



גליון 274 | מאי 2023 | אייר - סיוון התשפ"ג



# המייסדון

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

חלום ארוך שהתגשם רות עופרי | 02

נקודה על המפה משה שחר | 08

הפליט שמצא מולדת ואהבה שלמה נחליאלי | 11



ב"ה



הימים שבין פסח לשבועות הינם ימים של פריחה והתחדשות יחד עם שינויים חדים במגזר האוויר, שרב כבוד ולמחרת גשמי זעף ושיטפונות בנחלים, הטבע בכל תפארתו ויראתו.

הפערים החדים והמהירים כל כך מתאימים לטלטלות הרגשיות אותם אנחנו חווים במועדים הישראליים בתקופה זו, יום השואה והזיכרון ומעבר חד לחגיגות יום העצמאות, ל"ג בעומר ויום ירושלים, שמחה מתפרצת לאחר עצב ויגון.

ואנחנו במרכז היום זורמים בין האירועים והמועדים, בקומה זקופה ועין דומעת, כובד ראש וצהלולי שמחה. הצוות כולו מתגייס לטובת שימור השגרה המופרת ומסייעים לנו גם תלמידי בתי הספר, חיילים ומתנדבים. תלמידי תיכון באר טוביה שערכו לנו טקס לזיכרון יום השואה והגבורה ובנות השירות הלאומי בטקס יום הזיכרון לחללי מערכות ישראל ונפגעי פעולות האיבה.

תלמידי כיתה ח' איתם חגגנו את יום העצמאות וחיילי העוצבה שישירו איתנו בצוואת. מדורה עם תפוחי אדמה בל"ג בעומר ושפע של אורחים ופעילויות לשבועות. מוזמנים להצטרף אלנו.

ענת אהרון מנהלת מרכז היום

**חלום ארוך שהתגשם רות עופרי**



ביום ההכרזה, ישבנו ליד מקלט רדיו קטן, שבקושי נשמע ורק הקשבנו: כן, לא, נמנע... כשהגיעו התוצאות, מלאו הדמעות וזעקות השמחה את המושב הקטן, אנשים יצאו לרחובות ורקדו, אפשר להגיד עד כלות הנשימה, חלום שהתגשם. מי חשב אז על אויב שלא מכיר בזכותנו בנחלת אבותינו.

עד עכשיו מצלצלות באוזניי דברי בן גוריון: "בזאת אנו מכריזים על הקמת המדינה, היא מדינת ישראל!" שמחה אבל האויב כבר עמד בפתח, מצרים, עירק, סוריה, לבנון ונוסף לזאת ניצולי השואה שכבר מחכים להגיע, וישראל הצעירה והקטנה עומדת בפני אתגר גדול לקבל את פני יוצאי השואה והעולים הנסים ממדינות ערב העוינות, וגם לשקם וליישב את הגולים הבורחים על נפשם תוך כדי מלחמה קשה, כל צעיר וצעירה נרתמו למשימה. היינו בסך הכל 600,000 איש, הארץ הייתה מגויסת. שתי משימות היו לנו: להתיישב בארצנו וליישב את כל העולים החדשים. המשימה הייתה קשה, הגיעו אנשים שישראל הייתה בשבילם בגדר חלום. חלום יפה, אבל מציאות קשה.

אני לא רוצה להכביר במילים, קמו הרבה מושבים חדשים וקיבוצים, החיים היו קשים: בלי חשמל, כמעט ללא כבישים, הרבה פעמים זרקנו את התוצרת החקלאית כי המשאית לא הגיעה, הדרך הייתה מוצפת. היות ואנחנו עם קשה עורף, המשכנו לבנות ולגדול. הראש היהודי הממציא – לא הפסיק לעבוד. הפכנו למדינה מייצאת טכנולוגיה, פרחים, אמצעי השקייה, התפלת מים.. יש לנו את 'מכון וולקני' ההופך עגבנייה אדומה לצהובה ופלפל לשלל צבעים. יש לנו אוניברסיטאות ומכללות. באים ללמוד אצלנו מארצות רבות, מהן גם לא מפותחות. שמנו מפורסם לטוב ולרע כי איתנו שכנינו שלא תמיד מוכנים להשלים.

אנחנו מדינה רווית מלחמות, רבים מבנינו הקריבו את נפשם על הארץ, כי "אין לנו ארץ אחרת גם אם אדמתי בוערת".

עברו 50 שנה רני, בקשו אותי לכתוב על "50 שנה בלי רני".

אין דבר כזה בלי רני! רני איתנו בכל יום, שעה ורגע.

רני, היית אהוב על כולם, על חבריך וחברותיך.

הילדים בכפר אהבו לשחק איתך בכדור.

מנהל בית הספר נהג להגיע לביתנו:

"רני, בוא לתימורים לשחק כדור סל".

מורתנו ספרה לנו אודות תגובה אופיינית לרני - היה זה בטיוול

בנגב. אל קבוצת התלמידים המטיילים התקרב מישהו לא מוכר.

כל התלמידים צעקו: "נגרש אותו",

אך רני קם ואמר: "קודם נראה מי האיש

ואחר כך נחליט מה לעשות".

כזה היה רני.

**אחים גיורא פישר**

שיר נשמה ציוני

במונית לדימונה שמעתי

ברמקול שהדגיש מבטא רוסי

את יורי

מדבר עם בבר אמסלם נהג המונית.

אלף פעמים

(יעידו על כך שאר יושבי המונית)

אמר יורי בקול רועד

כמעט שבכה:

"תודה נשמה, הצלת אותי אחי, נשמה אתה

אחי".

מתוך: "מה למדת מהסיפור" הוצאת "עם עובד" 2017

## אהבה בצל השואה על פי הרצאתה של שרון טפר



"אהבה בצל השואה? - יש דבר כזה"

ההרצאה שבכותרת התקיימה ביום שלישי 4-18 במסגרת ערבי תרבות של הקהילה התומכת, כאן בבית.

המרצה, שרון טפר, שהייתה קצינת חינוך בשירות בתי הסוהר וכיום מדריכת משלחות נוער ומבוגרים לפולין, ריתקה את הקהל בסיפורו של עובדיה ברוך, אסיר במחנה אושוויץ שנענש במלקות בגלל גניבת חבית מרק.

בכאביו זעק ברוך "הו מאדרה" שפת אימו.

במפעל "אוניון" הסמוך עבדה עליזה, ולשמע זעקותיו בשפת הלאדינו - שהייתה מוכרת לה - הציצה מעבר לקיר לראות מה שקורה.

מכאן מתחיל סיפור אהבה בין עליזה-שסבלה על גופה את נסיונותיו של מנגלה- ובין עובדיה מתברר כי יש דבר כזה.

סיפור אהבה אמיתי, במקום חשוך ונורא.

בהרצאה שמענו על סיפורי אהבה נוספים בצל השואה.

עובדיה ועליזה נישאו ועלו לארץ ישראל בעלייה בלתי לגאלית.

תרבות קהילה תואכת שאחים להזמינכם

## להגוג את שבועות בערב יוני



נטייל ביוון בין הנופים, התרבות,

הראבטיקו והסידטקי ונשיר בצוותא עם

שחר והגיטרה, אריק והבוזוקי



יום שלישי 23.5.23,

בשעה 17:30

בבית הגייסדים

פרטים והרשמה: רונית 054-4270083

## חברי הקהילה התואכת חוגגים



D.Js **DO** Good עם

מוסיקה טובה, גדורה לזהות וכיבוד בשפע

יום שלישי 9.5.23 בשעה 18:00

בבית הגייסדים

פרטים והרשמה רונית 054-4270083

היכוננו: הרצאה של אלון גור אריה

ביום שלישי 13.6.23

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

פעם...כשבא אביב, הייתי חובשת כובע ומשקפי שמש, מצטיידת בבקבוק מים ויוצאת לשדות הקרובים והיותר רחוקים בהליכה רגלית, כדי לראות ולחוש את האביב במלוא יופיו. פרחי הבר הצבעוניים היו אז מחייכים בינות לעשבי הבר ולשאר צמחים ירוקים, ירוקים בשלל צבעי הירק הקיימים, והפרחים, שרבים מהם מכרים ותיקים מאביבים קודמים והליכות קודמות... גם זמזום וצרצור החרקים למיניהם, החוגגים את האביב כמוני, וקולותיהם באזני, כמעט ואינם נשמעים, צריך להקשיב...פה ושם לטאות המתחמקות בזריזות מפני צעדי אל תוך הסבך, ריחות פריחת ההדרים של הפרדסים שעל פניהם הייתי חולפת ואשר מילאו את האוויר בבושמם הנפלא.... כל זה היה פעם.



היום שדות הבור הולכים ומתמעטים, הפרדסים נדדו למקומות אחרים. היום צריך לנדוד רחוק יותר כדי לחוות את האביב והטבע. ואני כבר התבגרתי וגם זקנתי וכדי לחוש את האביב אני יוצאת אל הגינה שלי ומשם אוספת שוב את המראות, הקולות והריחות, היום הגינה שלי היא המעבירה אלי את חווית חילופי העונות ושומרת עבורי את ההתרגשות של פעם.

## אייג'יזם = גילנות שושי פלג

לפני מספר חודשים הגעתי לבית חולים ללא הפנייה, לאחר שנחבלתי ערב קודם לכן. במשרד המיון דרשה הפקידה הפניה שלא הייתה בידי. היא הנחתה אותי להתקשר למוקד \*2700 ולבקש הפניה בהתאם לאירוע. לאחר זמן כשלא הצלחתי לקבל מענה מהמוקד, פניתי שנית לפקידה ואמרתי שאני אשלם את הסכום המבוקש ואחר כך אדאג לקבל החזר. אז ביקשה הפקידה תעודת זהות הסתכלה ואמרה: " בגילך (75) את לא צריכה הפניה"!!! לשאלתי מדוע היה עליי לעבור, בזמן מצוקה, תהליך מיותר אמרה: את נראית צעירה מגיל 70 וכל אחד מעל גיל זה ומגיע לכאן - גם בכוחות עצמו- פטור מהפנייה. המקרה הפרטי שלי הכעיס אותי והחזיר אותי שנים אחורה, ללימודי הגרנטולוגיה, חקר ההזדקנות. מההקדמה -שכללה מידע חשוב- אני מגיעה לכותרת: אייג'יזם, ageism מלשון אייג' /גיל ובעברית גילנות. מריאן רבינוביץ, מומחה ישראלי לגריאטריה שולל בספרו 'גילו של אדם' את התייחסות החברה ל"זקנים" לפי גילם הכרונולוגי ומזהה גילאים נוספים: תפקודי, חברתי, ריגושי, הכרתי, ביולוגי, קלנדרי. את המונח אייג'יזם מייחסים לגרונטולוג/ חוקר הזדקנות, רוברט ניל באטלר מאוניברסיטת קולומביה, שטבע את המונח 'גילנות' כדי תאר אפליה על רקע גיל. הוא מתאר סטראוטיפים/דימויים, אפילויות וגישה מזלזלת כלפי קשישים. הוא מציין את נוכחות הגילנות בכל מקום, מיחס החברה כלפי הערות על נהיגה ועד ארגונים המגבילים הזדמנויות תוך אכיפת חוק הפרישה בגיל 67, ללא קשר לרמת כשירותם. סיבה אחרת לגילנות היא רצונם של אנשים צעירים לבדל עצמם ממה שקשישים מייצגים בעיניהם עד לפנייה בשפה פשוטה ובטון מתילד. גם לגילנות עצמית יש חלק כשמבוגרים מייחסים לגיל כל שינוי לרעה בתפקודם ומתוך כך הם נמנעים מפעולות ומצבים שנראים לא מתאימים לגילם; זוגיות, לימודים, לבוש. ממחקר שעשתה פרופסור בקה לוי מאוניברסיטת ייל עולה כי המשתתפים במחקר שראו בחיוב את ההזדקנות הצפויה, חיו 7.5 שנים יותר ממשתתפים אחרים, שתפיסותיהם היו שליליות. לסיום, אך לא כסיכום הנושא, אחזור לגרונטולוג באטלר, זוכה פרס פוליצר ו"ר המכון הלאומי לזיקנה שהציע לצאת כנגד כל גורם פוגעני ומפלה והמליץ לראות את האדם כאינדיבידואל ולא את המספר שמייצג את גילו, אסיים בגישה ההומנית של רבינוביץ הרואה באדם המזדקן, אדם שלם.

## בוקר של כייף

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



10.5.2023

7.6.2023

שמעון פרנס ועליזה אביב בסיפור אהבה יווני  
לה בואם מופע מחווה לשארם לאזנבור

## לוח פעילויות - מרכז יום חודש מאי

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי
	<b>1</b> 10:30 איריס חוג ספרות 11:45 תנועה ומחול עם נחמה <b>יחידה מוגנת:</b> 11:00 אורית תראפיה	<b>2</b> 9:00 ציור עם רינת 10:30 פטאנק 11:30 פרשת השבוע	<b>3</b> 9:30 בסטודיו עם טל 10:30 שלמה משחקי חשיבה 11:30-הרצאה על הרפורמה המשפטית, ד"ר ענת פלדמן	<b>4</b> 10:00 יוצרים עם אורית ושאל 11:30 שרה שמיר הפעלה עם מוזיקה <b>יחידה מוגנת:</b> 10:30 גיבון טיפולי אתי
<b>7</b> 9:00 ציור עם רינת 11:30 שירה בציבור עם יוסי כנר	<b>8</b> 09:00 חגיגת לג בעומר 10:30 תנועה עם נחמה 11:30 "לג בעומר עם ב"ס שדות <b>יחידה מוגנת:</b> 11:00 אורית תראפיה	<b>9</b> 9:00 ציור עם רינת 10:30 פטאנק 11:30 פרשת השבוע	<b>10</b> 9:30 בסטודיו עם טל 10:00 בוקר של כיף עם שמעון פרנס 12:00 משחקי חשיבה עם שלמה ועליזה	<b>11</b> 10:00 יוצרים עם שאול ואורית 10:00 ב"ס מבואות 11:30 שירה עם אמיר <b>יחידה מוגנת:</b> 10:30 גיבון טיפולי אתי
<b>14</b> 9:00 ציור עם רינת 11:30-שירה בציבור עם יעקב מלכה	<b>15</b> 10:30 איריס חוג ספרות 11:45 תנועה ומחול עם נחמה <b>יחידה מוגנת:</b> 11:00 אורית תראפיה	<b>16</b> 9:00 ציור עם רינת 10:30 פטאנק 11:30 פרשת השבוע	<b>17</b> 9:30 בסטודיו עם טל 10:30 שלמה משחקי חשיבה 11:30-הרצאה של אבנר חורש	<b>18</b> 10:00 יוצרים עם אורית ושאל 11:30-שירה עם מוסא בן אוריה <b>יחידה מוגנת:</b> 10:30 גיבון טיפולי אתי
<b>21</b> 9:00 ציור עם רינת 11:30 שירה והפעלה עם שרה שמיר	<b>22</b> 10:30 איריס חוג ספרות 11:45 תנועה ומחול עם נחמה <b>יחידה מוגנת:</b> 11:00 אורית תראפיה	<b>23</b> 9:00 ציור עם רינת 10:00 ב"ס מבואות 10:30 פטאנק 11:30 פרשת השבוע	<b>24</b> 9:30 בסטודיו עם טל 10:30 שלמה משחקי חשיבה 11:30-הרצאה על מספרים ומשחקים ד"ר סבינה דבורה	<b>25</b> 10:00 יוצרים עם אורית ושאל 11:30-שירים לחג השבועות <b>יחידה מוגנת:</b> 10:30 גיבון טיפולי אתי
<b>28</b> 9:00 ציור עם רינת 11:30-שירה בציבור עם יוסי כנר	<b>29</b> 10:30 איריס חוג ספרות 11:45 תנועה ומחול עם נחמה <b>יחידה מוגנת:</b> 11:00 אורית תראפיה	<b>30</b> 9:00 ציור עם רינת 10:30 פטאנק 11:30 פרשת השבוע	<b>31</b> 9:30 בסטודיו עם טל 10:30 שלמה משחקי חשיבה 11:30-הרצאה של חיה גריין	<b>1</b> 10:00 יוצרים עם אורית ושאל 11:30 חידון שירים <b>יחידה מוגנת:</b> 10:30 גיבון טיפולי אתי
<b>4</b> 9:00 ציור עם רינת 11:30 ישיבת מליאה	<b>5</b> 10:30 איריס חוג ספרות 11:45 תנועה ומחול עם נחמה <b>יחידה מוגנת:</b> 11:00 אורית תראפיה	<b>6</b> 9:00 ציור עם רינת 10:30 פטאנק 11:30 מפגש סיום עם תלמידי התיכון	<b>7</b> 9:30 בסטודיו עם טל 09:00 בוקר של כיף לה בוהם-מופע מחווה 12:00 משחקי חשיבה עם שלמה ועליזה	<b>8</b> 10:00 יוצרים עם אורית ושאל 11:30 שחר והתופים <b>יחידה מוגנת:</b> 10:30 גיבון טיפולי אתי



## פעילויות קבועות כל יום

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

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

# פעילויות וחגיגות ב'בית המייסדים'



# פעילויות וחגיגות ב'בית המייסדים'



## נקודה על המפה משה שחר



בעקבות הזמנה של חברים הגרים באוסטרליה כבר 40 שנה... קיבלנו את ההצעה ויצאנו לטיול ארוך חודש וחצי. על אוסטרליה ניתן לכתוב עד אינסוף, כגודל היבשת, כן רבות המילים. בחרתי לכתוב על נקודת השיא של הטיול: האי פרייזר (Frazer Island) שהוא גאווה של האוסטרלים. זהו אי החול הגדול בעולם, וזהו גם ייחודו. תארו לכם דיונה אחת, כמו הדיונות בחופי ישראל, רק באורך של 120 ק"מ ו-35 ק"מ רוחב.

ניתן להגיע לאי במעבורת מהיבשה ברכב שחייב להיות 4\*4. ניתן לטייל באי הזה כארבעה ימים תוך נסיעה די מאומצת בדיונות, בכל זמן הנסיעה הרכב חייב להיות במצב של הנעה קדמית ואחורית. האי עשיר באוצרות טבע (חול צבעוני), בעלי חיים ועופות ייחודיים, כלבי דינגו וסוסי פרא. בתוך האי מספר אגמים של מים מתוקים, מים זכים ושקופים וחסרי מינרלים לחלוטין. על חוק בכלים השלובים, מים ישאפו להיות בקו אחד. המים באגמים מגיעים מהאוקיינוס מסביב לאי, כיוון שהמים עולים (עליה נימית) דרך החול הרב שנמצא באי, החול מסנן ומזקק את המים. כיוון שזמנו היה קצר, אנו סיירנו יום אחד באי וחזרנו ליבשת במעבורת. אני ממליץ לכל מי שמתעתד לטייל באוסטרליה, לבקר באי הייחודי הזה.

## מכתבים למערכת

### שלמה נחליאלי:

שלום לדיירי הבית, למנהלים ולצוות העובדים הנהדר, אני רוצה לשתף אתכם בהרגשתי כחבר חדש במקום הנפלא הזה. מיד כשנכנסתי לחדר הקבלה נלוו אליי כחתן הצועד אל כלתו. הישיבה בחדר המנהלת החדשה והמקסימה הייתה חמימה ונעימה. לאחר שקיבלו ממני את כל האינפורמציה מי אני ומה אני, החל הסיור הגדול במקום. כבר בהתחלה שמתי לב שיש חלוקת תפקידים בין אנשי הצוות: יש מדריך טיול, יש מטפלות שמגישות ארוחות וקפה/תה ויש המון קבוצות של חברים שמשחקים בכל מיני משחקים חברתיים - והכל נעשה באווירה רגועה ושקטה. הרושם שזה עשה עליי היה נהדר ושאלתי את עצמי למה לא באתי קודם. אינני רוצה להלאות ולמנות את סוגי הפעילויות, אתם מכירים אותן. בסוף היום סיכמתי לעצמי את הצעד שעשיתי: בחירה בין להזדקק בביתי היפה לבד - אבל לבד עם כל הקשיים והסכנות, או הצטרפות למקום שכל תפקידו לדאוג לך, לספק לך עיסוקים ומשחקים והרצאות, כמו שאתם מבינים הבחירה מובנת מאליה, ובחרתי במייסדים.

לסיום, אצטט משפט של ענת המנהלת, בהרצאה בה הציגה את עצמה "צריך לבחור בין חברותא או מיתותא", ואני בחרתי בחיים.

### עדינה לוי:

הסתגלות,

כן אני מודה שהיה לי איזה מחסום מנטלי ואני בשלבי הסתגלות, אבל נוכחתי שמרכז היום מחבק תרתי משמע, מאיר פנים ונעים להסתופף עם חברים ותיקים ולהכיר פנים חדשות. ומעל הכל הצוות, הבנות הנפלאות ושופעות חן וחיוכים, שעושות הכל כדי להנעים את השהייה במרכז היום. הנהגים כל כך חביבים, סבלנים ומתחשבים בכל המגבלות שלנו. אני עדיין לא זוכרת את השמות של כולם אבל היי חבר'ה הבה לא נאמר נואש, עם הזמן המוח המחליד שלי יתגבר על הבעיה. אני מלאה הערכה ובהחלט פרגון גדול לכולם.

*\*נכתב לפני שנים, אך עדיין מתאים להיום ואפילו יותר, חשבתי שאפשר לפרסם כדי להראות את המצב היום במייסדים.*

### שושנה סובעי:

ברצוני להודות לכל משתתפי נשף פורים. היה אירוע מושקע ומיוחד ביותר. תודה למנכ"ל, לקהילה תומכת, לטיפול בית ולצוות מרכז יום. אין כמו המייסדים שעושים עבורנו אירועים מיוחדים כאלו. קוראים לנו "הגיל השלישי" אבל אנחנו היינו בנשף כמו בני 20, הריקודים, התחפושות, ההופעה המצחיקה והכי חשוב השמחה שבלב. אנחנו מודים על כל ההשקעה בנו.

אני מבקשת לברך את ענת מנהלת מרכז היום בתפקיד החדש, בהצלחה.

### אילנה צורן:

חזרנו לאחר חופשת הפסח. היה שבוע ארוך, אפילו ארוך מדי, למי שהוכרח להישאר כמעט מבודד בביתו. היה ליל סדר, זה נכון, אך גם הוא היה "חלש" יחסית, לא מפגש רחב של כל בני המשפחה. והחדשות תאמו במידה לא מבוטלת לתחושה. יש כנראה איזו קללה בימים הללו. האם מגיע לנו? בוודאי שכל האירועים הטרגיים לא היו מגיעים לצעירים שעזבו את העולם, למשפחותיהם שסבלו את תוצאות האסונות, אפילו הטבע כביכול מתעמר בנו.

לאחר חופשת הפסח אנחנו כביכול חוזרים לשגרה. כאשר תישמע הסירנה של ימי הזיכרון, נהיה כולנו מאוחדים, כולנו בטוחים שעושים הכל למען השלום שיבוא במהרה.



## בריאות - הכורכום מתוך כתבה של ארז להב



הכורכום - מתבלין פשוט, לצמח בעל סגולות רפואיות הסגולות הבריאותיות של הכורכומין, החומר הפעיל הנמצא בצמח הכורכום. הכורכום הוא תבלין וחומר מאכל ידוע, שיש בו גם סגולות רפואיות רבות. החל מזמנים קדומים אז השתמשו מרפאים בכורכום כתרופות עזר שונות, כחומר לצביעת בדים, כתמצית המרחיקה נמלים, ושימושים רבים כמאכל ותבלין.

בעת האחרונה לאחר שורה ארוכה של מחקרים מוצלחים, מגלה גם המדע המודרני את סגולות הכורכומין. ממצאים הראו כי לכמוסות הכורכום סגולות רפואיות רבות, וביניהן:

- ❖ בעל השפעות נוגדות חימצון ומעכבות זיקנה.
- ❖ תורם ראדיקלים חופשיים בגוף להאטת הזדקנות תאי העור.
- ❖ מאט ומקטין הדרדרות מוחית אצל מבוגרים.
- ❖ מאט התדרדרות קוגניטיבית.
- ❖ אנטי דלקתי ונלחם בדלקות פרקים.
- ❖ הרס הסחוס והעצם קטן
- ❖ מסייע לשמירה על לב בריא.
- ❖ מצמצם הסיכון לאי ספיקת לב.
- ❖ נלחם בהופעת מחלת האלצהיימר ונוגד מוות תאי המוח.
- ❖ מעכב ומונע מוות תאי הנגרם כתוצאה מן המחלה.
- ❖ מגביר ומחזק את פעילות המערכת החיסונית.
- ❖ מחזק את קרומי התאים ובכך מגביר את עמידותם מול זיהומים זרים הנכנסים לגוף.
- ❖ מזרז רפואת פצעים ומסייע בריפוי בעיות עור.

### אחרית הימים גיורא פושר

כל חרף אני מניח לעשבים  
ולקוצים הגבוהים  
לכסות את המתבן עם הטרקטור  
ושאר הגרוטאות.  
כל קיץ אני מקוה  
שהחם הכבד יעשה בלהטיו,  
העשבים יקמלו  
ואראה את אבי על הטרקטור  
את אמי משקה עגלים  
ושניהם מחיכים אל  
נער קטן הנוהג בם  
וימיו משחקים לפנוי

ובשטח הצר, הנסתר  
בין שדה החטה למתבן  
אני מחפש בין צמחי הבר  
את מה שהיה פעם מוגן,  
ונכחד.

מתוך "אחרי זה" עם עובד תש"ע

### 1 במאי - חג הפועלים דליה חני

בילדותי ובנעוריי אהבתי את האחד במאי. במושבה שבה גדלתי היה היום הזה חג של ממש. ראשית דבר, אנחנו ילדי הפועלים, לא הלכנו לבית הספר. והורינו העסוקים תמיד, שבתו מעבודה והיה להם זמן ללכת אתנו ל"מושבה" ולפנק אותנו בממתק מהקיוסק של מושיקו,

ואפילו לקנות לנו סנדלים לקיץ, בחנות הנעליים של קירשנבוים (אבא של מוטי) שהייתה, כמובן, פתוחה באותו היום. אבל הדבר החשוב והמלהיב ביותר הייתה התהלוכה, המצעד הסגוני, שצעד ברחובות המושבה מרהיב בסמליו ובדגליו. בראש צעדו "החשובים", אחר כך תנועות הנוער בחולצות כחולות. שרוך אדום לנוער העובד ושרוך לבן לשומר הצעיר קבוצת "הפועל", פועלי הסקטורים השונים ועוד ועוד. כולם עוטים חג. סיסמאות שנכתבו על סרטי בד "פועלי כל העולם התאחדו" התנופפו ברוח יחד עם המון הדגלים האדומים ודגלי הלאום. קהל גדול עמד בצידי הכבישים והריע. הסיום היה ב"בית הפועלים". נישאו נאומים חוצבי להבות שבסופם שר כל הקהל הגדול את "האינטרנציונל" בהתרוממות רוח. "קום התנערה עם חלכה..." "מגב כפוף נפרוק העול..." סולידריות במיטבה. אהבתי את האחד במאי.

כעבור זמן לא רב, חוויתי אחד במאי אחר. הייתי תלמידה בסמינר למורים בבית הכרם בירושלים והדרכתני בנוער העובד בסניף עין כרם. הימים היו קשים ומרים. קיבוצים רבים נקרעו והתפלגו על רקע אידיאולוגי שלא ניתן לגישור. גם בחלק גדול מסניפי הנוער העובד פגע הפילוג. ובאותו הסניף פעלו שתי קבוצות. איש למחנהו ואיש לדגלו. והאווירה הייתה קשה. כך מצאתי את עצמי עם ה"פלג" שלי צועדת עם חניכיי בתהלוכת האחד במאי בחוצות ירושלים. כשהחלק השני של הסניף צועד עם הפלג האחר.

הדגלים המתנופפים והסיסמאות המפוצצות לא עודדו את רוחי. היה זה אחד במאי עצוב. ועוד אחד במאי, דווקא אופטימי. כשעמדתי להינשא לבן באר טוביה, הוזמנו הוריי למשפחת החתן לביקור הורים. אבא שלי, שהיה פועל בניין ולא עלה על דעתו להפסיד יום עבודה, קבע שניסע באחד במאי. וכך נסענו באוטובוס של "אגד" עד הגיענו לבאר טוביה. היה זה אחד במאי שטוף שמש, נהדר ופורח וטוב ולבבי- ואני ידעתי שזהו.

הנה אני הופכת מבת מושבה לחברת מושב. והיום? אין זכר במקומותינו לאחד במאי.



לה, אולי גם היא מעוניינת בחבר, ואולי גם היא מרגישה בודדת כמוני. המרחק מהמקום שבו עמדנו עד לדרגש שלה לא היה גדול, אבל אני ניסיתי למשוך זמן ולא הזדרזתי להרים את הדלי מהרצפה. "שמי אברהם, ואני מווילנא" אמרתי והושטתי לה את ידי. "ואני אסתר, וגם אני מווילנא",

ענתה לי ולחצה את ידי המושטת. בשלב זה של השיחה הוצפתי ברגשות שמעולם לא חוויתי קודם לכן וחשבתי, הנה עומדת לפניי בחורה צעירה יפהפייה, משוחחת איתי ברצון, מביטה בי בסקרנות ובחיוך מזמין, אולי זהו הרגע שבו התהפך מזלי הרע, אולי זוהי ההזדמנות שתוציא אותי מבדידותי המעיקה.

השיחה בינינו גלשה לכל מיני נושאים בטבעיות גמורה כאילו היינו חברים שנפגשו לאחר הפסקה ארוכה. אסתר הראתה לי היכן להניח את הדלי לאחר שהגענו למקום שבו היא ישנה, ואני עמדתי מולה נבוכ מבלי לדעת איך נמשיך את הקשר היפה שזה עתה נוצר בינינו. היא הבחינה כנראה במבוכתי, ונטלה את היוזמה: "אתה רוצה להיפגש איתי אחרי ארוחת הערב כדי שנמשיך את השיחה?" "אני לא רק רוצה, אני סופר את הדקות עד לארוחת הערב", אמרתי בהתרגשות והסמקתי עד לשורשי שערותיי.

דבריי מצאו חן בעיניה, כנראה, משום שגם הסמיקה ואמרה: "אני שמחה שנפגשנו ומצפה למפגשים הבאים." מאותו יום השתנה מצב רוחי, פתאום החיים נראו לי יפים ומעניינים, פתאום העתיד לא נראה לי מעיק ומאיים – והכל בזכות אותה פגישה מקרית עם אסתר היפה. הימים הבאים עברו עלינו בנעימים, שום דבר לא יכול היה לקלקל את האהבה שפרחה ביני לבין אסתר. ערב אחד בהיר ומיוחד הקרבה בינינו הייתה כה אינטימית שזכיתי לקבל מאסתר נשיקה ארוכה ורטובה, על השפתיים. זו הייתה הנשיקה הראשונה שזכיתי לה מבחורה, נשיקה שלא שכחתי גם לאחר שנים רבות. הייתה בה תחושת ריחוף קסום, מין סחרחורת נעימה שלא שוכחים. האוניה התקרבה לנמל חיפה, אך לאנגלים היו תוכניות אחרות עבורנו. יום אחד הזדעזעה האוניה שלנו מנגיחות חזקות של אוניות הסיור האנגליות שליוו אותנו לאורך המסע. מייד לאחר מכן עלו על הסיפון חיילים אנגליים במטרה להשתלט על האוניה ולמנוע ממנה להוריד את הנוסעים בנמל חיפה.

המאבק בינינו לבין החיילים האנגלים הסתיים בסופו של דבר לאחר שהקברניט החליט להיכנע כדי למנוע קורבנות והאוניה שבה על עקבותיה לאירופה. הנוסעים פוזרו במחנות מעבר ורק לאחר שנה עלו לישראל. עם עלייתנו לארץ נישאנו, אסתר ואני, וזכינו לבנות את חיינו בארץ, להוליד בנים ובנות ולהיות חלק מהחלוצים שבנו מדינה.

# את הסיפור כתבתי בהשראת סיפורי השואה והתקומה.

באחד מימי יולי 1947 עמדתי בטור ארוך של פליטים יהודיים שנאספו ממחנות המעבר באירופה. בטור עמדו בין היתר, שרידי מחנות ההשמדה הגרמניים, שברי אדם שהיאושו ניכר על פניהם, ומשא הזיכרונות האיומים מעיק על נשמתם.

מגמת פנינו הייתה ארץ ישראל שהייתה אמורה להיות המפלט שבו נתחיל את חיינו מחדש, המקום שממנו איש לא יוכל עוד לגרשנו לעולם. התור התקדם באיטיות רבה, עקב בצד אגודל, אך איש לא התלונן על כך. הצעידה האיטית לעבר האוניה שנשאה את השם הסמלי "אקסודוס" הייתה בשבילי הזדמנות להרהורים על מצבי העגום.

הייתי בן 20, פליט ממחנה ההשמדה הנודע לשמחה; אושוויץ. כמו אחרים גם אני נשאתי מטען כבד של זיכרונות שלא ידעתי איך להשתחרר מהם במשך השנתיים שחלפו מאז תום המלחמה. אך לבד מהזיכרונות חשתי גם בדידות עמוקה, שאפילו הנסיעה לארץ חדשה לא הצליחה לשחרר אותי ממנה. המוני האדם זרמו לבטן האוניה ומרחוק נראו לי כמו נחיל נמלים הנוהר לתוך המחילה. לאחר זמן לא מועט הגעתי גם אני לכבש האוניה ונכנסתי יחד עם האחרים לאולם גדול בבטן האוניה. על רצפת האולם נפרשו דרגשים שעליהם היינו אמורים לשבת, לנוח ולשכב לישון. הצפיפות הייתה בלתי נסבלת אבל כולנו הבנו שאין דרך אחרת ונשאנו את האי-נוחיות בשתיקה. באוניה היו משפחות, בודדים ובודדות, צעירים ומבוגרים. מידי פעם שמתי לב לזוגות צעירים שהסתודדו להם באחת הפינות, והקנאה אכלה בי בכל פה: למה הם כן, ואני לא.

צעירים ארצישראליים מתנועות הנוער החלוציות ניסו ללמד שירים ישראלים וגם תרגילי התגוננות אישית, אבל אני נשארתי אדיש, צריך הרבה יותר משירה בציבור כדי לשנות את מצב רוחי העגום.

ואז יום אחד זה קרה: במרחק כמה צעדים ממני ראיתי אותה צועדת זקופה ותמירה ובידה דלי מים כבדים. לא יכולתי לנתק את מבטי ממנה. היא לבשה שמלה פשוטה עם שרוולים קצרים, שמהם הציצו ידיה היפות. אלוהים העניק לה מותניים צרים וצוואר גבוה ומרשים שעליו נישא ראשה היפה. כאשר עברה לידי הרגישה כנראה שאני תוקע בה עיניים מלאות התפעלות ושלחה לעברי מבט מהיר וחיוך מבוויש. המבט הזה המס אותי וגרם לשינוי קיצוני בהתנהגותי.

באותו רגע שחלפה לידי החלטתי לפעול, אם לא עכשיו – אימתי, חשבתי לעצמי. בהחלטה נחושה אך בצעדים מהוססים ניגשתי אליה ושאלתי: "אני מרגיש שאת צריכה עזרה, אפשר לעזור לך?"

"זה לא כל כך קשה, אבל אם אתה מתנדב לעזור לי אני מודה לך" - אמרה לי והניחה את הדלי על הרצפה. תשובתה נסכה בי אומץ, היא לא דחתה את הצעתי לעזור

## להשיג בבית המייסדים

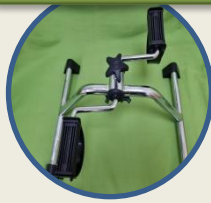
רולטור  
ש 350



גלשנים  
להליכונים  
10 ש לזוג



אופניים 140 ש"ח



**תחתון אלסטי**  
מידה M  
18 יח'  
59 ש"ח

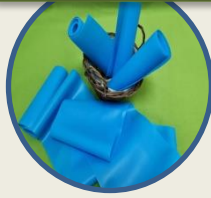
הגבהה  
לאסלה  
(10 ס"מ)  
ש 90



גומיות  
להליכונים  
7 ש ליחידה



גומיה 25 ש"ח



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



מקל הליכה  
טלסקופי  
ש 46



גומיה פרח  
למקל הליכה  
6 אצבעות  
ש 57



כר-חם 70 ש"ח



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



**טיטול פרימיום**  
מידה M  
15 יח'  
30 ש"ח

קרם סיליקון  
1 ל' 40 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 - ענת אהרן 050-5726897**

**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 | ענת אהרן | 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