



באר טוביה | אחווה | ד.ג. שקמים 7983301
HAMEYASDIM@BARAK.NET.IL | 08-8583301

המייסדון

ירחון קהילתי, העמותה למען הזקן

באווירה ים תיכונית ריקי קולמן | 3

ציפור הנפש דליה חנין | 4

לוח פעילות חודש דצמבר מרכז יום | 7

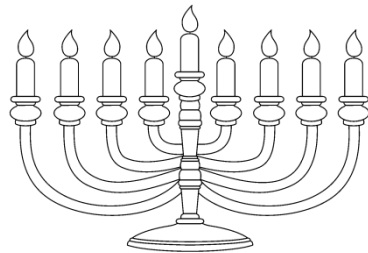
הגברים אופים בבוקר פנינה נעים | 8



זמן של אור וניסים

לקראת חג החנוכה, המאיר עלינו בניסים ובקסמים, התקווה שלי, היא שכל אדם בעולם יזכור שהוא פלא אמיתי. יצור מופלא מלא בתחושות, בחוויות ובמטרות. כאשר כל אחת ואחד מאתנו מכיר בהיותו פלא קסום, אין מלחמות, אין שנאות ואין קנאה. כאשר אני נס, אין עוד פחד. פחד מלהיכשל, מלהיות חסר אונים, חלש מדי, חזק מדי, טיפש, מכוער או פשוט לא אהוב. כדי להאיר את עולמנו החשוך, אין צורך שנהיה לפידיים עצומים, מספיק שנהיה נרות עדינים ומבורכים. להבה ועוד להבה, קיימות ומלטפות, מתחברות להן יחדיו לאור גדול של אפשרויות. גם שהכול נראה כל כך חשוך מסביב, חשוב שנזכור שהחושך האמיתי לא נמצא שם בחוץ. החושך הגדול נמצא בנו. הוא נמצא במחשבות שלנו, בהיעדר אמונה עצמית, בביטול האפשרות שאנו מופלאים ממש כמו שאנחנו. זהו גם הסוד הגדול- את כל החושך הנורא הזה אנו יכולים להאיר ברגע אחד של היזכרות. באדם, הזוכר בכל גיל או תקופה, שהוא פלא. נס מופלא ומיוחד שמתרחש בכל יום מחדש.

הנס שהוא את!
הנס שהוא אתה!
הנס שהוא אנחנו!



חג חנוכה שמח!

חג האור והגבורה אילנה צור



הנרות הללו שאנו מדליקים על הניסים ועל הנפלאות ועל התשואות שעשית לאבותינו בימים האם בזמן הזה. מתוך תקופת הקורונה הקשה הנה אנו חוזרים להתקרב לשגרה וחוזרים לחגוג את חג החנוכה, חג האור והגבורה הוכחה לנצח ישראל. צירפתי למילותיי ציור של ילד בן עשר, תלמיד כיתה ה.

לאחר שהמורה סיפרה את סיפור המעשה של אלעזר, בנו הצעיר של מתתיהו,

התיישב הילד ותיאר לפי דמיונו: פיל ענק (הטנק- של הזמנים האלה) ומולו הלוחמים היהודים הנועזים (חיל רגלים), חמושים ברומח מלבד, בעלי אמונה, מוכנים לכל למען הגנת הדת, המסורת, המנהגים, מוכנים לגרש את האויב הכובש. האור מנצח את החושך, בית המקדש טוהר, נר התמיד שוב דלק. אמנם היה זה נס אבל האם ללא גבורת המכבים הוא היה מתרחש?

בכל דור קמו נגד היהודים צוררים, בדרך היה הרס רב, אבל תמיד הייתה תקווה. גם היום לא חסרים אויבים לעם היהודי, ולא חסרים לנו מגנים בעלי עוז, מוכנים לגבורה. הלוואי שלא יצטרכו להוכיח את היכולות שלהם. שנחגוג כולנו באור גדול ובשלום.

חג אורים שמח.

בזמן הזה... לאור גבורת החשמונאים בימים ההם הרב אביאל עמר

בס"ד

בימי בית שני כשמלכה מלכות יון הרשעה רצו להשמיד את העם ישראל בצורה נאורה וחכמה, של ניתוק כל זיקה לתורה ומצווה, ובכך נהיה ככל העמים ללא עליונות או שונות של עם ישראל מאומות העולם. היו הרבה שחשבו שאין רע בדרכם של היוונים שהרי הם מביאים בשורות טובות לעולם "חכמת יוון" היא שם דבר, יצירות האמנות מרהיבות והפילוסופיה היוונית מאד עמוקה, ספרות מופת, שירה מחזאות וכו' אך חז"ל מגדירים אותה כ"חושך" כ"חכמה חיצונית". ורבינו שלמה אבן גבירול הטיב להגדירה: "החכמה היוונית אין לה פרי כי אם פרחים" יש עונג, אבל באמת הוא ריק, מתפוגג אין התעלות או רכישת קניין נצחי מזה. תורתנו היא תורת אמת שהיא ההפך הגמור לחכמה יוונית, זאת הבינו טוב מאד ונלחמו בה ובימי תלמי המלך אף תרגמו אותה ליוונית, לומר חכמה זאת היא כשאר חכמות חלילה.

מאה ושמונים שלטו היוונים שלטון בלא מיצרים (ויקרא רבה כ"ט ב') עד שקם מתתיהו הרס את מזבח האליל במודיעין והכריז: "מי לה' אלי". חמשת בניו בראשם יהודה המכבי התקבצו ועימם קומץ קטן של לוחמים ללא נסיון בקרב לא למדו תורת לחימה ללא נשק אלא מצוידים במגלים וקלשונים ממערכה למערכה הצליחו להביס את צבא האויב מערכה שנפרסה על פני חודשים ארוכים והכל בדרך של נס וישועת ה', כדברי הנביא זכריה "כי לא בחיל ולא בכח כי אם ברוחי אמר ה' צבאות" אמונה חזקה בה' ואמונה בצדקת הדרך גרמה לכוחות על טבעיים בקרב העם עד לכבישת העיר ירושלים וחינוש עבודת בית המקדש ובהדלקת נרות המערכה.

חג החנוכה מלמד אותנו מסר לדורות כמו בימים ההם כך גם בזמן הזה. העם היהודי אמר עליו בלעם "הן עם לבדד ישכון ובגויים לא יתחשב", אין לנו להתפתות אחר תרבויות שונות שלכאורה משרות אור חדש לעולם אנחנו יודעים את האמת ורואים אותם כ"חושך" אנו רואים זאת ביומיום שכל שאנו מתכחשים לעברנו ורוצים להיות ככל הגויים זה מביא חורבן. הגבורה האמתית באה לידי ביטוי גם בחיי היומיום שלנו ולא רק בשדה הקרב. גיבור אמתי כבר הוגדר ע"י חז"ל במסכת אבות: "איזהו גיבור הכובש את יצרו". לדעת להתמודד עם קשיים עם תאוות עם השפעה סביבתית ולחץ חברתי להאמין שהאמת נמצאת אצלנו. חובתנו גם בימים אלו להרים את נס המרד בפני כל דבר שמפריע לנו ומנתק אותנו מהאמת שלנו ובכך להכריז ניצחון של האור על החושך ובכל יום מוסיף והולך האור "ואורח צדיקים כאור נוגה הולך ואור עד נכון היום"...

באווירה ים תיכונית ריקי קולמן

ביום שלישי 9.11.21 - במסגרת חודש הזקן יצאנו לבוקר של כייף במרינה באשקלון, הצוות וחברי היחידה המוגנת. לאחר ארוחת בוקר שמנו פעמינו לכיוון המרינה, גם החברים בכיסאות הגלגלים (בהסעה מיוחדת).

ישבנו ב"קפטן קרפ" הצופה על המרינה ומי הים, באווירה ים תיכונית, מזג אויר נהדר ומצב רוח טוב. שרנו ביחד, שתינו קפה אכלנו קרואסון, ונהנינו מנוף של יאכטות וסירות. פשוט בוקר נפלא, ומהנה של החברים היקרים. בהמשך החודש יצאנו עם עוד שתי קבוצות נוספות של חברי מרכז היום. היה נפלא והחלטנו להפוך את זה למסורת.



אנשים עושים מקום - דסק אביגדור נורית אופיר

הפעם אני רוצה לספר לכם על חותם ה-70.

בשנת 2020 מלאו למושב אביגדור 70 שנות קיום. התכוננו לחגוג, כדרכנו. כל עשור חוגגים ביתר שאת. כבר נקבעו התקציבים, התכנים, הוקמו הצוותים וכמעט יצאנו לדרך, אך ליושב במרומים דרכים משלו להראות את אהבתו לברואיו, ולשם תזכורת שאנחנו באמת רק בני אדם ברואים בצלם, הוריד לנו משמיים או מסין, את קוביד 19- היא הקורונה. כל התכניות היפות שהיו לנו בוטלו אחת אחרי השנייה בגלל המגיפה. אך לפטור בלא כלום אי אפשר ולכן נולדו תכניות חלופיות.

על אחת מהיוזמות אספר כאן: חותם ה-70. מדי עשור אנו נוהגים לקבוע חותם לאותו עשור, יצירה כלשהי לטובת הציבור, שבאה ליפות ולשפר את חזות הכפר. מכיוון שבעשור השביעי הגענו ל 255 בתים בכפר, הוחלט שזה נושא החותם (בתחילה היו כאן 73 בתים).

למשימה, נבחרה ועדה אחראית אמנותית למשימה, והתהליך של הכנת דגמי בתים, יצא לדרכו, עפרה פורת והצוות הכינו - מלוחות גבס ומלט רך - את צורות הבתים השונות, וכשאלה היו מוכנים לצביעה אורגנו קבוצות הצביעה של הבתים, מזקן ועד טף כמו שנאמר. הובאו צבעים עמידים למים, מכחולים ושאר אביזרים נחוצים והנחיה שכל אחד רשאי לבחור בעצמו את הצבעים והצורות שיעטרו את ביתו.

בתום הצביעה והייבוש, הכינו את הקיר המיועד ואז בעבודה משותפת החלו להרכיב את הפאזל... התוצאה הסופית מדהימה ואני חושבת שיש לנו את המכולת היפה ביותר באזור. כך צמחה לה עוד פינת חמד.

ושבו בזכות מתנדבות ומתנדבים, בני כל הגילים כי הסלוגן אצלנו הוא "אנשים עושים מקום."



על דא ועל הא - סיפור הנפש דליה חנין

"בית שהתפנה מדייריו צריך לפנות את תכולתו" - אמר לי חבר, שעבר במקרה ברחוב וראה אותי בובה בעצבות בערימת הספרים המוטלת בצד המדרכה וגם לספרים אין חסינות, אמר והלך.

נשארתי עומדת. עולם שלם מוטל לרגליי. ספרים שצברו אנשים לאורך חייהם.

מימים רחוקים של הוצאות "שטיבל" ו"מצפה", כרכים של "דבר לילדים", "כל שירי" ביאליק, טשרניחובסקי, שלונסקי, אלטרמן, "כל כתבי" גדולי הדור, אחד העם, ברנר, ברל, שוכבים צמודים כרך ליד כרך, תומכים זה בזה. אני פותחת ספר זה ואחר. הקדשות. בכתבי יד שונים, לאירועים שונים, בתאריכים שונים. פעם ספר היה מתנה ראווה, אהובה, משמחת.

והכואב מכל - ספרי הזיכרון, שהוציאו לאור הורים שכולים לזכר בניהם שנפלו במערכות ישראל. ספרים שנמסרו לידי נפש בהקדשה נוגעת, כואבת, מרטיטת לב.

קשה לי להיפרד מן הערימה. אני יודעת שספרי קודש זוכים עד היום ליחס של כבוד, לגניזה. והספרים הללו? עוד יום-יומיים יקחו עוברים ושבים ספר זה ואחר, והשאר ימצאו מקומם במכלי המיחזור. כל-כך הרבה יופי, כל-כך הרבה חכמה והלב נצבט.

קשה לי להיפרד מאהוביי משכבר. אני לוקחת את "אוחזת ענף שקד", "קולות אנוש חמים", "שמחת עניים" ו"כוכבים בחוץ" וגם את שירי רחל. אינני יכולה להשאיר אותה בעלבונה על המדרכה...

אני כבר מתחילה ללכת - וחוזרת. הספר הכחול עם הציפור הלבנה, בראש הערימה, מתחנן על נפשו. "צפור הנפש" של מיכל סנונית. אני לוקחת גם אותו.

"עמוק, עמוק בתוך הגוף שוכנת לה הנפש
איש עוד לא ראה אותה

אבל כולם יודעים שהיא קיימת...

בתוך הנפש במרכזה, עומדת לה על רגל אחת צפור.

צפור ששמה צפור הנפש.."

נפשי יוצאת אליכם ספרים יקרים ואהובים. היו שלום ציפורי הנפש.



היו ימים בחקלאות - "המשק המעורב" מאיר שלח

החקלאי... בתקופת המעבר מעת מלחמה לימי שלום" ומוסיף: "... חובתנו לדאוג להזנת רבבות העולים שכולנו מקווים שיגיעו עם עבור הפורענויות".
אכן אופטימי... הרבבות אכן הגיעו אך באיחור של חמש-שש שנים, החל מ-1949. בפועל חסר מזון והונהג הקיצוב הזכור לא לטובה.
בכל זאת מן הראוי לציין מספר ענפים בהם הצטיין והועלה, הייצור המשק היהודי המעורב.
חלב פרה: עלה מ-34 מיליון ליטר ב-1938/9 ל-62 מיליון ליטר ב-1943/4.
בשר בקר עלה בשנים אלו ב-80%.
תפוז - עלה בייצור יותר מ-700% באותן שנים, וכך גם תפוחים ופירות אחרים. ובסך הכל עליה בערך הכלכלי בכ-70%-80%. מעניין לציין כי תנובת החלב עלתה מ-3600 ליטר לפרה, בשנה ל-8500 ליטר, כך מראים הנתונים. כנראה ב-1938/9 זה כולל את הבקר הערבי שהיה ירוד בתנובתו.
לקראת סיום אביא דברים בשם אומרם: "תכנית מקיפה להפחתת הוצאות המחיה, צריכה לכלול ייבוא משלים של סוגי מזון עיקריים, בשר (בקר), תוצרת חלב מסוימת. בסתיו-ביצים, ירקות וכו'. נראה כי אין חדש תחת השמש.

מעניין מאוד לקרוא: "מה היה בימים עברו בחקלאות". הפעם אעסוק "במשק המעורב", תופעה זו נעלמה לגמרי בימינו אלו, בעבר זה היה אופיו של המשק החקלאי. עיינתי בחוברת דקה העוסקת "במשק המעורב בתקופת המעבר" מ-1944.
הכוונה בחוברת, להתייחס למשק המעורב במושבות (כן, היו כאלו והרבה) כמו, ראשון-לציון, זכרון-יעקב, חדרה, יבניאל ועוד רבות.
החוברת נכתבה ע"י ד"ר ל. סמואל והוצאה "אגרא", "מרכז אגודות חקלאיות בארץ ישראל". החוברת עוסקת במצב החקלאות בשנות מלחמת העולם השנייה. נזכור כי זה היה עם סיום "המרד הערבי" (1936-1939). ונוספו לכך קשיים ביבוא ויצוא של תוצרת חקלאית, בזמן מלחמת העולם השנייה.
המטלות על המשק החקלאי היו רבות. מעניין לבדוק את השינוי בענפים השונים.
תצרוכת הקלוריות ב-1937 הייתה 2533 קלוריות, ב-1944 ירדה ל-2122 קלוריות, ממוצע שעמדה לרשות אדם. כיום עומדת התצרוכת הממוצעת לאדם בישראל על ממוצע של 3600 קלוריות ליום. האם אנחנו מבינים כי אנשים רעבו בארץ? החוברת נכתבה לאחר פלישת בנות הברית לצרפת, וכותב סמואל: "... הננו נתבעים תכופות להרחיב את הייצור

אימא שלי, חנה רובינא והיקינטון אורי עמיר

לאחר השלמת בנייתו של בית העם בבאר טוביה, בשלהי שנות ה-30, החלו להציג בו גם הצגות תאטרון. יום ההצגה היה יום חג במושב. משאית הביאה את התפאורה והציוד הנדרש ואת פועלי הבמה. באוטובוס הרגיל, שנסע מידי יום מתל אביב לבאר טוביה, היו מגיעים השחקנים בצהרי היום ומפוזרים בבתי החברים, נחים ומתכוננים להצגה בערב. אחריה היו נשארים ללון ורק למחרת בבוקר היו שבים, באוטובוס, לעיר הגדולה.
ברצוני לספר על אימא שלי בת-עמי עמיר ז"ל, שהשתלבה גם בחיי התרבות של המושב בשנות ה-30 וה-40 שכאמור, כללו הרבה מאוד תיאטרון.
באחת הפעמים כשהגיעו השחקנים הם ישבו אצל ברוורמן, ובאותה העת לא הייתה אישה בבית. החבר'ה יושבים ואין כוסות לשתות מהן. מישהו צריך לשטוף את הכוסות. במקום הייתה נוכחת חנה רובינא, השחקנית הגדולה וסמן התיאטרון העברי, והיא הלכה לרחוץ את הכלים...אימא שהייתה אז בת שש, הלכה אחרי רובינא שנהנתה מחברת הקטנה והחליטה ללמד אותה את שיר היקינטון...
מאז, אימא תמיד סיפרה בגאווה שאת שיר היקינטון היא למדה בשיעור אישי, כתלמידה, עם מורה אחת רובינא! שיר שהוא אחד היפים ביותר שנכתבו פה.
ואני מבקש לסיים עם שיר זה, לזכרה של אמ, בת-עמי.

מילים: לאה גולדברג לחן: רבקה גוילי

לילה לילה מסתכלת הלבנה בפרחים אשר הנצו בגנה, בציצי היקינטון, בגננו הקטן, לילה לילה מסתכלת הלבנה.	ואמרת הלבנה לעננים: תנו טפה ועוד טפנת לגנים, שיפרח היקינטון בגננו הקטן. כך אמרת הלבנה לעננים.	בא הגשם וצלצל בחלוני, שר נגון עליז לפרח בגני, וענה היקינטון, בשמחה ובששון, למטר אשר צלצל בחלוני.	ומחר נצא כלנו אל הגן ונראה שם את הפרח הלבן, ולכבוד היקינטון, בני ישיר את הפזמון. ושמחה גדולה מאוד תהיה בגן.
---	--	---	--

15.12 בשעה 17:30 בבית המייסדים - עמי גולדמן במפגש מרתק והומוריסטי

"צחוק, הומור וחשיבה יוצרת"

28.12 טיול למרכז המבקרים של מפעלי ים המלח - פרטים בהמשך



טלפונים עמותה

מחלקת קהילה תומכת:

עדי שטקל 050-2390077
מרכז המחלקה, אב קהילה
אלי לבון 050-8678068
אב קהילה
רונית דרורי 054-4270083
רכזת תרבות וחברה

מחלקת טיפולי בית:

מיטל 08-6837709
קאטי 08-6837710



לחוג ציור המתקיים
ב'בית המייסדים'
בימים ראשון ושלישי,
**חסרים ספרי
אומנות.**
אם יש, לכם ספרים
בנושא זה, נשמח
לקבלם.
רינת גוטליב - יפרח

טלפונים מ.א. באר טוביה

המחלקה לשירותים חברתיים, צוות הוותיקים
של מועצה אזורית באר טוביה:

עו"ס אזרחים וותיקים בישובים:

אורטל פינטו 08-8509885
ortalp@beer-tuvia.org.il
ענת ארז 08-8509835
anate@beer-tuvia.org.il

היחידה לשלום הוותיקים/ות:

תמר רום 08-8509769
tamar@beer-tuvia.org.il

תכנית בני משפחה מטפלים:

שירי גורי 08-8509832
shirika@beer-tuvia.org.il

מועדוני וותיקים:

ענת ארז 08-8509835
anate@beer-tuvia.org.il

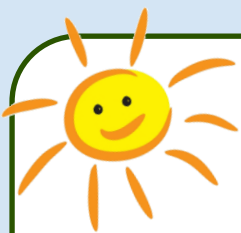
תכנית הלב - ליווי בני משפחה

מטפלים בחולי דמנציה:

איילת שחר דייטש 08-8509831
ayeletsh@beer-tuvia.org.il

רכזת מתנדבים וקהילה:

מירי ליבריידר 08-8509805
mirili@beer-tuvia.org.il



בוקר של כייף

שנת 2021-2022

ימי רביעי | 10:00

היכל התרבות, קריית החינוך באר טוביה

תאריך

22.12.2021
12.01.2022

שם המופע

יידשפיל ל'טעם של פעם'
שדות ירוקים אהרון פרה

עלות כרטיס:

20 ש"ח

הארוע מסובסד
ע"י המועצה

לפרטים והרשמה:

050-5501249

מירי ליבריידר
רכזת מתנדבים וקהילה

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי
			1.12	2.12
			נר רביעי 10:30 משחקי חשיבה 11:30 אוסנת יוטקו בע"ח המשפחה 10:30 גיבון טיפולי אתי	נר חמישי 10:30 קפה תרבות 11:30 שחר אשבל שרים ומתופפים יחידה מוגנת: 10:30 גיבון טיפולי אתי
5.12	6.12	7.12	8.12	9.12
נר שמיני 11:30 מוסא בן ארויה שירה בציבור	10:30 איריס חוג ספרות 11:45 בינגו יחידה מוגנת: 11:30 זומבה	10:30 פטאנק 11:30 הרב עמר פרשת השבוע 12:00 ספרות עם יעל	10:30 משחקי חשיבה 11:30 מסע ישראלי	10:30 "המעפיל" 11:30 שרה שמיר הפעלה עם מוזיקה יחידה מוגנת: 10:30 גיבון טיפולי אתי
12.12	13.12	14.12	15.12	16.12
11:30 יוסי כנר שירה בציבור	10:30 איריס חוג ספרות 11:45 חידון יחידה מוגנת: 11:30 זומבה	10:30 פטאנק 11:30 הרב עמר פרשת השבוע 12:00 יעל - ספרות	10:30 משחקי חשיבה 11:30 יהושוע טויטו אדריכלות בחנוכיות	10:30 "המעפיל" 11:30 מוסא בן ארויה - שירה בציבור יחידה מוגנת: 10:30 גיבון טיפולי אתי
19.12	20.12	21.12	22.12	23.12
11:30 יעקב מלכא שירה בציבור	10:30 איריס חוג ספרות 11:45 בינגו יחידה מוגנת: 11:30 זומבה	10:30 פטאנק 11:30 הרב עמר פרשת השבוע 12:00 יעל - ספרות	10:00 בוקר של כיף- אידיש שפיל 10:30 משחקי חשיבה	10:30 "המעפיל" 11:30 שרה שמיר הפעלה עם מוזיקה יחידה מוגנת: 10:30 גיבון טיפולי אתי
26.12	27.12	28.12	29.12	30.12
11:30 שחר אשבל שרים ומתופפים	10:30 איריס חוג ספרות 11:45 חידון יחידה מוגנת: 11:30 זומבה	10:30 פטאנק 11:30 הרב עמר פרשת השבוע 12:00 יעל - ספרות	10:30 משחקי חשיבה 11:30 אבנר חורש התקופות ההסטוריות בא"י דוד מלך ישראל	10:30 "המעפיל" 11:30 יעקב מלכא שירה בציבור יחידה מוגנת: 10:30 גיבון טיפולי אתי
2.1	3.1	4.1	5.1	6.1
11:30 מוסא בן ארויה שירה בציבור	10:30 איריס חוג ספרות 11:45 בינגו יחידה מוגנת: 11:30 זומבה	10:30 פטאנק 11:30 הרב עמר פרשת השבוע 12:00 ספרות עם יעל	10:30 משחקי חשיבה 11:30 אבנר חורש התפלגות הממלכה	10:30 "המעפיל" 11:30 שחר אשבל שרים ומתופפים יחידה מוגנת: 10:30 גיבון טיפולי אתי

פעילויות קבועות כל יום

ביחידה המוגנת:

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

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

הגברים אופים בבוקר



במרכז היום נפתח חוג אפייה לגברים, בהנהגתה של פנינה נעים שלנו.

לקראת חג החנוכה, הוכנו לביבות כמסורת החג **המתכון המדהים של פנינה לפניכם:**

6 תפוחי אדמה קלופים, מגורדים וסחוטים

3 קישואים, קלופים מגורדים וסחוטים

צרור פטרוזיליה קצוץ

בצל אחד קצוץ

3 כפות שיבולת שועל

3 כפות קמח

1/2 שקית אבקת אפייה

פלפל שחור ומלח

שמן לטיגון

ההכנה, בקלי קלות:

יש לערבב היטב את כל החומרים.

לחמם שמן במחבת,

ובכף גדולה לקחת מהבלילה

ולטגן כל צד מספר דקות

עד השחמה.

מהניסיון שלנו: הלבבות,

חמות וטעימות.

תנועת הקסם

גיורא פישר

עוד מעט יגיע חרף
ואוציא את שמית הפוך.
לא זו של ילדתי
שבתנועת קסם
הנפתי מעל ראשי
ומתחתיה, בחשך החם
נסו הצללים.

מתי היה זה שגבה לבי?
והנחתי לעצמי
לאבד את השמיכה
ולשכח את תנועת הקסם.

מתוך: "מה למדת מהסיפור"
הוצאת "עם עובד" תשע"ז

ראיתי סרט שושי פלג

האב - סרט חובה !!!



לאחרונה ישבתי, סוף סוף, באולם הקולנוע לראות סרט. בחרתי לראות את השחקן האנתוני הופקינס בשיאו. מהתמונה הראשונה שהוקרנה, ישבתי מרותקת, עטופה בחשכת האולם ורואה לפני אדם זקן, קצת מבוגר ממני, מסתובב בדירה ובכל פעם רואה דמות מוכרת. אלא, שפעם היא מבוגרת ופעם צעירה. תחילה לא ברור מה קורה והתעתוע נמשך ואני רואה תקופות שונות בחייו, הלך ושוב.

זהו אנתוני המבקש מהצופה, ממני ומכם, להיכנס למוחו ולהבין כי הוא חווה אובדן זיכרון שהולך ומחמיר. גבר בשנות ה-80 שמתחיל לשכוח מיהו, היכן הוא, ואת כל מה שסביבו, ולא מצליח להבין מי הם האנשים המסתובבים בבית / ביתו.

אנתוני, הופך לאסיר בתוך מוחו ומאבד את הקשר בין עבר והווה. אני מחיתי דמעות, וכשהסתכלתי סביבי, עשו כך גם אחרים.

קראתי את הביקורות על הסרט והסכמתי עם כולם:

"סרט אימה מפני הזיקנה ומה שקשור בה / מעבר בין עוצמה לחולשה /

מדמות כריזמטית לדמות כבויה / מדמות סוחפת ומצחיקה לדמות שברירית

וטראגית / מדמות נערצת לדמות מעוררת רחמים"

אם תרצו: סרט המחבר בין סוף החיים לראשיתם.

כדאי לדעת - לגוף ולנפש חנה פורמבה

כולנו עברנו תקופות שונות בחיינו, כמו ילדות, נערות ובגרות. כעת אנחנו בגיל השלישי, גיל מכובד, ואצל רובנו הגוף נחלש, ומחלות שונות תוקפות אותנו. נשאלת השאלה איך אפשר לחיות טוב בגיל השלישי עם כל מה שפוקד אותנו עכשיו? מפי חברה נודע לי על שיטת סדנאות ברפואה אינטגרטיבית שעוזרת לצאת ממצב ירוד ומשפרת את החיים, מסייעת לשמור על "הבריאות הקיימת", ומאפשרת חיים טובים בעזרת טיפולים ושיחות. השתתפתי בסדנאות אלה במשך חמישה ימים במכון "מדיקר" הנמצא בבת ים, בתנאי מלון חמישה כוכבים. יצאתי משם משוחררת נפשית ובמצב רוח משופר. במכון, מומחים שונים פועלים בשיטת רפואה אינטגרטיבית (Inheal) בטיפולים קבוצתיים וטיפולים פרטניים שעזרו לי להגיע למספר תובנות. הטיפולים כוללים: התעמלות, יוגה, הרכב תזונה מתאימה, דיקור מיוחד, טיפול מסע חיים, שטיפה אנרגטית, מדיטציה, סדנת נשימות וחיבור לילד הפנימי שבתוכנו. מבוא לעולם הרוח, ריקוד קונדוליני וחיבור לאני האמיתי שלנו. בבואי לסדנאות לא ידעתי ולא הבנתי את מרבית שמות הטיפולים, והייתי סקפטית לגבי הצלחתן, אך להפתעתי הגמורה סיימתי חמישה ימים בהנאה רבה עם תחושת חופש והקלה. התשלום מסובסד ב-75% ע"י קופת חולים כללית. סדנאות אלו מיועדות בעיקר לחולי סרטן וחולי לב, אבל ניתן להשתתף בהם באופן פרטי.



ליקוי ירח מלא בנצי חקלאי

23:35 4.5.2004

האוויר עמד ללא תזוזה
אפילו לא רוח קלה
לא ציוץ ציפורים
ולא קרקור של צפרדעים.
עמדתי ליד עץ שסק בשיא הבשלתו
אפילו עטלפים פחדו לבוא.
רק כדור הארץ והירח היו בתנועה
והצל שלנו כיסה את הלבנה.
שקט כל כך חזק היה
שאיפשר לשמוע את תנועת הלבנה
ואת כדור הארץ נע, -
ונכנס אל הרווח
שבין השמש והירח,
מתגלגל הכדור בתנועה קלה
וצילו גורם לליקוי לבנה.

הסופגנייה השמנה יהודית שוגר

מי לא מאוהב את הסופגנייה החמה, השמנה, המדיפה ריחות של שמן ושמרים, כשבחוץ גשם, רוחות ולפעמים גם שלג. הסופגנייה שכולנו גדלנו עליה עתיקה מאוד. ישנה אגדה אורבנית על פיה במאה ה-17 טבחית אוסטרלית הפילה בלי כוונה חתיכת בצק שמרים לתוך הסיר ויצרה בטעות את הסופגנייה הראשונה. שורש השם הוא ס פ ג מהמילה סופגן כלומר סופג שמן. סופגניות יש בכל העולם והן בשמות שונים: בגרמניה: ביסמרק/ברלינר. ברומניה: פאפאנש. בספרד: צורוס, בארה"ב: דונאטס. בצפון אפריקה: ספינג. בהונגריה: לנגוס, וביוון: לוקומדוס. כולן עתירות קלוריות ורצוי לא להרבות באכילתן. אם כבר סופגנייה- איכלו כארוחת ביניים ולא כקינוח לאחר ארוחה.

המלצות:

- ❖ השתמשו בשמן טרי והקפידו להכניס את הסופגנייה כשהשמן רותח, כך ייספג פחות שמן בסופגנייה.
- ❖ ספגו את שארית השמן באמצעות נייר סופג.
- ❖ העדיפו סופגניות אפויות.
- ❖ ותרו על הציפויים כמו שוקולד, או זיגוגים, עדיף ריבה.
- ❖ נסו לוותר על פחמימות אחרות, וליהנות מסופגנייה בימי חנוכה. אכלתם. לבריאות, ועכשיו:
- ❖ דעו כי סופגנייה אחת שווה שעת הליכה.
- ❖ הרבו / המשיכו בפעילות גופנית.

סופגנייה- במידה, פעילות גופנית בשמחה!

במסגרת "מגן אבות ואימהות" נערכות, אחת לשבועיים, בדיקות קורונה לכל חברי מרכז היום וצוות המרכז.

לכבוד חג ה'סיגד'- ובמסגרת חודש הזקן- יצאנו לסיור של הקהילה התומכת ב"כפר ביתא ישראל" בקריית-גת, מרכז חווייתי אותנטי לשימור והנחלת מורשת יהודי אתיופיה.

זוהי יוזמה חינוכית של עמותת "הנני", המספקת תשובה ייחודית ויצירתית לכמה מהאתגרים החברתיים הסבוכים ביותר של יוצאי אתיופיה, ומחזירה לחיים את אוצרות התרבות והמסורת של אחת הקהילות המיוחדות והמעניינות בעם ישראל.

ב"כפר" המציע סיורים, סדנאות חווייתיות, כיבוד ביתי ועוד פעילויות ברוח יהודי אתיופיה, שמענו את סיפור עלייתה המרתק של גאולה הדראי אשר לימים הפכה להיות מנהלת הכפר, ולפני שנתיים אף הקימה עמותה להעצמת נשים. לאחר ההרצאה נערך טקס ה'בונה' - שתיית הקפה המסורתי(כולל קליית פולי קפה וטחינתם לאבקה). אפיית ה'דאבו' שהיא החלה האתיופית שנאפית בשבתות וחגים, עשויה מחיטה סולת וקמח טף, דומה לעוגה וטעמה מתקתק.

מלווה את הטקס תפילה שחברה על ידי הקייסים (כהנים/רבנים) ותורגמה מאמהרית לעברית. למדנו על מנהגי הטקס, וראינו בגדים ובתים מסורתיים. לאחר מכן נכנסנו למוזיאון קטן שבו הוצגו דברי אומנות. לאחר מכן שמענו הרצאה על מאפייני יהדות אתיופיה וקינחנו בריקודים המסורתיים, כמובן, בלבוש המסורתי.

נהנינו מאוד, היה מעניין ומרתק.



באים מאהבה - מרגיש קרוב איריס טובל

הוא מלווה טיולים, מסייע לאב הבית במרכז היום, משתתף במשחקי שולחן עם החברים ועוד.. זהו **חיים קרוב**, גמלאי של משטרת ישראל, המתנדב מזה כשנתיים ב'עמותת המייסדים'. לאחר צאתו לפנסיה, כשבפניו אפשרויות רבות להתנדבות, בחר למלא את זמנו עם אזרחים וותיקים. חיים, נשוי אב לשניים וסב לארבעה נכדים, גר בעבר ב'נאות אחווה' ושימש יו"ר ועד הקהילה. לאחר מספר שנים עבר לקריית-מלאכי, אך הקשר הטוב עם אנשי נאות אחווה, חיברו את חיים-ביתר שאת- לקהילה התומכת ולמרכז היום. חיים נהנה מאוד ומשתתף בפעילויות השונות של באי הבית, וחשוב לציין כמה משמעותית היא עבורם. לדברי חיים, ההתנדבות עם האזרחים הוותיקים ממלאת אותו סיפוק והנאה, והוא מרגיש תורם ומעורב בקהילה ומהווה מהצוות של עמותת המייסדים.

דיב אלכסנדר

מושב תימורים

נולדתי בשנת 1931 ביוהנסבורג, דרום אפריקה.

בצעירותי הייתי שייך לקבוצת נוער אשר הוכשרה במטרה לעלות לארץ ישראל. בתקופת התיכון למדתי מסגרות ופחחות. בסיום הלימודים עבדתי כשנתיים ומשם הגעתי אל ההכשרה שמטרתה להקים יישוב שיקרא "תימורים". בקבוצת ההכשרה פגשתי את אשתי שרה ז"ל, אני עבדתי ברפת והיא עבדה בלול.

בשנת 1951 עלינו לארץ. הגענו לעמק יזרעאל לקיבוץ שנקרא "תימורים", היום "תימרת". באותה תקופה הייתה מהפכה בקיבוץ מסיבות אידאולוגיות, פוליטיות. עלה הצורך של החברה מההכשרה להקים ישוב חדש.

בשנת 1952 שרה ואני התחתנו על הר בעמק יזרעאל. לא הייתה גישה לרכב והרב נאלץ להגיע ברגל. יש לנו ארבעה ילדים 11 נכדים, 13 נינים. שניים מהילדים שלי גרים ב'תימורים' אחד בבקעת הירדן ואחד במיתר. בן אחד ממשיך את המסורת ועובד כפחח.

בשנות ה-50 הגענו לדרום, הערבים שהיו באזור ברחו ואנחנו נשארנו והקמנו מחדש את היישוב שלנו "תימורים" ועבדנו בחקלאות.

היה לי חבר בשם חיים כץ שגם הוא היה פחח ושנינו עבדנו בפחחות במלון "דן" בתל אביב. בהמשך הקמנו- עם עולים נוספים שהגיעו מדרום אפריקה- את מפעל "מרומית" (מאתיות השם תימורים). בהמשך הקמנו במושבנו את 'תומר' מפעל רהיטים עבור בתי הספר. בנוסף הייתי מנהל המחסנים בחברת 'מעוף'.

התחביב שלי כל שנה בניתי משארות של ברזל חנוכיות, אותן הייתי מעניק לאנשים שהתחתנו, לבני משפחה, ועוד...

לפני כמה שנים עשיתי תערוכה במושב, מבקרים מקריית מלאכי הראו לרבנים מחב"ד, שביקשו לתת להם למוזיאון של חב"ד בירושלים, וכך היה. אחת מהחנוכיות עם השם, Jerusalem משכה במיוחד תשומת לב, הדגשתי את שלושת

האותיות המרכזיות USA. השגריר האמריקאי שהוזמן למוזיאון התרגש מאוד לראות את שלושת האותיות המרכזיות USA ואמר שאמריקה במרכז ירושלים.

מסורת - בכל חנוכה מגיעים בני הנוער של המושב אל חצר ביתי.

על גבי שולחנות אנחנו מציבים את החנוכיות שיצרתי וכולם מדליקים נרות. הבית שלי מלא מתנות, מזכרות ועבודות יד. שאלתי את ילדי מה יעשו עם כל המוצגים כאשר כבר לא אהיה, לפני שנתנו את תשובתם, הצעתי להם לעשות תערוכה ולמכור הכול ואת הכסף לתרום למוסד שזקוק לכך.

בגיל 67 יצאת לפנסיה. הקמתי חדר עבודה אצלי בחצר ויצרתי דמויות מעץ מסיפורי וולט דיסני.

במרפאת המושב, על הקיר יצרתי את שלגיה ושבעת הגמדים. לגני הילדים במועצה האזורית שלנו,

יצרתי דמויות של:

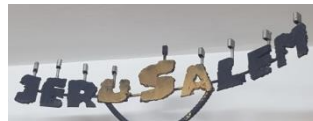
מיקי מאוס, דונלד דק,

וחיות של וולט דיסני.

ילדי הגנים שלחו לי

ברכות וציורים

כאות תודה.



לאתגר את המוח שלמה ולדמן

$$1 + 70 = 71$$

$$18 - 2 = 16$$

$$6 - 3 = 9$$

חידת גפרורים:

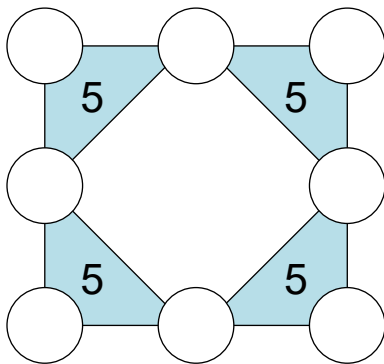
יש להזיז גפור אחד בכל תרגיל כדי שהתרגילים יהיו נכונים

מיני סודוקו: שבץ את המספרים: 1 - 6 בכל מלבן, כך שלא יופיע אותו מספר בכל השורה ו/או הטור

		5	3		
	3		1		6
				2	
	2				
1		4		3	
		3	2		

5					6
		3	4		
2			3		
		5			4
		1	2		
6					1

	4			3	
5					6
		6	4		
		5	3		
4					3
	6			2	



חידת קמסומה:

שבץ את המספרים הבאים בתוך העיגולים:

3 3 2 2 2 1 1 1

לקבלת הסכום 5 בכל משולש

דבר המערכת שושי פלג

שלום חברות וחברים,

את המייסדון תקבלו במהלך חג החנוכה; אז חשבתי שנחמד יהיה לתבל את 'דבר המערכת' במשפטים שמעלים חיוך:

❖ סופגניה = שניה של אושר ו..שנה בחדר כושר.

❖ שאלתי את חברתי: "איפה היית? חיפשתי אותך בנרות".

❖ חנוכה = החג היחיד בו אתם יכולים להיות עם אבקה מתחת לאף, ושוטר יגיד לכם בתיאבון!

שלכם, שושי פלג

חברי המערכת: גיא פסח | ורד שלח | איריס טובל | סאלין בוזגלו | שושי פלג - עורכת | טל ידוב - גרפיקה