

תחל שנה וברכותיה

כמדי שנה התכנסנו להרמת כוסית לכבוד השנה החדשה. כיבדו אותנו בנוכחותם קובי אביבי, ראש המועצה. טליה פוזן, מנהלת המחלקה לשירותים חברתיים. מירי ליבריידר, רכזת מתנדבים וקהילה. הרב אבינועם תעיזי. הרב אביאל עמר. במעמד חגיגי זה ניתן את הוקרה למתנדבת גבי בזק על תרומתה הרבה בחוג המלאכה ובעזרה היומיומית במרכז היום.



גיורא פישר ברכת הדרך

גם כשהמשקלת מושכת למטה
 הדרך מובילה קדימה.

אל תרוץ -
 שלא תפל ותשבר רגלים,
 אל תביט למטה
 שלא תקבל סחרחרת,

עצר לכמה רגעים
 קח אויר,
 העזר בנו כבמעקה -
 עוד מעט

דרך חדשה תתגלה לעיניך.

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

דבר המנכ"ל

חברים, שותפים, עובדים ומתנדבים יקרים!

הצטרפתי למשפחת "המייסדים" כמנכ"ל העמותה בחודש יולי 2020. רוח התקופה הייתה מלאת אתגרים רצופים, הימים ימי "שיא" בשנת הקורונה הראשונה, בין גל תחלואה ראשון לשני ובין סגר מלא לסגר חלקי.

כבר בימים הראשונים לעבודתי, לא נעלמה מן העין העובדה שהגעתי למקום הנכון ובזמן הנכון, בית המעניק מעטפת רחבה של שירותים לכלל אוכלוסיית הוותיקים של יישובי המועצה האזורית באר טוביה. תמהיל מושלם של תושבים חמים, אוסף של סיפורי חיים ותקופה וצוותי עבודה מקצועיים מלאי אנושיות, אהבת הזולת ושליחות.

לראייה לכך, החל מחודש אוגוסט 2020 החלו להתייצב נתוני השתתפות החברים בעמותה במסגרות הפעולה השונות ברמות סבירות ביחס לאפקט "הקורונה" וניתן אף לקבוע בוודאות שאנו בין המובילים ברמה המחוזית והארצית. בפרק הזמן הזה, אנו בעיצומו של תהליך התחדשות וריענון. לשורות העמותה הצטרפו כוחות מקצועיים חדשים ורעננים. כל מחלקה ותחום פעילות נבחנו לעומק ושיפרו עמדות. חובה לציין את פעילות התרבות במרכז היום ותמהיל ואיכות השירותים לתושב, פעילות התרבות והפנאי של הקהילה הבטוחה, הפעילות השוטפת של המחלקה לטיפול בית, בנייה מחדש של יחידה להתנדבות, עידוד יוזמה מקומית, והיד עוד נטויה.

אני רוצה לשתף אתכם בתחושת התודה הגדולה שממלאת אותי כל בוקר, על הזכות הכבירה להיות שותף לחבורה מגוונת ויפה של אנשים שרוצים רק לעשות טוב עבור תושבי המועצה הוותיקים. אני מרגיש זכות גדולה להיות פה עבורכם ולקדם ביחד אתכם את העמותה שלנו למקומות חדשים.

ראש השנה הוא הזדמנות מצוינות להסתכל אחורה על השנה החולפת, שעמדה בסימן שלהתחדשות ותקווה, ולקבל על עצמנו לעשות כל מאמץ שהשנה הבאה תהיה טובה ומוצלחת אף יותר מהקודמת.

בהזדמנות זו, אני רוצה לומר תודה לשותפים שלנו לעשייה, מי שעובדים לילות כימים כדי להציב אתכם במרכז העשייה. ראש המועצה, מר קובי אביבי והנהלת העמותה בראשות היו"ר מר אלי בר- יוחאי, ראשי המחלקות השונים, ומעל לכל עובדי העמותה ומתנדביה המסורים.

שלכם ובשבילכם, גיא פסח, מנכ"ל העמותה



סיפור המגפה

המגפה התפשטה בכל העולם אך אנחנו היינו בין הראשונים שקיבלו מנת חיסון- והיא הוכיחה את עצמה. אבל לא ממש התגברנו: הנגיף מתחכם, עובר מוטציות ולא עוזב. מתחיל זיגוג של עולה יורד, סוגר פותח. רבים לא יכולים לעבוד, רבים צריכים להישאר בבית עם הילדים. מתח לא נוח. אך יש גם מי שמוצאים פתרונות, ונראה היה כי אנו מנצחים את מר קורונה. נהדר! יוצאים לפארקים, לים, לטיולים. פותחים את הגנים, נערים עוברים מבחני בגרות, כמעט שגרה, שמחה. אך...

אדון קורונה לא מסכים. הנה הוא שוב תוקף. האם למדנו איך לפגוש אותו? אולי, הלוואי... נראה שהגענו לשגרה חדשה, יש הרגעה.

ב'בית המייסדים' מחליטים לנסות לפתוח, אך לקהל מצומצם, תוך הקפדה על 'קפסולות' ומרחקים בין איש לרעהו. אווירה מוזרה, שקט לא רגיל, ובכל זאת פעילות ומפגש. מה עושים?

קצת התעמלות (אסור להתנוון ללא תנועה) קצת חוגים (מציירים, רוקמים, שרים) בקיצור מתפנקים וחוזרים לאחר כמה שעות טובות למציאות העגומה של הבדידות.

העסק הופך באמת רציני במייסדים דנים: לסגור או לא.

כן, סוגרים, אבל מחליטים בכל זאת לדאוג לחברים- הצוות מגוייס, מבקר בבתים, דואג לצרכים, מביא אוכל. אלה היו החודשים הראשונים, עד שקיבלנו את הידיעה שהמעבדות הצליחו לייצר חיסון.

והנה.. השערים נפתחים גם השער הקטן בין 'נאות אחווה' ומועדון המייסדים פתוח!!

הסקרנות והשמחה מובילים אותנו לעלות ולהיכנס: מוזר, מה קרה לאולם הגדול של חדר האוכל? הוא חולק על ידי מחיצות אמנם שקופות, אך יוצרות כאילו מספר חדרים שונים במקום האולם האחד.

גם השולחנות פוזרו במרחק ביניהם והאנשים שהגיעו תודרכו לשבת במרחק האחד מהשנייה וכולם עוטים מסכות מכסות את הפה והאף- זאת חובה. צוות המגישות עובד ביעילות וקהל הסועדים מתפזר, מהר ככל האפשר.

כולם שומרים על המרחק, כולם עוטים מסכות (כמובן לא בזמן שתייה ואוכל) הקבוצות קטנות, יש במקום מן שקט לא רגיל, אך יש אווירה טובה של עשייה.

הצוות כולו מתאמץ לתת לכולם הרגשה טובה. גם תכנית ההרצאות מעניינת.

למרות השקט ומיעוט הנוכחים, מרגישים כי טוב להיות כאן.

תודה ל ורד וליריס ולכל העוסקים במלאכה, שבוודאי טרחו רבות בהכנות למצב, לטובת באי הבית.

אנו מקווים שבמהרה נשוב לשגרה מלאה אך למדנו שאנו בידיים מאומנות ומיומנות.

יש ב'בית המייסדים' הרבה אכפתיות. תודה רבה!

אילנה צורן

שרים אהבה

לבושים לבן, כמנהג ט"ו באב, התכנסנו חברי הקהילה התומכת, לחגוג יחדיו את 'חג האהבה'. באורחן 'מצפה הראל' שביער אשתאול.

בהנחייתו של מושיקו כהן, העברנו ערב מקסים בשירי אהבה- וגם בריקודים- ישראלים ולועזיים מכל הזמנים. במגוון סגנונות ומקצבים.

הכיבוד שהוגש היה מגוון, עשיר ובשפע.

רונית דרורי



לטיול יצאנו

הנה באה הרכבת...

ביום שני, 9.8.21, יצאנו לטיול מאתגר ומיוחד במינו. נסענו צפונה לטיול טבע קל ונעים במורד נחל השופט. הלכנו בשביל מסודר ומונגש, בצל עצים ירוקי עד, בצד המים הזורמים. עצרנו להכיר מערות עתיקות, טחנת קמח ומעיין קטן. ישבנו בצד הנחל, ליהנות ממפל קטן ומהאווירה המיוחדת. משם המשכנו לארוחת צהריים דשנה ואחריה הגענו לתחנת רכבת העמק שליד כפר יהושע, בעמק יזרעאל, שם היכרנו פרק רב משמעות בתולדות א"י, הקושר רכבות קיטור והתיישבות בעמק. היכרנו את המבנים בתחנה ששירתה רכבות קיטור לפני 115 שנים ודיברנו על גלגוליה של הרכבת מאז ועד מחר. חזרנו למייסדים עמוסי ידע ומרוצים, בציפייה לטיול הבא.

חונת דורי



קרוב לבית

לאן נצא נטייל?

אל חוליקאת או גבעה 138.5 שני שמות יש לגבעה, המחזירה אותנו לקרבות מלחמת השחרור. נוסעים מזרחה על כביש 35 ברכיה-ק. גת, עד צומת גבעתי. פונים דרומה לכביש 232, אחרי כ-8 ק"מ, שלט הכוונה לחוליקאת. נסיעה בדרך כורכר מובילה אותנו אל חלקת אורנים. במשך כל שעות היום נושבת כאן רוח נעימה. במקום שולחנות פיקניק, מים זורמים, ומי שישב לנפוש ראוי שיפקוד את האנדרטה המנציחה את הלוחמים, משחררי הנגב וביניהם צבי גובר ז"ל.

האזור שלנו מאוד חדגוני וכך כותב עליו צבי גובר: מכורה. (מתוך גווילי אש)

דלה את מכורה.

לא ינוו בכך יערות עד, כבדי צל. הררי שגב לא יבתקו תכול שמיר בראש שיבתם המושלג. אף נהרות איתנים לא ירוו צמאך בלהט של שרב קיצי, עת מימיהם הסואנים מתגלגלים באון. אכן, דלה את מכורה, אין בכך מיפעה נשגבת, מהוד מרעיש לבב.

ושואל: ומדוע כה דבקה נפשנו לאוהבך?...

ועונה: אולי באשר רוח חמסיניך בדמנו תלהט, וירק שדוּתִיך בלבבנו ינובבו את יבולם? מעפרך קרצנו, ומאדמתך שגשגנו אנו, בניך. בקרקעך העמקנו שורש ונינק לשד- חיינו מרגביה.

אם ואב היית את לנו, אומנת ומורה! שמיר- הם ולא אחרים, אשר לימדונו בני חורין להיות. ציפוריך הן הורונו להיות אוהבי דרור, ושמותיך- להניב בלשד עמלנו צחיח שדוּתִיך.

ומוסיף: אנו יבולך, המכורה, ולך שלומים עד תם. את לנו כקרקע לאילן, כקן לציפור וכמים לשתיל בשרב. לא נובל לעקר ממך ולהמירך, אלא אם יקוצצו שורשינו היונקים לשדך, וינותק חוט טבורנו המושרש בבשרך.

וקובע: אהבנוך, מוכרה!

ומפרט: ראי: במיטב דמנו הצעיר הרווינו עפרך. את גאון בחורינו על מזבח- דרוך קורבן הבאנו.

צבי מתגייס לחטיבת הנגב. לקראת סוף מלחמת העצמאות הוא משתתף בקרב על פריצת הדרך לנגב ונהרג בקרב פנים אל פנים על משלט חוליקאת.

יאיר צורן, טייל ומדריך טיולים

העץ הנדיב - דסק אביגדור

אל קצהו. ישרו ריבבו והידקו את השביל הצר והפכוהו לדרך של ממש, כך שאפשר יהיה להגיע אל העץ, לא רק ברגל או באופנועי שטח, אלא



גם במכוניות. שתלו שיחים מסביבו של העץ הוסיפו שתי נדנדות, שלושה ספסלי עץ ושולחן עץ, עבודת יד, מעט משטחי מרצפות שבורות, גריל ומעשנה, ופתאום, יש מאין קמה והייתה פינת פיקניק...מקום קסום לצאת אליו בשבת בבוקר עם הילדים, לעשות פיקניק עם חברים, לנגן שם ולשיר... או סתם לשבת בחיק הטבע בשלווה ובשקט, כמעט שיר...

עד כאן סיפורו של העץ ששוב אינו בודד.

המשך יבוא ...

נורית אופיר

בחרתי בנושא הקרוב ביותר לליבי והוא, מושב אביגדור. זהו המושב שבו חברי לחיים ז"ל ואני בחרנו להתיישב ולהקים בו את ביתנו ומשקנו, ובו גידלנו את משפחתנו. ועכשיו לסיפורי: **סיפורו של עץ** עומד לו בשדה הרחב עץ בודד. שנים עומד לו העץ בבדידותו ואיש לא שמע מעולם את בכיו על כי בודד הוא. גידל הוא נוף עלים נרחב וצילו מסתובב סביבו לפי תנועותיו של הכדור שלנו סביב השמש. רק שביל צר הוביל אליו, כי לא רבים היו מבקריו. מדי פעם חבורת צעירים שעישנו באין רואים, או אולי זוגות של אוהבים צעירים אשר חיפשו מקום להתבודד, רחוק מעין רואים ומרכילות. רחוק העץ ונשכח מלב. אבל לפני שנה בערך, אולי קצת יותר, נגאל העץ מבדידותו על ידי חבורת חולמים ומבצעים מתוך הקהילה. נפגשו, דיברו, תכננו ואף ביצעו. משכו צינור מים עד לצילו של העץ וברז מים מחובר



על דא ועל הא - פטור מתור

לפני כמה ימים מצאתי בתיבת הדואר שלי מעטפה לבנה. הנמענת, אני כמובן, והשולחים "הביטוח הלאומי" ו"המשרד לשוויון חברתי". נרגשת פתחתי את המעטפה שמחתי למצוא כרטיס כחול, כמו השמיים, ועליו כיתוב באותיות של זהב טהור. "80+ פטור מתור". איזה יופי, שמחתי, איזו התחשבות באזרחים הוותיקים. מחר אמרתי לעצמי, עם בוקר אור אצא לממש את ה"פטור מתור".

ואכן - ראשית דרכי הייתה לצרכנייה, שלמען האמת לא הייתה הומייה. אספתי מצרכים בעגלה והלכתי לעבר הקופה. לפני עמד איש, עוטה מסכה, עם עגלה עמוסה לעייפה. רציתי לשלוף את הכרטיס ולנצל את זכותי, אלא שהאיש, כיוון שראה אותי, הזיז את עגלתו, פינה לי את הדרך ואמר: בבקשה מורתי! וכבר הוא עוזר לי לפרוק את העגלה על המסוע ואוסף את המצרכים בשקית ואפילו מביא לי אותם למכונית.

מהצרכנייה אני נוסעת לתחנת הדלק המקומית. צריך למלא את מיכל המכונית. אני לבדי. מטפלת במשאבה. אין אף מכונית אפילו בסביבה.

אז איפה אמצא תור?

אולי אמשיך למרפאה? אשב בתור לרופא? לא בא בחשבון. יש לי כבר תור ליום ראשון. אולי אסע ל"מרפאת המומחים" בקריה? מה פתאום? אני צוחקת לעצמי, הרי יש לי תור לרופאת - עיניים בעוד חודשיים בשעה 2.00 בצהריים.

אולי לבנק? שם תמיד היה תור נכבד... שכחת, אני נוזפת בעצמי, שהבנק הוא שלימד אותך שהמחשב הוא ידיד ולא אויב. ומאז אני פותרת את בעיית התור בלחיצת כפתור.

מה נשאר? הסופרפארם בביג קסטינה. יאללה! קדימה! לקחת את כל התרופות של החודש הקרוב. אני בקושי מוצאת מקום חנייה. ומיד בכניסה אני מבינה, שוד ושבר! הפסקת חשמל. לא תור ולא פטור הכל שובת.

אני בבית. זה עתה נכנסתי. הטלפון מצלצל. אני מדבר עם דליה? כן. את מבאר טוביה? כן. היית לפני חמישה ימים בהופעה בביצייה? כן. ובכן - הייתה שם חולת קורונה מאומתת. עליך לעשות מיד בדיקה אם לא נדבקת במחלה.

בריצה אני מגיעה לאתר הבדיקות. חושך בעיניים! צפיפות ודחיפות וצעקות ואני אומרת לעצמי זהו. זה הרגע. אני מוציאה מהארנק השחור את ה"פטור מתור", מנפנפת בכרטיס הכחול ומפלסת לי דרך. סליחה חברים! לי יש פטור, אני לא צריכה לעמוד בתור...

פטור מתור? הצחקת אותנו. פטור מתור יש לכולנו. וכבר נשלפים ארנקים וכרטיסים כחולים מונפים ובמקום לצעוק כולם פורצים בצחוק. חזרתי הביתה, החזרתי את הכרטיס הכחול לארנק השחור, ועדיין אני מחפשת תור...

דליה חנין

אבוקדו - עבר, הווה ומה שביניהם

מעשית החלו בגידול מסחרי בשנות ה-60 של המאה שעברה.

תצרוכת האבוקדו עולה בעולם מידי שנה.

התגלה כי לאבוקדו תכונות מזינות חשובות, ולא אכנס לכך, כי פרק זה קשור במקצוע אחר.

לסיום נושא זה ברצוני להביא לכם את הזנים העיקריים ותקופת הבשלתם. אולי בכך יעזור לכם לקנות את הפרי בזמנו, ולא לפני כן.

והסיבה, כי אבוקדו הנקטף לפני זמנו אינו מבשיל בשום צורה, משחיר ונרקב.

אטינגר - פיתוח ישראלי מ-20 לספטמבר.

האס - הזן העיקרי ביצוא, קליפתו משחירה בהבשלה-אמצע אוקטובר.

פוארטה - מאמצע נובמבר.

ארדיט - עגול אליפטי מסוף ינואר.

ריד - קליפה ירוקה עבה, אפריל עד יולי.

גליל - מוארך, ירוק מבריק מ-20 לאוגוסט.

יש זנים נוספים, בחלקם פיתוח ישראלי, כדאי לשים לב שמאמצע יולי עד 20 לאוגוסט, לא מומלץ לקנות אבוקדו, כי אין בשוק פרי שיבשיל.

מאיר שלח

במדור זה אני רוצה לחדש את "היו ימים בחקלאות". רובנו היינו חקלאים בשלב זה או אחר של חיינו (ואולי יש כאלה גם כיום).

אנסה להביא דוגמאות לקשיים וההישגים של החקלאות בימים עברו. אבל... למרות האמור למעלה אני רוצה להתחיל בענף שהוא כיום החשוב ביותר ביצוא הישראלי - האבוקדו.

נתחיל: עץ מתאים לאקלים טרופי וסוב טרופי. מוצאו במרכז אמריקה, מכסיקו, גואטמלה. הספרדים הפיצו אותה לדרום אמריקה, אסיה ודרום ארה"ב. ארצות רבות מייצאות אבוקדו, אבל ישראל תופסת מקום חשוב בשוק האירופאי.

השנה עלה יצוא האבוקדו למקום ראשון לפני יצוא התמרים (הידעת כי יצוא התמר היה במקום ראשון ביצוא הישראלי של פירות?). השם אבוקדו מקורו בשפה האצטקית ומשמעותו אשך. כן כי צורת הפרי הזכירה לאצטקים חלק זה בגופו של הגבר. דמיון זה נטע בלב האנשים אמונה כי נותן כוח גברא.

בארץ בתחילת המאה ה-20 חברת פיק"א ניסתה לאקלם את האבוקדו בארץ. ב-1920 נזירים ממנזר השתקנים מלטרון הביאו עצי אבוקדו (מעניין אם עדיין יש עצים. שריד לאותו ניסיון).

מתכון להיום

סלט אבוקדו טעים

מצרכים:

2 אבוקדו מקולפים ומרוסקים

ביצה קשה מגורדת

בצל ירוק קצוץ

פטריות טריות קצוצות

מיץ מלימון טרי

מלח/פלפל לפי הטעם

אופן ההכנה:

מערבבים את כל החומרים,

מוסיפים מעל פטרוזיליה קצוצה,

מורחים על חלה

ובתיאבון.

ניצה גואטה



תנאים של חיבה

פורום מקצועי בתחום הזיקנה

בתאריך 9.8.21 התקיים במרכז היום "בית המייסדים" פורום לאנשי מקצוע ומתנדבים בתחום הזיקנה. את הפורום יזמו וארגנו העובדות סוציאליות של צוות הוותיקים, מהמחלקה לשירותים חברתיים במועצה האזורית באר טוביה.

הפורום נפתח בדברי ברכה של ראש המועצה מר קובי אביבי, גב' טליה פוזן מנהלת המחלקה לשירותים חברתיים וגב' מיה שמיר- עו"ס מחוזית לחוקי הגנה על חוסים מטעם משרד הרווחה. לסיכום דברי הברכה הציג מר גיא פסח, מנכ"ל עמותת המייסדים את היחידות והמענים שניתנים ע"י העמותה.

לאחר דברי הברכה, התקיים פאנל היכרות עם העובדות בצוות הוותיקים של המחלקה לשירותים חברתיים. כל עובדת הציגה מהנעשה בתחומה. מטרת הפאנל הייתה להציג את המענים הקיימים במחלקה והיכרות אישית עם כל עובדת. בתום הפאנל בהתקיימה הרצאה "תנאים של חיבה" של עליזה חושן. ההרצאה דנה ביחסים בין הורים מבוגרים לילדיהם המבוגרים. ההרצאה עסקה במורכבות הקיימת, וההזדמנויות לריפוי שמביא אתו הגיל המבוגר. כמו כן נערך דיון קצר וחשיבה לעתיד על שיתופי פעולה בין הגורמים השונים בקהילה לטובת קידום מענים מיטביים לאוכלוסיית הוותיקים.

בכוונתנו לצאת לדרך משותפת של צוותי פעולה רב מקצועיים שיורכבו מנציגים מהשטח. בתקווה להמשך עשייה ברוכה למען ותיקי וותיקות המועצה ובני משפחותיהם.

**בברכת שנה טובה ושנת בריאות
צוות הוותיקים - מחלקה לשירותים חברתיים**

בוקר של כייף

שנת 2021-2022

ימי רביעי | 10:00

היכל התרבות, קריית החינוך באר טוביה

תאריך

10.11.2021

22.12.2021

12.01.2022

09.02.2022

06.04.2022

25.05.2022

15.06.2022

06.07.2022

שם המופע

תחת שמי מוסקבה

יידשפיל ל'טעם של פעם'

שדות ירוקים אהרון פררה

סימנים בדרך

נעימה וחואן סיפור אהבה

מהפכה של שמחה

מופע שאנסונים צרפתי

מרוב אהבה מחווה ליוסי בנאי

עלות כרטיס:

20 ש"ח

הארוע מסובסד

ע"י המועצה

לפרטים והרשמה:

050-5501249

מירי ליבריידר

רכזת מתנדבים וקהילה

טלפונים חשובים

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

לוח פעילות - חודש נובמבר

| ראשון | שני | שלישי | רביעי | חמישי |
|--|---|---|--|---|
| | 1.11 | 2.11 | 3.11 | 4.11 |
| | 10:30 ספרות 11:45 בינגו ביחידה המוגנת: 11:00 זומבה | 10:30 פטאנק 11:30 הרב אביאל עמר | 10:30 משחקי חשיבה 11:30 טינטון- אוסנת מדנט | 10:00 קבוצת אומנות אורית 11:30 יוסי כנר - שירה בציבור ביחידה המוגנת: 10:30 גינון טיפולי |
| 7.11 | 8.11 | 9.11 | 10.11 | 11.11 |
| 10:30 אפייה 10:30 ארומותרפיה 11:30 מוסא בן ארויה | 10:30 ספרות 11:45 חידון ביחידה המוגנת: 11:00 זומבה | 10:30 פטאנק 11:30 הרב אביאל עמר | 10:00 בוקר של כיף- שמי מוסקווה 10:30 משחקי חשיבה | 10:00 קבוצת אומנות אורית 11:30 שרה שמיר ביחידה המוגנת: 10:30 גינון טיפולי |
| 14.11 | 15.11 | 16.11 | 17.11 | 18.11 |
| 10:30 אפייה 10:30 ארומותרפיה 11:30 יוסי כנר | 10:30 ספרות 11:45 בינגו/ חידון ביחידה המוגנת: 11:00 זומבה | 10:30 פטאנק 11:30 הרב אביאל עמר | 10:30 משחקי חשיבה 11:30 רותי ברנע- תנ"ך | 10:00 קבוצת אומנות אורית 11:30 חידון אלביס ביחידה המוגנת: 10:30 גינון טיפולי |
| 21.11 | 22.11 | 23.11 | 24.11 | 25.11 |
| 10:30 אפייה 10:30 ארומותרפיה 11:30 מתופפים | 10:30 ספרות 11:45 בינגו/ חידון ביחידה המוגנת: 11:00 זומבה | 10:30 פטאנק 11:30 הרב אביאל עמר | 10:30 משחקי חשיבה 11:30 הרצאה איריס טובל | 10:00 קבוצת אומנות אורית 11:30 שרה שמיר ביחידה המוגנת: 10:30 גינון טיפולי |
| 28.11 | 29.11 | 30.11 | | |
| נר ראשון חנוכה 10:30 אפייה 10:30 ארומותרפיה 11:30 מסיבת חנוכה עם יעקב מלכא | נר שני 10:30 ספרות 11:45 בינגו/ חידון ביחידה המוגנת: 11:00 זומבה | נר שלישי 10:30 פטאנק 11:30 הרב אביאל עמר | | |

פעילות הקהילה התומכת

02.11 בשעה 16:30 יציאה מבית המייסדים למתנ"ס טבג'ה ברמלה:
חג הסיגד, בעלות של 40 ש"ח
16.11 בשעה 17:30 בבית המייסדים: אלון גור-אריה, בהרצאה
מצחיקה על אחד משחקי הקולנוע הגדולים של ישראל,
שייקה אופיר.
30.11 בשעה 17:30 בבית המייסדים: **מסיבת חנוכה מדליקה**
בהנחייתו של שלומי אסף.

פעילויות קבועות

9:00 התעמלות בוקר
9:30 תפירה / רקמה

ביחידה המוגנת:
9:30 התעמלות בוקר
10:30 יצירה

בין המילים והשורות



מפגש מיוחד בו אנו מרחפים לעולמות שונים ומיוחדים, מתקיים כל יום שני בבוקר כאן, בבית המייסדים.

מדובר במפגש-חוג רב משתתפים, המתעניינים בספרות על כל סוגיה: סיפורים, שירים, אידיליות, ביוגרפיות ועוד.. דוגמאות ליצירות בהן עסקנו: סיפור שנכתב על ידי מאיר שלח, האידיליה "שיאונה" של דוד שמעוני, שירים של נתן אלתרמן ותרצה אתר, לאה גולדברג ועוד יצירות רבות נוספות.

הכוח המניע של המפגש הם החברים המשתתפים, כאשר אחד מהם ממליץ על יצירה וכולנו בהתלהבות, נחשפים אליה: מקשיבים, מנתחים, מפרשים, שרים, צוחקים, מתרגשים, בוכים ובעיקר, נהנים.

במהלך המפגשים קיים שיתוף פעולה מלא בין כולם ואנו מנהלים שיח פתוח ומכבד על כל נושא שצץ ועולה. בכל פעם מרגש מחדש, כשאחד החברים מספר קוריוז מחייו האישיים, ואכן לכל אחד יש סיפור חיים מרתק ומעניין.

חיה חקלאי שיתפה אותנו בסיפורים על ילדותה בתל אביב, כשהיתה בכיתה א' רופא הילדים שביקרה אצלו היה שאל טשרניחובסקי! וגם סיפרה כי במוזיאון באילת מתנוססת תמונתה במסגרת סיקור על חוות הניסיונות באזור.

יעקב נבות סיפר על הקשר של משפחתו לאחוזת דוברובין, אברהם עמיר שיתף סיפור על אישתו, בת עמי ז"ל, כיצד שמעה בילדותה את השיר 'שיר ליקינטון' באופן אישי מחנה רובינא, השחקנית.

זהו רק על קצה המזלג. סיפורים מעניינים נביא לכם גם ב'מייסדון' הבא.

קבוצת החברים גדולה ומגוונת ויש בה מקום לכל הגוונים, השיח מרתק, הנושאים מעניינים ותמיד יש למה לצפות. כולם מוזמנים באהבה.

איריס טובל, עובדת סוציאלית

עונות השנה

הקיץ עבר החורף מגיע
וברצוני בכמה מילים להביע
את מה שאני מרגישה
במעבר בין עונה לעונה.
עננים בשמים מספרים לנו
עוד לא הרבה זמן ואתם איתנו
הגשם בדרך עוד מעט
תירגעו לאט לאט
כי יש לנו ארבע עונות
קיץ חורף סתיו אביב
וזה הזמן להסתכל סביב
סתיו: עננים בשמים
חורף: גשמים משמים
אביב: הכול מרהיב
וקיץ בחומו משתלט,
זה מה שהטבע מעניק לנו
ואנחנו סובבים איתו
כי איזו ברירה יש לנו
רק להגיד תודה, שהחיינו
כל עוד אנחנו פה.

רות עופרי



קראתי ספר

"סערה באביב" / דבורה עומר

מהר! שלא נאחר, זה קורה רק פעם אחת בשנה. אירוס הגלבוט בשלל גווניו, הפריחה היא בת ימים אחדים בלבד. זה סיפורו של טוביה קושניר, בן כפר יחזקאל. ילדותו עברה עליו בעמק, נער שהתגבר על קשיי משפחה שנתפרדה. זה סיפור אהבתו הגדולה לחברתו אביבה, שהיתה שותפתו לכמיהה לטבע הארץ, לצבעי הנוף ולריחותיו, אשר חישלו כוחותיו וחילצוהו בשלום מהרפתקאות וסכנות אליהן נקלע במהלך טיוליו וסיוריו הרבים. בהגיע טוביה ליגור, לבית הספר המחוזי, התפעל



מהר הכרמל הירוק לגמרי בעונת סוף הקיץ. כה שונה מהרי הגלבוט או מרכסי נצרת, השוממים תמיד בחודש תשרי. יום אחד לאחר עבודתו ולפני מועד המקלחת והכנת השיעורים, תקף פתאום את טוביה חשק לעלות שוב לכרמל. והנה, לאור השמש, הבחין לפתע בצמח שלא ראה מקודם ושהרשימו מאד. היתכן שזה השושן הצחור? טוביה קטף בזהירות מהצמח ורץ לחדרו: כמה טוב שקיבל מגדיר צמחים. בסיום הגדרה ארוכה ומסובכת הגיע לשמו של הצמח. נסע לתחנת הניסיונות ברחובות והראה את ממצאו לבוטנאי הנרעש, היכן מצאת אותו? תשובתו של טוביה: על הכרמל ליד יגור.

טוביה היה בין ל"ה הבחורים, שנשלחו להציל את תושבי גוש עציון ונתקלו במאות ערבים חמושים שאגפו וירו אש תופת לכיוון הבחורים. הם השיבו אש עד שתחמושתם אזלה לחלוטין לפני מותם, וטוביה ביניהם. חשוב לציין כי בהיותו בן 24 היה טוביה אחד הכוחות המבטיחים והחשובים בחקר הטבע והצומח של ארץ ישראל. טוביה, שרץ מהר כסופה אל הפריחה ואל עולם המחקר והמדע, נפל ביום שמש תכול שמים של חורף.

אברהם עמיר

מחלקת טיפולי בית בעמותה מסייעת בקבלת שירות טיפול ביתי במימון חוק סיעוד של ביטוח לאומי על ידי עובדים ישראלים שעתיים (מטפלת) או עובדים זרים המתגוררים בבית המטופל. המחלקה מנוהלת על ידי צוות בעל ניסיון רב בתחום הסיעוד. הטיפול מלווה בפיקוח מקצועי של עובדת סוציאלית. המחלקה מנהלת מעקב רציף, מקצועי ואיכותי ודואגת אישית לכל מטופל. לפי הצורך, נוקט הצוות המקצועי התערבויות נחוצות במצבי משבר, בעת החמרת מצב רפואי/ תפקודי, לרבות יעוץ והפניית המשפחה לגורמים מתאימים. זאת, בהתאם לזכאות שנקבעה על ידי המוסד לביטוח לאומי והקרן לנפגעי השואה, ובהתאם לתנאים המוכתבים על ידם.

בהיעדר חוק סיעוד ניתן לרכוש את השירות במימון עצמי.

לפרטים נוספים ניתן לפנות:

08-6837709 מיטל

08-6837710 קאטי

הצטננות - COMMON COLD

הצטננות הינה מחלה ויראלית מדבקת של דרכי נשימה עליונות. ישנה קבוצה גדולה של וירוסים הגורמת למחלה - הווירוס הנפוץ ביותר הינו Rhino virus.

המחלה מתבטאת באף גדוש ודולף, התעטשויות, שיעול, גרון צורב וכואב, חום (בד"כ עד 38 מעלות), כאבי ראש, כאבים בגוף ובסה"כ הרגשה כללית לא טובה. הסימנים מופיעים ארבעה ימים לאחר ההדבקה ונמשכים כ- שלושה ימים. ההדבקה בוירוס נגרמת בד"כ בעונות המעבר אך ניתן לחלות במחלה בכל השנה ואפילו מספר פעמים בשנה. אין חיסון להצטננות כיוון שווירוסים רבים גורמים למחלה.

סיבוכים: בד"כ המחלה חולפת ללא סיבוכים. הסיבוך הנפוץ ביותר הינו סינוסיטיס- דלקת וגודש במערות הפנים. ילדים וקשישים עלולים לפתח דלקת ריאות. תינוקות עלולים לפתח דלקת אוזניים חריפה.

טיפול: הטיפול ממוקד לטיפול בסימנים. כיוון שהגורם למחלה הינו ויראלי - בד"כ אין לתת אנטיביוטיקה. טיפול אנטיביוטי יינתן רק לאחר בדיקת רופא כאשר יש סיבוכים. יש להרבות במנוחה, לשתות הרבה, מרק עוף תמיד משפר את ההרגשה. ניתן לקחת אקמול להורדת חום ולהקלה בכאבים.

אם ישנה ליחה - ניתן לקחת סירופ / כדורים לסיוע בכיוח כגון מוקוליט או סולבקס.

ניתן לקחת סירופ / כדורים להקלה בשיעול כדי לישון טוב יותר בלילה.

אם יש נזלת - ניתן לטפל במי מלח או בטיפות/ תרסיס אוטריווין. (לא מומלץ לשימוש ממושך).

לכאבי גרון - ניתן להעזר בכדורי מציצה או בגרגור מי מלח.

חולי אסטמה ומעשנים "כבדים" - עשויים להזדקק לאינהלציות.

מתי פונים לרופא? אם החום נמשך יותר משלושה ימים, אם הוא מעל 38 מעלות צלזיוס,

אם השיעול מתגבר והליחה מוגלתית, אם הופיעו כאבים בחזה או קוצר בנשימה

או אם הופיעה רגישות לאור וכאבי ראש עזים - זה הסימן לפנות לרופא.

אז מה ההבדל בין שפעת להצטננות?

שפעת הינה מחלת חום חריפה - חום מעל 38 מעלות צלזיוס, הגרמת ע"י וירוס שנקרא INFLUENZA VIRUS. סימני המחלה דומים להצטננות והם יכולים להיות מלווים בכאבי גרון עם הגדלת קשרי לימפה צוואריים, דלקת בלחמיות העיניים, שלשולים וכאבי בטן.

חולים עם תנגודת גוף ירודה ותינוקות עלולים אפילו למות מסיבוכי השפעת.

יש חיסון למחלה למרות שיש ויראנטים שונים לנגיף. החיסון מורכב מהווירוסים שהיו נפוצים ביותר בעונה הקודמת. הוכח שהחיסון מסייע למניעת הדבקות בשפעת ואם נדבקו - למנוע מחלה חריפה.

סיכום:

הצטננות הינה מחלה ויראלית מדבקת. מנוחה וטיפול בסימפטומים הם הטיפול היחיד.

הימנעות מציאה מהבית תמנע הדבקות חברים לעבודה,

תמנע הדבקה במועדון החברתי ותצמצם את מעגל הנדבקים.

Get Well



יעל משש

"קהילה תומכת" הינה תוכנית ייחודית המאפשרת לאדם המבוגר ליהנות בביתו מכל השירותים הנדרשים לבריאותו ולרווחתו ולא לנתקו במידת האפשר מביתו ומסביבת מגוריו לצד בני משפחתו, מכריו וחבריו. "הקהילה התומכת" בשיתוף עם מחלקת הרווחה של המועצה האזורית באר-טוביה מספקת לחבריה מערך שירותים נרחב בתחומי הבריאות, בטחון אישי, תחזוקת הבית, פעילות חברתית ותרבותית ושירותי מידע וייעוץ המסייעים לשמירה על איכות חיים עצמאית ופרטית כמפורט:

- 1. חיבור החברים למוקד באמצעות משדר ולחצן מצוקה** לצורך קבלת שירותים רפואיים בביתם 24 שעות ביממה הכוללים, ייעוץ רפואי, ביקור רופא, פינוי לבי"ח באמבולנס תוך ידוע אב הבית.
 - 2. אב הבית עומד לרשותם בכל נושא** כגון תיקוני אחזקה קלה בבית החברים ללא תשלום על העבודה, התשלום הוא על החומרים בלבד. קישור לבעלי מקצוע לפי הצורך, מתן פתרונות אחזקה ותחזוקה למשדרים, ביקורי בית וקשר טלפוני לעיתים תכופות אשר נותנים לחברים הרגשה שהם לא לבד.
 - 3. סל תרבות מגוון** הכולל טיולים ופעילות חברתית בשעות הערב, הרצאות, שירה ומופעי אומנים, חוגים ופעילויות נוספות במהלך כל השנה ומגובים במערך הסעות בעלויות נמוכות.
- "הקהילה התומכת" מאורגנת כמחלקה בעמותת "המייסדים" ומאגדת בתוכה קשישים מיישובי המועצה האזורית באר-טוביה. "הקהילה התומכת" מונה כיום 339 בתי אב ב-20 ישובים.
- "הקהילה התומכת" נותנת ביטחון לקשישים. אב הבית מתקין בבית החבר במידת הצורך אמצעי ביטחון לדוגמא: ידיות אחיזה במקלחת בשירותים ובחדר השינה.
- לקשישים שיש קושי בתנועה הוא מביא תרופות.
- על הקהילה אחראים שני אבות קהילה- אלי לבון ועדי שטקל.
- על הפעילות החברתית אחראית רונית דרורי, שמארגנת טיולים ואירועים. קיים שיתוף פעולה עם צוות מרכז היום וטיפולי הבית, מתנדבים עוזרים לעושי המלאכה ומפעילים את פרויקט "אוזן קשבת" המועצה מסבסדת חלק מהחברות "בקהילה התומכת" ורוב הוועדים המקומיים של המושבים משתתפים גם הם בתשלום, כך שלקשיש ההוצאה היא מינימלית וכדאית!!

נשמח לעמוד בקשר ולענות על שאלות
עדי שטקל
 050-2390077
 מרכז המחלקה, אב קהילה

אלי לבון
 050-8678068
 אב קהילה

רונית דרורי
 054-4270083
 רכזת תרבות וחברה

מרכז יום שהוא בית

בית המייסדים - מסגרת חברתית ותעסוקתית יומית המציעה מגוון רחב של טיפולים, פעילות גופנית, חוגים, פעילויות חברה ותרבות, לרבות הסעות וארוחות. הפעילות במקום מלווה על ידי צוות רב מקצועי בעל ניסיון בתחום הזקנה. במרכז היום פועלת גם יחידה עצמאית למאובחנים בדמנציה ובנסיגה בתפקודים הקוגניטיביים, בה מושם דגש על פעילות משקמת ושימור היכולות התפקודיות.

ביחידה המוגנת מתקיים חוג יצירה עם שרון וינר וטל ידוב ואלו רק חלק מהיצירות....



יהודה טל

מושב ביצרון



נולדתי בשנת 1938 בקיבוץ 'מחר' לימים 'גברעם' שהוקם על ידי אנשים מסורתיים יוצאי גרמניה. אימא שלי עליה השלום, באה ממשפחה דתית מאוד, ובשנת 1936 הצטרפה, כאם חד-הורית, לקבוצה של 18 הראשונים שהתיישבו במחנה הסוכנות ב'רמות השבים' שם הם עברו חקלאית. הם גרו באוהלים וצריפים, בודדים ומשפחות עם תינוקות. בשנת 1942 רכשו אנשי הסוכנות קרקעות ליד הכפר הערבי 'סומסום' בנגב הצפוני. למרות החשש מפלישת כוחות גרמניה, עלו חברי 'מחר' להתיישבות ושמו של הקיבוץ הוחלף ל'משואות'. את השם נתן אברהם הרצפלד. חלוץ, איש העלייה השנייה ופעיל ציוני. ותיקי הקיבוץ לא הסכימו לקבל את השם ונתנו לקיבוץ את השם 'גברעם' שמשמעותו: שהעם יתגבר על המכשולים והתלאות של תקופת השואה והמצב הכללי במדינה.

היחסים בין ותיקי גברעם לערביי הסביבה היו יחסי שכנות די טובים ובקיבוץ הוקמה מרפאה לכולם, כשהרופא היה חבר גברעם.

כיתת הלימודים בבתי הילדים היתה בצריף שאליו הלכנו מרחק גדול ברגל. המורה הנערצת עליי היתה רותה, שהגיעה אלינו מקיבוץ 'תל יוסף', ולימדה אותנו עד כיתה ז' אז נשלחנו למשך שלוש שנים, ללמוד בקיבוץ 'נען'. חזרנו לגברעם לשנתיים אחרונות ללימודים.

התגייסתי לחיל השריון והייתי סגן מפקד חטיבה, סגן אלוף. חברי הצוות שהיו איתי במלחמת יום הכיפורים, שומרים על קשר הדוק עד היום.

לאחר השירות הצבאי, חזרתי לקיבוץ.

בצעירותי אהבתי מאוד בעלי חיים. שעתיים ביום עבדתי ברפת. היה לי אז חבר מאוד טוב רפי פרץ - לימים גיסי- דרכו היכרתי את רעייתי נורית.

החתונה היתה על הדשא המרכזי בקיבוץ. היתה מסורת יפה בחתונות בקיבוץ: הציבו שלט שמורכב מחוליות ובכל חתונה היו מוסיפים חוליה עם שמות החתן והכלה. קיבלנו המון סיפולוקסים, זה היה באופנה.

נולדו לנו שלושה ילדים: שי, עידית וגיא ואימצנו את עופר, קרוב משפחה של אשתי נורית, והוא כאחד מילדינו.

במסגרת מכסות פעילים לארגון הקניות של משקי הדרום הגיעו לגברעם אלי נדיב מקיבוץ חצור ושוגר מאיר ממושב אביגדור, והציעו לי לנהל את מפעל התערובת 'מתמור', אותו ניהלתי ארבע שנים. לאחר שבקיבוץ אמרו לי להמשיך לעבוד בחוץ, החלטתי לעזוב את גברעם.

מאיר שוגר ז"ל הציע לי לרכוש משק במושב אביגדור. בוועדת הקבלה של המושב נשאלנו: אתם רוצים להיות בעלי משק חקלאי? אבל אתה עובד מי יחזיק את המשק? ענית: שאשתי, היא יודעת לנהוג בטרקטור ותוכל להחזיק משק. התשובה השלילית הגיעה, וניסינו את מזלנו במושב ביצרון. לאחר ועדת הקבלה ולאחר האסיפה הכללית התקבלנו בשנת 1979 כחברים במושב. הקמנו משק, אשתי נורית גידלה רוסקוס (עצבונית), מטע תפוחי-עץ, אפרסקים ופרי הדר.

במהלך השנים ניהלתי מפעלים כמו: מכון תערובת 'אספקה' מפעל 'פרי זה' לשימורים, 'מרבק' בית מטבחים, והייתי מזכיר המושב.

היום בננו הצעיר גיא, הוא הבן הממשיך במשק. הוא פיתח את נושא הפירות האקזוטיים, עליו מושתת המשק ועל ממכר של מוצרים חקלאיים.

אני יצאתי לגמלאות, פנסיונר במשרה מלאה.

בית המייסדים:

לכאן הגעתי בזכות כלתי שירלי, שהציעה לי לבוא למשך חצי יום ולהתרשם. מצא חן בעיני ומאז אני מגיע שלוש פעמים בשבוע, משתתף בחוג לספרות, עושה קצת ספורט, פוגש כאן חברים טובים ואנחנו יושבים בחברותא נעימה. כתחביב אני אוסף עטי כתיבה שעליהם כתובים שמות ופרסומות מכל העולם. יש לי אלפי עטים במזווה ומדי פעם אני פותח, מסתכל ונהנה.

טלילה פרבר

לאתגר את המוח - עם שלמה ולדמן

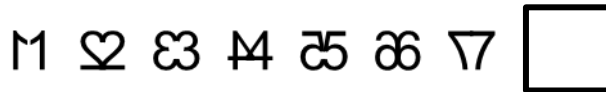


לפניכם שש כוסות.
שלוש כוסות עם מים ועוד שלוש ריקות.
המשימה שלכם היא ליצור סדרה של כוס מלאה ואז ריקה,
ושוב מלאה ושוב ריקה. וכך הלאה.
הבעיה: מותר לגעת בכוס אחת בלבד.

מתי

? $11+2=1$

לפניך 7 סמלים. יש משמעות לכל סמל ולרצף הסמלים.
מהו הסמל השמיני בריבוע?



באים מאהבה



לפני מספר חודשים התחלתי את תפקידי בעמותה כמנהלת התנדבות.
עם כניסתי לתפקיד נחשפתי למתנדבים, אנשים נפלאים אשר בוחרים
לתרום מזמנם לטובת האחר ולהיות מעורבים בקהילה בה הם חיים.

מתנדבי העמותה שלנו שותפים להפגת הבדידות של האזרחים הוותיקים והיקרים של המועצה האזורית באר טוביה.
פעילות המתנדבים מושפעת מהקורונה ומשתנה בהתאם לצורך, ובחודשים האחרונים ישנה עשייה מוגברת ומבורכת
כשהמתנדבים נמצאים בקשר טלפוני עם קשישים וגם מבקרים בבתיהם. מדריכים באופן פרטני לימוד טאבלט, בתנועה
ובשיחה. מעבירים פעילויות שונות כמו: פטאנק, ארומתרפיה, גינון טיפול, שיעורי תורה, וכן הרצאות בנושאים שונים.
מסייעים בחיי היומיום של מרכז היום ובאירועי הקהילה התומכת.
לאחרונה, גם מחדשים את המייסדון שלנו... ועוד היד נטויה.
בהזדמנות זו תודה גדולה לכל המתנדבים על העשייה
המבורכת, ואיחולי שנה טובה ומבורכת לכולנו.



איריס טובל

דבר המערכת

שלום לכולם,
גיליון חודש נובמבר/כסלו, יוצא לאור לאחר תקופה ארוכה.
חודשים רבים חלפו וכל מהלך חיינו השתנה. מגפת ה'קורונה' פרצה לחיינו, ירי רקטות מעזה, שהפך למבצע 'מגן
החומות' ומופעי שנאה ואלימות בערים המעורבות. אפשר לומר כי זו הייתה תקופה בה לא קיבלנו את מה שרצינו, אבל
תקופה שהתאפשר לנו להעריך את מה שיש לנו.
מזה שנים רבות מפיקה עמותת 'המייסדים' עיתון חודשי המיועד לאוכלוסייה המבוגרת, ולקהילה כולה.
כאז, גם עכשיו, משמיע ה'מייסדון' גם את קולם של מבקרי הבית, ונותן מקום לרוח היצירה מפעמת בהם. משקף את
הפעילות הנעשית כאן, מעדכן על חוגים ואירועים וסוקר נושאים כמו: רווחה, רפואה ותרבות.
בצד סיפור חיים תמצאו בו מידע על השירותים הקהילתיים, פעילויות חברתיות, וגם את הפינוקים הקטנים כמו: אתגרי
מוח, המלצה על ספר טוב ועוד טורים ופינוק קבועות.
חומרים רבים הצטברו במערכת ולא נצליח להעלות את כולם לגיליון זה. אולי תזדהו עם הכתבה על ה'מגפה', תשמחו על
'תחייתו' של העץ הבודד ותחייכו עם ה'פטור מתור'.
על כתיבת העיתון אחראים גם מתנדבים גמלאים המביאים את קולם של המבקרים בבית ונותנים ביטוי לרוח היצירה
האישית.
חובה נעימה היא להודות להם כאן.

שלכם, שושי פלג