



# גימלאים חסרי מנוח

”מועדון גיל הזהב” הפועל במרכז הספורט מרחיב את פעילותו, לרווחת חובבי הפעילות הגופנית בקרב גימלאי האוניברסיטה

## חיים זלקאי



ויקו חדד ומוריס ביטון (מימין) מדריכים את הגימלאים

שהכתיב המדריך מוריס, הצעיר מהם בכמה שנים טובות, וסיימו את התרגול על הרגליים. אנשי הממלכה של צבי שורץ הסתערו על רחבת הריקודים באולם הספורט, היכו גלים בברכת השחייה והפעילו את השניינים הטוחנות כדי להתגבר על ארוחת הצהריים הדשנה שהוגשה להם בסיומו של היום המפרך. הגימלאים עזבו את מרכז הספורט עייפים אך מרוצים. נשיאת האוניברסיטה, פרופ' רבקה כרמי, כיבדה את האירוע בנוכחותה ונשאה דברי ברכה. ומנכ"ל האוניברסיטה וסגן הנשיאה דוד ברקת אמר: "ההיענות הגבוהה של הגימלאים מוכיחה עד כמה הם צמאים לפעילות הזאת". ויקו חדד התפעל מכושר ההתמדה של הגימלאים: "חברי מועדון גיל הזהב הוכיחו שהם אנשים צעירים ברוחם וכוחם עדיין במותניהם. בשבילם הגיל הוא פרט שולי. התרגיל הוא הדבר האמיתי".

מנהל המועדון, מוריס ביטון, בעל תואר שני בגרונטולוגיה (מדעי הזיקנה) בפקולטה למדעי הבריאות, מודע היטב לצורכיהם של חניכיו. "העבודה עם בני הגיל השלישי דורשת אנשי-מקצוע מנוסים ומקצועיים ברמה הגבוהה ביותר, והמדריכים שלנו ניחנים בתכונות האלה", הוא מדגיש. לאור ההתקדמות בכושרם של מתעמלי החוג מתכנן מוריס ביטון פעילות נוספת שתיקרא "הולכים, מתאמנים ושוחים" - סוג של טריאתלון המותאם לצורכיהם של הגימלאים.

כחלק ממדיניותה של האוניברסיטה, המייחסת חשיבות רבה לבריאותם ולאיכות חייהם של עובדיה וגימלאיה, מקיים מרכז הספורט האוניברסיטאי פעילות המיועדת לבני הגיל השלישי.

אוכלוסיית ישראל מזדקנת. עובדה זו מושפעת בעיקר מן העלייה בתוחלת החיים, מן הירידה בילודה ומן העלייה, בעיקר מחבר המדינות. יש איפוא להיערך כדי לתת מענה לצרכיה המשתנים של אוכלוסיית הגיל השלישי.

במרכז הספורט לא שוקטים על השמרים. ביוזמתם של ויקו חדד, מנהל מרכז הספורט, ומנהל חדר-הכושר מוריס ביטון, ובתיאום עם האגף למשאבי אנוש וראשי ועד הגימלאים, נפתח "מועדון גיל הזהב", המספק מענה לצורכיהם של בני ה-65 פלוס. הפעילויות מתקיימות בימי שלישי ושישי, בשעות 9:30 - 12:00.

לרשות הגימלאים עומדים חוגים בתחומי אימון שונים:

1. פעילות גופנית כללית - עיצוב, חיטוב, שיווי משקל, שריפת שומנים.
2. פעילות גופנית במים - שחייה, שיפור סגנונות, התעמלות במים.
3. פעילות חווייתית - משחקים קבוצתיים, משחקי כדור, משחקי חברה.
4. פעילות הרפיה - יוגה, מדיטציה, דמיון מודרך.

כמקובל אצל ספורטאים שיצר התחרותיות שלהם לא ניתן לדיכוי, השתתפו הגימלאים שלנו ביום הספורט ההיתולי. התחרויות, שהתקיימו ב-1 בספטמבר, חשפו את העובדה שהפנסיונרים שלנו הם אולי "משומשים", אבל במצב טוב. רובם עמדו בכבוד בקצב