

גליון 271 | ינואר 2023 | טבת - שבט התשפ"ג



המייסדון

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

דברי פרידה ורד שלח | 02

הזמן הוא כמו גלגל ענק גיא פסח | 04

לחץ דם - מלחיץ אותי יעל משש | 09





ורד שלח

"החיים האלה הם שלך, קחי את הכוח לבחור במה שברצונך לעשות, ועשי זאת היטב" כך כתבה הסופרת סוזן פוליס שוץ.

כך עשתה ורד לפני חצי יובל שנים, כשהחלה לעבוד במרכז היום וכך היא ממשיכה אל היעד החדש; בית ליצ'ק.

חודש לאחר שנישאה הגיעה אל בית המייסדים. תחילה ניהלה את טיפולי הבית, ושימשה עו"ס מרכז היום. כיום, מנהלת את המקום ויד ימינו של המנכ"ל, כשהמוטו שלה הוא: "מייסדים זה משפחה". ואכן, האווירה כאן מהולה בתמצית מיוחדת כזו המזכירה בית ומשפחה מהסוג האוהב והמחבק.

קצת רקע; ורד לבית הירשפלד נולדה ברמת אביב, גדלה ברעננה ומאז 1997 חברה במושב תלמי-יחיאל. בצבא שירתה בתפקידי פיקוד בחיל נשים. לאחר השחרור למדה עבודה סוציאלית באוניברסיטת תל-אביב וחזרה לשירות קבע כקצינת בריאות הנפש, בבסיס טירונות של 'גבעתי'. מאוחר יותר סיימה תואר שני באוניברסיטת באר-שבע.

ורד נשואה לאוריה, פיזיותרפיסט ראשי בשב"ס. אם לשלושה: הדר 23, סטודנט למדעי המחשב. נדב 20, חובש בתאג"ד סיירת גולני שעבד אצלנו מספר חודשים לפני הגיוס, כמטפל. ענבר 17 תלמידת י"ב, מחוברת למקום, שהייתה באה לשחק ולארח לחברה לקשישים, באי הבית.

במשפחה הבינו כבר מזמן את מהות עבודתה של ורד, עבודה שלא נגמרת, כזו שלוקחים הביתה. "כל הזמן מעסיק אותי איך אפשר לשפר, ולשנות למען רווחתם של הקשישים" אומרת ורד ומוסיפה "אחד האתגרים הוא לנהל צוות רב-מקצועי, להפוך אותם לצוות שהולך ביחד, להתחשב במה שקורה לכל אחד ולמצוא את האיזון."

אחד הדברים היפים במקום הוא שיש חברי צוות שגם ההורים שלהם היו חברים במרכז - הכל נשאר במשפחה. חלק מהעבודה היא הקשר עם המשפחות וזה אומר התייחסות אישית פרטנית לכל אחד לפי מה שנכון לו. בנוסף העבודה כללה ארגון קורסים והשתלמויות לעובדים לשם התפתחות מקצועית. תכנון פעילויות תרבות, כאלה שעונות למגוון רחב של אוכלוסייה, קשר עם מוסדות בקהילה ועוד.

"אחת הבעיות הקשות לאורך השנים, שמאוד עלתה למודעות בתקופת הקורונה היא הבדידות, ממנה סובלים קשישים רבים" אומרת ורד "מרכז היום מהווה סיבה לקום בבוקר, לפגוש וליצור חברויות הממשיכות גם לאחר שהייה במרכז היום. במושבים עקב המרחקים בין הבתים והקושי בניידות יש קושי להתראות ואנו מברכים על שילוב עם הפעילויות במועדוני היישובים של המועצה". ורד מספרת על קשישה ללא מסגרת חברתית שהגיעה לכאן באמצעות מחלקת הרווחה, והמקום כאן הפך לה לבית. לעיתים זו ממש הצלת נפשות. "קיימים קשרים טובים עם משפחות הקשישים" ממשיכה ורד "ולפי הצורך פונים אליהם כדי ליידע ולעדכן, או להתייעץ איתם בנושאים שונים".

ואם מדברים על קשר עם המשפחות כדאי לקרוא שורות מספר ממכתבים המתקבלים כאן בבית המופנים אל ורד ואל הצוות: *כותבת אחת מבאי הבית: "נפעמתי מהשמחה שאתם מגיעים אליה לעבודה. צוות שמורכב מאנשים של אהבה. ורד, אישה יקרה מכל, תודה על החיוך הרחב ועל הנתינה. לא לקח לי הרבה זמן להבין שזכיתי".* וכותבת נכדה: *"טיפול מסור ואכפתי שהרעפתם על סבתי. עצם היותכם נתן לה סיבה לקום בבוקר ולקבל תשומת לב מאנשים חמים ואוהבים המלווה בארוחה חמה וכוס תה".* וכותבת בת: *"אין ספק שהביקורים כאן אפשרו לאימא להזדקן בכבוד".*

בעתיד הלא רחוק, ורד תמשיך לתרום מניסיונה המקצועי והאנושי לבית ליצ'ק. "אני עוברת לדומה ולשונה, נשארתי עם אוכלוסיית הקשישים שאני כל כך אוהבת" היא אומרת. "עוזבת בהרבה רגשות מעורבים. עוזבת מקום שהוא תקופת חיים. ילדיי 'גדלו' כאן ב'מייסדים'. אני אישית מכירה יותר מדור אחד של קשישים, ולעזוב, זה לסגור תקופת חיים. אך צריך לעצור ולפנות לדרך חדשה. מאוד אתגעגע". גם אנחנו...

דברי פרידה ורד שלח

למשפחת העמותה היקרה לליבי,

אני נפרדת לאחר 25 שנות עבודה בעמותה במגוון תפקידים, הכרתי הרבה אנשים בדרך וגם נפרדתי מלא מעט. כעת אני יוצאת לדרך חדשה ונפרדת מהעמותה שהייתה לי כבית שני. ברצוני להודות לכל מי שפגשתי בדרך ולגיא העומד בראש המפעל המדהים הזה, אין ספק שאתגעגע. אני בטוחה שהמקום נשאר בידיים נאמנות. מבטיחה לבוא לבקר...

אוהבת, ורד



נפרדים מורד ב' בית המייסדים'



הזמן הוא כמו גלגל ענק גיא פסח

מתוך 'סיפורים לשבת' שמעתי את הדברים המלומדים שלפניכם; בימים שלפני היות מכונות וכבישים ראויים, עזב איש אחד את עיר הולדתו כדי לחפש פרנסה במקום אחר. ארז האיש תיק גב גדול והחל לנדוד. לאחר שעות, שבהן עייף האיש ורגליו החלו כואבות, הוא ראה איכר קשיש עובד לצד הדרך. שמח על ההזדמנות לנוח ולברר פרטים באשר למקום הימצאו, ניגש אל הקשיש ושאל אותו, איזה סוג של אנשים חיים בעיר הקרובה? איך היו האנשים במקום שממנו אתה מגיע? ענה הקשיש בשאלה. הם היו נוראים, ענה, האנשים האנוכיים ביותר בעולם. עצלנים ורמאים שאין לתאר. אני שמח שהשארתי את הנבלים מאחורי! באמת? ענה האיכר הקשיש ובכן, אני חושש שתמצא בדיוק את אותו סוג אנשים גם בעיירה הקרובה. מאוכזב, המשיך האיש בדרכו, והאיכר חזר לעבודתו. זמן מה לאחר מכן הגיע זר נוסף מאותו הכיוון, עצר גם הוא ליד הקשיש ושאל אותו; אני בדרך לעיירה הקרובה, איך האנשים שגרים בה? הסתכל עליו הקשיש ושאל, איך היו אנשי המקום שממנו אתה מגיע? הם היו אנשים נהדרים, ענה, אנשי עבודה קשה, כנים וידידותיים. אני מצטער שהשארתי אותם מאחורי, אבל חסרה שם פרנסה. אל תפחד, ענה לו האיכר, אתה תמצא בדיוק אותו סוג של אנשים גם בעיר הקרובה. אני אישית פגשתי בחיי אלפי מקרים שכאלה: איש מכירות שאיבד אמון ביכולתו להצליח, והתפלא כאשר איש לא האמין בו. הילד הכועס שנחבט בקצה השולחן ועוד..

דע מאין אתה בא, ואומר לך לאן אתה הולך (מסכת אבות)
נקודת המוצא שלנו קובעת לרוב כיצד תיראה הדרך. אופטימיות היא לא רק מושג פשטני, אלא לעיתים קרובות המפתח להצלחה..

'מעגל נפתח בכל שנה, ומעגל נסגר בכל שנה ואם דבר לא השתנה, מחר ודאי נצחק!'

שנה אזרחית טובה לכולם!!

שיר פרידה

משהו חדש מתחיל אצלי עכשיו..... (דני רובס)

עירית שחר החלה לעבוד בעמותה בשנת 2008 כמנהלת חשבונות. מהר מאוד הפכה גם ל'כותל המערבי' (למרות שמשרדה במזרח), קשישים רבים ואנשי צוות היו מגיעים אליה לשתפה בחייהם, ולשמוע עצה טובה. ועירית, בנתינה ודאגה לזולת תמיד נענתה במאור פנים ובסבלנות רבה. עם הזמן נוספו לה עוד ועוד תחומי אחריות ועירית עשתה עבודתה נאמנה והכל ביצעה בשקט ובענווה האופייניים לה. אם צריך עזרה בניסוח, בחריזה בסגנון או בכל דבר אחר, היא הכתובת. לא קל למצוא מילות פרידה. לך יקירה, נאחל רק דברים טובים. כחובבת טיולים מושבעת המשיכי לטייל בארץ ובחו"ל. המשיכי לטפח ולטפל בסחלבים הפורחים בחצר ביתכם השתפי בערבי שירה האהובים עליך ותיהני עם בני משפחתך.

באהבה משפחת המייסדים

בוקר של כייף

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

18.1.2023

15.2.2023

טאטרון יידיש פיל מהשטעטל לברודווי

סימן שאתה צעיר



באר טוביה
באנו לצבא אלנו

המקום הראשון אליו היגענו היה "חוות בראשית" שמשמשת לגידול גמלים וליצירת חומרי טיפוח ותמרוקים מחלב נאקות, המקום באזור שבט תראבין, שבט בדואי המתגורר ליד באר-שבע. מייצרים שם מוצרים בריאים באישור משרד הבריאות וזאת בנוסף ליצירת שכבה חדשה של נאקות וגמלים למכירה. לאחר הביקור, האכלת נאקות וניסיון טיפוס על גמל, המשכנו למרכז המבקרים של באר-אברהם, באר השבועה מקום בו נשבעו אברהם ואבימלך שיחיו בשלום זה לצד זה. מעבר לכך מתוארת דרכו של אברהם לאור-כשדים עד להגעתו לבאר שבע. יש מקום מוגדר בו הבאר נמצאת ומעליה עץ אשל אברהם המתנשא לגובה.

המשכנו לקיבוץ חצרים, שם סעדנו ארוחת צהריים ולאחר מכן שמענו הרצאה וראינו סרט על חצרים בהתמקדות בשני התוצרים העיקריים: נטפים-הממטרה המחוררת הנפוצה בכל העולם, וצמח החוחובה המשמש לתעשיית התמרוקים ומוצרי הטיפוח.

היעד הבא קיבוץ היה בית אשל, מצפה שהוקם ב-1943 כחלק משלושת המצפים: גבולות, רביבים ובית אשל, הקרוב ביותר לבאר שבע. סיפור הגבורה על האחיזה בקרקע, בחינת התנאים להיתכנות של חקלאות רווחית ומציאת מקורות מים לקיומה. שוחזר חלק מהיישוב, וקורותיו נרשמו על לוחות גדולים המתארים הן בכתב והן בתמונות את התפתחות היישוב ועמידתו בזמן מלחמת השחרור. היישוב חרב אך לא ננטש. עם תום המלחמה לא ניתן היה לשקמו ולחדשו בגלל אי היכולת לקבל מקורות מים. המקום, כולו הדר וגבורה למתיישבים שעמדו בעוז, הן בתנאים הקשים והן בקרב ובמלחמה, אך לא יכלו לעמוד במצב המדינה לאחר המלחמה ונאלצו לוותר על המקום. בשנת 2007 החל שחזור ויצירת זיכרון. 'חתמנו' את הטיול בפארק של נחל באר שבע. אגם מלאכותי המוזן במי-קולחין מטוהרים. שוחזר גם גשר הרכבת הטורקית והוא יכול גם מרחבי פנאי ונופש..

סיימנו טיול ארוך אך מאוד מהנה ובתקווה לטיולים נוספים.



קפה תרבות קהילה תומכת שמחים להזמין

"משחקים במנטליזם"

מופע אומנות חושים עם המנטליסט



ארול Erol

מפגש חווייתי בשיתוף הקהל

יום רביעי 25.1.23, בשעה 17:30

בבית המיסדים

הרשמה: רונית 054-4270083

תיאטרון יידישפיל מציג:

"דבש ניגרי"

בהשתתפות: ששי קשת, שי אברמסון, קובי אריאלי שירים, אהבה וסיפורי סבתא... מסע מוזיקלי נוסטלגי, שופע שירים אהובים, סיפורים מרגשים וזיכרונות מתוקים בתיבול הזמור



כל המופע בעברית עם נגינות משעשעות ביידיש

יום ראשון 15.1.23 במוזיאון ת"א

עלות לחברי העמותה ולמתנדביה כולל הסעה

100 ₪

*פרטים לגבי הסעות ימסרו בהמשך

אורחים ותיקים מוזמנים להירשם

רונית 054-4270083

קפה תרבות קהילה תומכת שמחים להזמין מפגש חווייתי על

העולם על פי



צ'רלי צ'פלין

מדוע הפכו הכובע, השפס, וההליכה המיוחדים שלו למוכרים בכל העולם?

מפגש חווייתי בו יסופר סיפורו המופלא של סר צ'ארלס ספנסר צ'פלין הכובע הגדול הראשון של הקולנוע ועל הרגעים המפורסמים והמצחיקים ביותר בסרטיו.



מנחה: אלון גור-אריה



יום שלישי 3.1.23, בשעה 17:30

בבית המיסדים

הרשמה: רונית 054-4270083

היכונו: מסיבת טו בשבת

ביום שלישי 7.2.23 בשעה 17:30 בבית המיסדים

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

בוקר טוב מר היימר שושי פלג



לא יכולתי לעבור לסדר היום בלי להתייחס להצגה שבכותרת, מאחר וגם אני חוויתי, לפני שנים, את ביקורו של מר אלץ במשפחתנו. אל ביתם של בני זוג, החיים יחד שישים שנים, מגיע לביקור מר אלץ היימר, המוכר יותר בשם אלצהיימר. מחלת האלצהיימר היא מחלה קשה ומייסרת לחולה ולבני משפחתו וההצגה ממחישה זאת, לצד האהבה ללא גבול וההתמסרות שבצידה, וזאת לפי ספרו של אמנון שמוש.

צהלה מיכאלי בדמותה של אשת הסופר, שאובחנה כחולה במחלת האלצהיימר, אייל שכטר בדמות הסופר ואיתם מר אלצהיימר; רפי קלמר. שלושתם, במשחק מרגש ונוגע ללב, עוסקים באתגר שבטיפול בבת זוג חולה. מתמודדים עם המחלה המשתלטת על כל חלק מהחיים, תוך ציפייה להידרדרות מיום ליום. לצד האתגר שבטיפול בחולה יש גם רגעים של חיוך, שמחה ואושר. הכול ברגישות ואהבה ללא גבולות. *ההצגה הועלתה באודיטוריום במסגרת 'קפה אתנחתא' של המחלקה לשירותים חברתיים במועצה שלנו, היחידה לבני משפחה מטפלים באזרח הוותיק. *קבוצת התיאטרון הירושלמי, יוצרת תיאטרון נסיוני חדש ופועלת בבית מזי"א, בית ליצירה תרבותית.

"הכורסא שלי" אורית זומרפלד



בפריקט עיצוב 'הכורסא שלי' ניסינו לחקור איפה אני ממקם את עצמי, למה אני זקוק כדי להרגיש נוח, איך אני מרגיש כשמישהו תופס את מקומי? בתהליך בחירת החומרים העלינו זיכרונות של כורסאות ואנשים בבתי מגורינו בהם תוך שיתוף של רגשות ותחושות. היצירות משקפות את נקודת המבט של כל אחד מאתנו, על המקום שהוא בוחר להיות בו, ביחס לחברים בקבוצה, ובתוך משפחתו. התכנסנו סביב השולחן והחברים הציעו שמתוך השולחן יצמח עץ, עץ שפירותיו שונים ומגוונים כמונו.

הסטודיו פתוח טל ידוב

לאחר שהעברתי סדנאות של אומנות הנייר ונרשמה התלהבות גדולה אצל חברות מרכז היום, החלטנו לפתוח סטודיו בימי חמישי לחברות וחבריי המרכז המאפשר התנסויות שונות בתחומי אומנות מגוונים. כל אחד ואחת יכול לבחור את העבודה שברצונו לעשות מבין מבחר רחב של אפשרויות: קישוטי סבון מפיצי ריח לארון הבגדים, תמונות ריקוע בנייר פרגמנט, תמונות חוטים ומסמרים, פסיפס, עיצוב פסלים מחוטי ברזל, עבודת צביעה והדבקת מפיות על גבי צלחות/חמסות/קופסאות, צרפות בנייר של תכשיטים וכו...



לוח פעילויות - מרכז יום חודש ינואר

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי
1	2	3	4	5
9:00 ציור עם רינת 11:30 שחר אשבל שרים ומתופפים	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	10:30 שלמה ועליזה משחקי חשיבה 11:30 חיה גרין- מרגלים ופרשיות ריגול בתנ"ך.	9:30 בסטודיו עם טל 10:00 יוצרים עם אורית ושאל 11:30 שרים עם יוסי יחידה מוגנת: 10:30 גינן טיפולי אתי
8	9	10	11	12
9:00 ציור עם רינת 11:30 פעילות עם תלמידי תיכון אמית באר טוביה	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	10:30 שלמה ועליזה משחקי חשיבה 11:30 אבנר חורש הרצאה בנושא א"י	9:30 בסטודיו עם טל 10:00 יוצרים עם אורית ושאל 11:30 שרים יונית יחידה מוגנת: 10:30 גינן טיפולי אתי
15	16	17	18	19
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	10:00 בוקר של כייף "מהשטאטל לברדוזו". 10:30 שלמה ועליזה משחקי חשיבה	9:30 בסטודיו עם טל 10:00 יוצרים עם אורית ושאל 11:30 פעילות "שדות" יחידה מוגנת: 10:30 גינן טיפולי אתי
22	23	24	25	26
9:00 ציור עם רינת 11:30 יעקב מלכא 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	10:30 שלמה ועליזה משחקי חשיבה 11:30 אבנר חורש הרצאה בנושא א"י	9:30 בסטודיו עם טל 10:00 יוצרים עם אורית ושאל 11:30 שרים עם מוסא יחידה מוגנת: 10:30 גינן טיפולי אתי
29	30	31	1	2
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	10:30 שלמה משחקי חשיבה 11:30 חותי ברנע הרצאה בנושא ט"ו בשבט	9:30 בסטודיו עם טל 10:00 יוצרים עם אורית ושאל 11:30 שרים עם יוסי יחידה מוגנת: 10:30 גינן טיפולי אתי
5	6	7	8	9
9:00 ציור עם רינת 11:30 מפגש עם כיתות ח' בנושא ט"ו בשבט	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	10:30 שלמה משחקי חשיבה 11:30 אבנר חורש הרצאה בנושא א"י	9:30 בסטודיו עם טל 10:00 יוצרים עם אורית ושאל יחידה מוגנת: 10:30 גינן טיפולי אתי



ביחידה המוגנת:

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

פעילויות קבועות כל יום

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



למה דווקא תות שדה? למה דווקא עכשיו?

כשראשוני התותים נראים בצרכנייה שלנו מיד שב זיכרוני עשרות שנים לאחור, וכל כך למה? זהו סיפור אהבה ישן, אהבה ביני לבין תות השדה, ומניין לה לאהבה זו שתצמח?

אסביר; אני בת להורים חקלאיים אשר עסקו בעיקר בגידולי שדה ומטעים.. התקופה היא סוף שנות החמישים וראשיתם של השישים. ניסיונות הייצוא החקלאי לאירופה בחיתוליהם, והמשק שלנו נבחר להיות מחלוצי מגדלי תות שדה לייצוא....אבי קיבל תדרוך מדויק לגידול שתילי התות עד לקטיף, ומכיוון שהייתי הבכורה ויד ימינו של אבי בעבודות המשק הוכנסתי גם אני לסוד הגידול והטיפול. אנשי משרד החקלאות ו"אגרסקו" ביקרו לעיתים קרובות, לומדים מאיתנו החקלאים על כל הקשיים, כיצד להשקות ולדשן, לטפח ולשמור על השתילים יקרי הערך. ואז יום אחד הנצו הפרחים הראשונים, פריחה לבנה עדינה ומלבבת, שמחה בלב וציפייה לנס...והנס קרה. בוקר אחד אבי השכימיני לראות את התות הראשון. תות ירוק בחיתוליו, ואחרי הראשון החלו לצוץ התותים בזה אחר זה, בהתחלה ככפתורים ואז החלו תופחים לאט לאט, משנים צבעים מירוק ללבן ואז סוף סוף הופיע גם הצבע האדום...איזו חגיגה... אבא ואני התחלנו לומדים את סודות הקטיף הנכון ואימא יצרה בבית פינה מיוחדת למיון ואריזה. כל תות קיבל טיפול מיוחד, ולפנות ערב הגיעה משלחת מ"אגרסקו" לקחת את חמשת המגשים הראשונים של תות השדה לייצוא. כמה שימחה, כמה גאווה...חלוציות. מאז התות ואני סיפור אהבה ארוך ומתמשך.



גם אני עזבתי קן ... אילנה צור

האמנם? באמת עברו כ-25 שנה?

כן! כאשר החלטנו לעזוב את הקיבוץ ולהתחיל פרק חדש ושונה.

שם התחילו חידושים ושינויים והמצב החברתי היה קשה. אם לעבור למסגרת משפחתית ולעזוב את הקולטים רצוי לעשות זאת במסגרת חדשה.

השארנו מאחור למעלה מ-50 שנה וגם חברים טובים אבל נמנענו מהסכסוכים שברקע. נאות אחווה הייתה בשלבי סיום הבניה של השכונה והיא נראתה לנו פתרון אידיאלי למצבנו החדש.

בסוף 1999, במוצאי שבת, פירקנו את הבית והעמסנו את הרכוש שלנו על משאית הקיבוץ המושבתת בשבתות, ובעזרה של הפועלים התאילנדים העברנו את הכל לקראת כתובתנו החדשה, הילדים שלנו היו מזמן מה תושבי המועצה האזורית באר טוביה ונקלטו כמורים בבית הספר האזורי ובמכללת אחווה. אנחנו כבר פנסיונרים.

בבוקר יוצאים לסיבוב כדי להבין לאן הגענו גם הספקנו להתארגן ולתת לבית צורה.

נדמה לי שדווקא לבית הספר בשער הנגב אני אתגעגע... אבל נתרגל.

ליד השכונה מבנה מעוגל בשיפוץ – זה 'מרכז היום' שמתרחב.

נכנסים. צפוף אבל אווירה טובה.

מקבלים אותנו המנהלים – יהודית ודוד.

מהצד, בתוך החדרון (כמעט כוך) יושבת אישה צעירה ויפה – עובדת סוציאלית,

פונה אליי ומציעה לי להיות שותפה במעשה התרבותי במוסד.

חשוב. יכול להיות שאוכל ליהנות מן הניסיון שרכשתי בשער הנגב. אנסה.

כך פגשתי לראשונה את ורד.

חבל מאוד שהיא עוזבת אותנו, היא ממש חלק אינטגרלי של מרכז היום למשך כל השנים

של עבודתה כאן – מכירה את כולם, מתעניינת, דואגת לכולם כמובן בעזרת הצוות

המסור שמאפיין את מרכז היום במשך השנים.

כולנו "זקנו" והיום המועדון מתברך מכל האוכלוסייה של האיזור.

ורד, את משאירה לנו מסורת חיונית מאוד והרבה אנשים מבוגרים שמוציאים ב"מייסדים" את ביתם השני.

המקום בו מוצאים חברים ועיסוק, מקום לעבור בנחת את תקופת חייהם ההולכת לקראת סיום החיים.

מבורך מי שהמציא את הפתרונות לחיי המבוגרים.

ואת, ורד, קבלי את ברכתנו על כל מה שעשית וכל מה שאת משאירה לנו.

נתגעגע אלייך. אנו יודעים שאת תמשיכי להיות קרובה ואת תמיד תהיי מקובלת כאורחת אצלנו.

הצלחה רבה כולנו מאחלים לך. בטוחני שאני יכולה לחתום לשורות אלה בשם כולנו באי המייסדים. להתראות...



אני נשאלת לעיתים קרובות לגבי יתר לחץ דם, מה הערכים הרצויים? ממה נגרם? מה אפשר לעשות כדי למנוע אותו והאם חייבים לקחת את הטיפול כל הזמן?

קצת רקע: הלב בנוי שתי "עליות" ושני "חדרים". דם דל חמצן מגיע לעלייה הימנית, מוזרם לחדר הימני ומשם לריאות. דם עשיר בחמצן מגיע מהריאות לעלייה השמאלית, מוזרם לחדר השמאלי ומשם דרך העורקים לכל רקמות הגוף. לחץ דם הינו הלחץ המופעל על דפנות העורקים. הוא נרשם בשני מספרים: הערך הגבוה: סיסטולי - המבטא את הלחץ המקסימלי בזמן התכווצות החדרים והזרמת הדם לעורקים ולכל רקמות הגוף. הערך הנמוך: דיאסטולי - המבטא את הלחץ הנמוך ביותר בזמן התרפות החדרים.

לחץ דם נמדד ב- מ"מ כספית, האופטימלי הינו 120/80 . לחץ דם "נורמלי" יכול להיות גם 129/84. לחץ דם "נורמלי גבוה" -עד 139/89. מעל ערכי 140/90 נחשב כיתר לחץ דם. גורמים ליתר לחץ דם - לא ממש ברורים אך נוטים להתייחס למספר גורמי סיכון: גיל- ככל שמתבגרים נמצא יותר חולים ביתר לחץ דם/ השמנת יתר/ עישון/אורח חיים יושבני קדחתני ולחץ יומיומי- עבודה בסביבת לחץ/מיעוט בפעילות גופנית/תזונה כוללת כמויות גדולות של מלח/צריכת אלכוהול מוגזמת/אורח חיים היסטוריה משפחתית של יתר לחץ דם.

איך מאבחנים יתר לחץ דם?

מדידת לחץ דם יזומה, בבית או במרפאה. רצוי שהמדידה תבוצע לאחר מנוחה של 5 דקות, רגליים צמודות לרצפה. לבוש לא לחוץ. השרוולית של המכשיר צריכה להתאים בהיקפה לקוטר זרוע הנבדק. בפעם הראשונה חשוב לבדוק בשתי הידיים, לוודא שאין שינוי משמעותי.

אם נמצא ערך גבוה - יש לחזור על הבדיקה במשך מס' ימים ובשעות שונות של היום.

אם הערכים עד 140/90 הרופא יציע שינו באורח החיים ומעקב, ללא שיפור- יתחיל טיפול תרופתי. אצל חולי סוכרת, חולי כליה ומטופלים בסטרואידים- הרופא יתחיל מיד בטיפול.

בערכים קבועים מעל 160/100 - יש להתחיל מיד טיפול תרופתי.

לפני הטיפול יש לבצע בדיקות דם הכוללות תפקודי כליות ובלוטת התריס.

בדיקת הולטר לחץ דם נותנת תמונה מקיפה של ערכי לחץ הדם ביום ובלילה. הרופא גם יבקש בדיקת רופא עיניים- לבדוק אם יש פגיעה בכלי הדם בעיניים.

אם קיבלתם תרופות אין להפסיק את נטילתן ללא דיווח לרופא. יש ליטול אותן בשעות קבועות ולהקפיד לקחת בכל יום. כדאי במקביל גם לדאוג לאורח חיים יותר בריא.

עוז בנגב משה גנדלמן

ביום שני 28/11/22 נסענו לטיול למרכז המבקרים בקיבוץ נחל-עוז, ובו סיפורה של היצירה החקלאית בנגב המערבי. התקבלנו באולם ששימש כחדר האוכל בשנים 1969-1978.

לאחר כיבוד והרצאה קצרה על הקיבוץ, צפינו בסרט בו מועברים נושאי הביטחון והחקלאות של הקיבוץ; האווירה ששררה במבצעים השונים שלוו בהתקפות רקטות, וביציאה ממנהרות נסתרות אל הקיבוץ.

עמדנו על התחושות בקיבוץ בעקבות עזיבת משפחות לאחר 'צוק איתן' וירידה לכדי מחצית מהתושבים, ועל ההירתמות וההתגייסות להגדלת האוכלוסייה, שהביאה לעליה מ220 ל 400 נפש, נכון להיום.

שמענו על התפתחות והתחדשות אזור הנגב המערבי והקיבוץ בתוכו, שמהווים את אסם היבול של מדינת ישראל, ופיתוח זנים חדשים של תפוזים בגוונים שונים.

בסיור באוטובוס סביב גדר הקיבוץ, הסבירה לנו יפעת, תושבת העוטף, את המצב הביטחוני ואת הפעילות בגדר: גדר הקיבוץ הפנימית מרושתת בחיישנים רגישים למניעת חדירות לקיבוץ. הגדר החיצונית והמכשול התת- קרקעי 40-70 מטר המגיע לגובה מי תהום, למניעת חדירה לאדמות הקיבוץ.

בנוסף, יש עמדות תצפית רבות, אזורים מוגנים וריכוזי צבא. כתוצאה מכך גבר ביטחון התושבים ופסקו העזיבות. ראינו גם את מתקני הספורט למיניהם, ופארק יובל שבשטח הקיבוץ.

חזרנו בתחושה של הבנה וראיית דברים שאמורים להיות מרתיעים. אך עם האופטימיות של התושבים, העתיד נראה טוב. היה טיול קצר וממצה עם תחושה של הנאה וסיפוק מהחיים במדינה.

סיפור חורף דליה חנין

שושנה כפרי שהייתה ילדה קטנה בת חמש בבאר טוביה של שנת 1931 סבלה מהרעלה בשן, הרעלה שהייתה מלווה בחום גבוה. הרופא המקומי דרש להעבירה לתל אביב לאלתר, מפני שחייה בסכנה (צריך לזכור שאנטיביוטיקה לא הייתה באותם ימים). וכך היא מספרת: זה היה יום חורף קשה, הברירה היחידה הייתה לרתום עגלה לזוג סוסים כדי להגיע לאיסדוד (אשדוד של היום), שם עברה הרכבת, שנסעה ממצרים עד דמשק שבסוריה, ובדרכה עצרה בתחנות שונות בארץ ישראל. באותה תקופה כל הדרכים מרחובות דרומה היו דרכי עפר בקיץ, ובוץ טובעני בחורף. בימי הגשמים היה המושב מנותק לגמרי. גם חשמל, טלפון ורדיו טרם היו בו. היה זה ליל זלעפות סוער, אבא שלי התקין על העגלה אוהל שיגן עלינו מהגשמים והקור העז. בשעה שלוש לפנות בוקר יצאנו לדרך. כשהגענו לבית-דרס היה עלינו לעבור ואדי עמוק ורחב שהמים זרמו בו בשצף קצף. הסוסים נבהלו וסירבו להתקדם. אימא פרצה בבכי מר, אולם אבא לא איבד את עשתונותו, קשר שקים לעיני הסוסים כדי שלא יראו את הוואדי השוצף. בכוחות על-אנושיים הצליף בסוסים והעבירם את הוואדי. כך הגענו בשלום לרכבת שהייתה עמוסה ערבים. היינו היהודים היחידים. עד היום אינני יודעת מאין שאב אבא את הכוח למעשה זה, ועוד היה עליו לשוב הביתה במזג האוויר הסוער. אימא ואני הגענו לבית-החולים. הרופאים אמרו שהגענו ברגע האחרון, ללא טיפולם הייתי אבודה. *לקוח מארכיון באר טוביה

נעלמים גיורא פישר

כמו בתיכון אני חוזר ונקשל
בפתרון משוואות עם
נעלמים.

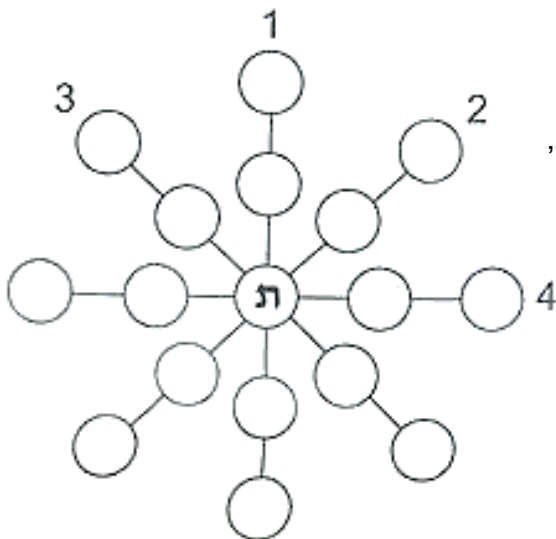
כמו אז גם עכשו
חסרים לי נתונים.

בגנבה מציץ במחברות השכנים
מקנה שהתוצאה שלי תהיה
לא פחות טובה, או לכל היותר
לא גרועה משלהם ומתפלל
שלא יתפס אותי
ויפסל את כל הבחינה.

לפני הצלצול גליתי
שלמרות הנתונים הדלים
נתן לאזן את המשוואה:
אני מעביר מצדה האחד לצדה האחר
את שצברתי או שהפסדתי
וקר הופך את המינוס לפלוס ולהפך
מכפיל ומחלק את מנת חלקי בשנים
ולא עוזב, עד שמקבל מספר חיובי.

מתוך: "צירי חיים" קשב לשירה 2014

לאתגר את המוח שלמה ולדמן



שבשבת אותיות

בתשבץ זה כל המילים המוגדרות הן בנות חמש אותיות, כאשר האות האמצעית זהה לכלום. עליך לזהות את המילה המסתתרת מאחורי כל הגדרה ולשבצה בהתאמה בשבשבת

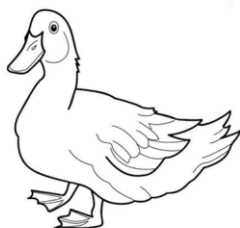
1. תואנה, תירוץ
2. התעכב
3. אגדה קדומה
4. הזדהם, התנוון

חידה משפחתית

במשפחת שלום שלושה אחים. גילו של עמוס הוא פי 2 מהגיל בו יהיה אמיר כאשר ערן יהיה בגילו של עמוס כעת. מיהו האח המבוגר, מיהו האח האמצעי ומיהו האח הצעיר מבין השלושה?

בדיחידה

ברווח נכנס לאגם ברגל ימין, באיזו רגל הוא יצא מהאגם?



טוביה צור

עין צורים



טוביה נולד בשנת 1941 בתל-אביב. הוריו הגיעו כציונים מפולין בשנת 1935, תחילה גרו ברחוב שבזי בדרום תל אביב, ומשם עברו לגור ברמת חן. אביו היה פקיד במשרד הפנים ואימו עקרת בית. לטוביה אחות אחת. "בילדותי" מספר טוביה "הייתי נוסע עם אבא למשרדו כדי לצפות במצעד יום העצמאות שהתקיים בתל אביב, הייתי יושב על מרפסת ומשם צופה במצעד".

טוביה למד בבית ספר "יסודי התורה" ולאחר מכן עבר לישיבה בשם "ישיבת תל אביב" ומשם לישיבת "כפר הרואה" בכפר הרואה. לימים, עבר המקום משבר כלכלי ולכן הייתה עזיבה. טוביה הגיע לחברת הנוער בקיבוץ "עין צורים" והמקום היה לביתו עד עצם היום הזה.

טוביה התגייס לגרעין נח"ל ובסיום התקופה חזר לעין צורים כחבר קיבוץ. לאחר סיום השירות הצבאי היה אחראי ביטחון במשך שלושים שנים ובמקביל עבד במטעים, היה אחראי רכבים ואחראי מסגרייה. בגיל 25 יצא לנופש מטעם הקיבוץ הדתי ושם פגש את עדינה. הם התידדו ולאחר שנה ב-1964 התחתנו. החתונה הייתה ברחבת האירועים בקיבוץ עין צורים: "קיבלנו מתנות" אומר טוביה "וחלק מהן שמורות עד היום כמו: סט כוסות מפלסטיק לשתייה קרה, סט מלא לאפייה שכולל קערה, מערוך, מקציף ועוד".

לבני הזוג נולדו ארבעה ילדים ונכון להיום יש להם חמישה נינים. הבת עמית גרה בעין צורים. היא מורה בביה"ס "שפיר", ולה חמישה ילדים. מיכל גרה ביישוב "ניצן", בוגרת האקדמיה למוסיקה. היא מנהלת מרכז יום ביפו, ולה שלושה ילדים. יהודה גר בנס-הרים, הוא יועץ ארגוני ודר' לסוציולוגיה ולארבעה ילדים. הבת עירית גרה גם היא בנס-הרים, היא חשבת בגן אורגני לילדים טעוני טיפוח, ולה שלושה ילדים.

טוביה אומר כי התחביבים שלו הם אוסף בולים ומטבעות: "חלמתי לפתוח מוזיאון בעין צורים כאשר אצא לפנסיה- והגשמת". המוזיאון הוקם לפני שבע שנים ויש בו מוצגים שאנשים הוציאו מביתם בידועם שטוביה הוא אספן מטבעו. בין המוצגים יש שעון משנת 1889, שהיה מצלצל כל רבע שעה היום כבר לא מצלצל. אקורדיון ישן שנמצא בבזבז של חברים ונמסר למוזיאון.

מעמותת "ארץ חפץ" הגיעו לתעד ולצלם את הפרטים והמוזיאון נירשם בשם "המוזיאון של פעם". בית המייסדים: "עברתי שני ניתוחים בעיניים ולא ראיתי כלום. לאחר זמן מה השתפר מצבי ואני רואה בעין אחת" אומר טוביה וממשיך "חיפשתי מקום שבו אוכל להיות במהלך היום והאחראית על הקשישים בקיבוץ מצאה עבורי את המקום וכך הגעתי לכאן, אל בית המייסדים. אני מגיע לכאן פעמיים בשבוע והתחברתי עם אנשים נחמדים. משחקים ביחד דמקה, שח-מט ואוכלים ביחד את ארוחת הבוקר.



להשיג בבית המייסדים

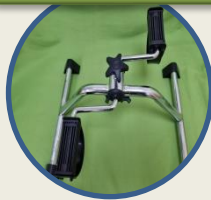
רולטור
ש 320



גלשנים
להליכונים
7 ש לזוג



אופניים 140 ש"ח



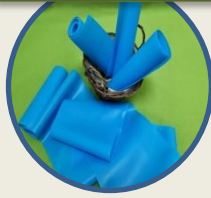
הגבהה
לאסלה
(10 ס"מ)
ש 80



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



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



טיטול
פרימיום
מידה M
15 יח'
30 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



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