

מעניין במגדלים

גליון 20 | ינואר 2017 | בהוצאת רשת מגדלי הים התיכון

מצלמות חורף 11 | קוראים בקפה 17 | חדש, חדיש ומחודש 42

פרפראות חזרה



תפיסת העולם החדשה והייחודית של רשת מגדלי הים התיכון, ממשיכה לעניין ולחמם את הלב גם כשקר בחוץ.

החורף נצדיע לאמנים ותיקים, נפתח בסדרה חדשה – ניגון משפחתי שבה נעלה כל פעם משירי אמן עברי ידוע (ארגוב, וילנסקי, אלתרמן, שמר, מנור ועוד) על ידי נציגים ממשפחות האמנים שגם הם עוסקים בתחום המוסיקה. נארח את תיאטרון היידישפיל אצלנו במגדלים, נפתח סדרה של הקרנות סרטים תיעודיים של יוצרים ישראלים, כולל מיפגש עם היוצר. וכל זאת לצד פעילות הסדנאות, מועדון הבריאות ויציאות לארועי תרבות, תערוכות וטיולים בארץ. יהיה מעניין כבר אמרנו...

כשקר בחוץ, מעניין בפנים.



מגדלי הים התיכון
מעניין לחיות פה

הבית בנוורדיה | הבית בכפר סבא | הבית ברמת השרון | הבית בצומת סביון | הבית בבית ים | הבית בגני תקווה | הבית בירושלים

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





מעניין במגדלים

גליון 20 | ינואר 2017 | בהוצאת רשת מגדלי הים התיכון



פרפראות חורף

בין "מגיע לי" ו"בא לי" 8 | הסקרנות מגרשת את הזקנה 10
מצלמות חורף 11 | איכות חיים במגדלים 14



קוראים בקפה

סצינת הקפה 18 | האוסף שלי 20 | קפה מוצ"ש 22 | המלצה ספרותית 23
המאפה שלצד הקפה 24 | קוראים (עתידות) בקפה 25 | משקאות חמים בחורף 26



גנים של תקווה

מרגישה (כמעט) בבית 30 | נעים להכיר 32 | פתיחה חגיגית 34
כתבו עלינו 36 | מעניין בבית 37



עוד במגזין

דבר העורכת 4 | כותב במגדלים 6 | לב גדול ופועם 39 | כיתת אמן 41
חדש, חדיש ומחודש 42 | מעניין בבית ברמת השרון 46 | אמנים מהמגדלים
עם הפנים לקהילה 48 | מצלמים לתקשורת 50 | קשר משפחתי רב דורי 51
חנוכת בית 52 | מתקדמים לסנפצ'ט ואתגר בובות חלון הראווה 53 | הדור שלא
ידע את האינטרנט 54 | לברוח עם הקרקס? 55 | שומרים על כושר גם בחורף 58

גליון 20 - ינואר 2017
בהוצאת רשת מגדלי הים התיכון

עריכה וכתיבה
מיכל שויקי

עיצוב גרפי
סטודיו סופרמק

כתיבה

ד"ר סמדר פלד, אורנה הראל,
עדי חייט, נאוה רוזנפלד,
שלומית דיליאון, דיתה ומשה סנה,
אור בוקר, אתי כהן,
אורית נבו, אריאלה קירשנבאום,
עידית גרינברג, ראומה כהן,
ג'ודי לוי, לאה בר-לב,
טל הר-ציון, עינת כהן.

צילום

אורה דולב, סימה מזור,
ג'ודי לוי, ארז בנדל, מנחם עוז,
אור בוקר, גלעד קוולרצ'יק,
ליאת מאיוסט, ז'ק גירון,
רמי זרנגר, מנחם רייס.

דבר העזרכת



<< מיכל שויקי, גרנטולוגית, מנהלת תוכן רשתי

קוראים יקרים,

החורף כאן ובגדול. ולמרות שמדברים על שנת בצורת, השבועות האחרונים הביאו איתם כמות נכבדה של גשמים ולמרות הסרבול בהתנהלות היומיום שלנו, חשוב שנזכור, כמו שסבתי נהגה להגיד לי: "זה חשוב לחקלאים!" וכשהשנים האחרונות אינן מטיבות עם מגזר זה לפחות בחודשי החורף יש להם עדנה. סבתא יהודית אכן הייתה חקלאית וגם חובבת טבע ואוהבת את הארץ. בנה, דודי עמיק, עיתונאי ב"על המשמר" כתב לפני חצי יובל טור אותו הקדיש לסיפורי חורף. בחרתי להביא לפניכם ולזכרו סיפור מרגש ונוגע שמוסר ההשכל שלו מתאים לצערנו גם לימינו.

מוכר הנרקיסים

מאת עמי ברקן

עיתון על המשמר 12.2.65

הם עמדו זה ליד זה, ולמרגלותיהם קופסאות פח גדולות מלאות נרקיסים. הייתה שעת ערבית. "נרקיסים אדוני, נרקיסים!! שלושים וחמש אגורות לחבילה!" הפרחים שהושטו לעברי לא היו רעננים, ניכר בהם שנקטפו לפני ימים אחדים. התבוננתי בדמות הצנומה ולבושת הבלויים שהחזיקה בזר בתקווה שהנה מיד ישתלשלו לכיס שלושים וחמש אגורות נוספות. הוא היה כבן 12 וחברו כבן 10.

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 בדצמבר 2016



"והמורה מרשה?"
"הרבה עושים ככה."

בחנתי אותו פעם נוספת מכף רגל עד ראש. הוא בוש להרים עיניו, חיכה כנראה שאשמיע באזניו דברי כיבושין או גערות. הוצאתי את הארנק ובלי אומר קניתי זר נרקיסים. הפרחים ממילא נקטפו, לפחות יביאו תועלת למישהו. כשהתרחקתי מהמקום, החל לרדת גשם דקיק ושני הנערים נצמדו לקיר מבקשים לעצמם מחסה. בחנות התקליטים הסמוכה דלק אור הניאון ואל חלל הרחוב נשפכו צלילי קולה של גאולה גיל - "דבר אלי בפרחים!"

ואנו, נהנים מהבית החם, מהלובי הנעים, מהעובדה שהכל נגיש ושאין צורך לצאת בימים קרים וגשומים ועדין ליהנות מכל העולמות ומשלל פעילויות שמחממות את הלב וממלאות את חיינו בעניין.

קריאה מהנה והמשך חורף חמים ונעים!

מיכל שוקי

"האם ידוע לך שהחוק אוסר קטיפת נרקיסים למכירה?"
שאלתי.

"מה?" זרק בקול נבוך שלא הותיר ספק כי לא ירד למשמעות הדברים.

"האם אתה יודע שהממשלה אינה מרשה לקטוף נרקיסים וכי אפשר לעצור אותך בגלל מעשה זה?"
"למה?" שאל בתמיהה ובקול חשדני, כאילו הטיל ספק באמיתות דברי.

"מפני שקטיפת הפרחים תגרום תוך שנים אחדות למותם של כל הצמחים ממין זה. מהפרחים יוצאים הזרעים ואם קוטפים אותם, הצמח אינו יכול להתרבות וסופו למות!" הנער הרכין את ראשו והפטיר מבלי להתבונן בי "בממשלה יושבים אנשים חכמים. לפרחים הם דואגים שלא ימותו, אבל למשפחה שלי לא!" תשובתו שנאמרה בקול חרישי וללא תרעומת הפתיעה אותי בניסוחה. "מדוע אתה אומר כך?"

אבא שלי מקבל קצבת סעד כי הוא חולה ולא יכול לעבוד ואני צריך לעזור להביא כסף הביתה. שמונה נפשות לא יכולות לחיות רק ממה שנותנים בסעד. בחורף אני מוכר פרחים ובקיץ סברס."

"ומתי אתה מבקר בבית הספר?"
"רק לפעמים אולי פעם או פעמיים בשבוע."



כותב במגדלים

ארז בנדל, סמנכ"ל שיווק ומכירות
בשיחה אישית עם כניסתו לתפקיד

<< מיכל שויקי
<< צילום: ארז בנדל

ספורט, סדנאות יצירה, סדרות הרצאות, מופעי תרבות ועוד וכל אלו במתקנים עשירים ואיכותיים שהנהלת הבתים מקפידה לחדש, לעדכן ולתחזק בצורה מיטבית. "אני מאמין שדייר מרוצה יהיה שגריר של רצון טוב לרשת שלנו".

חיי חברה עשירים

האדם הוא ייצור חברותי. בכל גיל חיי חברה עשירים ומשמעותיים תורמים בצורה ישירה למדד שביעות הרצון. על אחת כמה וכמה בגיל המבוגר כאשר יש הרבה יותר זמן פנוי לממש ולפתח את חיי החברה. מסגרות הדיור המוגן מהוות פתרון אידיאלי לפיתוח והעשרת חיי החברה. לכן, רואה ארז כחלק משמעותי במהלכי השיווק אותם הוא מוביל, להדק את הקשר עם הדיירים ולהיעזר בהם כשגרירי רצון טוב שלנו בקרב חברים שלהם, שכנים מהעבר, מכרים ובני משפחה מבוגרים. "קבוצות חברים המכירות מהעבר ומגיעות יחד יוצרות את התמהיל החברתי המוצלח והנכון ביותר"

קשרי קהילה

מחקרים רבים מצביעים על כך שאנשים מבוגרים מעדיפים להישאר בסביבה המוכרת להם כלומר, בקהילה אליה השתייכו. מכאן החשיבות של הקשר עם הקהילה סביב לבית. הקשר, לתפיסתו של ארז, צריך לעבוד בצורה דו סטרית - "חשוב שתמיד נהיה עם הפנים לקהילה ונזמין

ארז, נשוי לאתי אבא לתם בת 27, שחר בן 24 ואור בן 21 תושב כפר סבא. שמחתי לפגוש בו אצלנו במגדלים, איש חייכן ונעים הליכות שמאחוריו שנות ניסיון רבות. ארז הגיע אלינו מניהול חברות ציבוריות מתחום הנדל"ן והפיננסים היישר לניהול מערך השיווק והמכירות של רשת "מגדלי הים התיכון". "תפיסת עולמי אומרת שיש לכולנו - הנהלה, עובדים ודיירים, מטרה משותפת והיא: **שהבתים שלנו יהיו מלאים בדיירים מרוצים!**"

וכשארז מדבר על תפוסה מלאה הוא מתכוון הרבה מעבר לעצם העובדה שכל הדירות מאוכלסות. הכוונה שלו היא לפעול שאכן באמת יהיה מעניין לחיות פה. "מערך השיווק הינו חלק משמעותי מתוך קונספט כללי ברשת ששמה לה ליעד לספק לדיירים ערך מוסף לאורח חיי היום יום שלהם מתוך הבנה שזה מה שמבדל אותנו משאר הדיורים המוגנים".

בית חי עם מנעד דיירים רב גוני

"ככל שנצליח במהלכי השיווק טוב יותר כך נאפשר לעצמנו להעניק לכלל הדיירים פעילות עשירה ומגוונת במהלך כל שעות היום על פני כל השבוע לאורך כל ימות השנה". ארז מאמין גדול שאכן חשוב שיהיה מעניין לחיות פה ושאפשר לעשות זאת. דוגמא טובה לכך ניתן לראות בפיתוח מסלולי עניין בהתאמה אישית לרצון כל דייר או דיירת מתוך מגוון עצום ורב של פעילויות



גיל" - מיצג אמנותי עצום ממדים במוזיאון ארץ ישראל כמו גם "טעימות משביל ישראל" - מסלול חדש למיטיבי לכת מבין דיירי כל הבתים שיוצח בתמונות שיוצגו כתערוכה נודדת בכל בתי הרשת.

"תפיסת עולמי אומרת שיש לכולנו - הנהלה, עובדים ודיירים, מטרה משותפת והיא: שהבתים שלנו יהיו מלאים בדיירים מרוצים!"

אקורד סיום בנימה אישית

"דודתי, אלמנת אלוף משנה בנדל הייתה מראשוני הדיירים בבית ברמת השרון ויצא לי ללוות אותה במהלך קבלת ההחלטה לעבור לדיור מוגן, במהלך הקליטה שלה בבית ובעיקר לצפות בהנאה מאיכות החיים הטובה שזכתה לה בשנותיה האחרונות. תקוותי שאצליח לגרום לכמה שיותר אנשים לקבל החלטה ולעבור חוויה דומה" אל מול כל היעדים והמטרות שהציב לעצמו ארז, עדיין נותר לו זמן פנוי לתחביבים: "גדלתי בתל אביב צמוד לים אליו אני מחובר ואותו אני אוהב. גם כיום, כשכבר איני יכול לשייט, עדין מוצא עצמי שעות מטייל מול הים והגלים או עוסק בפעילות ספורט על שפתו." מי יודע, אולי בעוד עשור או שניים נמצא את ארז ואתי בת זוג דיירים שלנו בבית בבת ים... w

אותה לפעילויות שמתקיימות אצלנו ובמקביל, נעודד יציאה של דיירים לעזור ולתמוך בקהילה או לקחת חלק בפעילויות ואירועים שמתקיימים בה.

הכנסת אורחים

"מחמם את הלב לראות כיצד דיירים נרתמים ולעיתים ממש יוצאים מגדרם לסייע לאנשי המכירות במהלך ביקור של מתעניינים חדשים כשהם פותחים את ביתם ומארחים את המבקרים בהתלהבות ובגאווה". וכשנוסיף לזה את התמיכה של הדיירים הוותיקים בחבריהם החדשים שלא מכבר הגיעו אלינו, באמת יש לנו סיבה טובה להיות מרוצים.

מטרות ויעדים

נמצאים אנו לקראת שנה אחרת חדשה ולפנינו האתגרים להמשיך ולאכלס את הבתים לצד תכנית פעילות מרתקת כשחוד החנית השנה יהיה ללא ספק "אליפות המגדלים" המסורתית שלנו שנערכת אחת לשנתיים. "צפיתי באליפות לפני כשנה וחצי בעניין רב ואני שמח השנה להיות חלק ממנה ולתרום להצלחתה". בכלל, בשנה הקרובה מצפות לנו שלל פעילויות רשתיות, חלקן כמיטב המסורת של השנים שעברו כמו פסטיבל המחולות בנורדיה, ערב הזמר בכפר סבא, או כנס המקהלות בבת ים לצד פעילויות חדשות שאנו מפתחים כמו חסות שאנו מעניקים לפרויקט הארצי "ציפורי

בין "מגיע לי" ו"בא לי"

אתגר הגמלאות המודרנית וכיצד יכול הגמלאי לפתח את עצמו בדרך יצירתית וחדשנית

<< ד"ר סמדר פלד, חוקרת גמלאות מודרנית בקהילה
>> באדיבות ירחון דורון, מגזין לקידום השירות לאוכלוסייה המבוגרת

הפסיכולוגית- חברתית-מקצועית לבין יכולותיו לשמר את חזקותיו והישגיו. עם הפרישה, מרגיש הגמלאי המודרני, לרב, שהוא בשיא מומחיותו וקשה לו להזדהות עם אורח החיים המאפיין את הגמלאות ההיסטורית. הפער בין ציפיותיו למעורבות בחברה לבין הזדמנויות שהחברה פותחת בפניו אינו מקל עליו. הגמלאות המודרנית עדין לא מקמה את עצמה בשיח החברתי הבין-דורי. שאלת ה"מגיע לי" כבר אינה ברורה. האם היא מתייחסת לעשייה מהעבר או להיערכות החדשה לעתיד? האם הפניה היא למשפחת הגמלאי או לחברה כולה?

חקר המוח האנושי לימד אותנו שניתן להמשיך לטפח ולתחזק אותו בכל גיל ושהגורם המרכזי להתפתחותו הוא התמודדות עם שינויים, הסתגלות, למידת נושא חדש ופיתוחו. וכדי להמשיך ולטפח את מוחנו ולמנוע ניוון, הגמלאות המודרנית חייבת להיות המשכית לצמיחה והתפתחות.

גמלאות כזו היא "בעייתית" ומחייבת מיומנויות חדשות בנוסף לאלו שרכשנו בעבר. לגמלאי קשה למצוא להן מענה כאדם בודד. שעות הפנאי מנוצלות לרב על פי זמינות פעילויות פנאי שנמצאות בסביבה הקרובה. על פי רב זו פעילות שגרתית החסרה את רכיב החקרנות ולכן אינה מהווה מסלול המשכי להתפתחות. מימוש עצמי שהיה השאיפה המרכזית בתקופת העבודה, אינו מוצא

מגיע לי....., יאמרו אלפי גמלאים בישראל ובעולם המערבי כסיסמה אוניברסלית עם פרישתם לגמלאות. סיסמה המקפלת בתוכה רכיב פיצוי על חיי עבודה לחוצים ועל מילוי משימות אישיות וחברתיות. תחושה של זכאות לפרס עבור חיים אינטנסיביים, מחויבויות, עבודה, משפחה, דאגות לאחר. עכשיו - "מגיע לי".

"בא לי" היא סיסמה השגורה בפי נכדינו, המשוכנעים שכל העולם נברא למענם. גישת החינוך המודרני הביאה אותם לאמץ התנהלות של מצבי בחירה בין אלטרנטיבות. נסיכות לרגע המתדיינת עם ההווה, עם רצונותיו האמתיים. בהעדר עבר, עול ההתחשבות אינו רובץ על התנהלותם. **חיים שלמים מפרידים בין ה"מגיע לי" ל"בא לי".**

הורינו קיימו מציאות פנסיונית שהלמה את זמנם והגמלאות ספקה להם אתגרים. טיול לחו"ל היה אתגר ועליו יש לקיים ערב חברתי גדוש שקופיות, לחלוק החוויה עם חברים. לקולנוע נהגו "להתלבש" ו"לקחת טקסי" היה צריך תירוצ הולם. כל מימוש חלום כגון אלו, הרגיש כפיצוי של "מגיע לי".

התארכות תוחלת החיים מאריכה את תקופת הגמלאות ומחייבת חשיבה מחודשת. לגמלאי העכשווי קושי הנובע מחוסר תיאום בין השלב בו הוא נמצא בהתפתחותו

הורינו קיימו מציאות פנסיונית
שהלמה את זמנם והגמלאות ספקה
להם אתגרים. טיול לחו"ל היה אתגר
ועליו יש לקיים ערב חברתי גדוש
שקופיות, לחלוק החוויה עם חברים.
לקולנוע נהגו "להתלבש" ו"לקחת
טקסי" היה צריך תירוץ הולם.
כל מימוש חלום כגון אלו,
הרגיש כפיצוי של "מגיע לי".

את עצמו בתקופת חיים זו ביצירתיות וחדשנות. הדבר תלוי בעיקר בהזדמנויות, בתמיכה, בהדרכה להן הוא זוכה מהמשפחה ומהחברה. עיקר השינוי צריך לבוא מהחברה, שתהיה מוכנה לקלוט אותו ותראה בו גורם מסייע ותורם ולא רק מבקר ודורש.

אין ספק שהגמלאות המתארכת, הבריאה והמשכילה יותר לצד קצב החדשנות המתעצם, מחייבים את העוסקים בתחום להיערך ולאמץ כלים עדכניים. "ישיבה על הגדר" להמתין ולראות מה יקרה אינה אפשרות התורמת לצרכים מתהווים. השינוי כבר בהתהוות ואם נכין עצמנו כחברה ונקבל השינוי בהבנה גם התוצאה לא תאחר לבוא. יש לחדד יצירתיות ויכולת להציע צורת חשיבה קצת שונה ולאפשר תובנות שונות - להבין שחשוב מאד לצאת מהאזורים המוכרים ולאתגר את עצמנו בחוויות שונות שמגבירות את היכולת להיות יצירתי ולהסתגל לגמלאות החדשה ובעיקר לצרכים המשתנים של הגמלאים.

אולי אנחנו, הגמלאים, צריכים להבין שכדאי לנו ללמוד מנכדנו ש"בא לי" היא הסיסמה העדיפה. היא עוסקת בהווה, משחררת ממחויבויות עבר, מבוססת על סקרנות, מעודדת יצירתיות והתנסות ומאתגרת רכישת כישורים חדשים. ה"מגיע לי" או "אני ראוי לזה" יופנה לעתיד, כשהבחירה רחבה ומגוונת ולכן גם חופשית יותר. ♣

ביטוי בגמלאות. החברה טרם השכילה להיערך לשינוי הנדרש כתוצאה מהתארכות תוחלת החיים. היא אינה מציבה בפני הפורש דרישות ואתגרים ישימים הנחוצים לו לפיתוח יכולותיו. במקביל, לגמלאי עצמו לא ברורה הכדאיות שקביעה זו דורשת ממנו מבחינת מחיר ומאמץ. הצורך בדפוס גמלאות חדש מתחיל לפלס דרך ותחילה, בבית, במשפחה. במקום התומך אך גם הדורש והמבקר. אנו מצהירים שאיננו זקנים, שאנו עדיין יכולים ושיש לנו צפיות מהחיים! כלומר - ה"מגיע לי" רלוונטי אבל לא על סמך מה שעשינו בעבר אלא לגבי בניית עתידנו!

וכדי שהחברה "תסכים" ותיתן ברכה לדפוס הגמלאות החדש, חייב להיות דפוס. קביעת הדפוס היא בידינו והוא נועד לטובת הגמלאות העכשווית, לטובת הקשר המשפחתי העכשווי וכמובן לטובת החברה. גמלאות מודרנית מתחילה כחלק מהחברה הרחבה שנסמכת גם היא על הפסיכולוגיה האינדיווידואלית הדנה בצורך המולד של האדם להשתייכות ולבחירה חופשית. לנוכח האתגרים העומדים בפני הגמלאי המודרני, התמורה העמוקה ביותר חייבת להיות באופן שאנו תופסים את כישורנו שלנו. "לכולנו כישורנות טבעיים, מולדים ועם זאת, מעטים הצליחו לפתחם. בכך יש לראות כישלון חינוכי מערכתי לצד בזבוז משאב אנושי" (קן רובינסון, לצאת מהקווים, הוצאת כתר 2001).

בתנאים הולמים ומתאימים, הגמלאי יכול לאתגר ולפתח

הסקרנות מגרשת את הזקנה

איך מקיימים הזדקנות מוצלחת, מאושרת, שמחה ומעניינת...

<< דיתה ומשה סנה, דיירים בבית בכפר סבא



השירה. הכנת החומר לידיעון כרוכה בלימוד וחיפוש חומרים רלוונטיים שיעניינו וירגשו את קוראינו, מה שדורש השקעת זמן רב מול מכונת הידע-המחשב. בנוסף לנפלאות המחשב אנו מקפידים על קריאה של מוספי ספרות, השתתפות בכנסי ספרנים ועוד. העולם עשיר בידע ואנו צמאים לשתות אותו להנאתנו.

בצד ההתעניינות והסקרנות, מימד הנתינה ההתנדבותית אותה אנו חווים, ממלא את לבנו שמחה ואושר. גם השתתפות באירועי התרבות, בלימודים ב"קמפוס", בחוגי ההתעמלות ובחדר הכושר, לצד הקפדה על מזון בריא, מיועדים לתחזק את הגוף, הנפש והרוח.

כי מה עוד צריך האדם המזדקן? סמכו על הסבתא והסבא, הם יודעים יותר טוב מכולם... ראו הוזהרתם! ♡

המוטו שלנו מבוסס על פתגם אירי האומר כי "הסקרנות מגרשת את הזקנה!". ברגע שנחשפנו לראשונה לפתגם חכם זה החלטנו - הסקרנות תהיה "מעצמת-על" בחיינו. ומאחר שהחלטנו שזה חיוני לשמירת איכות חיינו, קיים אצלנו המניע לממש זאת. אנו מקפידים לנהל אורח חיים מלא וגדוש התורם לנו הזדקנות מוצלחת, מאושרת, שמחה ומעניינת!

כאשר קבלנו על עצמנו לנהל את הספרייה בבית בכפר סבא, החלטנו שהיא תופעל לשירות דיירי הבית והצוות בצורה הטובה ביותר. לצורך כך, עליה להיות מצוידת בכל קשת האפשרויות המקצועיות והטכנולוגיות בהן ניתן להיעזר על מנת לאפשר המשך קריאת ספרים גם בגיל המתקדם. הנאה מקריאת סיפור טוב וצפייה בסרט מהנה, הן אבני יסוד בשמירה על איכות חיים!

צוות הספרנים שלנו מונה 12 דיירים העובדים בספרייה בהתנדבות. הספרייה פתוחה 5 ימים בשבוע למשך שעה ביום. ניתן לשאול בה ספרים בשפות: עברית, אנגלית, גרמנית וצרפתית. בשנתיים האחרונות הוספנו ספרים דיגיטליים על טאבלטים המושאלים לכבדי הראייה ולמעוניינים אחרים. בצד הספרים, קיים גם מאגר סרטי DVD להשאלה. אחת לשבוע, אנו שולחים בדואר אלקטרוני לנמענים בבית, וגם מחוצה לו, את ידיעון הספרייה ובו חדשות מעולם הספרות, חוויות וביקורות ממדף הספרים וממאגר הסרטים, אירועים בלוח השנה, כתבות, ציטוטים, תגובות אישיות וטעימות מעולם

מצלמות חזרף

שלוש דיירות, צלמות מנוסות, משתפות אותנו
בחוויית החזרף שלהן מבעד לעדשת המצלמה



סימה מזור הבית בנורדיה
סופה ורוחות במגדלים



אורה דולב הבית בכפר סבא
5 חורפים במגדלים ממרפסת דירתי





ג'ודי לוי הבית בבית ים
מתחת לפוך וקר בחוץ
פוחת עיניים מסתכלת לשמיים
שומעת צלילים יש הרבה גלים
קשת וענן מעל הים
זהו החורף שלי.
ומתחת למטריה נכדתי מחייכת
נהנית מהגשם וקצת מתביישת
זהו החורף שלי.



איכות חיים במגדלים

<< עידית גרינברג, מנהלת איכות חיים, הבית בכפר סבא

"זו הרגשה נפלאה כשדייר בן 95 החי בבית מעל 10 שנים, שעם הזמן הוריד את רמת הפעילות וחשש להתחיל בכאלה 'שאינן מתאימות לגילו', מודה לי בהתרגשות שבמערכת החדשה שבנינו יחד הוא מוצא אתגר המעניק לו שוב מטרה לקום בבוקר ולחוש מחדש את תחושת החיוניות שנעלמה."

השנייה, תחום איכות החיים טומן בחובו עולם מלא באפשרויות לצמיחה ויצירתיות לטובת הדיירים. חלק מהאתגרים העומדים בפניי הם - כיצד אצליח לשנות או להיטיב עם אנשים שמתגוררים בבית שנים רבות. לעיתים מעל עשור ואפילו 2 עשורים. בעצם מה כבר אפשר לחדש להם? עם הזמן, אני מבינה שהתפקיד ומשמעותו נבנים על בסיס ההצלחה והתגובות של הדיירים שהחלו להתנהל לפי התכנית האישית, ואני נרגשת מתרומתי הגדולה.

תהליך בניית התכנית האישית מתחיל במפגש עם צוות המרפאה והרווחה - להבין מי הדיירים שכדאי לפנות אליהם על פי צורך שזוהה. במקביל, מול מנהלת התרבות להכיר את תכנית הפעילות החודשית, היצע, ביקוש והרשמות עתידיות. הדייר מגיע אלי לשיחת הכרות ומיפוי כל פעילויותיו שהן חלק משגרת יומו. יחד אנו מתלבטים ומתייעצים מה חשוב לשמר, מה ניתן לשנות או לגוון והכל במטרה להביא לשיפור איכות החיים שלו בבית. כל המידע מוזן למערכת בצורה מקצועית ומסודרת.

לאחר בירור כל הצרכים של הדייר, מגיע שלב בניית מערכת כתובה ומסודרת המוגשת לדייר כדי שיהיה את

שמי עידית גרינברג, מנהלת תחום איכות החיים בבית בכפר-סבא. אכן פתיחה מסקרנת, לא? מה משמעות התפקיד? מה הוא מחייב? מה מטרתו? איזו תרומה תהיה לו עבור דיירי הבית? או בקצרה - איזו בשורה אביא לשנה החדשה?

המון תהיות וסקרנות מאתגרת הציפו אותי ואת הסובבים אותי בבית לגבי מהות התפקיד ומטרתו. מטרה אחת הייתה ברורה - בניית תכנית אישית לשימור ושיפור איכות החיים של כל דייר ודיירת בבית. נשמע אולי קצת יומרני, אבל, בהחלט אפשרי ומאתגר.

את החודשים הראשונים שלי בתפקיד אני מקדישה בעיקר ללמוד ולהכיר את הדיירים בבית, לומדת מה הדינמיקה בין הדיירים לצוות, לומדת את האווירה בין הדיירים לבין עצמם ולומדת לזהות את שיתופי הפעולה והממשקים בין מחלקות הבית השונות.

שתי מסקנות ברורות לי היום: האחת, הבית בכפר-סבא הינו בית מקסים שדייריו יצרו קהילה תומכת, מגובשת ומחבקת עם תחושה ביתית ומשפחתית כשרובם הגדול נהנה מהחיים בבית.



קוראים בנקפה

הנוצרים קראו לו משקה השטן, מגדלי ענבי יין ניסו להצר את צעדיו, נשים התלוננו שהוא הופך את בעליהן לחרבים - אבל הקפה ניצח בסופו של דבר וגם בארצנו הקטנטונת, לאחרונה אף בגדול. ישראל הופכת למעצמת קפה. על כך כבר אין ויכוח. הכוונה היא לא רק להשתלטות של ענקית קפה ישראלית על מפעלי קפה בברזיל, אלא גם לאיננות הגוברת שלנו, שידעה דרך ארוכה מאותו פינג'אן חרוך במדורת הפלמ"ח ומחנות תנועות הנוער עד למכונות הנספרסו המשווקות עם חיוכו המשכר של ג'ורג' קלוני. מ"בוא'נה, תן לי אחד בוך ושניים נס בלי סוכר" ועד: "בשבילי קפוצ'ינו אחד ולאטה מקיאטו דל שומן, בבקשה". וכששלוש חברות נפגשות בבית קפה, המלצר מיד יודע שהוא בבעיה ומעדיף לרשום את ההזמנה. כי אפילו זכרוננו החד של הבחור הצעיר, לא יכול על שפע הבקשות המיוחדות: לאחת - קפה הפוך, חלש, נטול קפאין, על בסיס מים ומעט חלב דל שומן (ביקשת קפה, לי זה נשמע כמו מים דלוחים...). לשנייה - הפוך חזק, רותח!!! עם מעט קצף (זו כבר יותר מבינה עניין...). ולשלישית - אמריקנו עם חלב קר בצד.

אבל קפה הוא לא רק המשקה, הוא בעיקר בית הקפה!! המקום שבו אנו בוחרים לשבת ומה אנו עושים לצד כוס הקפה - שיחת חברים, שיחת אהובים, דייט, שיחת עבודה, כתיבה, צפייה חופשית בעוברים ושבים לקבלת השראה, סתם פסק זמן ורגיעה למי שרוצה להיות לבד אבל צריך חברה בשביל זה. או כמו שאמר הסופר הרמן קסטן: "נער הייתי וגם זקנתי ולא ראיתי עיר שלא הרגשתי בה בבית. כל שעליי לעשות הוא להיכנס לבית קפה וכבר אני מרגיש בבית". <<





בארצנו הקטנטונת זוכה הקפה בשנים האחרונות לעדנה כאשר לבתי הקפה השכונתיים הקטנים נוספו רשתות גדולות חלקן מובילות גם בחו"ל. ואצלנו, בבתי הרשת מרכז העניינים שתמיד תוסס ושוקק חיים הוא מתחם הקפה. ובין אם קוראים לו "בונבונירה" בבת ים או "קפה חברים" בכפר סבא או "קפה ביכורים" בגני תקווה ואפילו בכינוי הנדוש - קפיטריה, תמיד נמצא בו מקבץ של דיירים על כוס קפה, עם או בלי העיתון היומי, יחד במשחק קוביות הרמי קוב ואפילו עם טאבלטים חדישים (אינטרנט קפה...). ולא בכדי מקפידים נציגי המכירות שלנו בסיור עם מתעניינים חדשים להקפיד ולפקוד את בתי הקפה בבתים כדי שירגישו בבית.

סצינת הקפה

תשע עובדות מעניינות על קפה

הקפה מוכן למשלוח, הוא נאטם בשקיות ואקום, (החמצן שבאוויר גורם לו לאבד מטעמו). הפיתוח בשנים האחרונות, של אריזת הקפה הטחון בקפסולות, מספק ביטחון נוסף למניעת התחמצנות הקפה. כך מופץ הקפה, בשקיות או בקפסולות, עד שהוא מגיע לכוס שלנו...

שני סוגי פולי הקפה העיקריים בעולם הם "ערביקה" ו"רובוסטה"

הערביקה, פול הקפה המקורי שהתגלה באתיופיה, מהווה 70% מכלל הגידולים בעולם. הרובוסטה הוא תוצר של השבחה גנטית, שנועדה ליצור שיח קפה עמיד יותר, שמסוגל לצמוח גם בגובה נמוך, ובאקלים חם יותר. הערביקה נחשב לקפה איכותי יותר. כדי לפתור את בעיית עודפי קפה, הומצאו לו שימושים מקוריים במיוחד, ביניהם פחמי קפה לחימום ביתי, שמנים

מענפי העץ באפריקה לכוס הקפה שלנו בבית
לאחר הקטיף, פולי הקפה, עוברים תהליך ייבוש בשמש למשך שבוע עד עשרה ימים. לאחר מכן, מנקים את הפולים משאריות הקליפה וממיינים אותם לפי גודל ושלמות. הפולים הממוינים נארזים ונשלחים ממדינה למדינה. לפני הקלייה נקראים פולי הקפה "קפה ירוק". הקפה הירוק נקלה בטמפרטורה של 288 מעלות במכונות קלייה המורכבות מ"תוף" (כמו במייבש כביסה) וגוף חימום. סיבוב התוף מבטיח קלייה אחידה של פולי הקפה. לאחר 8 דקות של קלייה הפול מתפצת, מכפיל את נפחו ומאבד כמחצית ממשקלו. ממשיכים לקלות את הקפה עד לדרגה הרצויה, מ-"קלייה בהירה" ועד ל-"קלייה כהה". לאחר הקלייה, מקררים את הקפה ונותנים לו "לנשום" בין 10 שעות לשלושה ימים (תלוי באופי הקלייה, סוג הקפה וכמות הפולים). כאשר

הקפוצ'ינו הוא לא קפה עם קצפת

זו המילה הלועזית המבטאת את שם המכונה שבה מכינים אותו. בעברית "קפה הפוך", המכיל שליש ספל אספרסו, שליש חלב שחומם באידוי ושליש קצף חלב. הקפוצ'ינו קיבל את שמו מתלבושתם החומה-בהירה של הנזירים הקפוצ'ינים. לפי גרסה אחרת, תלתל הקצף שנוצר בעשיית קפוצ'ינו, מזכיר את המצנפת שעל גלימותיהם של אותם נזירים.

הקפה חזק במספרים גדולים

יותר משבעים מיליון ספלי אספרסו נלגמים מדי יום ב-110 אלף בתי קפה או "אספרסוֹבר" ברחבי איטליה בלבד! ממוצע של 600 ספלים לאדם בשנה. למרבה ההפתעה, בסקנדינביה, בהולנד ובמדינות נוספות צריכת הקפה היא כמעט פי שלוש לנפש, אבל אין זה אספרסו. שתייני הקפה הגדולים בעולם הם האמריקאים שצורכים כ-65% מצריכת הקפה העולמית. 300 מיליון כוסות קפה ליום!! משקלה המדויק של מנת קפה לכוס אספרסו היא 7 גרם. ואצלנו - נכון להיום בישראל פועלות 3,483 נקודות למכר קפה, מתוכם 927 סניפי רשתות. ☕

המופקים מהקפה, ואף חומר נפץ!!! מ-300 ק"ג קפה הצליחו לייצר כ-10 גרם חומר נפיץ...

מקור השם קפה הוא במילה הערבית קהוזה

קיצור השם קהוות אל-בון - יין הפול. ואכן, משקה הקפה הראשון היה כמו יין. מיץ מפולים שטופים שהיה מעורבב במים קרים להכנת משקה מרענן. סוברים כי מקורו של השם בממלכת קאפא שבאתיופיה, שהיא כנראה מקורו של צמח הקפה. בקאפא עצמה מכנים את הקפה "בון" או "בונא".

לאספרסו שני פירושים מילוליים

האחד - "לחוץ", קפה טחון הלחוץ במסננת, שהמים עוברים דרכו בלחץ. השני, "אקספרס", כלומר - מהיר. הקפדנים טוענים כי בין 17-23 שניות של מים בלחץ העוברים בקפה טחון יניבו את המשקה המושלם. המהירות מתבטאת גם בקצב המהיר של השתייה עצמה. באיטליה למשל ובמקומות נוספים בעולם, שותים את האספרסו בעמידה "על הדרך".

שמו של הכלי שרובינו מכנים "פינג'אן"

הוא למעשה "איבריק"

אנו מכנים אותו בשם השגוי פינג'אן משום שבעבר היו מגישים את הקפה, שבושל בתוך האיבריק, בכוסות חרסינה קטנות ששמן פינג'אן. שם זה דבק כנראה באיבריק, בטעות.

מי אמר קפה רותח?

קפוצ'ינו (הפוך) אמתי מגיע בטמפרטורה של עד שבעים מעלות צלסיוס (וליתר דיוק, 67). מעבר לחום הזה החלב נשרף, ומאבד מטעמו ומאיכותו.

וקפה חזק?

קפה שטעמו חזק אינו בהכרח עתיר בקפאין יותר מקפה בעל טעם חלש יותר. כמות הקפאין נמדדת על פי זן הפולים, שיטת המזיגה, ויחס המים והקפה. ככל שמשך קליית הקפה ארוך יותר, כך נשרף יותר קפאין.





"האוסף שלי"

יעל ירקוני, דיירת הבית בכפר סבא

ראיון: מיכל שויקי | צילום: אורה דולב

שנאספו ונרכשו בכל העולם. "עם השנים, הלך החיידק הזה והתעצם בקרבי ומצאתי עצמי מחטטת רגלי בשווקי עתיקות בכל העולם בחיפוש אחרי ספלי מוקה מעניינים. חברים ובני משפחה נהגו לקנות לי מתנות ולהביא לי ספלים בודדים שנותרו להם לאחר כשכל שאר הסט נשבר". וכך בשילוב של ספלים שאספה, ספלים שירשה, ספלים שרכשה וספלים שקבלה גדל והתעצם האוסף.

מבט סוקר על פני האוסף המרשים מגלה שחלק מהספלים שוכבים, חלקם בכלל הפוכים וחלקם ממוקמים בזויות מוזרות. מדוע?

"עיצוב הספלים מאד משמעותי ומושקע. יש ספלים שהדגש העיטורי שלהם נמצא דווקא בחלק הפנימי. יש כאלה שעיקר תשומת הלב העיצובית מושקעת דווקא בידית האחיזה או ברגליים מיוחדות וכדי להבליט את היופי, היה עלי להציב אותם בצורות משונות"

תשומת לב מיוחדת יש לתת לחותמות שמעידות על מקום יצירתו, שנת היצור, שם החברה ועוד. החותמות עצמן בעלות יופי מיוחד ולא סתם הקדישה להן יעל מקום של כבוד בספרה. עדינותם של הספלים שובה לב. וכמו שיעל מעידה: "יש לי חולשה לפורצלן. שוטפים אותו ומיד הוא בוהק כמו חדש. לעומתו כלי הכסף זקוקים למירוק ותחזוקה והופכים אותנו לעבד שלהם".

כולם היו בניה, וזה לא היה פשוט, אולם בסופו של דבר הצליחה יעל לבחור את הספלים שאותם הגדירה מבין "הכי מיוחדים" שלה:

ספל עיטורי הזהב - הספל הכי יקר באוסף. מוצאו מגרמניה הפרוסית משנת 1862. הציור עבודת יד. "במשך 3 שנים ניהלתי עם המוכר רומן. כל שנה חזרתי אליו מחדש ורק בפעם השלישית, בגלל שנסדק, ירד המחיר ויכולתי לרכוש אותו"

"תרבות שתיית הקפה חדרה למעמדות העליונים ברחבי אירופה במאה ה-17. ספלי המוקה הראשונים, שהיו מיועדים לאספרסו, קפה חזק במיוחד, נקראו על שם עיר הנמל התימנית מוקה, שבה התרכז אז המסחר בקפה. הספלים הראשונים של 'מוקה טאסן' יוצרו בעיר נימפנבורג שבגרמניה. ספלי מוקה מפורצלן מבוקשים מאוד על ידי אספנים, בזכות ההיסטוריה האמנותית שלהם". (מתוך תחקיר שעשתה יעל ירקוני לקראת הוצאת ספרה "האוסף שלי")

יעל ירקוני, (1938), הגיע לבית בכפר סבא מרמות השבים לפני כשנתיים והיא גאה לציין שהיא בת המושב והמעבר הראשון שעשתה בחייה היה מהמושב לדיור המוגן. את האהבה לכלים יפים קבלה מהוריה שעלו ארצה מגרמניה. האוסף של יעל עשיר, מגוון ומרשים ביופיו והוא כולל מאות ספלי מוקה מפורצלן, חרסינה, בון צ'יינה וקרמיקה. חלקם שימשו בתי מלוכה באירופה, חלקם מיניאטוריים, חלקם מהתקופה הרומנטית, ספלים שצוירו בעבודת יד, ספלים בעלי עיצובים ומוטיבים מיוחדים וייחודיים.

בשנת 2010, הוציאה יעל לאור ספר ובו תיעוד האוסף, צילומים והערות היסטוריות לגבי מקורו של כל ספל, כמו שנת יצירתו, התייחסות לסמל המפעל ועוד פרטים מיוחדים הקשורים לו. שלוש שנים של מחקר עומק מקיף שעשתה יעל הניבו את הספר המרהיב ביופיו ומרחיב את הדעת בהסברים מרתקים המתארים במדויק את ההיסטוריה וגלגוליהם של ספלי המוקה.

מה מביא צברית, מושבניקית שורשית להתחיל לאסוף ספלי מוקה?

"ביום נישואי, קבלתי מאמי חמישה ספלים לקשט בהם את ביתי החדש. למעשה היה זה תחילתו של האוסף שנמשך על פני קרוב ל-60 שנה וכולל כ-400 פריטים

ספל פרחים לאספנים - הספל משנת 1784 מאנגליה. בתצוגה, נוהגת יעל להציב הן את הספל והן את התחתית כשהם הפוכים על מנת שניתן יהיה להתרשם מיופיין של הרגליות.

לצד הספלים ש"עלו לגמר" ניצבים ספלים מכובדים ומיוחדים לא פחות:

הספל העתיק ביותר - משנת 1774. ספל קטן מידות של חברת מייסן הידועה שלא ניתן להעריך את שוויו מרב שהוא נדיר ועתיק.

ספל המשלב חיפושיות וצפרים אקזוטיות - ספל של חברה איטלקית שהמאפיין שלה הוא ציור החיפושית שתמיד תופיע בתחתית לצד ציור מושקע של ציפור אקזוטית שמקשטת בצבעים עזים את הספל עצמו. יוצרו בשנים 1766-1813.

מזכרת מהמינקת - ספל מעוטר שכתוב בשפה הגותית בהקדשה: "שהילד יזכה לשתות ממנו ביום חתונתו" מהמינקת. 15 למרץ 1893.

הספל היהודי - ספל מעוטר במגן דוד אותו קבלה מתנה מחמותה ליום הולדת 40.

מזכרת מהצימר האיטלקי - "בטיול בשנת 1970 שהינו בצימר באיטליה צדה עיני את הספל. החמאתי למארכת על המקום והאירוח וזכיתי לקבל אותו ממנה למזכרת."

למקום של כבוד בארון זכוכית עתיק זוכים כל הספלים שרכשה כמזכרות מכל המקומות בהם טיילה בעולם. ויש אפילו ארון קטנטן בו ממוקמים סדרת ספלי מיניאטורה.

ובעודי לוגמת קפה מכוס הפיירקס של נעמן אני מדמיינת איזה טעם היה לקפה לו הוגש באחד מספלים מדהימים אלו ונהנית מחברת יעל, בן זוגה יענקלה ואורה דולב שצילמה את המפגש ביד מקצועית. w






קפה מוצ"ש המחודש

חוויות מערב הבכורה של הקפה החברתי-תרבותי בבית
ארנה הראל דיירת הבית בכפר סבא (באדיבות "מגדלעון" ביטאון דיירי כפר סבא)



מי שגנב את ההצגה ללא ספק היו צבא המארחות המתנדבות, חגורות סינרים לבנים יפים שעוצבו ונתפרו במיוחד למטרה זו באדיבות נשות מועדון צוותא שלנו. המארחות קבלו את הנוכחים בחיוך מזמין וכיוונו את הקהל למקומות פנויים. השרות היה זריז, יעיל ומדויק. ממש מקצועי, כצפוי ממקום כל כך מהודר. אי אפשר היה שלא להרגיש גאווה והתרוממות רוח לנוכח ההתגייסות הכללית והאווירה הנעימה. אפילו על טכס גזירת הסרט לא ויתרנו כיאה לכל מרכז חדש כשבהמשך הנעימה לנו פסנתרנית אורחת במוסיקת רקע נעימה. לסיכום, הקהל מרוצה וכמוהו גם המארגנים. אפשר להכריז שהפתיחה הייתה מוצלחת רעיונית וביצועית.

הערת מערכת: מאז חנוכת "קפה מוצ"ש" ועד להוצאת הגיליון הנוכחי עברו מספר שבועות בהם מוסד "קפה מוצ"ש" שזכה גם לכינוי "קפה חברתי תרבותי", תפס תנופה ומקום של כבוד בפעילות הבית. נכון להיום פוקדים אותו עשרות דיירות ודיירים וצוות המארחים גדל והתרחב. ישר כוח ליוזמים ולעוסקים במלאכה ומי ייתן ויוזמה ברוכה זו תתפשט ליתר בתי הרשת. 

אחרי שבועיים של טקסים לאומיים רציניים, חגיגיים ומרגשים, זכינו גם לערב חגיגי רק שלנו, דיירי הבית. לאחר תכנונים, הכנות ואפילו חזרות על ההפקה, הגיע ערב הבכורה: קפה מוצ"ש החדש! מפגש בית הקפה המסורתי שלנו מידי מוצאי שבת שעבר מתיחת פנים מוצלחת. רות איתני, חברה בוועד החדש, יזמה את החידוש והריענון ל"קפה מוצ"ש". לשם כך פנתה לעופרה מנהלת הבית הקשובה והמפרגנת שלנו, ולדיתה סנה, אשפית הארגון הנמרצת, שהצליחה לגייס עשרות מתנדבים מקרב הדיירות והדיירים. התכנית החדשה קרמה עור וגידים. כל המערך שונה, נרכשו מערכות כלים יפות ומזמינות, הכל כמו מבצע צבאי מתוקתק עד הפרט האחרון.

ההתכנסות נקבעה לשעה שש בערב. ישבנו ליד שולחנות מכוסים מפות, סידורי פרחים, תרמוס מים רותחים, תפריט מסוגן ומעוצב שהציג מבחר סוגי עוגות ומאפים. הכל מאוד מכובד ומקצועי. הפרסום היה כל כך מוצלח, שעורר ציפיות גם בקרב דיירים שבדרך כלל אינם פוקדים את מפגש מוצ"ש. הלובי כולו לבש אווירת חג. הרחבה התמלאה בשולחנות ערוכים. בקפטריה התמלאו השולחנות בעשרות מסובים.

המלצה ספרותית

"כוס הקפה שגרמה לי להתאהב" - פרופ' תלמה ליבל


ההשפעה הסמויה של החושים על הרגשות, ההתנהגות וההחלטות שלנו / מתוך המבוא לספרה



על הרגשתנו בדייטים ראשונים ועל הדרך שבה אנו נתפסים בראיונות עבודה. מחקרו של לורנס ויליאמס וג'ון בארג' בכתב העת SCIENCE, גילה שנבדקים שהחזיקו ספלי קפה חמים נטו לתפוס אנשים אחרים כ"חמים" יותר. הממצאים של מחקר זה ואחרים כמותו אשר גילו השפעות עדינות אך עמוקות על מחשבותינו, תפיסותינו ושיפוטנו נראו כמעט כמו מדע בדיוני. רובנו היינו רוצים להאמין

שיש לנו שליטה על התנהגותנו. לכן קצת מטריד לגלות שגורמים סביבתיים ותחושות פיזיות, שלכאורה אינם רלוונטיים, משפיעים על התנהגותנו כל הזמן. טמפרטורה, מרקם, משקל, קול, טעם, ריח וצבע משפיעים על חיינו יום יום כחלק מסימפוזיה של תחושות פיזיות אחרות. הם מניעים אותנו בלא שאנו מודעים להיותנו מונעים. אנו חשים שהחלטותינו ומעשינו הם שלנו ושאלו אחראים להם, אבל הקלט החושי מן העולם שסביבנו משפיע עליהם מאוד - ולפעמים הוא זה שאף יוצר אותם.

ספר זה יעלה את מודעותכם לגירויים אלה, ולהשפעתם הן על עצמנו והן על מחשבותיהם ומעשיהם של אחרים. אני מאמינה שניסויים חדשניים אלה, התיאוריות שמאחוריהן וההשלכות שיש לדברים על חייכם ירתקו אתכם לא פחות מכפי שהם מרתקים אותי ואת הסטודנטים שלי.

עדי חייט, מנהלת תרבות, הבית בבת ים: "הספר חושף בפנינו את הפסיכולוגיה שמאחורי המציאות הסובבת אותנו. לדוגמה - אם אנחנו יודעים שמישהו אוהב דברי מתיקה אנו מחזיקים ממנו כאדם נחמד יותר. ספר חזק ומפתיע שיכול לשנות לחלוטין את הדרך בה אנו חושבים על השפעתו הפסיכולוגית של העולם הסובב אותנו ועל חיינו. ספר מהנה ומחכים." 

בכל מקום שבו אנו נמצאים, אנחנו חשופים ללא הרף לגירויים ולאותות מן הסביבה. אנו נוגעים בדברים עם טמפרטורות ומרקמים שונים; אנחנו מריחים ריחות נעימים יותר ונעימים פחות; אנו רואים שלל צבעים; ואנו מרימים עצמים וחשים את משקלם. אנו חווים חלק גדול מעולמנו באמצעות חושינו, ומאוד במודע. חלק גדול מחוויותינו הן חושיות, ואנו מודעים להן היטב. אבל

מבלי שאנו משגיחים בכך, החוויות הפיזיות שאנו חווים באמצעות חושינו גם משפיעות עלינו בדרכים בלתי מודעות ומפליאות ביותר. ההתנסות החושית בעולם משפיעה על החשיבה הרציונלית שאנו מייחסים לעצמנו ועל עצמאותן של המחשבות שאנו מאמינים שאנו יוצרים. דוגמה - טמפרטורה שאנו תופסים כחמימה גורמת לנו באופן זמני להיות ידידותיים, או הצבע האדום פוגע בתפקודנו בעת מבחנים. ריחות נקיים, כמו של תרסיסים לניקוי חלונות, מעודדים התנהגות מוסרית, אף על פי שאנו מודעים יותר לרמות במבחן אם אנו עושים אותו לאחר מקלחת. אם אתם סבורים שלא ייתכן שטענות אלה אמיתיות, אומר לכם שאלה ממצאים שהוכחו שוב ושוב בניסוי מעבדה, הועמדו לביקורתם של מדענים עמיתים ופורסמו בכתבי עת מדעיים מן הטובים בעולם. ספר זה עוסק בדרך שבה משפיע עלינו הקלט החושי שלנו. אותות בלתי נראים מסביבנו עלולים לגרום לנו לא לשון, להיכשל במבחן, ואפילו להתאהב. באגדה "הנסיכה והעדשה" של הנס כריסטיאן אנדרסן, רק נסיכה רגישה דיה מסוגלת לחוש בעדשה שמונחת מתחת לעשרים מזרני נוצות רכים.

לפעולות הנעשות בהשפעתם של גירויים יכולות להיות השלכות משמעותיות על הצלחתנו בפגישות עבודה, בכיתה ובמגרש הספורט. גירויים אלו עלולים להשפיע



המאפה שלצד הקפה

בפריז זה הקרואסון, באוסטריה השטרודל, באנגליה המאפינס ובניו יורק הדונאט. דבר אחד בטוח: למאפה מקום של כבוד בחווית שתיית הקפה.



המלצה של טיבי דגן

טיבי דגן, הבעלים לשעבר של קונדיטוריית עידית המיתולוגית ברחוב אבן גבירול, מקצוען באפיית עוגיות עליו התחנכו דורות של קונדיטורים בארץ. לטיבי, דייר הבית בבית ים, קשה להצביע על העוגיה שהכי מתאימה לקפה. ובכל זאת, הצלחנו לקבל ממנו מספר מתכונים. לרובם נחוץ צנטר זילוף ולכן בחרנו דוקא את סהרוני הוניל שהם גם קלאסיים לצד הקפה וגם אין צורך לזלף אותם.

סהרוני וניל

260 גר' קמח
100 גר שקדים טחונים
210 גר מרגרינה (היום משתמשים בחמאה)
70 גר' אבקת סוכר
טיפות וניל לפי הטעם



המלצת מערכת

שבולזי שוקולד בקלי קלות
1 חבילת קמח תופח אוסם (350 גרם)
200 גר' חמאה רכה
גביע שמנת (אפשר 9%)

לערבב את כל המרכיבים במיקסר(מערבל גיטרה) או במעבד מזון.
לשמור כמה שעות במקרר עטוף היטב. (אפשר לילה)
לחלק ל-4 חלקים. לרדד כל חלק לעלה דק.
למרוח עליו שוקולד למריחה (השחר או נוטלה)
אפשר לפזר אגוזי מלך או כל אגוז אחר קצוץ גס לגלגל לנקניק.
אפיה חום בינוני כ-35 דקות
לצנן, לחתוך לטבעות ולאחסן בצנצנת/קופסא אטומה.



המלצה בריאה

נאווה רוזנפלד, תזונאית

את המאפה השאירו לבתי הקפה. לצד כוס הקפה בבית עדיפו תמיד לצרף תחליפים בריאים, מזינים, לא פחות טובים ובעיקר מתוקים: תמר עם אגוז מלך, פרוסת לחם מלא מרוחה בטחינה גולמית (עדיף משומשום מלא) ומעט דבש, ריבה או סילאן, 2-3 קוביות שוקולד מריר 80% מוצקי קקאו. בתיאבון! w



לערבב את כל החומרים בקערה ביד או במיקסר בידית הגיטרה.
לחלק ל-40 חלקים שווים.
מכל חלק ליצור סהרון
אפיה 200 מעלות כחצי שעה
לאחר האפיה לפזר אבקת סוכר.
הטיפ של טיבי: עוגיות מבצק פריך שומרים בקופסת פח סגורה השומרת על טריות ופריכות לאורך זמן.

קוראים (עתידות) בקפה

סיימתם לשתות קפה?

עכשיו אתם מוזמנים להפוך את הספל ולקרוא בו
או לקחת אותו לקוראת בקפה שתקרא לכם את העתיד



רעות בין אם הם מופיעים מימין או משמאל, צמודים לידית או רחוקים ממנה. ככל שהצורות והכתמים הולכים ומתרחקים מן הידית בכיוון ימין, כך מדובר בעתיד רחוק יותר, וככל שהם הולכים ומתרחקים מן הידית בכיוון שמאל, כך הם משחזרים עבר רחוק יותר. אומנם קריאה בקפה איננה מדע מדויק, אך על מנת שהמפגש יצליח והקוראת בקפה תגיע למסקנות מוחלטות ונכונות, עליהם לעשות את סדר הפעילות בצורה נכונה. להכין את הקפה, למזוג את הקפה נכון, לשפוך ולסובב, וכמובן לקרוא נכון את הסמלים השונים, מיקומם ופרושם.

מסתבר, שהקריאה אינה חייבת להיות בקפה כלל וכלל. ניתן לנבא עתידות על פי כתמיו של כל נוזל שאדם מסוגל ללגום, ובלבד שיותיר כתמים ומשקעים ברורים על גבי דפנות הספל. בארץ רווחת שיטת הקריאה בקפה, הודות ליהודי ארצות ערב שהביאו עימם שיטה זו בעלותם ארצה. גם ערביי הארץ נוהגים לנבא עתידות בספלי קפה. בדרך כלל, הנוזל שעל פיו צופים אל העתיד נמצא ביחס ישר לחקלאות או לייבוא האופייניים לאותו חבל ארץ בו מתקיים טכס הניבוי. בארצות בהן גדלים שיחי תה, למשל, נצפה בטכסי ניבוי שמושגות על צורות וכתמים שהותירו עלי צמח התה בספל, ואילו בחבלי ארץ עתירי כרמים וגפנים נוכל לחזות בטכסי ניבוי על פי כתמי יין. והכי חשוב – כדי לקבל את מה שמספר לנו הקפה, או כל נוזל אחר המותיר כתמים, יש להאמין בזה! וזה לא מעט בהתחשב שלא מדובר במדע מדויק. w

מזמן למדנו שכוס קפה היא הרבה יותר מכוס קפה. כוס קפה יכולה גם להיות דרך טובה לחזות את העתיד. יש מי שיראה בכך דרך קצת מוזרה לחזות מה יקרה לנו בחיים, אך אם אנשים מאמינים בזה, הרי שזה כנראה גורם להם להרגיש בטוחים. הקריאה בקפה שייכת לתחום המיסטי שאיננו קשור לעולם הקבלה או התורה. למעשה מדובר בגישה שמקורה אצל הצוענים ואצל עמי אפריקה השונים. כיום, השיטה מוכרת בכל העולם.

כיצד קוראים בקפה?

המאמינים סוברים שאת הקפה חייבת להכין הקוראת בקפה בעצמה מקפה שחור. על הלקוח, המעוניין שינתחו את עתידו, לשתות קפה זה. לאחר שסיים הקפה, הופכים את הכוס ומסובבים אותה 3 עד 7 פעמים נגד כיון השעון, מחכים שכל הנוזלים ייזלו ממנה והופכים חזרה. הקוראת בקפה (על פי רב אישה), מביטה על החומר שנשפך, ויכולה לראות בו עצמים, אותיות ודמויות שונות. כל אחד מהם מבטא נקודה מסוימת מהעבר או מהעתיד. הסמלים והסימנים השונים יבטאו דברים מסוימים, הן בהתאם לצורתם והן בהתאם למיקומם. לדוגמא – ידית הספל מהווה את ציר הזמן בספל הקפה. צורות וכתמים שמופיעים משמאל לידית משחזרים את העבר, ואילו צורות וכתמים שמופיעים מימין לידית מנבאים את העתיד. צורות וכתמים הצמודים אל הדפנות אשר ידית הספל משיקה להן, מייצגים את ההווה. צורות וכתמים ששוקעים אל תחתית הספל, נחשבים לנושאי בשורות

משקאות חמים בחורף

<< נאוה רוזנפלד ושלומית דיליאון, דיאטניות קליניות
אבוקדו'ס - חברה לקידום בריאות

איכותי "עשה זאת בעצמך": עם קוביות שוקולד מריר המכיל 70% או יותר מוצקי קקאו לחלופין קקאו, מעט סוכר או ממתיק נטול קלוריות. במידה ושוקו כזה הוא על בסיס מים עם מעט חלב, תכולתו הקלורית תהיה 150 קלוריות ולפעמים אף פחות. כוס שוקו חם יכול להיות הזדמנות לצריכה של חלב המספק חלבון, סידן, אשלגן וויטמינים כמו 128. יחד עם זאת, בגלל תכולת הסוכר הגבוהה יש להתייחס לשוקו כאל ממתק.

סיידר

אולי מפתיע אבל הבסיס של סיידר דומה מאד למיץ תפוחים - הגרסה המצוננת של כמעט אותו הדבר, עם תוספת של פרוסות תפוח עץ טרי או מיובש, מקל קינמון ולפעמים גם מעט יין. אלה מעשירים את הטעם אך לא מוסיפים איכות תזונתית משמעותית. בכוס סיידר כ-6 כפיות סוכר, ולכן אנחנו מגדירות את המשקה הזה כמשקה קל. משקה השייך לקבוצת ה"קלוריות הריקות". כלומר משקאות ומאכלים שתורמים קלוריות ללא רכיבים תזונתיים חשובים ואם יש בהם רכיבים אלה, כמו ויטמינים, מינרלים וסיבים תזונתיים, הם בכמויות זניחות.

תה שחור ותה ירוק

נתחיל בקצת רקע, התה השחור והתה הירוק מופקים מהעלים העליונים והניצן של השיח קמליה סינסיס. ההבדל הגדול בין שני סוגי התה מבחינת הרכיבים

החורף פה והימים הקרים והגשומים מעודדים שתייה חמה ומפנקת, שתייה שתהיה במקרים רבים מתוקה... לתפריטים בבתי הקפה מוסיפים סחלב, סיידר חם, צ'אי וגם בבית נבחר בקפה, בתה או בשוקו כחלופה למשקאות התוססים והצוננים ששתינו בקיץ. מגוון המשקאות רחב וגם ערכם התזונתי שונה. לפני שתבחרו במשקה זה או אחר כדאי לדעת מספר עובדות.

סחלב

סבתא בישלה דייסה... או סחלב. הסחלב הוא למעשה דייסה שבמקום שיבולת שועל או אורז הבסיס הוא עמילן תירס. לזה מוסיפים חלב ולפעמים גם מים, מי ורדים, סוכר או ממתיק, מעשירים לפי הטעם בקינמון, בקוקוס, בפיסטוקים או בוטנים טחונים.

כיוון שכך עלינו לשים לב שכוס סחלב היא ארוחה קטנה, כ-250 קלוריות (תלוי בגודל הכוס), ועוד כ-100 קלוריות תורמות התוספות (פרט לקינמון). הסחלב כמו גם השוקו יכולים להוות תחליף לקפה ועוגה.

שוקו

משקה על בסיס חלב לעיתים גם מים עם אבקה להכנת שוקו, קוביות שוקולד, קקאו, סירופ שוקולד או גם, גם וגם... בכוס קטנה של שוקו יש יותר מ-200 קלוריות, בכוס גדולה 300-400, עם קצפת עוד כ-60. אנחנו בעד שוקו



אפשר להתעלם ממשקה נוסף שמכבב בשנים האחרונות בחורף: צ'אי תה לאטה - תה על בסיס חלב או אבקת חלב וממותק בדבש. על שומרי הגזרה לשים לב כי בכוס גדולה כ- 400 קלוריות.

כמה סוכר?

חובבי השתייה החמה החפצים לצמצם את צריכת הסוכר והקלוריות לא ימתיקו את המשקה כלל או שיוסיפו ממתיק ללא קלוריות. אחרים ממתיקים בסוכר לבן או בסוכר חום ויהיו שיבחרו בדבש. שלוש תורמים את מספר זה של קלוריות: 20 קלוריות בכפית, זאת ועוד, אין הבדל תזונתי בין הסוכר החום והסוכר הלבן (ההבדלים בעיקר בצבע ובמחיר...). גם לדבש אין יתרון תזונתי משמעותי על פני סוכר. שלוש תורמים, כמו גם הסילאן, שייכים לקבוצת "הקלוריות הריקות".

השורה התחתונה

כדאי שנזכור שלא רק בקיץ אלא גם בחורף, כאשר איננו מזיעים או מרגישים צמא, חשוב להקפיד על שתייה מספקת, כ- 10 כוסות ביום, אם אין מגבלה רפואית. כל המשקאות שהוזכרו תורמים נוזלים לגוף, תה ירוק וחליטות למיניהן יכולים להוות פתרון מצוין. סחלב, שוקו, צ'אי הן חלופות עתירות בסוכר ומומלץ לשמור להזדמנויות מיוחדות.

חורף חמים ונעים! ☕

התזונתיים, נובע בעיקר בגלל אופן העיבוד שלהם. עלי התה השחור לאחר הקטיף עוברים חמצון - כך מתקבל הצבע השחור - וייבוש. עלי התה הירוק עוברים חימום באדים לפני הייבוש, והצבע הירוק נשמר. בשני הסוגים נוגדי חמצון (פלבנואידים), המגנים על התאים ומסייעים להאט תהליך הזדקנותם. מחקרים מעידים כי תפריט עשיר בפלבנואידים מצמצם את הסיכון ללקות במחלות כלי דם ולב. רכיב נוסף שנמצא בשני סוגי התה הוא תיאנין שתורם למצב רוח טוב ורגוע, ויחד עם זאת מעורר לעומתו, בכמות הקפאין יש שוני בין תה שחור ותה ירוק. 40-50 מ"ג בשחור, 15-30 מ"ג בירוק (תלוי כמות בריכוז של התה). המוח רגיש לקפאין והשפעתו על מערכת העצבים המרכזית מתבטאת בערנות מוגברת ואף בעצבנות. בכוס תה שחור כמחצית מכמות הקפאין שיש בכוס קפה. קפאין הוא החומר הפעיל שנמצא בקפה, בתה, בקולה ובשוקולד. שתייה של תה שחור מומלץ להגביל יחד עם קפה לעד 3 כוסות ביום. התה הירוק בהחלט מומלץ. ועוד בקטגוריית התה או "התה" - חליטות צמחים ופירות החליטות אינן מכילות קפאין כלל, אין בהן עלי תה של קמליה סינגסיס אלא השרייה של חלקי צמח שונים, עלים, פירות, פרחים ותבלינים. המבחר עצום: נענע, לימונית (למון גראס), לואיזה, מרווה, ג'ינגר, הטעם המרענן והריח הנלווה למשקה מעודדים שתייה. אי

גנים של תקווה

החל איכלוס הבית החדש בגני תקווה
פרק שני בסדרת כתבות



מרגישה (כמעט) בבית

רנה שיפוני עברה לגור בבית בגני תקווה.
כתבה שניה בסדרה.

<< אור בוקר

וכיסא הנדנדה שהולכים איתה לכל מקום כבר כמה עשורים, ותקבלו פינת חמד אמיתית שמעבירה גם למי שאינו גר כאן תחושה מיידית של בית. "הדברים הקטנים והאישיים שאולי חסרי ערך לאחרים, מאוד חשובים לי בחיים ומעניקים לי את האווירה הביתית", היא מחייכת. אגב, אם מחפשים גם קווי דמיון לדירתה הקודמת בשרון, הם מתבטאים בנוף עוצר הנשימה הנשקף מהמרפסת, ובחדר העבודה המבולגן, אותו הגדירה רנה כמסכן והודתה שייקח זמן עד שיסודר לשביעות רצונה. מעבר לכך, דוגמה לכמויות האהבה הבלתי נגמרות להן זוכה שיפוני, ניתן למצוא בספר עב הכרס שניצב במרכז השולחן ובו שפע של תמונות מתקופות שונות וברכות מרגשות בשלל שפות מבני משפחתה המורחבת וחברים קרובים, אותו קיבלה לרגל יום הולדתה שחל באוקטובר. על כריכת הספר, לצד תמונת ילדות של רנה בשחור לבן, נכתב 'הספר של ציפקה', כינוי לו זכתה מבעלה יעקב ז"ל.

אורח חיים חדש

"בסך הכל אני בסדר, הצוות פה מקסים וקיבלו אותי מאוד יפה", מספרת רנה. "כמובן שיש את החלק הרגשי שעדיין קצת מתנדנד, כי השינוי הוא גדול. מעבר לכך שהמעבר חד, אני יודעת באיזהו מקום שייתכן שזה הבית האחרון שלי. יש המון מחשבות ותהיות וזה עושה לי משהו".

כמי שהורגלה כל חייה לעצמאות, מודה רנה שלא פשוט עבורה לקבל את אורחות החיים בבית החדש: "עוטפים

וקדתי, עושה יוגה ויוצרת קשרים חברתיים. במקביל שומרת על אווירה ביתית וצריכה את החופש שלה. רנה שיפוני מתאקלמת בבית בגני תקווה ושופעת אופטימיות לקראת המשך הדרך.

מעבר דירה הוא דבר קשה בכל גיל ומצריך שינויים פיזיים ומנטאליים מגוונים. כדי להקל על המעבר נוצרה תקופת הסתגלות, וזו בדיוק התקופה שעוברת כעת רנה שיפוני, עת ארזה את מיטלטליה, נפרדה מדירתה המרווחת בכפר סבא ועברה לבית החדש והנוצץ בגני תקווה.

ה-29 בנובמבר נקבע ליום כניסתה הרשמי ושבועיים לאחר מכן אנחנו נפגשים להחליף חוויות התאקלמות ראשונות בדירתה החדשה בקומה ה-10 בקומפלקס המפואר, שחלקו עדיין מצוי בשלבי בנייה.

הפרוזדור הסיני

סממני הטיפוח והיופי, שאפיינו כל כך את רנה בפגישתנו הקודמת, בולטים היטב גם עכשיו. כבר ברגעים הראשונים היא מפנה אותי אל 'הפרוזדור הסיני', כדבריה, המקושט בטוב טעם בעיטורים סיניים, אותם קיבלה עת עסקה בקשרי חוץ בין הערים התאומות ראשל"צ וטינג'ין. בפינת הסלון ניצב ארון זכוכית ובו ניצבות בסדר מופתי בובות חרסינה מיניאטוריות תוצרת לימוז' שבצרפת, לצד בודהות חייכניות ושלל מזכרות מרחבי תבל. תוסיפו לכך ציור ילדים סיני עתיק מעל הטלוויזיה, לצד השידה

במחשב ובטלפון, ועשיתי אפליקציה של כיווץ קולאז' של תמונות. אבל הכי חשוב - בצעירותי הייתי תמיד רצינית ולא רקדתי כל כך. פה הלכתי לריקודי שורות ("כולם פשוט רוקדים בשורה", היא מסבירה בחיוך את משמעות השם) וריקודי עם ונהניתי מכל רגע. הבנות בקבוצות אלו קרובות אלי ולפעמים אנחנו יושבות אחרי הפעילות לשתות קפה ב"קפה ביכורים" פה בבית. אני משתדלת מאוד לתת לאנשים רוח נעימה של חיוך ומאוד אופטימית לקראת הדברים שצפויים לי בהמשך. w



אותי כאן, ולא תמיד אני אוהבת את זה", היא אומרת. "הבוקר צלצלה מישהי מהקבלה לברר האם אני בדירה ואמרה שעלי להודיע להם במידה ואני יוצאת. נכון שזה לפי הנהלים, אבל אני צריכה את החופש שלי. אני מאמינה בגורל ומה שצריך לקרות יקרה".

יצרת כבר קשרים עם חלק מהדיירים?

"כן. יש דיירת בשם דוריס שאני בקשר איתה. אנחנו באותו ראש והיא מאוד נעימה לי. אנחנו נפגשות ולאחרונה היא הזמינה אותי לאכול יחד בראנץ'".

איך נראה סדר היום שלך?

"האמת שהוא מאוד לא יציב, כי אני רגילה לקום מאוחר וללכת לישון מאוחר. כל תכניות הספורט כאן מתחילות משבע בבוקר ועד 12 בצהריים. מספיק שאקום בשעה 8:30-9:00 וכבר הפסדתי שלושה חוגים. גם הבריכה נסגרת מאוד מוקדם ואני מקווה שבהמשך זה ישתנה. בקיצור, עוד לא הגעתי לסדר יום קבוע ואני לא לגמרי נמצאת פה עם הראש ועם הלב. במילים אחרות, עדיין לא הגעתי לנקודה שבה המחוג נעצר".

רוח נעימה של חיוך

מה בנוגע לחוגים, לסדנאות ושלל הפעילויות בבית?

"התחלתי להשתתף בסדנת תיאטרון, בחוגי יוגה ומדיטציה, בלימודי ביבליותרפיה ואפילו ביקרתי בתכנית של כלים שלובים בה מלמדים לעשות דברים

נעים להכיר

שלושה עובדים חדשים בבית בגני תקווה



עידו קאשי, שירות לדייר

קורם עור וגידים ומתפקד עם דיירים מרוצים. זה עושה תחושה טובה מאוד ומטעין את המצברים. אני מוצא עצמי לומד המון מהדיירים על תחומים מגוונים מניסיון חייהם ומפתח עמם קשרי ידידות חמים. כבן היישוב, אני רואה את התרומה הגדולה ביצירת מקומות עבודה שהבית בגני תקווה מאפשר לתושבי המקום וחש סיפוק וגאווה מהעובדה שהצטרפו ליישוב דיירים טובים ואיכותיים שיכולים ליהנות מהשקט, הרוגע והאיכויות שהישוב הקטן הזה מציע. הדוגמה הטובה ביותר שאני יכול לתת, על מנת להמחיש את התפקיד מהזווית שלי היא כשדיירים חדשים מגיעים, מתפעלים מהמקום וטוענים לא פעם שהם מרגישים כמו בבית מלון. תמיד אני עונה שזה יכול לקחת קצת זמן אבל אנחנו נעשה הכל על מנת לדאוג לכך שירגישו שהגיעו הביתה. לעתיד הרחוק שלי יש לי שאיפות גדולות מאוד הן מבחינה ניהולית עסקית והן מבחינה מקצועית כשמאי מקרקעין. אני מאמין כי ההתמדה והאופטימיות הן הכלי החזק ביותר שיש לאדם על מנת להשיג את מטרותיו.

שמי עידו קאשי, בן 25, עובד מזה כשלושה חודשים במחלקת השירות לדייר בבית בגני תקווה. בשנתיים האחרונות עבדתי במשרד שמאות מקרקעין כטרומ מתמחה, כרגע בתהליך סיום תואר ראשון בכלכלה ומנהל עסקים ותעודה בשמאות מקרקעין מאוניברסיטת אריאל. בחמש השנים האחרונות בזוגיות עם מורן, מתגורר בגני תקווה. מבחינתי לעבוד עם אוכלוסיית הגיל השלישי זו זכות גדולה ובעלת משמעות אמתית. תודעת השירות הגבוהה היא תכונה שטבועה בי מאז שאני זוכר את עצמי, הכבוד לזולת והנכונות לטפל בכל פנייה ובקשה על הצד הטוב, היעיל והמהיר ביותר זו תכונת אופי. נוכחתי לדעת כי תכונת האופי הזו היא גנטית בבית בגני תקווה ומושרשת אלינו מהדרגים הגבוהים. מנכ"ל הבית ויתר המנהלים הבכירים זמינים לעובדים כמו לדיירים 24/7 ונותנים תחושה שתמיד יש מי ששומע בקשב רב ומטפל בכל בעיה שצצה. לצד העבודה היומיומית במתן מענה ושירות לדייר, בתוך העומס והלחץ הכרוך באכלוס בית חדש, אני מלא סיפוק לראות איך הבית מתמלא,



שרי בוימל, אחות אחראית

שמי שרי, ואני עובדת כאחות בבית בגני תקווה. אני מתגוררת בקריית אונו ומזה שנים רבות שאני עובדת כאחות לבני הגיל השלישי במסגרות שונות. באופיי אני מאוד אוהבת את העבודה מול האנשים והטיפול בהם, בעיקר בגלל האפשרות לייצר קשר ישיר ובלתי אמצעי הן עם הדיירים והן עם בני משפחתם. אני מרגישה מאוד מחויבת לעבודתי ורואה בה שליחות ועבודת קודש של ממש. בזמני הפנוי אני אוהבת לרקוד ריקודי עם, לשמוע מוסיקה, לשחק ולצפות במשחקי כדורסל ולשיר במקלה. מאד מאמינה בשיתוף פעולה מלא עם צוות העובדים ושמחה לראות ולחוש כיצד הוא הולך ומתגבש. מרגישה פה, בבית בגני תקווה, שמצאתי לעצמי בית חם ואוהב. לשנים הבאות אני מאחלת לעצמי בריאות ואריכות ימים ולהמשיך לעבוד פה בבית בסיפוק והנאה. **w**



אורית גינזבורג, מנהלת השירות לדייר

שמי אורית גינזבורג. נשואה + 2, תושבת גני תקווה מזה 30 שנה. בתפקידי בבית אני מנהלת את השירות לדייר מאז אוגוסט האחרון. בעשרים וחמש השנים האחרונות עבדתי בחברה רב לאומית. בתחום עיסוקי היו ארגון אירועים וכנסים בארץ ובחול, פרסום, רווחת עובדים ואחריות על מחלקת מדיה. בתפקידי שימשתי כעוזרת מנכ"ל החברה. מחוץ לעבודה אני אוהבת לטייל בעולם ולראות מקומות חדשים. לקרוא, לשמוע מוזיקה - בפרט מוסיקה ישראלית, לקחת חלק בערבי שירה בציבור וכמובן אחרונים חביבים, לבלות בחיק משפחתי. כתושבת גני תקווה היה זה חלום עבורי להשתלב בצוות המגדלים ממש כאן ליד הבית ולהיות שותפה בהקמה ובהתארגנות הבית החדש. אני מוצאת סיפוק רב בקשר הישיר והבלתי אמצעי עם הדיירים ומתרגשת בכל פעם מחדש לשמע הסיפורים האישיים שלהם. מאמינה ודוגלת בכנות ויושר, בסבלנות והקשבה, בפתיחות והבנה וכיבוד האדם. נשאלתי היכן אני רואה עצמי בעוד 20 שנה, באופיי אני חושבת לטווח קצר כל כך!!! תמיד כאן אתכם ובשביילכם.

פתיחה חגיגית

לכבוד פתיחתו של הבית בגני תקווה ולכבוד השנה
האזרחית החדשה, ערכנו ארוע שיווק גדול בו התארח
בבית הזמר **יהורם גאון** עם מיטב שיריו הידועים
והמרגשים. הבחורות עם הקוקו והסרפן והבחורים
עם הטורייה והשבריה חיכו לאלף נשיקות
בכיליון עיניים, לרוזה רוזה ולמלכת ירושלים
וכלם שרו ונהנו עד חצות הליל.





בשעה טובה ובהתרגשות רבה חנכנו את משרדי מטה רשת מגדלי הים התיכון בקומה ה-11 של הבית בגני תקווה. בטכס מרשים בו נכחו כל אנשי צוות המטה ברך יושב הראש מוטי קירשנבאום וסקר את הישגי הרשת מתחילת דרכה ועד היום.



כתבו עלינו

כתבה שפורסמה ב"כלכליסט" עם פתיחת הבית בגני תקווה

<< עופר פטרסבורג



רשת "מגדלי הים התיכון" פתחה את הבית השביעי ברשת הדיור המוגן (הבתים ברשת כיום: צומת סביון, נורדיה, רמת השרון, ירושלים, כפר סבא, בת ים). הבית בגני תקווה נבנה


ודירות 2, 3 ו-4 חדרים עם מרפסות בסטנדרט גבוה ועכשווי, לצד שטחים ציבוריים רבים שמאפשרים למי שרוצים לחיות את החיים הטובים עם הפינוקים של מלון יוקרה מחד, וסביבת מגורים בטוחה ומתאימה לצרכי הגיל השלישי מאידך. על עיצוב הפנים של הפרויקט הגדול מסוגו בארץ הופקד גד הלפרין (שעיצב מלונות בוטיק, מסעדות יוקרה ומבני מגורים). הבית בגני תקווה הוא "בית ממוחשב" שמרושת במסכים אלקטרוניים, וכן צי'פים אישיים לכל דייר הפותחים את דלת דירתו. בכניסה לחדרי הפעילות ממוקמים סורקי צי'פים באמצעות נרשמים הדיירים לפעילויות השונות ובעזרתם צוות המגדלים יכול לעקוב אחר הפעילויות המועדפות על ידי הדיירים ולספק להם את ההרצאות, ההופעות והפעילויות שמתאימות להם.

דורון ארנון, מנכ"ל רשת מגדלי הים התיכון: "מתוך ניסיון רב שנים עם אוכלוסיית הגיל השלישי אנחנו למדים על הצרכים הייחודיים והמשתנים של הדור החדש של גיל הזהב. בהתאם לזה יישמנו את חזונו- חדשנות, הנגשה וקדמה על מנת להיטיב ולשפר את איכות החיים של הדיירים. הבית בגני תקווה מביא עמו בשורה חדשנית הן בתחום הטכנולוגיה בהיותו הבית הממוחשב הראשון לבני הגיל השלישי והן בזכות המבנה הייחודי והמפואר שתכליתו המרכזית, התאמה לדיירים."

במהלך 3 השנים האחרונות עבור אוכלוסיית הגיל השלישי בסטנדרט הבנייה והעיצוב הגבוה בישראל. הפרויקט החדשני מהווה את בית הדיור המוגן הגדול ביותר בארץ ונבנה בשיתוף פעולה ראשון עם מועדון "חבר" כאשר כ-60% מהדיירים הם יוצאי צבא. הבית בגני תקווה הוא בין הבתים היחידים לדיור מוגן שנבנו מאפס בשנים האחרונות בישראל והוקם בעלות של כ-400 מיליון ש"ח. "הבית בגני תקווה" משתרע על פני 9 דונם ו-50,000 מ"ר בנוי של שטחים ירוקים באמצע המרכז, וכולל בריכת שחייה חצי אולימפית, אולם קולנוע אקוסטי, מועדון בריאות וכושר, מתחם ספא, מרכז ידע הכולל ספריה עשירה, בית קפה ומסעדה ולא פחות חשוב מכך - 350 דירות מודרניות במגוון גדלים וסגנונות. גם אוכלוסיית הדיירים של המקום ייחודית כשהגיל הממוצע נמוך משמעותית מהגילאים במרבית בתי הדיור המוגן בארץ, ועומד על 76 בלבד. כ-50% מהדיירים הינם זוגות ורובם המכריע (כ-95%) מגיעים מאזור בקעת אונו. הפרויקט היוקרתי עוצב ע"י האדריכל דב קורן (שעיצב גם את מלון ריץ קרלטון ופרויקטים יוקרתיים נוספים למגורים) ומציע פנטהאוזים



קשר משפחתי - סדנת ג'אגלינג

רבים מאתנו מבלים עם סבא וסבתא באירועים משפחתיים, בארוחות, בסרט או הצגת תיאטרון אבל כמה מכם התנסו יחד עם סבא או סבתא בסדנת ג'אגלינג? בבית נערך ארוץ רב דורי לסבים ולסבתות עם נכדים ונינים במסגרתו נהנו כולם יחד ממופע ג'אגלינג מרהיב ומסדנה בהנחיית ג'אגלרים מקצועיים שלמדו את הסבא, הסבתא, הנכדים והנינים את יסודות האמנות הקרקסית המיוחדת הזו. אז מהיום סבתא כבר לא רק מבשלת דייסה, סבתא גם מעיפה 3 כדורים באוויר בו זמנית! 

מעניין בבית

פעילויות בבית בגני תקווה

<< רותי ארזי, מנהלת התרבות, הבית בגני תקווה

רוקדים ונהנים

כמקובל בכל בתי הרשת שלנו, גם בבית בגני תקווה הקמנו קבוצת ריקודי עם בהדרכתו של המרקיד המנוסה נועם יערי שהוא כבר מילה נרדפת לריקודי עם ברשת מגדלי הים התיכון. לצד דיירים ודיירות בעלי ותק בתחום ריקודי העם, התווספו גם חדשים ואמיצים שזו להם התנסות ראשונה בפעילות זו. הזדמנות מצוינת להכרות, להנעת הגוף ושיפור סיבולת לב ראה לצד הנאה חברתית ומוסיקלית שמקרבת לבבות. מקווים לראותכם בפסטיבל המחולות המסורתי שלנו בנורדיה בשנה הקרובה.





מלון פסטרל מזמין אתכם לסופי שבוע של תרבות ומוסיקה

הטבה
מיוחדת
לדיירי
מגדלי
הים התיכון

1,800 ₪

לזוג ללילה
על בסיס
פנסיון מלא

ניתן לתאם
הסעה הלון
ושוב בתוספת
תשלום



9-11/2/2017

**בלדה לעוזב קיבוץ
מתי כספי, רחל שפירא ונעמי שמר**

מתי כספי - "אינטימתי"

מופע פסנתר המשלב מוזיקה טובה והומור

"ובטרם יוגף חלון אנא שוב אלינו בשלום"
ערב מחווה לשירי רחל שפירא

"בלוז לנעמי" - תמר גלעדי שרה נעמי שמר

הרצאה: "הקיבוץ"

מודי בראון

20-22/4/2017

שורת המקלה

"שרתי לך ארצי" - קונצרט לזמר העברי

המקהלה הקאמרית ת"א. ניצוח והנחייה: מיכאל שני

"תפילה ותהילה"

תזמורת בארוקדה והמקהלה הקאמרית תל-אביב
מנצח: מיכאל שני

"עוד שדי פורח" - משיריו של דוד זהבי

מקהלת הגליל העליון, הנחייה: אליהו הכהן

הרצאה: "הסימפונייה הפסיכולוגית הראשונה"
מיכאל שני

23-25/2/2017

**אופרה, אופרטה וצליל של זמר עברי
הפקה משותפת של האופרה הישראלית ומלון פסטרל**

"זו ילדותי השנייה" - מחווה לאהוד מנור

פסנתר וניהול מוסיקלי: ערן זהבי

"אופרטות קלילות לשישי"

"ויוה איטליה" - שירה ואופרה איטלקית

פסנתר וניהול מוסיקלי: דודי זכה

"ללכת שבי אחריה" - מחווה לנורית הירש

פסנתר וניהול מוסיקלי: דודי זכה

8-10/6/17

**אקטואליה ונוסטלגיה
בשיתוף הקתדרה**

"קובי אריאלי עושה סטנדאפ"

"ליאונרד כהן - החיים והשירים"

מנחה ומספר: קובי מידן, שירה: איתי פרל

אורי הרפז וחני ליבנה במחווה לנחום היימן

מנחה: יורם רותם

הרצאה: מיתוס הגבר הישראלי באמנות ובחברה
עדי נס

23-25/3/2017

**פסטיבל אביב - קול הצ'לו
הפקה משותפת של פסטיבל קול המוסיקה בגליל
העליון ומלון פסטרל**

מנהל אמנותי של הפסטיבל: צבי פלסר

קונצרט קאמרי

ארנסקי - רביעייה מספר 2 אופוס 35 לכינור, ויולה, ושני צ'לי |
ברהמס - שישייה מס' 2 בסול מג'ור

טיול מוסיקלי - הסוויטות של באך

צבי פלסר והלל צרי - פנל צ'לנים בהנחיית דודו ויצטום -
רנסאנס לצ'לו

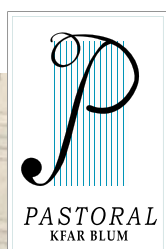
רסיטל לצ'לו

הצ'לן הותיק שמחה חלד יארח ברסיטל את הצ'לנית הצעירה -
דניאל אקטה

הצ'לנית מאיה בליזצמן ומתן אפרת

בהופעה מיוחדת לפסטיבל

ט.ל.ח | עיצוב: מיכל וגאלה



לפרטים והזמנות: 04-6836611 | www.kfarblum-hotel.com

מספר המקומות בכל סוף שבוע מוגבל. כל הקודם זוכה. האירוח ללא ילדים. החבילה כוללת 2 לילות
על בסיס פנסיון מלא והשתתפות בכל המופעים, ההרצאות והטיול המודרך שבתוכנית.



לב גדול ופועם

מצדיעים לאימהות בת ים הפורשות

<< צליל חסון, הבית בבית ים
<< צילום ז'ק גירון

קונספט הדיור המוגן בארץ פגש אותי כעובדת יחסי ציבור בבית חולים אסותא. במשך שנה ניסה מאור לשכנע אותי לשמש בתפקיד אם בית בדיור המוגן שהקים לפני למעלה מ-30 שנה בבית ים, בכלל בארץ כל התחום היה חדש מאד. התחלתי לעבוד בשנת 1986 כשהבית נפתח. תפקיד אם הבית היה חדש וללא הגדרה ברורה. נורקתי לים מבלי לדעת לשחות, לא ידעתי איך לעבוד ועמנואל, שניהל את הבית יעץ לי - 'פשוט תהי כפי שאת'. במהלך השנים יצאתי להשתלמויות בתחום אך את מהות העבודה האמתית למדתי בעיקר מהניסיון בשטח, ככל שליוויתי יותר דיירים הבנתי שמשמעות ותוכן התפקיד טמונים בקשר עם הדייר. הבנתי שתפקיד אם הבית הוא להיות שם תמיד עבור הדיירים - לשמח אותם, לדאוג להם, ללוות במצבים קשים, באובדנים וגם בשמחות. ללוות מהרגע שמגיעים לבית ועד יומם האחרון אצלנו. אני חושבת שצריך לקרוא לתפקיד שלנו 'אם הדיירים'! היא אמונה על הקשר עמם ונמצאת כאן עבורם. בתקופה ההיא לא ידעו מה זה בדיוק דיור מוגן, לא היו נהלים וסדר יום מאורגן, אלו נלמדו ונרכשו מהעבודה בשטח. כך הבנו שעלינו לוודא מידי יום שכל הדיירים בסדר - ומכאן נולד 'נוהל בוקר טוב' הידוע שלימים הושרש בכל בית דיור מוגן בארץ. למדנו עד כמה חשוב

לאחרונה, עבר צוות הרווחה בבית שינוי גדול עם פרישתן לגמלאות של סימה שלא וגיסה ברנט, שתי אימהות בית ותיקות מאד. אחרי עשרות שנות עבודה פוריות במגדלים. הזדמנות להאיר בזרקור את תפקידה המרכזי של אם הבית.

אם הבית מהווה כתובת כמעט לכל דבר ועניין עבור הדיירים: מסיוע בטיפול בעניינים טכניים מול גופים חיצוניים, עזרה בקשר עם מחלקות הבית, ייעוץ בהתלבטויות שונות, גישור כשנוצר ויכוח בין דיירים, דאגה וביקור חולים או סתם ביום ללא מצב רוח, ליווי בעת משברי חיים קטנים כגדולים בתמיכה, אכפתיות ורצון לעזור. אימהות הבית עוסקות בליווי משפחות בעת משבר לצד אירועים שמחים וחוויות מרגשות. אם הבית היא בעצם לב גדול ופועם - בשביל ולמען הדיירים! התובנות של אימהות הבית מבוססות על שנות ניסיון רבות בעבודה הקרובה ביותר לדיירים, וניתן ללמוד מהן המון על השתלבות מוצלחת במעבר לדיור מוגן, התמודדות עם שינויים ומשברים, בניית סדר יום מעשיר ומעניין לדייר ועוד.

סימה שלא, ילידת רוסיה, עלתה ארצה בגיל שנתיים. גרה בגבעתיים, נשואה לדני, אמא לשניים וסבתא לארבעה. "עמנואל מאור, מי שיזם והנחיל לראשונה את

המקצועית במגדלים גבוהה ביחס למקומות אחרים אליהם נחשפתי במהלך לימודיי. המיקוד בעבודת אם הבית נמצא בטיפול האישי בדייר וזה מה שלמעשה יוצר קשר אינטימי עם האדם המבוגר ועם סביבתו הקרובה, מפתח אמפטיה הדדית ומבסס יחסי אמון חשובים.

במהלך שנות עבודתי הכרתי דיירים מרתקים: ספורטאית שהגיעה ארצה למכביה השביעית ב-1936, והפכה לקצינה הראשונה בחיל האוויר, דייר שהיה ממייסדי בית חולים תל השומר ועוד דיירים רבים שנכנסו ללבי וסיפוריהם ליוו אותי שנים אחרי שנפטרו והיוו עבורי השראה גדולה. חשוב לציין את בנות צוות הרווחה הנהדרות, אשר עד היום הן חברותיי. נשים מדהימות אשר ליוו אותי ואשר תמכו בי בתקופות שונות, יפות לצד קשות ומורכבות בשני העשורים האחרונים. מערכת היחסים עם האנשים הנפלאים בצוות מבוססת על פרגון ענק מאנשים שאני מאד מזדהה איתם.

לעבודה זו היה כוח עצום להוציא אותי מהבית לפקקים של כביש 4 - בגשם, ברוח, בקור ובחום קיצוניים. כעת, משרשתי, אני מבינה את הכוח הרב של העבודה. למדתי עד כמה עוצמתי תהליך המעבר לשלב הזקנה בחיים על כל אתגריו ומורכבותו. בעיניי אין מקום מתאים יותר לעבור תהליך כזה, מאשר כאן. החיים פה מסדרים את יומו של האדם הגמלאי כשאינן תכנית יומית סדורה. לדעת שכל בוקר וערב יש אינסוף אפשרויות לצאת ולפגוש חברים - זה לכשעצמו מרגיע ונעים.

הדיירים עסוקים מהבוקר עד הערב - מי שלא אוהב ציור, יכול לגלות את עולם הקרמיקה, מי שאוהב לשחות, עשוי ליהנות גם מריקודי עם. תמיד אפשר לנסות תחומים חדשים שלא מכירים, להתנסות באין ספור סדנאות ולהרחיב ידע בהרצאות לרב, להצטרף לטיולים מיוחדים ולגלות עולמות חדשים.

פעילות התרבות בערב מחייבת את הדייר לצאת מה"סייטה", להתלבש, להתגנדר ולפגוש אנשים. מתפתחים פה חיי חברה מעבר לפעילות התרבות. לדיירים אכפת זה מזה. תמיד המלצתי לדיירים ליצור קשרים ולפתוח את הלב לסובבים אותם.

אנשים לא תמיד מבינים איזו זכות זו להגיע למגדלים עם הצוות המקסים והמלומד שעובד פה. המקום נותן שקט למשפחה ואיכות חיים לדייר - שנשאר מכובד כל ימיו, עצמאי כפי יכולתו. אין חיים יותר יפים מאשר לחיות בדור מוגן.... ובעיקר בבית שלנו!!! w

לדיירים להרגיש שאנו בעצם חלק מחייהם. משך כל השנים שעבדתי בבית אהבתי מאד את העבודה, נהניתי ממנה והקשר עם הדיירים היה חשוב לי מעל הכל. למדתי לדעת להיפתח לאנשים חדשים ושאפשר ליצור חברויות בגיל המבוגר. עברתי עם הדיירים חברויות מדהימות שנוצרו בבית כולל מערכות זוגיות חדשות שגרמו לכולנו הרבה נחת. העבודה במגדלים הייתה העבודה הכי כיפית שיכולתי לייחל לעצמי. להכיר אנשים, לאהוב אותם, לדאוג להם עם כל הלב וכל הנשמה ולקבל מהם חזרה כל כך הרבה. חשוב לי לציין עד כמה העבודה בצוות הרווחה טובה ומפרה, אני מאד אוהבת את חברותיי לעבודה ועד היום אנו קשורות זו לזו, מתעדכנות ומעורבות האחת בחיי חברתה. נפרדתי מהמגדלים, אך הצוות והדיירים נותרו בלבי לעד."



גיטה ברנט, ילידת בוליביה, עבדה כאם בית 20 שנה. מיום שעלתה ארצה (1969), מתגוררת באשדוד, נשואה לד"ר מריו ברנט, רופא משפחה, אמא לשלושה בנים וסבתא לתשעה נכדים ונכדות, מהם שניים בצבא. "למגדלים הגעתי דרך ההיכרות שלי עם בטי קפלן, מנהלת הבית בסביון שניהלה באותה עת את הבית בבית ים. בטי ידעה את אהבתי לאוכלוסייה המבוגרת. את ניסיוני צברתי בשנים רבות של התנדבות בויצ"ו אשדוד. גם בבית בבית ים התחלתי בהתנדבות. לאחר כחודש הציעו לי להצטרף כעובדת קבועה. הייתה זו הפתעה לא צפויה, וכמובן שנעניתי בשמחה.

אהבתי בעיקר את האתגר המקצועי בעבודת אם הבית ואת הקשר עם האוכלוסייה הוותיקה. מצאתי קבוצת אנשים איכותית ובעלת עבר עשיר בהישגים ובחוויות חיים מרתקות. מיד בתחילת עבודתי נשלחתי לקורס אימהות בית. נהניתי ללמוד את המקצוע החדש ולא החמצתי אפילו שיעור אחד! הבנתי עד כמה הרמה



כיתת אמן

מפגש עם אורית בן יצחק, יוצרת צעירה

<< אתי כהן, מנהלת תרבות ופנאי הבית בצומת סביון

בסלון של בתים אליהם היא מוזמנת וגם פותחת את ביתה הפרטי בגבעתיים ומזמינה אנשים לבוא לשמוע ולהקשיב לשירים אותם היא כותבת, מלחינה, שרה ומנגנת.

המפגש עם אורית בן יצחק מאוד מיוחד. אורית חושפת את החיים האישיים שלה דרך השירים כשהיא מביאה לידי ביטוי את האהבות שלה האכזבות שלה וכל הדרך שהיא עשתה עד שהחליטה שהמקום שהיא הכי רוצה להיות בו זה תחום האומנות והיצירה. היה זה באמת מיפגש אינטימי, אישי ובלתי אמצעי כמו שכיתת אמן צריכה להיות. אורית גם מנגנת על פסנתר בצורה נפלאה, גם שרה בקול צלול וברור וגם המילים שהיא מביאה אתה מאוד חזקות ומספרות בעדינות סיפורים שלא תמיד קלים לעיכול. המפגש היה מעניין ולמרות שלחלק מהדיירים היה קשה להתחבר אל הלא מוכר, הם הרגישו שהמפגש עם כל האנרגיות והחשיפה של האמנית היה מאוד מיוחד ומהנה וכנראה צריך לשמוע את זה שוב ושוב בשביל שהלחן והמילים יהיו יותר מוכרים. לצד כל זה כל הנוכחים התמוגגו מהקטעים היותר ידועים ומוכרים, שאורית שילבה בתוכנית.

ללא ספק מפגש שונה, מקורי ומאד עכשווי שפותח אותנו לעולמות חדשים ומסקרנים. אנחנו נמשיך לעקוב אחרי אורית ונזכור שכשהיא תהייה מספיק גדולה ומפורסמת שהיא התחילה בעצם אצלנו בסלון. w

מסגרת הפעילות "כיתת אמן" פותחת בפנינו חוויה ייחודית - לפגוש אמנים מוכרים וותיקים בצורה אינטימית ובלתי אמצעית. כך נפגשנו במהלך השנה עם שמעון פרנס, גלית גיאת, הבמאי תומר היימן ועוד אומנים מובילים ומוכרים מהשורה הראשונה. אותם אומנים, או לפחות חלקם, החלו דרכם לפני שנים באופן אונימי. הם יצרו, כתבו וניסו להגיע לתחנות הרדיו ותוכניות הטלוויזיה בשביל להיחשף ולצאת מהאנונימיות שלהם עד שלאט לאט בנו את עצמם והפכו להיות אומנים מהשורה הראשונה. זיוה האחות הראשית אצלנו בבית שהיא קיבוצניקית לשעבר הזכירה לנו במהלך הערב שגם נורית גלרון התחילה כך את דרכה כשהייתה עוברת בקיבוצים ונותנת הופעה ולא פעם הקהל שנחשף לחומרים החדשים שלה, התקשה לקבל ולעכל אותה עד שהיא סללה את דרכה לצמרת ובאירוע הזמר הרשתי בספטמבר הופיעה גם אצלנו. עידן האינטרנט פתח ערוצים נוספים לפרסום וחשיפה להרבה אומנים המגיעים לסלון של קבוצת אנשים שמתארגנים באופן עצמאי בקבוצות קטנות ומזמינים אליהם הביתה אומן כזה או אחר. גם אנחנו, החלטנו לתת במה לאומנית צעירה ואנונימית - **אורית בן יצחק** שנמצאת בתחילת דרכה והיא באה לערוך לנו מופע אישי אצלנו בסלון הבית בצומת סביון. אורית בן יצחק מפלסת את דרכה בימים אלו בפאבים,

חדש, חדיש ומחודש

השטחים הציבוריים בבתי הרשת עוברים "מתיחת פנים"
והפעם - הבית בכפר סבא והבית בבת ים

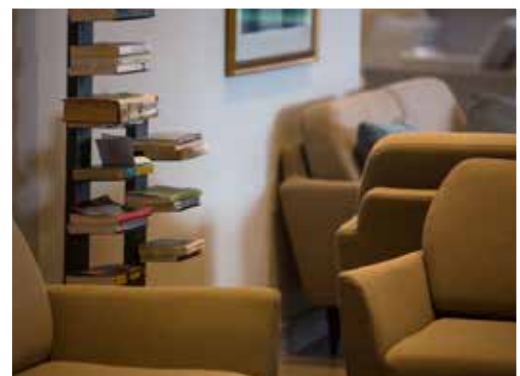
<< אריאלה קירשנבאום, מעצבת פנים



תודה מיוחדת לאדריכלית גבי בר סופר שעבדה איתי על הפרוייקטים הללו במסירות ובמקצועיות. הבית בבת ים (1985) הינו הוותיק מבין בתי הרשת והדיור המוגן הראשון שהוקם בישראל. אליו הצטרף כעבור מספר שנים הבית בכפר סבא. המטרה הייתה להיות חדשנית ומדויקת, לשלב חומרים מודרניים עם עיצוב מינימליסטי תוך שמירה על המוכר והקיים.

ההשראה נבעה מדיירי הבתים ומהעומק התרבותי שלהם כמו גם מהסביבה הכפרית הקסומה בכפר סבא ומרצועת החוף המדהימה וגלי הים הכחול בבית בבת ים.

בשנה שחלפה היו מספר פרוייקטים גדולים שהייתי אחראית עליהם. שניים מהמיוחדים שבהם היו שיפוץ שטחי הציבור בבתים כפר סבא ובת ים. התהליך היה מאתגר ומהנה כאחד וכלל המון תכניות, סקיצות ומפגשים עם אנשי מקצוע מדהימים שעזרו לי להגיע למטרה והיו שותפים לעשייה.






מה עשינו? קילפנו חיפויי עץ מיושנים, צבענו, החלפנו תקרות, טיפלנו במערכות מיזוג אוויר הברקנו את רצפות השיש, יצרנו מעקה ברזל פיסולי מסביב לאטריום. יצרנו גופי תאורה מיוחדים בטכניקה שמשלבת בצורה הומוגנית בין עץ טבעי לשרף שקוף. השתמשנו בפנלים של העץ והשרף על מנת לחפות עמודים, קירות ודלפקים כאשר מאחוריהם שילבנו תאורת LED שייצרה גופי תאורה אמורפיים בחלל הלובי כמו גם את לוגו מגדלי הים התיכון בכניסה.

הריהוט החדש שנבחר כמו גם השטיחים, הוילונות והתמונות יצרו תמונה פסטורלית של סלון בייתי תוך דגש מרבי על נוחות פונקציונלית וצבעים רגועים. המסעדה בבת ים שופצה מהיסוד, טיפלנו בתאורה ובריהוט באופן שמזמין את הדיירים ובני משפחותיהם להינות מחוויה קולינרית ואסתטית על חוף הים התיכון.

"אלוהים נמצא בפרטים הקטנים"

לכל האמור לעייל הוספנו את ה'סטיילינג' - הפסלים המיוחדים העשויים חרס שחור בדמות ליצן עם כובע מוזהב, עמודי הספרים המעטרים את פינות הלובי, הצמחייה המיוחדת בתוך ומחוץ לבית וכמובן הצפרדעים והפילים.

אני שמחתי ונהינתי מהתהליך מקווה שהדיירים ואורחיהם ייהנו מהתוצאה. 

בימים אלו מסתיים חידוש השטחים הציבוריים בבית ברמת השרון אותו נסקור בגיליון הבא.



מעניין בבית ברמת השרון

<< ראומה כהן, מנהלת תרבות, הבית ברמת השרון

איננו חדלים לשיר אותו. כמוהו כמו 'שיר השלום' אותו הרבינו לשיר, ורבין הצטרף אלינו דקות לפני הירצחו. ואולי כדאי שאבחר ב-'שיר העמק' של נתן אלתרמן שאומר: 'ים הדגן מתנועע, שיר העדר מצלצל. זוהי ארצי ושדותיה, זהו עמק יזרעאל'. וכמו כן חשבתי, ביני לביני, שאינני רשאי להחמיץ את 'באב אל וואד' אשר מבכה את מאות הנופלים בדרכם לשחרור ירושלים. וגם זאת אמרתי לעצמי-הרי אחטא אם אדלג על 'היאחזות הנחל בסיני' שמיטיב כל כך למצות את ייחודו של הפלמ"ח והנחל, את ההכשרות המגויסות, הקיבוצים, הרעות, לאמור: 'ראיתי את ארץ ישראל שהושיטה את ידה כדי לתת ולא לקחת...' הרהרתי גם זאת: אולי אבחר ב-'שיר הפרטיזנים היהודים' שהרי גם אותו שרנו ליד המדורה. וגם אלתרמן בשיריו הנפלאים הבטיח לנו ש: 'שקיעות בהר תבערנה ותדעכנה, אבל כלניות תמיד תפרחנה'. לרגעים השתהיתי גם אצל חנה סנש שביקשה 'שלא ייגמר לעולם'.

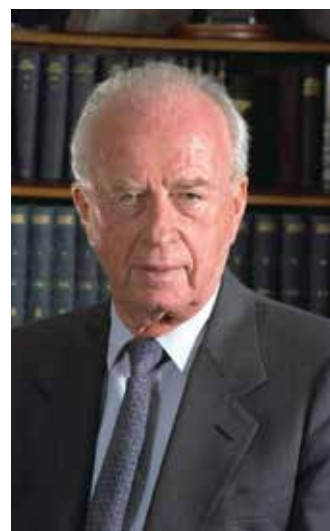
בסופו של דבר מצאתי עצמי קורא פעם ועוד פעם את השיר הנוגה של נעמי שמר 'אנחנו שנינו מאותו הכפר'. ואותו בחרתי!"

בדברים אלה, כפי שתיאר ברגישות וכשרון רב אמנון דרוך, בחר הפעם "הבית ברמת השרון" להנציח את זכרו של יצחק רבין. תגובות הדיירים לאחר האירוע חזקו בי את ההרגשה שהייתה זו בחירה נכונה. "היה ערב יוצא מן הכלל. מיוחד ומרגש", "חוויה מאחדת וערכית. אירוע מיוחד וייחודי", "ערב ערוך בשים לב ובמחשבה".

"שרים יחד"

לכבודו של יצחק רבין

השנה בחרנו לייחד את הערב לזכרו של יצחק רבין ז"ל בשירים המשקפים את הימים שקדמו להקמת המדינה ועד ימינו, לרבות שירים שרבין ובני דורו אהבו לשיר במרוצת השנים. כמה מבין עמיתיו ומוקיריו של רבין, הגרים כאן בבית, נתבקשו



לבחור את השירים האהובים עליהם מבין מאות שירים מוכרים, ולהסביר על שום מה בחרו בשיר המסוים.

הזמרת דפנה צור שרה את השירים שנבחרו כשקהל הנוכחים מצטרפים אליה בשירה.

אמנון דרוך הקדים בדברי הסבר שהביאו אותו אל השיר שבחר:

"לכאורה משימה קלה הוטלה עלי, לבחור שיר אחד שיש בו זיקה לפלמ"ח, לרבין או לארץ ישראל אז, היום ובכלל. הסתבר בפועל שהבחירה קשה למדי, כי רב מספרם של השירים שליוו את המדינה והחברה במכאובות ומשברים וגם במשאלות שהתגשמו ותקוות שהתבדו. בתחילה שקלתי לבחור את השיר שאין אולי כמותו לבטא את הכמיהה לשלום: 'בשלכת נושב כבר הסתיו...הן אפשר ובגי'פ שעבר שאגו בחורים כי נגמר'. מאז הקמת המדינה



המתנדבים בבית

ארוע הצדעה לדיירים מתנדבים

לכבוד האנשים הטובים באמצע הדרך, לכבוד הנותנים את הנשמה ואת הלב, לכבוד כל אלה התקיים ערב הוקרה בבית שבו בורכו המתנדבים: "תודה לכל אחת ואחד מכם, תודה על כל מה שנתתם ועל מה שאתם נותנים, תודה על הזמן שמוקדש, על הלב הפתוח, על הרצון הטוב. אשרינו שאלו הדיירים כאן בינינו".

הבית ברמת השרון בורך עם מספר מכובד של דיירים המתנדבים בפעילות בבית. מוועד הדיירים, דרך ועדות שונות, עבור בסדנא יוצרת, בית הכנסת, מיח"א ועד המועדון לטיפול ושימור הזיכרון. לכבודם של דיירים אלו קיימנו ערב הוקרה. המתנדבים הגיעו חגיגיים ונרגשים והוזמנו לקבל תעודת הוקרה ושי קטן - תוצרת הארץ. בשם המתנדבים ברכה הדיירת טובה שילר: "נתינה מגביהה את האדם ומרוממת אותו... אנו מודים על האפשרות שניתנה לנו לתרום ולהירתם ולחיות את חיינו כגמלאים פעילים".

החלק האמנותי של האירוע הוקדש להרכב של "פילהרמונית הרחוב" שגם להם מסר חברתי-קהילתי חשוב. לא במקרה נבחרה תכנית זו.

"פילהרמונית הרחוב" הוא פרויקט חברתי מבית ZE.ZE ארגון חברתי המייצר פרויקטים בעלי אימפקט חברתי ומודל עסקי שמטרתו להבטיח כי הפרויקט יקיים את עצמו כלכלית.

הפרויקט הספציפי הזה, מאגד קבוצה של נגני רחוב להרכב מוזיקאלי ייחודי בהפקתה של המוזיקאית תום דרום. לנגנים, אשר לחלקם תהליך הקליטה בארץ לווה בקשיים, ניתנת אפשרות למסד את עבודתם, לעבוד בקבוצה המתאימה לכישורונם ובתמורה לשכר הולם ויציב.

כמו כן, מטרת הפרויקט היא להבליט את האמנות הנפלאה והמגוונת שנמצאת ברחובות ולחשוף לציבור הצופים את עולמם של הנגנים יוצרי מוזיקה זו.

הפרויקט מעלה הופעות של נגני רחוב לצד אמנים ישראלים מהשורה הראשונה כמו ברי סחרוף, אהוד בנאי, דני סנדרסון, קרולינה ועוד.

"פילהרמונית הרחוב" בנויה מהרכבים שונים בגודל ובמגוון. ותמיד תוך שמירה על קצב שמח ומגוון.

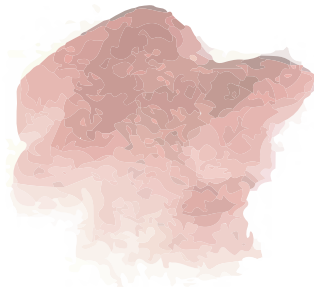
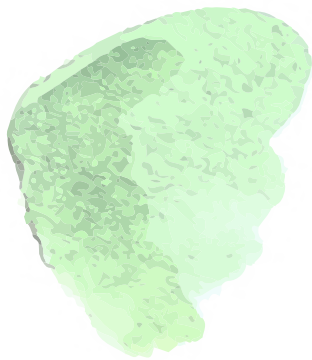
באירוע המתנדבים שלנו לקחו חלק חמישה נגנים מתוך ההרכב ונגינתם הייתה מרנינה ומחממת כל לב. וכמו שסיכמו ב-3 מילים קבוצת דיירים בתום הערב:

"היה ערב נפלא!!" w

אמנים מהמגדלים עם הפנים לקהילה

דיירי המגדלים מיכל אשכנזי, סימה מזור ושלמה גזית מציגים

<< מיכל שויקי



הארץ, זיהומו ועוד תופעות שיד האדם יוצרת מתוך חוסר התחשבות וחשיבה על נזקי העתיד. התפוצצות כוכבים, התפרצות הר געש, שריפה ביער, הם חלק מתיאורי ציוריה המרשימים בצבעים העזים. ולמרות המסר המאיים והמדאיג, אי אפשר שלא להתרשם מיופי הציורים וכישרונה הרב.

סימה מזור, דיירת הבית בנורדיה, צלמת שעבודותיה הוצגו בתערוכה בבית האמנים בכפר האמנים עין הוד. "לצלם זה לתעד את שברירי השניה שלא יחזרו עוד" מסבירה סימה מדוע בחרה לפתח דווקא בגיל המבוגר את תחביב הצילום ולהתמקד בעיקר בצילומי טבע שאת ההשראה עבורם היא מקבלת בעשור האחרון בסביבה הקרובה לה – נוף מגוריה בכפר הגמלאים, בבית בנורדיה. לקראת יום הולדת 90 שלה, בחרה סימה לצאת בתערוכה בכפר האמנים עין הוד. סימה, אישה צבעונית ומיוחדת והשם שבחרה לקרא לתערוכה שלה – "90 גוונים של צבע" לא יכול היה להיות יותר מדויק.

דיירים רבים אצלו בבתי הרשת עוסקים באמנות. חלקם בצילום או בכתיבה, חלקם בציור, פיסול ושאר אמנויות היצירה. חלקם הגיעו אלינו עם ניסיון קודם וחלקם נחשפו לתחומי עניין אלו לראשונה רק כשלקחו חלק בסדנאות השונות במגדלים. בכתבה זו, אנו חושפים 3 אמנים שזכו לפרוץ מעבר למסגרת המשפחה או המגדלים ועבודותיהם הוצגו גם בקהילה.

מיכל אשכנזי, דיירת הבית בכפר סבא, ציירת שתערוכת עבודות שלה "מחוללים את הקץ" הוצגה בבית האמנים ביבנה.

"הרבה זמן שאני מסתובבת עם התהייה כיצד יראה העולם כשנכדי יהיו הורים בעוד 20 או 30 שנה" בעצם, הסיבה העיקרית שמטרידה את מיכל היא הזנחת הסביבה. מה יהיה על העולם שבו אנו חיים אם נמשיך להשחית אותו ולהרוס אותו. תחושות אלו בנימה של מחאה כואבת, מצאה מיכל להביא לידי ביטוי בכלי שהיא הכי שוחה בו, הציור. בתערוכה מביעה מיכל את הדאגה אל מול תופעות של התחממות כדור



שי מרקוביץ' | shay-ma@yedtik.co.il

תרבות



סימה מזור, "ליהנות מהחיים" (צילום: יח"צ)

צילום לעולם לא מאוחר

בגיל 90 מציגה סימה מזור, דיירת מגדלי הים התיכון בנורדיה, את תערוכת הצילום הראשונה שלה



אחד התצלומים בתערוכה

★ בגילה המופלג – 90 – סימה מזור, דיירת מגדלי הים התיכון בנורדיה, מפסלת, מציירת, מנסגנת במעגל חופים ומשתפת בחוג לרננה. אך כל העיסוקים האלה הם משי ניים לעונת אהבתה האמיתית – הצילום. בצעירותה רקרה מזור עם הבלט הישראלי של גרטרוד קראוס, ובזריא מספר שגרטרוד תמיד אמרה לה שאמן – אסור שיגביל את עצמו רק לנושא אחד. זו המגמה של מזור עד היום. היא למדה במשך ארבע שנים בבית'ם להוראת הבלט הוורדי בלונדון, ועם שובה ארצה פתחה סטודיו למחול ותנועה, וחדרי כהה בין השאר שחקניות כמו תנה מרון, ליאורה ריבלין ודפנה רכטר. לאחר שבי

עלה לואים – שותף מסקומי אל על, הלך לעולמו, הצילום הפך לכלי של תצוגה וזיכרון עבודה. "לצלם זה לתעד את שברירי השנייה שלא יחזרו עוד", היא אומרת.

לכבוד יום הולדתה ה-90 משפחתה החליטה שהגיע הזמן לקיים תערוכה מעבודותיה, וזו נפתחה השבוע בגלריית האמנים בעין חד.

מזור "אחד הדברים הכי חשובים בגיל השלישי הוא לעסוק בתוכן וביצירה, וכך ליהנות מהחיים באופן מלא ולא לשבת בכנולה. בגיל השלישי יש לי יותר זמן ויותר חשק לגלות דברים חדשים ולי ראות איך דברים מתפתחים בעולם שסי ביצי".

26

צבעים רעילים

מיכל אשכנזי מציירת את הסוף המר



לצייר את סוף העולם

האמנית מיכל אשכנזי מציירת את חזונה לעתיד, כמו התפוצצות הכוכב שלנו ופסגות הרי געש מתפרצות

אלעד בילו

"הרבה זמן אני מסתובבת עם התהיה איך ייראו החיים בעוד 20-30 שנה, כשהנכדים שלי יהיו הורים", מספרת האמנית מיכל אשכנזי (81), ואולם, אף שזה נשמע כסקרנות מתי בקשת לעתיד, אשכנזי בכלל חרדה לעתיד הסביבה. "מה יהיה בעולם אם נמשיך בקצב הזה? אנחנו הורסים את כל מה שהיה טוב. זה מעסיק אותי אף שאני יודעת שאני כבר לא אחיה כאן". את מחאתה על ההתנהגות של סביבת המחיה שלנו היא מציגה בעת בתערוכה "מחוללים את הקץ" בגלריית הסרנה לאמנות ביבנה עד 18 באוגוסט, שבה שמה לה למטרה להעיר על ויזם כדור הארץ, ההתחממות הגלובלית וני ציל הורר של המשאבים הטבעיים. 24

"אני ציירת מחאתית"

פשיענו בכדור הארץ הם לא היחידים שאשכנזי נוגעת בהם. לפני קצת פחות מעשור הפשיעים שביצענו זה כלפי זה העסיקו אותה מאוד. "אני ציירת מחאתית מאוד", היא מעירה על עצמה. "המחאה הקודמת היתה אחרי תקופת האינתיפאדה השנייה, והיו בה כל ההשגות שלי על השגאות החברתיות שאנחנו עושים והנהגה המערכתית – לא רק בין ערבים ליהודים, אלא גם בין חילונים לדתניים, ערבים לעניים ויהודים לעשירים".




מחוך התערוכה החדשה. עד 18.8, בגלריית הסרנה לאמנות ביבנה

באוגוסט תעבור התערוכה למגדלי הים התיכון בכפר סבא.

בציורה הצבעונייה והמינימליסטית היא מציגה בין היתר תופעות כוכב, משום ש"כל יום יומיים יש תופעות של כוכבים. אמנם אנחנו לא רואים אותם, אבל אלה שיושבים עם הטלסקופים מבינים רואים. גם הכוכב שלנו יתפוצץ באחד הימים", מתריעה אשכנזי. נוסף על כך, היא מציגה בעבודותיה פסיקות הרי געש רועות או מתפרצות ועצים, שקשה להבין כי הם אכן עצים משום שהסביבה שלנו יבשה, וממחישה את המחסור במים שממיר אותה.



מיכל אשכנזי, יאנגנו הורסים כל מה שטוב בנשאים.

למחרת אשפה

"אנחנו לא יכולים לעזור בכל, אבל אנחנו יכולים לראות שתהיה פחת אשפה, למשל. יש ארצות שטובעות באשפה שלנו, שאנחנו מייצאים, כמו גם הרי

שלמה גזית, דייר הבית בכפר סבא, כותב ספרים ובעל טור שבועי בעיתון הארץ, הוציא לאחרונה ספר ילדים יחד עם ביתו אסנת ישפה גזית. את שלמה גזית אנו מכירים שנים רבות כבעל טור נוקב בעיתון הארץ וככותב ומתעד את ההיסטוריה הפרטית שלו כשהיא שזורה במדינה אותה שירת כאלוף בצבא ובתפקידים בכירים נוספים ביניהם נשיא אוניברסיטת בן גוריון, יועצו של פרס ועוד. והפעם, מזוית שונה לחלוטין, שותף שלמה לסיפור ילדים קטן ומשעשע. פן שלא רבים התוודעו אליו. "מה עשה אבא שלמה כדי שילדיו הקטנים יאכלו ביעילות ובהנאה? סיפור משעשע ומסורף על סבתא תרגולת. וזה עבד. לסיפור גם ארבעה סופים שונים. פן מפתיע ומקורי לאלוף בדימוס, ואתם מוזמנים להקריאו לנכדים ונינים ולצחוק יחד. את הספר הגה אמנם שלמה אבל כתבה ואיירה בחן וכישרון רב בתו אסנת. הספר הושק במסגרת חנוכת חדר העיון בבית בכפר סבא. w



סבתא תרגולת
חנה וספר שלמה גזית
סבתא חורית אסנת ושלמה גזית

העבודות המוצגות בגלריה הן מה שנים האחרונות, מלבד אחד הקירות שבו עבודות חרוטות, הנוגעות להגירה הגדולה לאירופה, שטאופייטת באני שים ללא פנים זאת, לטענתה, כי "לא ספרים אותם. הרי האנשים האלה באו מאישהו מקום, אבל הם אחרי לחישים".

אשכנזי עלתה לישראל מודלנר אחרי מלחמת העולם השנייה, והחלה ללמוד אמנות באוניברסיטת חיפה. אך רק בגיל 50 בערך התחילה לצייר. כיום היא החברה המבוגרת ביותר בקבוצת האמנות נקודת מבט, המתכנסת פעם בשנה לתערוכה על נושא מסוים.

לאחרונה האמנית מתעניינת גם בצילום, והיא פיתחה שיטה ייחודית: היא מצלמת ציורים, ויוצרת במחשב שלה ציור דיגיטלי. "אני קוראת לזה פוטופיון" – תמונה שמתלבשת על אותה ומכלל אותה נשאר שאלית".

מצלמים לתקשורת

חוויות מיום צילום לערוץ 10

<< ג'ודי לוי, הבית בבת ים



המלצנו לצוות הצלמים והשדרים להתחיל כבר מעכשיו לחסוך!... בהמשך יום הצילומים התייחסנו לנושא הגיל והמורכבות שלו. דברנו על החיים לצד מגבלות הגיל המתקדם והאתגרים שהוא מביא איתו. לדעתי, וכך גם אמרתי בראיון לכתבה, החיים יחד כחבורה אחת מגובשת עם אותו מכנה משותף פחות או יותר, משנים את ההסתכלות. אני מרגישה שיותר קל לי קבל את מגבלות הגיל בהשלמה. מתרגלים למגבלות המשתנות במצבי הבריאות ומבינים יותר טוב את משמעות המילים - "דרך החיים". בסך הכל הנהלת המגדלים יכולה להיות רגועה ובטוחה ואפילו מרוצה. עשינו להם שירות טוב ומכל הלב, שבחנו את האוכל במסעדה, סיפרנו כמה אנחנו עסוקים בסדנאות, בספורט, במשחקי חברה, (ג'ודי יזמה ומתפעלת כבר שנה שנייה ברציפות ערב חברתי מוצלח 'משחקים על כוס בירה' מ.ש.) ברידג', ביליארד, סרטים, ריקודים, טיולים, חדר כושר, בריכה, הרצאות וכמובן גולת הכותרת הליכה בים! הסיבה שחלקנו בחר לגור דווקא בבית בבת ים. ואפשר לסכם זאת במשפט קצר אחד - 'מעניין להיות כאן!'. ❧

לקחו חלק בצילומים: לוי ג'ודי, שקוב דורה, גבינט נורמה, אלקיים שרה, אשכנזי יוסף.
סיוע בהפקה: לנה זאבי, אם בית, הבית בבת ים

לפני מספר שבועות פנתה אלי מיכל שויקי לברר אם אהיה מוכנה לקחת חלק בראיון מצולם לכתבה מתוך סדרת כתבות של **הילה אלרואי לערוץ 10**. כמובן שכהרגלי, נעניתי בחיוב. אני תמיד שמחה להשתתף בפעילות מעניינת ורואה בזה עוד חוויה מעשירה ומה גם שזה משרת את הבית שאני כה אוהבת. אלי צורפו עוד קבוצת דיירים ודיירות מהבית. סה"כ היינו חמישה דיירות ודיירים כולנו מהבית בבת ים. שתי דיירות ותיקות לצד דייר ודיירת "חדשים" יחסית ואני. הסדרה עסקה במצב בריאות הקשישים במדינת ישראל. בין היתר בדקו האם הנטל נופל על הילדים. אנחנו השתלבנו בבחירה של בני הגיל השלישי לעבור למסגרת של דיור מוגן כמהלך שנועד לתת לנו ולילדינו שקט נפשי ופתרון למקרים של ירידה במצב הבריאותי. שוחחנו או ליתר דיוק נשאלנו על ידי הילה אלרואי על מצב הבריאות של בני הגיל השלישי בכלל וגם על מצב הבריאות יותר בראייה ספציפית לדיירי דיור מוגן. כולנו סיפרנו שההחלטה לעבור לדיור מוגן הייתה החלטה חשובה למרות שלא תמיד פשוטה. סיפרנו על הקשר הטוב שיש לכולנו עם הילדים, עם הנכדים ועם הנינים. לדעתנו, בני משפחותינו שקטים ורגועים מעצם הידיעה שאנו חיים במסגרת מוגנת והם נהנים מאד לבקר אותנו במגדלים. כמובן שאי אפשר מבלי לדון בנושא הכלכלי כך ששוחחנו על "הסדרים כלכליים".

קשר משפחתי רב דורי

שבת תרבות בהנחיית יאיר ניצני
ובהשתתפות ישראל גוריון ובוועז כהן

<< אתי כהן, מנהלת תרבות, הבית בצומת סביון



בחודשים האחרונים הוזמנתי כמה פעמים להופיע במגדלי הים התיכון. בין היתר הייתי גם עם מורי ורבי דני קרמן המאיר הנפלא שאתו ערכנו שני ערבים משעשעים, האחד בבית החדש בגני תקווה והשני בבית בצומת סביון.

שמחתי להגיע למפגשים במגדלים ואף יצאתי עם תחושות חיוביות. הקהל היה חם, איטליגנטי שיתף פעולה, צחק והגיב. הבתים יפים ומטופחים, (לבית החדש בגני תקווה אני מוכן כבר לעבור עכשיו למרות שאני לא מוגדר כקהל יעד עדיין). בערבים עם דני הראינו מעבודותינו בעיתונות הכתובה ובטלוויזיה, דיברנו על סאטירה והומור וסיפרנו סיפורים אישיים.

בבקרים של "שבת תרבות" בבית בצומת סביון ניהלנו שיחה נעימה עם המשתתפים על מוסיקה, על פוליטיקה ועל תרבות. אני תקווה שהמפגשים הללו ימשיכו גם בעתיד ונוכל להגיע עם הפורמט הזה גם לבתים נוספים. תודה למגדלי הים התיכון על ההזדמנות.

יאיר ניצני

נוסטלגיה היא מצב תמידי של געגוע, לאו דווקא לעבר טוב יותר.

ב"שבתות" אירח המנחה **יאיר ניצני** את המוסיקאי **ישראל גוריון** ואת השדרן וחוקר המוסיקה **בוועז כהן**. "ב-1976, לפני 40 שנים, הכותרות בעיתונות היו די דומות להיום" אמר בוועז כהן. כהן התייחס לפחד הקיומי מן הטרור שנשאר בעינו, אם לא בפועל אז כאיום תמידי (האיום האיראני) וגם לתרבות שעוצבה לחלוטין על ידי מפא"י. בדיוק כפי שהיום מנסה מירי רגב כאשר היא מקדמת ואפילו כופה את האג'נדה העדתית והפוליטית שלה על התרבות שלנו. אז על מה כולם מלינים? בין לבין שר ישראל גוריון בקולו הערב והנצחי את "שיעור הארוך נערה" ואת "אני גיטרה".

גוריון סיפר על חברים שכבר אינם, על ילדותו בירושלים ועל האיחוד שלו עם אסף אמדורסקי, בנו של בני. איחוד שנתן לדודאים חיים חדשים.

בוועז כהן סיפר על הילדות שלו בשכונת ג'סי כהן בחולון, על אמו שהעבירה לבנה את האהבה הגדולה למוסיקה ועל ידידת נעורים אחת, המשוררת פורצת הדרך, יונה זולך. יאיר ניצני הגיש ותיבל את הפאנל בבדיחות משלו.

את הפאנל פתחו הזמרת **רחל דרורי** והפסנתרן **רותם רייך** מהקריה האקדמית קריית אונו. שילוב מוצלח, ללא ספק, של הדור הוותיק עם הדור הצעיר, דור ההמשך. **W**



חנוכת בית

לרעיה וכן אגם דיירים חדשים בבית ברמת השרון


<< לאה בר לב, אם בית, הבית ברמת השרון

האורחים הרבים היה מיכה אולמן, בעל פרס ישראל לאמנות וחמי גוטמן, בנו של הצייר נחום גוטמן. רעיה הזמינה את ד"ר חוסני שחאדה, שהרצה על הקליגרפיה באמנות האסלם. הנושא דיבר מאוד לליבה וגם התחבר לאורחים שחיים ונושמים תרבות ואמנות. האורחים נהנו מאוד מהכיבוד החגיגי והמפנק שהיה ברמה גבוהה ורעיה הוסיפה בקריצה: "היה יותר מידי אוכל".

רעיה עבדה שנים רבות כמרכזת לימודי אמנות במכללת לוינסקי. כאשר יצאה לגמלאות הוצע לה להיות אוצרת והיא הרגישה שהיא מקבלת מתנת פרישה, הצעה שלא יכלה לסרב. רעיה למדה אמנות במדרשה לאמנות ובעלת תואר שני באמנות מאוניברסיטת בוסטון. חן בעלה כלכלן. עבד שנים רבות כמנהל כספים בחברות גדולות ובהמשך בקרירה עצמאית.

לשאלה האם דיור מוגן הופך לבית. רעיה ממהרת להשיב: "מרגישה אחרי 8 חודשים ממש בבית מזוהה לחלוטין עם המקום. מה שעושה את הבית זה האנשים והיחס האישי והחמימות של כולם".

רעיה וכן שמחו לערוך לאורחים סיור בבית וחשו שפינקו אותם בתכנית אמנותית מרתקת.

"אנחנו בטוחים כי אירוע של חנוכת בית תורם למעבר המוצלח של הדיירים החדשים ומאפשר לכולם תחושה של בית", סיכם מנכ"ל הבית, עוזי זליכה שכיבד את משפחת אגם ואורחיהם בנוכחותו. 

מסורת היא לנו במחלקת השיווק והמכירות של מגדלי הים התיכון, לאפשר למשפחות חדשות לערוך במהלך שנת המגורים הראשונה בבית חנוכת בית. אפשרות לפתוח את הבית החדש לבני משפחה גם ממעגלים פחות קרובים מהבנים, הנכדים והנינים שעל פי רב שותפים מלאים עוד משלב קבלת ההחלטה לעבוד לדיור מוגן וכמובן, לחברים ומכרים ממקום המגורים הקודם. וכשחג החנוכה בפתח, מקבל ארוע זה משמעות עוד יותר חגיגית ומיוחדת.

"חזרנו הביתה לרמת השרון", כך סיכמה רעיה אגם את המעבר מהבית ביישוב כרמי יוסף לדירה המרווחת שלהם בדיור המוגן שלנו בבית ברמת השרון.

באווירה חגיגית בערב של יום גשם שוטף, התכנסו אורחים ובני משפחה לחגוג לרעיה וכן אגם את חנוכת הבית. לפני 28 שנים עזבו רעיה וכן את רמת השרון ועברו לכרמי יוסף. אך טבעי בשבילם היה לבחור בבית ברמת השרון כמקום לחזור אליו. "המיקום מאפשר לי להמשיך בעבודתי כאוצרת הבית של מכון מופת, המשרת את כל הסטודנטים להכשרת מורים". והיו שיקולים נוספים למעבר: הקרבה לילדים, הצורך במקום המספק את כל השירותים, הפעילות התרבותית המגוונת והצוות החם של המקום. לדבריה - "אין רגע משעמם".

למפגש שהתקיים הגיעו חברים רבים מאזור המרכז. המכנה המשותף לרבים מהם היה העיסוק באמנות. בין

דיירים חדשים מכל בתי הרשת מוזמנים לפנות למשרד המכירות בבית ואנו נשמח להפיק לכם ארוע דומה.

מתקדמים לסנאפצ'ט ואתגר בובות חלון הראווה

הטרנדים החמים של הצעירים הגיעו עד לדיירי המגדלים



לצפייה בסרטון "אתגר
בובות השעווה" סרקו את
הקוד משמאל באפליקציה
ייעודית לסריקת קודי QR



לצפייה בסרטון "פעם
ראשונה בסנאפצ'ט" סרקו
את הקוד מימין באפליקציה
ייעודית לסריקת קודי QR

סנאפצ'ט

(SNAPCHAT; בתרגום אפשרי לעברית: שיחת תצלום) אפליקציה לשיתוף תמונות בעזרתה ניתן לשלוח תמונות, להקליט קטעי וידאו, להוסיף טקסט, ציורים ומגוון אפקטים. למעשה פה טמון היתרון והייחוד של האפליקציה שניתן לעצב קטעים מחוייכים כדי הדמיון. לתמונות או קטעי וידאו אלו נהוג לקרוא "סנאפס" (באנגלית: "SNAPS", ובתרגום לעברית: "תצלומים"). השולח יכול לקבוע לכמה זמן יוכל מקבל ההודעה לראות את התמונה (בין שנייה ל-10 שניות). לאחר זמן זה ההודעה תיעלם מהמכשיר ותישמר בשרתי סנאפצ'ט. דוגמא נחמדה ממש "משלנו" ניתן לראות בסרטון מצחיק "פעם ראשונה בסנאפצ'ט" בו מתעדות **נגה אור** בת ה-85, **זיווה מולכו** בת ה-88 ו**חנה חזן** בת ה-89, שלוש דיירות שלנו מהבית בנורדיה ששומרות על ראש פתוח, מה קורה כאשר נותנים להן להתנסות בפעם הראשונה באפליקציית הסנאפצ'ט. הדיירות לא חששו להיענות לאתגר ולהפעיל כמעט לבדן, עם עזרה מהנכדה נטע חזן, את האפליקציה המזוהה עם בני הגיל הצעיר כשהן לא מפסיקות לצחוק: "תראי יש לנו זרים על הראש: היום יום הולדת" (מתוך הסרטון "פעם ראשונה בסנאפצ'ט") איך זה התחיל? נגה, זיווה וחנה לא מסתפקות רק בפעילויות המוכרות למבוגרים, כמו שחייה בבריכה, התעמלות או הרצאות. השנה הן לוקחות חלק בקורס בנושא טכנולוגיות חדשות ושימוש בטלפונים חכמים.

במסגרתו הסכימו השלוש להתנסות לראשונה בחייהן גם בסנאפצ'ט עליו שמעו מהנכדים - ולתעד את החוויה. אחרי הסבר הכרחי וקצר הן הורידו את האפליקציה המדוברת לניידים שלהן, התמודדו עם קשיים טכנולוגיים קלים והתחילו ליהנות. וכמה מצחיקות הן יכולות להיות? צפו בסרטון המתעד את מה שקרה שם.

אתגר בובות השעווה

מי לא זוכר את המשחק השכונתי הפופולארי לשעות אחר הצהריים - "אחת שתיים שלוש דג מלוח"... היום, בעידן הדיגיטלי, כל שעלינו לעשות זה לקפוא (כמו במשחק הדג מלוח) כשבמקום כרוז ישנו צלם, עם טלפון נייד כמובן, שמנציח את החבורה הקפואה. גם עלינו במגדלים לא פסח הטרנד וקבוצה אמיצה וספורטיבית ממשתתפות מועדון הכושר של הבית בכפר סבא נענו לאתגר ויצרו סרטון קצר שחגג, איך לא, ברשתות החברתיות באינטרנט. w





הדור שלא ידע את האינטרנט

מיומנה של בת

<< טל הר ציון

הזה מאחור גם מבחינת התייעוד האישי של עצמם. כל תינוק שנולד היום מונצח באינספור תמונות ובסרטוני וידאו, כל ילד מנהל חיים שלמים ברשתות החברתיות ומשתף את כל העולם בחוויותיו, משאיר חותם כבר מגיל צעיר. דור ההורים נעדר לחלוטין מהסצנה הזו.

יש משהו שאני אוהבת בדור הזה, בדור שקדם לי. משהו שמושך אותי לתעד אותו כבר שנים רבות, באמצעות ספרים ובייחוד באמצעות וידאו. הרצון לתעד את הסיפור שלהם, את שפתם, את צורת הדיבור ואת הבעות הפנים שלהם נוצר אצלי כבר לפני שנים. הרצון שהתעורר בי דחף אותי לתעד בווידיאו ובספרים סיפורי חיים של אנשים אחרים. עם ההורים שלי היה לי הכי קשה לעשות זאת, היום לצערי כבר מאוחר מדי. אבל תמיד אוהבת לשבת מול מבוגרים ממני, לנהל איתם שיחות וללמוד מהם משהו. לקבל תובנות על החיים, לספוג משהו מהחוכמה שנצברה, להיפתח לזוויות וגישות שונות לחיים, וכמובן לסיפורים מעניינים. אני נהנית להכיר טיפוסים שהיום כבר לא גדלים כמותם. אלו שכתבו על פתקים קטנים מה שאנחנו כותבים באקסל. כל כך הרבה ידע יש באנשים האלה, ואני מרגישה מחויבת לתעד אותם, לצלם אותם. בספר יש סיפור, בסרט יש חיים. דרך הווידאו אני יכולה להעביר את כל גווני האישיות, והחכמה וההיסטוריה, גם לאלה בדורות הבאים של המשפחה שיגיעו סקרנים כמוני. הם וודאי ישמחו שתינתן להם ההזדמנות להכיר את אבי סביהם באופן אישי, לראותו מדבר אליהם ומספר להם משהו על חייו במסר או דרישת שלום אמיתית, אנושית. מרגישה גאה במקצועי להעביר את הלפיד במשפחות אחרות לדורות הבאים. להעביר מן ירושה רבת ערך יותר מכל חשבון בנק או רכוש.

הכותבת היא כתבת טלוויזיה, במאית בתכניות "עובדה" "אולפן שישי" "היומן", שנים רבות עבדה לצדו של מוטי קירשנבאום, מתעדת סיפורי חיים ב"טוטאלי מדיה תיעוד סיפורי חיים".

יום אחד הבנתי שההורים שלי הם לא הכי בעולם. יש יותר חזקים, יותר יפים, יותר עשירים ואפילו יותר חכמים מהם. האסימון הזה נופל ודאי לכל אחד מתישהו וזה טבעי. אבי היה תעשיין ואמי סגנית מנהלת בבנק. כשהם יצאו לפנסיה, הם עדיין נותרו מעורבים ומעודכנים. אבא שלי, גדעון, היה האנציקלופדיה אצלנו בבית, גם השכנים היו באים אליו בכל שאלה ועניין. לכל שאלה בהיסטוריה וגיאוגרפיה, אמנות ומוסיקה, פוליטיקה ושפות, מכניקה וחשמל... הוא תמיד שלף תשובה מפורטת עם רקע מתאים. בקיצור, אבי היה הגוגל שלנו עד שהגיע האינטרנט... ויום אחד זה קרה. כשהאינטרנט הגיע ההורים שלי הפכו להרבה פחות רלוונטיים, פחות מעורים ומעורבים והכי נורא גם קצת מנותקים.

אבי ז"ל נולד בשנת 1924 בתל אביב, ואמי תב"ל נולדה בשנת 1937 ביזכרון יעקב. גדעון ואילה. הריחות והטעמים שעליהם גדלו מאד מוכרים גם לי. מכירה אפילו את הרחובות בהם שיחקו. תל אביב תמיד תהיה בשבילי המגרש הביתי וזיכרון יעקב הבית הרומנטי. תמיד התגאיתי שהורי צברים. היום זה אומר "קולים".

אבל זוג ההורים הצברים שלי הפכו עם השנים למהגרים בארצם. אפילו השפה השתנתה להם מול העיניים. מילים כמו גוגל ואימייל זרות להם. ההורים שלי לא שונים מהורים אחרים, הם חלק מדור מהגרים שלא מרצון. אולי אפילו פליטים. הם חלק מדור שלם של הורים שנותרו באותו המקום בדיוק על כדור הארץ ובאותו בית ישן, ועדיין זזו אלפי קילומטרים, לארץ זרה, כי הכדור הסתובב תחת רגליהם והם נותרו במקום, בעצם נותרו מאחור.

וכמו מהגרים אחרים הם הפכו יותר ויותר תלויים בילדים שלהם שהשתלבו ביתר קלות בתרבות החדשה, תרבות האינטרנט. ההורים שלי הם חלק מדור התמימות האחרון. הדור שלא אכל מעץ הדעת, הדעת שהיום נמצאת באינטרנט. חוסר היכולת להסתגל לתרבות החדשה הותיר את הדור



לברוח עם הקרקס? עכשיו? מוטב מאוחר מאשר אף פעם

<< אורית נבו

הראשון, בספטמבר 2000 בבנימינה. אני כותבת ומביימת מופעי קרקס עכשווי כבר למעלה מ-15 שנה ומציגה אותם בפסטיבלים ברחבי העולם בתמיכת משרד החוץ הישראלי. מנהלת להקה וסיבובי הופעות, ומרכז יצירה בינלאומי לקרקס עכשווי, שופטת בתחרויות בינלאומיות, כותבת ספר באנגלית בנושא תובנות לחיים מעשרים שנות קרקס מקצועי ושני בלוגים בשתי שפות שונות. הופעתי מעל 25 שנה מתוכן 15 באוויר! הקמתי ופירקתי אוהלים, בניתי במו ידי טרפזים, התנדנדתי עליהם במקומות הכי לא שגרתיים, לימדתי והעמדתי דורות של אמני קרקס ישראלים ועוד. אל הקרקס הגעתי מהמחול, עד שנמאס לי לרקוד במאוזן וחיפשתי דרך לרקוד במאונך. מצאתי אותה על הטרפז ועכשיו אני זוכה לשתף את התשוקה והאהבה למקצוע המופלא הזה בכל דרך אפשרית. לשמחתי, ב-50 השנים האחרונות הקרקס העכשווי הפך לטרנד עולמי וגדל לממדים עצומים. הקרקס הקנדי למשל, הוא דוגמא נהדרת ללהקת קרקס שעשתה CIRQUE DE SOLEIL כשהוא כובש את העולם. בשנת 2015 בלבד צפו בו 15,000,000 צופים ברחבי העולם.

בישראל, הקרקס העכשווי בחיתוליו. הוא החל את דרכו לפני כ-16 שנה עם הקמת "הקרקס בבנימינה", שהיה

הקרקס עבר דרך ארוכה מאוהל הקרקס המסורתי למופעי במה מרהיבים. הקרקס העכשווי, הוא שילוב מרתק של אמניות: דרמה, מחול, מוזיקה, מולטימדיה ועוד. למופעים יש סיפור עלילה והתפתחות דרמטית, הרבה מעבר להפגנה של וירטואוזיות טכנית בלבד. זוהי אמנות המופע העכשווית הפופולארית ביותר, כי אין מגבלות שפה, גיל, רקע תרבותי או חברתי. הקרקס העכשווי מתאים לכל הגילאים ובפרט לקהל של משפחות בכך שהוא מאפשר חוויה משותפת יחודית ומהנה לפחות לשלושה דורות.

אבא שלי, בן 87, זכה לאחרונה בפרס ישראל במדעי החיים, ואף שהוא מוגבל בהליכתו, הוא לא יחמיץ מופע קרקס מומלץ. יש מחוזות של הנשמה והרגש שרק מופע קרקס טוב יכול לקחת אותו אליהם. ואיך אני יודעת את כל זה? אז בנימה אישית, כי זה טיפ טיפונת עלי, יש לי את הזכות לנהל אמנותית את סידרת קרקסי הבמה באופרה הישראלית, או בשמה - WORLD CIRQUE. אל התפקיד המכובד הזה הגעתי מהקרקס כמובן, בו עשיתי כמעט כל מה שאפשר היה לעשות בקרקס עד כה. הייתי אמנית הטרפז הראשונה בארץ כבר לפני יותר מעשרים שנה, הקמתי את הקרקס הישראלי העכשווי

הליצן הערום

אקרובטיקה - מחול - תיאטרון

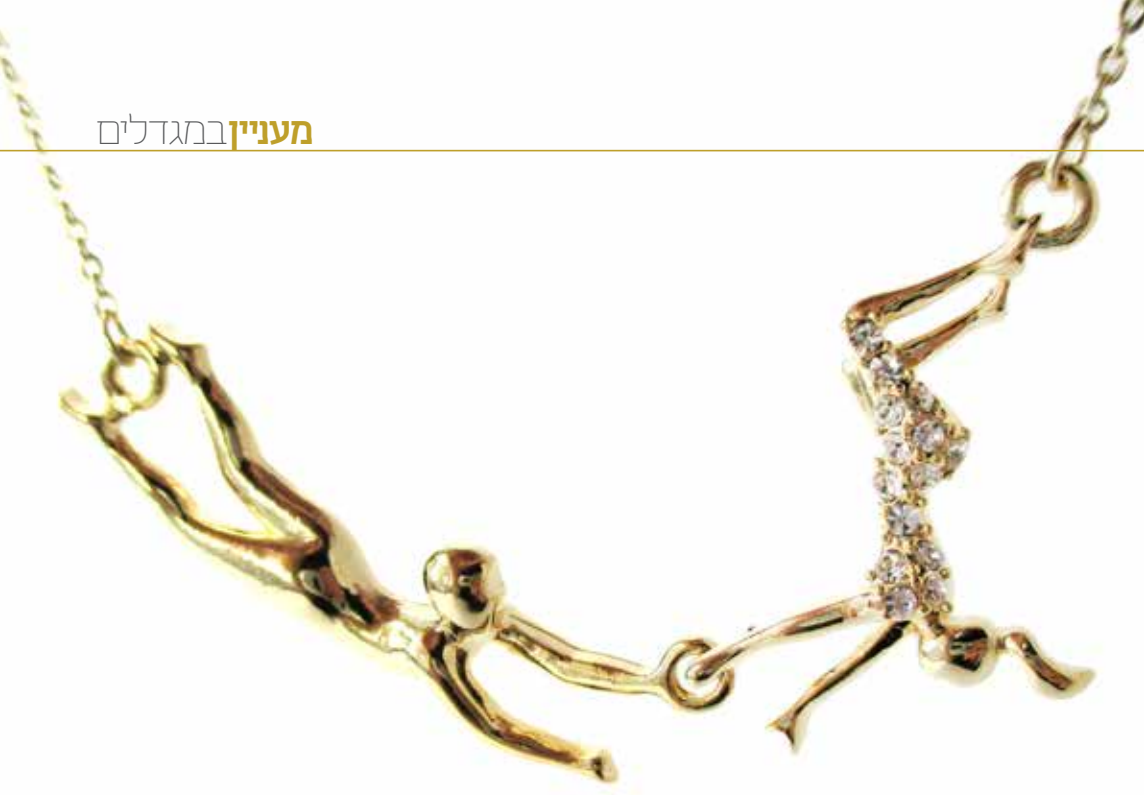
מופע וירטואוזי המשלב את עולם הקברט והבידור
עם קרקס עכשווי ומחול מודרני

"עולם קסום הדומה
לטורנדו, מרים אותך
באוויר וסוחף ברגע"
(מגזין מארי קלייר)

למגדלי הים התיכון ובני משפחותיהם
20% הנחה בקוד 2020 בקופת האופרה

7-10.2.2017

בית האופרה - המשכן לאמנויות הבמה תל אביב
קופת האופרה 03-6927777 www.israel-opera.co.il



ברמות הגבוהות ביותר כדי להגיע לתואר הנכסף לומדים מחול, משחק, שפות זרות, גינה בכלי גינה וכמובן התמחות במיומנויות היסוד של הקרקס: אקרובטיקה על הקרקע ובאוויר, טרמפולינה, עמידות ידיים/איזון, ג'אגלינג והתמחות במיומנות האישית שלך. הצפייה, לעומתו, אינה תלויה בגיל וכל אחד, מגיל שלוש עד גיל 100, יכול לחוות את הריגוש במופעים מעוררי השראה של הקרקס העכשווי. **לעולם לא מאוחר לברוח עם הקרקס! ורצוי כמובן להזמין את המשפחה, כי יחד זה הכי כיף, וביחוד שקרקס לא עושים לבד, זה ענין של עבודת צוות... מי יודע, אולי הנכדים עוד יברחו עם הקרקס באמת כשיגדלו וירצו לעסוק בזה כמקצוע. נכון שזה יהיה מדליק אם ההשראה לך תבוא דווקא מכאן?**

למעוניינים לקרוא עוד, להעמיק בנושא ולצפות בקטעי וידאו מרתקים - כתובת הבלוג של אורית נבו - WWW.WORLDCIRQUE.CO.IL

קיים במשך שלוש שנים והיו לו מנויים שהגיעו אפילו מירושלים! היום כבר יש להקות ואמני קרקס ישראלים שיוצרים גם בארץ, אבל בעיקר בחו"ל. בארץ קטגוריה בתחום הקרקס, אינה קיימת במנהל התרבות של ממשלת ישראל. לעומתו, מועצת הפיס לתרבות ואמנות דווקא כן תמכה במשך מספר שנים ביוצרים מקומיים. בארץ קיימים מספר בתי ספר לקרקס ביקום, בעין שמר, ולאחרונה נפתח חלל חדש בתל אביב העונה לשם "בסקולה" ומיועד לאנשי קהילת הקרקס וחובבים. האופרה הישראלית פותחת השנה לראשונה סידרה חדשה של קרקסי במה עם להקות ידועות מחו"ל וזה משמח שיש צמיחה ויש התפתחות!

ולסיום - קרקס הוא ענין מקצועי ומורכב הדורש הכשרה מקצועית גבוהה וארוכה יותר מלימודי רפואה! כיום ישנם כ-60 בתי ספר מקצועיים לקרקס בעולם, מהם יוצאים מדי שנה קרוב ל-5000 אמני קרקס, יוצרים ומבצעים





שומרים על כושר גם בחורף

<< עינת כהן, מועדון הבריאות מטעם "גו אקטיב", הבית ברמת השרון

נשימה, המשפיעה על עליית הלחץ התוך-בטני ועליית לחץ הדם. חשוב להקפיד על הוצאת והכנסת אוויר במהלך התרגילים.

חשוב שהפעילות הגופנית תכלול שלושה תחומים:

• פעילות אירובית:

הליכה, רכיבה על אופניים, חתירה, או שחייה. פעילות זו משפרת את סבולת הלב ריאה. משפרת את צריכת החמצן, מאזנת את לחץ הדם, מאזנת את השומנים בדם, מגבירה את שריפת הקלוריות ומשפרת את היכולת המוטורית. לאור זאת ברור מדוע הפעילות האירובית מונעת ואף מעכבת מחלות בגיל המבוגר.

• תדירות אימונים מומלצת: 3 פעמים בשבוע

משך האימון: אימון אירובי יש לבצע בהדרגה, יש להתחיל ב-10 דק' ביום ולהעלות בהדרגה לחצי שעה ולבעלי כושר אף יותר (40 דקות).

• פעילות אנאירובית:

פעילות שמיועדת לחיזוק שרירים על פי רב בחדר הכושר. לאוכלוסייה המבוגרת מומלץ להשתמש במתקנים על פני המשקולות החופשיות. בתחילת כל אימון יש לבצע חימום הכולל פעילות אירובית מתונה למשך 10 דקות. החימום מאפשר להגביר את זרימת הדם אל השרירים. כאשר מבצעים כיווץ של שריר עליו אתם עובדים נשפך הוציאו אוויר. בזמן הרפיה שאפו אוויר פנימה. חשוב- אין לעצור את הנשימה! זה עשוי להעלות את לחץ הדם. אימון אנאירובי כולל עבודה על כל קבוצות השרירים. מומלץ לערוך פעמיים עד שלוש בשבוע.

• עבודה על יציבה ושיווי משקל:

יציבה היא הדרך בה אנחנו מחזיקים את גופנו מול כוח המשיכה והמשקל שלנו. תרגילי שיווי משקל עוזרים למנוע נפילות, מקנים תחושת ביטחון בפעילות היומיומית ומאוד מומלצים לכלל האוכלוסייה הבוגרת. w

פעילות גופנית סדירה היא אחד הדברים החשובים שעלינו להקפיד ולבצע כדי לשמור על בריאותנו, במיוחד כאשר מגיעים לגיל השלישי.

פעילות גופנית סדירה משפרת את תפקוד מערכות הלב, כלי דם ומערכת הנשימה. היא מסייעת באיזון לחץ הדם ומפחיתה את הסיכון למחלות לב וכלי דם ואף מפחיתה אירועים מוחיים והיווצרות מחלות נוספות. פעילות גופנית משפרת את גמישות המפרקים והתנועתיות, משפרת את הקואורדינציה ושיווי המשקל, משפרת את תחושת הבטיחות בזמן הליכה, מצמצמת את הסיכון לנפילות ומשפרת את מצב הרוח ויכולת הריכוז. כל אלו מחזקים את העובדה - פעילות גופנית מעניקה תחושה כללית טובה!

כאשר בונים תכנית אימונים למתאמנים מבוגרים חובה להתייחס למצב הבריאותי של המתאמן. חשוב להתייחס למגבלות גיל אורתופדיות כגון בעיות ברכיים, מצב הגב, רגישות וגמישות במפרק הירך ובחגורת הכתפיים. חשוב להדגים וללמד את המתאמן כיצד לבצע את התרגיל בטכניקה הנכונה. עוד לפני שמתחילים באמונים חשוב להקפיד על תזונה נכונה: פחמימות לפני האימון, חלבון ופחמימה לאחר אימון (יש להיוועץ עם יועץ תזונת ספורט ואו עם תזונאי קליני). הגיל המבוגר מאופיין בהיחלשות גדולה יותר של שרירי פלג הגוף התחתון: ירכיים, ברכיים, וקרסוליים. לכן, יש צורך לתת דגש על קבוצות שרירים ספציפיות החיוניות לתפקוד היומיומי. יש צורך בחיזוק קבוצות השרירים העיקריות כאשר סדר התרגילים יהיה מקבוצת שרירים גדולה לקבוצה קטנה יותר: חזה, גב, רגליים, כתפיים, זרועות, בטן וגב תחתון. חשוב להקפיד על טווחי תנועה מלאים ולהימנע מנעילת מפרקים. כמו בכל גיל ובמיוחד בגיל השלישי יש חשיבות עליונה לנשימה נכונה בזמן האימון. יש להימנע מעצירת



מגדלי הים התיכון
מעניין לחיות פה



ktmadvertisingshop

GO
active

הצטרפו יחד איתנו למהפכת אורח החיים הבריא לגיל השלישי

מחקרים מראים כי פעילות גופנית, בעיקר בגיל השלישי, היא אחד הגורמים המשמעותיים ביותר להגיע לבריאות טובה, איכות חיים בריאה ואריכות ימים. גו-אקטיב בשילוב מרפאת רשת מגדלי הים התיכון פיתחו תוכניות פעילות גופנית המיועדות להעניק טיפול נכון ויעיל לגיל השלישי.



מגדלי הים התיכון
מעניין לחיות פה