

גליון 272 | פברואר 2023 | שבט - אדר התשפ"ג



# המייסדון

ירחון קהילתי, העמותה למען הקשיש  
[www.hameyasdim.org.il](http://www.hameyasdim.org.il)

הכייף לטייל נורית אופיר | 06

חגיגה יוונית איריס טובל | 08

חגיגות בטיפולי בית מיטל טלקר | 09



בס"ד



במסכת ראש השנה במשנה הראשונה ט"ו בשבט נקרא "ראש השנה לאילן" וזו לשונה: "באחד בשבט ראש השנה לאילן" כדברי בית שמאי.

בית הלל אומרים: "בחמישה עשר בו".

חכמינו בחרו דווקא בתאריך זה, בשל העובדה שבארץ ישראל, בדרך כלל עד ט"ו בשבט, ירדו רוב גשמי השנה ועלה שרף באילנות ומכאן ואילך יש לפירות כוח לחנוט.

למרות שהחג בעצם הוא 'חג לאילנות', יש לו משמעות עבור בני האדם כי לכאורה, מדוע יש לנו לחגוג חג ששייך לאילנות?

אז ראשית האילן נותן שפע גדול לאדם וכדברי רבינו בחיי "ואותו לא תכרות כי האדם עץ השדה".

פירושו המפרשים ז"ל כי חיי האדם ומזונו הוא עץ השדה, ועל כן אנכי מצווך שלא תשחיתוהו כי ברכה בו, ומתוך כך אנו מודים לקב"ה על כל הטוב הזה "לאכול מטובה ולשבוע מטובה".

הגמרא במסכת תענית דף ז' כותבת: כך אמר רבי יוחנן: על מה שכתוב "כי האדם עץ השדה" *וכי אדם עץ שדה הוא?*

אלא משום שכתוב: "כי ממנו תאכל ואותו לא תכרות"... אם תלמיד חכם הגון הוא - ממנו תאכל ואותו לא תכרות.

כמו עץ שנותן פירות וכולם נהנים ממנו ומצויים לשמור עליו כך על התלמיד חכם המורה את הדרך ומלמד תורה וערכים לבני האדם וכולם נהנים ממנו עצה ותושייה, יש חובה לשמור עליו.

בילקוט שמעוני על התורה הוא מוסיף על דברי הגמרא וכותב: *ולמה נמשלו דברי תורה לעץ?*

לומר לך - מה עץ קטן מדליק את הגדול, אף תלמידי חכמים קטנים מחדדין את הגדולים.

וזה מה שאמר רבי חנינא: הרבה תורה למדתי מרבתי ומחברי יותר מהם, ומתלמידי יותר מכלם.

ומעבר לכך, קיים דמיון אמיתי בין עולם הצומח לבין האדם "כי האדם עץ השדה".

לעץ יש מספר דברים הגורמים לגידולו לצמיחתו ולפריחתו, הקרקע שהוא מושרש בה, האוויר בו הוא גדל וחום השמש יחד, יוצרים תהליך של צמיחה.

כך האדם צריך לגידולו קרקע פורייה - משפחה שאליה הוא נולד שתחנך אותו לערכים ותשקיע בו כמו עץ בתחילת נטיעתו, שעדיין אפשר ליישר אותו ומשגדל אי אפשר יותר כי הוא עלול להישבר. כך הוא בחינוך; בעוד הילדים קטנים

מלמדים אותם ומכוונים אותם אל הדרך הנכונה.

אדם, הנטוע באדמה פורייה ושורשיו הם חזקים גם הרוחות החזקות ביותר, לא יצליחו להזיזו ממקומו.

האוויר וחום השמש - שהם הסביבה בה אדם חי האוויר שאותו הוא נושם בקרבו וממנו הוא חי ומתפתח.

כל אדם זקוק לסביבה תומכת ואוהבת. אנשים קולטים אנרגיה מחברים, בני משפחה, שכנים והופכים אותה לזהות ולפעולות.

המהר"ל בנצח ישראל עמ' מז' ע"ב כותב: כי באמת נקרא האדם עץ השדה... רק שהוא אילן הפוך: כי העץ שורשו למטה

תקוע בארץ, ואילו האדם שורשו למעלה כי הנשמה שורש שלה הוא מן השמים. והידיים הם שורשי האילן, הרגלים הם ענפים, וגופו עיקר האילן. ולמה הוא האילן הפוך? כי העץ שורשו למטה כי העץ חיותו מן האדמה, והאדם חיות נשמתו מן השמים...

## סדנת קישוט עציצים איריס טובל



כחלק מחגיגות טו בשבט נחלק עציצים לחברי מרכז היום.

אתי סטרשנוב, המתנדבת היקרה שלנו, תרמה לנו עציצים, ופנינה יזמה סדנת קישוט מקרטוני חלב בהם נשים את העציצים.

חלק מחברי מרכז היום צבעו, גזרו, הדביקו וקישטו את קרטוני החלב.

פעילות זו מבורכת כי החברים נהנים מהעשייה ובנוסף עוסקים במחזור.

**שיהיה לכולנו טו בשבט שמח**



# פעילויות וחגיגות ב'בית המייסדים'





"הבוקר בא תמיד" זהו שמו של ספר שירים קטן של משוררת יפנית בשם שיבטה טויו. היא התחילה לכתוב שירים בגיל 92 בהשפעתו של בנה, שחשב שהכתיבה תיטיב עם אימו הקשישה. ואכן, למרות קשיי הגיל, נתפסה לכתיבה והיתה מאושרת מתגובות הקוראים. בשיריה, היא מתארת את קרני השמש המאירות לה את הבוקר, את הצרצר המבקר אותה לעת ערב ואת הרוח הקלה הנושבת עליה. היא מודעת לכך שככל שחולפות השנים היא שוכחת אי אלו דברים, שמות אנשים, זכרונות. אבל היא איננה עצובה "זו שמחת השכחה" היא אומרת "קבלתה המלאה של השכחה". בבואה אל הרופא היא מבקשת ממנו שלא ישאל אותה שאלות מטופשות "איזה יום היום?" או "כמה זה תשע ועוד תשע?" אלא יתעניין איזה משוררים היא אוהבת ומה דעתה על ראש הממשלה. "לשאלות כאלה אשמח מאוד להשיב", היא אומרת. "השירים נולדים לי בלילה", היא מספרת, "וכשעולה בראשי שיר אני לוקחת עיפרון ורושמת אותו". אהבתי את השיר שלה על המאוורר הישן בן ה-40, שהוא נוקש ונוקש כסובל מכאב. היא מחליטה לקנות מאוורר חדש ולהיפרד מהישן וכך היא מסיימת את השיר: "תודה לך על 40 שנה של רוח נעימה, עכשיו נוח לך בשלווה". בריאיון איתה אמרה: "ברגעים של בדידות, שאני מרגישה לבד אני אומרת לעצמי "הבוקר בא תמיד". שיריה היפים והנוגעים מספרים לנו על המתחולל בליבו של אדם זקן, הזוכר את עברו ומוקיר את שמחת ההווה. שם ביפן הרחוקה וכאן אצלנו הכל אותו דבר.

את הספר תירגם מיפנית איתן בולוקן, הוצאת לנקוס.

כשני עוצמת עיניים  
כשאני עוצמת עיניים  
שתי צמות קלועות לראשי  
ואני מתרוצצת מלאת חיים

קול אימי קורא לי מרחוק

עננים לבנים נשרכים בשמים  
מעל שדה פרחים רחב

עכשיו, בת תשעים ושתיים,  
כשאני עוצמת עיניים  
עולם הרגעים שהיו  
משמח את לבי מאוד

שיבטה טויו



**מתוך הזבל גיורא פישר**

כָּל יוֹם אֲנִי עוֹבֵר לְיַד הַרְפֵּת הַנְּטוּשָׁה  
וְלֹא מִסְתַּכֵּל.  
שְׂמוֹנֶה שָׁנִים מֵאֵז שֶׁלַחְתִּי  
אֶת הַפְּרוֹת שְׁלִי וְשֶׁל הוֹרֵי  
לְשַׁחֲטָהּ.

אָבֵל הַיּוֹם  
לְפֶתַע  
רְאִיתִי אִיךָ מֵתוֹךְ הַזָּבֵל שֶׁנִּשְׁאָר  
צְמָחָה תְּאֵנָה עֵנְפָה נוֹשָׁאת בְּכּוֹרוֹת



**בוקר של כייף**

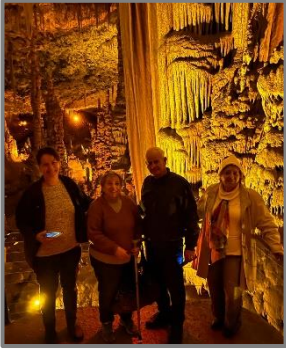
בימי רביעי בשעה 10:00 בהיכל התרבות, קריית החינוך באר טוביה

15.2.2023  
29.3.2023

סימן שאתה צעיר  
לחזור הביתה – אלינור פליישר



## סיור במערת הנטיפים משה גנדלמן



יצאנו לאחר ארוחת בוקר למערת הנטיפים. מערת הנטיפים בהרי יהודה ליד בית שמש, התגלתה במקרה בעת הכנת שטח למחצבה. המערה נקראת כך בגלל הנטיפים; הטיפות הנוטפות מטה, והזקיפים הניצבים כלפי מעלה. הנטיפים והזקיפים, התהוו והיו לצורות מדוימות, שנוצרו במהלך מאות ועשרות אלפי שנים. עמודים נוצרו מאיחוד של נטיפים, זקיפים וכל מיני צורות כמו שערות ואטריות ספגטי. המערה נחשבת לאחת היפות בעולם. 154! המדרגות המובילות פנימה, אמנם מקשות במקצת, אך המראה המתגלה שווה את הקושי. לאחר מכן נסענו לעין כרם, שכונה בדרום מערב ירושלים שהייתה בעבר כפר ערבי נטוש. עין כרם מוכרת כבר מהתקופה הכנענית, ונחשבת למקום מקודש לנצרות, כפי שהסביר לנו המדריך אחאב, וסיפר כי זהו מקום הולדתו של יוחנן המטביל ומקום מבוקש ע"י צליינים נוצרים המגיעים לראותה. בעין-כרם כנסיות ומנזרים רבים, השכונה כפרית וצוירת ומשכה אוכלוסייה אמידה של בעלי מקצועות חופשיים ואמנים רבים. אחת מהם היא רות חביליו מ"אריחים מספרים" סטודיו לאריחי קרמיקה מצוירים ביד, שהסבירה על שיטות העבודה להכנת האריחים, וסיפרה על שיפוץ ביתה והפיכתו מבית כפרי ערבי, לבית מטופח ומאיר עיניים. ביקרנו אצל כנרת בוטל, שסבה היה מקבוצת התימנים ומראשוני התושבים בכפר, לאחר שננטש ע"י הערבים. היא סיפרה את סיפור האחדות המשפחתית בכפר ואת קורות המשפחה. סביב 'אבן בד' ענקית המשמשת כשולחן התכבדנו בקפה לסוגיו, תה, עוגיות ושמענו הרצאה על שילוב אוכל בריא באווירה בריאה. כנרת משווקת סוגי ערק שונים וכן שמן ישראלי מעולה. לאחר מכן הובילה אותנו כנרת לדודתה רינה שאירחה אותנו באוכל ביתי צמחוני.



המקום נקרא "המטבח של רינה". סיימנו בבית העתיק של המשוררת שושנה קרבסי, שהציגה סוגי מרקחות שהיא רוקחת מפירות טבעיים שחלקם מעוררי תאוה. בקיצור, סיימנו יום ארוך באירועים שהיה מלווה באווירה מיוחדת והשאיר אותנו עייפים אך מרוצים.

קפה תרבות קהילה תומכת שמחים להזמיןכם לחגוג עמנו את יום



סיפורים, שירים  
וחידון מוסיקלי

בהנחיית

**דפנה צור**



יום רביעי 22.2.23, 17:30-19:00

בבית המיסדים

הרשמה: רונית 054-4270083

קפה תרבות קהילה תומכת  
שמחים להזמיןכם לחגוג ולערך עמנו  
**סדר ט"ו בשבט**  
**בשיתוף קק"ל**

סדר ט"ו בשבט, שירים, ריקודים וכיבוד  
טעים מפירות ארצנו היפה והמיוחדת

עם המפעיל המוזיקלי של קק"ל

**אפיק בשארי**



יום שלישי 7.2.23, בשעה 17:30

בבית המיסדים

להרשמה: רונית 054-4270083

**היכוננו: נשף פורים**

ביום רביעי 8.3.23

להרשמה - עדי, מנהל מחלקה: 050-2390077, אלי, אב קהילה: 050-8678068, רונית, רכזת תרבות: 054-4270083

## הכייף לטייל נורית אופיר



מאז ומתמיד אהבתי לטייל, אפילו כילדה קטנה הייתי מכתירה את תרמילו של אבי, שמה בו פרי או ירק ומודיעה לאימי; אני הולכת לטייל.

לאן? הייתה אמא שואלת ואני ענית; לאן שיתחשק לי. בגיל מבוגר קצת יותר התשובה הייתה; לאן שישאוני רגליי. בגיל הצעיר היו אלה השדות הקרובים לביתי וככל שהתבגרתי הפכו הטיולים משמעותית יותר ויותר.

אריזת התרמיל לקראת הטיול, ארוך או קצר, תמיד מלווה אצלי בהתרגשות, כזו שמרגישים לקראת הרפתקה.

במשך השנים טיילתי הרבה מאוד, עם תנועת הנוער, עם חברים, עם חברי לחיים ז"ל וילדיי. בטיולים מרחיקי לכת, מעבר לים, טיולים מאורגנים וטיולים פרטיים. 68 מדינות ביקרנו וחוונו.

אהבנו גם לטייל בארצנו, לאורכה ולרוחבה.

בבוא העת צרפנו את נכדינו לטיולים, ללמוד את הארץ ולהכיר את העולם. השנים חלפו, החוויות הלכו ונאספו,

וכעדות לכך ישנם מאות ואולי אלפי תמונות ממקומות קרובים ורחוקים אסופים ומסודרים בעשרות אלבומים, זכרונות מחוויות נהדרות.

היום אני כבר סבתא רבתא לנינים, משפחתי הולכת ומתרחבת.

אני עדיין לא מוותרת, ובכל הזדמנות מטיילת בקבוצות המתאימות לגילי. מטיילת בעיקר בארץ, ארצנו היפה, המיוחדת והאהובה.

לראות את ההתפתחות, את השינויים, לבקר במקומות חדשים ובאלה הישנים, בעונות השנה השונות. כל אלה גורמים לי הנאה בלתי נגמרת.

כייף גדול להיות תייר בארץ שלך,

לחוש את רגביה ואבניה בכפות רגלייך,

ללכת בשביליה ולגלות צפונותיה...

## מכתבים למערכת שושנה סובעי

ביום ראשון בשעות הערב, למרות הקור, יצאנו במיניבוס לעיר הגדולה לצפות בהצגה ביידיש שהייתה מלווה בתרגום לעברית. ההצגה "דבש ניגר" שבה היו שירים וסיפורים מרתקים. כולם נהנו וחזרנו שמחים ומאושרים. מודה למארגני הקהילה התומכת ולגיא שאישר את היציאה להצגה. מקווים לעוד אירועים כאלה. בשם כל המשתתפים

## מכתבים למערכת אברהם עמיר

חוויה מרגשת

מפגש עם ילדים מכיתות ה של בית הספר "מבואות". חילקו לנו המבוגרים, חנוכיות.

אני התחלתי במריחות צבע. כדי להמשיך בעבודה, חייב הייתי להפעיל את אצבעותי חסרות הגמישות במשימת הדבקות והן לא התאימו לכך. עשיתי הפוגה.

להפתעתי התקרב אליי תמיד כיתה ה' ושאלה בפיו:

"אתה זקוק לעזרה?" קיבלתי פניו בחיוך של אדם נואש ואמרתי: "אני מוכן לקבל את עזרתך".

תוך כדי עבודתו של התלמיד לסיום החנוכיה, פזלו עיניו לעברי. העיניים ברקו מאושר על השמחה שגרם לי וגם לעצמו.

ההתרגשות ליוותה אותי מספר ימים והייתי חייב להעלות חוויה מרגשת ומופלאה זו על הכתב ולשתף את הציבור.

| ראשון  | שני  | שלישי  | רביעי  | חמישי  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  | 1  | 2  |
|  |  |  | 9:30 בסטודיו עם טל<br>10:30 שלמה<br>משחקי חשיבה<br>11:30 אבנר חורש<br>הרצאה בנושא א"י                | 10:00 יוצרים עם אורית ושאל<br>11:30 יוסי כנר<br>שירה בציבור<br>יחידה מוגנת:<br>10:30 גימון טיפולי אתי  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 9:00 ציור עם רינת<br>11:30 מפגש עם כיתות ח' בנושא ט"ו בשבט | 10:30 איריס<br>חוג ספרות<br>11:45 תנועה ומחול עם נחמה<br>יחידה מוגנת:<br>11:00 אורית תראפיה            | 9:00 ציור עם רינת<br>10:30 פטאנק<br>11:30 פרשת השבוע | 9:30 בסטודיו עם טל<br>10:30 שלמה<br>משחקי חשיבה<br>11:30 אבנר חורש<br>הרצאה בנושא א"י                | 10:00 יוצרים עם אורית ושאל<br>11:30 שירה בציבור<br>יחידה מוגנת:<br>10:30 גימון טיפולי אתי              |
| 12   | 13   | 14   | 15   | 16   |
| 9:00 ציור עם רינת<br>11:30 שרה שמיר הפעלה עם מוזיקה        | 10:30 איריס<br>חוג ספרות<br>11:45 תנועה ומחול עם נחמה<br>יחידה מוגנת:<br>11:00 אורית תראפיה            | 9:00 ציור עם רינת<br>10:30 פטאנק<br>11:30 פרשת השבוע | 9:30 בסטודיו עם טל<br>10:00 בוקר של כייף "סימן שאתה צעיר"<br>12:00 שלמה-משחקי חשיבה                  | 10:00 יוצרים עם אורית ושאל<br>11:30 שירה בציבור<br>יחידה מוגנת:<br>10:30 גימון טיפולי אתי              |
| 19   | 20   | 21   | 22   | 23   |
| 9:00 ציור עם רינת<br>11:30 שחר אשבל שרים ומתופפים          | 10:30 תנועה ומחול עם נחמה<br>11:30 יום המשפחה עם תלמידי כיתות ח'<br>יחידה מוגנת:<br>11:00 אורית תראפיה | 9:00 ציור עם רינת<br>10:30 פטאנק<br>11:30 פרשת השבוע | 9:30 בסטודיו עם טל<br>10:30 שלמה<br>משחקי חשיבה<br>11:30 אבנר חורש<br>הרצאה בנושא א"י                | 10:00 יוצרים עם אורית ושאל<br>11:30 יעקב מלכא<br>שירה בציבור<br>יחידה מוגנת:<br>10:30 גימון טיפולי אתי |
| 26   | 27   | 28   | 1  | 2  |
| 9:00 ציור עם רינת<br>11:30 שרה שמיר הפעלה עם מוזיקה        | 10:30 איריס<br>חוג ספרות<br>11:45 תנועה ומחול עם נחמה<br>יחידה מוגנת:<br>11:00 אורית תראפיה            | 9:00 ציור עם רינת<br>10:30 פטאנק<br>11:30 פרשת השבוע | 9:30 בסטודיו עם טל<br>10:00 פעיל" מסכות<br>10:30 משחקי חשיבה<br>11:30 רותי ברנע<br>הרצאה בנושא פורים | 10:00 יוצרים עם אורית ושאל<br>11:30 פורימון עם בית ספר שדות.<br>יחידה מוגנת:<br>10:30 גימון טיפולי אתי |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| נשף פורים<br>11:00 מסיבה עם רקדנית הבטן יעל בקר .          | 10:30 איריס<br>חוג ספרות<br>11:45 תנועה ומחול עם נחמה<br>יחידה מוגנת:<br>11:00 אורית תראפיה            | 9:00 ציור עם רינת<br>10:30 פטאנק<br>11:30 פרשת השבוע | 9:30 בסטודיו עם טל<br>10:30 שלמה<br>משחקי חשיבה<br>11:30 אבנר חורש<br>הרצאה בנושא א"י                | 10:00 יוצרים עם אורית ושאל<br>11:30 יוסי כנר<br>שירה בציבור<br>יחידה מוגנת:<br>10:30 גימון טיפולי אתי  |



**ביחידה המוגנת:**

9:30 אילנית / מירה - התעמלות בוקר  
10:30 ריקי / טל - יצירה

**פעילויות קבועות כל יום**

9:00 אילנית / מירה - התעמלות בוקר  
9:30 עירית / טל - תפירה ורקמה



## יאסו! חגיגה יוונית איריס טובל

חודש ינואר הוא חודש נטול חגים ולכן החלטנו לקיים חגיגה יוונית במרכז יום. למשימה התגייס הצוות המוביל, סאלין, פנינה וליז שדאגו לעצב את המרכז בסגנונית, בצבעים כחול צהוב ולבן, ודאגו למטעמים שונים ותרומות מהקהילה.

פנינה אפתה עוגת סולת ודאגה בארוחת בוקר למזנון/בופה עשיר ביותר. צוות מרכז היום כולו נרתם והיום הוכתר בהצלחה גדולה. אמיר שרייבר הנעים את הזמן בשירה יוונית, ליז העבירה חידון מעניין על יוון ול'קינוח' משמח הגיעו חיילים והצטרפו לחגיגה.

זה המקום להודות ל: טלי סרוסי על עמדת צילום, לסיוון נעים על תרומת מאפים, לנופר נגר שמעיה על קינוחים מרעננים ולאתי סטרשנוב על תרומת הפרחים. שיתוף הפעולה של כולם, כולל מתנדבים, הוביל ליום מקסים ביותר.



## חג שמירת הטבע אילנה צורן

ט"ו בשבט הוא חגה של הקרן הקיימת לישראל. חג השמירה על הטבע. יום זה חוגגים בצורת 'סדר פסח' בו אוכלים מטוב כל פרי הארץ: ענבים, רימונים ועוד, וכמובן מלמדים ילדים על חשיבות שמירת הטבע.

המדרש מספר שכאשר אלוהים ברא את העולם הוא הזהיר את האדם שלא יזנח את נטיעת העצים.

אין להתלונן על היות האדם זקן. עליו לבצע נטיעת עצים כדי שגם בניו ימצאו אותם מן המוכן. בשנת 1890 יצא הרב, המורה והמשורר זאב יעבץ, לנטוע עם תלמידיו, ולפיו קבעה גם הסתדרות המורים בארץ, ביצוע מצווה זו.

הבה נחגוג גם אנחנו לפי המסורת וננסה לתקן את הנזקים שגורמת התפתחות הבנייה.

חג שמח!







הדבש הוא אחד המזונות המיוחדים במטבח- הוא מתוק אבל דיאטטי, אינו מתקלקל ונחשב לאנטיביוטיקה.

❖ **מניעת יובש בשפתיים**

ערבבו דבש ושמן שקדים בכמויות שוות ומרחו את התערובת על השפתיים. הדבש והשקדים מכילים מרכיבים אשר מעניקים לחות רבה לגוף, ולכן הם מושלמים למניעת יובש בשפתיים.

❖ **טיפול בקצוות מפוצלים**

ערבבו כפית דבש עם שתי כפיות שמן זית, ומרחו את התערובת אך ורק על קצוות השיער. השאירו כך למשך הלילה, כדי להעניק להם לחות ולתקן את הנזק.

❖ **הפסקת נדודי שינה**

אם אתם מתקשים להירדם בלילה, נסו לשתות כוס חלב חם עם דבש ושנו שנת ישרים. הדבש מכיל פחמימות הגורמות לשחרור של אינסולין וטריפטופן בגוף. {הטריפטופן הוא חומצת אמינו חיונית הגורמת, בין השאר, לתחושת העייפות והישנוניות}.

❖ **סיוע בעיכול**

הדבש מכיל גורמים אנטיבakterיאליים המסייעים לגופנו לעכל ביתר יעילות. שתי כפיות דבש אחרי ארוחה גדולה וכבדה הן כל מה שאתם צריכים כדי לסייע בצורה משמעותית לתהליך העיכול ולהקל על הר הכבדות שאחרי הארוחה.

❖ **מניעת שרירים תפוסים**

השרירים שלנו נתפסים כאשר אין להם אנרגיה זמינה. צריכה של מספר כפיות דבש לפני אימון, יכולה למנוע מצב בו השרירים מתאמצים יתר על המידה ונתפסים. הגלוקוז המצוי בדבש מספק לגוף אנרגיה לשימוש מיידי.

❖ **טיפול מיידי בשיעול**

לפעמים שיעול יבש וטורדני יכול להשאיר אותנו ערים בלילה, ונדמה שאי אפשר להיפטר ממנו. כפית דבש מהווה פיתרון מצויין לשיעול יבש, כיוון שהדבש מסכך את הגרון ומפסיק מיד את השיעול המציק.

❖ **חיטוי חתכים**

דבש הוא האמצעי המושלם לחיטוי חתכים ופצעים קטנים. תכונותיו הופכות אותו לאנטיביוטיקה של ממש. מריחת כמות מעטה של דבש על החתך תהרוג את החיידקים באזור ותמנע זיהום.

(מתוך כתבתו של גיא זהבי)

**חגיגות בטיפולי בית מיטל טלקר**



כבכל שנה, אנו במחלקה לטיפולי בית חוגגים ביחד עם המטפלים/ות הזרים, את חג המולד (כריסמס) (חג המקובל כמעט בכל זרמי הנצרות ומציין את הולדת ישו).

המטפלים/ות שלנו עושים עבודה מדהימה במשך כל השנה וחשוב לנו להביע את שביעות רצוננו והערכתנו המלאה על כך, ולנצל הזדמנות זו והודות לכולם/ן על

עשייה משמעותית, על סבלנות, מסירות ונאמנות.

לכן, גם דאגנו למסיבת חג המולד בבית המייסדים שכללה אמון חושים, אוכל מסורתי טעים,

מסיבת ריקודים מקושטת וצבעונית וכמובן מתנה לכל עובד.

אז תודה,



מחלקת טיפולי בית מוקירה ומעריכה  
ניפגש בשנה הבאה

## חיה גרין

מושב כפר אחים



מדי שבוע מתכנסת קבוצה של אנשים מבאי הבית סביב שולחן עגול בחדר הספרייה שלנו לשמיעת סיפור ולהחלפת חוויות קריאה. מי ש'אחראית' על כך היא חיה גרין ממושב כפר-אחים, שמעבירה כאן בבית, אחת לרבעון, הרצאות בנושאי תנ"ך ויהדות ספרד, ובכל יום חמישי מנחה, בהתנדבות, את מועדון הקריאה.

"התקבלתי כאן בחום ואהבה שלא ציפיתי להם" אומרת חיה "אני מעריכה מאוד ואוהבת להיות כאן כל רגע".

חיה, ילידת ירושלים, דור שמיני בארץ, נצר למשפחת הס"ט, נישאה לארוין, בן כפר-אחים, דבוראי איש "מכוורת גרין", ומאז 1978, היא משלנו.

חיה מוכרת לרבים מאיתנו כמורה מיתולוגית לתנ"ך (ארבעים ושבע שנים, רובן באזורנו), וזאת לאחר שסיימה את סמינר 'בית הכרם' ושני תארים במקרא, תנ"ך ופולקלור.

"במפגשים שלנו אני מקריאה סיפור קצר, והמשתתפים נוטים להזדהות ולחלוק את רגשותיהם" אומרת חיה בהנאה, ומספרת כי הנאה נוספת היא תחביבה ביצירת ויטראז', זמן איכות עם חמשת נכדיה.

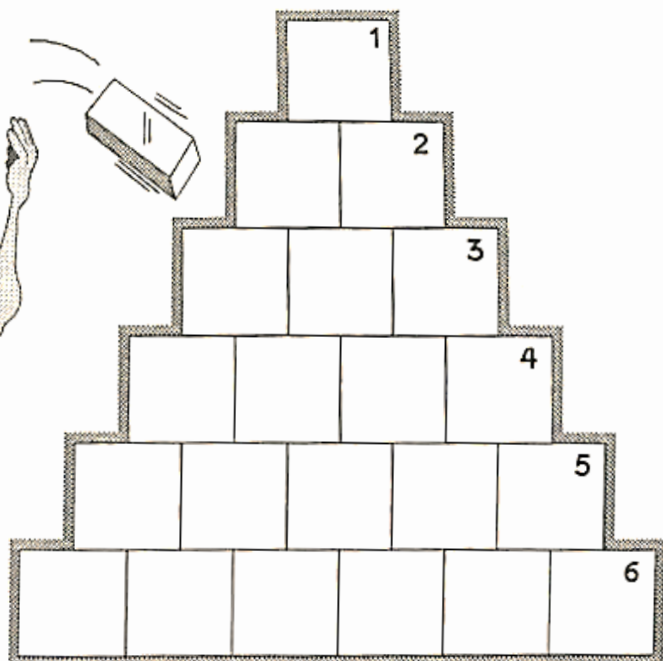
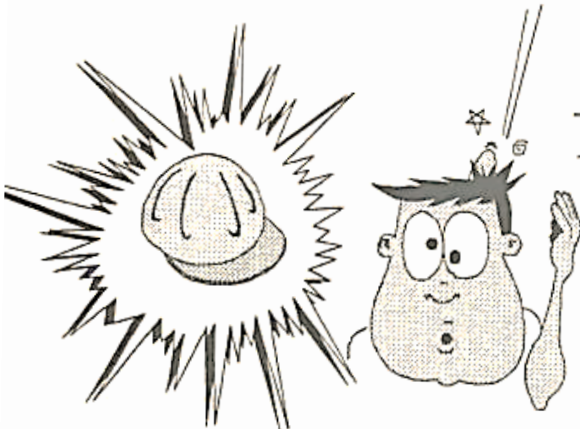


## לאתגר את המוח שלמה ולדמן

### פירמידת אותיות

בתשבץ הפירמידה המילים נרשמות כמאוזן בלבד ונבנות אחת מתוך קודמתה.

כדי למצוא את המילה השנייה, יש להוסיף אות לאות שלפניה ולמצוא את סדר האותיות הנכון של המילה החדשה וכן הלאה.



1. 200 בגימטריה.
2. מזמר.
3. ביקש בתוקף.
4. מקום בו עובדים פקידים.
5. מוקרן בטלויזיה.
6. מחזיקים מעמד במצבים קשים.



## יהודית זר

מושב ביצרון



"פתאום באה מישהי – הזיקנה", כך פתחה ואמרה יהודית זר בפגישתנו בביתה וחיוך רחב על פניה.

יהודית נולדה בשנת 1933 בעיר סופיה שבבולגריה.

בהיותה בגיל שלוש נפטר אביה ואימה גידלה לבדה אותה ואת שלושת אחיה.

באוויר החלו מנשבות רוחות מלחמה.

בשנת 1939 הגיעו הגרמנים.

המלך הבולגרי לא הסכים להוציא את היהודים מהארץ, אך השלטון הפשיסטי גרש את היהודים מסופיה. המשפחה הגיעה לאחד הכפרים שם התמקמה באחד מחדרי בית הספר המקומי, שם גם סופק להם מזון.

אחיה הקטן של יהודית חלה וניפטר. המצב הכלכלי היה קשה והאם עבדה בניקיון כדי לפרנס את המשפחה. יחד איתם גרה גם הסבתא. לאחר שנתיים עברו לעיר אחרת שם היו להם קרובי משפחה אצלם גרו עד לסיום המלחמה, וחזרו לסופיה.

"מצאנו חדר פנוי ולאט לאט הסתדרנו" מספרת יהודית "אחיי ואני הלכנו לבי"ס נוצרי". לאחר זמן קצר החליטו ביחד שהם רוצים לעלות לארץ ישראל. שני אחים עלו בשנת 1948 ולאחר שנתיים עלו השאר. הדרך הייתה ארוכה: "נסענו ברכבת דרך יוגוסלביה, טורקיה ומשם עלינו על אונייה שנשאה בהמות ולאחר שמונה ימים בים הגענו לחיפה" אומרת יהודית "מתחנת הרכבת בעיר חיפה הוסענו לבית עולים בפרדס חנה, והיינו מאוד מרוצים".

אחיה הגדול התגייס לצבא והאח השני היה בעליית הנוער. יהודית, בת השבע עשרה, אימה ואחיה הקטן עברו לגור ביישוב אזור. לאחר שנה נשלחה יהודית, מטעם עליית הנוער, לקיבוץ רמת יוחנן.

כל הילדים היו מבולגריה ומעל גיל שמונה עשרה. כשרוב ההורים הסתדרו וכשהמצב הכלכלי איפשר, הוציאו ילדים רבים מהקיבוץ. הקבוצה התפרקה ויהודית נשלחה לקיבוץ ניר עם. במסגרת החברתית נפגשו הילדים עם ילדי קיבוץ ארז, ונוצרו קשרים חברתיים. במקביל, בקיבוץ ניר עם הייתה קבוצת נערים שהגיעו מצ'כיה ומבלגיה, הם היו יותר מבוגרים ויהודית הצטרפה אליהם להתיישבות חדשה בקיבוץ אבוקה בעמק בית שאן. כולם התגייסו לשירות ללא תשלום (של"ת) ויהודית הצעירה מכולם. היא נאלצה לשנות את תאריך הלידה שלה בתעודת הזהות מאחר ועדיין לא מלאו לה שמונה עשרה שנים.

"כל כך רצו שאהיה איתם בצבא אבל אני התניתי זאת בקבלתה של אמא שלי לקיבוץ" מספרת יהודית, שלא הייתה מוכנה להיפרד מאמה. הם שירתו בצבא בירושלים. בכל מיני בסיסים. תקופה הזכורה ליהודית כתקופה נהדרת, מה עוד שאימה הייתה במקום טוב.

בקיבוץ אבוקה פגשה יהודית את חיים, לימים בעלה, שהיה חבר קיבוץ. הוא החל מחזור אחריה ומיד רצה להתחתן אתה. חיים טיפל באימא של יהודית מאוד יפה וזה מצא חן בעיני אמה שנתנה את אישורה לנישואיהם. בחגיגות שהיו בקיבוץ יהודית תמיד רקדה ושמחה. ערב אחד חשה ברע והלכה לביתה לשכב במיטה. אל הבית הגיעו שתי קצינות מהצבא והודיעו לה שאחיה קלמן נהרג באחד מהפטרולים בגבול סוריה. ההודעה הייתה קשה אומרת יהודית "אימא שאלה מה קרה. למה את עצובה? סיפרתי לה ושתינו בכינו מאוד". קלמן ניקבר בעפולה וכעבור שנה הועבר להר הרצל בירושלים. קיבוץ אבוקה התפרק מסיבות כלכליות ויהודית עזבה את הקיבוץ עם בעלה ואימה. הם עברו לגדעונה שבעמק יזרעאל.

בגדעונה עבד חיים כאיש המים, ויהודית כמטפלת במוסד לילדים שבכפר יחזקאל הסמוך. המטרה הייתה לחסוך כסף כדי לרכוש בית, ואז נפלה ההחלטה להגיע למושב והם הגיעו למושב אמונים. "במהלך שנה שלמה לא הייתה שום התקדמות ביישוב" אומרת יהודית "נאלצנו לעזוב ולאחר נדודים הגענו למושב ביצרון, באמצעות חבר שהיה איתנו באבוקה ועבר למושב ביצרון. רכשנו משק וגידלנו בו מטעים".

"נולדו לנו שלושה ילדים: ישראל גר במושב פארן ולו שלושה ילדים. נוגה בעין הבשור ולה שלושה ילדים. ענת גרה בכוכב יאיר ולה שני ילדים. התברכנו גם בשנים עשר נינים" אומרת יהודית ומציינת: "היום אנו חוגגים שבעים ושתיים שנות נישואין".

תחביבים: סריגת צעיפים כובעים לחיילים, תפירה, ריקודים, ולהשתתף במפגשי הספרות של איריס.

בית המייסדים: לפני עשרים וחמש שנים יצאה יהודית להתנדב בבית המייסדים בכל מה שהיה צריך, בהגיעה לגיל שמונים הודיעה לורד המנהלת שהיא מפסיקה ומבקשת להגיע ככל החברים.

מאוד נהנית מארוחת הבוקר, אוהבת את הצוות, יחס נהדר כל השנים, "זו ארץ ישראל אחרת".

## להשיג בבית המייסדים

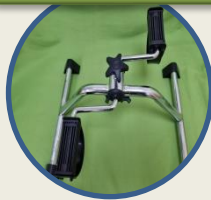
רולטור  
ש 320



גלשנים  
להליכונים  
7 ש לזוג



אופניים 140 ש"ח



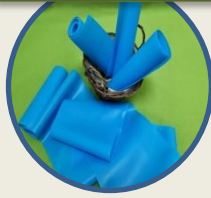
הגבהה  
לאסלה  
(10 ס"מ)  
ש 80



גומיות  
להליכונים  
6 ש ליחידה



גומיה 25 ש"ח



תחתון אלסטי  
מידות L XL  
14 יח'  
59 ש"ח



תחתון אלסטי  
מידה M  
18 יח'  
59 ש"ח



מקל הליכה  
טלסקופי  
ש 40



גומיה פרח  
למקל הליכה  
6 אצבעות  
ש 50



כר-חם 70 ש"ח



קרם סיליקון  
1 ל' 40 ש"ח



טיטול  
פרימיום  
מידות L XL  
15 יח'  
40 ש"ח



טיטול  
פרימיום  
מידה M  
15 יח'  
30 ש"ח



פדים  
15 יח'  
10 ש"ח



סדיניות  
15 יח'  
38 ש"ח

סינרים חד-פעמיים  
100 יח'  
32 ש"ח



## המחלקות בעמותת "המייסדים"

**מנהלת מרכז יום - ורד שלח 052-2648927**

**מרכז יום (בית המייסדים)**

מרכז יום הינו מסגרת חברתית ותעסוקתית יומית המציעה מגוון רחב של טיפולים, פעילות גופנית, חוגים, פעילויות תרבות, הסעות וארוחות. הפעילות במקום מלווה על ידי צוות רב מקצועי. במרכז היום פועלת גם יחידה עצמאית למאובחנים בדמנציה.

**מנהל קהילה תומכת - עדי שטקל 050-2390077**

**קהילה תומכת**

קהילה התומכת מספקת לחבריה מערך שירותים נרחב כמו: חיבור למוקד באמצעות לחצן מצוקה לקבלת שירותים רפואיים בבית 24 שעות, ייעוץ רפואי, ביקור רופא ופינוי באמבולנס, מתן סיוע בתיקוני אחזקה קלה בבית ע"י אב הבית וקישור לבעלי מקצוע, וסל תרבות מגוון הכולל הרצאות, מסיבות, טיולים וציון חגים.

**מנהלת טיפולי בית - קאטי פרץ 054-9290997**

**מחלקת טיפולי בית**

המחלקה לטיפול בית נותנת מענה לתושבי המועצה והסביבה בתחום הסיעוד. מסייעים בקבלת טיפול ביתי במימון חוק סיעוד ע"י עובדים ישראלים (שעתיים) או עובדים זרים המתגוררים בבית המטופל. כל זאת בהתאם לזכאות שנקבעה ע"י המוסד לביטוח לאומי והקרן לנפגעי שואה.

**טלפון המחלקה לשירותים חברתיים, צוות הוותיקים של מועצה אזורית באר טוביה: 08-8509826**

**חברי המערכת :** גיא פסח | ורד שלח | איריס טובל | סאלין בוזגלו | ליז נחמיאס | שושי פלג - עריכה | טל ידוב - גרפיקה  
אחוה, ד.ג. שקמים 7980300, טלפון: 08-8583301, hameyasdim.bt@gmail.com \* www.hameyasdim.org.il