



צילומים מהאלבום הפרטי

מפגש "בא לגן" בגינת דובנוב בתל אביב

מועדון ארוחת הבוקר

כדי להפיג את הבדידות לאחר מות אשתו פתח **ענר אטר** מועדון ותיקים שכונתי, "בא-לגן", שמקיים פעילות קבועה, יומיומית, כמעט ללא עלויות, בגינת דובנוב בתל אביב. בעקבות ההצלחה המסחררת של המיזם, נפתח בימים אלה בתל אביב סניף שני של המועדון, ובקרוב יוקם סניף גם בגבעתיים | הגר רם

הפיגו את תחושת הבדידות, אבל במפגשים אלה נוכח לדעת שהוא לא בודד בבדידותו. "פתאום הבנתי", הוא מספר, "שאני ממש לא לבד, שיש רבים מאוד כמוני, אנשים בודדים, שאין להם סיבה ורצון לקום בבוקר, שאין להם בשביל מה להתחיל את היום".

ואז הגיע גם הרעיון, גאוני בפשטותו, מועדון ותיקים שכונתי, שיתקים בגינה הציבורית, וישמש מוקד למפגש חברתי, קבוע, יומיומי. רעיון שעלותו כמעט אפסית, אבל כדי לממשו נדרש כושר ביצוע, תבונת ניהול, נחישות והרבה אמונה. למרבה המזל, ענר, שהוא בוגר הטכניון בהנדסת תעשייה וניהול ועבד עשרות שנים עם הקונצרנים הגדולים בתעשייה הישראלית, ניהן בכל אלה.

וכך, חמישה חודשים בלבד לאחר שהתאלמן, נפתח בגינת דובנוב בתל אביב הסניף הראשון של "בא-לגן". את השם לפרויקט נתנה אחות של ענר, חגית בנוימן.

מקשקים בווטסאפ

"בשלב ראשון פניתי לחולדאי והצגתי לו את הרעיון. כעבור זמן קצר פנתה אליי עובדת סוציאלית מאגף הרווחה, שמטפלת באוכלוסיית ותיקי העיר. היה בינינו דיבור טוב, בגובה העיניים. נאמר לי שאם אצליח להרים את הפרויקט, העירייה תעזור. הם נתנו כמה כיסאות פלסטיק ושולחן והדפיסו עבורי את הברושור שהכנתי כדי

הצורך, אומרים, הוא אבי ההמצאה. ואכן, כמו רבות מההמצאות החשובות, גם הרעיון של "בא-לגן" נוצר כמענה לצורך, צורך ספציפי של אדם אחד, שמשותף לאוכלוסייה ההולכת וגדלה משנה לשנה - הצורך לשבור את מצוקת הבדידות.

ענר אטר, זקן-צעיר, יליד הארץ, 1943 (תעשו חשבון), תושב תל אביב, חווה לראשונה תחושה חריפה של בדידות, כמעט ייאוש, כשאשתו מזה 53 שנה נפטרה. "בחודשים הראשונים טיפסתי על הקירות, לא מצאתי שום תכלית לחיי", הוא אומר. אבל הוא לא התייאש. "בחרתי בחיים והתחלתי לחפש פתרונות להפגת הבדידות".

בשלב הראשון הוא בדק את האפשרויות שמציעה עיריית תל אביב לבני גילו, וגילה רפרטואר עשיר ומגוון של אירועי חברה ותרבות שמיועדים לוותיקי העיר. הוא הצטרף לאירועים השונים, אבל לא הרגיש שייך. "הרגשתי זר, לא מחובר. המפגשים אומנם סיפקו לי עניין ותעסוקה למספר שעות, אבל כיוון שקהל המשתתפים באירועים כאלה הוא קהל מזדמן, המתחלף ממפגש למפגש, קשה מאוד ליצור היכרויות חדשות וחברויות של ממש". מפגשי העירייה שבהם השתתף ענר אומנם לא



ענר אטר, יזם "בא לגן"

לפור בתיבות הדואר בשכונה. הבנתי שאני צריך להרים את זה לבד. נקבתי במועד: יום ראשון, 2.6.23, תשע בבוקר. אמרתי שאשב על ספסל, והזמנתי את האנשים לבוא. הבטחתי כוס תה וביסקוויטים".

ואכן אנשים החלו להגיע. בהתחלה בטפטוף, ואחר כך במקור של ממש. מיום ליום גדל מספר המשתתפים. היום יש ל"בא-לגן" שתי קבוצות ווטסאפ. בראשונה מפרסם ענף את התוכנית השבועית ומעביר הודעות לחברים. "פעמים רבות", הוא אומר, "קובעים החברים את תוכניותיהם לפי התוכנית השבועית שפרסמתי. בקבוצת הוטסאפ השנייה, 'קבוצת המקשקשים', יש למעלה מ-100 חברים, ובה מתכתבים כולם עם כולם. אחרי ימים ספורים כתבה אחת המשתתפות, I am not alone any more. הלב שלי החסיר פעימה. הבנתי שאני בדרך הנכונה".

התוכנית הייתה שבכל יום תהיה פעילות בגינה. בחודש האחרון, למשל, שמעו החברים הרצאה של פרופסור מהטכניון על החלל החיצון, הרצאה של רופאה מומחית ליעוץ תרופתי, יצאו לטיול רגלי בעיר, למדו על מיזם "הזדקנות מיטבית MUTI100 של הג'וינט, השתתפו בחוג פוטו-תרפיה, עשו יוגה ונסעו לסיור בספרייה הלאומית החדשה בירושלים.

"אבל דווקא המפגשים שבהם אין הרצאה או תוכנית ידועה מראש, הם פעמים רבות הזיתר מעניינים", אומרת ע"ב, כולוגית ובוגרת האקדמיה למוזיקה, מחברות הקבוצה. "אנשים מספרים על עצמם ומתברר שיש לאנשים סיפורים מרתקים. אחד החברים סיפר על קרבות שבהם השתתף כפלמ"ח, אחר סיפר על ילדותו ועוררו בארגנטינה". מחזק את דבריה ח"ג, שמגיע לגינה פעמיים בשבוע. "מתברר שכמעט לכל אחד יש סיפור מעניינים, וכאן יש לנו הזדמנות לספר על עצמנו בפני קהל אוהד וסקרן".

חוגים ימי הולדת ביחד

בימים גשומים או בימים חמים מאוד, וכאשר נדרשים אמצעים להקרנת מצגת או סרט, מתנהלים המפגשים בבתים פרטיים - לעיתים קרובות בביתו של ענף אטר, המצויד בלא פחות מ-45 כיסאות, ובכל האמצעים הטכנולוגיים.

עם הזמן חרג הפרויקט הרבה מעבר לתוכנית המקורית. למשל, אחת מחברות הקבוצה, מפתחת משחקים במקצועה, מזמינה מדי פעם את החברים לביתה למשחקי קופסה. זוג חברים אחר מנהל אחת לשבוע ערב ספרותי בביתו. לפעמים חוגגים ביחד את ימי ההולדת, את ארוחות התג, אפילו את סדר פסח ערכו ביחד בגינה. אחדים נשארים גם לאחר שעות הפעילות כדי לתרגל את האנגלית שלהם, לפטפט או לאכול צהריים ביחד. ולא רק אנשים בודדים מגיעים למפגשים אלא. גם זוגות, ולא רק מהשכונה אלא גם מעבר לה, ואפילו מחוץ לעיר. אנשים שבעבר היו חולפים אחד על פני השני בלי לומר שלום, יצרו חברויות של אמת, ובאופן טבעי התפתחה גם עזרה הדדית. היום, אחרי פעילות של שנה וחצי, קיימת בגינת דובנוב קהילה חיה ותוססת של תושבים זקנים שמרגישים יותר שייכים ופחות בודדים.

נ"ר, בת 81, אדריכלית במקצועה, מספרת: "התאלמנתי לפני 12 שנה, ומאז אני לבד. 30 שנה אני גרה בשכונה, אבל כשיצאתי מהבית, לא היה לי למי לומר שלום. גם בבית היה קשה. החיים כאילו התרוקנו מתוכן. היו ימים שלמים שבהם לא דיברתי עם נפש חיה. בסוף מאי 2023 פנה אליי ענף. הייתי מאוד סקפטית, לא האמנתי שזה יעבוד, אבל הלכתי לראות, וחיי השתנו. זו קבוצה נפלאה, אמפתית מאוד, בלי התחייבות ובלתי מחויבות, ולגמרי בלי הוצאות. באים, פותחים כיסאות ויושבים במעגל, שומעים הרצאה, מספרים סיפורים, משחקים. הרבה צחוק, המון חיבה ורצון טוב. הברכה כזאת לא הייתה לי אף פעם בחיים".

אין ספק שפרויקט "בא-לגן" הראשון הצליח מעל ומעבר לציפיות, מאחר שהוא איפשר אינטראקציה של ממש בין המשתתפים ויצירה של חברויות חדשות, דבר שכמעט לא מתאפשר בפעילויות אחרות שיזמת עיריית תל אביב. הפשטות הגאונית של הרעיון נובעת מהעובדה שאוכלוסייתה של השכונה הומוגנית למדי, כמו ברוב השכונות, וקל למצוא שפה משותפת ולהתיידיד, ומכך שהמפגשים מתקיימים קרוב לבית. "אפשר לרדת עם כוס קפה ונעלי בית", כפי שסיפר אחד המשתתפים.

קל לחולל מהפכה

"בעיריית תל אביב יש רצון טוב, אבל דברים זזים לאט", אומר ענף. "לעירייה הרבה גנים ציבוריים, ובהם מתחמים שונים: מתחם עם מתקני שעשועים לילדים, מתחם עם מתקני כושר גופני לספורטאים, ואפילו מתחם מיוחד לכלבים. ומה איתנו?" שואל ענף. "מה בסך הכל צריך? להקצות בגן הציבורי מתחם שקט ונגיש, כיסאות פלסטיק ונקודת חשמל. אין צורך באולמות ובמשרדים מרוהטים עם מזכירות ומחשבים. בעלות אפסית אפשר לחולל מהפכה בחיי האוכלוסייה הקשישה. פחות מחלות, פחות התאבדויות, פחות סבל ומצוקה - ובכלום כסף".

בימים אלה הוקם בתל אביב הסניף השני של "בא-לגן" על ידי הסתדרות הגמלאים, ובקרוב יוקם סניף נוסף בגבעתיים. ענף אטר ממשיך לפעול ללא לאות להפצת הרעיון בעוד ועוד גינות בתל אביב, ובעוד ועוד ערים בארץ. ואולי, מי יודע, תגיע הבשורה גם אל מחוץ לגבולות ישראל. ■

הבדידות מחריפה בזיקנה

בדידות היא אומנם חוויה אנושית אוניברסלית, אבל היא נפוצה יותר ומחריפה עד מאוד בגיל הזיקנה. בזקנתו מאבד אדם את רוב מעגלי ההשתייכות שלו: מעגל העבודה, המעגל החברתי (עקב מות חברים), ובמקרים רבים גם את בן זוגו לחיים. אובדנים אלה, כמו גם מעגלות גופניות ומנטליות והעדר תחושת שייכות לקהילה, תורמים להחרפת תחושת הבדידות.

בדידות משפיעה במידה רבה על הבריאות הפיזית והנפשית שלנו: מחלישה את המערכת החיסונית, ומעלה את הסיכון למחלות לב וכלי דם, ליתר לחץ דם, להפרעות שינה, לפגיעה בתפקוד הקוגניטיבי, לדיכאון וחרדה, ולתחושת חוסר משמעות בחיים. בדידות גם הורגת. שיעור המתאבדים מעל גיל 75, בישראל, כפול משיעור המתאבדים בני 25 עד 34 שנה.