

מעניין במגדלים

גליון 17 | אפריל 2016 | בהוצאת רשת מגדלי הים התיכון

בין התרבות לתרבותי...7 | תמיד בסטייל...57 | מגדלים בתקשורת...78

גזונים של
עניין



מגדלי הים התיכון
מעניין לחיות פה

**מגדלי הים התיכון
מציגים:**

תפיסת עולם חדשה לגיל השלישי



עניין וסקרנות הם רגשות המשותפים לכל בני האדם. הם המנוע לכל הגילויים ופריצות הדרך משחר ההיסטוריה האנושית והם אלה שנותנים את טעם החיים.

ניסיונו בן 30 השנים לימד אותנו, שלצד רמת החיים הגבוהה שאנו מציעים לדיירי הבתים שלנו, ראוייה להתקיים איכות חיים תרבותית העניין, הסקרנות וההנאה שבגילוי עולמות תוכן חדשים לצד תחושת הנועם שבאלה הקלאסיים, הביאו אותנו ליצירת תפיסת עולם חדשה ועכשווית לבני הגיל השלישי, כזו ששמה דגש על חיים מלאי עניין ותוכן.

אנו מבינים שלכל אדם ואדם יש העדפות אישיות, ולכן תוכלו לגלות בין עולמות התוכן קשת רחבה של תחומי עניין: החל מקונצרט של מיטב האמנים, סדנאות כתיבה וציור, דרך היכרות עם העולם הדיגיטלי והרשתות החברתיות ועד לקמפוס המגדלים, המאפשר לימודים ברמה אקדמית במגוון מסלולי לימוד מרתקים המועברים על ידי מיטב המרצים. כל אלה ועוד בהתאמה אישית להעדפותיכם וללוחות הזמנים שלכם.

ספורט
ובריאות



העידון
הדיגיטלי



קונצרטים,
סדנאות והופעות



קמפוס
המגדלים



סדנאות
וכיתות אומן



הבית בנורדיה | הבית בכפר סבא | הבית ברמת השרון | הבית בצומת סביון | הבית בבתי ים | הבית בגני תקווה | הבית בירושלים

לפרטים חייגו **6010*** או באתר **www.migdalei.co.il**



עכשיו?
ככה פתאום צריך
שיהיה מעניין?
בשביל מה?



אמנות ויצירה

לראות, להבין, לאהוב אמנות

גוונים של יצירה 14 | סדנה יוצרת 20 | כל צבעי השקט 22



מוסיקה ומחול

לשיר, לרקוד, להרגיש ביחד

גוונים של מוסיקה 26 | ריקוד כדרך חיים 30 | לרקוד את הלב 31 | מיסטר גאגא 32



אקטואליה וידע

ללמוד, לגלות, להרחיב אופקים

גוונים של ידע 36 | רואים עולם 38 | קמפוס במגדלים 40



העידן הדיגיטלי

חדש, חדיש ומחודש

סקר דיגיטלי 43 | קריאה דיגיטלית 44 | דור הלייק והסמיילי 46
נפלאות הקופסה השחורה 48 | בין תרבות עכשווית ועולמות דיגיטליים 49



בשביל ישראל

לטייל, להיזכר, לחוות את הארץ

גוונים של חופשה 52



שעת כושר

לאהוב, להוביל, לנצח!

אליפות הזהב 62 | גוונים של כושר 66



משפחה וקהילה

לבנות, להתנדב, למלא את הלב

קשר משפחתי 72 | גוונים של נתינה 76

גליון 17 - אפריל 2016
בהוצאת רשת מגדלי הים התיכון

עריכה וכתיבה
מיכל שויקי

עיצוב גרפי
סטודיו סופרמק

כתיבה

ד"ר שרון רמר ביאל, עופר גולן,
דורי גל, טלי אורן, ציפי דראל,
רבקה חיים, יעקב דורות,
צליל חסון, אווה דה-מאיו,
רמי ארבל, גבי ארגוב,
שרון אנאסיס גץ, איילת גינזבורג,
אפרים סידון, יהודה סתיו,
שחר שפר, עידית גרינברג,
בת אל דניאל, הראל סטנסון,
עטרה שרון, ג'ודי לוי, אודי גורן,
רועי קורן, אור בוקר,
אורה פולוס, אירית הורוביץ,
רועי דבוראי, ערן אופיר,
לירון ארביטמן, רותי קדוש.

צילום

אודי גורן, אורה דולב,
סימה מזור, מיכל שויקי,
אריק ארזי, גלעד קוולרצ'ק,
רבקה חיים, גדי דגון,
בת אל דניאל, אתי כהן,
רן יחזקאל, "כפיים",
הדס ליבר, חיים קדוש.

אתר רשת מגדלי הים התיכון:
www.migdalei.co.il

חפשו אותנו
בפייסבוק



מודעות המתפרסמות בגליון זה הינן על
דעת המפרסמים ועל אחריותם הבלעדית.
רשת "מגדלי הים התיכון" אינה אחראית
לתוכן המודעות. ט.ל.ח.

© כל הזכויות שמורות
לרשת מגדלי הים התיכון
הודפס בישראל באפריל 2016



דבר העורכת

<< מיכל שויקי

צבע השיטה הצהובה מהולה בריח הרוחם הלבן אינם משאירים
מקום לסעות - האביב כבר כאן ובכל הדור. והאביב, שתמיד מביא
עמו רוח של התחדשות, מהווה עיתוי מושלם לצאתו המחודשת של
המגזין שלנו לאחר פגרה ארוכה כשהוא חגיגי ומיוחד בלבוש חדש ובשמו
המחודש "מעניין במגדלים", וכל זה, בהתאמה לעולמות התוכן החדשים
שלנו. הזדמנות לכל קוראינו וותיקים וחדשים כאחד לצלול לעולמות מרתקים
ולהיחשף למגוון רב ועצום של עשייה פעילה ורבת גוונים, אל מול מה שעוד
מתוכנן להתבצע אצלנו בבתי הרשת במהלך החודשים הקרובים.

ומה מסמל יותר את הקשר בין קהילה למשפחה, כשכולנו מסובים יחד סביב
שולחן החג וכמיטב המסורת מספר הדור הוותיק מנפלאות סיפור נס יציאת
מצריים? השנה בחרנו כתרומה מיוחדת
לקהילה, להעניק לדיירינו לצד השי לחג
הפסח, הגדה מיוחדת שעוצבה בכישרון
רב בידי אנשים בעלי מוגבלויות בסיוע
ארגון אקים ישראל, המקדם אוכלוסייה זו
ומשקיע בטיפול עולמה ובשילובה בחברה.



צילום תומר ק. אקים חדרה

אביב שמח ופורח
וקריאה מהנה ומלאת עניין!

מיכל שויקי

ברכות ואיחולי הצלחה לעוזי זליכה, מנהל הבית ברמת השרון,
לעפרה אריאל שעברה לנהל את הבית בכפר סבא
ולאביגדור רוטשילד בדרכו החדשה כמנהל המערך הסעודי של הרשת.



מעניין לחיות פה

עולמות התוכן עשויים ממרכיבים שונים ומגוונים. פעילויות ספורט ובריאות, עושר של חוגים וסדנאות במבחר רב של תחומי דעת ואפיקי יצירה, רפרטואר עשיר ומגוון של הופעות בתחומי המוזיקה, האמנות, אקטואליה ועוד, פעילות סביב חגי ישראל כמיטב המסורת, תרומה לקהילה ביוזמה של יחידים ושל קבוצות מאורגנות מטעם הבית, אירועים רשתיים במגוון תחומים ועוד. כל אלו קיימים אצלנו בבתי ברמה הגבוהה ביותר.

לצד כל השפע הזה ומתוך האמונה שעולמות התוכן העשירים הם הליבה והמהות של חיי הדיירים המשותפים פה כקהילה אנו מפתחים כל הזמן עולמות תוכן חדשים "UP TO DATE" ושואפים להעניק לדיירים תכנים בסטנדרטים מהגבוהים ביותר הן מבחינת האיכות והן מבחינת העושר והמבחר הגדול והמגוון ביותר של פעילויות. המטרה שלנו שכל דייר יוכל למצוא בבית את הדברים שמעניינים אותו, ויוכל להגיד שאכן **מעניין לחיות פה**.

עניין הוא משהו שכולנו מחפשים בחיים והוא אינו תלוי גיל, מצב משפחתי, מוצא וכד. עניין זה מה שמבדיל בין עוד סתם יום של חול שעובר לבין יום שמעשיר, מפעים ומרגש אותנו. ללא העניין היו החיים שלנו אפורים וחסרי טעם בעוד <

ה בחירה בקונספט החדש "מעניין לחיות פה" היא המתווה התוכני והתקשורתי של הרשת. היא אינה רק בבחינת סיסמה פרסומית. מיתוג המניף את דגל התרבות הוא כיוון התנועה הטבעי עבור הרשת, גם משום מרכזיותו בחיי הדיירים וגם בזכות תשומת הלב הרבה שלנו לנושא זה.

מהפיכת המידע, הרשתות החברתיות והתקשורת הזמינה פותחים בפני כולנו אופקים חדשים של ידע, חוויות והתנסויות. הדבר אינו פוסח על דיירי הבתים המוגנים ואין צורך להרחיב את הדיבור על השינוי העצום באורח החיים, גם בקרב האוכלוסייה המבוגרת. לפתע הפך פרק החיים, עבור אנשים רבים, לרנסאנס של ממש. למעשה, זה הטריגר המרכזי שהביא אותנו לפתוח צוהר תרבותי חדש לדיירי הבתים ולהציע, לצד הקיים והמוכר, תחומי עניין חדשים, חשיפה לתכנים עכשוויים, פורמטים יוצאי דופן ואף "קמפוס" למי שרוצים להעמיק ולהשכיל בנוסף לפעילויות הרגילות בבתי ברשת.

ואכן, המהות והלב הפועם של הבתים שלנו במגדלי הים התיכון הם ללא ספק עולמות התוכן אותם צורכים הדיירים במהלך שהותם בבית.




מגדלי הים התיכון

מעניין לחיות פה

לקשב קצר-טווח, שיכולה לגרום לעניין ובעקבותיו לקשב לזמן ממושך יותר. המונח עניין משמש גם לתיאור נטייה מסוימת שמשתנה בין אדם לאדם בהתאם להעדפותיו. לאדם יכול להיות עניין בתחומים מסוימים, גם אם הוא לא מפנה אליהם קשב בהווה. תחומים אלה נקראים תחומי עניין. הגירויים שמעוררים עניין באדם קשורים לניסיון העבר שלו, באופן ספציפי למידת היותם חדשים עבורו. מצד אחד גירויים חדשים ולא מוכרים מעוררים עניין וסקרנות, מאידך, גירויים שיש בהם משהו מוכר, מוטמעים בקלות יחסית לסכמות קיימות ומרחיבים אותן. גירויים מעניינים קשורים במידה רבה גם לצרכים.

על מנת לשלב נכון את הסקרנות יחד עם הצרכים, בנינו תכנית תרבות המורכבת מדברים טובים ומוכרים שהם למעשה אותה קשת פעילות ענפה כפי שקיימת בביתם שלנו כיום בשילוב של מרחב שלם חדש ומרגש הכולל בתוכו, אומנות עכשווית, סדנאות יצירה, תכניות להכרת תרבויות חדשות, תכניות TED, קמפוס ועוד. עוצמת היותנו רשת של 7 בתים מאפשרת לנו להביא בפני הדיירים את מיטב המרצים, מיטב ההופעות ומיטב התכנים שיש כיום בשוק עולמות התוכן וליצור במיוחד עבור דירינו את התוכן שיצדיק את האמירה שתלווה אותנו מהיום - **"מעניין לחיות פה"**

אין ספק שהצלחת התכנית תלויה גם בדיירי הבתים שישמרו על ראש פתוח ועל סקרנות. יחד נגלה עולמות חדשים של עניין שיעשירו את החיים, יגרמו להנאה מרובה ויחזקו את תחושת האושר. 

שאנו רוצים ושואפים שלדיירים שלנו יהיו כל האפשרויות לבחור בחיים מלאי תוכן ועשייה וכפועל יוצא מכך שהדיירים יחוו **חיים מעניינים**.

אתגר זה אינו פשוט כלל ועיקר שהרי רב רובם של דיירי הבתים פעילים גם בתוך הבית וגם מחוצה לו ומעשירים את החיים במגוון תכנים. על מנת לעמוד במשימה עלינו לייצר משהו מיוחד, משהו שונה, אחר, שבאמת יענה בצורה המושלמת ביותר על האמירה שמעניין לחיות פה. סקירה ממה שנעשה בארץ ובחו"ל בכל עולמות התוכן האפשריים תוך שאנו נעזרים בצוותים מקצועיים שבצעו עבורנו חשיבה מעמיקה בכל הנוגע לתחום ובשיתוף הדיירים כקבוצות מיקוד מהם שמענו על הרצונות והחלומות, למדו אותנו להבין טוב יותר מה נכון מכל העושר הקיים ומה עוד ניתן לעשות על מנת לשפר ולהפוך את החיים בביתם למלאים ועשירים יותר ובעיקר למעניינים יותר.

מה בין סקרנות לעניין

מחקרים רבים מצביעים על כך שהאדם הסקרן חי חיים יותר מלאים, מאתגרים ומעניינים. **עניין** הוא רגש הקשור ישירות לקשב. כאשר אדם מרגיש עניין, הוא מתמקד באובייקט, באירוע או בתהליך שלפניו. העניין מהווה גורם הנעה למגוון רחב של התנהגויות כמו **סקרנות** ובמידה מסוימת גם **הפתעה**. ההבחנה בין עניין לבין סקרנות קצת מבלבלת ושנויה במחלוקת. חוקרים מסוימים טוענים שמדובר בשני גורמי הנעה שונים בעלי השלכות רגשיות שונות. יש הטוענים שעניין הוא הרגש המניע את ההתנהגות שהיא סקרנות. אחרים טוענים שסקרנות היא הנעה ראשונית

בין התרבות לתרבותי

<< ד"ר שרון רמר ביאל, גילאית

איך מגדירים היום את אותה שלמות מורכבת שתוארה לראשונה במאה ה-19 כידע, אמונה, אומנות, מוסר, חוק, מנהגים וכל אותם כישרונות והרגלים שהאדם רוכש בהיותו חלק מהחברה.

הקשר בין תרבות למערכות חברתיות

עד היום סוציולוגים חלוקים ביניהם על טיב היחסים בין תרבות למערכות חברתיות אחרות. בשיח המתקיים בנושא לאורך השנים בולטות שלוש פרספקטיבות מרכזיות: הראשונה, רואה תרבות כתחום אוטונומי, שעומד בפני עצמו בתוך החברה. ככזו היא ממלאת מספר תפקידים חברתיים, אשר הבולט ביותר הוא המשכיות המתגלמת בהעברת מורשת מדור לדור. השנייה רואה את הערכים התרבותיים כמי שמעצבים את המבנה החברתי. בניגוד אליה הפרספקטיבה השלישית סבורה שהמבנה החברתי הוא המעצב את התרבות. אנתרופולוגים מציעים פרספקטיבה שונה, שרואה תרבות וחברה כתלויים זה בזה. היא תופסת את החברה כאוסף של פעולות והתנהגויות שהן גם חברתיות וגם תרבותיות.

מה בין "ארגז כלים" ל"דג במים"?

בעקבות הפרספקטיבה האנתרופולוגית הציעו חוקרי תרבות לאפיין את טיבו של הקשר בין חברה ותרבות באמצעות מטאפורות. אלו יכולות לדעתם להיטיב לבטא את האופן בו תרבות מתגלמת כמקור או מאגר משותף למחשבה ולשיחה. כך ניתן לראות תרבות כ"ארגז כלים" ממנו ניתן להוציא את הכלי המתאים לצורך מסוים.

תרבות במגדלים

התפיסה אותה מבקשים לקדם במגדלים רואה תרבות במונחי שיתוף, קשר ואחווה. מונחים אלו מציעים לכם הדיירים ליצור לעצמכם סדר ומשמעות במציאות היומיומית ע"י התכנסות והתחברות לעולם סמלי עשיר שעתיד להתפתח בהתמדה לאורך זמן. w

כשאתה סקרן, אתה מוצא המון דברים מעניינים לעשות. וההיפך.

ראיון עם
מנהלות התרבות של בתי הרשת

<< עופר גולן

אנו ברשת מגדלי הים התיכון, רואים עצמנו כחלוצים בפיתוח תכניות פנאי, תרבות ואינטלקטואליה לגיל השלישי. לפיכך, הגינו תכנית תרבות עשירה ומגוונת המשלבת בין תרבות קלאסית ואהובה לבין זו העכשווית והמתחדשת. זאת ועוד, אנו מבינים שלכל אדם יש את העדפות האישיות שלו. ולכן אנו מציעים קשת רחבה ודינמית של תחומי עניין החל מקונצרטים של מיטב האמנים, דרך היכרות עם העולם הדיגיטלי ועד לקמפוס המגדלים, המאפשר לימודים ברמה אקדמית. מנהלות התרבות של בתי הרשת הן האחריות על יצירת העניין, הסקרנות וההנאה במהלך חיי היום יום של הדיירים. יתרה מזאת, תפקידן הוא להפוך את סיסמתה החדשה של הרשת "מעניין לחיות פה" מהלכה למעשה, וממילים ותמונות לחוויות ורגשות. לכן, אספנו לשיחה קלה את מנהלות התרבות של כל הבתים על מנת לקבל מושג על עולמן או איך נאמר, הצצה אל מאחורי הקלעים, של סצנות התרבות בבתי שלנו. אז בבקשה, רשות הדיבור לרבקה מהבית בנורדיה, ציפי מהבית בכפר סבא, מירית מהבית ברמת השרון, אתי מהבית בצומת סביון, אביבה מהבית בבת ים ואירית מהבית בירושלים.

מהו תפקידה של מנהלת התרבות וכיצד את באה לכדי ביטוי ב?

רבקה: מנהלת התרבות אחראית על כל עולם התוכן בבית אבל כל מנהלת יוצקת תרבות לפי האופי שלה. אני אחראית על יצירת החוויה, העניין, הסקרנות והריגוש היום יומי.

מירית: אני חושבת שתפקידי הוא להיות בקשר תמידי עם הדיירים לטובת שאלות, רצונות ואף הגשמת חלומות בבית.

אביבה: השליחות שלי היא להביא את הדיירים להתנסות בפעילויות ותכנים שאינם מוכרים להם ובכך להתרענן

ברגשות חדשים המזומנים לסקרנים ותאבי ידע. **ציפי:** לנהל את אירועי התרבות בבית זה עניין חשוב אך אני רואה חשיבות רבה גם ברגישות לחוויות הדיירים לאחר כל אירוע שיזמתי או ארגנתי. המשובים נותנים לי הצצה לרצונות וצרכים סמויים או כאלה שהתעוררו בעקבות הפעילות.

אתי: יש לנו דיירים עם ניסיון רב שנים בתחומם שמחפשים עניין עמוק בתחומים חדשים וזה אתגר לא פשוט שתוכנית התרבות החדשה עומדת בו בכבוד, עם שלל גירויים אינטלקטואליים כמו הקמפוס, לימודי מחשב ועוד. **אירית:** עולם התרבות בעיני הוא המפתח ליצירת חיי



מימין לשמאל: אתי כהן (הבית בצומת סביון), מירית היוגל (הבית ברמת השרון), אירית הורוביץ (הבית בירושלים), ציפי דראל (הבית בכפר סבא), אביבה דמיאן (הבית בבת ים) ורבקה חיים (הבית בנורדיה)

אני מערבת את הדיירים הרוצים בחיי המטבח שלנו והם מבשלים מתכון מיוחד שלהם שלפעמים נכנס אחר כבוד לתפריט הכללי.

אירית: הבית בירושלים הוא בית בהתפתחות מתמדת. כל יוזמה, כל רעיון וכל תחום ידע וענין שאנו מביאים הוא חדש ומרענן עבורנו. מידי יום ראשון אנו מתכנסים ל"פרלמנט ירושלמי" ודנים בענייני אקטואליה על קפה ומאפה. מדע"ש ועד אובמה... לא מפספסים אף אחד...

מה דעתכן על תכנית עולמות התוכן החדשים?

אתי: חלמנו על זה בבית ולא ידענו שאפשר. אין ספק שתכנים מעמיקים וחדשים, כאלה שנותנים טעם של עוד, ייתנו לדיירים שלנו ערכים מוספים על אלה הקיימים.

רבקה: אפילו השינויים והעדכונים הקטנים שחלו עד כה יצרו "דיבור" או "באזז" כמו שאומרים בקרב הדיירים כי באוויר יש הרגשה של בקרוב...

ציפי: בכל גיל יש סקרנות לידע חדש ובגיל השלישי על אחת כמה וכמה, לפעמים בגלל שזו הדרך הטובה ביותר לצאת ולגלות עולם מבלי להתאמץ פיזית. שפע הגירויים האינטלקטואליים שבתוכנית והעובדה שכל דייר יכול לתפור לעצמו "חליפת תרבות" ההולמת את מידותיו היא יתרון גדול מאוד. <<

קהילה עשירים ומעניינים. הדיירים בירושלים סקרנים ואינטליגנטים ואני נהנית לצמוח איתם ולבנות בשיתוף פעולה איתם תכנים מרחיבי אופקים ומעניינים ותוך כדי כך לפתח קהילה חזקה עם אוירה משפחתית ונעימה.

ספרי על יוזמות שלך ו/או יוזמות של דיירים בענייני תרבות

רבקה: יש מלא יוזמות, מי זוכר... ערב כחול למבוגרים בלבד, טיולי אקסטרים, הקייטנה לנכדים.

מירית: תערוכה של עבודות טלאים ופגישה של הדיירים עם האומנית, לימודי בידואנסה, שיטת תקשורת חווייתית באמצעות מוסיקה ותנועה, בצד יוזמות של דיירים כמו קבלות שבת.

אביבה: יוזמה מדהימה ומרגשת הייתה של דיירת חביבה שבאה אלי עם רעיון שגם מומש הלכה למעשה - משחקי קופסא ובירות. אני מאמינה שמעבר ליוזמה שלי אלו הם הדיירים שיוצרים את התרבות המקומית שלהם.

ציפי: אפשר לומר שייסדתי "מסורת" של ערבי פיאונו בר בכל יום חמישי כולל כל התפאורה, התאורה וכמובן בירה ומוזיקה טובה. פתחנו "מועדון ויכוחים" (דיבייט) שאחת לחודש מנחה אחד הדיירים בנושאי אקטואליה.

אתי: מתוך האמונה שקולינריה היא תרבות בפני עצמה,

אתי: תוכנית התרבות החדשה כמו קראה את מחשבותיי בנושא הרצאות חדשות כמו TED או תרבות 360. זו הזדמנות נהדרת להכניס למעגל התרבותי בבית קהלים חדשים שחיפשו משהו מעבר למקובל וגם לפתוח צוהר חדש עבור ה"שמרנים" שבינינו. עד היום הלכנו על המיינסטרים, המובן מאליו. רוח חדשה של טד למשל, יכולה להביא למצב שבו דיירים יפתחו לדברים חדשים. אנשים שלא התחברו למשהו הקיים ימצאו מעתה עניין. **ציפי:** אצלנו בבית ממש מחכים לגלות תחומי עניין כך ש"תפריט" עולמות התוכן החדשים מאד מסקרן. זה כמו שסוגי אוכל חדשים מגלים לך בלוטות טעם שלא חשבת שיש לך. **אירית:** לאחרונה נחשפנו למגוון כה רב של הרצאות, מופעים וסדנאות שלמדתי שכל נושא, אם הוא מוגש במקצועיות ובחדווה יכול להיות מעניין. לכן השמיים הם הגבול והכל פתוח.

איך לדעתך יקבלו הדיירים בבית שלך את עולמות התוכן החדשים?
כאן קיבלנו תשובה פה אחד: בהתחלה יהיו מחיאות כפיים לצד חששות משינוי ואז עם העמקת ההיכרות עם התכנים יגיעו השמחה, הציפייה לבאות והשאלה הבלתי נמנעת, "יופי של תוכנית ויופי של פעילויות חדשות אבל מדוע רק עכשיו?".

כל מנהלות התרבות בחרו בציטוט של פרידריך ניטשה כשורה התחתונה שתסכם את הריאיון עמן:

"מה שמייחד את המוחות המקוריים באמת אינו עובדת היותם הראשונים לראות דבר מה חדש, אלא העובדה שאת הדברים הישנים, המוכרים זה מכבר, הדברים שכל אחד רואה ומתחמק מלראות, הם רואים כאילו היו חדשים"
פרידריך ניטשה

אביבה: אני רואה בתרבות כלי חברתי ממעלה ראשונה ומזור בדוק כנגד הבדידות. כל הזדמנות שתיווצר בתוכנית לשיח ומעורבות היא מעלה גדולה מאוד עבור הדיירים אצלנו בבית.

מירית: עולמות התוכן יכולים לגלות לדיירים דברים חדשים על עצמם. מי אמר שבגיל מתקדם אתה לא יכול להתחיל דברים חדשים? בכל פעילות ואירוע בתוכנית מצאתי לפחות אלמנט אחד של גילוי, והרי מהי חדשנות אם לא שינוי עם אלמנט של גילוי בתוכן.

אירית: אנו עדיין נפעמים ומתרגשים מהאיכות הגבוהה של התכנים ומהשפע הרב. התכנים החדשים נמצאים בשיח השוטף בבית וכולם נהנים מהם מאוד. יש סקרנות וציפייה נעימה לעתיד לבוא.

מה לדעתך, ניתן להוסיף על עולמות התוכן החדשים בהתאמה לאופיו המיוחד של הבית שלך?

רבקה: הייתי מחזירה לחיים את נושא האקסטרים, טיולים מאתגרים, אפילו נסיעות אקזוטיות ולא שגרתיות לחו"ל. כמו למשל מזחלות שלג באיסלנד, סרילנקה והודו, תרמילאות לייט בדרום אמריקה "כי לעולם לא מאוחר מיד".

מירית: הבית שלנו צרכן גדול למחול ואומנות. הייתי מכניסה סדנאות בתחום עיצוב בגדים, תיקים, בניית רהיטים מקרטון, אריגת שטיחים/תיקים מחוטי טריקו. בנוסף הייתי רוצה להעצים ולחזק את הקשר בין הדיירים לילדים ולנכדים.

איחולי הצלחה **לאביבה דמיאן ומירית היוגל** המסיימות תפקידן בימים אלה, וברכות למנהלות התרבות החדשות **עדי חייט, הבית בבת ים וראומה כהן**, הבית ברמת השרון.



ניסיון חברתי

בחור בן 30 עבר לגור למשך שבוע בבית בנורדיה

<< דורי גל

ואם הסטיגמה הנפוצה היא שמדובר במקום שאליו מגיעים אנשים כדי לסיים את חייהם בשקט, הרי שהיא ממש לא נכונה. אם כבר, זה המקום שאליו אנשים מגיעים כדי להתחיל את חייהם, בדיוק כפי שהם רוצים.

קודם כל, באמת מדובר במלון. חמישה כוכבים. הדיירים כאן מקבלים תמורה הולמת בדמות כל השירותים שרק אפשר לבקש, פלוס קורסים ושיעורי העשרה. דברים שהייתי מתלמד, אפילו באוניברסיטה הפתוחה, אבל מעולם לא היה לי זמן. ועוד לא הגעתי לחוגים, לשיעורים, לאירועים החברתיים, להעשרה.

כמה ימים לאחר הכניסה למעוני הזמני בנורדיה. שניים וחצי חדרים ממוזגים, מסודרים כמו שהבית שלי מעולם לא היה ולעולם לא יהיה. שקלתי לבקש הארכה ופשוט להישאר לגור כאן. שיעורי פילאטיס בבוקר, משחקי כדור סוערים; שירה, במקרה שלי אולי יותר נכון זיופים, בציבור ושיחות ערות אל תוך הלילה.

נקודה אחת שהבנתי עוד קודם, אבל הפנמתי כבר ביום הראשון במגדלי הים התיכון הוא שהבסיס לחיים בריאים ושלווים הוא שינה בצהריים. בכל יום. <<

שעת ערב מאוחרת, וכמו כל בחור בגילי אני מתכוון לבילוי היומי. הפעם, הוחלט לשבור קצת את השגרה היומיומית המשעממת ולנסות משהו אחר. כעבור שעה קלה אני יושב לצד שישה אנשים נוספים סביב שולחן, כשכולנו דרוכים ומרוכזים במטרה. מה המטרה? לנצח את השולחנות האחרים. כלומר, לא את השולחנות אלא את אלה שיושבים סביבם. המשחק: טריוויה.

זה אולי יישמע קצת כמו בילוי מוזר, אבל אני כבר לא בן ה-30 שהייתי. כלומר, אני כן. לגמרי. אבל למשך שבוע אחד בחיי החלטתי להפוך לדייר במגדלי הים התיכון, כדי להתחיל להתכונן כבר מעכשיו לחיים שאחרי הפנסיה. האמת, גם ככה אני מתאים לקונספט: הולך לישון בשעה די מוקדמת, מעביר את הזמן בנעימים, מתרוצץ בין רופאים. בקיצור, קלישאה של קשיש. על פניו, הגעתי בדיוק למקום הנכון.

במשך שנים, לפחות מאז התקופה שסבתי התגוררה בבית אבות, הודעתי לכל מי שאפשר שכשאזדקן. אני מנשל מהירושה את כל מי שינסה להכניס אותי למוסד כזה. אבל מתברר שיש בית אבות, ויש את הדיור המוגן בנורדיה. כלומר, מלון אמיתי.



אני ממהר לקפוץ על העגלה, ומתעורר בסביבות חמש אחר הצהריים כשסביבי מציצות ציפורים את שירת בין הערביים. נחמד. מרגיש קצת כמו קיבוץ.

תרקוד, היא אמרה לי, תרקוד

שעה מאוחר יותר, די-ג'יי לא צעיר במיוחד מרקיד אותנו. אני שוקל לחפש אהבה חדשה ומזמין את חווה, צעירות כבת 76, לריקוד. "החכמה היא להגיע לכאן כשאתה עוד צעיר ומסוגל לחיות את החיים", היא כמעט משדלת אותי. "המטרה של האנשים שמגיעים לכאן היא קודם כל איכות חיים, ובשביל זה צריך לחיות".



אני כמעט משתכנע. חולפת עוד שעה ואני בדירה, לא של חווה, תרגיעו. איתן, אחד השכנים, נכנס לדבר קצת על פוליטיקה. לא משהו שאני לא עושה גם בבית. הוא בן 87, ולפני קצת יותר מעשור עבר לכאן עם אשתו. "בהתחלה היא סירבה", הוא אומר. "אבל אז היא החליטה להתחכם ואמרה לי: אם תמצא לי דירת שלושה חדרים מרווחת, עם גינה יפה, אני באה. אז מצאתי. והיא באה".

עוד יום עובר ואני מתעורר מוקדם לעוד שיעור פילאטיס סוער, שבו שוב מתברר שאנשים שמבוגרים ממני ב-40 שנה נמצאים בכושר פיזי טוב ממני בהרבה. אולי אני לא צעיר כמו שחשבתי. ממשיך לדרינק עם חבר חדש, "איש מערכת הביטחון" לשעבר "אחרי 40 שנה בשירות המדינה, תן לשים ת'ראש על דיונה", אומר לי עמוס, שם בדוי, למקרה שמישהו עוד רודף אחריו. "תסתכל מסביב, זאת חתיכת דיונה".

השבוע בבית בנורדיה עובר במהירות, על מי מנוחות. הספקתי להשלים שיעור חשוב בהיסטוריה של המזרח התיכון, לקבל מושג בסיסי בקולנוע, לנהל דיון מעמיק בסוגיות של מגדר בגיל השלישי ולהתעייף יום אחרי יום מחוגי ספורט שבחיים לא ניסיתי.

במידה מסוימת, אני מסכם לעצמי, זה כמו קייטנה בלתי נגמרת. אז בואו נרקוד עד אור הבוקר. ♫



אמנות ויצירה

לראות, להבין, לאהוב אמנות

גמישות מחשבתית מהווה תנאי הכרחי ליצירתיות. הגמישות המחשבתית יכולה להוביל לרעיונות חדשים, ההעזה "לצאת מהקופסה" ולבחון דברים או מצבים בדרכים חדשות היא המפתח ליצירתיות שבנו. אנשים יצירתיים תמיד יחפשו חידושים והם תמיד יעידו על עצמם כבעלי סף שעמום נמוך, מה שדוחף אותם להיות מעורבים רגשית ומחשבתית בפעילויות יצירתיות. בהתאם לכך, האדם היצירתי הוא בעל גישה פעילה ויוזמת. הוא פתוח כל הזמן למידע חדש, יש לו סקרנות רבה והוא שואף להיחשף לאתגרים והזדמנויות חדשים שהחיים מזמנים לו.

שתי עובדות מעניינות ומעודדות באשר ליצירתיות האדם – האחת, היצירתיות ניתנת ללמידה. אפשר לפתח אותה והיא מושפעת ממגוון משתנים: מצב הרוח, אינטליגנציה, תרבות, מסורת, אופי, מוסכמות חברתיות ובעיקר סביבה! היום ברור לכל שהסביבה היצירתית חשובה יותר מהכישרון היצירתי. האימון חשוב ביותר לפיתוח היצירתיות משום שככל שמרבים לחשוב בצורה יצירתית כך היא הופכת להיות קלה ושופעת יותר. זהו אינו פרויקט חד פעמי אלא עניין של אמון מתמשך. השנייה, אם נהגנו לחשוב שיצירתיות נמצאת רק בתחומים "יצירתיים", כמו כל תחומי האמנות, (ציור, פיסול, עיצוב וכדומה), היום נוטים לייחס אותה לכל תחומי החיים.

מכאן שכל פעילויות העשרה הקיימות בבתי הרשת תורמות, כל אחת בדרכה, ליצירתיות שלכם. אין ספק שעובדות אלו מעצימות את תוקף חשיבותם וחיוניותם של מסגרות היצירה השונות הרבה מעבר להיבט החוויתי. לאחרונה הרחבנו את פעילות האמנות והיצירה גם עבור דיירים בעלי צרכים משתנים. על פרויקט זה תוכלו לקרוא בכתבה נרחבת בהמשך.

גוזונים של יצירה

עולם הקרמיקה

טלי אורן, מורה לפיסול בחומר ומדריכת סדנאות לפיסול, קרמיקה, עיצוב כלים שימושיים ועוד, בבית בכפר-סבא, ובבית בנורדיה מזה מספר שנים

"יש לי אהבה גדולה לחמר, למגע בו ולמגוון העשיר של אפשרויות היצירה בו. החמר מאד ידידותי למשתמש ומתאים לכל הגילאים. חוויה מיוחדת במינה הזדמנה לפתחי כאשר לפני כשנה השתתפנו, משתתפי הסדנאות שלי ברשת בפרויקט ארצי מדהים - **פורחים בגיל** - מיצג אומנותי ארצי של 10,000 פרחי קרמיקה שעיצבו ויצרו בני הגיל השלישי מכל רחבי הארץ. במהלך הפרויקט יצרנו, כמו עוד עשרות מרכזי לימוד קרמיקה של גמלאים ברחבי הארץ, פרחים מחומר במגוון צורות וצבעים. הפרחים הוצגו במוזיאון ארץ ישראל וזכו לחשיפה תקשורתית ולאלפי מבקרים. היום התערוכה מוצבת כדרך קבע בגני הנדיב בזכרון יעקב. את הפרחים שיצרו בסדנה שלנו בבית בנורדיה, ניתן לראות בלובי התחתון שם הם "שתולים" כשדה פורח. לאור הצלחת הפרויקט, ובהמשך לתוכנית התרבות החדשה שבנינו לדיירים, מתוכננים פרויקטים נוספים שיוכלו לתרום לסביבה בבתים ומחוצה להם. זו הזדמנות לפנות לדיירים חדשים נוספים שיבואו לסדנאות לקחת חלק בפעילות ולהצטרף לפרויקטים. לעולם לא מאוחר להתחיל בתחביב חדש. אמנות היצירה היא אוכל לנפש. חשוב להיות עסוקים ביצירה. ההנאה מובטחת." w





גילוף בעץ


ציפי דראל, מנהלת תרבות הבית בכפר סבא

"במסגרת עולמות התוכן החדשים, נתבקשנו, מנהלות התרבות בכל בתי הרשת לרענן, לשנות ולהחליף את החוגים הקבועים לטובת סדרות של סדנאות קצרות בנות 3-6 שעורים. הרעיון היה, לשבור שגרה, לגוון ולהעשיר את "ארגז הכלים" של הדיירים בכמה שיותר אפשרויות יצירה. בתחילה, כמו לכל שינוי, תגובתנו הראשונה הייתה שלילית: "מה יגידו הדיירים?", "כיצד יגיבו מדריכי החוגים?", "איך כל זה יעבוד טכנית?" ועוד ועוד סיבות למה לא. החלטתי, לא להישאב למקום השלילי ולראות במהלך כמשהו בונה וחיובי, משהו חדש ורענן. ברגע שההתייחסות שלי הפכה לאוהדת, כך נשביייתי בקסמו וייתרונותיו של הקונספט החדש.

דבר אחד היה לי ברור: על מספר מדריכים אני לא מוותרת. אחד מהם היה המורה לגילוף בעץ – **אלקס גליצקי** שעובד מזה שנים כמעט בכל בתי הרשת בנאמנות, מקצועיות, סבלנות אין קץ ומסירות והדיירים רוחשים לו אהבה רבה. נפגשתי עם אלקס וסיפרתי לו על הרעיון החדש. לשמחתי הוא מאד שמח וברך על השיטה החדשה ולקח על עצמו לארגן לי סילבוס שיהיה מורכב מסדנאות מיוחדות פרוסות על פני כל השנה.

בהזדמנות זו, למדתי קצת על טכניקת הגילוף. מגלף בעץ מתחיל בבחירת חתיכת עץ בגודל המתאים ובצורה המתאימה לפסל שאותו הוא יוצר. כשהפסל המתוכנן גדול, ניתן להדביק מספר עצים יחד לגוש אחד ולגלפם. חשוב לבחור בסוג העץ המתאים. קשה יותר לגלף עצים קשיחים אבל יש להם ברק ואורך חיים טובים מאלו הרכים. העצים הרכים נוחים יותר לגילוף אבל פחות עמידים. למעשה, ניתן לגלף את כל סוגי העצים. כל עץ והאיכויות שלו. לאחר בחירת העץ, המפסל מבצע בו גילוף גס במפסלות. המפסלת היא בעצם להב מעוקל וחד בעזרתו יכול המגלף להסיר חתיכות של העץ בצורה חלקה. לאחר הגילוף הגס עוברים לגילוף עדין של העץ, זה נעשה בכלים קטנים יותר ובתנועות עדינות יותר. בסיום הגילוף מחליקים את העץ עם נייר זכוכית ויוצרים בו חריצים או קישוטים כדי הדמיון. לאחר שמלאכת הגילוף מסתיימת יש לצפות את העץ בשמן טבעי כדי להגן עליו מלכלוך ומלחות. הציפוי נותן לפסל ברק עשיר.

הסדנה הנוכחית של אלקס נקראת "**פיסול דמויות**". במסגרת סדנה זו לומדים המשתתפים לפסל דמויות ובוחרים דמויות הקשורות להקמת המדינה. סיום הפרויקט מתוכנן לקראת חג העצמאות שבו תוצג תערוכת העבודות בבתים. הרבעון השלישי של השנה יוקדש לסדנה שתקרא "**פרויקט הזמן**" ובה ילמדו את טכניקת חיתוך/גילוף תמונות מעץ תוך התמקדות על תמונות אותנטיות מהילדות של משתתפי הסדנה. בסיום השנה מתוכננת סדנה שתוקדש לאמן הידוע **זאן גור**. כאן תעשה עבודה קבוצתית משותפת כשכל משתתף יקבל על עצמו לייצר תבליט מעבודותיו של האמן כשכל התבליטים יחוברו יחד לתמונה קבוצתית מרהיבה שתוצג בבתים".

ומוסיף ומספר **יצחק (סולקה) ארד**, משתתף ותיק בסדנאות מהבית ברמת השרון, שעבודותיו מופיעות בעמוד זה: "כאן נחשפתי לראשונה לגילוף בעץ, אותו הפכתי למפעל הנצחה למשפחתי שנשפתה בשואה. אני נהנה גם מעצם העבודה במכשירי הגילוף וגם מהתהליך המקודש של הנצחת משפחתי. זו מזכרת לדורות הבאים שבטוח שתישאר. אחד חורט נופים, אחד חורט סיפורים ואני חורט ומקדיש את עבודותיי לזיכרון השואה. זה נותן לי עניין, יצירה עם משמעות." 



"הסבא של הבירה"

סדנת הכנת בירה עם דיירי הבית בנורדיה

השנה היא שנת 1992. רק קומץ של משוגעים לדבר מכיר את תחביב בישול הבירה הביתית. בעיקר כאלה שביקרו או חיו תקופה בארה"ב. בחור בשם **ניר נבות** עשה תואר פוסט-דוקטורט במכון וייצמן שם הכיר את **פרופסור יונתן גרסל**. פרופ' גרסל היה, כך נראה, בשלן הבירה הביתית הראשון שעסק בתחביב של הכנת בירה ביתית, כפי שאנו מכירים היום. הוא החל לעסוק בכך בשנות ה-80 המוקדמות כאשר הוא ועמיתיו למחלקה למדעי הצמח רצו לשתות כוס של בירה טובה בלי לכתת רגליים לפאב השכונתי היחידי בעיר כששעות הפתיחה השתנו לפי מצב הרוח של הבעלים. פרופ' גרסל מכין בירה עד היום. אלא שלאחרונה מבלי שאפילו ידע, תואר "הסבא של הבירה" נלקח ממנו כשבבית בנורדיה פתחו כמה דיירים "משוגעים לדבר" בעידודה של **רבקה חיים** מנהלת התרבות ורוח גבית של **אריק ארזי** מנהל הבית מְבִשֵּׁלֶת בירה שהגיל הממוצע של משתתפיה חצה שמונים. הסיפור החל כשרבקה רצתה לשבור קצת את שגרת הערבים ויצרה ערב פאב: "לשמחתי, כבר במפגש הראשון ההיענות הייתה רבה. בהמשך, התברר שבחודש מרץ, מתוכננת להגיע לבית במסגרת סדרת "רואים עולם" להקה אירית. אז גם גילינו שבחודש מרץ מציינים באירלנד, ארץ הבירה והפאבים, את החג סנט פטריק. ולמרות שלא בדיוק ידענו על מה ולמה החגיגה, יש בירה וזה לכשעצמו סיבה למסיבה. וכך נולדו להן שתי סדנאות: האחת, לריקוד אירי בניצוחה של נורית לוי המורה לריקוד ובה לקחו חלק חברות דיירות נמרצות שגם הופיעו בריקוד בכורה בפתיח הערב האירי ובליווי הלהקה (ראו תמונה), והשנייה, סדנת הבירה שנמצאת עכשיו בשלב ההמתנה להבשלה ועוד מספר שבועות נוכל לקיים ארוע פתיחת הבקבוקים בפאב שלנו".





עיצוב ופיסול בנייר

רבקה חיים, מנהלת תרבות ומדריכת סדנת עיסת נייר, הבית בנורדיה

בסדנאות הנייר מתקיים שילוב מנצח של יצירתיות, עבודה עם חומר נעים למגע, חברותא ומחזור חומר גלם, מה שהופך אותן לידידותיות לסביבה ובתור שכאלה למאד מאד "טרנדיות" בארץ ובעולם. מקורה העתיק של אמנות זו בסין לפני מאות שנים שם נהגו לייצר מעיסת הנייר מסכות מרהיבות בצבעוניותן. באמצע המאה ה-17 נרשם החומר באנגליה כפוטנט על ידי הנרי קליי. הצרפתים כינו אותו "נייר לעוס" (PAPIER MACHE). עד המצאת הפלסטיק נהגו לעשות בעיסת הנייר ראשי בובות. מכיוון שמדובר בחומר גלם שבסיסו מחזור הוא תפס בשנים האחרונות תנופה ופופולריות רבה גם בקרב אמנים. העבודה בעיסת נייר קלה ופשוטה וניתן ליצור בעזרתה כמעט הכל, החל מבובות קטנות, דרך כלי נוי וכלים שימושיים ועד לרהיטים של ממש. החומר נעים למגע, אלסטי וקל לעיצוב. העבודה בעיסת נייר נחשבת מרגיעה ויצירתית ואינה דורשת מיומנויות מורכבות או הפעלת כוח פיזי. באופן עקרוני ישנן שתי טכניקות עבודה מרכזיות עם עיסת נייר - האחת, הכנה של העיסה ופיסול באמצעותה. השנייה, הדבקה של פיסות נייר על שלד מוכן שעשוי מחומר אחר (לדוגמה עציץ, בלון מנופח, שלד עץ כלשהו וכד'). ניתן להכין עיסת נייר מנייר טואלט, מנייר עיתון, מנייר משרדי ממגרסה ואפילו מתבניות ביצים. סה"כ מדובר בחומר גלם פשוט וזול, למעשה אנו ממחזרים נייר. העיקרון בהכנת עיסת נייר בבית הוא לערבב סוג מסוים של נייר עם סוג מסוים של דבק. אפילו את הדבק ניתן לייצר בבית מקמח ומים המתבשלים יחד. שילוב הנייר והדבק מייצר עיסה רכה, גמישה וחמימה למגע שממנה ניתן לפסל מה שרוצים. לאחר שהעיסה מתייבשת המוצר המוגמר מתקשה מה שמספק לו יציבות ועמידות. ניתן להמשיך ולעבוד איתו רק בניסור או חיתוך בסכין חד.

לאחר השתלמות קצרה ולימוד טכניקות בסיסיות ובזכות כישרון טבעי והרבה יצירתיות, הרמתי את הכפפה ופתחתי סדנה לפיסול ויצירה בעיסת נייר בבית בנורדיה. מה שהוביל אותי לממש קבוצה כזאת הוא אהבתי הגדולה לחומר כה פשוט שהאפשרויות בו הן בלתי סופיות ומאוד נוחות לעבודה. אני מוצאת בו עולם ומלואו ומהמעט שהתנסיו יחד, מצאתי גם הרבה חדווה בעשייה משותפת עם הדיירים. אין לי ניסיון רב בהוראה, אולם, את מה שאני יודעת אני מעבירה לחברי הקבוצה בשמחה. חוץ מזה, אני באה עם הרבה אהבה, סקרנות והתרגשות ללמידה משותפת תוך ניסוי ותהייה עם מעט מהניסיון שצברתי בעבודה עם חומר זה. הקבוצה נפתחה בהתלהבות רבה מהעשייה. למעשה זה היה ממש לקראת פורים שעבר, אז אפשר לומר שאנו סוגרים שנה ראשונה בהתרגשות גדולה בעיקר לאור הצמיחה שלנו בחוג. מקבוצה קטנה של 6 גדלנו לשתי קבוצות, המונות יחד 15 דיירים. כל המשתתפים מגיעים מרקע שונה, יכולות שונות וסגנונות שונים לחלוטין. אחת לשבוע אנו נפגשים כדי לטבול את הידיים בדבק ולשיר עם הנייר. כמו שאני אוהבת את "שירת העשבים" ככה אני אוהבת את הקבוצות האלה ואת מה שהן יוצרות - לכל עשב ועשב ניגון משלו ולכל אחד בקבוצה יצירה אישית שונה ומופלאה וביחד הם יוצרים שדה מרהיב של אנושיות, צחוק מתגלגל והנאה מבורכת של עשייה יש מאין. תודה לכל מי שנותן בי אומן ומגיע לקבוצות של עיסת הנייר. ♡





כל העולם במה

יעקב דורות, דייר הבית בנורדיה

"כל העולם במה, וכל איש וכל אישה רק שחקנים הם.

כולם כניסות ויציאות להם, וכל אדם על פי תורו מופיע בתפקידים שונים" (מתוך המונולוג של ז'ק המלנכולי במחזה "כטוב בעיניכם" של וויליאם שייקספיר)

בניגוד לתפיסה המסורתית הגורסת שהיצירתיות טמונה רק בתחומי היצירה כמו ציור, תפירה, פיסול ועוד, התפיסה המודרנית מוכיחה שהיצירתיות טמונה בכל אחד ואחת מאיתנו והיא מעצבת את כל תחומי החיים שלנו. היצירתיות היא היכולת שלנו לעצב במבנה לא שגרתי מסר או רעיונות קיימים וכן, כפי שנאמר היא ניתנת ללמידה ואמון. יעקב דורות, דייר הבית בנורדיה דוגמא קלאסית כיצד היצירתיות מתקיימת בכל תחומי החיים ולא דווקא בתחומי היצירה. כשפגשתי בו לראשונה נפעמתי מייצירות הוויטראז' שלו. אמן של ממש! ומכאן שהיה זה טבעי לגמרי לפגוש בו בסדנאות האמנות השונות – קרמיקה, גילוף בעץ, עיסת נייר, ציור וכד'. אבל מה לו ולדרמה?

"למה בכלל נרשמתי לחוג? האם אני שחקן בנשמתי? האם רציתי להתנסות בחוויית ההופעה בפני אחרים? ומי בכלל יערוב לי שאכן אצליח במעשי ולא אהיה לצחוק בעיני כולם? דבר אחד היה ברור לי. אני אוהב תיאטרון. בכל חיי הבוגרים ראיתי עשרות אם לא מאות מחזות שונים בארץ וברחבי העולם. לא אחת דמיינתי לעצמי שאני הוא זה העומד על הבמה בדמות שאותה ייצר מחזאי זה או אחר. השתתפתי בקורסי העשרה של החוג לאומנות התיאטרון באוניברסיטת תל אביב והרגע לממש את הפנטזיה הפרועה שלי הגיע. כאן נכנסת לתמונה המדריכה, הילה גונן, שעובדת עם כ-20 חברי קבוצת התיאטרון, בסבלנות שלא תתואר. היא לשה אותנו וחושפת את היכולות שלנו, בתחילה על ידי משחקים, שנדמו לנו כמשעשעים ותו לא. בסופו של דבר לכל משחק מטרה ברורה. וכך, על ידי אותם משחקים ועוד הרבה תרגילים שונים ומשונים למדנו את העקרונות הבסיסיים של המשחק. ותשאלו מה למדנו? ובכן, למדנו בין השאר להקשיב לזולת, לראות את הסובב אותך, למדנו להשתמש באביזרים, כיצד עומדים ונעים במרחב הבמה, למדנו את שפת הגוף וכמובן גם איך לדבר בהגייה נכונה. ומעל לכל למדנו שלא צריך לפחד ומותר גם להעז ולהתנהג כ"שוטה הכפר", זה חלק מהעניין. טעמנו גם שיטות משחק שונות כמו משחק עם מסכות, הקומדיה דל ארטה, אימפרוביזציה וליצנות. הזמן עבר והגיעה כמובן העת להראות בפומבי את יכולותינו וכיצד אנו מממשים את חלומותינו להיות שחקנים. אכן, הרגשה מוזרה, אינך רואה את הקהל, אתה נעצר לשנייה ואז נפרץ הסכר ולחלל האולם פורצות ויוצאות המילים והמחוות שאותם שיננת ולמדת בלי הרף, ולא עובר זמן רב וזה נגמר. האם הייתי בסדר? האם הבינו אותי? האם לא השמטתי שורה מהטקסט? מחיאות הכפיים מחזירות אותי למציאות. ירדתי מהבמה. סוף." w



עכשווי

קולינריה בעידן עכשווי

הבית בצומת סביון ידוע אצלנו ברשת כמעצמה קולינרית. החל מארוחות הקונספט המונהגות בבית כשאחת לחודש מוקדשות למאכלי מדינה או עדה, דרך ארוחות קבלת השבת הקלילות המשותפות לכלל הדיירים, ערבי הפיצה המסורתיים, סיור הטעימות במסעדת סושי סמבה שזכה לסיקור תקשורתי, "מהמטבח באהבה" - פרויקט שבו דיירות הבית מצטרפות לטבח המסעדה ויחד איתו מבשלות לכלל הדיירים לארוחת צהריים מתכונים אהובים ועוד היד נטויה. לכן, הכי טבעי שסדנאות הקולינריה תיפתחנה דווקא פה, בבית שלנו בצומת סביון. ולא סתם קולינריה אלא קולינריה בדגש עכשווי. אחת לחודש מגיע **השף שגיא לב** ומלמד את משתתפי הסדנה מרזי הבישול העכשווי - מהו מזון העתיד, מה נחשב מזון על, מהו RAW FOOD ומה יתרונותיו, דיאטת פליאו והרציונל שעומד מאחוריה, הטרנד הטבעוני וכיצד מתמודדים אתו ועוד אין סוף חידושים והפתעות כשגולת הכותרת מתוכננת להיות יציאה משותפת לסיור קולינרי בשוק המקומי. תפסנו אותם בבוקר חורפי סביב קערות אורז דביק, דפי אצות ירוקות והמון ירקות צבעוניים לומדים יחדיו לגלגל סושי. w





סדנה יוצרת

<< צליל חסון, עובדת סוציאלית,
הבית בבת ים

עלה הצורך להתאים מועדון חברתי המאפשר פעילות יומיומית מגוונת לדיירים החווים שינויים קוגניטיביים ופיזיים אך עדיין מעוניינים להימצא בחברת אנשים, לאתגר את סקרנותם וליהנות מסדנאות מעשירות.

כאשר בנינו את הרצינול והתוכנית למועדון החדש - שעם הזמן זכה לשם "סדנה יוצרת" - תכננו לתת מענה לדיירים המתמודדים עם בעיות תפקוד שונות, כגון בעיות שמיעה, ראייה, נידות וכדומה, כמו גם לדיירים המתמודדים עם שינויים בזיכרון. על אף הפגיעה בזיכרון ובמיומנויות שונות חשוב לזכור כי סוגים אחרים של זיכרון - כגון זיכרון גופני, זיכרון רגשי, זיכרון חושי - נותרים במקרים רבים ללא פגע ולפעמים אפילו מתחדדים. על מנת לאפשר גם לדיירים המתקשים בתפקוד ליהנות ולהישאר פעילים, הסדנאות במועדון נערכות בקבוצות קטנות ומופעלות על ידי אנשי מקצוע מנוסים. הפעילות מתוכננת כך שכל אדם יוכל למצוא משהו שהוא אוהב ומתחבר אליו. הסדנה פתוחה מדי יום בוקר ואחר צהריים ומהווה מקום מפגש חם ולבבי לחבריה הקבועים והחדשים.

בתכנון סדר היום של הסדנה היוצרת התבססנו על מידע מחקרי לפיו הוכח שפעילות קוגניטיבית והשתתפות בפעילות חברתית הם הגורמים המשמרים את איכות חייו של האדם. תכנית הסדנה מציעה מגוון סדנאות,


לאחרונה אנו חווים התעוררות תרבותית חדשה ומבורכת במגדלים: אירועים, סדנאות, פעילויות והרצאות כל אלו מפיחים רוח חיים במשפט "מעניין לחיות פה". ידוע כי אוכלוסיית הדיירים שלנו מגוונת מבחינות רבות: גיל, מוצא, מצב משפחתי ואישי, שפות, תחומי עניין, מקצועות מגוונים ועוד. הדיירים שלנו גם נבדלים זה מזה מבחינת צורכיהם ויכולותיהם המשתנות. דבר אחד בסיסי משותף: לכולם מגיע ליהנות מיתרונות ההשתייכות לקהילה חמה, הנושמת וצורכת תרבות. לשם כך פיתחנו מנהלות וצוותי הרווחה בבתי תכנית מיוחדת המותאמת לדיירים שחווים שינויים בתפקוד, על מנת שכל דייר יוכל ליהנות מעולמות התרבות העשירים שמציעים המגדלים.

המהפכה הדמוגרפית היא אחד ממאפייני המאה העשרים. תוחלת החיים של האוכלוסייה עלתה במידה ניכרת וממוצע שנות החיים של האדם חוצה את גבול השמונים, כפול מכפי שהיה בתחילת המאה הקודמת (תוחלת החיים בסוף המאה ה-19 הייתה כ-50 שנה!). לשמחתנו אנשים בגילאים מבוגרים נהנים היום מאיכות חיים טובה יותר מאשר בעבר, בעיקר כאשר הם מוקפים בקהילה תומכת ומשתתפים בפעילויות מגוונות. על כן

"מדי יום אנו זוכים לרגעים מרגשים ושמחים לצד הדיירים ובני משפחותיהם שלא מפסיקים להתפעל, להתרגש ולרגש אותנו"

אחת לכמה זמן נערכות פעילויות מיוחדות ויוצאות דופן: לאחרונה חגגנו עם שתי ליציאות רפואיות, שלי וגל, שהגיעו לשמח את הדיירים עם משחק הטריוויה, הומור, מוזיקה וריקודים. בימים אלו עורכת עפרה המדריכה סדנאות קולינריות כמו הכנת טראפס שוקולד, שבסופן כולם מלקקים את האצבעות!

לצד ההשקעה הרבה בתכנים ובאנשי מקצוע המלווים את הסדנה, הושקעו משאבים רבים גם בנראות הפיזית של המקום. חלל המקום שופץ מן היסוד ועבר "מתיחת פנים" יסודית בעיצובה של מעצבת הפנים, **אריאלה קירשנבאום**. נרכשו רהיטים יפים ונוחים, מחשבים חדישים, מסכי טלוויזיות גדולים, משחקי חשיבה, ועוד. חשוב לציין שבעיצוב המקום ורכישת הציוד הושקעה חשיבה רבה במטרה להתאים את החלל והריהוט לצרכי המשתמשים ומגבולותיהם. מחשבה מיוחדת הקדשנו גם לטובת המטפלים והמטפלות, המלווים את רב הדיירים שמגיעים לסדנה היוצרת. אלו, שוהים איתם שעות רבות במהלך היום והלילה ולכן גם הם, המטפלים, מהווים קהל יעד חשוב. כשדואגים גם להם - הטיפול שיעניקו צפוי להיות איכותי יותר. תפיסה זו הובילה אתנו להתאים עבור המטפלים במועדון אזורי ישיבה נוחים ומאובזרים עם טלוויזיה, מחשב, רשת אינטרנט אלחוטית ועוד. המטפלים נהנים להגיע עם הדיירים למועדון. בעוד הדיירים נהנים מסדנאות, למטפלים יש זמן לנוח, להתאזור ולבלות עם חבריהם.

אנו, הבית בבית ים, גאים להיות הבית הראשון בו החל לפעול מועדון "סדנה יוצרת". לשמחתנו, הדגם שיצרנו הצליח הרבה מעבר לצפיות והיום הוא נמצא בכל בתי הרשת. מדי יום אנו זוכים לרגעים מרגשים ושמחים לצד הדיירים ובני משפחותיהם שלא מפסיקים להתפעל, להתרגש ולרגש אותנו. אנשים שחדלו להיות פעילים בחיי הבית, חזרו אט אט לבלות ולשהות בקרב חברים, על אף הקשיים הפיזיים, התפקודיים והמנטליים. רשת מגדלי הים התיכון יכולה להתגאות בכך שהיא מאפשרת לאנשים להמשיך ולהיות פעילים בכל גיל ובכל מצב, עם צוות שעוזר, מעודד ומדרבן לא לוותר על החיים. 

חלקן קבועות וחלקן משתנות. **עפרה**, המדריכה הקבועה מקיימת מספר חוגי פעילות גופנית בשילוב מוזיקה. מדי שבוע עורכת עפרה משחק בייגו סוער, סדנת תיפוף על כדורי פיטבול, סדנאות הפעלת אצבעות, ידיים ועוד. הפעילות עם עפרה חשובה במיוחד לאור העובדה שההתעמלות ידועה כחיונית לשמירה על תפקודי המוח. בנוסף מתקיימות קבוצות שונות, ביניהן ליווי רוחני עם מנחה מיוחדת שעוזרת לנו להסתכל על הצד החיובי של החיים, לצד האפשרות לשוחח על החלקים הכואבים שבהם, טיפול באמצעות תמונות, צילום ועוד. פעילות אהובה ופופולרית במיוחד היא סדנת בעלי החיים המגיעה אלינו אחת לשבוע עם מדריכה מקסימה המביאה כל שבוע חיה ממשפחה אחרת - זוחלים, מכרסמים, יונקים ועוד. המדריכה מספרת עובדות מרתקות אודות החיה ומשפחתה, מתבלת בסיפורים פיקנטיים מחיי פינת החי ומאפשרת לכולם ללטף את החיה ולהאכילה. מדי שבוע מתקיימת סדנת תרפיה במוזיקה המשלבת שירה עם תרפיסטית קול. תרפיסטית זו עובדת עם כל דייר על השמעת קולו האישי, ובכך מעצימה גם את מי שכבר אינו חש חזק ונוכח. דרך עבודה זו אנו למדים כמה חשוב להשמיע את עצמנו ולהישמע כדי לחוש תחושת משמעות, ללא קשר ליכולותינו התפקודיות והמנטליות. בקרוב תחל סדנת תרפיה באומנות - היצירה והעבודה עם אצבעות הידיים חיונית גם למוח וגם לנפש. פעילות זו תהווה מענה לדיירים שבעבר נהגו ליצור ולהתעניין באומנות ולאחרונה התרחקו מכך בשל בעיות תפקוד וזיכרון. העבודה בקבוצות קטנות תאפשר להגיע לכל אחת ואחד מהמשתתפים ולהעניק להם את מלא תשומת הלב. מאחר והאזנה למוסיקה קלאסית נמצאה מחקרית כפעילות המגרה את המוח, עפרה המדריכה יחד עם צוות הרווחה של המועדון עובדים על סדנה חדשה המשלבת האזנה למוזיקה באמצעות אזניות המחוברות למחשבים חדשים ומשוכללים שהותקנו במועדון, תוך צפייה בתמונות וסרטונים מרגיעים. בכלל, מוזיקה מלווה את חיי הסדנה באופן קבוע - לעיתים אנו פשוט משמיעים לכל דייר את האמן או היצירה שהוא אוהב.



כל צבעי השקט



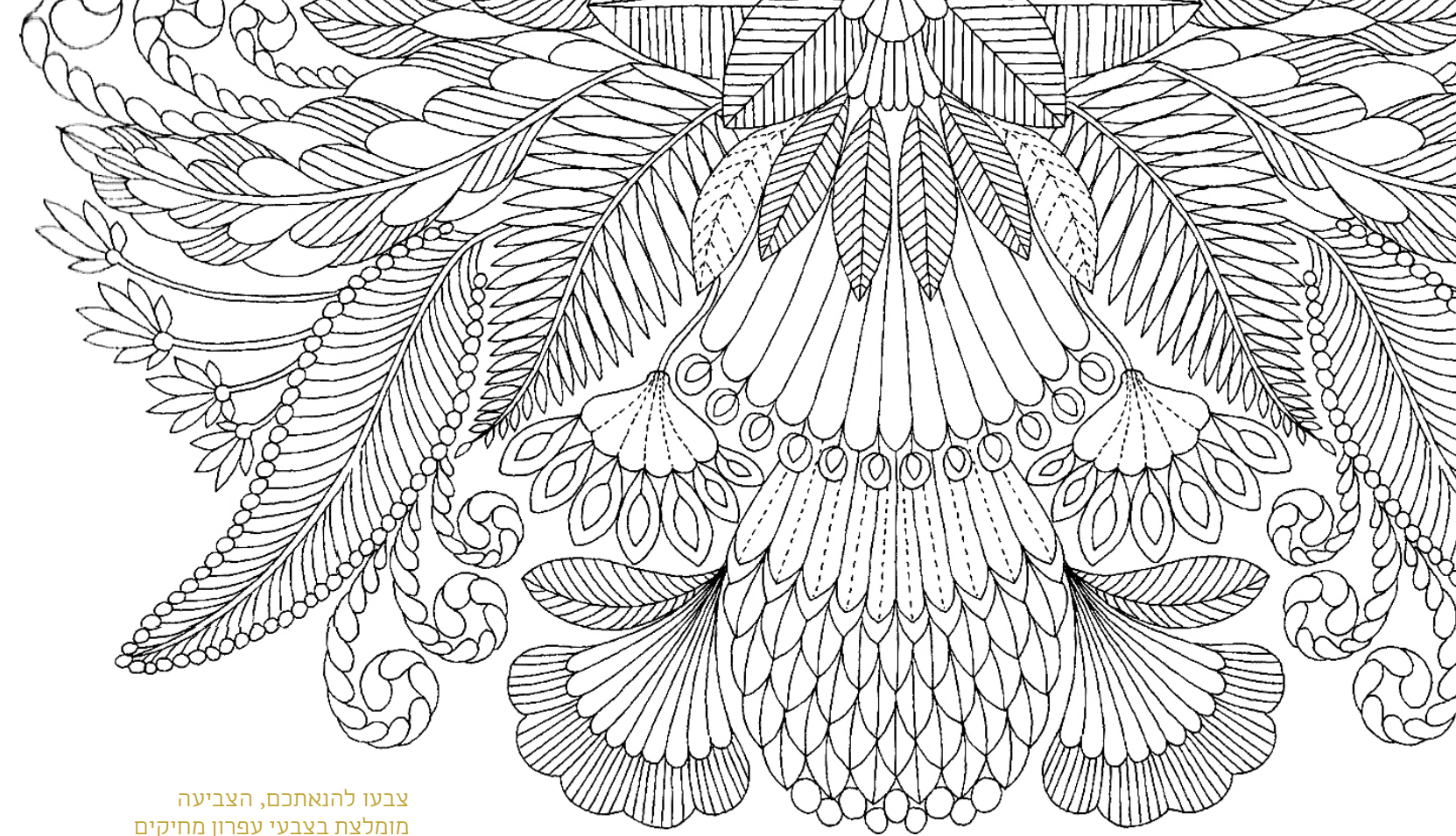
ספרי הצביעה, שמאז ומעולם היו נחלתם הבלעדית של הילדים, הפכו לאחרונה להצלחה מסחררת בקרב מבוגרים בכל הגילאים. הצביעה, כך מספרים אלה שנשבו בעשייה, מעניקה שעות רבות של רוגע, שלוה ושחרור ממתחים, כל אחד עם עצמו וגם יחד עם כל המשפחה. מהו סוד קסמם של הספרים שכבשו את העולם?

סלסולי פרחים, ערבסקות, יצורים אגדיים, חתולים ומנדלות - כל אלה ועוד מככים לאחרונה בספרי הצביעה למבוגרים, הטרנד העולמי שהגיע גם לישראל.

פעם הם נועדו לילדים שטרם למדו לקרוא, אבל היום הוצאות הספרים המכובדות באירופה ובארצות הברית מתחרות ביניהן מי תפרסם את ספר הצביעה הגדול והיפה יותר למבוגרים. מה ההסבר לתופעה, ומי עומד מאחורי ההצלחה של הספרים בארץ?

יעל גובר, עורכת בהוצאת כנרת-זמורה, מספרת על הפגישה הראשונה שלה עם הספרים: "נסעתי לתערוכת הספרים הבינלאומית בבולוניה שם ביקרתי באחת מחנויות הספרים הגדולות בעיר, מיד כשנכנסתי הבחנתי בעובדה

צבעו להנאתכם,
הצביעה מומלצת בצבעי עפרון מחיקים



צבעו להנאתכם, הצביעה
מומלצת בצבעי עפרון מחיקים


הם ספרי צביעה. גם אצלנו בארץ, סדרת כל צבעי השקט היא הסדרה הכי נמכרת באירופה."

איך בעצם את מסבירה את ההצלחה?

"הספרים הללו עונים על הצורך של אנשים בהתנתקות. בעולם מלא בגירויים, הם מאפשרים לאנשים להיות קצת עם עצמם, בשקט, אפילו בלי צורך לקרוא. פסיכולוגים טוענים שלמלאכת הצביעה יש סגולות טיפוליות. כמובן שיש חשיבות גדולה להקפדה על איכות הספרים - נייר טוב, כריכה עבה ומושקעת, עיצוב מוקפד. אלה ספרים שכיף לקנות לעצמך, וכיף גם להביא אותם בתור מתנה לכל גיל."

ספרי צביעה גוררים תגובות מקוראים כמו ספרי פרוזה?

"ודאי. אנחנו מקבלים תגובות מרתקות מאנשים. מעניין לראות איך אנשים צובעים בדרכים שונות. יש כאלה שיצבעו בטושים ולעולם לא ייצאו מהקווים. ויש כאלה שעושים הצללות, ומתייחסים לקווים השחורים רק כהמלצה."

אנו שמחים לבשר כי בקרוב תפתחנה סדנאות צביעה גם אצלנו בבתי הרשת. 

ששליש מהתצוגה הוקצה לספרי צביעה למבוגרים. עשרות כותרים יפהיים, בכל הגדלים האפשריים, נחו בערימות - כולם מעוצבים לעילא ולעילא. חזרתי לארץ נפעמת, הדבקתי בהתלהבותי את חברי בהוצאה, ותוך חודש היו לנו שלושה ספרים בהפקה מקומית."

בעבור אלה שטרם ראו, ספרי לנו מהו "ספר צביעה" למבוגרים?

"קודם כל מדובר בספר, לא בחוברת. כל ספר הוא לרוב סביב נושא מסוים, ויש בו איורים בשחור-לבן לצביעה. הדפים הם גדולים, בעובי של דפי ציור, כדי שיהיה נוח לצייר עליהם. אפשר לצבוע בטושים או בצבעי עיפרון, לדייק בקווים או לעשות הצללות - כל אחד לפי רצונו וטעמו האישי."

עד היום ספרי צביעה פנו לילדים, לרוב כאלה שטרם למדו לכתוב. מה משך אותך בספרים האלה?

"הזדמנות להעניק חוויה אסתטית גם למבוגרים. אני אוהבת לעשות דברים יפים. כשראיתי את ספרי הצביעה האלה הרגשתי שיש לי הזמנות לתת גם למבוגרים ליהנות מיזיפי ומעיצוב מוקפד. ספרים אלו מצליחים בכל העולם בברזיל, למשל, 17.5% מסך כל הספרים שנמכרו לאחרונה



רשת מגדלי הים התיכון גאה להציג את הבית החדש והיחיד מסוגו לבני הגיל השלישי שיפתח בקרוב בגני תקווה

אנחנו במגדלי הים התיכון הבנו שסביבת מגורים לגיל השלישי חייבת להיות מקום שמעניין לחיות בו ולכן אנחנו מציגים תפיסת עולם חדשה לגיל השלישי ופותחים לדיירינו צוהר תרבותי למגוון תכנים ועולמות תוכן.

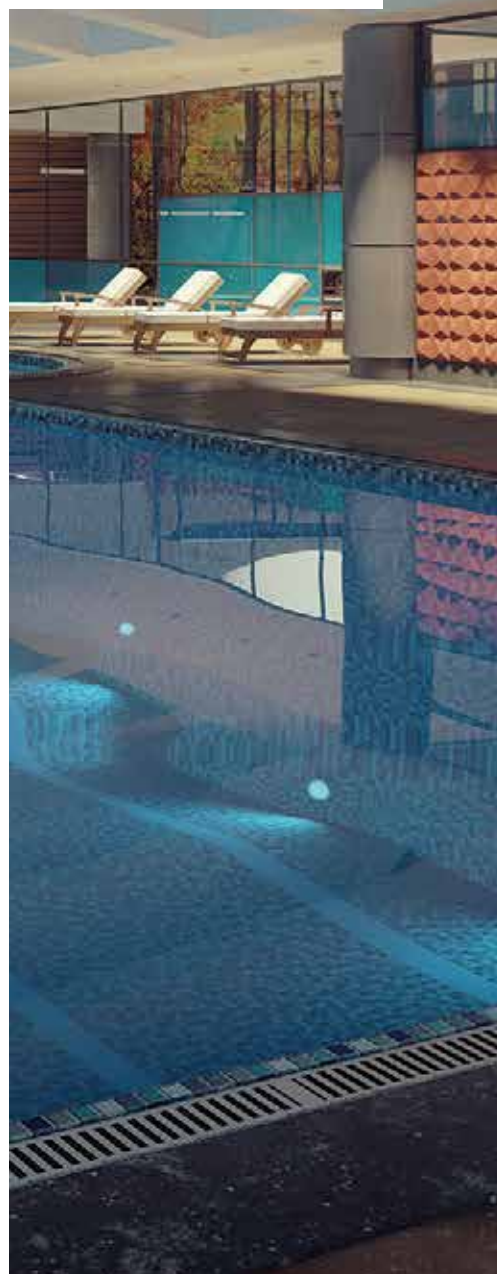
תפיסת עולם חדשה זו עולה בקנה אחד עם הסטנדרטים הגבוהים עליהם מקפידה רשת מגדלי הים התיכון, ולכן, בבית החדש בגני תקווה, שמנו דגש מיוחד גם על עיצוב מוקפד ומודרני, כמו גם על מתקנים ושירותים ברמה הגבוהה ביותר ומגוון דירות מעוצבות לבחירתכם.

לפרטים נוספים חייגו עכשיו 5110*



מגדלי הים התיכון

מעניין לחיות פה



מוסיקה ומחול

לשיר, לרקוד, להרגיש ביחד

עולם המוסיקה והמחול עשיר ומגוון אצלנו ברשת מגדלי הים התיכון. הפעילות סביב עולמות תוכן רחבים אלו מתרחשת בשני מישורים מרכזיים. האחד, שמיעה פסיבית בה הדיירים נחשפים לפרטואר עשיר ומגוון החל מקונצרטים קלאסיים על ידי הרכבים בגדלים שונים, דרך מופעי שירה עם מיטב האמנים משירי ארץ ישראל ושירים מכל העולם לצד מוסיקה עכשווית מקורית. במישור השני, הדיירים עצמם פעילים ואקטיביים כשהם לוקחים חלק בשירה. בין אם במסגרת מקהלת הבית, חבורת הזמר או קבוצת השירה, בין אם בישיבה בצוותא לשירת רבים - שירה בציבור ובין אם בקבוצות נגינה שונות - ענבלים, מתופפים. וכשכל השפע הזה מתווספים גם הריקודים, השמחה בהחלט בעיצומה.

ארועי מוסיקה ומחול רשתיים הצפויים לנו בקיץ:

🎵 לרגל **יום ירושלים**, ייערך ב-7/6 אירוע רשתי בבית בירושלים, בהחייט דן כנר ובהשתתפות שלומית אהרון וחברים. כל דיירי הרשת מוזמנים.

🎵 בט"ו באב ייערך פסטיבל המחולות המסורתי שלנו "**רוקדים בלבן**" בבית בנורדיה.

גוזנים של מוסיקה

שירת המקהלה

אווה דה-מאיו, מנצחת קבוצת שירה בבית בצומת סביון
יש הקוראים לה קבוצת שירה, יש הבוחרים בשם מקהלת הבית, יש חברות זמר ויש שירת המקהלה. לא משנה השם, כי המיוחד והמיוחד אותנו שבכל הבתים קיימת מקהלת דיירים פעילה שמקיימת רוטינה של למידה וחזרות ושמרבה להופיע באירועי הבית השונים - ערבי חג, קבלות שבת ועוד. אחת לשנה, מתקיים כנס חגיגי ומיוחד שבו נאספות כל המקהלות יחדיו לערב תרבותי מרגש ומיוחד. כדי שקבוצה שאינה מקצועית תוכל לבצע מוסיקה בצורה שלמה ביחד, עליה לשחרר תחילה את כל מה שאינו מאפשר לה להיות בקשר הנכון. השירה הופכת אט אט למכוונת עד כדי פליאה וקולו של ליבנו המשותף מתגלה. בחירת רפרטואר נכון חיונית להצלחת העבודה המשותפת. המילים מעבירות תדרים ויכולות לרומם את הזמרים. מילים כמו אהבה, שלום, חסד, שמחה הן מילים בעלות תדר גבוה. לעולם לא אבחר לקבוצת הזמרים שלי המבוגרים טקסטים שאינם מתרוממים ומרוממים מבחינה מוסיקלית וטקסטואלית. מלודיה וטקסט בונים מציאות ולכן כל שיר או יצירה שמהדהדים בהרמוניה עם לבם של האנשים ששרים אותם תגרום להם להתרוממות הרוח ותעצים את ההנאה שלהם. w





בקצב התופים

רמי ארבל, מדריך תופים, הבית בנורדיה

הגנינה והתיפוף הביאו אותי למקומות שונים בעולם ולמקומות פנימיים בתוכי. התחלתי ללמד, לייבא תופים, לשפץ, לתקן וליצור. וכך למעלה מ-25 שנים שאני בתחום. מלמד יחידים וקבוצות מכל הסוגים: ילדים, מבוגרים, אוכלוסיות בעלות צרכים מיוחדים, אסירים ועוד. גדלתי בניגריה שבמערב אפריקה שם נחשפתי לראשונה למוזיקה ולריקודים. בגיל עשר, עם שובי ארצה, ניגנתי להנאתי על תופים אפריקאים, ממש תרפיה. בגיל הנעורים התחלתי ללמוד תיפוף אפריקאי ולטיני - המון אנרגיה וחיבור לאדמה. בתום השירות הצבאי נסעתי לאפריקה להתמקצע בתחום. מזה למעלה מעשור שאני מלמד במגדלי הים התיכון. פה אני נפגש עם אנשים נפלאים, מלאי חוויות חיים, בעלי עושר מוזיקלי, חוש הומור והמון רצון ללמוד ולהתפתח. עם השנים ביחד נוצר קשר אישי, רגשי של קרבה ושפע חוויות משותפות. פגשתי בהם סוג של הורים עבורי. בכלל, זה בהחלט לא מובן מאליו שאנשים בגיל זה ינגנו על כלי כמו תוף. כלי שאינו מלוודי ומאד פיזי. לעונג הוא לי לחוות מה שקורה פה לקבוצה. אנו לומדים מקצבים מארצות שונות וסגנונות מגוונים. בספירת קצב התיפוף יש שילוב בין מתמטיקה לרגש. שילוב מנצח בין מח ללב. יוצא לנו מעת לעת להופיע הן לפני דיירי הבתים והן באירועים יותר מיוחדים שם אנו חווים לגן לצד קבוצות מקצועיות כמו באלופות הזהב, בפסטיבל מונדיאל, לצד חברי להקת טררם, בתוכניות טלוויזיה, כנסים רשתיים ועוד היד המתופפת נטויה... "והם איתי, ואני איתם, מלמד אותם ולומד מהם וכך טוב וכך שימשך".

אנסמבל ענבלים

רימה פרברוב, מנצחת, הבית בצמת סביון

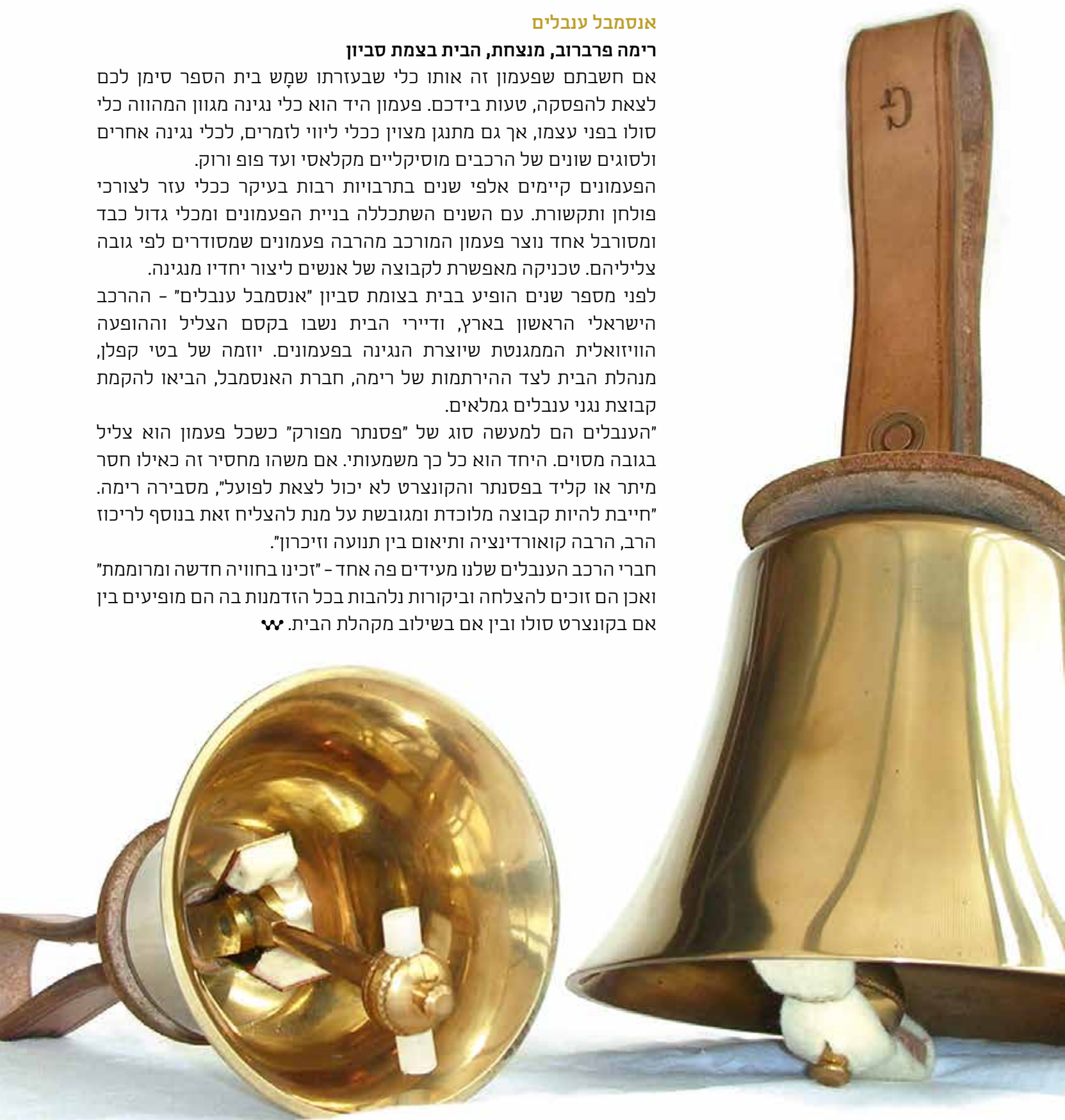
אם חשבתם שפעמון זה אותו כלי שבעזרתו שמש בית הספר סימן לכם לצאת להפסקה, טעות בידכם. פעמון היד הוא כלי נגינה מגוון המהווה כלי סולו בפני עצמו, אך גם מתנגן מצוין ככלי ליווי לזמרים, לכלי נגינה אחרים ולסוגים שונים של הרכבים מוסיקליים מקלאסי ועד פופ ורוק.

הפעמונים קיימים אלפי שנים בתרבויות רבות בעיקר ככלי עזר לצורכי פולחן ותקשורת. עם השנים השתכללה בניית הפעמונים ומכלי גדול כבד ומסורבל אחד נוצר פעמון המורכב מהרבה פעמונים שמסודרים לפי גובה צליליהם. טכניקה מאפשרת לקבוצה של אנשים ליצור יחדיו מנגינה.

לפני מספר שנים הופיע בבית בצומת סביון "אנסמבל ענבלים" - ההרכב הישראלי הראשון בארץ, ודיירי הבית נשבו בקסם הצליל וההופעה הוויזואלית הממגנטת שיוצרת הנגינה בפעמונים. יוזמה של בטי קפלן, מנהלת הבית לצד ההירתמות של רימה, חברת האנסמבל, הביאו להקמת קבוצת נגני ענבלים גמלאים.

"הענבלים הם למעשה סוג של "פסנתר מפורק" כשכל פעמון הוא צליל בגובה מסוים. היחד הוא כל כך משמעותי. אם משהו מחסיר זה כאילו חסר מיתר או קליד בפסנתר והקונצרט לא יכול לצאת לפועל", מסבירה רימה. "חייבת להיות קבוצה מלוכדת ומגובשת על מנת להצליח זאת בנוסף לריכוז הרב, הרבה קואורדינציה ותיאום בין תנועה וזיכרון".

חברי הרכב הענבלים שלנו מעידים פה אחד - "זכינו בחוויה חדשה ומרוממת" ואכן הם זוכים להצלחה וביקורות נלהבות בכל הזדמנות בה הם מופיעים בין אם בקונצרט סולו ובין אם בשילוב מקהלת הבית. w



"אלף זמר ועוד זמר"

גבי ארגוב, מוסיקאית



"בתחום הזמר העברי יש לי תחושת שליחות ואני גאה להיות חלק ממפעל לשימור השורשים של הזמר כאן בארץ. אני מופיעה בבתי ספר ומעבירה הרצאות ופעילות מוסיקלית על הזמר העברי בכלל, ועל המוסיקה של סשה ארגוב, חמי, בפרט. קהל שמרגש אותי כל פעם מחדש הוא דיירי בתי דיור מוגן! הרבה אנשים נאחזים בעבר דרך השירים האיכותיים שנכתבו בשנים הראשונות של קום המדינה ועד שנות ה-80. זה ממלא אותי שמחה להביא את מגילות הלב שלהם אל המפגשים שלנו. מזה 25 שנה, אני מופיעה עם מיטב הזמרים והשחקנים בארץ, במגוון רב של תכניות, מזמר עברי ועד מחזות זמר, מוסיקת עולם ומוסיקה קלאסית. במסגרת עבודתי המשותפת עם קשרי תרבות בסדרה "אלף זמר ועוד זמר" שבהפקתם במיוחד לרשת מגדלי הים התיכון, אני נוהגת להביא את הנושאים שלדעתי, הכי יעניינו את הדיירים, בין אם זה בהרצאות, ובין אם זה במופעים. השירים אמנם שייכים לימים עברו, אבל האמנים במפגשים אלו צעירים ומאוד מחוברים לז'אנר זה. בנוסף לפרויקט זה, אני מופיעה בבית ברמת השרון במשך 8 השנים האחרונות, בכל ערב יום זיכרון. זהו ערב קדוש עבורי, מרגש, מכובד ומאוד משמעותי!"

הזמר העברי עובר כחוט השני בהווה התרבותית שלנו בבתיים ומלווה את רוב הפעילויות אם כשהדיירים משמשים כצופים פסיביים בהנאה כשאנו יוצאים לערבי זמר בהיכלי התרבות שבקרבת הבתים, אם באירוח זמרים ומנחי שירה בציבור שמגיעים לבתים, בערבי חג ובקבלות השבת. לכל אלו נוסיף את המקלה/חבורת הזמר/ קבוצת שירה שיש לנו בבתיים ונקבל עולם ומלואו של תכנים איכותיים והכל סביב הזמר העברי. **השנה זכינו להעשיר את תכניות הזמר העברי בתוספת רעננה ואיכותית - סדרת ערבי הזמר שלנו "אלף זמר ועוד זמר" שמתקיימת אחת למספר שבועות בכל**



בית. הסדרה עוסקת בהוקרה לגדולי המלחינים שהטביעו חותם על הזמר העברי, בזמרים וההרכבים הקלאסיים שיחד יצרו את פס הקול של המדינה. המבנה המיוחד של הסדרה מורכב משירה בציבור של מיטב שיריו המוכרים והאהובים של המלחין בשילוב מופע מוסיקלי בהשתתפות זמרים ונגנים ולצד סיפור והנחייה, כל אלה יוצרים חוויה מיוחדת ומרגשת. בין התוכניות שנערכו ולצד אלו שיערכו: הצמדים בזמר העברי, השלישיות הידועות, הרפרטואר העשיר של הלהקות הצבאיות, האריקים - איינשטיין ולביא ועוד רבים וטובים.



ריקוד כדרך חיים

<< ראיון עם רינה קלמן, הבית בנורדיה



לפעילות הלב. גם מבחינה פיזיולוגית כאשר אנו רוקדים, אנו מעלים את הדופק, מזרימים דם עם חמצן למוח וזה עושה רק טוב לאדם".

במה שונה הריקוד היום מפעם?

"בזמנו הריקוד היה כולו עם אחיזת ידיים. המעגל הוא אחד הדברים הנפלאים, אבל אנחנו ויתרנו. היום תפיסת החיים היא האני, כל אחד לעצמו, ולכן גם הריקודים כך. פעם היה תומך ונתמך. האחיזה הזאת, האנרגיה המשותפת. המעגל. היום כל אחד עם עצמו בלבד".



ינה קלמן, דיירת ותיקה בבית בנורדיה חצתה לא מכבר את גיל 85. היא לוקה במאור עיניה, מה שלא מפריע לה להמשיך לנוע, ועד לפני חודשים אחדים גם ללמד את סודות התנועה במכללת וינגייט.

"אני רוקדת מאז ומתמיד", היא אומרת. "אפילו זכיתי להיות תלמידתה של גרטרוד קראוס. החלטתי לצאת לפנסיה ממש עכשיו, כל עוד אני יכולה ליהנות ממנועמי החיים ולא להיות מוגבלת בעבודה".

ריקוד מבחינתך הוא דרך חיים?

"איזו שאלה! יש לך לב, נכון? והלב שלך פועם בקצב. זו ההתחלה של הריקוד. רבי נחמן מברסלב אמר: 'בזה שהאדם רוקד תמיד הוא מגלה את פנימיות לבבו ומתפשטת בו השמחה עד עקבו. הריקודים בעצמם מכניסים שמחה בכל אדם אפילו אדם שמטבעו הוא עצבן גדול וקשה לו לבוא לשמחה'. על זה אני מדברת. זה הריקוד. מאז שאיבדתי את מאור עיניי אני מאזינה



לרקוד את הלב

<< שרון אנאיס גץ, מנחה סדנאות של ריקוד חופשי, הבית ברמת השרון

אחד לא יכול באמת להעתיק. התנועה מחברת אנשים לעצמם ומציתה את הניצוץ של נשמתם. עם הזמן, מצאתי שתחום התנועה מתאים ביותר לבני הגיל השלישי. בהתחלה חיפשתי את הקפסולה המתאימה לגיל זה ומהר מאד הבנתי, לא משנה בן כמה אתה ומה מצבך הפיזי, אפשר לרקוד בישיבה ואפילו רק עם הבעות פנים בלבד. הריקוד הוא בפנימיות.

לשמחתי התגבשה בבית ברמת השרון קבוצה של נשים מדהימות שרוקדות את הריקוד הייחודי שלהן ומתחברות דרכו לעוצמה האינסופית שלהן. במפגשים ורקודות המשתתפות גם למוזיקה של העידן החדש ומוסיקת עולם כמו מוזיקה של דיג'רידו - כלי נשיפה קדום של האבוריגינים באוסטרליה ועד למוזיקה עכשווית. החוויות האישיות שלהן במהלך הריקוד מרגשות: "הריקוד מפיח בי רוח חיים, שחרור, ריחוף, נשימה, מגע, חופש וכיף", "ארבעים וחמש דקות שלא מעניין אותי כלום. רק מה שבפנים. אני רוקדת מתוך חופש מוחלט שנותן לי יכולת ביטוי פיזית, אישית ונפשית", "המוזיקה עוזרת לי לבטא את עצמי - השיעור הזה הוא מרחב מוגן", "אני מפעילה את הגוף, המגבלות הגופניות נעלמות. אני בקושי הולכת ופה בשיעור אני לגמרי רוקדת ולא אכפת לי מהעולם..." ובנימה אופטימית זו, לא נפסיק לרקוד! w

ה מסע האישי שלי בריקוד התחיל בגיל חמש. בפטיפון של הורי התנגנו תקליטים נהדרים של להקת אבבא, דיאנה רוס, אסתר עופרים ועוד. אבל אני נשיתית לחלוטין, בקסם של להקת "בימבו-גט" עם השיר 'אל בימבו'. ככה באופן טבעי ופראי קיפצתי ורקדתי המון בסלון הבית והשמחה הייתה עצומה. מהר מאוד, הגעתי מהסלון הביתי לסטודיו והתחלתי ללמוד ריקוד במסגרות שונות. מבלט קלאסי ועד ריקוד תאילנדי וריקוד הודי וצועני.

בגיל 30 גרתי בלוס אנג'לס, והתמקדתי ביצירה של מוצרי אומנות שימושית. הייתי נסגרת בסטודיו שעות. הרגשתי כמו ציפור צבעונית כלואה בכלוב. רק כשהתחלתי לצאת מהסטודיו לרקוד בטבע חזרתי לאותה שמחה וחופש, כמו אז בגיל חמש. כך נפלה בי ההכרה עד כמה הריקוד הוא כלי טיפולי אדיר ומה רבה עוצמתו. אנחנו מוצפים רגשית ולא תמיד מצליחים לעכל את הכל. צריך לדעת לשחרר על מנת שנוכל לקבל אנרגיה חדשה. דרך התנועה והריקוד, אנחנו משחררים את מה שלא משרת אותנו יותר ומתמלאים באנרגיה חדשה. הריקוד כבר נמצא אצלנו, צריך רק את האומץ לשחרר אותו. הריקוד זו חיות, כל מה שחי נמצא בתנועה. ברגע שהנפש נעה, היא מרפאה את עצמה. לכל אחד הכתב התנועתי האישי שלו שאותו אף



מיסטר גאגא



<< צילום: גדי דגון

הבמות בהופעות של להקת בת שבע. קטעים נבחרים מהסרט "מיסטר גאגא" שפתח בקיץ האחרון את פסטיבל הסרטים בירושלים, הוקרנו גם אצלנו במגדלים במסגרת החשיפה לתרבות עכשווית. הקדים לסרט שיח מרתק עם הבמאי **תומר היימן**, שסרטו "מיסטר גאגא" הוא ללא ספק אחד מסרטיו היפים והמוקפדים ביותר. היימן תיאר את חווית העבודה עם אוהד וחשף את הסיפור שמאחורי הקלעים שנמשך על פני שנים רבות עד שהבשיל לכדי סרט דוקומנטרי באורך מלא. מדובר בסרט חשוב, גם בזכות ערכיו האמנותיים והקולנועיים וגם כי הוא מהווה מחקר היסטורי-תרבותי בהיקף שלא נעשה עד כה על נהרין והשפעתו על התרבות הישראלית בכלל ועל המחול בארץ ובעולם בפרט. תומר היימן השכיל להראות בצורה מדויקת כמה הביוגרפיה מצד אחד והתנועה מצד שני מאירים זו את זו ביצירותיו של נהרין. למעשה, דרך עשיית הסרט הוא למד לא רק על נהרין כאדם אלא על האידיאולוגיה האסתטית והאמנותית שלו, שהיא בסופו של יום גם המסר החזק והחשוב ביותר של הסרט. ואכן, הסרט מספק לקהל הרחב היכרות עם יוצר מיוחד לצד תובנות לגבי הקשר בין הביוגרפיה לבין היצירה שלו והצצה מסקרנת לאופן שבו הוא נתפס בעיני רקדניו ובעיקר בעיני עצמו. בניגוד לאסכולות שמרניות

בדימוי הקולקטיבי שלנו, רקדניות הן כמעט תמיד נערות או נשים צעירות, דקיקות ועדינות. בעולם המחול - הקלאסי או המודרני - אנשים שעברו את גיל 30 כבר נתפסים כקשישים. אבל ריקוד, מתברר, הוא דרך חיים, ויש כאלה שממשיכים לרקוד כל הדרך אל הגיל השלישי.

הסרט התיעודי "מיסטר גאגא", מספר על **אוהד נהרין**, גדול הכוראוגרפים הישראליים, כיצד סבתו הייתה רוקדת בפני אחיו התאום שלקה באוטזים, כדי לתקשר אתו. לאחר מותה תפס אוהד את מקומה והמשיך יחד עם אמו צופיה לרקוד בפני אחיו. אוהד עצמו בן 60 פלוס וכבר לא ילד מה שלא עוצר ממנו ליצור ולרקוד. ואם הוא כבר לא ממש צעיר, מה נאמר על **צופיה נהרין** אמו שחצתה כבר מזמן את השנה ה-80 לחייה ועדיין אפשר לתפוס אותה רוקדת אצלנו בבית ברמת השרון.

"זה משהו שהולך אתך לתמיד", היא מודה. "לפני כמה חודשים אפילו עשו סרט שלם על נושא זה בחיי. חזרתי לכל המקומות שבהם הייתי בנעוריי".

את עולם הריקוד על הבמות נטשה נהרין בגיל צעיר, עקב בעיות בריאות, אבל היא ממשיכה לעסוק בהוראת תנועה והלחנה. פה ושם עדיין אפשר לתפוס אותה במקרה על

ודרוכים בו-בזמן. אנחנו זמינים אוהד נהרין. ואכן, גם בסרט, נהרין של היימן מרוכז בתענוג הגופני והנפשי הנובע מתנועה ממקום של הבנה עמוקה שהריקוד, והגאגא כשפה של תנועה, הם בעלי כוח מרפא ממש. גדולתה של הגאגא כאפשרות אחרת של מחשבה על גופניות, תנועה ואפילו של אהבה. ההחדרה של הגאגא לעולמות של אנשים שאינם רקדנים, כמון מבוגרים, ילדים ובעלי מוגבלויות - כל אלה מתוארים בסרט באופן מעורר השראה ותקווה.

באשר ליתרונות הגאגא לגיל המבוגר, צופיה כמובן מסכימה בפה מלא: "כמו התעמלות, הריקוד והתנועה הם דרך נפלאה לשמור על הבריאות, על הכושר ועל החיוניות גם בגיל המבוגר". למרות זאת, נהרין נזהרת מהמלצה גורפת. "לא תמיד זה טוב לגוף ומועיל לחיים", היא מבהירה. "אם אתה רוקד ריקוד קלאסי כל חיך אצל מורה טוב - זה נהדר. אולי היום יש יותר מורים טובים אבל בדור שלי המורים לא הסתכלו על הגוף אלא על הפוזות, על הקצוות. יש נשים שיצאו שבורות אחרי זה".

ובכל זאת, אי אפשר להתכחש לאלמנט הבריא שבתנועה. "אני מסכימה שמי שהמשיכה להתנועע כל חייה, יש בה איזו חיוניות. יש כל כך הרבה סוגי ריקוד ותנועה, שזה עולם ומלואו". מה שמחזיר אותנו לשפת הגאגא של אוהד. "למרות שסגנון תנועה זה עוד צעיר מכדי להסיק מסקנות, גאגא של אוהד זו בהחלט דרך חיים. מדובר על תחושות, על אמוציות, על הסתגלות לאחר, לאוויר, לסביבה המשתנה. זה משפיע על כל אדם שרוקד, כמו שמשפיע על כל רקדן בבת שבע. כן, גאגא זו בהחלט דרך חיים."

של מחול שעוסקות בשליטה על הגוף, נהרין מציע התמסרות ואמון טוטאליים בגוף וביכולותיו. גדולתו של היימן כבמאי שהוא הצליח להבליט איך במקביל לדאגה להנאה, נהרין עוסק לא פחות גם בדיוק הבלתי מתפשר של הביצוע.

גם צופיה הייתה שם, צופה בגאווה איך בנה מהפנט את הדיירים ומתמלאת, איך לא, בהרבה נחת. "החיבור של אוהד לריקוד הוא ממני", היא אומרת. "לא שרציתי שהוא יהיה כוראוגרף. הרי ידעתי שהחיים של כוראוגרף הם הכי קשים כי החומר שהם יוצרים זה בני אדם. אבל הוא בחר בזה. אז נכון, לא כיוונתי לזה, אבל בסופו של דבר הוא עושה מה שאני רציתי לעשות".

אבל אוהד הוא הרבה מעבר לכוראוגרף ויוצר מוכשר. שפת הגאגא, שפת תנועה ייחודית שהוא פיתח לוקחת את כל עולם התנועה של הגוף, במובן הכי רחב והוליסטי והופכת אותה לדרך חיים של ממש. הגאגא מאפשרת לחזק את הגוף, לשכלל את הגמישות והזריזות ולהעיר את החושים והדמיון. היא מפתחת מודעות לחולשות גופניות, מעירה מקומות מנוונים, חושפת את הקיבועים הפיזיים ומציעה דרכים לביטולם. העבודה משכללת את התנועה ומחברת בין תנועות מודעת לתנועות אינסטינקטיביות כפי שנמצאות בכל אחד מאיתנו.

"אנו חוקרים תנועה רב ממדית, אנו נהנים מתחושת הבעירה בשרירים, אנו זמינים לפעולה. אנו מודעים לחומרים שמהם אנו עשויים, אנו מודעים לכוח המתפרץ שבנו, ולעתים אנו עושים בו שימוש. אנו יכולים לשנות את הרגלי התנועה שלנו. אנו יכולים להיות רגועים



חדש על המדף

בהוצאת כנרת, זמורה, דביר



השתיקות / יובל ירח

מערבולת חייה של משפחה יהודית בקרקוב, המושלכת לתוך מעמקי ההיסטוריה ברגעיה האפלים ביותר, והופכת את הפרטים של הימים ההם לסיפור מסחרר, מצמית ומפעים.



לרוץ עם סוסי הפרא / מיכל שלו

פסיפס עוצר נשימה מימי הביניים המשתרע מאחוזות המלך אדוארד הראשון באנגליה, דרך מצודות צלבניות בעכו ועד לערבות הדשא הפראיות של מונגוליה.



דודה לאה מאת שומיש / שהם סמית
ביוגרפיה נפלאה של המשוררת **לאה גולדברג**.
שהם סמית מספרת לילדים ולמבוגרים על הדמות המרתקת מאחורי השירים והסיפורים שעליהם גדלו.



הספר הגדול של בילבי גרב בוך /

אסטריד לינגרדן
הספר הגדול שערכה אסטריד לינגרדן עצמה ובו סיפורים משלושת הספרים על בילבי, ויש בו סיפורים שמעולם לא תורגמו לעברית.

אקטואליה וידע ללמוד, לגלות, להרחיב אופקים

למידת תכנים חדשים וחשיפה לתחומי דעת נוספים על רקע הרווי בידע קודם אוצרת בתוכה את הניסיון והמיומנויות שנרכשו בעבר ומעצימה את חווית הלמידה. פריבילגיה השמורה למבוגרים בלבד. יעידו על כך אלפי גימלאים שמצטרפים מידי שנה למסגרות למידה שונות ברחבי הארץ עם מוטיבציה גבוהה ורעב לידע שאינו דועך עם השנים. השתתפות בקורסים, בסדנאות ובהרצאות אקטואליות במגוון נושאים, חושפת את המשתתפים לתחומי מחקר ונושאים חדשים בעידן המודרני, ומעניקה להם כלים ומיומנויות לשיפור הזיכרון ויכולת הריכוז ואולי אף מהווה פתח לתחביב אהוב חדש.




גוונים של ידע



"קצרים" - סדרת הרצאות בסגנון TED

איילת גינזבורג, מרצה, מנחת מפגשי "קצרים" בבתי הרשת


בשנת 1984 וורמן ומרקס יסדו את ועידת TED - טכנולוגיה (TECHNOLOGY), בידור (ENTERTAINMENT) ועיצוב (DESIGN). הועידה בנויה מסדרת הרצאות קצרות העוסקות במגוון רחב של נושאים כאשר המוטו המרכזי של כולן הוא רעיונות שכדאי להפיץ. מאז, אחת לשנה מתקיימת הועידה אשר תפסה תאוצה ברחבי העולם. ההרצאות ניתנות לצפייה בחינם ברשת אינטרנט וזוכות לפופולריות גדולה מצד צופים ברחבי הגלובוס. בין המרצים בוועידה בעבר היו נשיא ארה"ב לשעבר ביל קלינטון, השף גיימי אוליבר, ביל גייטס ועוד. גם בבתי רשת מגדלי הים התיכון פיתחנו פורמט דומה - "קצרים" - קונספט חדשני ומעניין. הוא מרתק אנשים, יוצר סקרנות, מרחיב את הדעת ויוצר חוויה משמעותית ושונה. המפגשים דינמיים ומאפשרים לדיירי הבתים להיחשף בו זמנית לרעיונות חדשניים ומעניינים בנושאים שונים המעשירים את עולמות התוכן שלהם. במהלך השנה, החוויה תנסוק לעולמות מרתקים ותועבר באמצעים מגוונים, נחוזה יחד הרצאות סוחפות וייחודיות העוסקות בנושאים שונים. ההרצאות יהוו פלטפורמה לפיתוח נושא, שיח משמעותי ועיבוד.

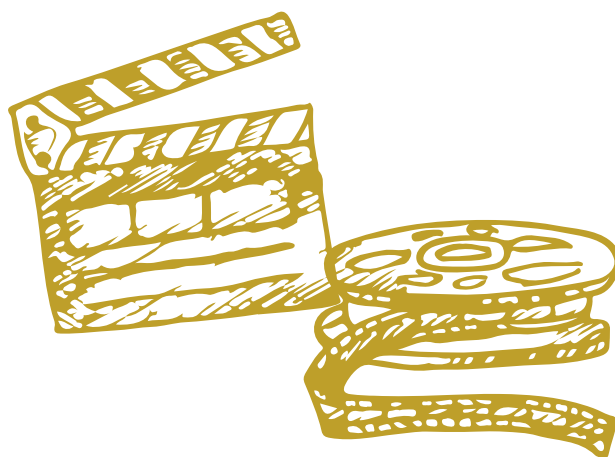
זה המקום להזמין את האמיצים וההרפתקנים מבניכם לצאת למסע ולהיכנס לנעליים מעניינות ומאתגרות ולקחת חלק בסדנה חווייתית "תמונה מהחיים על במת קצרים". מטרת הסדנה היא לאפשר למשתתפים בה לרכוש כלים לעמידה על במה ולספר סיפור בזמן קצר ובצורה ייחודית, סקרנית ומעניינת. בסדנה יתאפשר למשתתפים להסתכל בפרספקטיבה רחבה על החיים ולבחור, בתהליך מעניין ושונה, סיפור חיים אחד אשר יסופר לקהל בצורה מעוררת עניין וסקרנות ומגלה לעיתים צדדים נוספים ואו חדשים על המספר. המשתתפים יתרגלו את הכלים מול מצלמה תוך קבלת משוב מחברי הקבוצה. בסופה של הסדנה, האמיצים יעמדו על במה ויספרו לקהל סיפור חיים אחד. ומי יודע, אולי בסוף נשלח נציג לוועידת TED העולמית או לחילופין ניצור תחרות "קצרים" בין כל הבתים. 



"למה אנחנו צוחקים"

ראיון עם אפרים סידון עורך ומרצה בתוכנית קמפוס המגדלים

תחום העיסוק העיקרי שלי הוא סטאירה, מחזות, בידור, ספרים והצגות ילדים. כאדם פוליטי המבקש להגיב על המתרחש בארצנו, אני עוסק הרבה בסטאירה - הן בטלוויזיה, (ניקוי ראש, חרצופים, זהו זה ועוד), הן בעיתונות (דבר, העולם הזה, מעריב) והן בהצגות (שירת העצבים, רואים את הסוף ועוד). זו הדרך שלי כאזרח למחות על המתרחש. כאדם אוהב הומור אני שמח לכתוב מחזות, תוכניות בידור וספרים שיעלו חיוך בעיני הצופים, או על שפתי הקוראים. כאוהב תנ"ך, אני מנסה לקרב את התנ"ך לילדים באמצעות חריזה והומור. במסגרת "קמפוס במגדלים" יצא לי ולדני קרמן עמיתי לפגוש בקהל ערני, אינטליגנטי, עוקב ובקי בתחומים אותם חשפנו בפניהם. הומור אינו דבר פשוט. הומור מתוחכם דורש ידע ואינטליגנציה - ואת זאת אנו מוצאים בשפע במפגשים עם דיירי הבתים. הומור מבוסס במידה רבה על ידע. אין טעם להראות קטע מ"ניקוי ראש" העוסק באפרים קציר למשל, מבלי שהקהל ידע מיהו. במגדלי הים התיכון לא יקרה מצב שאנשים לא ידעו, יבינו, או יכירו את הדמויות. שילוב זה של ידע, סקרנות ואינטליגנציה הפכו את המפגשים לתענוג גדול לנו - ואני מקווה שגם לקהל הדיירים. 



מועדון הסרט הטוב

יהודה סתיו, מבקר הקולנוע של "ידיעות אחרונות", עורך ומרצה הפרויקט

מאז שהייתי בן 4 ואבי נשא אותי על כתפיו ולקח אותי להקרנות חינוך בעצרות האחד במאי ויום העצמאות, התעניינתי באלומות האור שיצאו מהמקרנה אל המסך והפכו לדמויות שרות ומרקדות. כמו בסרט "סינמה פרדיסו", נהגתי להתייבב בחדרי ההקרנה של בתי הקולנוע בעיר מגוריי ראשל"צ ולהתבונן בעבודת המקרין. מאוחר יותר השתתפתי בחוגי קולנוע לנוער וכשבגרתי נעשיתי בעצמי מנחה ומדריך בחוגים האלה. משם, אחרי הצבא, פניתי ללימודים אקדמאיים.

היום האמנות השביעית, (כך מכנים את אמנות הקולנוע. מ.ש) כבר נפרטה לפרוסות בידי הדור הצעיר, הדור הדיגיטלי. היא הפכה למובנת מאליה בכל סמארטפון, אייפד, מחשב וטלוויזיה. ההיבט האסתטי כבר אינו נחשב. השפה הקולנועית תפסה את מקום המלה הכתובה והדור הצעיר חדל להעריך ולחוות את הצד האמנותי, הייחודי של העשייה הקולנועית. נגרמת לי הנאה מרובה מכך שיש לי קהל שומעים משכיל, ליברלי ופתוח בדעותיו, צמא ידע ודעת. הפגישות עם דיירי הבתים מחזירות את הטעם של פעם, את טעם החוויה הרגשית העשירה של צפייה ביקורתית משותפת בסרטי קולנוע. כמבקר קולנוע וכחוקר של תולדות האמנות החשובה ביותר במאה העשרים, אני מביא לפגישות שלי לא רק מגמות בהתפתחות הקולנוע בהקשר היסטורי, חברתי, כלכלי ופוליטי, אני גם מציע דרכים להתבוננות ביקורתית בסרטי הקולנוע, בז'אנרים שונים כמו דרמות, מיוזיקלס, קומדיות או מותחנים ונוגע גם בשפה הקולנועית: איך הצלם, העורך, מעצב התפאורות, מתכנן התלבושות, המלחין - כולם מתוזמנים לשלמות הרמונית תחת שרביט ניצוחו של הבמאי. זה גם המקום לנהל דיאלוג עם הדיירים, לפתוח להם צוהר אל רזי העשייה הקולנועית ולחשוף בפניהם במאים כמו פליני, ברגמן, קורוסאווא ואחרים. תענוג לפגוש קהל שעדיין מתעניין באמנות הקולנוע ומגלה בה בקיאות וידע.

ואסיים בחוויה מיוחדת מעבר: כשהייתי בן 17 ועשיתי את צעדי הראשונים ככתב צעיר בעיתון "במחנה גדנ"ע" הוזמנתי למסיבת עיתונאים עם הבמאי אלפרד היצ'קוק, שהגיע לביקור בארץ. היצ'קוק היה באותם ימים הבמאי הנערץ עלי, כמו על רבים אחרים. לא הייתי אמור לראיין אותו, רק להקשיב מהצד. כמה ממבקרי הקולנוע המרכזיים באותה תקופה, קיבלו ראיון אישי עם היצ'קוק והסתגרו איתו בחדר סמוך לראיון קצר. בעודי מתבונן בהם בקנאה, ניגש אלי מנחה המסיבה ולחש לי: 'אני בצרה, מבקר הקולנוע של עיתון יומי חשוב לא הגיע ולהיצ'קוק נותר חלון של חצי שעה פנויה. האם האנגלית שלך מספיק טובה?' איני יודע מאיפה הייתה לי החוצפה. זו הייתה הזדמנות של פעם בחיים. השבתי: 'כמובן! זוכיתי לראיין את אלפרד היצ'קוק'.





אנחנו במגדלי הים התיכון הבנו שמעניין הוא לא ההפך ממשעמם, ולכן אנחנו מציגים **תפיסת עולם חדשה לגיל השלישי**. בבית בארנונה ירושלים תיהנו מחיים מלאי תוכן ועניין ותוכלו לבחור ממגוון כיתות האומן והסדנאות המרתקות, מפעילויות בריאות וספורט, קונצרטים, הופעות וטיולים, חשיפה לעולם הדיגיטלי ומתכנים קלאסיים לצד תכנים מודרניים והכל בהתאמה אישית.



מגדלי הים התיכון
הבית בארנונה ירושלים

ועכשיו, בבית בארנונה ירושלים חווים - לפני שמתחייבים **תקופת ניסיון ללא פקדון**

לפרטים נוספים חייגו עכשיו 9134*

הבית בארנונה ירושלים מברך את דייריו ובני משפחותיהם בברכת חג אביב כשר ושמח



רואים עולם

"רואים עולם - איטליה" בודאי יעזרו וישכנעו אותו: "לא תמו הניסים. בכל ימינו במגדלים לא ראינו נס כזה: מחיאות כפיים קצובות ועקשניות הבהירו שאכן, הקהל דורש הדרן. ועוד הדרן. ממש דורש! בלוח הפעילות הוגדר המופע "סנטימנט נפוליטני" - סגור אופראי אדיר בעל שם עברי למהדרין, יותם כהן, ושלושת חבריו מיטיבי נגן בכלים עממיים. נפוליטני או לא, הקהל שכח את גילו המכובד, שר בקולות רמים וצעירים כמו נזכר בימיו בתנועות הנוער, ונענה ללהקה במחיאות כפיים נלהבות, בשמחה ספונטנית ומידבקת".

רשימת המדינות בהן ביקרנו או נבקר במהלך השנה במסגרת "רואים עולם" מרשימה ועשירה: ביקרנו בדרום אמריקה ובמיוחד בברזיל, טיילנו ברחובות פריז וטעמנו ניחוחות צרפתיים. משם הצפנו לאירלנד הירוקה ודבלין עם ריח הבירה. הצוענים ותרבותם כיבדו אותנו בנוכחותם בחלק מהבתים ולקראת יום העצמאות נעשה כבוד גם לארצנו הקטנטונת. חודשי הקיץ יוקדשו למדינות ארה"ב, ונחתום את שנת טיולי הכורסא בטעימות מברצלונה שבספרד ולונדון, אנגליה. וכל אלו בלי לעמוד בתור לביקורת הדרכונים. w

המדפים בבתיכם ודאי קורסים מעומס אלבומי התמונות. כן, אלה עם נייר הצלופן הדקיק, בהם אפשר לדפדף ברגעי געגוע ונחת ולהפליג בזיכרונות. רבים מהצילומים הנציחו אתכם בטיולים. שימרו חוויות קסומות, עם בן/בת הזוג, עם הילדים והנכדים, וכמובן עם החברים. איפה לא הייתם? נסעתם לאתרים רחוקים וקרובים, נפעמתם מתרבויות זרות ומרתקות, ביקרתם במוזיאונים, בפארקים, סיירתם באתרי עתיקות, אכלתם אוכל מקומי ובמסעדות גורמה, נפשתם על חוף ים קסום ועוד אין ספור חוויות.

ומי לא מתגעגע לראות שוב עולם? אז הנה, זה קורה כאן ועכשיו. התרבות העולמית מגיעה אליכם ואתם אפילו לא צריכים להזמין טיסה או חדר במלון. אכן חוויה רב תרבותית. הצצה, ועוד הרבה יותר, מהכיסא באולם האירועים של הבית, בכל פעם אל מדינה אחרת, באמצעות תכנית מרתקת וצבעונית, הכוללת הרצאות מומחים, לצד תכנית מוסיקלית לפי מיטב התרבות, המוסיקה, השווקים, ההיסטוריה, האירועים החשובים ועוד של אותו חבל ארץ או יבשת. ולמי שעדיין לא השתכנע לקחת חלק בתוכנית, חוויותיה של **אורה פולוס** דיירת הבית בכפר סבא מתוך



סמסטר אביב 2016

קמפוס המגדלים, שנפתח השנה בכל בתי הרשת, נחל הצלחה רבה - מאות דיירים לקחו בו חלק ונהנו מהרצאות במגוון נושאים מעניינים ומרתקים.

סמסטר ב' - סמסטר אביב - נפתח בסוף חודש מרץ עם קורסים חדשים, בשלל נושאים, לצד קורסי המשך בנושאים שזכו לאהדה בסמסטר הראשון. הקורסים חובקים מספר סדרות ומועברים על-ידי מיטב המרצים בארץ בצורה חווייתית, מרתקת ומלאת עניין.

בחירת הקורסים, כמו גם פיתוח התכנים הבלעדי לרשת **מגדלי הים התיכון**, נעשו בסיוע ובשיתוף חברת "רעות קשרי תרבות", בעלת שם דבר בתחום בניית תכניות פדגוגיות במרכזי למידה מובילים בארץ.

הקורסים מתקיימים בשעות הבוקר, אחת לשבועיים, בכל בתי הרשת. זוהי הזדמנות מצוינת להשתתפות בשיעורים במסלול אקדמי על מנת לרכוש ידע, להרחיב אופקים, לגלות תחומי עניין חדשים ולשלב הנאה מעצם חווית הלמידה.

עדיין לא מאוחר להצטרף!



מגדלי הים התיכון

קמפוס במגדלים

הסיפור והניגון של העיירה היהודית

הסיפור והניגון של העיירה היהודית במזרח אירופה. מסע אל עולם תרבותי שהיה ואינו. השטייטל בספרות, באמנות, בקולנוע, במוסיקה ובעולם האגדה.

מפגש ראשון - שלושת הקלסיקונים של ספרות יידיש
מפגש שני - "חסידיים ומתנגדים, ציונים ובונדיסטים"
מפגש שלישי - "גחלת לוחשת"
מפגש רביעי - סודות ההומור היהודי
מפגש חמישי - 'בחזרה לעיירה'
מפגש שישי - כליזמרים מהסרטים

הבית בכפר סבא: ימי ב', 11:00
הבית בנורדיה: ימי ג', 11:00



אמדיאוס - פסטיבל מוצרט במגדלים

כשהכישרון האלוהי פוגש בגאונות האנושית. עורך ומגיש: אמן הפסנתר אסף פייר.

מפגש ראשון - צופן דה וינצ'י של מוצרט
מפגש שני - 'כך עושות כולך'
מפגש שלישי - 'אמדיאוס'
מפגש רביעי - מלך הפופ
מפגש חמישי - מיתרי הלב
מפגש שישי - שירת הפסנתר

הבית בכפר סבא: ימי ד', 11:00
הבית בצומת סביון: ימי ב', 10:00
הבית בבית ים: ימי ד', 11:30

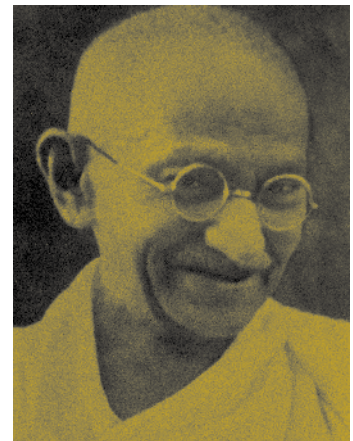


גדולים מהחיים

הצצה לעולמם וסיפור חייהם של מי שהפכו למודל לחיקוי, הערצה וציטוט והשאירו חותם בתולדות התרבות היהודית והתרבות העולמית. גדולים מהחיים בציונות, ביהדות, באמנות, במדע, ובספרות.

מפגש ראשון - בן-גוריון - האיש מאחורי האגדה
מפגש שני - מיכאל אנג'לו ולאונרדו דה וינצ'י
מפגש שלישי - דארווין - נביא שקר או מאור המדע?
מפגש רביעי - מהטמה גנדי - מקדושי המאה העשרים
מפגש חמישי - צ'כוב וטולסטוי - החיים נפלאים
מפגש שישי - סודו של הרבי

הבית בכפר סבא: ימי ב', 11:00
הבית בצומת סביון: ימי ב', 10:00



בעקבות נשיונל ג'יאוגרפיק

מסע התבוננות מרתק אל פלאי היצירה של הטבע, אל סוד הבריאה וסוד החיים על פני כדור הארץ. אל נופי הפלא שהטבע עיצב, אל עולם החי והצומח. ממדבריות גובי והסהרה ועד פסגות ההימלאיה והאנדים. מקרחוני הקוטב ועד יערות הגשם.

מפגש ראשון - שאמניזם - מיתוס ופולחן של ילידים בג'ונגל
מפגש שני - ממלכת הקרח הצפונית - איי שפיטברגן וזורנגאל
מפגש שלישי - תופעת הפלא של נדידת הציפורים
מפגש רביעי - האימפריה האצטקית
מפגש חמישי - "זיכרונות מאפריקה"
מפגש שישי - סיפורה של תרבות האינקה האדירה

הבית בכפר סבא: ימי ד', 11:00
הבית בנורדיה: ימי א', 11:00
הבית בירושלים: ימי ד', 11:00



תולדות המודיעין הישראלי

סוגיות ובחרות של קהילת המודיעין של ישראל, תוך עיון קצר בהיסטוריה, במבנה, על הארגונים שמרכיבים אותה (אמ"ן, מוסד וש"כ) ובאישים המרכזיים שהקימו אותה. פרשיות עלומות שמהוות ציוני דרך בהיסטוריה של המודיעין הישראלי.

מפגש ראשון - הריגול הסובייטי והרוסי בישראל
מפגש שני - אוטו סקורצני: הספור הבלתי יאומן על קולונל בוואפן אס.אס
מפגש שלישי - תעודת הביטוח הגרעינית
מפגש רביעי - המוסד ותכנית הגרעין של איראן
מפגש חמישי - מדיניות החיסולים של ישראל
מפגש שישי - מודיעין יהודי

הבית בנורדיה: ימי ה', 11:00
הבית בצומת סביון: ימי ד', 11:30



העיזן הדיגיטלי

חדש, חדיש ומחודש

לא צריך להיות חוקר גדול כדי לדעת שאחד הסממנים הבולטים של העולם הדיגיטלי והתרבות העכשווית הם המסכים: מסכי המחשב, האייפון, הטאבלט והטלוויזיה. "אפשר לצרוך תוכן תרבותי באמצעות אתרי אינטרנט ורשתות חברתיות. המגמה הזאת רק הולכת ומתחזקת בכל תחומי חיינו, מאחר והדיגיטציה מאפשרת נגישות מכל מקום בו אנחנו נמצאים. בחדר השינה בבית או בארץ רחוקה."

עדי יופה טרנדולוגית העוסקת בחיזוי מגמות בחברה, בתרבות ובצרכנות.

על מנת "לישר קו" עם המגמה חשוב לנו להגיש ולאפשר לדיירינו להיחשף, ללמוד ולדעת להתמצא בעולמות חדשים אלו. לשם כך נפתחו סדנאות ללימודי מחשב, סמארטפון, טאבלטים ועוד, ולעולמות התוכן התרבותי שלנו נוספו גם אירועים עכשוויים.

סקר דיגיטלי

<< הרגלי צריכת המדיה של בני הגיל השלישי בישראל מתוך סקר שערכנו בשיתוף חברת המחקר גיאוקרטוגרפיה



רשתות חברתיות כמו פייסבוק נפוצה בעיקר בקרב בני הגיל השלישי באזור הדרום (28% מהם) והכי פחות נפוצה באזור השרון - רק 13%. לעומת זאת הנתונים מתהפכים בנוגע לאפליקציות ניווט שהכי נפוצות אצל בני הגיל השלישי באזור השרון (44%) והכי פחות אצל המתגוררים בדרום (25%).

כשני שלישים (66%) מבני גיל הזהב גולשים באינטרנט, כאשר בקרב הגולשים, תדירות הגלישה נעה בין פעם לפעמיים ביום, כאשר 51% מהם גולשים באינטרנט לפחות פעם ביום. בקרב אלה שגולשים באינטרנט לפחות פעם ביום יש יותר גברים (57%) מאשר נשים (45%). רק ל-16% מבני הגיל השלישי אין אינטרנט כלל. ומה לגבי טלפונים סלולאריים? לכ-90% מבני הגיל השלישי יש טלפון סלולארי, ול-57% מהם יש סמארטפון, כאשר המותג הבולט בקרבם הוא סמסונג, בבעלותם של 27%. בקרב הגיל השלישי, ניכר כי הטלוויזיה הינה אמצעי התקשורת הנפוץ ביותר לצריכת חדשות (80%). בנוסף, בני הגיל השלישי צורכים חדשות באינטרנט (44%) יותר מאשר ברדיו (43%) או בעיתונות המודפסת (24%).


נתון מעניין נוסף מצביע על כך שככל שהשכלת המשיבים בני הגיל השלישי גבוהה יותר, כך יש יותר סיכוי שלא תהיה ברשותם טלוויזיה - בקרב אלה שיש להם השכלה <<

באיזו תדירות נוהגים בני הגיל השלישי לגלוש באינטרנט? כמה מהם עורכים קניות בדרך זו ומה הם בוחרים לקנות "אונליין"? כמה מהם מאזינים למוזיקה דרך אפליקציות והאם יש קשר בין אזורי הארץ לשימוש באפליקציות? בסקר שערכנו בשיתוף חברת המחקר גיאוקרטוגרפיה בקרב 530 גברים ונשים בגילאי 65 ומעלה המהווים מדגם ארצי ומייצג עלו הממצאים הבאים:

האפליקציה הנפוצה ביותר בקרב בעלי הסמארטפונים בני הגיל השלישי היא וואטסאפ, כאשר יותר ממחצית מהמשיבים ציינו את השימוש בה. מסתבר אף כי נשים משתמשות בשיעורים גבוהים יותר באפליקציית וואטסאפ מאשר גברים.

גם אפליקציות ניווט (37%) וחדשות (27%) צוינו בשיעורים גבוהים. 18% משתמשים באפליקציות של רשתות חברתיות כמו פייסבוק, 14% משתמשים באפליקציות דוא"ל ו-9% באפליקציות לשמיעת מוזיקה.

בנוגע לרשתות החברתיות ככל שרמת הדתיות עולה כך עולה השימוש באפליקציית וואטסאפ, כאשר 51% מקרב המשיבים הדתיים חרדים משתמשים בוואטסאפ כאפליקציה העיקרית, לעומת 43% מהמסורתיים ו-36% מהחילוניים בני הגיל השלישי. שימוש באפליקציות של

מאוד וכיום כפי שמצביע הסקר, רובם הגדול משתמש בכלי זה, לצרכים חברתיים או פרקטיים. עידן המידע הדיגיטלי הוא לא נחלתם של צעירים בלבד והמקום שהסמארטפונים, האפליקציות והרשתות החברתיות השונות תופסות בחייהם של בני הגיל השלישי הוא מרכזי ומתפתח כל הזמן. גם אצלנו רואים אצלנו את הביקוש להמשיך ולהתעדכן בחידושים אלה, בין היתר על סמך כמות המשתתפים בסדנאות הדיגיטליות השונות שנערכות בבתי השרת שרק הולכות וגדלות מדי שנה. 

פחותה מתיכונית רק ל-6.3% אין טלוויזיה, בעוד שבקרב בעלי השכלה אקדמית ל-9% אין טלוויזיה בביתם. 17% מבני הגיל השלישי עורכים קניות באינטרנט בממוצע של כפעמיים בחודש. בקרב מי שרוכשים באינטרנט, מוצרי חשמל ואלקטרוניקה הם הנפוצים ביותר לרכישה דרך האינטרנט (36%). ואחריהם בגדים (22%) ומזון (16%). עד לפני כמה שנים המחקרים והסקרים הצביעו על כך שאחוזים נמוכים מאוד מקרב בני הגיל השלישי משתמשים באינטרנט. אין ספק שהפערים הצטמצמו



קריאה דיגיטלית

זריז ועדכני. אבל מה עושים כשרוצים ליהנות מקריאה של ספר טוב ולא רגילים לקרוא אותו על המסך? "מה זה?" שואל אוהב הספרים כשהוא מצביע על הטאבלט שמחזיק חברו הטכנולוגי. "זה ספר אלקטרוני." עונה איש הטכנולוגיה "ואני יכול לשמור מיליון וחצי כאלה בתוך הטלפון הנייד שלי." "ומה עם היכולת לדפדף? ואיך אתה מריח ספר חדש וספר ישן? הפכת את הספרים לאוסף של מספרים..." מקשה אוהב הספרים. "אבל, שים לב, מיליון

מכשירים הדיגיטליים הפכו להיות עוד איבר מגופנו. הם שם כשאנחנו עובדים. הם שם כשאנחנו עולים על האוטובוס. הם שם כשאנחנו שוכבים במיטה ומזפזפים בין תחנות ה-vod השונות. הם שם אפילו כשאנחנו הולכים לתומנו ברחוב ובין הסיפורים והמשימות, מחוברים תמיד לסמארטפון, לקבוצות הוואטסאפ, לאתרי החדשות והתוכן ועוד. העידן הדיגיטלי הפך את העולם שסביבנו למחובר למהיר,

את רגליהם מהספרייה. כאשר שאלנו מה הסיבה, הם ציינו שאיכות ראייתם ירדה והקריאה בספר קשה להם. צוות הספרנים נחשף לפני כשנתיים לעולמות הקריאה הדיגיטלית במפגש מיוחד שערכנו לכל הספרנים ברשת עם חברת "עיברית" המשווקת ספרים דיגיטליים אותם ניתן להוריד לטאבלט האישי.

דיתה ומשה סנה נשבו מידית בקסמי הקורא הדיגיטלי והבינו את עצמת יתרונו בעיקר לבני גלים אותם הם משרתים נאמנה.

מפתחי האפליקציות של הספרים הדיגיטליים, השקיעו בממשק ידידותי ופשוט למשתמש, שכל אחד שיודע לענות לטלפון יוכל להשתמש בו ולקרוא בו את הספרים האהובים עליו בקלות. בעקבות אבחנה זו נוסף לפני שנה מסלול השאלת ספרים דיגיטליים לשירותי הספרייה.

משה: "בספר הדיגיטלי ניתן להתאים את גודל האותיות לצרכי הקורא. בנוסף, ניתן לשנות את בהירות המסך ולעבור ממצב קריאה ביום למצב קריאה בלילה. אנו מקפידים לערוך הדרכות אישיות. זו השיטה שלנו, לעודד עד כמה שניתן עוד דיירים שיצטרפו למעגל קוראים זה". אז אם אתם חושבים שאתם לא מסוגלים להתרגש וליהנות מקריאה בספר שכתוב היטב, הגיע הזמן להתקדם עוד צעד אל עבר העולם המודרני, ובעיקר, לנפץ כמה מיתוסים. הקריאה בספרים האלקטרוניים תפתח לכם צוהר חדש, מרתק ומלא עניין. w

וחצי, לא הולך ברגל" מנמק החבר הטכנולוגי. "שום אבל!" צועק אוהב הספרים "אתה לא תהפוך את החלומות שלנו לעוד אפליקציה!"

אכן, קיים מאבק פנימי בין התחושה של דפדוף בספר טוב, עם ריח הנייר ומגע העטיפה בין האצבעות, לבין קריאת אותו הספר, על שלל עלילותיו ודמויותיו, מבעד למסך הנייד או הטאבלט. קהל הקוראים שלנו בבתים כבר לא צעיר, ועם כל הקושי לשנות הרגלים, קוראי הספרים האלקטרוניים, לשמחתנו, דווקא כל הזמן הולכים ומתרבים. **מובילי המהלך הם כמובן דיתה ומשה סנה, מנהלי הספרייה האולטימטיבית שלנו בבית בכפר סבא.**

דיתה: "אחד המאפיינים לקבוצת הגיל שלנו, ילידי המחצית הראשונה של המאה ה-20, הוא אהבת הקריאה. באותה עת, לא הייתה קיימת המדיה האלקטרונית. על מנת לחרוג מחיי היום-יום, לצלול אל עולם הדמיון ולהתוודע אל נפלאות העולם הגדול, עמדו לרשותנו שלושה אמצעים: ספרים, עיתונים וקולנוע. ומכיוון שהקולנוע היה פחות נגיש באותה עת, הספרים, היו נגישים הרבה יותר. לכל משפחה המכבדת את עצמה, הייתה ספרייה ביתית בנוסף לספריות ציבוריות נגישות וספריות בתי הספר. כל אלו הפכו את ספרי הקריאה לנגישים לכל. מאפיין נוסף לבני גיל הזהב הוא הירידה באיכות הראייה. הבחנו בכך כאשר דיירי הבית שהיו קוראים מתמידים, החלו להדיר



דור הלויק זה מיילי 🤖

<< מיכל שויקי

כל תחושה של הבעת רגשות כמו אהבה, כעס, חמלה, שמחה, עצב, התלהבות מקבלת כפתור וכל וידוי אישי מקבל "אָמוג'י" - פרצוף או ציור של חיה או של אייקון דומם שהם למעשה תמונה דיגיטלית קטנה או סמל, שנועדו לבטא רעיון מסוים או רגש באמצעי תקשורת אלקטרוניים. דור שלם הולך ומפסיק לתקשר ומעביר מסרים בצורת חתול מאוהב או קקי מחייך.

סוציולוגים ופסיכולוגים שחוקרים תופעה זו מדברים על תהליך של אינפנטיליזציה. האם זהו אכן פרצופו של דור חדש??? המספרים מדברים בעד עצמם: 6 מיליארד רגשונים נשלחים בעולם מדי יום! הרגשון הכי שכיח הוא 😊 - פרצוף צוחק עם דמעות. שני אחריו הוא 🥰 - "מפריח הנשיקה תוך כדי קריצה". עוד 12% רגשונים הם ממשפחת הלבבות למיניהם, עוד 5% ממשפחת מחוות כף היד ונתון אופטימי - 70% מהרגשונים הנשלחים הם "חיוביים" בעוד שרק 15% הם "שליליים".

יצאנו לשטח לבחון מה אומרים על התופעה דור הוותיקים דרך הפרשנות שהם נותנים לאותם רגשונים - (רשימה חלקית בהחלט מתוך שפע הסמלים שנוצרו פה לאחרונה) את **כרמלה הורוביץ** מהבית ברמת השרון ממש "תפסנו

"לכולם, בשעה טובה ה-🛩️ נחת ב🇺🇸 והכל OK. 🤖 הייתה 🌟. אני עכשיו ב🚗 בדרך ל🏠. אשים את 🍷 ואקפוץ לאכול 🍔 ו🍷 ולשתות 🍺 ולהתחיל את החופשה. 🤖 לכולם ובמיוחד ל🐶. 🥰 אתכם."

(ובתרגום חופשי: היי לכולם, בשעה טובה המטוס נחת בניו יורק והכל בסדר. הטיסה הייתה מצוינת. אני עכשיו במונית בדרך למלון. אשים את המזוודות ואקפוץ לאכול המבורגר וצ'יפס ולשתות בירה ולהתחיל את החופשה. נשיקות לכולם ובמיוחד לתולי, אוהב אתכם).

עד שהתרגלנו שאת הפתקיות שהשארנו על דלת המקרר, שולחן הכתיבה או הארונית ליד המיטה החליפה המזכירה האלקטרונית בטלפון והמשיבון בנייד והנה גם הם הולכים ונעלמים כשאת מקומם תופס מקום של כבוד מסרון ה-SMS - קצר, מהיר, קולע ומחויך. אבל לא רק. מה שהתחיל בסיומת חמודה של 🤖, 🌟, 🥰, הלך והתפתח לסדרה שלמה של אייקונים או בעברית תקנית "רגשונים" כינוי כללי לסמל שיש בו ביטוי רגש. יצורים חמודים, צבעוניים ומאד אסתטיים למראה משתלטים על כל ביטוי גרפי לרגשות תחליף למה שבעבר נעשה באמצעות סימני פיסוק בסיסיים - !! ?? ... וכדומה.



וצעירת המשיבים, **נעמה**, בתו של **יואב ויס** מנהל הבית בירושלים, עוד לא בת 7 וכבר מצויה ברזי הרגשונים: פרצוף שאוהב 🥰, פרצוף שלא מבין 🤔, פרצוף מופתע 🤯, פרצוף כועס 😡, פרצוף נבהל 😱.

כמה תיאורים בלטו במקורות: **זאב בן גל** מרמת השרון מצא את 🐺 קורץ מרחוק את 🐼 'כמשתתף בצערך' ודוקא את 😊 פרש כשביעות רצון.

שרקה הראל בחרה להגדיר את 😞 'כאבי שיניים! ליה נחשון מהבית בצומת סביון טענה שזה רופא השיניים...

צביה בן פורת מצאה פרשנות מקורית ל'ברבוב' ובעוד שאת 😞 פרשה כמבסוט, שרקה לעומתה מצאה שהוא דווקא אינו מרוצה.

🤔 קיבל בקרב דיירינו מספר מגוון של פרשנויות: **יוספה שטינמן** מצאה בו מתפלא, כרמלה רואה בו מופתע ושרקה סוענת שהוא בכלל ללא הבעה.

בקיצור, הרבה עניין תפסו אצלנו הרגשונים ועם מגוון רב של פרשנויות ומי שרוצה להיכנס לעולם הדיגיטלי עמוס הרגשונים או סתם ללמוד את השפה כדי לתקשר עם הדור הבא, מזמן להירשם לסדנאות הסמארטפון בבתי, לשעורי הווסטסאפ, הפייסבוק ודומיהם.

בהצלחה! 🙌

על חם" בנופש בים המלח כפעילה בווסטסאפ המשפחתי שלה: "הנכדים לא מפסיקים לכתוב לי, כבר אין לי סבלנות לענות אז אני משיבה בציורים".

אילנה לדריינד מהבית בכפר סבא מחלקת אותם לפי טיפוסים: הטיפוס האנין 🤔, הטיפוס הבוחק (חצי צוחק וחצי בוכה) 🤔, אני זועק משמע אני קיים 🤔, הטיפוס הזעפן - שומר נפשו ירחק 🤔, הטיפוס הלגלגן, זה שמקבל הכל בקלות 🤔, לצד הטיפוס הספקן/המתלבט 🤔 ואפילו מיוחד לפסח זה שאינו יודע לשאול 🤔.

רזיאל שמעיה מהבית בבת ים כמו גם מימי ומאיר מסביון מצליחים לתת פרשנות קצרה ועניינית - מאוהב, מתוסכל, מציאותי, אלים, מופנם, חושב ומחשב, ערמומי, דברן, רגזן וכדומה.

לעומתם, **פינה אורון ומרים טרמין** מהבית בצומת סביון דווקא מאריכות בתיאוריהן. וכך מפרשת פינה את 🤔 'קמתי מהשינה... מה קרה כשישנתי?' ומשלימה מרים את 🤔 'חיוך בקריצה על החיים'.

גם בקרב הדור הצעיר קיבלנו תשובות חותכות וענייניות כדוגמת **עדי** בתה בת ה-13 של **לימור וכטר**, מאמנת קוגניטיבית בבית ברמת השרון: מנשק, מופתע, בשוק. בעייתי, טוב, שתקן ועוד. מרגישים שאצלה הם בשימוש על בסיס יומיומי.

נפלאות הקופסה הקטנה השחורה



<< יעקב דורות, דייר הבית בנורדיה
שחר שפר, מדריך סדנאות אקס-בוקס בבתי הרשת

רב להנחיל מידע זה לדיירי הבתים. מחקרים רבים מראים שהמוח האנושי מתנהג כמו שריר - ומכאן, שהתמדה ותרגול מחזקים אותו. בשעורי X-BOX מטרנו, מעבר להנאה שבמשחק ולבילוי החברתי, גם לצמצם ככל שניתן את אפקט נזקי הזמן. ולא, אין המדובר בשיעור פנאי העוסק במשחקי וידאו, על אף שבאופן פורמלי X-BOX נוצר לשם כך. השיעור מתמקד במשימות המתרגלות ומשפרות יכולות קוגניטיביות ופיזיות - שילוב של חשיבה ומוטוריקה, זיכרון לטווח קצר, פתרון בעיות, ריכוז, מהירות תגובה, רפלקסים וקואורדינציה. השיעור עצמו נעים ואינו תחרותי. ההצלחה נמדדת על פי התמדה ונחישות לשפר יכולות אישיות. רווח נוסף, ולא פחות חשוב - השיעור הוא גם שעת פנאי ובידור מענגת וחביבה. לעיתים אני מזמין לשיעור עוברי אורח צעירים להתנסות במשימה אקראית לעיניהם של המתרגלים הוותיקים. התוצאות מראות בבירור כי על אף גילם הצעיר יותר של המשתתפים האקראיים, אין להם שום סיכוי מול משתתפי הקבוצה המנוסים. מפליא כיצד ידיהם של הדיירים על העליונה מול מתחרה שהוא פחות ממחצית גילם, מה שמחזק את המחקרים שסוברים שהאימון, בדומה לאימון גופני בחדר כושר משפיע ומשפר תוצאות ויכולות. אסיים בנימה אישית ואדגיש: בכל מפגש עם קבוצות הדיירים אני יוצא נפעם ונשכר מחדש. אוכלוסיית הגיל השלישי אהובה עלי ואני לומד מהם המון! תודה! w

X-BOX - קונסולת משחקי מחשב אליה נחשפו דיירי הבתים לראשונה בחודש הדיגיטלי, קצרה הצלחה חסרת תקדים. יצאנו לבחון מה קסם קופסה קטנה שחורה זו שמלהיבה וממכרת דיירים כה רבים. ראשון הפונים - יעקב דורות, דייר הבית בנורדיה שמעיד על עצמו כ"מכור":

"על לוח המודעות הופיעה יום אחד מודעה על קיומו של חוג חדש העוסק בשיפור הקוגניציות וקשר בין העין והמוטוריקה של הגוף. כלזה בעזרת תוכנה שהוכנסה לתוך קופסה חכמה - קופסת X-BOX. הייתי סקרן לראות מה עושה המערכת הזאת ומה עוד אפשר לעשות כדי לחדד את המוח שלי ואת כישורי. נרשמתי לסדרה. ביום המיועד פגשנו בחור צעיר, שחר שפר, שהסביר והדגים מה מצפה לנו. אני חש שהתרגילים אותם אנו מבצעים בדרגות קושי שונות מפתחים בי מיומנויות נוספות, אני משתפר וסימני הגיל הבלתי נמנעים נעצרים. הפכתי ל"מכור" כשכל כישלון נותן לי מוטיבציה להשתפר ולהפיק יותר תועלת מהתרגילים. ואכן ביצועי השתפרו, מה שמוכיח עד כמה יעילה קופסה קטנה וחכמה זו לכל מי שנענה לגחמותיה."

המדריך שחר שפר, שמלמד בהנאה רבה ברשת קבוצות לתרגול ושפור יכולות קוגניטיביות באמצעות מחשב X-BOX-1 מוסיף:

"עולם המחשבים קרוב לליבי. גדלתי עם אבולוציית המחשב האישי מראשיתה ולכן, אני מוצא הנאה וסיפוק



בין תרבות עכשווית ועולמות דיגיטליים



אשליה אופטית במציאות בימתית חדשה. כל הגבולות בין הריאלי, הוירטואלי והגוף מיטשטשים ויוצרים עולם שבו הכל אפשרי על הבמה.

זהו מופע חדש ללהקת "קאפינג" הצרפתית בניהולו האמנותי של הכוראוגרף מוראד מרזוקי, כוראוגרף מוביל בתחום המחול העכשווי. במופע PIXEL חבר מרזוקי לאדריאן מונדוט, מדען מחשב ואומן רב תחומי ולקלייר ברדיין מעצבת ואמנית חזותית. יחד הם יצרו את האפליקציה eMOTION, המתרגמת את תנועת הרקדנים לאובייקטים גראפיים, תוך בניית שפה חזותית, המבוססת על דמיון, משחק והנאה. הלהקה הספיקה להופיע עד היום ולקצור תשואות למעלה מ-2,200 פעמים בפני מיליוני צופים בעולם.

ואכן הביקורות משבחות: "מהמם! כיף אדיר! מכה את הצופה בתדהמה... חווית חטיפה רגשית, נטישה ללא ברירה... הכוריאוגרף הצליח ליצור מירקם קטיפתי גמיש, כאילו שהפיקסלים שנטמעו בשרירי הרקדנים הפכו אותם למוזמנים מרחפים..." (LE MONDE, 2014)

המופע יועלה בתאריכים 15-18 ליוני 2016 בהיכל אמנויות הבמה בהרצליה. לנוחיותכם, חברנו עם ההיכל וארגנו מחיר הנחה מיוחד לדיירי מגדלי הים התיכון ובני משפחותיהם. מומלץ ביותר לרכוש כרטיסים מראש. כל הפרטים יפורסמו בלוחות המודעות בבתים.

כאשר אנו עוסקים בעולם הדיגיטלי אך טבעי שעיקר הפעילות סובבת סביב צפייה בעולמות תוכן שמגישה לנו הטלוויזיה, למידה בסדנאות המחשבים ותפעולם, גלישה באינטרנט, פיתוח תקשורת חברתית וירטואלית, קניות ברשת, לצד חשיפה לטכנולוגיה מתקדמת כמו הטלפון החכם על כל יכולותיו, הטאבלט, קורא הספרים האלקטרוני ועוד. לצד השפע הזה, יש גם צורך ללקט חוויות פיזיות. לצאת אל התיאטרון, לצפות ולחוות תרבות מקרוב.

למעשה זהו הטרנד הנגדי לעולם המסכים הוירטואלי. והתחרות קשה ומאתגרת. כדי להוציא את הצופים אל מרחבי היצירה והעשייה התרבותית, יש צורך להעלות את הריגוש על מנת לתפוס את סקרנותם שיבואו, יצפו ויחוו. מכאן נולד הצורך ליצור חוויות מרשימות עם הפקות ענק מושקעות וסוחפות. לפיזיות יש ערך בפני עצמה וככזו, היא אינה יכולה לעבור אל הצופה דרך מסך הטלוויזיה, המחשב או הטלפון הנייד. התרבות העכשווית מנסה לתת מענה לתופעה תרבותית זו.

דוגמא לכך היא אחת ההפקות היותר מיוחדות שיגיעו לארץ בתחילת הקיץ הקרוב - המופע PIXEL. מדובר במופע חדשני ומרתק, המשלב מחול היפ-הופ אורבני וקרקסי עם תפאורה דיגיטלית תלת ממדית, אשר זזה ומגיבה לתנועות הרקדנים ולשינויים במיקומם ויוצרת

דבר כזה
עוד לא ראיתם...

האירוע
המרכזי
של
העונה

הנחה
לדיירי מגדלי
הים התיכון
פרטים בקופה

Photos: Laurent Philippe

PIXEL (צרפת)

מחול מרהיב בתלת מימד

מכירת
הכרטיסים
בעיצומה

"מהמם ! כיף אדיר ! מכה את הצופה בתדהמה..." Le Monde, 2014

"מופע מופלא שבו משתלבים מחול ואמנויות דיגיטליות. זה מכושף, זה מרגש! הכל אפשרי על הבמה..." France 2 TV, 2015

בלעדיו!

היכל אמנויות הבמה הרצליה

15-16.6 רביעי-חמישי 20:30 | 17.6 שישי 13:00, 21:00 | 18.6 מוצ"ש 21:00

לכרטיסים: 1-700-70-29-29 www.hoh-herzliya.co.il

בשביל ישראל

לטייל, להיזכר, לחזות את הארץ

**"קום והתהלך בארץ בתרמיל ובמקל.
וודאי תפגוש בדרך שוב את ארץ ישראל.
יחבקו אותך דרכיה של הארץ הטובה,
היא תקרא אותך אליה כמו אל ערש אהבה". יורם טהרלב**

אחד המאפיינים היותר בולטים של דור הוותיקים הוא ללא ספק אהבתם הבלתי מתפשרת לארץ. חלקם נולדו בה, חלקם הגיעו אליה מכל קצוות עולם, דבר אחד משותף להם - את הארץ הזו הם חרשו לאורכה ולרוחבה ומכירים בה כל שעל וכל רגב. ובתור שכאלה, תמיד היו ועדין נותרו אוהבי טיולים. אין סוף למסלולים בהם טיילנו: מצומת סביון לצומת המוביל, קטיף דובדבנים, סובב כינרת, סיור ביקבים, פסיפס גלילי, פריחה צפונית, נופשים בירושלים, חוויות במצדה, קיץ תל אביב, דרום אדום ועוד. רשימה עשירה ובהחלט חלקית.

גוונים של חופשה

<< צילום: אורה דולב, סימה מזור, בת אל דניאל, אתי כהן



חוויית מנופש דיירים בים המלח

עידית גרינברג, מנהלת איכות חיים, הבית בכפר סבא

נהוג לייחס למילה 'נמוך' תיאור שלילי, והנה, אנו פה שוברים את המנהג ויורדים לארבעה ימי נופש מרתקים ומעניינים במיוחד דווקא במקום הכי נמוך, לא רק בארץ, אלא בעולם כולו. ואולי דווקא היותו הכי נמוך, מייצר את היותו כל כך מיוחד.

הכל החל כשבבוקר אחד ביום נפלא הועמד פוסטר ענק ליד דלפק הקבלה. על רקע צבעיו של הים הכחול, המלח הלבן ואדמת המדבר החומה נכתב בלשון מזמינה - נופש בים המלח!

קריאה מעמיקה בתכנית המוצעת לא הותירה בי ספק - זה הולך להיות נופש מושלם! ככל שדיברתי על כך עם דיירי הבית, כך הלכה וגברה התלהבותי. מסיעים אותנו מהבית, באוטובוס תיירים ממוזג, דמיינתי (ולא התאכזבתי) חדרים מרווחים המשקיפים לנוף ים המלח, השמש הנצחית לצד השקט המדהים של האזור, המים החמים והשמנוניים שבוודאי יציפו אותי בתחושת ריפוי מפנקת. וכמובן, לקום מוקדם בבוקר לזריחה מדהימה, לצעוד לאורך הטיילת, ליהנות מארוחת בוקר צבעונית בריאה, בהמשך היום תכנית פעילות ענפה, מרתקת ומלאת עניין. לצד כל אלו לא לפסוח על ספא מפנק ומסאז' משחרר... ושוב ארוחה

(כי הערב הגיע בלי להרגיש), ולאחריה מופעים של אמנים מפורסמים שיוזעים לבדר ולהלהיב. טוב, בטח כבר הבנתם שאני על הנופש הזה לא מוותרת. למרות רף הצפיות הגבוה שלעיתים מזמן לנו אכזבות, הנופש היה מושלם! לא היה רגע דל, כל דבר תוכנו בהקפדה ובמינון הנכון, תוך הבנה לדרישות הגיל. חוויה מדהימה.

גולת הכותרת הייתה כמובן הופעתו של **יהורם גאון** שכמו "אליל נוער" התקבצו סביבו למרגלות הבמה דיירות. כן, הבנות ההן אמנם בלי הקוקו והסרפן, רובן בנות גילו ומעלה, כשהן מפוזרות את 'רוזה רוזה' ו'לא אהבתי די'. רק נרות דולקים ונעים לקצב השירה חסרו כדי לתת תחושה אמיתית של מופע פארק.

לשמחתי, שיקפו הדיירים תחושות דומות ואפילו זהות לתחושותיי. זכיתי להרבה תגובות כמו: "נפלא", "טוב מאד", "מושלם", "צוות מדהים" ועוד תגובות עם פרגון אין סופי ואנרגיות חיוביות שממלאות באושר ורצון לעוד.

ולסיכום, התובנה האישית הכי גדולה שלי - אין ספק שנופש זו הדרך הטובה ביותר למנוע מחלות ולעכב זקנה. זו הדרך לשמירה על שמחה ואיכות חיים ואני חושבת להתחיל ולממש אותה כבר ממש מהיום. **w**





סיור חקלאי במושב נאות הכיכר

בת אל דניאל, מנהלת פרויקטים, מגדלי הים התיכון

בצפון הערבה, בלב מדבר צחיח, השופע מראות של עצי דקלים ושלווה עילאית שוכן מושב נאות הכיכר המסתייך לתנועה המיישבת "האיחוד החקלאי" ונמנה עם יישובי מועצה אזורית תמר. נווה מדבר כה מיוחד ששוכן מרחק עשרות קילומטרים בודדים ממקום הנופש שלנו בים המלח מחייב התייחסות. בחרנו להקדיש בוקר אחד מימי הנופש לטובת סיור חקלאי באזור זה. הסיור המרתק היה בניצוחו של החקלאי **משה מדיני**, שהחל את דרכו "המקצועית" במושב לפני כ-46 שנים. אופיו של הסיור היה חקלאי וכלל הסברים על הגידולים שמהווים את מוצרי הדגל של המקום, וכן ביקור בחממה וטעימות של מיני הגידולים - שהיו בהחלט ערבות לחיך. במהלך הסיור, גולל בפנינו מדיני את ההיסטוריה ההתיישבותית והחקלאית של המושב - מראשית הקמתו ועד לימינו אנו. גילינו עולם שלם של פירות וירקות פרי פיתוח חקלאי האזור. בין הגידולים המיוחדים פגשנו בחציל "כוכב הערבה" שצבעו סגול-לבן, בעל מבנה עגול, ללא גרעינים ובעל טעם עסיסי; בעגבניות שרי מתקתקות, ב"דובדבן האהבה"; וכמובן עצי דקלים עמוסים בתמר ה"מג'הול" המפורסם (מעניין לדעת: ישראל היא

היצואנית הגדולה בעולם של תמרי ה"מג'הול"). אין ספק שהסיור, כמו גם אישיותו הכובשת של מדיני, הותירה בנו חותם ורצון עז לחזור ולבקר בנאות הכיכר. אך גם דיירנו הותירו חותם בנאות הכיכר, ובעיקר דיירת אחת: בעוד שמדיני מונה את גידוליו החקלאיים הוא בוחר לציין את חיבתו הרבה לצמח המדברי שושנת יריחו ולשושנה דמארי... וכי יותר מזה הוא לא מכיר עוד שושנה. אלא שאז כמה דיירת מכיסאה והשיבה לו שמהיום הוא גם מכיר את שושנה קרני מהבית בנורדיה! אנחנו עוד נחזור לבקר בנאות הכיכר, ואין לנו ספק שמדיני עוד יבוא לבקר את שושנה מהבית בנורדיה. ♡





המצלמה בסמארטפון ככלי ליצירת חוויה אקטיבית ומפגש בלתי אמצעי עם ים המלח

הראל סטנטון, צלם אתנוגרפי בכיר, פוטותרפיסט ארגוני ומורה לצילום.

"מסע הגילוי האמיתי אינו בנופיים החדשים כי אם במבט החדש" (מרסל פרוסט)

בעידן שבו כולם כבר ראו את הכל והעולם מצטמצם לכפר גלובלי, בזמן בו הפכנו כולנו לצלמים בזכות המהפכה הדיגיטלית, אני מזמין אתכם להשתמש בשני הכלים הזמינים ביותר - מצלמה (בטלפון) ועיניים (המביטות פנימה והחוצה) על מנת לחוות את ים המלח בצורה רב חושית דרך פרספקטיבות משתנות. פעילות ייחודית לדיירים והפעם לאלו שהדרימו וירדו לנופש בים המלח התאפשרה בין היתר תודות לשלושת המרכיבים היוצרים חוויה אקטיבית ומפגש בלתי אמצעי עם המקום והתרבות בהם טיילו: הגוף - תנאים פיזיים מעולים במלון איכותי וצוות מקצועי. הראש - חוויה מנטלית מאוד מעשירה. העין - חוויה רגשית והתבוננות חדשה.

פתחה את הסדנה הרצאת הכרות עם השפה הוויזואלית וחשיפה למספר טכניקות צילום שכללו הסבר טכני על המצלמה במכשיר הטלפון הנייד באמצעותם נעזרו המשתתפים להביא לכדי ביטוי בצורה חדשה כיצד להוציא תמונות איכותיות. בהמשך, המשתתפים יצאו למשימת צילום באזור המלון או בים המלח עצמו לפי בחירתם. משימתם הייתה - לצלם דימוי (סמלי) שמבטא מהו ים המלח עבורם בהקשר היסטורי, אישי, תרבותי, לאומי וכד' הסדנה אפשרה למשתתפיה שילוב של חוויה אישית תהליכית בתוך מסגרת קבוצתית. בטיול קונבנציונאלי כלי התקשורת העיקרי הוא הראש והמלל. המצלמה היא כלי עוקף קוגניציה המאפשר למידה וחוויה מהלב. נוצר פה מבט אחר על המוכר והידוע. ההסתכלות היא דרך עדשת המצלמה וזו מחייבת תהליך של פוקוס, התכוונות ובחירה. בצילום מודרך אני מביא את המשתתפים להתבוננות דרך עיניים מקומיות, להסתכל על המקום מפרספקטיבות משתנות. בעזרת הצילום המודרך בצעו המשתתפים צילום מודע שהביא לפוקוס, זיכרון ודיוק האמירה שלהם.

סיום הסדנה נערך בהתכנסות משותפת של כלל הנופשים בערב כשמשתתפי הסדנה הציגו בפני כל הדיירים את חמשת התמונות הנבחרות. באותו מעמד הוענק הפרס לצילום הזוכה. w



ברכות לאורה דולב מהבית בכפר סבא שתמונה זו זיכתה אותה במקום הראשון. "חלמתי לצלם זריחה בים המלח והבוקר הגשמתי את החלום".

היה לנו נופש מדהים אפילו מזג האוויר התגייס לטובתנו והיה פשוט מושלם.

הדרך לים המלח עברה במהירות ובנעימים. נהנינו מנופים מרהיבים. למרות שציפינו לנוף דרומי מדברי היה לאורך כל הדרך לבלוב וירוק בעיניים. כשהגענו למלון, הופתענו מהארוחה ה"קלה" שהייתה עשירה, איכותית ומרשימה. החלוקה לחדרים נעשתה ע"י מנהלות התרבות ביעילות ובזריזות. החדרים היו מרווחים ופנו לנוף מרהיב והכי חשוב, במהלך שהותנו היו מבוחר של תכנים.

כבר בערב הראשון המפגש עם **יהורם גאון** שהפליא בשיריו וריגש אותנו מאוד, **הכּוּשִׁים העבריים** שנתנו הופעה כובשת ואנוגרסטית והערב האחרון עם **אמיר לוסטיג** שהפליא בקסמיו והשאיר אותנו המומים ופעורי פה נוכח מופע הטלפתיה שהמשיך וליווה אותנו בתחושה של "איך הוא עושה את זה" עוד הרבה זמן.

הבקרים זימנו לנו חוויות רבות - סדנת הצילום, סיור במפעלי ים המלח, סדנה לחשיבה חיובית ובכל בוקר טאי צ'י או הליכה, סדנת איפור, הרצאה עיונית על תופעות טבע בים המלח ובקיצור, יצאנו מועשרים במפגשים מיוחדים, מוצלחים ואיכותיים.

ואיך אפשר בלי להזכיר את המים הטרמינלים שגם בהם העשרנו את הגוף והנפש כשצפנו בהם ברגעים של שלווה ונחת.

היה נפלא ומאורגן למופת!

תודה מיוחדת לצוות המגדלים שליוו ודאגו לנו בנועם ובמסירות במשך כל הזמן, כולל פעולות גיבוש בין הדיירים.

כבר מצפים לנופש הבא,

עטרה שרון, דיירת הבית בצומת סביון

SAVE THE DATE

נופש נוסטלגי בכרמל "בטעם של פעם"

תכנית עשירה וייחודית למגדלי הים התיכון

בשיתוף  **רשות קשרי תרבות**

7-9 בנובמבר 2016 | מלון דן כרמל, חיפה

בחזרה לקולות, למראות, לטעמים ולשירים מימי נעורינו, לארץ ישראל הישנה והטובה, להווי וחיי התרבות של שנות ה-50 וה-60, לאסקימו לימון, לפלאפל, לטנגו ולקולנוע של פעם.

שלושה ימים של חוויה תרבותית המשלבת את נופי הכרמל עם מופעים מוזיקליים, הרצאות, הנאה קולינרית ואירוח מפנק בבית המלון.
בתוכנית האמנותית:

מופעים אור קוליים / הרצאות

ד"ר רפי קישון "סיפורים מבית אבא" על אפרים קישון
רון פוגל "בחזרה לקולנוע של פעם"
יעקב גרוס "סרטים וצילומים מימי ראשית המדינה"

מופעים מוזיקליים

יורם טהרלב במופע "איזו מדינה"
ששי קשת ולימור שפירא "שרים ברודווי"
המאסטרו גיל שוחט בקונצרט מודרך

חבילת האירוח כוללת טיול וסיור בחיפה של המאה הקודמת
ולמי שמעוניין ליהנות בחיק הטבע - טיולים לכרמל והסביבה (בתוספת תשלום).

**פרטים נוספים בלוחות המודעות בבתים ואצל מנהלות התרבות
סמנו ביומן. אסור להחמיץ!!!**





מגדלי הים התיכון

מעניין לחיות פה

מציגים:



תמיד בסטייל

אם תסתובבו בבירות האופנה הגדולות ברחבי העולם כמו גם כאן אצלנו בישראל, תגלו יותר ויותר מבוגרים ומבוגרות אופנתיים, בעלי מראה ואמירה עיצובית, אישית וייחודית.

כדי להמחיש כמה כיף זה להתלבש ולהיראות טוב יצאנו ל-3 ימי הפקה עם אחד עשר נשים וגברים, דיירים שלנו, במייק אובר שעשו הסטייליסטים **ליאון שניידרובסקי ויואב מאיר**, לדגמן עבורנו כמה קולקציות אופנתיות שהונצחו בעדשת המצלמה של הצלם המוכשר **רן יחזקאל**.

"אופנה היא משהו שדוהה
ואילו סטייל נשאר לנצח"

איב סן לורן



תארו לכם עולם שבו גיל הופך ליתרון, עור הפנים חרוש הקמטים מעיד על עומק וניסיון, הגיל המבוגר הופך לכוח וזקנה נתפסת כיופי המצדיק הרבה יותר מעוד פרסומת בנאלית לדיור מוגן. ולא שיש לנו חלילה משהו נגד בר רפאלי, רק תעשי גם לזקני העיר קצת מקום... פרויקט "תמיד בסטייל" לימד אותנו שגיל הוא לפעמים רק מספר שרשום בתעודת הזהות ולסטייל אין תאריך פג תוקף.

משתתפים בפרויקט:

רזי שמיע, הבית בבתי ים; יוכבד פישר מרום, הבית בכפר סבא; טובה ומשה ששון, הבית בגני תקווה; מרגלית ועמוס שלו, הבית בנורדיה; סימה מזור, הבית בנורדיה; מרגריטה רוזמן, הבית בבתי ים; קלייר פללר, הבית ברמת השרון; ג'ודי לוי, הבית בבתי ים; אסתר אייזנר, הבית בצומת סביון.

מאחורי הקלעים של הפרויקט

ההיענות של המשתתפים הייתה מדהימה. התובנות לחיים שקבל צוות ההפקה מהמשתתפים לא יסולא בפז. "כבר הרבה זמן לא נהננו כך על סט צילומים", מעידה החבורה, כולם בגילם של הנכדים של המשתתפים מה שלא הפריע לקבוצה כולה, דוגמנים ואנשי צוות להעביר ימים עמוסי חוויות. ובאשר לדיירים עצמם, הם מבחינתם לא הפסיקו להתפעל ולהתרגש מהחוויה החד פעמית שנפלה בחלקם כשהם משתפים פעולה מעל ומעבר למצופה ומתגלים לכולם כחבורה של מקצוענים, יצירתיים ומלאי חיוניות ואהבת החיים. מצפים כבר בכיליון עיניים לפרויקט הבא.

ג'ודי לוי, דיירת הבית בבתי ים:

"האמת שלרוב רואים אותן צעירות כאלה, רצוי בלונדיניות, רצוי על איילון, מרוחות





על שלטים ענקיים. שימכרו שמפו, משקפי שמש, או אפילו נוזל לרדיאטור, למי אכפת? העיקר שהן שם. אז זהו, שאפשר גם אחרת. לעיצוב, לאופנה ולאסתטיקה, מקום מכובד ברשימת הנושאים שהופכים את החיים למעניינים, צבעוניים ועשירים יותר בכל גיל. עם השנים למדנו להכיר, לקבל ולאהוב את עצמנו... ולא משנה מה קורה עם הגוף, העור והשיער, כולנו נהנים לטפח את המראה שלנו, להרגיש בכל בוקר מחדש הכי טוב שאפשר. ואם יש הזדמנות שגם יפנקו אותנו... מה טוב! התמזל מזלנו וכללו אותנו בפרויקט המקסים והמיוחד הזה. הכרנו אנשים מדהימים שפינקו אותנו בתסרוקות, באיפור, בהתאמת בגדים וגם לא חסכו באקססוריוז. לאחר כל הטיפול הזה צילמו אותנו וערכו מצגת תמונות נפלאה. זאת הייתה אחת החוויות הכי מרגשות שחוויתי! תודה ענקית לכל האנשים הקשורים לפרויקט מהנהלת רשת מגדלי הים התיכון.

תודה גדולה לליאון שניידרובסקי ויואב מאיר, לרן יחזקאל הצלם וכמובן לכל האנשים מאחורי הקלעים - לשלמה גוטמן, סופי קנטור והמקבילים שלהם בבתי הרשת! הייתה לנו זכות אדירה להיות חלק מפרויקט איכותי, מהנה וכיפי!

הצלם אודי גורן, שליווה את תיעוד מאחורי הקלעים שלימי הפרויקט, מספר:

"בתור צלם הרשת, אני נפעם בכל פעם מחדש מהחיוניות של חלק מהדיירים שלא נותנים לגיל להפריע להם ליהנות מהחיים. בימי הצילום של "תמיד בסטייל" זה היה בולט במיוחד: במהלך הראיונות הודו חלק מהדיירים שאלמלא היוזמה הזאת לא היו מעלים בדעתם לעמוד ולדגמן מול מצלמה. היכולת הזו לנסות דברים חדשים, לצאת מאזור הנוחות ולגלות אזורים נסתרים בעצמן בגיל השלישי היא מפעימה בעיניי. החיות והחיוניות שגילו הדיירים, ההתרגשות מתשומת הלב, המלבושים והאיפור, הוכיחו לי יותר משאר האירועים ברשת שבאמת אף פעם לא מאוחר לנסות דברים חדשים ולהתרגש מהחוויות הראשוניות." <<





ומסכם בסיפוק רועי קורן מפיק הפרויקט:

"בשנתיים האחרונות אנו עדים לראשונה לשילובן של פרזנטוריות מבוגרות בצילומי אופנה של בתי עיצוב נחשבים בעולם. מתוך אמונה שגם כאן בישראל ניתן לבצע את השינוי פניתי להנהלת רשת מגדלי הים התיכון שלשמחתי, מצאתי אצלם אוזן קשבת ותמיכה ברעיון, שאכן חייבים לעורר מודעות בקרב רשתות אופנה גדולות ובקרב מובילי דעה בענף הסטיילינג לרעיון ש"לסטייל אין גיל". יחד ניגשנו להוציא את הפרויקט לפועל. הכימיה בין הצוות לבין המשתתפים הייתה מיידית וכפי שתוכלו לראות בתמונות "מאחורי הקלעים" האווירה הייתה נהדרת ושיתוף הפעולה עלה על כל הציפיות. התרשמנו מאד מהרצינות ומהמחויבות של כל אחת ואחד מהמשתתפים ולמרות השעות הרבות, משמעת העבודה שלהם הייתה גבוהה ומעוררת הערכה. שמענו הרבה סיפורים אישיים מעניינים וקבלנו כמה עצות טובות לחיים - על קריירה ועבודה, משפחה, ילדים והורות וכמובן, איך לא, על זוגיות. משתתפי הפרויקט הדגימו לנו הלכה למעשה את האימרה "צעירים בלב ובנפש". יזמתי והפקתי לא מעט פרויקטים מעניינים ומורכבים בחיי אך אין לי ספק שפרויקט "תמיד בסטייל" הוא אחד מהמרגשים והמעשירים ביותר שעשיתי. תמיד יש הרגשה עצובה בסיום פרויקט שהושקעו בו הלב והנשמה אבל כאן ההרגשה הייתה מהולה בהרבה גאווה ושביעות רצון. כל אחד מאנשי הצוות כתב לי באופן אישי כמה הפרויקט תרם לו לחיים. לאור ההד התקשורתי שהפרויקט קיבל אני מקווה ומאמין שהצלחנו להעביר את המסר למובילי דעה בעולם האופנה הישראלי ואני בטוח שעוד גורמים בענף יגדילו את ההיצע ואת תשומת הלב לקהל המבוגר. שיתוף הפעולה לו זכינו מהנהלת הרשת ומהצוותים בבתים שבהם צילמנו ראווה לשבח ואני מקווה שנבצע עוד פרויקטים מרגשים בעתיד. w



שעת כושר לאהוב, להזביל, לנצח!

לא צריך להיות צעיר כדי לעשות ספורט. סקר חדש של מכון סמית למחקר, שנערך עבור רשת מגדלי הים התיכון, מגלה שאחוז הפעילים גופנית הגבוה ביותר שייך לבני 65 ומעלה. אלו עושים יותר ספורט מאשר כלל הציבור. בסקר לקחו חלק כ-800 נשים וגברים בגילאי 18 ומעלה. נמצא כי אחד מכל ארבעה אנשים מבוגרים נוהג להתעמל לפחות חמש פעמים בשבוע, בעוד שבכלל הציבור רק אחד מכל עשרה מבצע פעילות גופנית באותה התדירות. הסקר בדק גם מה היא הפעילות הגופנית המועדפת ביותר בגיל השלישי. כ-68% נוהגים לבצע הליכה בתור אימון גופני. כ-19% מתאמנים בפילאטיס, יוגה, פלדנקרייז וכד'. אימוני השחייה זוכים ל-17%. עוד עולה כי יותר ממחצית מגילאי 65 ומעלה החלו לעסוק בפעילות גופנית לאחר גיל 50, כאשר מתוכם 28% החלו לעסוק בתחום אחרי גיל 60. הסיבה לעליית מספרם של העוסקים בפעילות גופנית דווקא עם עליית הגיל היא ללא ספק הידיעה המדעית בדבר יעילות הפעילות בשיפור איכות חיים. חיזוק ושימור מערכת הנשימה, מצב הלב, זרימת דם, יציבה נכונה, מניעת פציעות הם רק חלק מיתרונות הפעילות. ברגע שאדם פעיל באופן יומיומי ושיטתי, ועושה את זה נכון, הגוף שלו אוטומטית יציב והוא נהנה מביטחון, ערני לסביבה ובמצב רוח חיובי ואקטיבי.



אליפות הזהב
מגדלי הים התיכון

בקיץ הקרוב, לקראת פתיחת אולימפיאדת
ריזו דה-ז'ניירו 2016, נקיים את "אליפות הזהב 2016"
בבית בנורדיה. פרטים בהמשך.




אליפות הזהב מגדלי הים התיכון

<< אור בוקר
<< צילום: חברת "כפיים", אודי גורן

לוגו ייחודי ששילב את סמל האליפות - אריה - והזכיר את ספר הילדים האהוב "האריה שאהב תות". עשרות אנשי צוות בחולצות כחולות וכתומות קיבלו את פני המשתתפים בלחיצת יד חמימה ובחיוך רחב ומיהרו, באמצעות מספר עמדות מחשב, לשבץ אותם בצורה מסודרת אל התחרויות אליהם נרשמו - ברוכים הבאים לאליפות הזהב!

אומרים שהכל בחיים הוא עניין של טיימינג. בין משחקי נבחרת הכדורגל של ישראל למקבילתה מהכדורסל, לצד חתירתן הבלתי מתפשרת להישגיות, נעים לראות חברה מפוכחים שאותם מעניינת בעיקר ההשתתפות. שני דיירים לא התאפקו עד לשריקת הפתיחה הרשמית והחלו להתאמן להנאתם בפיג פוג כשלצידם כמה חברים נוספים שהחלו לחמם את הידיים בזריקות לסל. ברקע התנגנו להם "אהבת פועלי בניין" ו"אהבתיה", שתרמו בדרכם הייחודית לאווירה הספורטיבית-רומנטית משהו של האירוע.

אגב, את לוגו האריה החייכן פגשנו פעם אחר פעם ברחבי הספורטק, כשהוצב בגאון על רקע שלטים מאירי עיניים בהם לויז האירוע, עמדת המודיעין וחשוב לא פחות -

בתחזית מזג האוויר דיברו על שרב, אבל אף אחד לא התכונן למזג האוויר האביך שהפך למנת חלקם של כ-1,500 משתתפי אליפות הזהב של רשת מגדלי הים התיכון - אירוע הספורט לגיל השלישי הגדול בישראל.

גילוי נאות: את אירוע הספורט הקודם לבני הגיל השלישי, שנערך לפני כשלוש שנים, הזדמן לי לסקר במסגרת תפקידי כעיתונאי ספורט בידעות אחרונות, והתרשמתי מאוד מהתשוקה של הספורטאים והנכונות לקחת חלק בפעילויות המגוונות. הפעם, כאורח מטעם רשת מגדלי הים התיכון, החוויה הייתה מעצימה אף יותר. הפעם נחשפתי גם לארגון ולפעילות הענפה והאינטנסיבית מתוך המערכת, הכל כדי שהאירוע ייצא אל הפועל בצורה הטובה ביותר, לרווחתם והנאתם של הדיירים.

אז מה היה ואיך היה?

יום שלישי, ה-8 בספטמבר, סמוך לשעה 8:30 בבוקר. עשרות אוטובוסים תופסים את מקומם ואט אט יורדים מהם משתתפי אליפות הזהב שפוסעים בחיוך אל המתחם רחב השוליים שהוקם בספורטק בתל אביב. בין המשתתפים בלטו שחקני נבחרת הפטאנק של קריית אונו וכמובן נבחרת התותים הססגונית של רמת השרון, עם



בפונפונים בגוון ירוק-זהר ולא הפסיקו לעשות פוזות עבור צוותי הצילום במקום, תוך שירת הג'ינגל הקליט של האליפות. אם התענייתם, מנצח צעדת הזהב עונה לשם טרזור בניסטר, שנולד בלונדון וגדל בניו זילנד. בניסטר, שזכה להמולה גדולה סביבו בנקודת הסיום, הסתפק בסיכום קצר בחיוך מבוש משהו: "הרגשתי טוב והתרגשתי לנצח". צנוע. בין המסיימים הייתה גם מתחרה שהצטיידה במניפה רחבת שוליים וחבורה עליזה במיוחד בחולצות כחולות אחידות שנשאו את הסלוגן של מרכז השירותים לאוכלוסיה הבוגרת מכפר שלם. בקו הסיום, כולם ללא יוצא מן הכלל פצחו בשירת ניצחון מעוררת התפעלות.

יום של חול

אלא שאז, לדאבונם של רבים, החלו המארגנים להבין את תמונת המצב הכללית, וגם את המנצחים האמיתיים והבלתי מתוכננים של האירוע: האובך והלחות. עד מהרה הוחלט לבטל את תחרות הריצה וכן את הטריאתלון הרב דורי שתוכננו, על מנת לשמור על בריאותם של המשתתפים. יחד עם זאת - סיור קפדני של עבדכם הנאמן ברחבי המתחם - הראה בבירור כי איש מהספורטאים והדיירים לא נתן למזג האוויר לפגום באווירת החגיגה והשמחה הכללית. <<

הנחיות הבטיחות שהפצירו במשתתפים לשתות מים גם ללא תחושת צמא ובשום אופן לא להתאמץ מעבר לגבול יכולתם. הבריאות מעל הכל. בנוסף, במתחם המיוחד שהוקצה לדיירי רשת מגדלי הים התיכון שלנו, היה מי שהציג הומור מקורי וכתב בטוש על שלט שהחזיק, מי אם לא, מיוזענו האריה: "אריה מכפר סבא בא!". רשמנו.

צעדת פתיחה

ההזנקה הרשמית של צעדת הזהב ואיתה הפתיחה החגיגית של האליפות כולה הולכת ומתקרבת בצעדי ענק, תרתי משמע. כמה צעירות, לא ממש משתלבות בנוף המקומי, תפסו מקום תחת עץ רענן לשיעור TRX. כ-200 מ' משם - הדבר האמיתי: מעין שער מתנפח, לצד שלט 'היכון, הכן - צא!' ועמדת די ג'יי ססגונית - נקודת הפתיחה. לקראת 9:00 בבוקר תפס הכרוז, ששמו ממש לא במקרה יובל חץ, את המיקרופון, ובסגנונו המשולהב והייחודי הזניק את תחרות הפתיחה - צעדת הזהב! בחלוף הדקות החלו הספורטאים הראשונים לעשות את דרכם לעבר נקודת הסיום, ורגע לפני שהופנו אחר כבוד לעמדת המים המאולתרת, התקבלו בהתרגשות ובצעדי ריקוד חגיגיים ע"י צוות המעודדות הרשמי והבלתי מתפשר שלנו - סימה מזור, לילי מאירסון ורחל ריבק, שהצטיידו



אליפות הזהב מגדלי הים התיכון



ששקק חיים לאורך שעה ארוכה. בנוסף, היו גם כאלה שניצלו לחלוטין מצלייה ספורטיבית-מקומית, כשנרשמו מבעוד מועד לתחרויות השחייה בבריכה הלימודית ברמת אביב, ובילו את מרבית האליפות במים הקרירים. מי שנשאר במתחם הספורטק, לא יכול היה שלא להתרגש מהפרגון בין המתמודדים והמתמודדות בתחרות הרמת המשקולות. כל מתחרה, ללא יוצא מן הכלל, זכה למחיאיות כפיים סוערות וקריאות עידוד לאחר כל הנפה. מרשים. לא הרחק מהם, כמה ספורטאים וסקרנים שחלפו במקום שפשפו עיניים בתדהמה, נוכח הרמה הגבוהה שהופגנה בתחרויות הפיג פונג (טניס שולחן). אחד המתמודדים אף הגדיל לעשות וזכה לתשואות כשהגיש את הכדור בצורה וירטואוזית כשגבו מופנה אל שולחן המשחק! אם אליפות הזהב - אז עד הסוף.

לקראת השעה 12:30 עשו המתמודדים אתנחתא בדמות ארוחת צהריים עשירה, שאורגנה כמובן גם היא בחסות הרשת. במקביל, עקב תנאי מזג האוויר, שרק הלך והתחמם עם עומסי חום כבדים במיוחד ולמען השמירה על בריאות המשתתפים, הוחלט לדחות את טקס הסיום ולהעבירו למועד אחר ולהקדים את פיזור האליפות, אבל היה עוד זמן לחגיגה אחת אחרונה, מרגשת במיוחד.

עד מהרה פנו רבים מהספורטאים לבמה המרכזית - שם התקיימו תחרויות ריקודי הזומבה והסלסה. לא מעט חברים אנרגטיים במיוחד אף עלו על הבמה, 'לנענע' לצד המפעילה, שמצידה לא התבלבלה והדגישה: 'הכי חשוב זה לענוש'. אז מי אנחנו שנתווכח? בין הרקדנים המחויכים מצאנו גם את דייר הבית בנורדיה, שרגא מרחב, עם שלל סיבובים קצביים ותנועות שלא היו מביישות גם צעירים בחצי מכפי גילו. בשיא הריקוד, אם התעניינתם, שולבו גם ריקודי בטן.

וזו הייתה רק ההתחלה. האבק והחול המשיכו אמנם לתת את אותותיהם ולהוות פקטור מרכזי, אך הספורטאים, כאמור, לא נתנו לזה לקלקל להם את המסיבה. לקראת השעה 10:00 החלה נוכחות מאסיבית במתחם הפטאנק, כששלל כדורי כסף מושלכים לכל עבר, לצד צהלות ניצחון וקריאות התעלות של חלק מהמתמודדים. בהמשך העדיפו מספר ספורטאים לשחרר אנרגיות במתחם הניה (ריקוד חופשי) וטאי צ'י, אחדים הצטרפו לאימון הליכה נורדית (עם או בלי קשר לבית בנורדיה) וכן נהנו מתחרויות הדיפת כדור ברזל וכדורת דשא.

ויש כמובן את מי שחיפשו מחסה מהחום והלחות, ומילאו מפה לפה את המתחם המוצל של הברידג' והשחמט,



ג'ולי נגד ג'מצי

שחקני מכבי ועלו ליתרון 7:8. כאן לחצו הוותיקים בצהוב על הדוושה וברחו ליתרון 13:21, אבל המגדלים שלנו, שזכו לעידוד מאסיבי מהחברים הרבים על הקווים, סירבו לוותר והציגו לראווה את הנשק הסודי - ג'ולי עוז, המפקחת הראשית של חוק הדיור המוגן, שעלתה מהספסל, הציגה לחימה חסרת פשרות ושמרה את שחקנינו בתמונה.

בהמשך מכבי הבטיחה את הניצחון, מה שלא הוריד כמובן מההופעה המרשימה של המגדלים, כששושני חתום על הסל האחרון שקבע את תוצאת הסיום - 19:33 למכבי תל אביב. לאחר קריאת ניצחון משותפת בנוסח - 'מגדלי הים התיכון' ושלל תמונות קבוצתיות למזכרת ממצלמות וסמארטפונים, התפנה מוטי דניאל לסכם: "תמיד כיף להגיע לאירוע שנוגע באנשים, עושה להם טוב ותורם לקירוב לבבות. פעילויות כאלה הם אורח חיים עבור ותיקי מכבי".

המעודדת מספר 1, סימה מזור, סיכמה את החוויה: "לא היה קל בגלל החום והלחות, אבל אני גאה ומעריכה מאוד את מי שהגיעו היום וניצחו למרות הכל. המורל היה גבוה, והתחרויות היו מעניינות ותרמו להיכרויות חדשות ולגיבוש. אני כבר מחכה לאירוע הבא".

אקורד הסיום של אליפות הזהב שיין ללא ספק למשחק הראווה שנערך במגרש הכדורסל הפתוח בין נבחרת מגדלי הים התיכון שלנו לוותיקי מכבי תל אביב. המגדלים, בגופיות משחק כחולות עם שמות המשפחה מתנוססים על גבם, לקחו את העניין ברצינות וקיימו חימום רציני לקראת המפגש עם הכוכבים הצהובים.

בשעה 13:30 הפציע במתחם האוטובוס הצהוב, ממנו ירדו בין השאר דורון ג'מצי ומוטי דניאל, כשלקראת שריקת הפתיחה הופיע גם אחד הכוכבים האהודים בתולדות מכבי תל אביב בכל הזמנים, אולסי פרי. עוד כמה דקות של חיוכים, לחיצות ידיים ופלאשים, והחבר'ה בצהוב עלו חיש קל על מדי משחק. אפשר לצאת לדרך. עד מהרה התברר, כי לנבחרת שלנו אמנם אין רקע מקצועי בכדורסל, אבל רוח לחימה ונחישות ספורטיבית יש לה בכמויות מסחריות, ובדקות הראשונות התקשו הצופים להבחין מי הקבוצה הבכירה יותר.

שחקני המגדלים, עם ניהול משחק חכם של תומר רוזנברג, נלחמו על כל כדור וזכו להגנה מצד לירון ארבייטמן (שחקנית כדורגל במקור) ולקליעה מדויקת מחצי מגרש של דן שושני, בעבר דובר קבוצת הכדורסל של הפועל ירושלים וכיום במערך היח"צ של הבית בירושלים, הפתיעו את



ארוחות הבוקר בבית. תורה לחוד ומעשה לחוד... נראה שהבנו זו את זה וצחקנו ביחד. הייתה זו באמת חוויה נחמדה ונהנינו מכל רגע. **W**

חוויות מריאיון לערוץ 2

אורה פולוס, הבית בכפר סבא

"הוזמנו, אסתר לבון ואנוכי לספר בתוכנית הבוקר "בוקר בריא עם פאולה וליאון" בערוץ 2 על תרבות הגוף אצלנו: הצעדות, ההתעמלות, השחייה והאימונים בחדר הכושר המצויד שלנו. לבשנו בגאווה את החולצה הלבנה של אליפות הזהב וגם כובע עם סמל המגדלים. ההתרגשות הייתה רבה. אסתר, השחיינית הוותיקה והמתמידה שלנו, סיפרה כמה בריכות היא שוחה, והציגה את מדלית הזהב שלה מהאליפות האחרונה. השנה היא מתכננת גם לשחק ברידג' ושח. רציתי לספר על מכון הכושר ועל חוגי ההתעמלות. אך זמן השידור היה קצר, שניה לכל סיפור. לא הספקתי. כשנשאלתי על ידי המנחה מה אני אוכלת לארוחת בוקר, נאלצתי לספר את האמת על האוכל הלא בריא שאנחנו, בעלי ואני, מרשים לעצמנו לחגוג בו את

פריחה מאוחרת בבריכת השחיה

אירית הורוביץ מנהלת תרבות ואם בית, הבית בירושלים

מרגלית קדוש הגיעה עם בעלה יהודה לבית בירושלים ומיד השתלבה בפעילויות הספורט המגוונות במקום. אורן, מנהל מועדון הכושר והספא בבית, הציע לה להצטרף לאליפות המגדלים. "כשפנה אלי השבתי: מה פתאום, איפה אני ואיפה אולימפיאדה? אבל הוא לא ויתר ואמר: אני בוטח בך שתקבלי מדלית זהב, אם לא תקבלי אני אתן לך מדלית זהב..." מרגלית חסכה לו את המאמץ



וזכתה בזכות כישוריה במדליה הנכספת, מקום ראשון בשחייה במקצה נשים מעל גיל שמונים. "כילדה גדלנו בבית קפדני ושמרן". מספרת מרגלית. "מאז ומעולם השתוקקתי לעסוק בספורט. אני מאוד טמפרמנטית ועיסוקים של ספורט מדברים אל ליבי. בתור ירושלמית פחדתי פחד מוות ממים. בגיל 50 כשאני כבר סבתא הלכתי לראשונה לחוג שחיה. מאז ועד היום, אני לא מפספסת יום שחייה אחד בבריכה ומשתתפת בחוגי ספורט רבים. בגיל 70 צלחתי לראשונה בחיי את הכנרת וקיבלתי מדליה". בנוסף לשחייה השתתפה מרגלית ב"מירוץ סובו ירושלים". מעבר לפעילות הספורטיבית, התנדבה מרגלית בפרויקט ה"דודות" בצבא. "הייתי מפקדת של חמש נשים שמתנדבות במחנות צבאיים, יש לי תעודות הוקרה מהרמטכ"ל דאז 'מוישה וחצי'. (הרמטכ"ל משה לוי א.ה). למדתי בחיי שאף פעם לא מאוחר להגשים חלומות ושאינן דבר העומד בפני הרצון". לנו לא נותר אלא לאחל למרגלית בריאות טובה והמשך חיים פעילים ומלאי סיפוק ועשייה. **W**



גוונים של כושר

שומרים על כושר

ריו-אבירטו - שיטת טיפול ייחודית הכוללת מרכיבים גופניים והבעתיים. מתמקדת בביטוי גופני והוליסטי בעיקר באמצעות קול, תנועה ומחול. פועל להעצמה, ריפוי וחיזוק.

ערן אופיר מדריך בחדר הכושר, הבית ברמת השרון והבית בכפר סבא מאמן את אוכלוסיית "הצעירים ברוחם", כפי שהוא נוהג לכנות בחיבה את קבוצות המתעמלים שלו, מוסיף ומסביר: "אוכלוסיית גיל הזהב עבורי היא ייחודית מאוד. אני חש שלבני גילי, ואני ביניהם, יש חוב מוסרי כלפי אותם אנשים. העבודה עם האנשים כאן דורשת מקצועיות, רגישות, סבלנות, אוזן קשבת ונכונות לסייע.

המרכיב האישי של המאמן מאוד משמעותי.

לפני מספר שנים בחרתי להתרכז בעבודתי עם גיל הזהב וזאת על מנת להכניס משמעות יותר עמוקה למעשי. הבנתי שמה שמניע אותי זה הרצון להיות משמעותי עבור אנשים - לעזור, לייעץ ולסייע. אומר בפשטות: על ידי כך שאני עוזר להם ללכת טוב יותר, לשפר את שיווי המשקל, להקל במקום שכואב ובנוסף גם לשמוע סיפורים מרתקים, אני מרגיש שעשיתי משהו משמעותי בחיי. חוויה מיוחדת עברתי כשהצלחתי להניע דייר כבד שמיעה באמצעות המטפל שלו להגיע לחדר כושר. תקשרנו באמצעות כתיבה, והצלחתי להניע אותו להתאמן. היה זה מהלך שמאד ריגש אותי וכמובן גם את הדייר. אני זוכה להכרת תודה כנה מהדיירים שיודעים להעריך את הנאמנות שלי כלפיהם מה שלא בהכרח היה קורה מול אוכלוסיות אחרות."

נשמח ביותר לצרף דיירים נוספים לפעילות המועדון ולהתאים להם תכנית אימון אישית.

האביב הוא עונה נהדרת לכל מי שטרם החל לעסוק בפעילות גופנית, לקבל החלטה להצטרף. **רועי דבוראי, מנהל מתחם הספורט בבית ברמת השרון** מטעם חברת גו אקטיב מספר מה מתחדש: "השנה התמקדנו בגיוון הפעילויות הגופניות שאנו יכולים לתת לדיירים והכנסנו חוגים חדשים לצד אלו הקיימים. בחדר הכושר שיפרנו את ההתאמה האישית לדיירים המתאמנים ודאגנו שכל דייר יקבל תוכנית אימונים המתאימה לו וכן שיהיה פיקוח יותר הדוק מצד המדריכים על הפעילות שהדיירים מבצעים במהלך האימון.

בנוסף לכל החידושים יש לנו מגוון רב של חוגים ותיקים: התעמלות כיסאות (רמה"ש) - פעילות שמתחלקת בין 3 מדריכים, כאשר כל מדריך מכניס לקבוצה שלו אלמנטים מהתחום ממנו הוא מגיע. שיקום וחיזוק הגוף, התעמלות בריאותית ועולם הצי' קונג.

פלדנקרייז - התעמלות מיוחדת על פי שיטת פלדנקרייז הנודעת בשילוב מדריך ברמה גבוהה. שיעור שמקבל המון תגובות טובות במיוחד מקרב המשתתפים בו וזוכה לפופולריות רבה.

התעמלות מים - העוסקת בשיקום וחיזוק הגוף בעזרת התנגדות המים. השיעור מקבל גיוונים בשימוש בציד נלווה של משקולות וכדורים למים.

ריקוד חופשי/תנועה - ריקוד קצבי בו כל מתאמן בקצב שלו. פועל על כל שרירי הגוף ונותן לו תחושה של שחרור.

צי' קונג - אימון מדיטציה בתנועה, מבוצע בתנועות רכות, עגולות ונמתחות במקצבים איטיים ומהירים, תוך שימוש בטכניקות נשימה מיוחדות. משפיע על הרגעת העצבים, תפקוד מערכת הנשימה, קצב זרימת הדם וחילוף חומרים.



הכוונת הגדולה של פלדנקרייז

דורי גל

בלובי רחב הידיים בבית בצומת סביון אישה בשלהי שנות השמונים לחייה יושבת זקוף על כסא. בזה אחר זה ניגשים אליה הדיירים. האחד מתלונן על כאבי גב, השני מחזיק את המותן, שלישית מספרת שהרגליים לא יציבות כל כך. היא מקשיבה, מתבוננת, ומחלקת להם טיפים. פעמיים בשבוע היא גם הופכת את הטיפים האלה לשיעורים מעשיים: סביבה מתקבצים מעין עדת מאמינים, ויחד הם לומדים ממנה איך לשפר את איכות חייהם, בשלב שבו רק מעטים מאמינים שניתן עוד לשפר ולהציל משהו.

זוהי **נעמי דורון**, הכוונת הגדולה של הפלדנקרייז, שלמדה ישירות מהוגה השיטה - משה פלדנקרייז, וגם היום, כשהיא בת 86, היא ממשיכה להנחיל את הידע שלה לדורות הבאים. כלומר, לדור שלה, וגם לכל מי שרק מוכן לשמוע. עבורה זו לגמרי שליחות, שמטרתה להציל את העולם מבעיות גב.

דורון, שעסקה באתלטיקה קלה בילדותה, הגיעה לפלדנקרייז בשנות השמונים, כשעוד היה בחיתוליו בארץ. היא למדה בווינגייט, עברה בין ענפים שונים כמו שיטת אלכסנדר ויוגה, ואז חזרה לאהבתה הגדולה, אהבה שבמסגרתה גם הוציאה ספר "גוף האדם - מדריך למשתמש". במקביל, לימדה עוד ועוד אנשים את השיטה, שבה לומדים להכיר את הגוף וחוזרים למקורות: בתנועה, ביציבה, בישיבה.

גם כשעברה להתגורר בבית בצומת סביון, נעמי לא מפסיקה ללמד, היא מעבירה שיעורים לכל מי שכבר כואב לו הגב, וגם לאלה שיכאב להם הגב בעתיד.

"מי שמתמיד מגלה שזה עוזר לו", היא מבהירה. "אין חוכמות. פשוט צריך להשקיע ולהתמיד. אנחנו רוצים לחולל שינוי בהרגלי השרירים. הרגלים של שנים. זה לא שינוי קטן והגוף לא עושה את זה בין רגע. צריך התמדה, צריך סבלנות. זאת הדרך."

"העניין הוא", מסבירה נעמי, "שבמשך השנים אנחנו פשוט מזיקים לעצמנו באופן שיטתי. אנחנו לא מקפידים על דברים פשוטים, כמו למשל כיסא", היא אומרת. "כשילד קטן מתיישב - הרגליים שלו לא נוגעות ברצפה. אז הוא משתמש במשענת מעביר את המשקל אל החלק האחורי של האגן ולא אל רצפת האגן. הגב מתחיל להתעגל. זה דבר קטן, פעוט. אחר כך מייצרים כורסאות ומיטות,

פינוק, ובאופן כזה בעצם הורסים את הגוף. כשאני מסתכלת על רוב הקהל הבוגר, גם אלה שלא נוצרו אצלם נזקים, הגב שלהם עגול. לכן השכמות מרחקות, הצוואר מכופף ולדברים הקטנים האלה יש משמעות. למשל, איבדנו בכלל את השליטה ברגליים, אם מסתכלים על אנשים שמציירים או מנגנים באמצעות הרגליים, זה לא שהם המציאו משהו. הם פשוט חזרו להשתמש במה שיש להם, בלית ברירה. אנחנו הולכים ומאבדים את התובנות הטבעיות של המערכת, לטובת שימוש במסלולים הנוחים, הקצרים. אנחנו לא עובדים עם כוח בכלל. אין יותר מהר. אין יותר חזק. אין. יש רק נוח. נעים. אפשרי."

תוך כמה זמן רואים תוצאות?

"לא מיד, צריך לעבוד. לחזור ולתרגל שוב ושוב. בכל יום לפחות 30 חזרות ברצף. זה לא לוקח הרבה זמן, רק 2-3 דקות. נוסף על כך, צריך לחשוב, לדבר עם הגוף ובעיקר לא לעשות בכוח. לא להגיע לקצה גבול היכולת ולכאב אלא טיפה פחות. לספור עד שלוש ולהתחיל שוב."

כמו מורה טובה, נעמי דורון לא מסיימת בלי מטאפורה: "נניח שאנחנו לא פותחים דלת מסוימת הרבה זמן מה יקרה לצירים? הם יחרקו. בדיוק אותו דבר קורה לגוף שלנו. במשך שנים, בגלל שאנחנו לא ממש זקוקים לתנועות רבות, אנחנו לא מקפידים לעשות תנועות עגולות בידיים, ברגליים, בכתפיים. בקיצור, במפרקים. ואז הגוף בעצם מעלה חלודה. חשוב לחזור לזה, להתאמן גם כשלא מרגישים עדין נזקים."

התוצאה, מבטיחה דורון, תשפיע לא רק על הגב ועל היציבה, אלא הרבה יותר מזה: "הנשימה משתפרת. הראייה משתפרת. אין תחום או חזית שאנחנו לא נוגעים בהם, אנחנו פשוט משפרים את השימוש במערכות הטבעיות. בצורה כזאת מגיעים לאיכות חיים".



הליכה נורדית

לירון ארביטמן מרכזת תחום הספורט, הבית בנורדיה

שיטת ה"הליכה נורדית" מציעה אלטרנטיבה בריאה למי שמבקש לצעוד וסוחפת אחריה אלפי צועדים ברחבי העולם ובישראל. אומנם יש צורך בהשקעה כספית חד פעמית של מקלות צעידה מיוחדים ואולי שיעור הדרכה, אבל בתמורה תקבלו פעילות ספורטיבית המפעילה את מרבית שרירי הגוף, שורפת כמות גדולה של קלוריות ומתאימה לכל גיל.

בסדנת ההליכה הנורדית שאני מעבירה בבית בנורדיה, אני רואה את התוצאה מדי יום. רמת הסוכר אצל חולי הסוכרת מאוזנת יותר בשל זרימת הדם המשופרת. המשתתפים נזקקים פחות לתרופות ובאופן כללי בריאים יותר ומדווחים על הרגשה כללית טובה יותר. הליכה נורדית מתאימה לכל גיל ובעלת יתרונות משמעותיים לבעלי מגבלה גופנית. ההבדל המרכזי נובע מכך שאם בזמן הליכה רגילה אנחנו משתמשים באופן כמעט בלעדי רק ברגליים, מה שגורם לעיתים לעומס יתר, בהליכה הנורדית אנחנו בעצם נעזרים במקלות בזמן ההליכה מה שגורם לחלוקת העומס והפעלת רוב רובם של השרירים בגוף. השימוש במקלות מחלק את העומס כך שהליכה הופכת לאפשרית, נגישה ומחזקת. יותר מזה, כ-90% מהשרירים בגוף פועלים בהליכה נורדית והעומס מתחלק בין הידיים לרגליים. לכן הליכה נורדית נחשבת יעילה ב-40% יותר מאשר הליכה רגילה.

הליכה נורדית גורמת לשריפת קלוריות גדולה יותר עבור

אותו מאמץ הליכה וכמו כן היא משחררת מתח משרירי הכתפיים והצוואר ועוזרת לשיפור בעיות גב. לא מעט אנשים שלא הצליחו ללכת רגיל, פתאום מצליחים לצעוד ואפילו בעליות, משהו שהם לא חלמו עליו לפני כן. וההפתעה הגדולה - הם אפילו לא מתעייפים בסיום הצעידה! לא אחת אני פוגשת אנשים שהיו בטוחים שהם כבר לא ילכו שוב והנה, למרבית פליאתם הם מוצאים עצמם יכולים לעשות ספורט בצורה כיפית ובריאה, להפעיל את פלג הגוף העליון והתחתון בו זמנית וזה נותן להם תחושת סיפוק גדולה. ייתרון נוסף להליכה הנורדית שהיא מתאימה לכל סוגי המשטחים כמו חוף הים החולי, סביבת הליכה הררית ושדות או דרכי עפר.

ארבעה טיפים למתחילים:

1. להצטייד במקלות הליכה מקצועיים.
2. לקחת חלק לפחות בשיעור או שניים, בקבוצות הליכה עם מדריך מנוסה. חשוב שהמדריך יסביר, יתקן ויתאים את מקלות ההליכה לגובהו של הצועד.
3. בזמן ההליכה חשוב להקפיד על ראש מורם, בית חזה פתוח והליכה עם יד נגדית לרגל.
4. בהליכות הראשונות, על מנת למנוע נפילות, מומלץ לצעוד במישור בלי בורות ומהמורות ובסביבה מוגנת. חשוב לתרגל את ההליכה בבטחה. לאחר מכן כשרוכשים מיומנות וביטחון אפשר להרחיב את השטח ולעבור למקומות חדשים ומאתגרים יותר. 🌿

פרלמנט הדייגים

הפרלמנט של שלמה, פורום הגברים בבית בבת ים בניצוחו של שלמה גוטמן, מנהל הבית, מצאו דרך מקורית לשבור את שגרת המפגשים סביב שולחנות בית הקפה בבית ויצאו לדוג בפארק הדייג במעיין צבי.

למי שגרים ממש על שפת הים, ספורט הדיג הוא הרבה מעבר להמלצה שכן, כל מה שצריך זו חכה טובה, כסא קטן ושקית עם תולעים... אז זהו שלא. מסתבר שספורט הדייג זו אמנות בפני עצמה הדורשת סבלנו ומיומנות. זאת הרגישו על בשרם החבורה העליזה. מה שכן, כולם נהנו וחזרו מחויכים. וכי למה לא? "התאווררנו, שברנו שיגרה, החלפנו נוף ועדיין היינו בחברה טובה של הפרלמנט



המוכר והידוע. ומה עם הקרפיונים? אז זהו, כנראה השגם בפסח הקרוב נקפוץ לקנות אותם בסופר הקרוב. 🌿

רשת מגדלי הים התיכון מזמינה אותך לאימון ניסיון במועדון הכושר

פותחים את שנת 2016 בכול
ונכסים לאורח חיים בריא!



מבצע!

מנוי שנתי במחיר
ללא תחרות!!!
*לזמן מוגבל

- מועדונים ביתיים עם יחס אישי ותכנית אימונים אישית
- תוכניות אימון מיוחדות להרזיה, חיזוק, כושר ועוד
- שיעורי סטודיו ושיעורים קבוצתיים נוספים - יוגה, פילאטיס ועוד
- ציוד חדש ומשוכלל ■ בריכה מקורה ומחוממת



משפחה וקהילה

לבלות, להתנדב, למלא את הלב

בכל גיל ובכל מצב משפחה וקהילה מהווים שני מעגלים משמעותיים ביותר בעולמנו החברתי. מהמשפחה הגרעינית אנו סופגים את החום הראשוני, ערכים ומסגרת חינוכית בונה ומעצבת. מהמשפחה המורחבת אנו מקבלים תמיכה, עידוד והערכה. ובקהילה הסובבת אותנו אנו תורמים ונתרמים, מרחיבים מעגלים חברתיים ומייצרים את אותו "יחד" מיוחד המתבסס על ערכים של עזרה הדדית, חברותא ופיתוח הווי משותף. כל אלו ועוד, באים לידי ביטוי אצלנו בבתי הרשת. כל דייר ודיירת בונים להם מעגל חברתי ומסגרת קהילתית על פי מה שמתאים להם ובהתבסס על סגנון החיים הקודם שהם מביאים עמם. אנו מספקים את המסגרת ואת התנאים האידיאליים. הדיירים הם אלו שיוצקים בהם את התוכן. ואולי בשל כך, עם הזמן, כל בית מתגבש כמשפחה עצמאית וייחודית. וזה מה שעושה את החיים שלנו למלאי עניין.



קשר משפחתי

<< רותי קדוש

והיכוננים בין ילדים להוריהם, הם גם מעבירי המורשת. הם הדמויות המקשרות בין העבר לעתיד ובכך תורמים לעיצוב הזהות האישית של הצעירים. בנוסף קשר בין-דורי בין סבים לנכדים תורם להפרכת מיתוסים ודעות קדומות על הזקנים" (פרופ' עדנה אפק).

גם אנחנו, במגדלי הים התיכון, ערכנו סקר מיוחד עם חברת המחקר גיאוקרטוגרפיה בקרב 520 גמלאים בו ביקשנו לבדוק את הקשר שבין הדור המבוגר לצעיר, מה מייחד אותו בשנים האחרונות ועד כמה הקשר חזק ומשמעותי כאשר ההבדלים ולעיתים המרחקים הגיאוגרפיים גדולים הרבה יותר מאשר בעבר. תוצאות הסקר מצביעות על 60% מהסבים והסבתות שנפגשים עם נכדיהם פעם בשבוע כשמתוכם כ-18% נפגשים אפילו ברמה יומיומית. נתונים אלה עומדים בסתירה לעובדה שבשנים האחרונות לסבים ולסבתות יש סדר יום עמוס ומלא בפעילויות. ההסבר לכך נמצא במהות הקשר שבא לידי ביטוי בעיקר בארוחות משפחתיות (45%) ובבילויים מחוץ לבית (37%). לעומתו קשר של בייביסיטר נמצא רק אצל 15% מהמשיבים. w

ס בא וסבתא של היום הם ממש לא הסבא והסבתא של פעם. הם אנשים בריאים יותר, בעלי חזות צעירה, חלקם ממשיכים עדין לעבוד "פול טיים ג'וב" בתפקידים נחשבים, חלקם מתנדבים. הם עסוקים, גולשים באינטרנט ויש להם אייפון, נוסעים לחו"ל, מריצים מניות בקיצור מנהלים חיים מלאים ולעיתים תובעניים. כשהם מסייעים לילדיהם ונכדיהם צריך לתאם איתם מראש עם יומנים פתוחים, מתי הם מוציאים את הנכד מהגן או עושים לו בייביסיטר.

"צריך להכיר בכך שלסבים במאה ה-21 יש חיים מלאים משלהם. הם בריאים יותר, פעילים יותר משהיו הוריהם ומוודעים לחיים הטובים. וכנראה, הם רוצים זמן לעצמם וצריך לכבד זאת. ולצד זה, אין לוותר על זמן עם המשפחה ויצירת קשר עם הנכדים" (ד"ר ארתור קורנהאבר מייסד "הקרן לסבתאות", קליפורניה).

אז איך בכל זאת שומרים על קשר בין-דורי? "מחקרים קובעים כי סבים וסבתות יכולים לשמש דמות יציבה ומקשרת בתוך המשפחה. הם מהווים מקור תמיכה והדרכה בכל הנוגע לגדילה והתבגרות, מסייעים בבעיות






לחג הפורים תמיד מחכים בשל היותו עליז, צבעוני ושמח והשנה, ציפינו לו במיוחד ורק בחודש אדר ב' הוא הגיע סוף סוף במלא הדרו. מזג האוויר החמים והנעים שיחק לטובתנו ובעיקר למי שציינו בחג מסיבות לכל המשפחה והזמינו נכדים ונינים לקחת חלק בשמחה. אז מה היה לנו השנה? ערב יפני בבית בכפר סבא, מסיבת צוענים בבית בצומת סביון, קזינו של ברושים וחתיכות בבית בת ים, מסכות בשחור-לבן בבית ברמת השרון, קריאת המגילה כמיטב המסורת בבית בירושלים ונשף מסכות בנוודיה שגם ארחו השנה את העובדים במסיבה שהוקדשה לשנות ה-70 וללהקת כוורת. כי פורים הוא הזמן להקשיב לעוצמתו של הצחוק וכשהתמונות כה מוצלחות ממש ניתן לשמוע את הצחוק מתוכן. >>






גוזונים של נתינה

"כנפיים של קרמבו"

כנפיים של קרמבו היא תנועת נוער ישראלית, המשלבת ילדים ונוער מהחינוך הרגיל ומהחינוך המיוחד בעלי צרכים מיוחדים. "יוצרים יחד מקום ומשמעות לכל אדם" הוא הפתגם העומד במרכז חזונה של התנועה. כל ילד יכול וזכאי להיות חלק מפעילות חברתית וליהנות ממנה. התנועה מדגישה את חשיבות הכבוד לשונה בחברה, תוך שהיא מדגישה את הצד החיוני של הילדים ואת חובתה הנכונה של הקהילה לאפשר להם להשתלב. הבית ים מקיים קשר רציף עם התנועה ומהווה אכסניה להדרכות של צוותי המתנדבים והחונכים במהלך כל השנה. לקראת יום המעשים הטובים, פנו נציגי התנועה וביקשו להגיע אלינו לבית בבת ים למפגש בין חניכים לדיירים במטרה להודות להם ולהעניק להם שי - מסגרת לתמונה פרי עבודת ידם של הנוער. במפגש לקחו חלק חניכים, מלווים וחונכים מטעם כנפיים של קרמבו לצד דיירים ודיירות ונציגים מצוות העובדים של הבית. היה מרגש לראות את הקשר המידי שנוצר בין החניכים, רובם בשנות העשרה שלהם, לבין הדיירים המבוגרים. יחד העברנו שעה ויותר של משחקי חברה, שירה וריקוד. למדנו את שיר התנועה והתנועות הנלוות לו וכמובן שהתרגשנו לקבל את השי היפה. 



מפגש מחמם לבבות

דיירי הבית בירושלים טרחו, אפו, אספו וארזו במשך שבוע שלם מטעמים והפתעות בהתרגשות ובאהבה ושלחו את נציגיהם עמוסי כל טוב לחיילי המחסום באיזור עמק האלה. המפגש היה מחמם לבבות בימי החורף הקרים עם הרבה תודה לחיילינו היקרים על העבודה החשובה והקשה שהם עושים כדי להגן עלינו! 



יום המעשים הטובים - הבית בצומת סביון



זו כבר שנה שניה שדיירי הבית בצומת סביון פותחים את ביתם לקהילה ומארחים, תורמים, מבלים ונהנים. השנה שילבנו שני פרויקטים קהילתיים: פתחנו את היום עם **יריד יד שניה** שכל הכנסותיו קודש לאוכלוסייה נזקקת בעיר אור יהודה. דיירי הבית תרמו והציגו בדוכנים שנפתחו ברחבי הלובי מכל טוב ביתם. פריטי לבוש, כלי בית, תכשיטים ועוד שאין להם צורך, הוצעו למכירה לטובת השכנים בבית ובקהילה שמצאו בהם עניין. בבית הקפה הגישו דיירות מאפים ועוגות

שהן אפו ותרמו לאותה מטרה. החלק האחרון של היום היה מרגש במיוחד כאשר הענקנו **תעודות הוקרה** לעשרות דיירים ודיירות שמתנדבים במסגרות שונות הן בבית והן מחוצה לו במהלך כל השנה. ♡



יום המעשים הטובים - הבית בכפר סבא

כולנו חווים את טרגד הדוכנים בקניוני הארץ בימי שישי - שוק איכרים, שוק קח תן, שוק מציאות ושוק יצירות. ביום המעשים הטובים, יזמו בקניון ערים בכפר סבא דוכנים מסוג אחר, דוכנים של קבוצות מתנדבים שונות שכל הכנסותיהם קודש ותרומה לאוכלוסיות חלשות בעיר. מרגש במיוחד היה לבקר בדוכן המדוגם של הבית בכפר סבא. צוות של דיירות מתנדבות בעזרת **אילנה שולמן** וכמובן **אתי ביטון** שיזמה וקיסרה בין הגורמים השונים עומדות מול דוכן רחב ידיים וססגוני עמוס בעבודות סריגה שונות של דיירות הבית. ואם תמיד מכבבות נעלי הבית הסרוגות לפעוטות, הלהיט התורן היה השנה ללא ספק - סוודרים ל...כלבים! הפליאה לעשות תושבת השכונה שחזרה לדוכן עם הכלב שלה כדי שיקחו לו מידות ויסרגו לו בהזמנה מיוחדת. ♡

מגדלים בתקשורת

<< מאחורי הקלעים של קמפיין "מעניין לחיות פה"

אחת הדמויות הוותיקות והאהובות של בראבא היא דמות הזקן עם השקיות המעביר ביקורת נרגנת אך מחויכת על כל דבר וכל אחד. גייסנו את בראבא ואת הדמות לקמפיין שלנו, ובאופן אמיץ למדי, באמצעותו, מעבירים ביקורת על הבתים שלנו ועל עצמנו.

בראבא מגלם זקן שבחר להישאר בבית ומעביר ביקורת על בני גילו, שבחרו לעבור לדיור מוגן - מה הם מחפשים בגילם דברים חדשים ולמה לעזאזל הם נהנים מהחיים, כשאפשר פשוט לשבת ולהתלונן כמוהו. אין כמו בראבא, בן ה-66 (כמעט) לפנות לבני הגיל השלישי ולהציג בפניהם את הדרך הטובה לחיים מלאי עניין.

על מנת לתקשר לציבור הרחב את המהפכה התפיסתית המתרחשת בבתי הרשת, החלטנו לצאת בקמפיין ארצי גדול.

מאחר והחשיבה אשר בבסיס האסטרטגיה "מעניין לחיות פה" אינה שגרתית - חיפשנו רעיון לא שגרתית, ודמות שתישא את הרעיון על כתפיה.

שלמה בראבא, מגדולי השחקנים והקומיקאים בארץ, שגדלנו עליו בימי "זהו זה", שנתן חיים לדמויות מיתולוגיות כמו "יאצק והאקורדיון" ולימים עשה תפקיד בלתי נשכח בסרט "הערת שוליים" וזכה בפרס אופיר היוקרתי ובמועמדות מכובדת לאוסקר.





הקמפיין בוצע על ידי צוות בכיר ומנוסה: אסף שלמון, הכותב הראשי של ארץ נהדרת; יונתן גורפינקל, מטובי הבמאים בארץ; בראבא, שהיה שותף פעיל בכל שלבי הכתיבה; בהפקת משרד הפרסום WHAT-IF. התוצאה מצחיקה, לא שגרתית ומעוררת מחשבה.



ומה אומר בראבא שנמצא בנקודה מעניינת בחיים: מצד אחד הוא יכול להיות פרזנטור למטרנה (נולדה לו לפני מספר חודשים בת מנישואיו השניים. מ.ש.) ומצד שני, יש לו עכשיו פרסומת חדשה לדיור מוגן. פיצול אישיות? "אני אסתי גינזבורג של מגדלי הים התיכון".





מגדלי הים התיכון
מעניין לחיות פה

חג פסח שמח