



גליון 273 | מרץ 2023 | אדר - ניסן התשפ"ג



המייסדון

ירחון קהילתי, העמותה למען הקשיש
www.hameyasdim.org.il

פרחים מנייר איריס טובל | 04

כיתת גמלאים ציפי קשלס | 06

מוחנו הוא אנחנו שושי פלג | 08



דברי ברכה ענת אהרן

בס"ד



בבוקר אביבי באמצע החורף הגעתי למשוב ערוגות, שדות ירוקים ומישור פורח ליוו את נסיעתי, יום מושלם הצופן בחובו עתיד מבטיח. שמי ענת אהרן ואני שמחה להצטרף למשפחת "המייסדים" כמנהלת מרכז היום, תפקיד אותו ביצעתי באהבה רבה גם במועצה האזורית דרום השרון. את צעדי הראשונים בעולם הזקנה עשיתי לפני למעלה מעשור בעקבות ביתי בפרויקט "והדרת" ומשם באופן טבעי המשכתי ללימוד תואר שני בלימודי גרונטולוגיה ולעיסוק נרחב בעולם הזקנה במגזר הפרטי והציבורי. בשבוע החולף הספקתי לפגוש מקצת ממבקרי מרכז היום, אזרחים וותיקים בנוי הארץ ומייסדיה, את הצוות המסור ומנהלי העמותה, עו"סיות המועצה ומתנדבים וברצוני להודות לכולם על קבלת הפנים החמה. זו הזדמנות נפלאה להודות לורד שלח על שנים רבות של עשייה לטובת עמותת "המייסדים" ועל כל פועלה לטובת שגשוגו של מרכז היום ולאחל לה הצלחה רבה בתפקידה החדש בבית ליצ'ק. מוזמנים בשמחה להגיע ולבקר אצלנו במרכז יום

ענת וכל הצוות

ברוכה הבאה אילנה צורן

שינויים תמיד מעוררים חשדות וגם תקוות. הנה קיבלנו מנהלת חדשה בבית 'המייסדים'. נאחל לה; בראש ובראשונה קליטה טובה והצלחה במילוי תפקידה. אך קודם לכל אנו מקווים שהיא תתקבל באהדה בין באי הבית, יש בבית צוות מסור ואהוד ואנו מאוד רוצים שתמשיך אותה אווירה הגורמת לכולנו לרצות לקום בבוקר כדי להגיע לארוחות, לפעילות ולחברה.

באהבה ובלב רחב איריס טובל



בחנוכה הגיעו אלינו חיילים מקסימים והחלטנו להמשיך את המסורת ולכן יגיעו אלינו גם בפורים. המפגש בין החברים והחיילים מרגש ביותר, שרים ורוקדים יחד, משוחחים ונהנים. כל כך הרבה אהבה יש במפגש המיוחד הזה. תודה לרווית ורחל גלאם על החיבור בין המייסדים לחיילים. החלטנו ביחד עם החברים לתת משלוח מנות לחיילים. החברים בעמותה והצוות הביאו בלב רחב מלא דברים לחיילים שלנו. ואנחנו ארזנו אותם יחדיו. מחכים למפגש השמח עם החיילים בחג הפורים.



**בית המייסדים מאחל פורים שמח
לכל חבריו, עובדיו ומתנדביו**

פעילויות וחגיגות ב'בית המיסדים'



על הא ועל דא - ברושים דליה חנין



אם נגלה לעיניך טור של ברושים באמצע שום מקום, תהיה בטוח שפעם היה שם פרדס. פרדס של תפוחי זהב, אשכוליות, אולי לימונים. ואת הברושים נטעו כדי שיהיו שוברי רוח ויגנו על העצים הרכים. הפרדסים נעקרו מזמן אך הברושים עומדים עדיין, עד שגם עליהם יעלה הכורת ומגדלי מגורים יקומו במקומם. יש הרואים בברוש הנטוע באדמה וראשו בשמיים, סמל לחיי אדם.

חיים גור ראה בהם: "נרות אילן בבתי קברות" ולאה גולדברג אמרה: "הברוש הוא נר תמיד". אהוד מנור כתב כל כך יפה: "הנה ברוש לבדו מול אש ומים, הנה ברוש לבדו עד השמיים...ברוש לבדו איתן. לו רק ניתן ואלמד, את דרכו של עץ אחד." ומשורר התהילים שאמר "החסידה ברושים ביתה" ממש לא ידע על החסידה שקיננה בבאר טוביה לפני שנים רבות וכולם עלו לרגל אל הברוש ואל החסידה.

אבל יום אחד הברוש צעק. הברוש צעק? תשאלו את לאה נאור המשוררת: תגידי, מתי צעק הברוש? מתי? כשכל הציפורים בעיר עלו לו על הראש. "די כבר, די לכם לשיר, צעק פתאום הברוש. לכו לישון, כבר מאוחר כואב לי כבר הראש." ואני מדי ערב, לפני שאני הולכת לישון, אני בודקת את הברוש הפרטי שלי אם קיים הירח את פסוקו של אלתרמן "הירח על כידון הברוש".

פרחים מנייר איריס טובל

ורד וליאור הגיעו למרכז היום לבקר את אמא שלהם, בתיה דימנד, לכבוד יום הולדתה. ורד הביאה לאמה זר פרחים אמיתי ובנוסף פרחי נייר מקסימים. ורד בעלת רוח התנדבות הסכימה לקיים סדנת פרחים וללמד את החברים והחברות לשזור פרחים מנייר. בתמונות רואים את שלל התוצאות.



בוקר של כייף

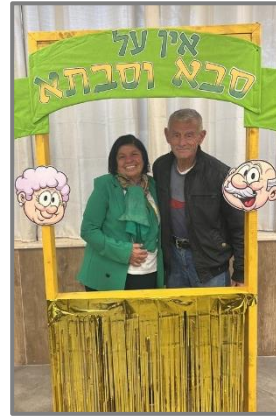
בימי רביעי בשעה 10:00 בהיכל התרבות, קריית החינוך באר טוביה

29.3.2023

10.5.2023

לחזור הביתה - אלינור פליישר

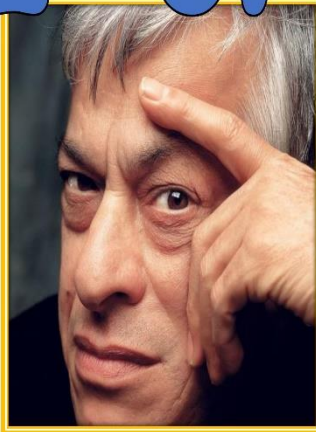
שמעון פרנס ועליזה אביב בסיפור אהבה יווני



קפה תרבות קהילה תומכת
שמחים להזמינכם למפגש חווייתי על

יוסי בנאי

אני וסימון
ומואיז
הקטן



יוסי בנאי כתב, יזם, שחקן, שר, הצחיק וריגש.
זוכה פרס ישראל שנחשב למולטי טאלנט הראשון בישראל
שיצירותיו הפכו לנכסי צאן ברזל של התרבות הישראלית.

מנחה: אלון
גור-אריה



יום שלישי 21.3.23, בשעה 17:30
בבית המיסדים

רונית 054-4270083



עמותת "המייסדים" שמחה להזמינכם



לנשף פורים

יום רביעי | 08.03.23 | 19:00

אולמי אהבתיה קריית מלאכי

כבוד
עשיר

מסיבת
ריקודים

מופע
של החברים

תחרות
תחפושות
נושאת
פרסים

עלויות

חברי העמותה ובן זוג/מלווה - 120 למשתתף
עובדי העמותה/ מתנדבים ובן זוג/ מלווה - 150 למשתתף
אורחים - 170 למשתתף
הסעות לחברים/עובדים/מתנדבים ובני זוגם - 10

שימו לב!

ההרשמה לאורחים בתשלום מראש.
אין החזר כספי במקרה ביטול למעט מקרים חריגים.

הרשמה אצל מנהלי המחלקות או בטלפון - 08-8583301



היכוננו: סדר פסח
ביום שני 3.4.23



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

שמי ציפי קשלס. אני רכזת מועדון גמלאים בתלמי יחיאל. באוקטובר הוצע לי להשתתף ב'כיתת גמלאים' פרויקט ייחודי ואיכותי ביותר, ביוזמת מנהלת בית הספר גב' סימה עטייה. שאלתי במה מדובר? והתשובה הייתה יום אחד מעשיר של לימודים לגמלאים שמתחיל בשעה 8:30 ומסתיים בשעה 12:00. הגעתי לכיתה כתלמידה קשובה ומתרגשת. בחיך חם ומזמין קיבלה אותי חופית לשם, אחראית הפרויקט. נערכה היכרות בין כל הגמלאים החדשים לבין 'הבוגרים' (מלפני שנתיים) ובין המנהלת שברכה אותנו בהתרגשות גדולה. זהו, אנחנו תלמידים מן המניין. השיעור הראשון החל בהופעה של ארבע תלמידות, אשר שרות כל שבוע שיר חדש, והמשיך בהרצאה מעניינת ביותר של המורה פנינה (מסתבר שיש תור למורות שבאות להרצות לנו). וכמו כל בית ספר הגיע צלצול להפסקת 10:00, לאחר ארוחת בוקר ושתיית קפה יצאנו לחצר ורקדנו ריקודי עם המורה רחל ותלמידים שביניהם היו גם נכדינו, איזה אושר. לאחר ההפסקה אחדים מאיתנו נכנסו לשיעור אומנות, ואחרים לכיתות א' ו'ב'. זה היה יומי הראשון והמרגש. כאן החלטתי שאני ממשיכה בפרויקט שכולל שעורי אומנות הרצאות, היסטוריה, לימודי אנגלית, הפעלת טלפון נייד, מחשב ועוד... בשבוע שלאחר מכן נערכה תחרות 'שבוע החלל' על שם רוני רמון. התלמידים הכינו טילים ומערכת כיפת ברזל ושיתפו את כיתת הגמלאים; בנינו ביחד טיל שהופעל על ידי התלמידים, והטיל שהגיע הכי רחוק זכה. כיתת הגמלאים הגיעה למקום השני וקיבלנו תעודות. גם סיור נערך לגמלאים אצל סבא שמעון, שבנה בית אריזה לתפארת במושב זרחיה ונתן לנו הסבר מפורט על הגעת פרי הדר מהקטיפ לבית האריזה ועד שליחתו במכולה לחו"ל. מכאן אני מבקשת לברך את יזמי הרעיון האדיר הזה, שנותן לגמלאים כייף לקום בבוקר עם אור בעיניים, ליהנות ממפגש חברתי, להשכיל, ולהיות חלק מהקהילה שנקראת תלמידים. אני מברכת את העושים במלאכה, ומאחלת שהכיתה המיוחדת תגדל עוד ועוד.



מיום צום ליום שמחה אילנה צורן

אוכל זה חיים. אוכלים כדי להבטיח את הקיום, אבל לא רק: האוכל הוא גם תפקיד חברתי. תמיד נעים יותר לאכול בחברה, לא טוב היות האדם לבדו גם בשעת הארוחה. אמנם לימדו אותנו כשהיינו ילדים, שצריך לאכול עם פה סגור ושלא מדברים כאשר הפה מלא. אך לא כל הזמן שיושבים ליד השולחן הפה עסוק בלעיסה. בהפסקות, כשיושבים ליד השולחן מתפתחת שיחה כך ששעת הארוחה היא גם שעה של יחסים בין המסובים. בעיקר בזמן הסעודות בימי חג או שבת. אז מדוע נקבעו ביהדות תאריכים לאורך השנה שאנו מצווים לא לאכול? ימי תענית; עיקרם הוא זיכרון של בית המקדש שנחרב, החשוב ביניהם הוא ט' באב. יום חורבן בית המקדש, גירוש העם מארצו ותחילת הגלות. כה קשה יום ט' באב שהמסורת כיוונה אליו כל האסונות הגדולים שפגעו בעם ישראל. בימים אלו חוגגים את החג אולי הכי שמח שבלוח השנה. אז למה לקראתו יש צום?

הסיפור מספר שבימי המלך אחשוורוש בפרס, הוציא השר המן גזירה על רציחתם כל היהודים בממלכה. מרדכי היהודי שמע גם על הכוונה של הסריסים להרוג את המלך והצליח להציל אותו: באחד הלילות כשהמלך סבל מנדודי שינה, נודע לו על 'מבצע הצלה' והוא דרש שיביאו אליו את מצילו, ילבישוהו בגדי כבוד, יובילו אותו רכוב על סוס בכל רחבי עיר הבירה שושן ויכריזו: "כך יעשה לאיש אשר המלך חפץ ביקרו", המן, שהיה בטוח שהדבר נוגע לו, הסכים מיד. אך איזו אכזבה הייתה לו כאשר גילה שלא מדובר בו אלא במרדכי היהודי, השנוא עליו. לפקודת המלך לא מסרבים ובאשר לכך המן צועד ברחובות שושן ומכריז: "כך יעשה לאיש אשר המלך חפץ ביקרו". אבל מדוע לצום?

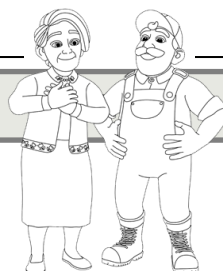
מאחר שכאשר מרדכי פנה לאסתר שהיא כמלכה תפנה לאחשוורוש בבקשה לבטל את הגזרה של המן, היא סירבה, ואז מרדכי אמר לה שאולי תפקידה נקבע מיד עם בחירתה למלכה ושלא תחשוב שכמלכה היא לא תיפגע מגזרות המן. ולכן עלינו לצום שלושה ימים ולהתפלל לאלוהים למען עמו ישראל. וכך עשתה אסתר. לאחר שלושה ימי צום היא העזה לפנות אל אחשוורוש למרות שלא הוזמנה. המלך ביטל את תכניתו של המן וכאמור, נכלאו כל עשרת בניו של המן והוא עצמו נתלה ונהרג לעיני תושבי שושן הבירה.

מאז ועד ימינו היהודים יוצאים בשמחה גדולה, שירים, ריקודים ושתיית יין. יום פורקן ושמחה גדולה – חג פורים! אולי לא כולנו צמים, אך כולנו חוגגים, מתחפשים ומשתוללים בתאריך בו נקבע החג מאז ועד ימינו: חג פורים!

חג שמח לכולם!

לוח פעילויות - מרכז יום חודש מרץ

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי
			1	2
			9:30 בסטודיו עם טל 10:00 פעיל' מסכות 10:30 שלמה משחקי חשיבה 11:30 הרצאה של טל קיסר	10:00 יוצרים עם אורית ושאל 10:30 פורימון 11:45 שרה שמיר יחידה מוגנת: 10:30 גימון טיפולי אתי
5	6	7	8	9
09:00 ספורט היתולי 09:30 גני אחווה +נשף פורים 11:00 מסיבה עם רקדנית הבטן יעל	10:30 איריס חוג ספרות 11:45 תנועה ומחול עם נחמה יחידה מוגנת: 11:00 אורית תראפיה	9:00 ציור עם רינת 10:30 פטאנק 11:30 קריאת מגילה עם הרב תעיזי	9:30 בסטודיו עם טל 10:30 שלמה משחקי חשיבה 11:30 אבנר חורש הרצאה בנושא א"י	10:00 יוצרים עם אורית ושאל 11:30 יוסי כנר שירה בציבור יחידה מוגנת: 10:30 גימון טיפולי אתי
12	13	14	15	16
9:00 ציור עם רינת 11:30 שרה שמיר הפעלה עם מוזיקה	10:30 איריס חוג ספרות 11:45 תנועה ומחול עם נחמה יחידה מוגנת: 11:00 אורית תראפיה	9:00 ציור עם רינת 10:30 פטאנק 11:30 פרשת השבוע	9:30 בסטודיו עם טל 10:30 שלמה משחקי חשיבה 11:30 ד"ר גולדמן הרצאה על איך	10:00 יוצרים עם אורית ושאל 11:30 שחר אשבל שרים ומתופפים יחידה מוגנת: 10:30 גימון טיפולי אתי
19	20	21	22	23
9:00 ציור עם רינת 11:30 מוסא בן ארויה שירה בציבור	10:30 איריס חוג ספרות 11:45 תנועה ומחול עם נחמה יחידה מוגנת: 11:00 אורית תראפיה	9:00 ציור עם רינת 10:30 פטאנק 11:30 פרשת השבוע	9:30 בסטודיו עם טל 10:30 שלמה משחקי חשיבה 11:30 פעילות עם כיתות ח' לכבוד יום	10:00 יוצרים עם אורית ושאל 11:30 יעקב מלכא שירה בציבור יחידה מוגנת: 10:30 גימון טיפולי אתי
26	27	28	29	30
9:00 ציור עם רינת 11:30 שרה שמיר הפעלה עם מוזיקה	10:30 איריס חוג ספרות 11:45 תנועה ומחול עם נחמה יחידה מוגנת: 11:00 אורית תראפיה	9:00 ציור עם רינת 10:30 פטאנק 11:30 פרשת השבוע	9:30 בסטודיו עם טל 10:00 בוקר של כייף- לחזור הביתה 12:00 שלמה משחקי חשיבה	10:00 יוצרים עם אורית ושאל 11:15 הצגה "במשקפיים של בגין" יחידה מוגנת: 10:30 גימון טיפולי אתי
2	3	4	5	6
9:00 ציור עם רינת 11:30 יעקב מלכא שירה בציבור	10:30 בינגו 11:45 תנועה ומחול עם נחמה יחידה מוגנת: 11:00 אורית תראפיה	9:00 ציור עם רינת 10:30 פטאנק 11:30 פרשת השבוע		



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

"מוחנו הוא אנחנו" שושי פלג



בין שתי האוזניים שלנו נמצאת המערכת המופלאה בעולם. מערכת המשתנה בכל רגע ושנייה ויוצרת אותנו. על כך שמענו וראינו* בהרצאתו של שרון יפת, מרצה וחוקר בתחום מדעי המוח ופסיכולוגיה אבולוציונית.

לאורך כשעתיים היינו במסע מרתק אל נבכי המוח שלנו, גמישותו - יכולתו לבצע שינויים, ובריאותו- שמירתו בתפקוד מיטבי. בהתחלה שמענו הסבר על מוח התולעים (לתולעת אין "מוח" אלא גנגליון, קבוצת תאים, נוירונים, בראשה) משם המשכנו למידע עשיר מאוד (שתקצר כאן היריעה לפרט), והגענו אל המוח האנושי המוגדר כ"מערכת המורכבת ביותר הידועה למדע". כנראה שמעתם את הביטוי הזה לא אחת...ואכן, מערכות עצביות ובראשן המוח האנושי מורכבות לאין ערוך, ומוחנו מורכב הרבה יותר: האוזניים אינן שומעות! העיניים אינן רואות! (להכול אחראי מוחנו).

הוא מאגד את האישיות שלנו; קבלת החלטות, תקשורת עם אחרים, התמודדות על אתגרים, אינטליגנציה ורגש, זיכרון, קוגניציה.

קשה לסכם נושא מורכב וחשוב שכזה, ובכל זאת מספר הצעות/המלצות לשמירת מוחנו בתפקוד אופטימלי:

✓ אינכם אוהבים מתמטיקה כלל?

התחילו לאט ובטוח - 10 דק תרגול בסיסי של מתמטיקה; פתרו תרגילים קלילים, חפשו משחקי חשיבה מתמטיים ועוד.

✓ מתקשים לעמוד מול קהל?

חשבו עם עצמכם כיצד לפחות פעם בשבוע אתם מדברים מול קבוצה קטנה. (אפילו חברים, משפחה. מספר דקות בפורום מצומצם בהתחלה.

✓ לא אוהבים/מתביישים לרקוד?

צאו לרקוד! זה כיף, מהנה, מפעיל שרירים ומערכת לב, משחרר.

✓ מוטוריקה עדינה כאתגר מוחי

מוטוריקה עדינה דורשת ממוחנו פעילות מורכבת ומתוזמנת היטב. ככל שאנו מתבגרים יכולת ביצוע פעולות הדורשות מוטוריקה עדינה נפגעת.

תרגול מוטוריקה עדינה מסוגים שונים תוך שילוב שני צדי הגוף יכולה לתרום למוחנו; אריגה, סריגה, נגינה בפסנתר. מוחנו שולט בתנועת גופנו - ישנה חשיבות גבוהה לגיוון תנועתי.

✓ הידעתם? חולי פרקינסון משתתפים בשיעורי ריקוד לשם הפעלת ושיפור תפקוד אזור ה- Basal Ganglia במוחם.

✓ שינה הינה מהתהליכים הביולוגיים החשובים ביותר לבריאותנו ותפקודנו.

לשילוב שינה תקינה בחייכם: חדר חשוך ונוח, הימנעות ממסכים, שימוש במסנן אור כחול, טמפרטורה מתאימה.

*ההרצאה התקיימה ב'בית המייסדים', מטעם המחלקה לשירותים חברתיים במועצה, בני משפחה המטפלים באזרח הוותיק.

ערב מושבניקיות באביגדור נורית אופיר



כל שנה, בחודש פברואר, חוגגות נשות אביגדור לדורותיהן ערב מושבניקיות. ערב המוקדש כולו לנשים על ידי הנשים. האירוע נחגג לפני שבוע, בקוליסיאום הנפלא שלנו. בערב זה כל "מושבניקית" תרמה מתוצרי מטבחה לשולחן האוכל של הערב. כל טוב הגיע, מיטב המזונות, מגוון שאף קייטרינג לא היה מתבייש בו. מהמרקים, הפשטידות, הקישים, הסלטים, הפסטות והאנטיפסטי, ועד שולחן הקינוחים המשובב כל עין...ופה כמובן. נושא הערב היה מה שבין אימהות לבנות...כל אחת שלחה תמונה וכך הצטברה לה מצגת, סופרו סיפורים על אנקדוטות שבין אימהות לבנות, ותיאטרון פלייבק המחיז את הסיפורים... נוסטלגיה במיטבה.

בקיזור על בטן מלאה ובחיוכים עברנו את ערב המושבניקיות עד לשנה הבאה.

חשוב מאוד לטפל בכף הרגל ולהיות ערני למצבה, במיוחד בגיל השלישי, כיוון שהבעיות בכף הרגל וההליכה הלקויה עלולות להשליך על איברים אחרים – על הברכיים, על הירכיים, על האגן, על הגב התחתון ולעיתים גם על הכתפיים והצוואר. שימוש במדרסים יעילים את הבעיות הללו או ישפר אותן משמעותית, ונוכל להמשיך ולהשתמש במדרסים כדי למנוע מהבעיות לצוץ שוב. המדרסים מסייעים לבני הגיל השלישי הן בהיבט הטיפולי הן בהיבט המניעתי. כשכף הרגל סובלת ויש בעיה, המדרס יקל את הכאב וימנע החמרה עתידית. מבוגרים מעל גיל 65 נמצאים בסיכון מוגבר לחלות בסוכרת.

לצערנו, הסוכרת היא אחת מהמחלות הקשות של העידן המודרני. מדינות, איגודי בריאות וקופות חולים בכל העולם משקיעים משאבים אדירים כדי להעלות את המודעות למחלה ולנסות להוריד את אחוז התמותה העצום ממנה. ברוב המקרים לא מבחינים בתסמיני המחלה עד שהמצב מחמיר מאוד ומתדרדר במהירות, ולכן היא נקראת "המחלה השקטה". סוכרת עלולה לגרום לנירופתיה המתאפיינת בחוסר רגישות ואובדן היכולת לחוש כאב, ולכן עלולים להיווצר חתכים/שריטות/שלפוחיות מבלי ידיעה, ואף במקרים קיצוניים כיב איסכמי.

מיהן ההמלצות להגנה על כפות הרגליים בקרב חולי סוכרת?

- בחנו את כפות הרגליים מדי יום! יש לבחון את כף הרגל בעזרת מראה מדי יום ביומו.
- שטפו את כפות הרגליים במים חמימים מדי יום כדי למנוע עור יבש, אך יש להימנע מלהשרות את כפות הרגליים לאחר השטיפה חשוב מאוד לייבש את כפות הרגליים.
- שמרו על עור רך וחלק ומרחו שכבה דקה של קרם רגליים רפואי בלבד המותאם לחולי סוכרת על החלק העליון והתחתון של כף הרגל.
- גרבו גרביים רחבות ונעלו נעליים רחבות בעלות קופסת אצבעות עמוקה ותחתית רכה וכן בעלות בולמי זעזועים – ההמלצה הטובה ביותר היא לנעול נעלי ספורט בכל עת.
- הימנעו מללכת יחפים בבית כדי לצמצם לחץ ודריכה על כף הרגל ופגיעה בה.
- גרבו גרביים ללא תפרים העשויים מחומרים אנטי-בקטריאליים.
- בדקו תמיד את החלק הפנימי של הנעליים לפני נעילתן – ודאו שאין גוף זר בנעל שעלול לפצוע את כף הרגל.
- הגנו על כפות הרגליים שלכם מפני חום וקור.
- שמרו על זרימת דם תקינה לכפות הרגליים.
- שקלו שימוש במדרסים – מדרסים נכונים יסייעו בהפחתת גורמי הסיכון ויעזרו בשחרור הלחץ והחיכוך על חלקי כף הרגל המועדים יותר לכיבים ולפצעים. מדרסים בהתאמה אישית לכף הרגל הסוכרתית יסייעו בהגנה על כף הרגל במהלך ההליכה וכן יסייעו בפיזור הלחצים, ריכוכם ובלימת זעזועים.

* הכתבה לקוחה מאתר misrasim.com

יצירה מתוך תהליכים של פירוק והרכבה אורית זומרפלד

בקבוצת 'יהלום' התמודדנו עם שתי יצירות:

אחת: השם שלנו וקולאז' דימויים שעלו בעקבותיו. השנייה: קולאז' בעקבות צילום דיוקן.

את שתי היצירות "פירקנו" ויצרנו משתיהן יצירה אחת: קולאז' של שתי וערב.

בתהליך היצירה התמודדנו עם תהליכי פירוק/פירוד בחינוך, ובתהליכי "חיבור מחדש", בצמתים שונים בחיים.

שוחחנו על הקושי והשינוי שמאתגרים את החיים.

שיתפנו ביצירות אחד את השני, תוך שיקוף של החוויה שלנו לגבי פירוק והרכבה, בתהליך היצירה ובתהליך ההתבגרות.



מצרכים:

1 כוס (140 ג') קמח לבן

רבע כפית אבקת אפיה

רבע כוס אבקת סוכר או סוכר לבן

60 גרם חמאה/מחמאה רכה בטמפ' החדר (לא חמאה מומסת. יש להוציא את החמאה מהמקרר לפחות שעתיים לפני ההכנה)

חלמון צהוב של ביצה

למילוי: ממרח לפי בחירתכם - (ממרח תמרים/ממרח שוקולד)

לקישוט: אבקת סוכר



אופן ההכנה:

מערבבים היטב בקערה את הקמח עם אבקת האפיה.

מוסיפים סוכר, חמאה וחלמון ביצה ומערבבים.

לשים בעזרת הידיים עד לקבלת בצק אחיד (במידה שהבצק יבש ופירורי- הוסיפו כמה כפות מים בהדרגה ולפי הצורך).

מחממים תנור ל-180 מעלות ומרפדים את תבנית התנור בנייר אפיה.

מפזרים מעט קמח על משטח עבודה ומרדדים את הבצק לעלה דק

קורצים עיגולים בעזרת רינג או כוס רחבה (קוטר 8-9 ס"מ). בעזרת שתי כפיות מניחים כמות של כחצי כפית ממרח

במרכז כל עיגול ויוצרים את הצורה של אוזן המן.

לאתגר את המוח שלמה ולדמן

לפניך תפזורת אותיות אשר בתוכה עליך למצוא את כל המילים הרשומות מטה. המילים יכולות להירשם בכל כיוון

סרגל מיטה ספר כיתה

כיסא חלון משאית מעיל

נרקיס בית מנוף נהר צבע

טלפון חגורה קטנוע שומר

מראה שעון אבן בקבוק

מעון סביבון כדור פרות

צמרת פקק שקית דגל און

תפזורת כללית

א	ק	ק	ה	מ	ה	נ	ו	ב	י	ב	ס	ה	מ	ל	צ	ב
כ	ר	ט	ק	ש	מ	י	ר	פ	ס	מ	ר	פ	ס	מ	מ	ק
י	י	נ	ו	א	מ	ל	י	ע	מ	נ	ג	ט	י	כ	פ	ב
ת	ת	ע	ו	י	נ	ע	מ	ב	ר	ד	ל	ה	מ	ס	ר	ו
ה	ה	ע	ה	א	ת	ו	ז	מ	י	ת	ק	ש	ו	א	ס	ק
ט	ט	ס	ר	ת	ר	א	ב	ע	ה	ר	ע	ג	ע	ב	צ	נ
נ	ו	ל	ח	ר	ה	ה	ו	ר	ג	ח	ת	ה	ט	י	מ	נ
ה	י	ט	ב	כ	מ	ר	ה	נ	נ	פ	ו	ס	י	ק	ר	נ
ש	פ	מ	ו	ב	ע	ו	ל	ת	פ	ר	ש	ו	ג	ג	ד	ד
ע	א	נ	ע	ת	ו	פ	ג	ק	ש	נ	ו	ב	י	ב	ס	ב
ו	ש	ו	י	מ	ד	ו	ז	ק	ח	נ	מ	ג	ק	י	ת	י
נ	ו	פ	ל	ט	ל	ג	ד	ו	ק	ח	ר	ש	ו	ת	ת	ה
נ	מ	ו	ת	ר	מ	ר	ו	ד	ו	כ	ר	פ	נ	ב	א	א



ג'ולי ונטורה

תלמי יחיאל

"לעשות מעשה טוב הוא משימתו המהוללת ביותר של האדם" זהו משפט אותו מאמצת ג'ולי בכל אשר תפנה. ג'ולי נולדה בשנת 1946 בתוניס בעיר הבירה תוניסיה, אביה עבד במשרד ותמיד היה לבוש בחליפה, אימה הייתה אישה דעתנית, ניהלה בית אופנה, והייתה תמיד מדויקת ואלגנטית בלבושה. האווירה בעירם הייתה טובה, עד שהתחילו המקומיים להתגרות ביהודים ולזרוק עליהם אבנים גם בבית הספר, מה שגרם להחלטת הוריה לעזוב את תוניסיה ולעלות לארץ ישראל.

ערב אחד אימה של ג'ולי הפתיעה אותם בהודעתה "אנחנו עוזבים". זה היה בשנת 1955 כשג'ולי הייתה שמונה. "היינו שבעה ילדים קטנים ולא יכולנו לסחוב הרבה, אז ארזנו מעט מטלטלים" מספרת ג'ולי.

העלייה לארץ ישראל הייתה באנייה, הדרך הייתה קשה, הים היה סוער. בהגיעם לארץ הובאו למעברת מעבר "חרובית" ליד בית שמש. בלילות הגברים היו יוצאים לשמירה. המגורים היו בצריפים, והאוכל ניתן בהקצבה, לחם ניתן פעם ביומיים לכל המשפחה. לאחר כמה חודשים העבירו 'במשאיות' את כולם למגורים קבועים, במושב ערוגות. "אימא לא רצתה לרדת, הייתה רגילה לגור בעיר ופתאום ראתה פרות" מספרת ג'ולי. חרף התנאים המיוחדים והלא נוחים הם נשארו.

גרו בבית ישן, מיטות מהסוכנות, שלושה ילדים במיטה אחת.

הם נשארו בערוגות. "אימא מכרה את כל תכשיטי הזהב שלה וקנתה פרה מבכירה" מספרת ג'ולי, וכך לאט לאט התחילו את חייהם החדשים. היו בעיות חברתיות וזה היה מאוד לא נעים.

אביה של ג'ולי לא הסתגל לחיי המושב ויצא לעבוד מחוץ לבית. הוא עבד ב"מתמור" מפעל לתערובת, אימה ניהלה את המשק בעבודה חקלאית. "עבדנו קשה", מספרת ג'ולי "אני קצרת תירס, תלתן וכל זה לפני ההליכה לביה"ס". היו ימים בהם לא הלכו לביה"ס ונשארו לעזור לאימם בעבודות המשק. הם גידלו ירקות, עגבניות, חצילים, פלפלים והייתה גם רפת פרות. "פעם בעטה בי פרה בפנים, ולמזלי לא נישבר לי כלום" אומרת ג'ולי, ונזכרת שפעם אחת היא וחבר עבדו בשדה, היו שם אבטיחים והם שברו אבטיח כדי לטעום אותו, כן היו גם המון חוויות, ולמרות העבודה הקשה תמיד הייתה שמחת חיים.

הלימודים התקיימו בבית הספר "אחוזה". לג'ולי היו הרבה חברים מהכיתה והם השתלבו מהר מאוד. בערב היו משלימים את הלימודים כדי לקבל יותר השכלה.

בתום הלימודים יצאה ג'ולי לעבודה במפעל "מעוף" ובמפעל גלידה "נסטלה", שם הכירה את חיים ממושב תלמי יחיאל. הם התיידדו ולאחר כחצי שנה התחתנו כשג'ולי הייתה בת עשרים. החתונה התקיימה במושב ערוגות, חגיגה גדולה ויפה. כל תושבי ערוגות ותלמי יחיאל הוזמנו, כך היה נהוג אז.

הם עברו לגור במושב תלמי יחיאל, כשפרצה מלחמת ששת הימים, נולדה להם בתם הבכורה שושנה. חיים גוייס למלחמה וג'ולי המשיכה בעבודות הבית והמשק ללא עזרה.

כעבור חודשיים שוחרר חיים מהשירות הצבאי כדי לעזור במשק. לאחר שנתיים נולדה בתם השנייה, חן, ולאחר עוד שנתיים נולדה בתם השלישית זהבה.

חיים יצא לעבוד בחוץ וניהל מחסן במפעל הגלידה "נסטלה". בהגיעו לגמלאות החליט להמשיך לעבוד והמשיך ארבע עשרה שנים נוספות, עד הגיעו לגיל שמונים ואחד. ג'ולי עבדה ב"אחוזה" כעוזרת גננת ולאחר מכן עברה לעבוד מספר שנים במושב אביגדור כסייעת בגן הילדים.

שלוש הבנות גרות במושב תלמי יחיאל, לג'ולי יש ששה נכדים, המשפחה מתכנסת בימי שישי לארוחת שבת משותפת וכן בחגים.

תחביבים: עבודה בקרמיקה; בגינה יש חיות מקרמיקה פרי יצירתה של ג'ולי, שאוהבת גם לרקום. היא משתתפת בכל הפעילויות בבית המייסדים, אוהבת לעזור לאנשים "יש בי המון נתינה" אומרת ג'ולי. "אני מאוד אוהבת לעזור לאנשים שזקוקים ולא מעיזים לבקש..."

בית המייסדים: אם בעבר הייתה מגיעה פעם בשבוע, נכון להיום היא מגיעה בכל ימות השבוע; "אני נפגשת עם חברות וטוב לנו ביחד. הצוות נהדר, ארוחת הבוקר מאוד טובה וגם ארוחת הצהריים טעימה מאוד. אני מאוד ממליצה לכל אחד ואחת לא להישאר בבית ולבוא לכאן" אומרת ג'ולי.

להשיג בבית המייסדים

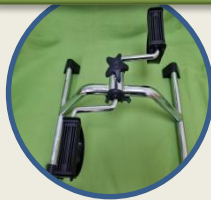
רולטור
ש 350



גלשנים
להליכונים
10 ש לזוג



אופניים 140 ש"ח



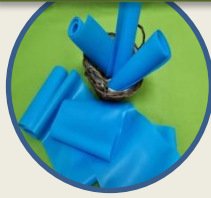
הגבהה
לאסלה
(10 ס"מ)
ש 90



גומיות
להליכונים
7 ש ליחידה



גומיה 25 ש"ח



תחתון אלסטי
מידות L XL
14 יח'
59 ש"ח



תחתון אלסטי
מידה M
18 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

מקל הליכה
טלסקופי
ש 46



גומיה פרח
למקל הליכה
6 אצבעות
ש 57



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