אזרחים ותיקים באשכול הגליל המזרחי: תמונת מצב

דו"ח מסכם למחקר שנערך בקיץ 2025
מרכז הידע האזורי גליל מזרחי
יחידת הבריאות אשכול גליל מזרחי

עורכי המחקר: ד"ר אילה כהן, ד"ר רותם מאור, ד"ר נועם כהן, יסמין ארנון מנשרוב, יפעת קורן זמרן, מירב אטמור

תקציר

רקע

הזדקנות האוכלוסייה בישראל מעלה את הצורך בהבנה מעמיקה של תחומי הבריאות, הרווחה והחוסן החברתי של האזרחים הוותיקים. אשכול הגליל המזרחי מאופיין באוכלוסייה ותיקה ומגוונת מבחינה סוציו־דמוגרפית, ומונה כ־20,000 תושבים. המחקר הנוכחי נועד לבחון את מצבה של אוכלוסייה זו ואת הצרכים הקשורים להזדקנות מיטיבה, מתוך רצון לתרום לתכנון קהילתי מותאם ולשיפור איכות החיים באזור.

מטרות

מטרת המחקר הייתה לבחון את מצב האזרחים הוותיקים באשכול הגליל המזרחי בתקופת המלחמה, להעמיק את ההבנה של ההיבטים הפיזיים, הנפשיים והחברתיים שלהם, לבחון את תחושת הבדידות, הרגלי החיים והרווחה הכללית, ולאתר תחומים שבהם ניתן לחזק את התמיכה והמעורבות הקהילתית. בנוסף, המחקר כלל השוואה לממצאי התוכנית הארצית של ג׳וינט אשל .– MUNI 100

שיטה

המחקר התבסס על סקר רוחב שכלל שאלון מקוון לדיווח עצמי, שהועבר בשתי שפות – עברית וערבית – בין החודשים יוני לאוגוסט 2025. השאלון נבנה על בסיס כלים מחקריים קיימים ונועד לבחון תחומי בריאות,

אוריינות בריאות, מעורבות חברתית ונגישות לשירותים.
לסקר השיבו 875 משתתפים, מתוכם 78% יהודים ו־22% ערבים, וכן 78% נשים ו־22% גברים. כ־65% היו בגילאי 65–75, והיתר מעל גיל 75. הנתונים נאספו בשיטת דגימת נוחות, באמצעות הפצה מקוונת ובקרב משתתפים במרכזי יום.

ממצאים

מהסקר עולה כי כמחצית מהמשיבים מוטרדים מאפשרות של סבב לחימה נוסף, וכרבע מהם חשים דאגה באשר לביטחונם הפיזי. אף על פי כן, רובם הביעו רצון להמשיך להתגורר בביתם גם בגיל מבוגר. נמצא כי רק כרבע מהמשתתפים יוצאים מדי יום למרחב הציבורי, וכחמישית אינם חשים צורך בכך. יותר ממחצית המשתתפים דיווחו על מעורבות חברתית גבוהה, אך ציינו כי מגוון הפעילויות הקיימות עדיין מוגבל. בהיבט הנגישות, 72% דיווחו שאינם מתקשים להגיע למקומות ציבוריים, אולם רק 12% מבצעים פעילות גופנית מאומצת. בנוגע למצב הכלכלי, 57% ציינו כי מצבם אינו מגביל את השתתפותם החברתית, אך שיעור זה נמוך מהממוצע הארצי. כמחצית מהמשיבים דיווחו על תחושת ביטחון אישי, שייכות וסולידריות, ועל היעדר תחושת גילנות. אופן קבלת המידע העיקרי על פעילויות נעשה באמצעות קבוצות וואטסאפ, והתחומים שבהם התושבים הוותיקים הביעו עניין בקבלת מידע הם פעילות גופנית, תעסוקה, פנאי וזכויות לגיל השלישי.

המלצות

בהתבסס על ממצאי המחקר, ניתן להציע מספר כיוונים לחיזוק תחושת הרווחה והמעורבות בקרב האוכלוסייה הוותיקה באזור. ראשית, ניתן לשקול הרחבה של היצע הפעילויות החברתיות והתרבותיות, תוך התאמתן לצרכים וליכולות של קבוצות גיל ומגזרים שונים. שילוב פעילויות המעודדות תנועה, מפגש חברתי והעצמה אישית עשוי לתרום לשמירה על חוסן פיזי ונפשי. בנוסף, מומלץ לעודד אורח חיים פעיל ולקדם מודעות לחשיבות היציאה מהבית והשתתפות בחיי הקהילה. ניתן לעשות זאת באמצעות פעולות הסברה, סדנאות וקמפיינים קהילתיים בשיתוף הרשויות המקומיות ומרכזי היום. בהיבט הכלכלי, ניתן לבחון אפשרויות להנגשת פעילויות באמצעות סבסוד חלקי או הטבות לאוכלוסיות ותיקות, על מנת לאפשר השתתפות רחבה ושוויונית יותר. בנושא הנגישות למידע, ראוי להמשיך ולחזק את הערוצים הדיגיטליים המשמשים את התושבים, ובמקביל לוודא כי המידע זמין גם לאוכלוסיות שאינן פעילות ברשת. גיוון דרכי התקשורת יסייע בהגברת תחושת השייכות והמעורבות של כלל התושבים. לבסוף, חשוב להמשיך לחזק את תחושת הביטחון האישי והקהילתיות באמצעות שיתופי פעולה בין רשויות, ארגונים וגורמי רווחה, לטובת יצירת סביבה תומכת, נגישה ומכילה לאוכלוסיה הוותיקה באזור הגליל המזרחי.

תוכן עניינים

מטרת המחקר 1
שיטת המחקר 1-2
ממצאים 2-14
מגבלות המחקר 14
סיכום והמלצות 14-15

1. מטרת המחקר

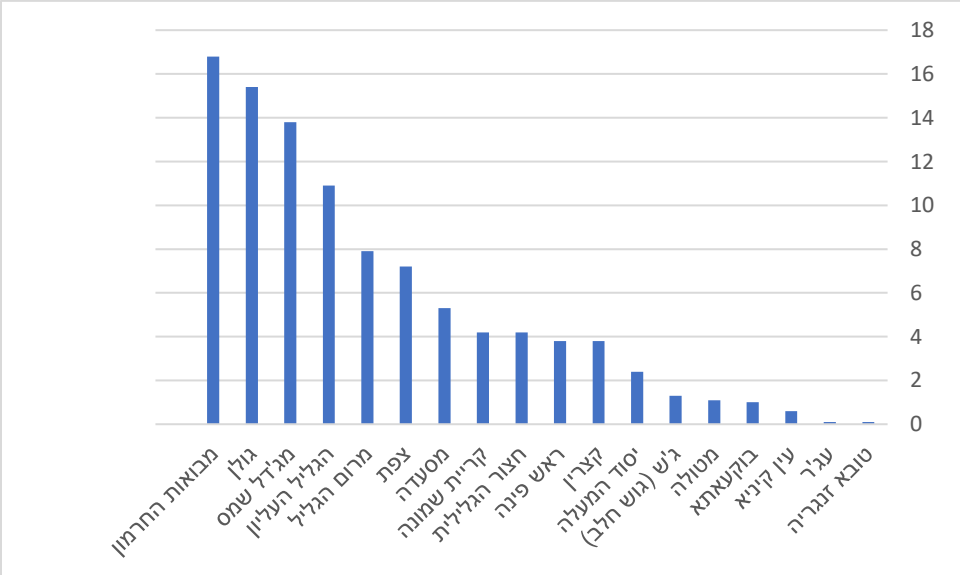
מטרת המחקר הייתה להבין היבטים שונים הקשורים לבריאותם הנפשית והפיזית של ותיקי אשכול הגליל המזרחי, ולבחון את צרכיהם בהקשר להזדקנות מיטיבה. נוסף על כך, המחקר ביקש לבחון הרגלים מקדמי בריאות ותחושת בדידות בקרב אוכלוסייה זו.

2. שיטת המחקר

2.1 אוכלוסיית המחקר

על פי נתוני הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה (2022), מונה אוכלוסיית האזרחים הוותיקים באשכול הגליל המזרחי כ־20,000 תושבים. בהתאם לכך, חושב מדגם מייצג לאוכלוסייה זו; עבור רווח סמך של 95% ושגיאת דגימה של 5%, גודל המדגם הרצוי עמד על 377 משתתפים. בפועל, לשאלון השיבו 875 תושבים ותיקים מהגליל המזרחי, מתוכם 78% יהודים ו- 22% ערבים, וכן 78% נשים ו- 22% גברים. 65% מהמשתתפים היו בגילאי 65–75, ו- 35% מעל גיל 75. בתרשים 1 מוצגת התפלגות המשיבים לפי רשות מקומית.

תרשים 1: התפלגות המשיבים לפי רשות מקומית (באחוזים)



2.2 איסוף הנתונים

הנתונים נאספו בסקר מקוון למילוי עצמי בין החודשים יוני לאוגוסט 2025. המדגם היה מדגם נוחות. השאלון הופץ באמצעות קישור אינטרנטי באמצעים שונים כגון: רשתות חברתיות, מיילים והפצה על ידי הרשויות (ראו קישור לשאלון בנספח). כמו כן, השאלונים הועברו על ידי הגעה פיזית למרכזי יום בהם שוהה האוכלוסיה. ההשתתפות במחקר הייתה בהתנדבות והמשתתפים קיבלו תמריץ עבור השתתפותם (בקרב המשתתפים הוגרלו 10 סלי בריאות).

2.3 כלי המחקר

השאלון הועבר בשתי שפות – עברית וערבית – וכלל שאלות סגורות בנושאים שונים: מאפיינים דמוגרפיים של המשיבים, היבטים הקשורים להזדקנות מיטיבה, היכרות עם שירותים שונים הניתנים ברשות המקומית, בריאות נפשית ופיזית, ותחושת בדידות. בניית השאלון התבססה על שאלונים ממחקרים ומסקרים רלוונטיים, בהם סקר מצב האזרחים הוותיקים שנערך על ידי – Muni100 רשות מקדמת הזדקנות מיטבית.
השאלון נבדק על ידי צוות המחקר במרכז הידע, לצורך הבטחת תקינותו ותאימותו למטרות המחקר. המחקר קיבל את אישור וועדת האתיקה של המכללה האקדמית תל חי- אוניברסיטה בהקמה.

3. ממצאים

3.1 צורך בעזרה

המשתתפים נשאלו האם הם זקוקים לעזרה בתחומים שונים. מניתוח הממצאים עולה, כי הצורך הרב ביותר הוא עזרה במשימות הבית (למשל, ניהול משק הבית). ממצא חשוב שעלה הוא, כי משתתפים מהמגזר הערבי דיווחו על צורך רב יותר בעזרה בכל התחומים, מאשר משתתפים מהמגזר היהודי (לוח 1).

לוח 1: התפלגות הצורך בעזרה בהיבטים שונים

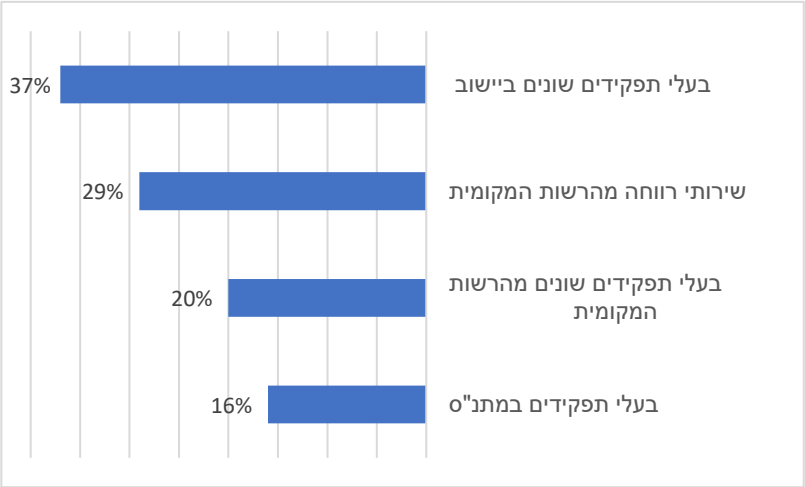
	כלל המדגם	מגדר	מגדר	קבוצה אתנית	קבוצה אתנית	קבוצת גיל	קבוצת גיל
צורך בעזרה	כלל המדגם	גברים	נשים	יהודים	ערבים	65-75	75 ומעלה
עזרה במשימות בבית	24%	27%	24%	14%	58%	16%	39%
עזרה רגשית	16%	18%	15%	8%	43%	13%	17%
עזרה מקצועית	18%	20%	18%	8%	50%	14%	21%
עזרה כלכלית	15%	18%	15%	8%	40%	11%	19%

*הנתונים מבטאים את שיעור המשיבים שבחרו בתשובות 4 ו-5, כלומר מסכימים במידה רבה ורבה מאוד

3.2 היכרות עם שירותים ומערכות ברשות המקומי

המשתתפים נשאלו עם אילו גורמים ברשות המקומית הם נמצאים בקשר. מהממצאים עולה כי שני הגורמים עמם המשתתפים נמצאים בקשר במידה הרבה ביותר, הם בעלי תפקידים שונים ברשות (37%) ושירותי הרווחה של הרשות (29%). (תרשים 2)

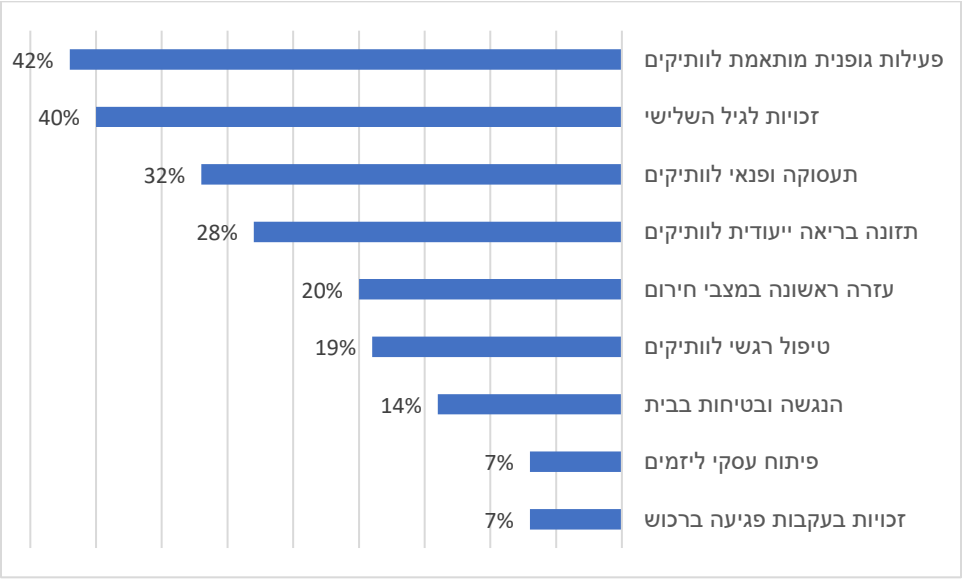
תרשים 2: שיעור המשיבים שנמצאים בקשר עם גורמים שונים ברשות המקומית



3.3 תחומים בהם התושבים הוותיקים היו מעוניינים לקבל ידע וכלים פרקטיים

המשתתפים נשאלו האם ישנם תחומים שבהם היו מעוניינים לקבל ידע וכלים פרקטיים באמצעות מפגשים או סדנאות. מהתפלגות התשובות עולה כי התחומים המרכזיים שבהם הביעו התושבים הוותיקים עניין, הם פעילות גופנית המותאמת לגילם (42%) וזכויות לגיל השלישי (40%) (תרשים 3).

תרשים 3: התפלגות תשובות המשתתפים לפי תחומים שבהם היו מעוניינים לקבל ידע וכלים פרקטיים



3.4 מידת ההשתתפות בפעילויות ביישוב המגורים או בסביבתו

המשתתפים נשאלו באיזו מידה הם משתתפים בפעילויות שונות ביישוב מגוריהם או בסביבתו. מהממצאים עולה כי כמעט חמישית מהמשתתפים (18%) מתנדבים ביישוב מגוריהם — אחוז זהה לנתון הארצי שדווח בסקר

החברתי של הלמ״ס (2023). בנוסף, משתתפים מהמגזר היהודי ומשתתפים בגילאי 65–75 נוטים להשתתף בפעילויות מעט יותר (לוח 2).

לוח 2: שיעור המשתתפים בפעילויות שונות ביישוב המגורים או בסביבתו

	כללי	מגדר	מגדר	קבוצה אתנית	קבוצה אתנית	קבוצת גיל	קבוצת גיל
	כללי	גברים	נשים	יהודים	ערבים	65-75	75 ומעלה
השתתפות פעילה בוועדות בישוב	16%	12%	17%	18%	10%	19%	14%
התנדבות בקהילה בישוב מגורי	18%	16%	17%	20%	10%	20%	12%
התנדבות במסגרות שונות מחוץ לישוב	11%	8%	10%	12%	4%	12%	6%

*הנתונים מבטאים את שיעור המשיבים שבחרו בתשובות 4 ו-5, כלומר משתתפים במידה רבה ורבה מאוד

3.5 מקורות לדאגה בקרב האזרחים הוותיקים

המשתתפים נשאלו באיזו מידה היבטים שונים מהווים עבורם מקור לדאגה. מהתפלגות התשובות עולה כי ההיבט שמטריד את המשתתפים במידה הרבה ביותר, הוא החשש מסבב לחימה נוסף — בעיקר בקרב נשים יותר מאשר גברים, ובקרב משתתפים מהמגזר הערבי יותר מאשר מהמגזר היהודי. במקום השני, בפער ניכר, צוין מצב התשתיות כמקור לדאגה נוסף.

לוח 3: התפלגות תשובות המשתתפים לגבי גורמים המהווים עבורם מקור לדאגה

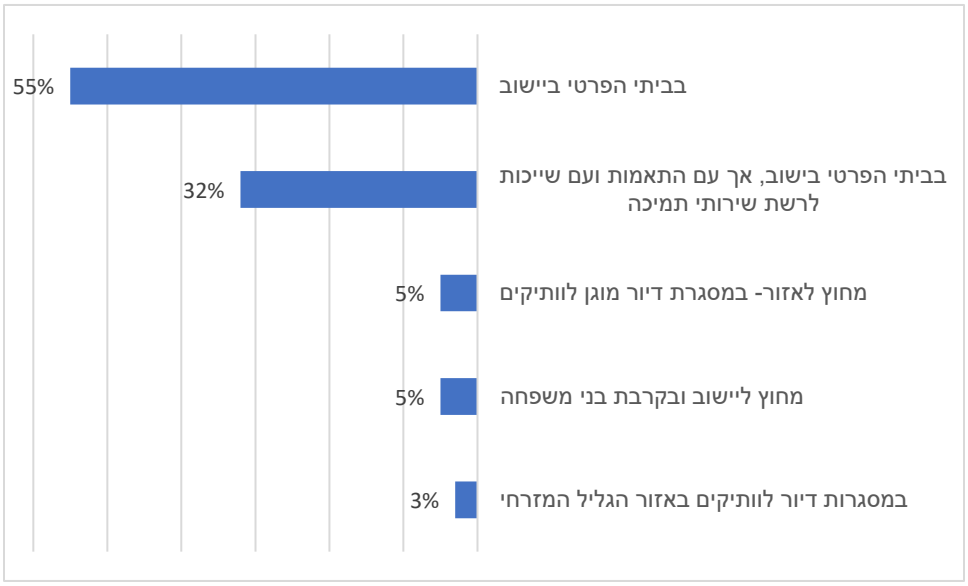
	כללי	מגדר	מגדר	קבוצה אתנית	קבוצה אתנית	קבוצת גיל	קבוצת גיל
	כללי	גברים	נשים	יהודים	ערבים	65-75	75 ומעלה
חשש מסבב לחימה נוסף בהמשך	53%	41%	57%	49%	67%	52%	59%
מצב התשתיות	34%	29%	36%	38%	21%	38%	34%
זמינות שירותים רפואיים	26%	25%	27%	31%	10%	27%	32%
תחושת ביטחון פיזי	23%	24%	23%	20%	30%	21%	30%
פעילות פנאי	21%	14%	22%	21%	18%	20%	22%
מצב כלכלי	19%	22%	19%	14%	36%	17%	20%
חוסר וודאות לגבי חזרת יתר התושבים	19%	18%	19%	18%	22%	15%	25%
תחושת בדידות	18%	15%	19%	14%	29%	16%	24%
זמינות שירותים שאינם ציבוריים (למשל, סופר)	14%	17%	14%	14%	13%	14%	19%

*הנתונים מבטאים את שיעור המשיבים שבחרו בתשובות 4 ו-5, כלומר משתתפים שההיגד מטריד אותם במידה רבה או רבה מאוד

3.6 הזדקנות ביישוב

המשתתפים נשאלו היכן היו רוצים לחיות בתקופת הזקנה. רובם המוחלט של המשיבים ציינו כי הם מעוניינים להזדקן בביתם הפרטי ביישוב — עם או בלי התאמות ייחודיות ו/או השתייכות לרשת שירותי תמיכה (תרשים 4). בנוסף, המשתתפים נשאלו האם בעקבות המלחמה השתנו תחושותיהם לגבי ההזדקנות ביישוב. 54% דיווחו כי תחושותיהם לא השתנו, 13% ציינו כי הם חשים בטוחים יותר ביכולתם להזדקן ביישוב, ו־33% דיווחו כי הם חשים פחות בטוחים.

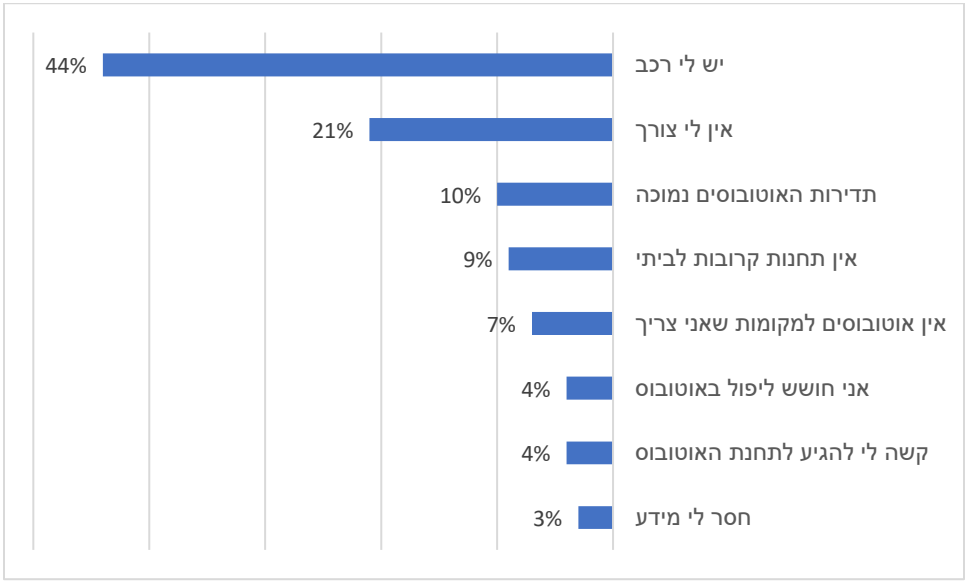
תרשים 4: העדפות המגורים של המשתתפים בתקופת הזקנה



3.7 שימוש בתחבורה ציבורית

82% מהמשיבים דיווחו כי הם אינם נוסעים כלל בתחבורה ציבורית, או עושים זאת בתדירות נמוכה מאוד (פחות ממספר פעמים בחודש). שיעור זה גבוה מהנתון הארצי, העומד על 67%. הסיבה המרכזית לכך היא שמרביתם מחזיקים ברכב פרטי (תרשים 5).

תרשים 5: הסיבות שבגינן התושבים הוותיקים אינם נוסעים בתחבורה ציבורית



3.8 מצב בריאותי- פיזי ונפשי

המשתתפים נשאלו על מצבם הבריאותי. נמצא כי 58% מהם העריכו את מצבם הבריאותי כטוב או טוב מאוד. כמו כן, מהנתונים המוצגים בלוח 4, עולה כי ההערכה הסובייקטיבית של מצב הבריאות בקרב משתתפים מהמגזר היהודי, גבוהה פי שלושה מזו של המשתתפים מהמגזר הערבי.

לוח 4: מצב בריאותי סובייקטיבי

	מגדר	מגדר	קבוצה אתנית	קבוצה אתנית	קבוצת גיל	קבוצת גיל
כללי	גברים	נשים	יהודים	ערבים	65-75	75 ומעלה
58%	53%	60%	68%	23%	65%	51%

*הנתונים מבטאים את שיעור המשיבים שענו שמצבם הבריאותי טוב או טוב מאוד

65% מהמשתתפים דיווחו כי הם מתמודדים עם אבחנה או מחלה גופנית — שיעור גבוה יותר נמצא בקרב גברים, משתתפים מהמגזר הערבי ומשתתפים בגילאי 75 ומעלה. בנוסף, 15% מהמשתתפים דיווחו כי הם מתמודדים עם אבחנה או מחלה נפשית, כאשר שיעור המשתתפים מהמגזר היהודי גבוה מזה של המשתתפים מהמגזר הערבי (לוח 5).

נתון נוסף שעולה מהסקר הוא כי 23% מהמשתתפים דיווחו שנפגשו עם איש מקצוע מתחום בריאות הנפש במסגרת אחת או יותר (למשל, מרכזי חוסן או קופות החולים).

לוח 5: שיעור המשתתפים שדיווחו על התמודדות עם אבחנה או מחלה בריאותית (גופנית או נפשית)

		מגדר	מגדר	קבוצה אתנית	קבוצה אתנית	קבוצת גיל	קבוצת גיל
	כללי	גברים	נשים	יהודים	ערבים	65-75	75 ומעלה
מחלה/אבחנה גופנית	65%	73%	63%	61%	79%	59%	77%
מחלה/אבחנה נפשית	15%	16%	12%	24%	15%	14%	15%

נוסף על כך, נשאלו המשתתפים האם הם מקבלים שירותים במסגרת חוק הסיעוד. 28% מהמשתתפים דיווחו כי הם זכאים לשירותים אלו ומקבלים אותם, כאשר שיעור הזכאים המקבלים שירותי סיעוד מהמגזר הערבי ואלו בגילאי 75 ומעלה גבוה יותר (לוח 6).

לוח 6: שיעור המשתתפים המקבלים סיוע במסגרת חוק הסיעוד

		מגדר	מגדר	קבוצה אתנית	קבוצה אתנית	קבוצת גיל	קבוצת גיל
	כללי	גברים	נשים	יהודים	ערבים	65-75	75 ומעלה
אינני יודע	48%	46%	49%	58%	21%	57%	38%
אני זכאי אך לא צורך את השירותים הללו	24%	23%	24%	22%	30%	22%	24%
זכאי ומקבל את השירותים הללו	28%	32%	27%	20%	49%	21%	38%

3.9 תחושת בדידות

תחושת הבדידות של המשתתפים נבחנה באמצעות שאלון בדידות מתוקף (De Jong-Gierveld & van Tilburg, 2006). השאלון כולל שישה היגדים, הנענים על סולם של 1 עד 5.

לדוגמה: "אני חווה תחושת ריקנות סביבי". לכל משתתף חושב ציון בדידות המבוסס על ממוצע תשובותיו לשאלון; ככל שהציון גבוה יותר, כך תחושת הבדידות רבה יותר. ממוצע תחושת הבדידות של כלל המשתתפים עמד על 2.35, ונחשב נמוך באופן יחסי, שכן הוא נמוך מנקודת האמצע (3). עוד עולה מהממצאים, כי משתתפים מהמגזר הערבי דיווחו על תחושת בדידות גבוהה יותר, בהשוואה למשתתפים מהמגזר היהודי (לוח 7).

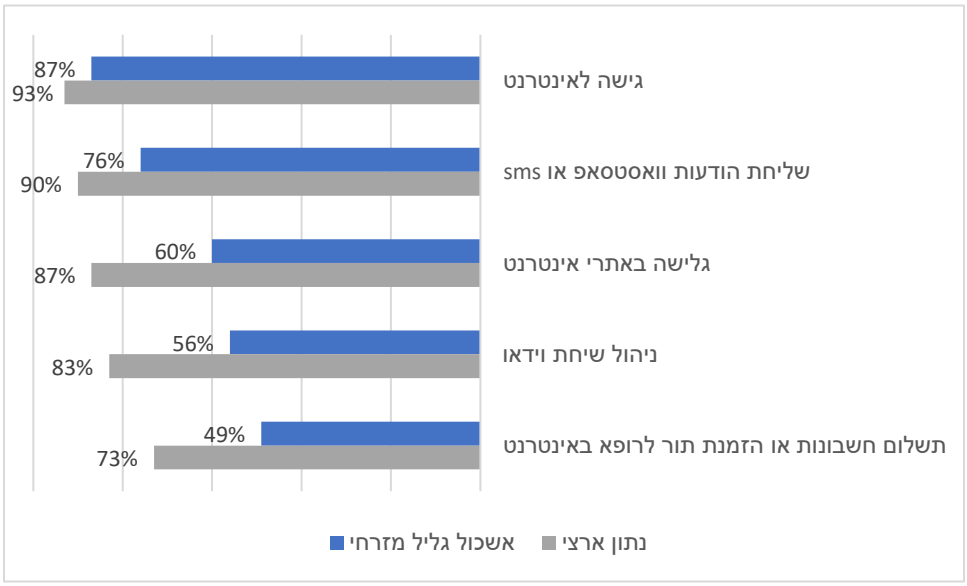
לוח 7: ממוצע תחושת הבדידות של המשתתפים

	מגדר	מגדר	קבוצה אתנית	קבוצה אתנית	קבוצת גיל	קבוצת גיל
כללי	גברים	נשים	יהודים	ערבים	65-75	75 ומעלה
2.35	2.31	2.35	2.26	2.64	2.27	2.39

3.10 אוריינות דיגיטלית

המשתתפים נשאלו שאלות שונות הבודקות את האוריינות הדיגיטלית שלהם. מהממצאים עולה כי לרוב המשתתפים רמת אוריינות דיגיטלית טובה, אך היא נמוכה מהנתון הארצי (תרשים 6).

תרשים 6: אוריינות דיגיטלית בקרב תושבים ותיקים בגליל המזרחי, בהשוואה לנתון הארצי



3.11 מדדי Muni100

המשתתפים נשאלו, בין היתר, שאלות מתוך מדדי Muni100 - רשות מקדמת הזדקנות מיטבית.

להלן פירוט המדדים:

מדד מוביליות: אחוז האזרחים הותיקים שיוצאים מהבית אחת ליום.

מדד הליכתיות: אחוז האזרחים הוותיקים שהולכים לפחות 150 דקות בשבוע .
מדד השתתפות: אחוז האזרחים הוותיקים שמשתתפים בפעילות חברתית מחוץ לבית מספר פעמים בשבוע או עובדים.
מדד נגישות פיזית: אחוז האזרחים הוותיקים שקשה להם להגיע למקומות במרחב הציבורי.
מדד נגישות חברתית: אחוז האזרחים הותיקים שחשים ביטחון אישי, שייכות, סולידריות ואינם חווים גילנות.
מדד נגישות כלכלית: אחוז האזרחים הותיקים שמצבם הכלכלי אינו מפריע להם לקיים חיי חברה ותרבות.
מדד נגישות למידע: מקבלים מידע מהרשות המקומית ב- 2 אמצעים דיגיטליים לפחות וגם מעידים שהפרסומים של הרשות ברורים להם. בסקר הנוכחי נבדק אופן קבלת המידע בלבד.
חשוב לציין כי בניתוחי המדדים הוחלו משקולות בהתאם לחלוקת הנשים והגברים במדגם.

מדד מוביליות
הגדרה: אחוז האזרחים הותיקים שיוצאים מהבית אחת ליום.

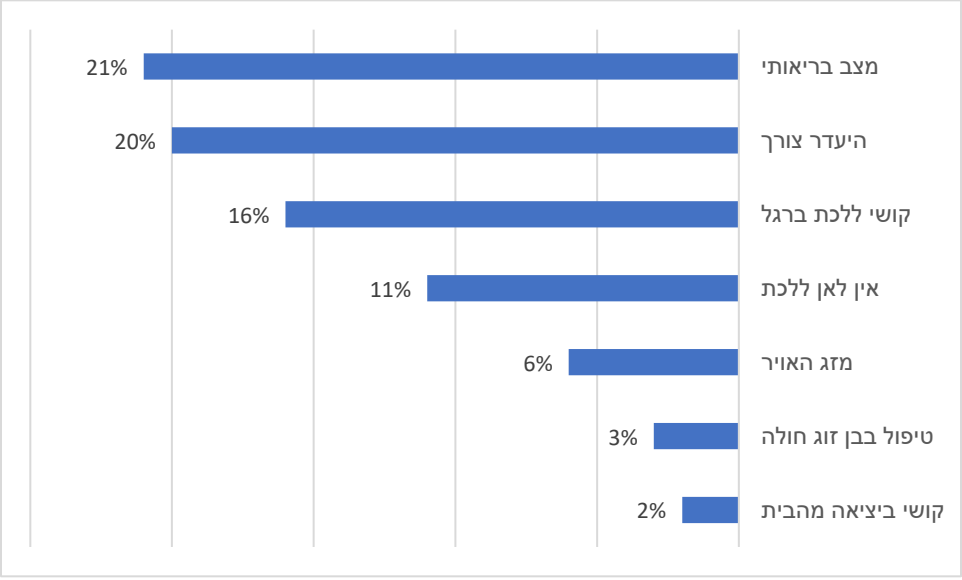
מנתוני לוח 8 עולה כי כרבע מהמשיבים דיווחו שהם יוצאים מהבית אחת ליום, כאשר שיעורם של המשתתפים מהמגזר היהודי גבוה מזה של המשתתפים מהמגזר הערבי. כמו כן, ערכו של מדד המוביליות נמוך כמעט בחצי מהנתון הארצי (47%).

לוח 8: שיעור האזרחים הוותיקים שיוצאים מהבית כל יום

	מגדר	מגדר	קבוצה אתנית	קבוצה אתנית	קבוצת גיל	קבוצת גיל
כללי	גברים	נשים	יהודים	ערבים	65-75	75 ומעלה
26%	29%	24%	31%	13%	29%	22%

המשתתפים נשאלו מדוע הם אינם יוצאים מהבית פעמים רבות יותר בשבוע. התפלגות התשובות מוצגת בתרשים 7, וממנה עולה כי הסיבות העיקריות לאי יציאה מהבית מדי יום הן מצב בריאותי, היעדר צורך, וקושי בהליכה.

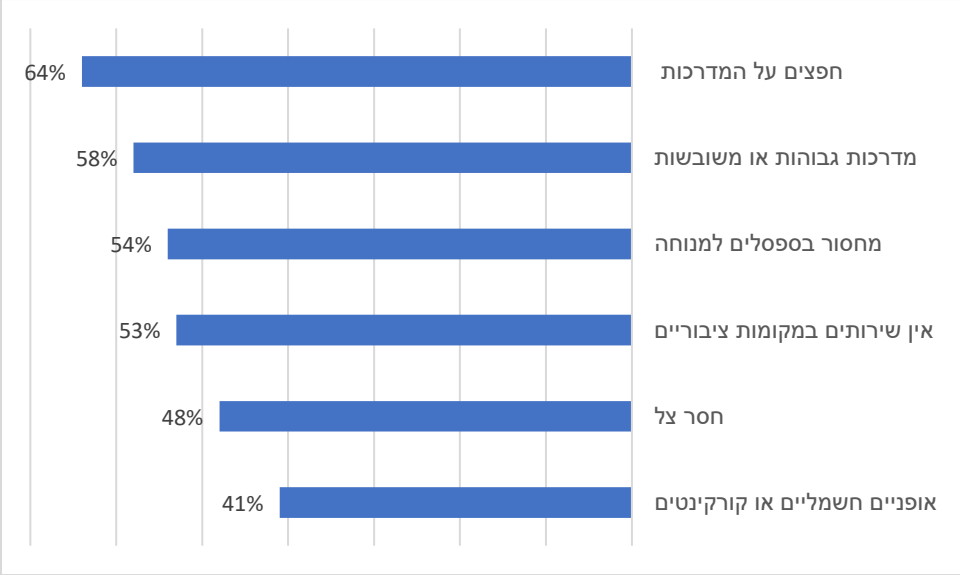
תרשים 7: הסיבות לאי יציאה מהבית מדי יום



*לא נכללו בניתוח משתתפים שציינו כי הם יוצאים מהבית מדי יום.

המשתתפים נשאלו גם אילו גורמים מפריעים להם ללכת ברחבי היישוב שלהם. התפלגות התשובות מוצגת בתרשים 8, וממנה עולה כי הגורמים העיקריים הם חפצים על המדרכות ומדרכות גבוהות או משובשות. בנוסף, ניכר כי כמעט בכל הגורמים שנבדקו, כמחצית מהמשתתפים או יותר דיווחו שהם מהווים עבורם גורם מפריע.

תרשים 8: גורמים המפריעים להליכה ברחבי היישוב



מדד השתתפות

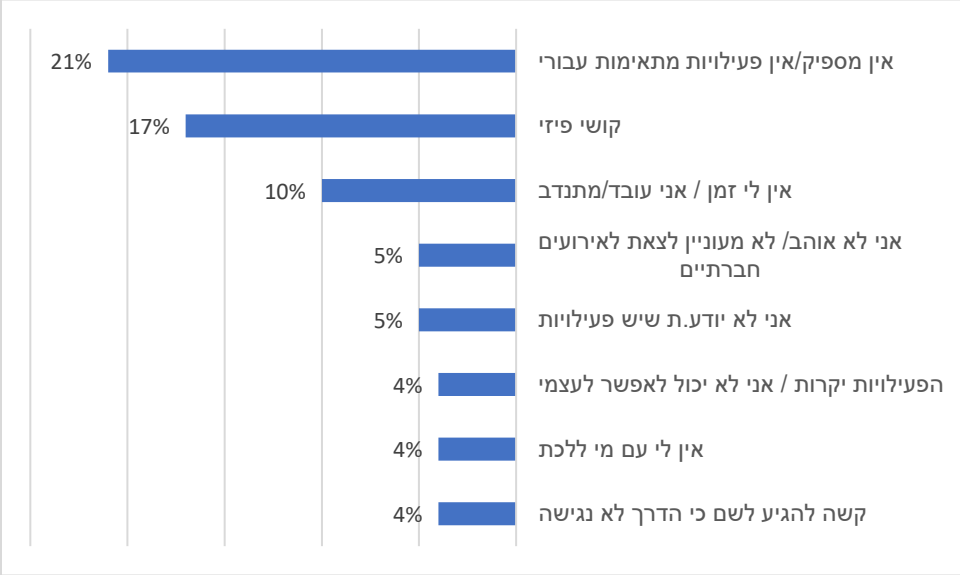
<u>הגדרה:</u> אחוז האזרחים הוותיקים המשתתפים בפעילות חברתית מספר פעמים בשבוע או העובדים.
המדד נבנה על בסיס שתי שאלות: (1)באיזו תדירות אתה משתתף בפעילויות חברתיות מחוץ לבית (כגון מפגשים עם חברים, חוג, תפילה בבית כנסת וכדומה)? (2) האם אתה/את עובדת?
משתתפים שדיווחו כי הם משתתפים בפעילות חברתית מספר פעמים בשבוע או עובדים במשרה מלאה או חלקית נכללו במדד זה.
מנתוני לוח 9 עולה כי למעלה ממחצית מהמשיבים משתתפים בפעילות חברתית מספר פעמים בשבוע או עובדים. שיעור המשתתפים מהמגזר היהודי גבוה פי שניים משיעור המשתתפים מהמגזר הערבי. כמו כן, ערכו של מדד ההשתתפות גבוה יותר מהנתון הארצי (37%).

לוח 9: שיעור האזרחים הוותיקים שמשתתפים בפעילות חברתית או עובדים

	מגדר	מגדר	קבוצה אתנית	קבוצה אתנית	קבוצת גיל	קבוצת גיל
כללי	גברים	נשים	יהודים	ערבים	65-75	75 ומעלה
53%	49%	57%	60%	32%	56%	46%

משיבי הסקר נשאלו מדוע הם אינם משתתפים בפעילויות חברתיות פעמים רבות יותר בשבוע. התפלגות התשובות מוצגת בתרשים 9, וממנה עולה כי הסיבה העיקרית היא מחסור בפעילויות מתאימות ולאחריה קושי פיזי.

תרשים 9: סיבות לאי השתתפות בפעילויות חברתיות בתדירות גבוהה יותר



מדד הליכתיות

<u>הגדרה</u>: אחוז האזרחים הותיקים שהולכים ברגל לפחות 150 דקות בשבוע.

המדד נבנה על בסיס שתי שאלות: (1) תדירות: כל כמה זמן את/ה הולך/ת ברגל ברחבי העיר או השכונה שלך למטרות שונות כגון מכולת, ספורט וכו'? (2) היקף: נסה להעריך, כמה זמן בדרך כלל את/ה הולך/ת ביום בו את/ה יוצא/ת מהבית? כל משתתף שציין כי הוא הולך כמעט מדי יום במשך למעלה מחצי שעה, או 2–4 פעמים בשבוע במשך למעלה משעה, נכלל במדד ההליכתיות.

מנתוני לוח 10 עולה כי רק 12% מהמשיבים לסקר עומדים בקריטריונים של מדד ההליכתיות. שיעור זה נמוך מהנתון הארצי, העומד על 29%. עם זאת, יש לציין כי בסקר הנוכחי המשתתפים לא נשאלו אם הם יוצאים להליכה כל יום, אלא המינימום שנבדק היה "כמעט כל יום". זאת, בניגוד לסקר הארצי שבו המשתתפים נשאלו אם הם יוצאים מהבית מדי יום. הבדל מתודולוגי זה עשוי להסביר חלק מהפער בין שני הסקרים.

לוח 10: שיעור האזרחים הוותיקים שהולכים ברגל לפחות 150 דקות בשבוע

	מגדר	מגדר	קבוצה אתנית	קבוצה אתנית	קבוצת גיל	קבוצת גיל
כללי	גברים	נשים	יהודים	ערבים	65-75	75 ומעלה
12%	15%	8%	15%	1%	12%	14%

מדד נגישות פיזית

<u>הגדרה:</u> אחוז האזרחים הותיקים שאינם מביעים קושי להגיע למקומות במרחב הציבורי.

במדד נכללו משתתפים שדיווחו שאין מקומות במרחב הציבורי שהם מרגישים קושי להגיע אליהם. מנתוני לוח 11 עולה כי 72% מהמשיבים דיווחו שאין להם קושי להגיע לכל יעד במרחב הציבורי – שיעור גבוה מהנתון הארצי, העומד על 45%. בנוסף, שיעור המשתתפים מהמגזר היהודי העומדים בקריטריון של מדד זה גבוה מזה של המשתתפים מהמגזר הערבי.

לוח 11: שיעור האזרחים הוותיקים שאינם מדווחים על קושי להגיע למקומות במרחב הציבורי

	מגדר	מגדר	קבוצה אתנית	קבוצה אתנית	קבוצת גיל	קבוצת גיל
כללי	גברים	נשים	יהודים	ערבים	65-75	75 ומעלה
72%	75%	69%	81%	46%	76%	69%

מדד נגישות חברתית

<u>הגדרה:</u> אחוז האזרחים הותיקים שמרגישים ביטחון אישי, שייכות, סולידריות ואינם חווים גילנות.

המדד נבנה מחיבור של ארבע שאלות: (1) באופן כללי, באיזו מידה את.ה חש.ה בטחון אישי באזור מגוריך? (2) באיזו מידה את.ה מרגיש.ה חלק מהשכונה בה את.ה גר.ה? (3) כשאת.ה נתקל.ת בבעיה כלשהי, באיזו מידה את.ה מרגיש.ה שאת.ה יכול.ה לפנות לאחד השכנים על מנת לבקש עזרה? (4) לעיתים אני נתקל.ת ביחס לא יפה או בחוסר סבלנות בגלל גילי המבוגר. משתתפים שסימנו "במידה רבה" או "במידה רבה מאוד" בשאלות 1–3, וכן "לא נכון" או "כלל לא נכון" בשאלה 4, נכללו במדד.

מנתוני לוח 12 עולה כי 56% מהמשיבים דיווחו כי הם חשים ביטחון אישי, תחושת שייכות וסולידריות, ואינם חווים גילנות - שיעור גבוה מהנתון הארצי, העומד על 32%.

לוח 12: שיעור האזרחים הוותיקים שמרגישים ביטחון אישי, שייכות, סולידריות ואינם חווים גילנות

	מגדר	מגדר	קבוצה אתנית	קבוצה אתנית	קבוצת גיל	קבוצת גיל
כללי	גברים	נשים	יהודים	ערבים	65-75	75 ומעלה
56%	58%	54%	58%	49%	58%	57%

מדד נגישות כלכלית

<u>הגדרה:</u> אחוז האזרחים הותיקים שמצבם הכלכלי אינו מפריע להם לקיים חיי חברה ותרבות.

מנתוני לוח 13 עולה כי 57% מהמשיבים לסקר דיווחו שמצבם הכלכלי אינו מפריע להם להשתתף בחיי חברה ותרבות. נתון זה נמוך מהנתון הארצי, העומד על 65%.

עם זאת, בבחינת הנתונים לפי מגזר עולה פער ניכר: 71% מהמשתתפים מהמגזר היהודי דיווחו שמצבם הכלכלי אינו מהווה מגבלה בתחום זה, לעומת 14% בלבד מהמשתתפים מהמגזר הערבי.

לוח 13: שיעור האזרחים הוותיקים שמצבם הכלכלי אינו מפריע להם לקיים חיי חברה ותרבות

	מגדר	מגדר	קבוצה אתנית	קבוצה אתנית	קבוצת גיל	קבוצת גיל
כללי	גברים	נשים	יהודים	ערבים	65-75	75 ומעלה
57%	56%	56%	71%	14%	62%	53%

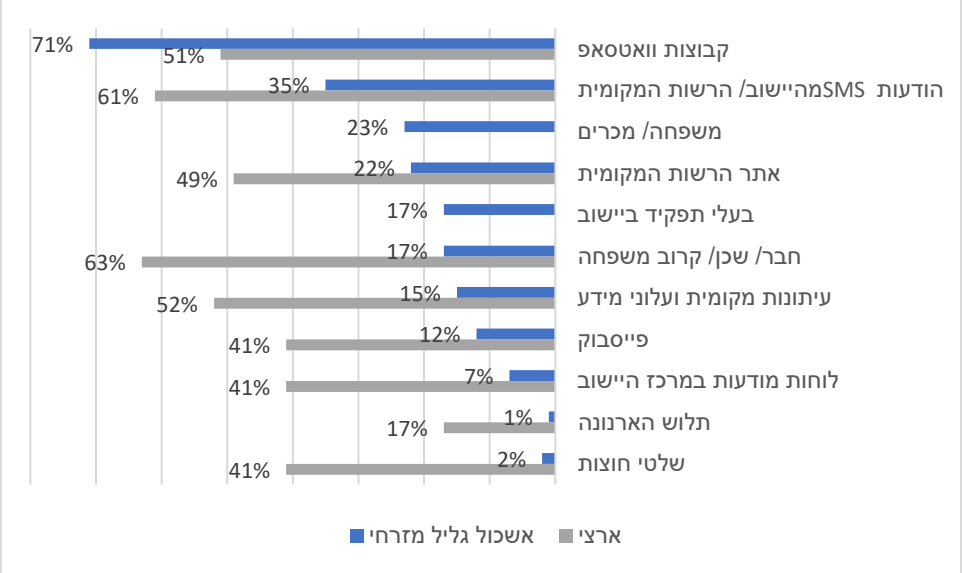
*אחוז המשתתפים שציינו כי מצבם הכלכלי מפריע להם לקיים חיי חברה פעילים במידה מועטה או כלל לא

מדד נגישות למידע

המשתתפים נשאלו כיצד הם מקבלים מידע על פעילויות או דברים שקורים בישוב/ ברשות המקומית שלהם. התפלגות התשובות מוצגת בתרשים 10, וממנה עולה כי רובם המוחלט של התושבים הוותיקים שהשתתפו בסקר דיווחו, כי הם מקבלים את המידע בעיקר מקבוצות הוואטסאפ, ולאחר מכן, בפער ניכר, באמצעות הודעות SMS מהיישוב או מהרשות המקומית.

נמצאו הבדלים באופן קבלת המידע בין משיבי הסקר באשכול גליל מזרחי לבין הנתון הארצי בכל התחומים שנבחנו. לדוגמה, בעוד ששיעור מקבלי המידע משלטי חוצות ברמה הארצית עומד על 41%, רק 2% ממשיבי הסקר דיווחו כי הם מקבלים את המידע בדרך זו.

תרשים 10: אופן קבלת המידע על פעילויות ביישוב או ברשות המקומית



4. מגבלות המחקר

שיטת הדגימה שנבחרה למחקר הייתה דגימת נוחות , דבר המגביל את יכולת ההכללה של ממצאי המחקר לאוכלוסייה הרחבה. מכיוון שהדגימה לא בוצעה באופן אקראי, קיים חשש להטיה במדגם. כלומר, שהמשתתפים שנכללו בו אינם מייצגים באופן מלא את כלל הקבוצות והמאפיינים באוכלוסייה.
הטיה נוספת הנובעת מאופי הדגימה קשורה לאופן גיוס המשתתפים לפי מגזר. בעוד שמרבית המשתתפים מהמגזר היהודי גויסו באמצעות קישור מקוון, רבים מהמשתתפים מהמגזר הערבי גויסו באופן פיזי במרכזי

יום, המשרתים לעיתים אוכלוסיות הנחשבות מוחלשות או נזקקות יותר. הבדל זה עשוי להשפיע על מאפייני המדגם ועל פרשנות הממצאים, שכן הוא יוצר שונות באופן ההגעה למדגם ובמאפיינים הסוציו־דמוגרפיים של המשתתפים. מגבלה נוספת של המחקר נובעת מן העובדה שכלי המחקר היה שאלון לדיווח עצמי, אשר מטבעו עשוי לחשוף את הנתונים להשפעות של רצייה חברתית. כלומר, נטייה של משתתפים להשיב באופן הנתפס כחיובי או מקובל חברתית, ולא בהכרח לשקף את מצבם האמיתי

5. סיכום והמלצות

מן הסקר עולה כי כמחצית מהמשיבים מוטרדים מאפשרות של סבב לחימה נוסף, וכרבע מהם הביעו דאגה באשר לתחושת הביטחון הפיזי ביישובם. אף על פי כן, רוב המשיבים הביעו רצון להמשיך להתגורר בביתם גם בתקופת הזקנה. נתון זה מעיד על תחושת שייכות עמוקה למקום המגורים ועל חשיבות הקשר לקהילה המקומית, המשמשת מקור ביטחון, תמיכה ורציפות חיים בגיל המבוגר.

בהיבט הניידות נמצא כי מרבית המשיבים אינם עושים שימוש כלל, או עושים שימוש מועט מאוד, בתחבורה הציבורית. נוסף על כך, רק כרבע מהמשתתפים יוצאים מדי יום למרחב הציבורי – שיעור נמוך באופן ניכר מהממוצע הארצי (כ-50%). חמישית מהמשתתפים ציינו כי הם אינם יוצאים למרחב הציבורי משום שאינם חשים צורך בכך, נתון שעשוי להצביע על חוסר מודעות לחשיבות היציאה מהבית ולתרומתה לבריאות הפיזית והנפשית, כלומר על רמות נמוכות של אוריינות בריאות. ממצא זה מדגיש את הצורך בהגברת מודעות ציבורית ובפעולות הסברה שיקדמו אורח חיים פעיל בגיל השלישי.

באשר למעורבות החברתית, נמצא כי יותר ממחצית המשתתפים דיווחו על השתתפות בפעילות חברתית מספר פעמים בשבוע או על עיסוק בעבודה. שיעור זה גבוה מהנתון הארצי, והוא קרוב ל-50% בקרב בני 75 ומעלה, דבר המעיד על מעורבות חברתית גבוהה יחסית גם בקרב האוכלוסייה הוותיקה ביותר. עם זאת, כחמישית מהמשיבים ציינו כי הם אינם משתתפים בפעילויות חברתיות בתדירות גבוהה יותר בשל היעדר פעילויות מתאימות או בשל מחסור באירועים זמינים. נתון זה מעיד על צורך בהרחבת מגוון הפעילויות החברתיות והתרבותיות, ובהתאמתן לצרכים וליכולות של האוכלוסייה המבוגרת.

בנוגע להיבטים של נגישות פיזית, 72% מהמשתתפים דיווחו כי אינם מתקשים להגיע למקומות שונים במרחב הציבורי. שיעור זה גבוה משמעותית מהנתון הארצי (כ-45%) המעיד על נגישות טובה יחסית באזור. עם זאת, בתחום הפעילות הגופנית, רק 12% מהמשיבים ציינו כי הם מבצעים פעילות גופנית מאומצת מספר פעמים בשבוע, שיעור נמוך מהנתון הארצי (29%). ממצא זה מחזק את הצורך בעידוד פעילות גופנית סדירה באמצעות תוכניות מותאמות לגיל השלישי, אשר יאפשרו שמירה על בריאות, חוסן ועצמאות תפקודית.

בהיבט הכלכלי, 57% מהמשתתפים דיווחו כי מצבם הכלכלי אינו מפריע להם לקיים חיי חברה ותרבות, שיעור הנמוך מהנתון הארצי (65%). נתון זה עשוי להצביע על פערים כלכליים המשפיעים על יכולת ההשתתפות בפעילות החברתית והתרבותית, ומחזק את הצורך בבחינת אפשרויות לסבסוד או להנגשת פעילויות בתעריפים מופחתים לאוכלוסיות מבוגרות.

בהקשר של תחושת הביטחון האישי והחוסן החברתי, 56% מהמשיבים דיווחו כי הם חשים ביטחון אישי, שייכות וסולידריות ואינם חווים גילנות – שיעור גבוה מהנתון הארצי, העומד על 32%. נתון זה מצביע על קהילה המאופיינת בתחושת שייכות ובקשרים חברתיים תומכים, המשמשים משאב חברתי חשוב לשמירה על איכות חיים בגיל המבוגר.

לצד זאת, נמצא כי אופן קבלת המידע העיקרי על פעילויות במועצה נעשה באמצעות הודעות בקבוצות וואטסאפ. ממצא זה מדגיש את החשיבות של שימוש בערוצי תקשורת דיגיטליים זמינים ונגישים, אך גם את הצורך לוודא שמידע זה מגיע לכלל התושבים, כולל כאלה שאינם פעילים ברשתות החברתיות או בקבוצות מקוונות.

יש לציין כי נצפו פערים בין האוכלוסייה היהודית לבין האוכלוסייה הערבית במדדים הקשורים לפעילות גופנית, מעורבות חברתית, מצב כלכלי, נגישות פיזית, יציאה למרחב הציבורי, תחושת ביטחון אישי וחוסן חברתי. בכל המדדים הללו, התושבים היהודים הציגו תוצאות טובות יותר. לפיכך, חשוב לפעול לחיזוק תחומים אלה בעיקר בקרב האוכלוסייה הערבית. עם זאת, יש לציין כי מרבית השאלונים שנאספו מהאוכלוסייה הערבית מולאו במרכזי היום, עובדה שעשויה לגרום להטיה מסוימת וליצור פער בין מאפייני המדגם היהודי למדגם הערבי במחקר.

התחום המרכזי שבו התושבים הוותיקים הביעו עניין בקבלת מידע הוא פעילות גופנית המותאמת לגילם, ולאחר מכן תחומי התעסוקה, הפנאי והזכויות לגיל השלישי. נתון זה עשוי לשמש בסיס לצורך בגיוס והפניית משאבים לתכנון תוכניות קהילתיות ממוקדות, שיחזקו את המעורבות של האוכלוסייה המבוגרת בתחומים בעלי חשיבות לבריאותם, לרווחתם ולתחושת הערך העצמי שלהם.

בסיכומו של דבר, הממצאים מצביעים על קהילה מבוגרת בעלת רמות גבוהות של מעורבות חברתית, נגישות פיזית טובה ותחושת שייכות לקהילה, אך לצד זאת קיימים פערים בתחושת הביטחון, בשימוש בתחבורה הציבורית, ברמות הפעילות הגופנית ובנגישות הכלכלית. חיזוק ההיבטים הללו, לצד קידום אוריינות בריאות, עידוד אורח חיים פעיל והנגשת מידע אמין וברור, עשויים לתרום לשיפור איכות החיים של התושבים הוותיקים, לחיזוק תחושת השייכות והביטחון האישי, ולבניית סביבה קהילתית תומכת, נגישה ומכילה לאוכלוסיה הוותיקה באזור הגליל המזרחי.