנת. מקבלי השירות אצלנו הם מעל גיל 60 וזה לא מותאם בשבילם. גם התרגיל שעומדים מעל הגומיה ומכופפים ברכיים - הם לא הצליחו.
- מי שלא עושה את התרגילים בעמידה אמור להסתכל בוידאו הקטן בצד שמאל למטה, אבל זה פשוט קטן מדי וקשה לראות.
- הפעילות עם המזרון לא מותאמת לאף אחד ממקבלי השירות שלנו, אז לא עשינו אותה. במקום זאת עברנו לפעילות של שבוע 11 עם הכיסא.
- הפעילות סביב הכיסא - לא מסבירים בהתחלה איך למקם את הכסאות ואז הם לא מבינים איך לעמוד בצורה כזאת שפניהם כלפי המסך. וכשביקשו לעשות סיבוב סביב הכסא, פתאום הבנו שהם צפופים מדי ונוצר בלאגן ולקח זמן להתארגן תוך כדי שהמנחה בסרטון כבר ממשיכה בתרגיל. וגם אחת החברות עם הליכון, וזה מצריך מרחב.
- 2 נשים לא רצו להשתמש במקל. אני חושב שזה מדי בשבילן.
- הלינק של השבוע ה-8 (עם הכדור ומזרון) לא עובד אז עברנו לשבוע הבא..

#### מסגרת מס' 5:

- היום עשינו שיעור של טבעת וכסא ויש כל מיני תרגילים שהיו לא ככ ברורים ולחברים היה קשה להבין את התרגיל
- היום עשינו פעם ראשונה שיעור עם מזרון, התרגילים עוברים מהר מידי והחברים לא מספיקים וכל פעם היינו צריכים לחזור אחורה.

#### סיכום ההערות שהתקבלו:

- הפעם הראשונה של חשיפה לסרטון דורשת הרבה עצירות והסברים, בהמשך קל יותר.
- קיימת שונות בדיווחים של הרפרנטים מבחינת רמת הקושי והמסוגלות לבצע את התרגילים השונים – כנראה שיש הבדלים משמעותיים בתפקוד המשתתפים בין המסגרות (פתח תקווה דיווחו על חוסר ההתאמה הרב ביותר לרמת המשתתפים שלהם).
- תרגילים ספציפיים שהם ציינו כבעייתיים/קשים/לא-בטיחותיים
- תרגילים שחלק העדיפו לעשות במנח אחר מהמוצג (עמידה/ישיבה/שכיבה). בעיקר שכיבה הם מעדיפים להחליף במנח אחר.



- קושי במעבר בין מנחים – לוקח הרבה זמן לעבור למשל מעמידה לישיבה/שכיבה, צריך לעצור את הסרטון בכל מעבר כזה.
- לעיתים יש אנשים שלא רוצים להשתמש באביזר.
- דיבור מהיר מידי ומעבר בין תרגילים מהירה מידי (מצריך עצירות וחזרות).
- (נתניה) לשתי פעילויות הצטרפו מקבלי שירות נוספים שאינם חלק מהקבוצה
- הפעילות סביב הכיסא - לא מסבירים בהתחלה איך למקם את הכיסאות, והמרחק ביניהם, והפנים למסך.. מה שיצר בעיה בהמשך הפעילות (היו צפופים מידי).
- הלינק של השבוע ה- 8 (עם הכדור ומזרון) לא עבד באחת המסגרות.