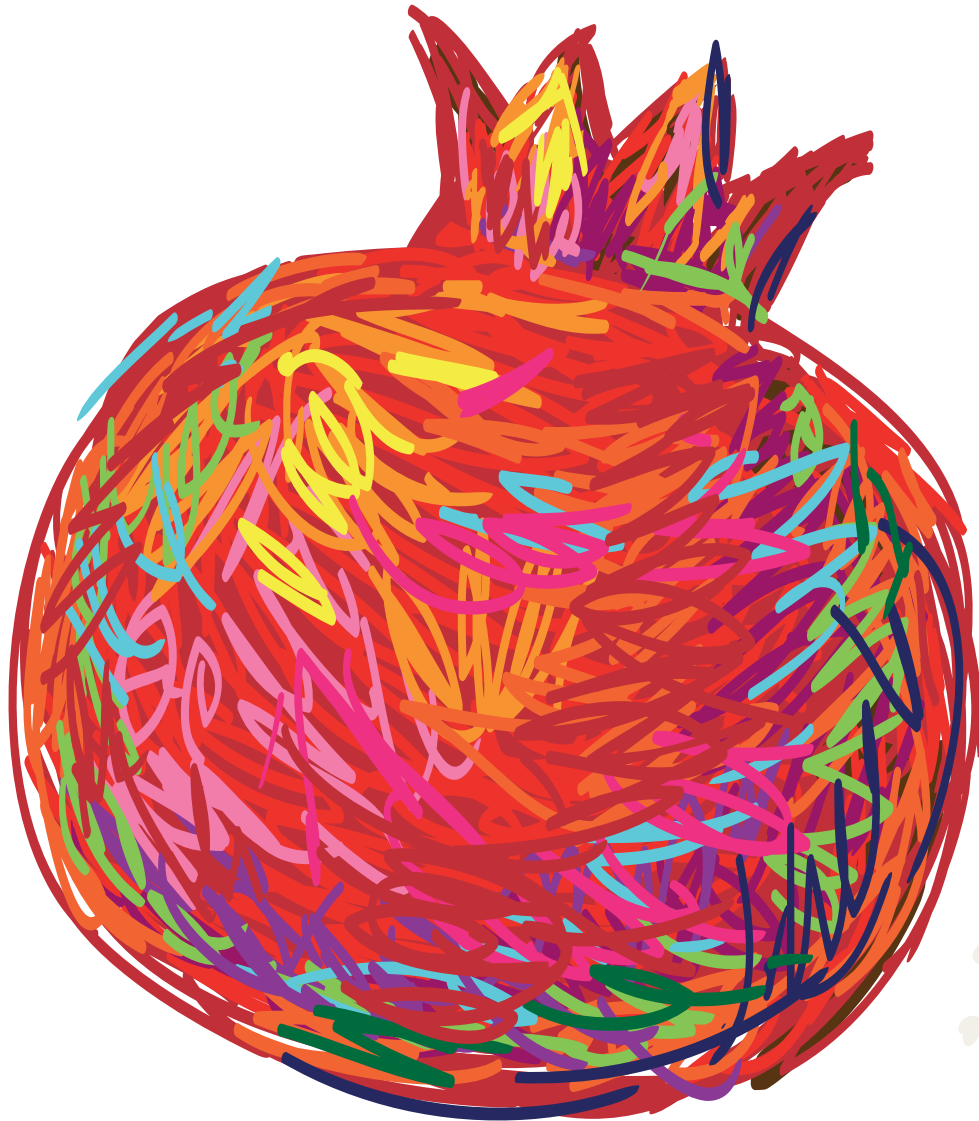


מגזין 'עד 120' < ספטמבר 2015

עד
120

רשת בתי מגורים
לגיל השלישי

משלנו



עושים חג

מדור מיוחד וחגיגי לראש השנה תשע"ו

מצויינים בכל דרך

העובדים המצטיינים של עד 120

הנהלת רשת עד 120 בוחרת את העובדים שעשו מעל ומעבר, ונבחרו כמצטיינים. ברצוננו להודות לכם ולשמוח שאתם אתנו.

הבית בראשון לציון:

אירית כליף - אשת מכירות
ליליאנה סיביסי - מזכירת אחזקה
איילה חדד - אחות אחראית דיור תומך
אנדרש הנצל - שף

הבית בתל אביב:

נירה עבו - עובדת סוציאלית
ליאור גפן - מנהל רשת, יחידת מחשב
סמי מסארוה - סו שף
עידית מתוק - מזכירה רפואית

הבית בהוד השרון:

יאיר לוי - עובד מרפאה
לב מטלציה - שף
וואפה אבו ג'אבר - עובדת משק
טארק פריג' - מטפל, מחלקה סיעודית



"המצוינות היא מידת הרצון, השאיפה למצוינות היא מידת ההשקעה והשמים הם הגבול."

דבר המערכת

דיירים יקרים,



רציתי לפתוח גיליון זה בכמה מילים אישיות. כשפסעתי לראשונה, בתחילת שנה זו, אל עולמות 'עד 120' לא היה לי מושג מה אני עתידה למצוא, איזה סיפורים מרגשים מחכים לי, יצירות אמנות, אנשים בעלי שיעור קומה, עניין ותוכן. דרך חדשה.

אחת המשימות הראשונות שניצבו לפניי הייתה להסתכל בעיניים חדשות על כתב העת שלנו, זה שאתם אווזים עכשיו בידכם. "משלנו". בחרנו, צוות המערכת ואני, לשתף ולהביא את עולמות התוכן של הדיירים שלנו, לצייר את מעגל המילים והיצירה, לתת ביטוי לסיפורי חיים מרתקים שלא הכרנו, לחשוף תחושות ורגשות, להביא אותם למרכז התמונה. "משלנו", כשמו כן הוא, מוגש לכם בעיצוב חדש, מאיר עיניים. כן, זה הסיפור המשותף שלנו, עד 120.

למדנו הרבה, בתקופה הזאת, ואנחנו מבטיחים להמשיך ולשפר. תודה לכל מי שתרם ליצירת גיליון זה, שפותח דרך חדשה. נשמח לשמוע את דעתכם, לקבל תכנים, כתבות, רעיונות והצעות, מחשבות ויצירות – ציורים, שירים, סיפורים. אנחנו מבטיחים לבחון כל יצירה בתשומת לב ולפרסם את המתאים, בהתאם לנושא ולתוכן.

אני מאחלת לכולנו שתהיה זו שנה עשירה בתוכן, כזאת שתעלה חיוך, תרגש, תגשים אפשרויות, שנתחיל ביחד שנה מרתקת ומרגשת. מלאה בשמחה וביצירה.

"משלנו"

מגזין עד 120
ספטמבר 2015

המערכת:

עורכת ראשית: איריס פרידמן שדה
תחקירים, כתיבה ועריכה: תמי בן-גל
עיצוב ועריכה גראפית: זורון דקל עיצוב
דפוס: "דפס כל", רח' היצירה 28, רמת גן

תודות:

להנהלת רשת עד 120 ולמנכ"ל הרשת אבי קלפה
לדיירים, מרואיינים, עובדים וכל מי שתרם וסייע
ליצירת גיליון זה

תודה חמה על שיתוף הפעולה ל:

עומר אסף - מעצב אומנותי, "קרקליין"
מאיה בסון - דיאטנית קלינית, "עד 120"

תודה מיוחדת ל:

זהות ושפה - ורד מוסימזון ואחימאיר פורת
סאסי אהרוני יחסי ציבור - אלעד סאסי זוהר טל
תמי בן-גל - תקשורת שיווקית

תודה על העזרה מאחורי הקלעים ל:

מנהלות התרבות
מנהלות השירות לדייר
צביה צובל - עובדת סוציאלית, הבית בתל אביב



רשת בתי מגורים
לגיל השלישי

משרדי ההנהלה:
רח' ראול ולנברג 32, תל אביב
טל' 077-2620000
פקס' 03-6440774
*6120
www.ad-120.co.il

שלכם מכל הלב,
איריס פרידמן שדה
מנהלת שיווק

תוכן עניינים:



29

ברוכים הבאים
פינה של כבוד לדיירים
חדשים שהצטרפו אלינו
בשנה האחרונה



21

יוצרים, עד 120
אמני הבית שלנו
משתפים



13

אין גיל לאהבה

27

קחו את הצחוק ברצינות

12

חדש על המדף

5

דבר המנכ"לים

29

ברוכים הבאים

13

אין גיל לאהבה

7

זמן איכות

35

זוהרת גם בפנסיה

21

יוצרים, עד 120

11

קייטנות קיץ



60

**עושים חג
מדור חגיגי
לראש השנה
תשע"ו**

.....

מתנות

מתכוני דיירים
טיפים לאיפור
אוכלים נכון



57

**תחנות תרבות
המלצות של דיירים
בנושאי תרבות ובידור**



37

**לתת כדרך חיים
סיפורם של דיירים,
שבחרו בהתנדבות,
תרומה לקהילה ועזרה
לזולת כדרך חיים**



35

**זוהרת גם בפנסיה
להיות עסוקה וכמה
שיותר. זה המוטו של
מרים זוהר**

57

תחנות תרבות

51

עובדים מכל הלב

37

לתת כדרך חיים

60

עושים חג

55

גיבוש עובדים

45

לדעת להתחבר

47

בנעלי בית

מתחילים שנה חדשה, ביחד.

אני גאה ושמח לכתוב את הברכה לשנה החדשה הבאה עלינו לטובה בגיליון הזה של "משלנו", המושק לראשונה, ערוך ומוגש בדרך חדשה.



בימים אלה, כששנה חדשה ניצבת בפתח, אני שמח לנצל את ההזדמנות ולספר לכם על כל החדשות המקיפות אותנו, כאן בבתי 'עד 120'. ראש השנה הוא זמן נפלא לקבל יחד את כל הניצב מולנו, לקדם בברכה התחלות חדשות.

השנה החולפת הייתה גדושה עניין ועשייה, ומחדשת - כמעט בכל היבט. הסקרים שערכנו בבתים שלנו, באביב, נועדו לבחון את שביעות הרצון שלכם. הקשבנו, למדנו ואנחנו מיישמים. סקר נוסף, מקיף יותר, צפוי להיערך בנובמבר. חשוב לנו לעשות כל שניתן כדי להיות הטובים ביותר, עבורכם ולהבטיח איכות חיים מרבית, בכל היבט אפשרי.

הייתה זו שנה בעלת משמעות בעולמות התוכן, היצירה, האמנות והתרבות שלנו. תערוכות מרגשות הושקו, נחגגו בפתיחות מרשימות וזכו להדים בכל בתי 'עד 120'. היה מרתק לראות איך כשרון ויכולות פוגשים חוויות וניסיון חיים ויוצרים שילוב של אמנות ראויה. זוהי, עדיין רק תחילתה של הדרך. אני משוכנע שעוד נכוננו לנו רבות, בהמשכה.

הביטוי היצירתי מהווה חוט מקשר לפעילות שלנו. השנה העמקנו את המפגשים עם יוצרים בעלי משמעות. אחד מהמפגשים בהם היה המפגש עם הסופר א.ב. יהושע בבית בתל אביב. רבים מדיירי 'עד 120' לקחו חלק במפגש עשיר בתוכן, בו דיבר הסופר על תהליך היצירה ומשמעותו. לאור הצלחת המפגש, אנחנו מתכננים מפגשים נוספים בין יוצרים משמעותיים לדיירי 'עד 120'. מרגש אותי לראות כמה יצירה מתרחשת בבתים שלנו, כמה סופרים, משוררים ואמנים חיים בינינו. תערוכות הספרים שהושקו בבתי 'עד 120', חשפו מעבר למאגר אדיר של כשרון ויכולת גם סיפורי חיים מרתקים ויצירה פנימית עשירה.

עולמות התוכן - הספרות, השירה, האמנות לסוגיה, עומדים לקבל בשנה הבאה את מקומם הראוי בבתים שלנו ולפתוח תקופה חדשה לכל היוצרים ואוהבי היצירה. אני שמח לחשוף לראשונה שבחודש נובמבר, שלושת הבתים שלנו יעסקו בדרכים לא צפויות בעולמות השירה. יש למה לחכות.

אנחנו ניצבים בפתחה של שנה חדשה, זמן להסתכל קדימה, ליצור את העתיד. חשוב להסתכל למרחק, לראות איך החזון שלנו לעולם מלא תוכן הולך ומתבהר, הופך ממחשבה לדרך חיים. אני שמח שאתם אתנו, בדרך הזאת. ברוח ובחומר, בחברות, בתשומת לב ובאהבה, נמשיך לבנות ביחד חיים מלאי תוכן ועניין, ליצור שנה מחדשת ומפתיעה ולא פחות חשוב, להתרגש לקראת כל העתיד לבוא.

אני מאחל לכם, דיירים, עובדים ומשפחות, שתהיה זו שנה מלאה גילויים, שמחה, בריאות ותוכן, עד 120.

שנה טובה, מכל הלב,
אבי קלפה
 מנכ"ל רשת 'עד 120'

לכל משפחת 'עד 120',



מבט על השנה החולפת משקף שנה מלאה בעשייה מרתקת. שמנו דגש רב על אירועי התרבות בבית שלנו. יצאנו לטיולים, שמענו הרצאות והתעשרנו בתכנים. גילינו עולמות חדשים.

את יום הולדתו ה-23 של הבית שלנו, הראשון ברשת 'עד 120', חגגנו בערב מרגש ומלא טעמים בהופעה בלתי נשכחת של משה להב, "הטיש הגדול". בערב זה הוצג סרטון משעשע על הבית שלנו, מתנת הצוות לדיירים. כך גדלנו בשנה.

הדיירים היוצרים של הבית הציגו בגאווה את פרי עבודתם בתערוכה מרגשת, ששיקפה את משמעות החיים בבית תרבותי, אנושי ויוצר. היה מרגש לשמוע מהאורחים את התרשמותם, לראות את העיניים הבורקות והחיוכים מלאי האור.

המשכנו לחדש ולהרחיב את הבית: חנכנו 3 דירות גן חדשות, אולם ההתעמלות והמלתחות שופצו והוספנו פינת ישיבה חדשה במרפסת הדיור התומך.

זה המקום להודות לעובדים הנפלאים שלנו על מסירותם ומחויבותם, מאור הפנים, השירות המסור וההקפדה על הפרטים הקטנים. כל אלה הינם חלק מה-DNA שלנו, ואני גאה על כך.

בפתחה של שנה חדשה אני מבקשת שנשאל את עצמנו - איך נוכל להיות טובים יותר בשנה הבאה? אני מאמינה שתשומת הלב והרצון להשתפר הם חלק מהמהות שלנו. גם בשנה הבאה לטובה נציב לעצמנו יעדים - ונשיגם, נגשים חלומות, נתנסה בחוויות חדשות ונמלא את עולמנו בתוכן ובעניין.

"שתבוא שנתנו שלום וימינו חיים, שיישאו עצינו פריים ושדותינו ירוו מים, שיהמה ביתנו אדם, ויהא צעדנו איתן"

שנה טובה לכולנו, מכל הלב.

שלכם,

חגית משעולי

מנכ"לית 'עד 120' ראשון לציון

דיירות ודיירים יקרים,



בימים אלה, בהם מסתיימת שנה ומתרגשת עלינו שנה חדשה, רציתי לנצל את ההזדמנות ולהודות לכם על קבלת הפנים החמה לה זכיתי בעת כניסתי לתפקיד.

ברצוני לאחל שתהיה זו שנה של בריאות ושמחה, חיים שמחים מלאים בהתרגשויות, עשירים בחוויות, במשמעות ובתוכן.

אנחנו, ההנהלה וחברי הצוות המסור שלכם בביתכם בהוד השרון, נמשיך לעשות הכול כדי להיטיב ולשפר את חיי היום יום, להוסיף להם עניין וטעם, וזאת עם הרבה כבוד, הקשבה וסובלנות, כפי שעשינו עד כה.

חשוב לנו להיות שם בשבילכם, בכל יום ושעה, בדרך שלנו. עד 120.

מצפה לנו שנה נפלאה יחד. שנה של התחדשות והתרחבות הבית, פיתוח והעשרה תרבותית מותאמת במיוחד עבורכם ועוד הרבה הפתעות שיוסיפו אור ואנרגיות טובות לחיינו בבית.

אני מתחייב, באופן אישי להמשיך במסע המשותף אליו יצאנו יחד, עם כל הלב, ההתחשבות וההכלה.

שתהיה שנה נפלאה, לכם ולבני משפחותיכם.

בברכה,

שאוּלי דור

מנכ"ל 'עד 120' הוד השרון

זמן איכות סקירת אירועים



פרח לניצול



שרים ביחד



חודש הקריאה



תערוכת ציוריה של רוחק'ה

הבית בתל אביב

משנתו המרתקת על הספרות כחוויה אמנותית, על דרך האמן ועל מהות יצירת חוויה ומשמעות. המפגש היה מעשיר ומרגש, גדוש בתוכן.

יוני 2015 | שרים ביחד - אירוע מקהלות
ב-28 ביוני נערך, לראשונה בבית בתל אביב, ערב מקהלות. שלוש מקהלות שונות: מקהלת סביונים צליל ירוק מסביון, מקהלת כרמים מכרמי יוסף וחבורת הזמר של הבית ברמת החייל - באו לשיר יחד. על כולן ניצח בגאון אורי דרזי.

יוני 2015 | תערוכה
ב-16.6.15 נערכה השקה חגיגית של תערוכת ציוריה של רוחק'ה לנדשפט - "התבוננות", באצירתה של תקווה סנדרוביץ.

אפריל 2015 | פרח לניצול

בבוקר יום השואה, יום שני ה-13.4.15, הגיעה לבית קבוצה של כ-60 חיילים וקצינים, מחיל האוויר, הם באו לבקר את ניצולי השואה שבבית, להעניק לכל אחת ואחד מהם תעודת הוקרה בשם צה"ל. החיילים ביקרו את הדיירים בדירותיהם ושמעו את חוויותיהם הקשות במהלך השואה.

יוני 2015 | חודש הקריאה

ב-4 ביוני נערכה השקה חגיגית של אירועי חודש הקריאה בבתי 'עד 120'. באירוע מיוחד בבית בתל אביב התקיים מפגש חגיגי, מרחיב דעת, עם הסופר א.ב. יהושע, חתן פרס ישראל לספרות. כ-150 דיירים מהבתים בהוד השרון וראשון לציון הגיעו לבית בתל אביב לרגל המפגש. האירוע נפתח בקוקטייל חגיגי לצלילי נבל וחליל. לאחר מכן נערכה פגישה עם הסופר, ששטח את



פרח לניצול



סופרים מספרים



שירים רוסיים



ל"ג בעומר

הבית בהוד השרון

יוני 2015 | סופרים מספרים

חודש הקריאה נפתח ב-3 ביוני בבוקר הוקרה חגיגי ומיוחד ל-18 סופרים, דיירי הבית. במהלך האירוע קרא משיריו יגאל סופר - סגן מנהל האחזקה, הוקרנה מצגת והוקראו קטעים מיצירותיהם של הסופרים בבית.

יולי 2015 | קסמם של השירים הרוסיים

ב-1 ביולי, התקיים ערב שירים רוסיים, בהשתתפות קבוצת ניצולי שואה, עולים חדשים ומקהלת הבית. חברי המקהלות, למעלה מ-50 איש, בניצוחה של מרינה קורנבליט הנפלאה, שרו יחד שירים בשפה הרוסית. נציגות עיריית הוד השרון, ביניהן כנרת כהן, המשנה לראש העיר ומחזיקת תיק הרווחה, כיבדו אותנו בנוכחותן.

אפריל 2015 | פרח לניצול

ב-15 באפריל, הגיעו לבית 80 חיילים מבסיס פלמחים לפגישה עם 97 ניצולי שואה, דיירי הבית. לאחר פגישת היכרות התקיים באולם טקס מרגש, שבו נשאו דברים מפקד היחידה ומנהלת השירות הסוציאלי. דב קלי, דייר הבית, דיבר בשם הדיירים ניצולי השואה. את הטקס ליוותה ברגישות רבה הזמרת רחלי. בסיום הטקס העניקו החיילים תעודות פרח לניצול לדיירים.

מאי 2015 | ל"ג בעומר - סיבה לחגוג

ב-7 במאי, חגגו לראשונה ל"ג בעומר בחצר טרקלין הבית. צוות הבית הגיש סעודת מלכים חגיגית ומגוונת שלאחריה החלה התכנית האמנותית, שכללה: ריקודים עם נעם, ומופע שירי רחוב של דרורה חבקין עם שלישיית "יוללה".



מפגש עם חיים באר



יום הולדת לבית בראשון



פרח לניצול

הבית בראשון לציון

יוני 2015 | יום הולדת לבית בראשון לציון

ב-22 ביוני, נחגג יום הולדתו ה-23 של הבית בראשון לציון. חליל הפן של רנה בורדה היווה את קולות הרקע הנעימים והמרגיעים במהלך קבלת פנים. עם תחילת האירוע נחשפה ההפתעה שהוכנה עבור הדיירים: קליפ בסגנון הלהקות הצבאיות, ואחריו מופע "הטיש הגדול". רות שמיר, דיירת בבית, סיכמה את האירוע: "חשנו כאילו החזירו אותנו, אותי על כל פנים, לימים עליזים נטולי מכאובים ושמחת נעורים. נאחל לכולנו שנזכה לעוד חוויות כאלה, בהן אנו שוכחים לשעה קלה את הדברים השגרתיים העוברים עלינו. כן ירבו".

אפריל 2015 | פרח לניצול

ביום חמישי, ה-16 באפריל, הגיעו אל הבית כ-120 חיילות וחיילים מחיל האוויר, המודיעין ויחידות אחרות למפגש עם דיירי הבית, ניצולי שואה. הדיירים שיתפו אותם בחוויותיהם ובסיפוריהם האישיים. בסיום השיח האישי נערך טקס משותף. הצוות בשיתוף החיילים חילקו תעודות לניצולים. הבוקר הסתיים במופע מרגש של זמירות וניגונים בידיש.

יוני 2015 | חודש הקריאה: מפגש עם חיים באר, "סודות מחדר הכתיבה"

חודש הקריאה נחגג במפגשי קריאה; בתערוכת ספרים, פרי יצירתם של דיירי הבית ובמופעי קריאה שבראשם - ביקורו של הסופר חיים באר. בהרצאתו שיתף בסודות מחדר הכתיבה וחלק עם הנוכחים את תהליך כתיבתו של סיפור.



דיירים יוצרים

יולי 2015 | תערוכת דיירים יוצרים
ביום שני ה-27 ביוני הושקה התערוכה, "סיפור חיינו" - סיפור יצירותיהם של היוצרים מבין דיירי הבית. עבודת הכנה של כארבעה חודשים נדרשה ליצירתן של כארבעים יצירות מרהיבות מחוגי הציור, הקרמיקה ופיסול העץ. הדיירים היוצרים סיפרו, הצטלמו ושיתפו בעיניים בורקות את האורחים בסיפורי היצירות.

יוני 2015 | טיול ל"יד לשריון" בלטרון ולאולפני ערוץ 2 בנווה אילן
הטיול נפתח בביקור באתר ההנצחה לחיילי השריון בלטרון, המוקדש לחללי החיל שנפלו בכל המלחמות. בהמשך נערך סיור באולפני הערוץ השני של הטלוויזיה בנווה אילן, בו נחשפו המבקרים לתהליך הפקת מהדורת החדשות ועריכת התוכניות.

נכדים ונהנים עד 120



ותר ממאה ילדים התארחו בקייטנות 'עד 120', קולות הצחוק מלאו את הבתים, שמחו אותם ואותנו. ריגשנו, התרגשנו ושמחנו בכל רגע. מחכים לקיץ הבא.

כולנו מכירים את זה, לא מהיום. מגיע הרגע, בחצי השני של החופש הגדול, שהילדים (וההורים שלהם) כבר 'מטפסים' של הקירות, מחפשים מה עוד אפשר לעשות, איך מעסיקים ומשמחים את הילדים, שכבר עשו וראו הכול, מה עושים נגד המשפט הזה, שמגיע תמיד עם הרמת כתפיים קטנות: "משעמם לי. אין לי מה לעשות". אנחנו חשבנו שזה זמן מצוין להזמין אותם לקייטנות קיץ מיוחדות, מרובות הפתעות, ברוח עד 120.

לקייטנות הקיץ בבתי הוזמנו הנכדים והנינים של דיירי הבית וילדיהם ונכדיהם של העובדים. לוח הפעילות היה עשיר ומגוון, כמו שקייטנת קיץ מלהיבה אמורה להיות: פעילות בבריכה ובחצר עם מתנפחי מים ענקיים, צמר גפן מתוק ואבטיח קר, קוסם שמחולל פלאים, שעת סיפור לקטנטנים, הופעות, הצגות, קריוקי ומעגל מתופפים אפריקאי, משחקי מחשב ופינת ליטוף בעלי חיים, סרטים ועוד הפתעות רבות, ואי אפשר בלי שוקו ולחמניה בבוקר, ארוחת צהרים משמחת והתרגשות בכל פינה.



חדש על המדף

חוגים חדשים המשמחים גוף ונפש

הבית בראשון לציון

מדרש תנועה וניגון חוג יחודי המשלב תנועה וניגון

מפגש בין טקסטים מהארון היהודי והעולמי לתנועה, מתוך מטרה לאחד בין המחשבה לתובנת הגוף ולשחרר את הניגון הפנימי. מטרת המפגש - לבטא את הייחודיות של כל אחד מאתנו, בקול ותנועה, במרחב המשותף.

המדריך מיכאל בן נעים, מורה לטאי צ'י וצ'י קונג, מטפל ברפואה סינית, מתמחה בתחום ההתחדשות היהודית, מוסיקאי ומלחין.

הבית בהוד השרון



זומבה בא!

"זומבה גולד" - חוג זומבה לגיל הזהב, המשלב תנועה לצלילי מוזיקה דרום אמריקאית ומוסיקת עולם. בהדרכתה של יעל פרידבאואר

הבית בתל אביב




יוצרים במבוק. משפרים את הזיכרון.

שני חוגים חדשים - יצירה במבוק וסדנה לשיפור הזיכרון

בספטמבר יפתח חוג עבודה עם במבוק בו נלמד כיצד ליצור מבמבוק כלי נגינה, מוביילים, אביזרים לחגים, יצירות ומתנות מפתיעות ושמחות. מומלץ לנשים וגברים. בהנחיית האומן אבי לייבוביץ.

מיד לאחר החגים תורחב פעילותו של חוג שיפור הזיכרון, ותיפתח קבוצה נוספת למתחילים. מטרת הקורס לעבוד באופן ממוקד על שיפור, שימור ושכלול הזיכרון ויכולות החשיבה.

החוג יועבר ע"י שחר בן יצחק



”הן אחרי ככלות הכל, היה לי כישרון גדול להזדקן איתך ביחד”

לקראת ט"ו באב, חג האהבה, שאלנו את עצמנו: האם יש ברשת עד '120' זוגות מאוהבים שחיים ביחד כבר יותר מחמישה עשורים? אם כן, מה הסוד שלהם, איך הם עושים את זה?

איך מצליחים לשמור לאורך עשרות שנים על גחלת האהבה, איך מלבים אותה, איך צומחים איתה, איך ממשיכים לחדש ולהתחדש בתקופה בה כמעט כל זוג שלישי בוחר להתגרש...

מהו הסוד, שאלנו את עצמנו, ויצאנו לחפש תשובות.

בפרויקט מיוחד ומשמח בו לקחנו חלק - רשת 'עד 120' ועיתון "ידיעות אחרונות", השתתפו 5 זוגות.

אחרי בילוי של כמה שעות במחיצתם, צפינו בהם והקשבנו לסיפורים, למדנו מה רצוי וממה יש להיזהר, והתרגשנו מהברק בעיניים ומכוחה של אהבה וחברות העומדת במבחן השנים.

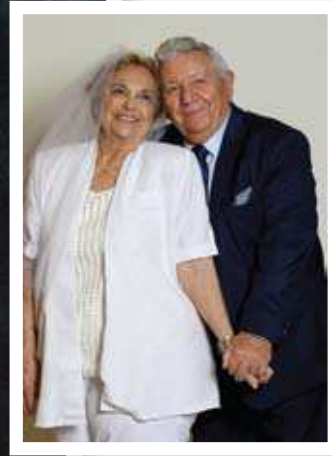
הכתבה, כפי שפורסמה ב"ידיעות אחרונות" ביום שני ה-29/7, מתפרסמת גם כאן, ב"משלנו", ומספרת את סיפור אהבתם של הזוגות שלנו, ששמחו לשחזר את תמונות החתונה, אז והיום.

לצורך שחזור תמונת החתונה - ראשית, נזקקנו לתמונה המקורית. בהמשך הנשים הוזמנו למדידות אצל מעצבת האופנה ז'קלין הררי, וחליפות החתנים עוצבו ע"י דורון אשכנזי. ביום הצילומים, שנערך בבית בתל אביב, הכלות המאושרות לבשו את שמלות הכלה המשוחזרות, התאפרו והמתינו לחתנים שלהן, יפות ונרגשות.

לחיי האהבה. עד 120.

אין גיל לאהבה





פלורה ואריה קבילי

הם התחתנו לפני חצי מאה ויותר, עדיין מאוהבים ולא מסוגלים לדמיין את החיים זה בלי זה. זוגות בלי גיל מגלים את הסודות לקשר ארוך שנים, ומשחזרים עבורנו את תמונות הנישואין שלהם. ט"ו באב גרסת הזהב.

אריה מוסיף: "לפני שנה חגגנו יום נישואים 60 בחתונה שנייה. הבן שלנו חיתן אותנו והנכדים החזיקו את החופה. זה היה פשוט מרגש גם בפעם השנייה. אנחנו מאוהבים כמו שהיינו לפני 61 שנים. הילדים שלנו אומרים עלינו שאנחנו מבלים ביחד יותר מדי זמן וצוחקים עלינו כאשר אנחנו עדיין הולכים ברחוב בידיים שלובות. אנחנו אוהבים ללכת ביחד להצגות ומסעדות ואוהבים גם לשחות ביחד".

פלורה בת 81, אריה בן 85, נשואים 61 שנים. יש להם 4 ילדים, 11 נכדים ונינה אחת.

עיסוק לפני הפנסיה:

אריה היה בעלים של בית חרושת לבגדי ילדים "תפארת". פלורה הייתה עקרת בית.

כך הכרנו:

"הכרנו כשאני הייתי בת 19 והוא בו 24. אני דור חמישי בארץ והוא יליד יוון", מספרת פלורה. "אריה עלה ארצה ב-1944, עבד בארץ כסוכן של בגדי ילדים ואני הייתי מוכרת בחנות בגדי ילדים. במשך שנתיים הוא חיזר אחרי ובסופו של דבר נעניתי לו. התחתנו בשנת 1954 בבית הכנסת אוהל מועד בתל-אביב. חילקנו לאורחים בונבוניירות ומיד לאחר מכן נסענו לירח דבש של שלושה ימים בחיפה. את שמלת החתונה שלי קיבלתי מאחותי שהתחתנה בה כמה שנים קודם לכן".

טיפים לחיי זוגיות ארוכים ומאושרים:
 "נתינה רבה ככל האפשר, אף פעם לא ללכת לישון בנפרד. אנחנו לא יכולים ללכת לישון בלי להרגיש זה את זה, להבין ולהכיל, לדעת לקבל את החסרונות זה של זה, לוותר כשצריך ולהחמיא".



רבקה ודוד בן ארי

השחרור והזמנתי אותה לנשף חגיגי שהתקיים לכבוד יום העצמאות. היא נענתה להצעה שלי, הגיעה לנשף, ומאז אנחנו ביחד".

רבקה: "התחתנו באולם של הוועד למען החייל בת"א, דוד הגיע במדים. זאת הייתה תקופה רומנטית, שבה כולנו היינו תפרנים ומאושרים. אני לבשתי שמלת כלה שעברה בין כל החברות. בבוקר החתונה בת הדודה שלי תיקנה את החורים שהיו בשמלה. דוד היה מאד רומנטי, גם אחרי כל השנים שהוא איתי הוא עדיין מוכן להוריד בשבילי את הכוכבים מהשמיים".

טיפים לחיי זוגיות ארוכים ומאושרים:
"הבנה, פשרה. בעזרת בניית חיים משותפים עם בסיס טוב, מצליחים להתגבר על קשיים ומכשולים. לעשות הכל זה בשביל זה. להכיר מספיק טוב את החולשות ואת החוזקות של האחר כדי לדעת להתגבר על מחלוקות".

דוד בן 93, רבקה בת 83, הם נשואים 63 שנים. יש להם 2 ילדים, 3 נכדים ונינה אחת.

עיסוק לפני הפנסיה:

דוד היה איש צבע קבע ובהמשך נשלח למדינות שונות באפריקה לקורס סחר חוץ. רבקה עבדה כמזכירה בשגרירויות שונות באפריקה, עבדה במוסד, הייתה מורה ועסקה בתחום הנדל"ן.

כך הכרנו:

"דוד נולד בפולין ועלה ארצה בגיל 26, אני ילידת הארץ", מספרת רבקה. "דוד גויס מיד עם עלייתו ארצה לפלמ"ח, ושירת כקצין. הכרנו בצבא. אני הייתי חיילת שנענשה וקיבלה ריתוק בבה"ד 5, שם פגשתי לראשונה את דוד שידע מיד שאהיה אשתו".

דוד: "חיזרתי אחריה והיא סירבה בטענה שהיא לא יוצאת עם חיילים שמשרתים איתה. ביום שבו השתחררה מהצבא, שלחתי את הנהג שלי אליה עם זר פרחים לכבוד



יהושע (בוצו) ולאה ברקוביץ

בוצו: "היא התחתנה במדים ולא לבשה שמלת כלה. רק בהמשך ערכנו עוד חתונה בבגדים אזרחיים ואמא שלה תפרה לה שמלת כלה. מאז ומתמיד אנחנו אוהבים לעשות הכל ביחד, טיילנו ביחד בכל העולם".

טיפים לחיי נישואים ארוכים ומאושרים:
 "לשתף ולחלוק רגשות ומחשבות, לא להגביל זה את זה ולא להתערב, מומלץ לסיים כל ריב או ויכוח בנשיקה, בחיבוק ובאהבה, לקחת דברים בהומור".

לאה בת 77, בוצו בן 83. השניים נשואים 59 שנים ויש להם 3 ילדים, 7 נכדים ו-2 נינים.

עיסוק לפני הפנסיה:

בוצו היה סא"ל בחיל ההנדסה ומנהל מחוז ירושלים בחברת עמידר, התנדב במשך 13 שנים בביה"ח אסף הרופא וכיהן כיו"ר תחנת מכבי האש בראשון לציון. לאה הייתה גננת ובהמשך עקרת בית.

כך הכרנו:

"שנינו ילידי רומניה. בוצו עלה ארצה בשנת 1947, ואני עליתי בשנת 1950. שנינו גם שירתנו בחיל ההנדסה ושם בעצם הכרנו. לאחר עשרה חודשים של הכרות פשוט נישאנו. יומים לאחר מכן פרץ מבצע קדש. אני נשלחתי בחזרה ליחידה ובוצו נשלח לחזית. התחתנו במחנה הצבאי שבו שירתנו וחיילים ומפקדים המשרתים בבסיסים סמוכים הגיעו לחגוג איתנו".



ציפורה וחיים בק

טיפים לחיי זוגיות ארוכים ומאושרים:
”יש לנו קווי אופי דומים ואנחנו משלימים זה את זה באשיות שלנו. לי יש רעיונות וחיים מבצע אותם”, אומרת ציפי. וחיים מוסיף: ”יש הרמוניה ותיאום בחשיבה שלנו, כך גם גידלנו את הילדים”.

נולדו בירושליים לפני 85 שנה, נשואים 59 שנים. יש להם 3 ילדים, 11 נכדים ונין אחד (בקרוב אמור להיוולד להם נין נוסף).

עיסוק לפני הפנסיה:

ציפורה הייתה פקידה בקרן קיימת לישראל, חיים היה טכנאי חדרי ניתוח בביה”ח הדסה בירושלים.

כך הכרנו:

”כשהיינו בני 25 בילינו שנינו במועדון של YMCA ושם הכרנו. הייתי מלווה את ציפורה הביתה בדרך מהמועדון. לפני כן לחמנו שנינו במלחמת השחרור (חיים בפלמ”ח וציפורה בגדודי הנוער). ערכנו חתונה צנועה באולם אירועים בעיר. ציפורה שכרה שמלה עבור החתונה. לאחר מכן ערכנו מסיבה גדולה בבית שלנו עבור החברים, זה הזיכרון הכי שמח שיש לנו מהחתונה עצמה”.



שרה ומשה אברמוביץ

משה: "שרה הייתה אדומת שיער עם צמות קלועות ואני מיד התאהבתי בה. התחתנו בחתונה צנועה ברבנות בתל-אביב ואחר כך חגגנו במסעדה ביפו עם קרובי משפחה ומכרים".

טיפים לחיי נישואים ארוכים ומאושרים:
 "לפרגן ולדאוג זה לזה, להיות קורקטיים, להתווכח ולשחרר קיטור זה בסדר, אך צריך גם לדעת לוותר ולהתפשר".

משה בן 91, שרה בת 85, הם נשואים 65 שנים. יש להם 2 בנות, 5 נכדים ו-3 נינים.

עיסוק לפני הפנסיה:

משה היה מפקח בניין בחברת שיכון עובדים ושרה הייתה עקרת בית.

כך הכרנו:

שרה: "משה נולד בפולין, איבד את כל משפחתו בשואה ועלה לבדו ארצה בשנת 1947. אני נולדתי בפולין ועליתי עם משפחתי לישראל ב-1950. משה הצליח להגיע ארצה רגע לפני שהאנגלים תפסו אותו, הוא נקלט בקיבוץ ניצנים והתגייס לשורות הפלמ"ח. הכרנו בשנת 1950 כאשר הייתי בת 20 ומשה בן 25 בביקור אצל קרובי משפחתי שהיו מיוודים איתו".



יוצרים, עד 120 אמני הבית שלנו משתפים

תעודת זהות

שם:	חביבה נויברגר
גיל:	83
מקום מגורים:	'עד 120', הוד השרון
סטטוס:	אלמנה, אם ל-2 סבתא ל-5



פנסיונרים אליו הלכה. כשבעלה נפטר, הפסיקה לצייר למשך הרבה שנים. כשהגיעה ל-'עד 120' חזרה לאהבתה הישנה.

למה דווקא ציור?

"אין לי תשובה ברורה. זה היה בפנים, אני רק שחררתי החוצה... אני אוהבת למרוח, אוהבת את תהליך היצירה, ובעיקר את התוצאה. יש לי עשרות תמונות שציירתי במהלך השנים".

כל השנים ציירה ציורי אקריל ושמן על בד קנבס.

בחוג הציור שב'עד 120' מציירים על בריסטולים ועובדים עם צבעי גואש ומים.

זה שינוי משמעותי?

"בהחלט. זה סגנון ציור אחר לגמרי וגם התוצאה שונה. בהתחלה, היה לי קשה, אבל למדתי לראות את הטוב שבשינוי. נותן לי

פרקטיקה חדשה בסגנון אחר. זה מאתגר. המשמעות היא להיות פחות מדויקת ויותר אבסטרקטית, לתת לכל מתבונן למצוא בציור את מה שהוא רואה".

את מציירת גם עם הנכדים?

"האמת שלא. אבל אני בקשר מצוין איתם. כל החמישה מתקשרים אליי כל יום לשאול אותי: 'סבתוש, מה שלומך?'. תענוג".

מה את מאחלת לעצמך לשנה החדשה?

"להמשיך ככה. הנאה, שמחה, חברות טובה והרבה יצירה. ובעיקר בריאות. שימשיך להיות, כמו שהנכדים שלי אומרים: 'אצל סבתא הכל דבש'".



שמה כן היא, חביבה מאוד. השיחה איתה הייתה זורמת, נעימה ומעניינת. בנובמבר 2014 בחרה חביבה לעבור

ל'עד 120' בהוד השרון – וחייה השתנו.

"הייתה לי תקופת התלבטות, אבל את ההחלטה קיבלתי ברגע, ומאז לא הבטתי לאחור. אני מתעמלת כל יום, מציירת, משתתפת בחוג קרמיקה, חוג תנ"ך, תרגול למוח, הרצאות מדי יום, סרט אחת לשבוע, בריכה... אין דקה לנשום, וטוב שכך".

מהם בעיניך היתרונות המרכזיים של מסגרת הדיור המוגן?

"אני חושבת שקודם כל, הביטחון שאנחנו לא לבד. זו הרגשה משמעותית מאוד לאנשים בגילנו.

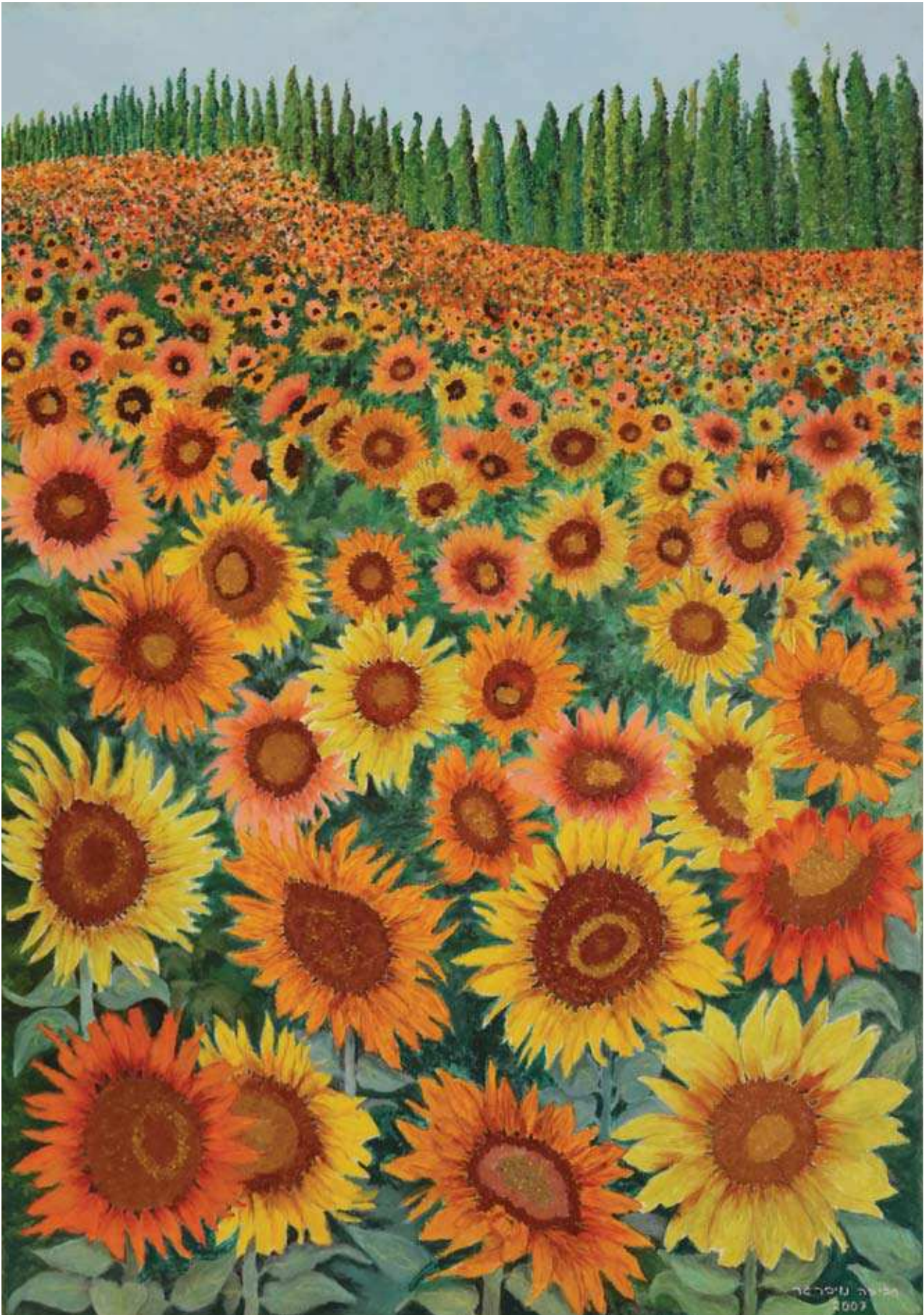
הימים כאן מלאים בפעילויות מגוונות. כל דייר יכול למצוא בלי בעיה את העיסוקים

שהוא אוהב ולהתמלא בהם. אין ספק שזו דרך מצוינת להעביר את הזמן ולמלא אותו בתוכן משמעותי. אם לא היו מגישים ומנגישים לי את הפעילויות, בטוח שלא הייתי עושה ביוזמתי כל כך הרבה דברים בכל יום".

ספרי לי על אהבתך לציור

"שנים רציתי לצייר, ותמיד היו סיבות למה לא, או למה לא עכשיו. ילדים, עבודה, החיים האינטנסיביים. הצורך הזה ליווה אותי עד לפרישה לגמלאות. ממש שמר לי אמונים שנים רבות. כשזמן פנוי הפך ממצרך חסר למצרך הקיים בשפע – היה זה הזמן לשחרר ולתת ביטוי לאהבה הישנה הזו".

במשך 10 שנים מאז פרישתה ציירה חביבה בבית ובמועדון



תעודת זהות	
שם:	ציפורה בק
גיל:	80
מקום מגורים:	'עד 120', רשל"צ
סטטוס:	נשואה ואם ל-4



מאיזה גיל התחלת לצייר?
 "האמת שגיליתי את עצמי מאוחר בתחום הזה. התחלתי לצייר כשיצאתי לפנסיה. במהלך מסיבת הפרישה שלי, במסגרת המשפחה, הילדים הפתיעו אותי עם מתנה מרגשת: מכחולים, בדים וכל הציוד הנדרש. תבני, עם ארבעה ילדים ומשרה מלאה לא נשאר ממש זמן פנוי לתחביבים. אז דוחים לפרישה. ואז יום אחד זה מגיע, וצריך לפרוע את השטר".

מה את בעיקר אוהבת לצייר?
 "נופים. אבל אני לא ישר מציירת אותם. קודם אני מצלמת נופים מטיולים שאני עושה - ואז מציירת. יש לי ציורים של כל המקומות המוכרים בעולם: גרמניה, איטליה, קנדה. מקומות מדהימים. כמעט כל תמונה שיש לי היא מזכרת למקום שהייתי בו ואהבתי".



מה לגבי תערוכות?
 "כשלמדתי במתנ"ס בירושלים, ארגנו תערוכה קבוצתית. אחד האורחים בתערוכה השאיר לי פתק עם מספר הטלפון שלו בבקשה לקנות את אחת התמונות שהצגתי. הייתה זו התמונה היחידה שמכרתי עד היום".
 ציפורה ממליצה לדיירי הבית לצייר. פשוט לבחור קבוצה וסגנון (יש הרבה אפשרויות בבית) ולהתחיל. "כל אחד יכול למצוא את הסגנון שלו. אף פעם לא מאוחר, ומי שצריך דוגמא טובה - אני כאן".

לפני 4 שנים הצטרפה ציפורה לבית 'עד 120' בראשון לציון עם חיים בעלה, לו היא נשואה באושר מזה 59 שנה. יש לה 4 ילדים, 11 נכדים ונין אחד.

אפשר לומר שמשפחת בק מייצגת בכבוד את חייל האוויר הישראלי: בנה עובד ברפאל כאיש קבע, הנכד שלה טייס וחתנה גם הוא טייס. נכדתה שירתה בחייל האוויר בתור מפעילת מזל"טים, שם הכירה את בעלה, שהצטרף לחבורת הטייסים של המשפחה.

לאחר שעבדה במשך 20 שנה במשרד הביטחון ולאחר מכן 19 שנה בקרן קיימת לישראל, פרשה לגמלאות. למרות שהיא אם לארבעה, תמיד החזיקה במשרה מלאה. אם לשפוט לפי העובדה ששלוש בנותיה של ציפורה הן אמניות מציירות

ומפסלות, כנראה שהכשרון עובר בגנים, לפחות כשמדובר במשפחה הזו. סלון דירתה של ציפורה מלא תמונות מרהיבות, חלקן שלה, חלקן של בנותיה.

תמיד אהבת ליצור?

"התחביב האהוב עליי הוא תכנון ושיפוץ הבית. בעלי ואני היינו משפצים את הדירה לבד באופן קבוע כשגרנו בירושלים. מזיזים קירות, צבע, טפטים... הכל. פועלים לא נכנסו אלינו הביתה חוץ מבשלב הריצוף. מעבר לשיפוצים, אני גם מגלפת ומציירת. אומנם לקחתי פסק זמן מאלה בגלל ענייני בריאות, אבל אני מקווה לחזור בקרוב".





תעודת זהות

שם:	פנינה בן שחר
גיל:	77
מקום מגורים:	'עד 120', תל אביב
סטטוס:	נשואה, אם ל-3
	סבתא ל-7 נכדים

אחרי שרכשתי מיומנות, עברתי לצייר את המשפחה: שלושת נכדותיי, הבן, הבעל ואבא שלי."

מה קשה יותר – לצייר דמות שמכירים או דמות אקראית?

"חד-משמעית – את מי שמכירים. מצאתי את עצמי מנסה לדייק את ההבעות שאני מכירה, וזה מקשה על העבודה".

כשהגיעה לבית 'עד 120' הפסיקה לצייר.

החלטת לפרוש בשיא?

"משהו כזה. האמת שהרגשתי שמיציתי. כבר לא היו לי האתגר והתשוקה לצייר. אז החלטתי לשים בצד, ואני לא פוסלת שאחזור לכך בעתיד. המעבר לכאן פתח לי הרבה

הזדמנויות חדשות שהחלטתי להתמסר אליהן, כך שלפחות כרגע אין בי געגוע לציור".

מה את אוהבת לעשות היום?

"אני קוראת המון. אהבתי לספרים הביאה אותי להתנדב בארגון ספריית הבית. אני מתעמלת כל יום שני שיעורים לפחות. אוהבת מאוד להאזין להרצאות. ויש את הילדים והנכדים שגרים בקרבת מקום ומעסיקים אותי".

פנינה אוהבת את החיים העשירים ב'עד 120'. היא אוהבת גם את הדיירים "האיכותיים והמיוחדים", כפי שהיא מגדירה. "יש כאן הרבה עזרה הדדית, אכפתיות ודאגה בין האנשים. אני מאוד אוהבת את זה".

מה את מאחלת לעצמך לשנה הבאה?

"בריאות, בריאות ושוב בריאות", היא עונה, ומוסיפה: "את השיא כבר עברנו מזמן, מה שנשאר זה לחזק את הברקסים, כדי שלא נגיע מהר מדי למטה..."



פנינה היא אישה נעימה ומסבירת פנים, ששירתה במשטרה במשך 24 שנים בתפקידים שונים. האחרון שבהם היה ניהול לשכת התנועה במרחב הנגב.

לאחר שיצאה לפנסיה מוקדמת, פתחה בקריירה שנייה ועבדה 22 שנים נוספות בפקולטה לרפואה שבאוניברסיטת בן-גוריון. בגיל 65 פרשה לגמלאות.

"מבחינתי, הפרישה לפנסיה הייתה הזדמנות לעשות כל מה שרציתי ודחיתי במשך כל השנים, בהן גידול הילדים לצד פיתוח הקריירה היו בראש סדר העדיפויות ולא השאירו הרבה מקום לדברים אחרים".

אלו דברים רצית ולא עשית?

"לקרוא, למשל. אני מאוד אוהבת לקרוא. אוהבת ספרים. אפילו את הריח של ספרים אני אוהבת.

הפנאי והשקט שלאחר הפרישה אפשרו לי לגלות את כישורי הציור שלי. הלכתי לחוג ציור סתם כדי לנסות, וגיליתי שאני נהנית, פורחת, ובעיקר – מצליחה לצייר לגמרי לא רע. אני זוקפת את האהבה לציור גם לזכות המורה המיוחד שהיה לנו, שהיה הצייר של בית המלוכה הפרסי. הוא היה מורה נפלא, ואני חייבת לו את ההתפתחות שלי ובעיקר את האהבה לתחום".

ממה מתחילים?

"אני התחלתי עם נופים. כשהרגשתי שאני שולטת, עברתי לצייר מבנים, בהמשך סירות, ים, שמים ועננים, עד שהגעתי לציור פורטרטים. סגנון ציור זה תפס אותי הכי חזק".

מי הייתה הדמות הראשונה שציירת?

"התחלתי עם דמויות שלא הכרתי אבל נראו לי מעניינות. רק

קחו את הצחוק ברצינות (:

מחקר שנערך לאחרונה באוניברסיטת קליפורניה בחן נבדקים שצפו במשך שנה בקומדיות טלוויזיוניות (לא רצוף, אל דאגה...), ומצא כי נרשמה עלייה של 26% בכולסטרול הטוב. המחקר התמקד גם בחולי סוכרת, שנמצאים בסיכון גבוה ללקות במחלות לב, ומצא אצל אותם נבדקים רמות נמוכות יותר של לחץ, המפחיתות את הסיכון ללקות בבעיות לב.

”אין הרבה שעשוע ברפואה, אך יש הרבה רפואה בשעשוע” - ג'וש בילינגס

גם בנושא השמירה על המשקל מתגייס הצחוק: לפי מחקר שנערך באוניברסיטת ונדרבילט בטנסי, צחוק מעלה את שריפת הקלוריות ב-עד 20 אחוזים. ושימו לב לנתון הבא: 30 שניות צחוק מפעילות את מערכת לב-ריאה כמו 10 דקות רכיבה על אופניים, ושעה של צחוק שורפת 500 קלוריות. מסתבר שהצחוק עובד בשבילנו, בכל המערכות. הצחוק מועיל גם בהפחתת תחושות אי נוחות פיזיות, כמו במהלך בדיקת לחץ דם. מחקרים מצאו כי צפייה בקלטת קומית במהלך בדיקה כואבת מעלה משמעותית את כושר הסיבולת. הומור יכול לעזור בהקלה על כאב, בקבלת זריקה או בהתאוששות לאחר ניתוח.

”צחוק בריא” 3 פעמים ביום. יש מרשם כזה?

מעבר לתועלת הגופנית, לצחוק ולהומור מיוחסת תועלת רבה, גם בהיבטים הנפשיים. ההומור עוזר להתעמת עם



הצחוק מסתבר הוא נושא רציני. אפילו מאוד. כך גם האמירה שעל ברכיה גדלנו: ”הצחוק טוב לבריאות”. היום יודעים לומר שלצחוק יש סגולות מרפא: הוא מקל על כאבים, מעלה את כושר הסיבולת בבדיקות לא נעימות ומשפר את המצב הנפשי. למעט כאב בטן קל כתופעת לוואי אפשרית, מדובר בתרופה הבטוחה בעולם. היום כבר ברור לכולנו שהצחוק אינו רק ביטוי למצב רוח טוב, הנאה או שעשוע, אלא שלצחוק יש גם איכויות מרפאות: חיזוק המערכת החיסונית, הפחתת דחפי אכילה פתאומיים, העלאת סף הכאב, שיפור מצב הרוח ושדרוג המראה. מי מאיתנו לא פגש בליצנים הרפואיים, שעושים עבודת קודש, מי לא שמע על תרפיית הומור, המוכיחה את עצמה כבעלת השפעה מיידי, להקלה על כאב או במצב רוח ירוד? אז איך באמת זה קורה? מה יש בו, בצחוק, שעובד בצורה יעילה כל כך, על כל המערכות שלנו? יצאנו לבדוק.

האנדורפינים מבקשים להשתחרר

המוח האנושי, כמו שכולנו יודעים ומרגישים, מייצר במצבים מסוימים הפרשות של מולקולות דמויות מורפיום, המוכרות בשם ”אנדורפינים”. לצחוק יש חלק משמעותי בשחרור האנדורפינים, להם מיוחסת השפעה מקלה על כאבים. חוקרים רבים במקומות שונים בעולם, העוסקים בהשפעת הצחוק על הגוף האנושי, מציינים ספקטרום רחב של שינויים לטובה, בעקבות צחוק בריא: החל מנשימה תקינה יותר וכלה בעלייה בנוגדנים הנלחמים במחלות.



בעיות אישיות, מגביר את היצירתיות ומאמן את גמישות המחשבה. אין זה מקרה שנואמים ומרצים רבים נוטים לפתוח את הרצאתם בבדיחה או בסיפור משעשע, כאמצעי להפגת לחץ ותחושת אי נוחות. ההומור מהווה דרך קלה ומהירה לחבר בין אנשים, ליצור פתיחות, להסיר מחסומים. כולנו מכירים את זה, אחרי שצחקנו מכל הלב, אנחנו קשובים וסבלניים יותר, מוכנים לקבל.

ילדים צוחקים 300-400 פעמים ביום, והמבוגרים, לעומת זאת, צוחקים רק 15-100 פעמים ביום בלבד. יש מקום לשיפור...

חז"לנו קבעו: "לב שמח מועיל כתרופה". גם רופאים, מדענים, פסיכולוגים וכל מי שחקר בני אדם לעומק, מצטרף לקביעה הזאת. בעוד שילדים צוחקים הרבה ובקלות, 300-400 פעמים ביום, חלק מתהליך ההתבגרות גורם לנו לצחוק פחות, בין 15 ל-100 פעמים ביום בלבד. אין זה מקרה שאנחנו אוהבים את אלה שמצחיקים אותנו ונהנים כל כך מצחוקם של ילדים. הצחוק הזה טוב לבריאות שלנו, מחזק ומשמח אותנו, בכל גיל. אז אם הצחוק הוא גם בחינם, גם מהנה, גם משעשע וגם ללא תופעות לוואי (חוץ מכאב בטן קל, אולי...), נראה כי הרפואה מצאה את התרופה המושלמת.



כבר אוהב את הבית עד 120



מצוינת. הוא העריך אותי ואת פועלי ומינה אותי להיות מפקד יחידת בינוי. השתתפתי בכול מלחמות ישראל עד מבצע שלום הגליל. במלחמת המפרץ, בזכות ניסיוני הרב בתחום הבינוי, הייתי אחראי על שיפוץ הבתים שנפגעו במלחמה".

חיי הצבא, לרבות חייל הנדסה, היו עבור יהושע ובני משפחתו

מקור גאווה מאז ועד היום. כל ילדיו

ונכדיו שירתו בתפקידים משמעותיים

בצבא. תוך כדי שיחה, אני מגלה

שמעבר לקריירה הצבאית המפוארת

של יהושע, מאז פרישתו לא הפסיק

להתנדב ולתרום. בין מגוון התפקידים

אפשר למנות את היותו נציג הציבור בעיריית ראשון לציון, יו"ר

איגוד מכבי אש, יו"ר הגמלאים של ראשון לציון ועוד.

איך הסתגלת לחיים כאן?

"אין מילים. עזרו לי להתאקלם במהרה, אבל האמת היא שלא

הייתי זקוק, מצאתי את מקומי מהרגע הראשון, והכי חשוב לי -

שאני כאן עם אשתי. אנחנו מתחברים לכולם. לכן למרות התקופה

הקצרה יחסית, יש לנו כבר לא מעט קשרים חדשים. זה חלק

מיתרונות המקום".

"למרות התקופה הקצרה יחסית,

יש לנו כבר לא מעט קשרים

חדשים."

בימים אלה, מציינים יהושע ואשתו לאה חצי שנה בביתם החדש ברשל"צ, והוא כבר אומר בביטחון מלא: "הלוואי שאתגורר כאן כמה שיותר". הוא בן 83. פנסיונר של צה"ל, אב ל-3, סב ל-7 נכדים ויש לו גם 2 נינים.

מה במיוחד אתה אוהב בבית?

"שיש כאן את כל מה שאני אוהב:

גילוף עץ, הרצאות, התנדבות - כל

מה שבן אדם זקוק לו. הרבה חוגים,

הרבה עשייה. מעניין לנו".

מה סדר היום שלך?

"בבוקר אני קם בין 08:00 ל-09:00,

בהתאם לשעה בה מתקיים חוג ההתעמלות. במשך היום משתדל

לנצל כמה שיותר חוגים ופעילויות".

מה החוג האהוב עליך?

"גילוף עץ. אני גם אוהב לשמוע הרצאות וקונצרטים. וכמובן,

התעמלות".

מה עשית לפני הפרישה לגמלאות?

"הייתי בצבא עד גיל 45, השתחררתי בדרגת סגן אלוף ביחידת

חיל הנדסה. במהלך הקריירה הצבאית שלי הייתי מג"ד בגדוד

573 בהנדסה קרבית. שירתתי בפיקוד צפון, שהיה בזמנו האזור

הכי פעיל מבצעית. שם פגשתי את רפול, איתו נוצרה כימיה



עכשיו הם כאן



שליד מטולה, עבדתי בבציר ענבים בקיבוץ, ושם תמיד אמרו לי 'אל תפחד, כי אנחנו יותר חזקים מהערבים'. לאחר מכן, עקב לחצים מצד אבי, נאלצתי לחזור לצרפת. התנגד לרעיון הנסיעה ולשהות בישראל ודרש ממני לחזור במהרה לצרפת. אחרי כמה שנים הכרתי את מדלן והתחתנו. אנחנו נשואים כבר 58 שנים. האמת היא שמדלן לא רצתה לעזוב את צרפת."

על אשתו הוא מדבר בעדינות ובאמפתיה רבה: "מדלן נולדה

בפריז. ב-1939 אמה שלחה אותה לבקר את סבתה ברומניה. המלחמה פרצה שם באופן מפתיע, וכך מדלן, ילדה בת 6, לא הצליחה לחזור לפריז, ונשלחה למחנה ריכוז. היא לא ראתה את משפחתה במשך 8 שנים ולא היה לה מושג מה עבר על בני המשפחה בתקופת המלחמה. מדלן, שהייתה

בסך הכול ילדה קטנה, נאלצה לשרוד ברעב ובקור העצום לגמרי לבדה. כאשר חזרה לפריז ב-1946, משפחתה, ככל הנראה, שכחה ממנה. חייה היו קשים מנשוא. בהמשך הייתה לסופרת וכתבה ספרים רבים אודות חוויותיה מהמלחמה."

בוא נחזור לסיבה שבגללה החלטתם לעלות לישראל. האם לאנטישמיות בצרפת הייתה השפעה?

"לא בחרתי לעלות לישראל בגלל האנטישמיות. מסוכן יותר לגור כאן מאשר בפריז... לפני כשנה מדלן אמרה לי, בספונטניות: 'בוא נעלה לישראל'. ניצלתי את ההזדמנות והחלטנו לעלות לישראל מיידית."

מה בתך חושבת על ההחלטה לעזוב את צרפת לטובת ישראל? הוא מדבר על בתו בגאווה, מספר שיש לה גרייה לאמנות בצרפת, אליה חזרה לפני כעשור - לאחר שחיה בישראל כעשר שנים.

ג' אן בן 84, נשוי למדלן, אב לבת, סב לנכדה. הוא עלה לישראל לפני שנה מהעיר שאנטי, כ-30 ק"מ מפריז שבצרפת.

לפני פרישתו לגמלאות היה ג'אן וטרינר מצליח. הוא כיהן כיו"ר האקדמיה לווטרינריה בצרפת, ובין עיסוקיו כיהן גם כיו"ר ה"בונדס" בצרפת. מדלן הייתה רופאת ילדים, רופאת נשים וסופרת - עד היום הוציאה לאור 14 ספרים.

ספר על הקשר שלך לישראל

"ההחלטה להגיע לביקור בישראל קשורה בעיקר בעברי, כילד בתקופת השואה שחי במחבוא. כדי להציל את חיי נאלצתי להסתתר לאורך שנים, לשנות את שמי, וחלק מהזמן גרתי ועבדתי במנזר. ב-1948 קראתי בעיתון צרפתי שהיהודים נלחמים בערבים, כיהודי, חשתי גאווה -

אחרי כל מה שחוויתי בשואה. באותו הרגע ידעתי שאעשה הכול כדי להגיע לארץ ישראל."

בשנת 1951 הגיע ג'אן לביקור ראשון בארץ. "הגעתי לחיפה בהפלגה על ספינה ישנה של הצבא האמריקני בשם 'נגבה', שעל סיפונה - מאות סטודנטים צרפתים יהודים שהגיעו לכאן. מאז, ביקרתי בישראל פעמים רבות ולפני שנה החלטנו 'לעשות עלייה', לממש את אותו חלום ישן, שקינן בי לאורך כל השנים."

האם קיים קושי לבצע החלטה דרמטית כזאת, בגילך?

"בכלל לא! הדבר היחידי שקשה עבורי הוא ללמוד עברית באולפן, הזיכרון הרי כבר לא מה שהיה..."

למה החלטת לעלות לישראל?

"לפני שבעים שנה, כשהגעתי לכאן לראשונה, שהיתי בישראל במשך 3 חודשים. תחילה גרתי במשך מספר שבועות בכפר בלום

**"משמח אותי להיות כאן,
משמחת אותי העובדה שסיימתי
את פרק הווטרינריה בחיי,
ושאסיים את חיי כיהודי שקיים
מצווה - בחר לגור בישראל."**



רוב היום באולפן. אנחנו הולכים בעיקר לקולנוע, למרות שאנחנו צופים בסרטים ולא תמיד מבינים במה מדובר. המליצו לנו ללכת לשיעורי פלדנקרייז. מדלן באמת ניסתה ללכת פעם אחת, וכשחזרה מהשיעור היא אמרה לי שזה לא בשבילי - יש רק נשים בשיעור.

התחביב האהוב עליי הוא לשחק גולף, אבל אני לא נייד ומגרשי הגולף רחוקים מכאן. אני גם מאוד אוהב לקרוא ומתעניין במתרחש בפוליטיקה וביהדות.

יש תוצאות מהלימודים באולפן?

"לצערי, התוצאות לא הכי טובות. אני רק יודע איך לשאול 'מה שלומך?' בהטיית זכר ובהטיית נקבה. זה חידוש נחמד מבחינתי, כי במשך כל חיי, כשביקרתי בישראל הייתי שואל את אותה השאלה באותו האופן, בין אם דיברתי עם גבר או עם אישה..."

מה אתה מאחל למדלן ולעצמך לקראת השנה החדשה?

"מצבה הבריאותי של מדלן לא טוב, אז אני קודם כל מאחל לה המון בריאות. כמו כן, אני מאחל לכולנו לחיות בישראל בשלום. משמח אותי להיות כאן, משמחת אותי העובדה שסיימתי את פרק הווטרינריה בחיי, ושאיסיים את חיי כיהודי שקיים מצווה - בחר לגור בישראל."

"כל חיי חינכתי את בתי והפצתי בה להגיע לישראל. היא הייתה בת 18 כשבחרה להגיע לכאן ולהתגייס לצבא, השתחררה ועבדה בקיבוץ געש, למדה באוניברסיטת בר-אילן, ולאחר מכן התחתנה והחליטה לעזוב לגרמניה. בהמשך היא התגרשה ושוב חזרה לישראל, בתור מנהלת בכירה במגזין 'פוקוס' (מגזין גרמני מוכר מאוד). כאשר פרצה האינתיפאדה השנייה, בתה (נכדתי) הייתה בת 6. בתי סברה כי ישראל לא מתאימה לה, משום שמסוכן פה מדי עבורך, ולכן בחרה לחזור לצרפת. היא תמיד טענה שאני מעודד את כולם לעלות לישראל, אבל לא עושה זאת בעצמי. לכן, כשהחלטנו לעלות, הרגשתי שאני דורש מעצמי את שדרשתי ממנה."

למה בחרת להגיע ל-'עד 120'?

"בחרתי ב-'עד 120' משום שהכרתי אנשים שגרו כאן, שהמליצו לי על הבית. בחרנו לגור בדיר מוגן, משום שחשבנו שזה פתרון טוב עבורנו יותר מאשר לשכור דירה בעצמנו."

ספר לי על סדר היום שלכם ב-'עד 120'? האם אתם מנצלים את הפעילויות שהמקום מציע? אילו פעילויות ותחביבים אהובים עליך?

"אין לנו הרבה זמן פנוי לכל הפעילויות השונות, משום שאנחנו



זוהרת גם בפנסיה

להיות עסוקה וכמה שיותר. זה המוטו של מרים זוהר שבגיל 82 עובדת סביב השעון, נראית נפלא ומרגישה שהחיים עוד לפניה

אני קוראת את הספר המרתק שכתב יצחק נבון ונהנית מכל רגע. יש גם רגעים של בדידות? הרבה. כמו לכל אדם. ערבים שלמים שאני בבית לבד. ימים ארוכים שעוברים לאט. ומחשבות על החיים, על הגיל, על סוף המסע. אני לא חסינה גם מאלה. אבל אני משתדלת, ולרוב גם מצליחה, להרחיק ולהדחיק אותם.



לחשוב על הדברים הטובים. למזלי אני אדם אופטימי וחזק. זה שומר עלי ברעגי הנפילות.

מה עושה אותך מאושרת, חוץ מהבמה? עוד לפני הבמה, יש את המשפחה שלי. יש לי שתי בנות שאני מאד קרובה אליהן, ארבעה נכדים מקסימים ושני חתנים נפלאים. אין להם זמן בשבילי כמו שהייתי רוצה, אבל עם הבנות אני מדברת כל יום לפחות פעם אחת, ורואה את כולם בכל סוף שבוע. אני אמא וסבתא משוגעת ודאגנית והם יותר חשובים מהכל.

מה לגבי זוגיות? בגילי? את הרכבת הזו כבר פיספסתי. לאחר שבעלי אריה גלבלום ז"ל נפטר לפני בדיוק 23 שנה, בהתחלה לא רציתי אף אחד אחר וכשכבר התחלתי להיפתח לזה, לא מצאתי אף אחד שרציתי. אז ויתרתי.

הייתה לי אהבה גדולה עם אריה, משפחה נפלאה ושנים רבות של אושר, שלא כל אחד זוכה לקבל בחייו. אז נכון שאין זוגיות, אבל יש לי חברים טובים, ומספר חברות קרובות ולשמחתי הרבה אין לי יותר מדי זמן פנוי, כך שרוב הזמן אני לא מרגישה חסך של זוגיות.

לסיכום, מה את חושבת הסוד של גיל זהב מאושר? אני מאמינה שאנחנו ישנים במיטה שאנחנו מציעים לעצמנו. כל אחד יודע מה עושה לו טוב, מה הוא אוהב וממה נהנה. זה צריך להיות בראש סדר העדיפויות. זה הזמן של אנשים להגשים חלומות, לפנק את עצמם ולהשקיע בכל מה שלא יכלו לעשות בשנים עברו בשל אילוצים ומגבלות. מרבית מחבריי בפנסיה והם עסוקים ופעילים מתמיד. למספר הזה 82, אין משמעות מבחינתי. כל עוד אני מצליחה להישאר צעירה ברוחי, להיראות טוב ולעשות את מה שאני אוהבת, מה אכפת לי מה כתוב בתעודת הזהות?

בואו נדייק. גיל 82 לא עושה הנחות לאף אחד. גם לא לשחקנית מרים זהר, כלת פרס ישראל, דוקטור של כבוד משלוש אוניברסיטאות, יקירת העיר תל-אביב יפו, ומי שמעוטרת בעשרות פרסים על פועלה למען התרבות במדינת ישראל.

עם גב שבור, לאחר שנפלה מהבמה לפני שנים רבות, בעיות בריאות אותן היא סוחבת

עוד מימי מלחמת העולם השנייה, בה כמעט מתה כילדה במחנה עבודה, ועם 'מזכרות' בריאותיות שונות שמביא איתו הגיל, מרים זוהר לא מעלה בדעתה להיכנע לשום מכשול פיזי או אחר. היא ממוקדת מטרה – למצות, לעשות, ליהנות ולחיות בכבוד.

אחרי למעלה מ-60 שנים על הבמה, היא עדיין מלאה באנרגיה ובתשוקה לעוד תפקיד, לעוד הצגה, לעוד הופעה. תענוג.

מרים זוהר, איך את עושה את זה? "הכל עניין של החלטה. אני נחושה לא לתת למכשולים שבדרך להסיט אותי מהמטרה. להבדיל מהתיאטרון, בו כל ערב יש הצגה חדשה, אנחנו חיים פעם אחת וכל עוד אני חיה אני רוצה לעשות את זה כמו שצריך. אני לא אגיד שתמיד קל. יש פחדים, יש חששות, יש כאבים, יש רופאים ובדיקות וכל מה שכולם חווים בגילאי הזהב. אני חושבת שאצלי, כוח הרצון חזק מהכל."

כמה זמן את מתכוונת עוד להמשיך לעבוד? כמה שרק אוכל. כל עוד הראש עובד וזוכר טקסטים, וכל עוד יציעו לי תפקידים – אני על הבמה.

זה הבית שלי. זו הבריאות שלי. לשמחתי בחרתי מקצוע, או אולי המקצוע הזה בחר בי, שמאפשר לי להמשיך לעבוד גם לאחר גיל הפרישה.

מה את עושה כשאת לא על הבמה? גם התחביבים שלי קשורים בעיקר לעולם התרבות. אם אני לא עובדת אני הולכת לראות הצגות, סרטים, קונצרטים ואופרה. אני רואה כמעט כל הפקה של בית צבי, נהנית לצפות בדור הבא של התיאטרון הישראלי ומשתדלת להיות מעורבת בכל האפשר בכל מה שקורה בתחום שלי.

אני מקפידה לעשות התעמלות עם מורה פרטית שמגיעה אלי הביתה. אני אוהבת לקרוא, בעיקר באנגלית, למרות שבימים אלה

לתת כדרך חיים

סיפורם של דיירים, שבחרו בהתנדבות, תרומה לקהילה ועזרה לזולת כדרך חיים



מסיכון לסיכוי



“אלה שהשהות שלהם בבית פתחה להם דלת חדשה בחיים ואפשרה להם לצאת ממעגל ההתעללות. על כך גאוותי.”

שלנו הייתה לאפשר את הניתוק הראשון מהבעל המכה או המתעלל, לאפשר לאישה לקחת אוויר ולשקול את צעדיה. המטרה שלנו הייתה לתת מענה לכמה שיותר נשים ולהעניק להן את הגשר אל החופש. לכן נאלצנו להגביל את השהייה בבית.”

תפעול הבית, על כל הוצאותיו, היה מאותה ירושה. הכסף הושקע ושימש לתשלומים, לתחזוקה, לקניית המצרכים ולכל יתר ההוצאות. אף אחת מהנשים לא שילמה דבר.

10 שנים פעל הבית של פרלא, לו קראה על שם אמה: “La casa de Sarita”. עברו בו

מאות נשים מוכות, ובעיקר אלפי ילדים – להם היה זה הסיכוי היחיד להתחיל דרך של שיקום.

“היו נשים שחזרו בסופו של דבר הביתה. לא כולן צלחו את השינוי. זה כאב, אבל אני לא באה ממקום שיפוטי. אני בוחרת להסתכל על אותן נשים ועל כל הילדים שהצלנו. אלה שהשהות שלהם בבית פתחה להם דלת חדשה בחיים ואפשרה להם לצאת ממעגל ההתעללות. על כך גאוותי.”

לאחר שחזרה לארץ לפני מספר שנים, התחילה לעבוד בהתנדבות בהעצמת בנות בסיכון ובמועדוניות טיפוליות של ילדים בסיכון של ויצו, מנסה גם כאן לסייע לעשות את ההבדל ולעבור מסיכון לסיכוי.

עולמה של פרלא מלא וגדוש בפעילויות ההתנדבות, כשבין לבין היא משאירה זמן לתיאטרון, שהיא מאוד אוהבת, לקריאה, סרטים, אופרה וטיולים.

ומה עם הנכדים?

“הנכדים שלי פזורים בכל העולם. זו משרה בפני עצמה לשמור עם כולם על קשר”. וגם את זה, כמו את יתר הדברים בחייה, היא עושה באהבה ובנתינה אינסופית.

פרלא אישה מלאת אנרגיה, אוהבת את החיים, ונראה שהחיים אוהבים אותה בחזרה.

סיפורה של פרלא (פנינה) ויינברג אולי אינו סיפור התנדבות רגיל, אבל הוא בהחלט אחד מסיפורי התרומה לקהילה היפים בהם נתקלנו. היום פרלא אלמנה, בת 74, אם ל-3, סבתא גאה ל-9 נכדים וגרה כבר שנתיים בבית בתל אביב.

כשהייתה בת 15, נסעו הוריה בעקבות עבודתם לקולומביה, וכך מצאה עצמה פרלא במשך כמעט 50 שנה חיה מחוץ לגבולות המדינה. היא למדה שם, התחתנה והקימה משפחה, כשהיא מקפידה על ביקורים קבועים בישראל. “אומנם גרתי

שם”, היא אומרת, “אבל השורשים שלי תמיד היו כאן”.

“כשהבת הקטנה שלי עלתה לכיתה א’, התחלתי ללמוד באוניברסיטה. את התואר סיימתי כמתנה ליום הולדת 40, ואז החלטתי לעשות שינוי. הייתה לי בבוגוטה, העיר בה גרתי, חברה שעבדה בעמותת ילדים בסיכון, וביקשתי להצטרף אליהם ולעבוד איתם. מבחינתי השאר – היסטוריה”.

מפעל חייה מתחיל עם ירושה שקיבלה מאמה. לא משהו גדול במיוחד, אבל מספיק כדי לרכוש בית מרווח בן 10 חדרים, לשפץ, לסדר ולהתאים אותו כבית אומנה לטיפול בנשים מוכות. הקונספט של הבית נשען על בית דומה שראתה שנים קודם לכן בהרצליה וחרטה בזיכרונה ובית נוסף אליו נחשפה בקנדה.

היא לקחה את הדברים שאהבה בכל אחד מהבתים ועשתה את ההתאמות הנדרשות לחוקי קולומביה. בעקבות שיתוף פעולה שסגרה פרלא עם המשטרה המקומית, הפנו אליה נשים שזקוקות לעזרה.

“בכל אחד מהחדרים חיה משפחה – אם וילדיה. בכל נקודת זמן היו בבית בין 40 ל-50 דיירים. הם קיבלו בגדים, אוכל, טיפול רפואי, ובמידת הצורך – עזרה ראשונה נפשית. הכלל היה שהשהייה בבית מוגבלת לחודש ימים לכל משפחה”.

למה רק חודש?

“הבית היווה גשר להמשך הדרך, ולא פתרון של קבע. השאיפה

סורגות דרך לעזור



"בכל פעם שאני רואה את הילדים האלה מקבלים את הסוודרים, אני מקבלת מוטיבציה נוספת לסרוג יותר ויותר ויותר. זו מצווה."

העמותה. ידעתי שיש לי את כישורי הסריגה והתפירה שיחד נותנים את המענה הנדרש. אני חושבת שזו עשיית קודש. בכל פעם שאני רואה את הילדים האלה מקבלים את הסוודרים, אני מקבלת מוטיבציה נוספת לסרוג יותר ויותר ויותר. זו מצווה."

**כמה סוודרים אתן סורגות בחודש?
"בחודש וחצי האחרון סרגנו 46 סוודרים וצעפים. זו תפוקה מצוינת".
כמה שעות ביום את סורגת?**

"כמעט כל היום. אני יורדת בסביבות השעה 09:00 ללובי, סורגת עד 12:00. ממשיכה מ-16:00 עד הערב, ולא פעם גם בשעות הערב עוד סורגת בדירה. אפשר לומר שאני סורגת ללא הפסקה".

**ומה לגבי פעילויות נוספות כאן בבית?
"אני בעיקר מגיעה להרצאות. עם הסריגה ביד, כמובן. זה בזבוז לשבת בהרצאה בלי להתקדם עם הסריגה..."**

**כמה נשים סורגות אתן בקבוצה?
"אנחנו 20 נשים. שתיים אינן גרות בעד 120', אבל הן חלק מהקבוצה. הן סורגות בבית ומצרפות את הסוודרים לאלה שלנו".**

**והבנתי שיש גם גבר בקבוצה?
"כן, לאון. הוא לא יושב איתנו והוא סורג רק צעפים, אבל הוא עזרה מבורכת".**

**איפה אתן סורגות?
"בלובי של הבית. תופסות פינה ועובדות. בכמויות שאנו מספקות זה ממש מרגיש כמו מפעל קטן".**

קוקה מבקשת לנצל את ההזדמנות ולהזמין נשים סורגות נוספות למעגל הסורגות.

"תוך כדי העבודה אנחנו גם נהנות: מדברות, שותות קפה, מקשיבות למוזיקה. מה שמחזק אותנו הוא הידיעה שיש משמעות לעשייה שלנו".

**שנה חדשה בפתח. מה את מאחלת לעצמך ולסורגות שאיתך?
"רק בריאות. לכולם. למשפחתי הפרטית ולכל המשפחה המורחבת שלנו כאן בעד 120'. מי ייתן שלא יחסר לנו אף אחד".**

קבוצת הסריגה של הבית בראשון לציון היא, מעל הכל, פרויקט המשלב יוזמה, יצירה ונתינה. את המסרגות והקבוצה מובילה ברגישות ואהבה קוקה גרינברג. קוקה עברה עם בעלה לפני 5 שנים לבית בראשון לציון. עמותת "עזרה" פנתה להנהלת הבית בראשון לציון על מנת לבחון שיתוף פעולה לטובת הקהילה. לא היה להם מושג איזה מענה הם עומדים לקבל.

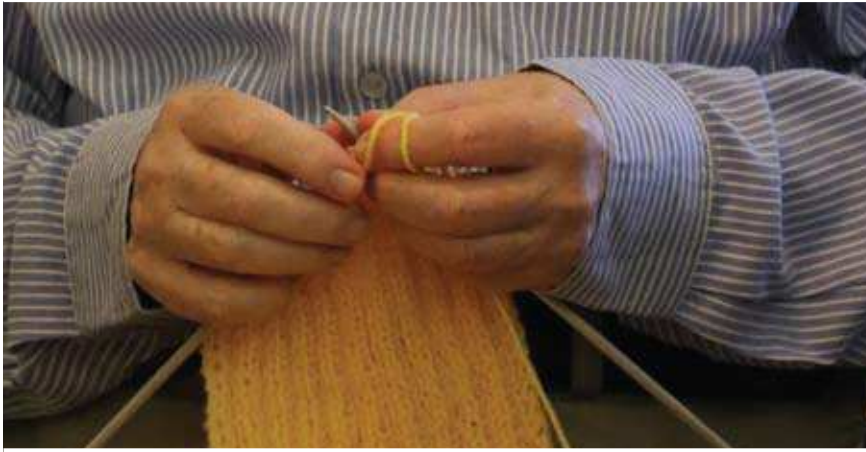
**ספרי לי בבקשה על הפרויקט
"עמותת 'עזרה' תורמת סוודרים לבתי ספר בעיר, בהם לומדים ילדים נזקקים. לפי רישומי העירייה, יש כ-1,400 ילדים כאלה. אנחנו המתנדבות שלהם. סורגות סוודרים עבור הילדים".**

**איך עובד שיתוף הפעולה איתם?
"אנחנו מקבלות מהעמותה 25-20 קילו צמר והנחיות מה הם מבקשים שנכין. יחד עם הצמר, אני מקבלת הנחיות לגבי הצרכים: גילאים, צבעים ומידות. אני מחלקת את העבודה בין הבנות, ובסיימה אני זו שתופרת את החלקים של כולן".**

**חוץ מלסרוג את יודעת גם לתפור?
"זה בעצם המקצוע שלי. כל חיי הייתי תופרת. הסריגה היא תחביב. לאחר שפרשתי לגמלאות, התחלתי לרקום למשך תקופה. זה היה שינוי מרענן. חזרתי לסריגה רק כאן בבית, כששמעתי על הפרויקט של עמותת עזרה".**

**איפה למדת לסרוג?
"בזמן המלחמה גרנו ברומניה. מאחר שלא יכולנו ללכת לבית הספר, חיפשנו תעסוקה. כך התחלתי לסרוג. בנוסף, היינו זקוקים לבגדים ולא היה כסף לקנות. הסריגה היוותה פתרון טוב גם לבעיה הזו. אפשר לומר שהמפגש עם הסריגה התחיל מאילוץ או ממצוקה, אבל הביא תועלת רבה אז והיום".**

**מה חיבר אותך לפרויקט הזה?
"הלב שלי. לא הרגשתי צורך להתלבט. מייד החלטתי שאני מרימה את הפרויקט, עוזרת בגיוס הבנות והופכת לאחראית מול**



חנה יקירה לי



”אני מאמינה שאנשים
שמזלם שפר עליהם
בחיים צריכים לסייע
להיטיב את חייהם של
אנשים... זו זכות שהיא
חובה.”

שנים את עובדת עם אוכלוסיות בעלות צרכים מיוחדים. עוד לא התעייפת? מעיין הנתניה לא מתרוקן?

”לא רק שאינו מתרוקן - ככל שנותנים יותר, הוא מתמלא יותר. כמו שאומרים: 'עם האוכל בא התיאבון'.

זה אמנם לא תמיד קל, אבל זה ממלא ומתגמל, נותן טעם ומשמעות, וזה בדיוק מה שאנשים צריכים בכל גיל - משמעות. ויש גם קצת אידיאולוגיה: אני מאמינה שאנשים שמזלם שפר עליהם בחיים צריכים לסייע להיטיב את חייהם של אנשים הסובלים מנכות או קושי או בעלי צרכים מיוחדים. זו זכות שהיא חובה.

יש כל כך הרבה יופי באנשים האלה. למשל, ההתלהבות שלהם מדברים קטנים, שאנחנו אפילו לא שמים אליהם לב. הם יודעים, בדרכם שלהם, להעריך ולתת יחס חם ומתגמל על כל ההשקעה. רק צריך לדעת להקשיב להם ולהבין את דרכם המיוחדת והשונה משלנו.”

גם למתנדבים יש קשיים? “בוודאי. אבל הם אף פעם לא לבד, זו עבודת צוות. יש צוות שלם - פסיכולוגית, עובדת סוציאלית, מדריכים - שעוזר, תומך ומייעץ.”

ספרי לי על חוויה יוצאת דופן בתהליך ההתנדבות. “אין אצלי יוצא דופן. אני אוהבת את השגרה הבטוחה. לא צריך לבנות בניינים גדולים, אלא בית קטן וחמוד. לבנות לאט לאט את היחסים. הדברים הקטנים נרקמים יחד לדברים גדולים, וזה מה שיוצא דופן מבחינתי.”

חנה פלס היא לא רק יקירת חיפה. בכל פועלה הרב למען אחרים במשך כל כך הרבה שנים, אין ספק שהיא יקירה ויקרה להרבה מאוד אנשים, חניכים, הורים, אחים ומשפחות, בהם טיפלה ולהם העניקה מעצמה, מאישיותה המיוחדת ומעשייתה הכה חשובה, אותה הפכה לדרך חיים.

חנה פלס מתקרבת לגיל גבורות. יש לה 3 ילדים ו-8 נכדים. את הקריירה שלה החלה כמורה, התקדמה והייתה מנהלת בית ספר. תפקידה האחרון במערכת החינוך היה כמפקחת.

הפרישה לגמלאות הייתה עבור חנה הזדמנות להתחלה חדשה. לאחר פרישתה, עשתה תואר שני בחינוך מיוחד ומונתה לתפקיד ניהולי בפנימייה לילדים בעלי צרכים מיוחדים, שם עבדה 25 שנה.

עבודתה עם אוכלוסייה בעלת צרכים מיוחדים ושני ספרים שכתבה בנושא, הקנו לה את התואר המכובד: יקירת העיר חיפה.

לפני כשנתיים וחצי החליטה לעבור לדור מוגן. היא בחרה לעבור לבית בתל אביב ולהתנדב ב'מרכז עליזה בגין' לחינוך מיוחד, הסמוך לו. “היה לי ברור”, היא

אומרת, “שאני חייבת להתגורר בסמוך למקום שבו אני יכולה להמשיך להתנדב. זה חלק מהמהות שלי וזה מה ששומר על מצב הרוח ועל החיוניות שלי. מרכז עליזה בגין הוא מעון יום לחינוך מיוחד לצעירים ובוגרים שסיימו חינוך חובה. אני עובדת איתם בהתנדבות באמצעות כלי מדהים שנקרא - אהבה ויחס חם. כלי שפותח את דלת לבם ומאפשר לי לראות ולהבין את מצבו וצרכיו של כל אחד מהחניכים. אני עובדת איתם גם בקבוצות וגם אחד על אחד, מפתחת איתם מיומנויות בסיסיות שעבור רבים מאתנו נראות אולי חסרות משמעות, כמו לצעוד ברחוב.”

על היחס האימהי שלה ניתן ללמוד גם מכך שהיא מכנה את החניכים “ילדים”, למרות שיש ביניהם מבוגרים עד גיל חמישים. כל יום שלישי, משבע וחצי בבוקר ועד שתיים בצהריים היא איתם. “אני משתדלת לעבוד עם דברים שאני מכינה להם מראש. אני מביאה חישוקים, בקבוקים, צבעים. נותנת להם לחוש ולהרגיש חומרים וטקסטורות, צבעים וגדלים שונים. אני מרגישה את הצורך העצום שלהם לקבל יחס חם, תשומת לב, אהבה.”

גוף. נפש. ואסתר אחת



לאסתר פרנבוק מהבית בהוד השרון, 2 ילדים ו-6 נכדים. היא בת 86, אלמנה.

נקודת השינוי והשבר בחייה הייתה פטירתו הפתאומית של בעלה בגיל 56 מהתקף לב. מהמקום הקשה הזה, החליטה אסתר לעשות שינוי, שמלווה אותה עד היום.

"המורה שלי ליוגה ליוותה אותי בתהליך השינוי הזה. לפני 30 שנה, תפיסות העולם המזרחיות עדיין לא היו פופולריות במערב, כפי שהן היום, ואני, כבר אז, בחרתי ביוגה ובעולם שהיא מביאה איתה כדרך חיים".

היוגה היא פילוסופיה רוחנית הבאה לידי ביטוי באמצעות אימון גופני-רוחני שמקורו בחוכמה ההינדית. במהותה עוסקת היוגה בקשר ובאיחוד בין גוף ונפש, תודעה ונשמה. היא שואפת להביא את האדם למצב בו החושים מתכנסים פנימה ואינם מוסחים ע"י מחשבות או גירוים חיצוניים, ובכך יוצרים מערך הוליסטי ושלו של גוף ונפש.

"קשה להסביר במילים את תפיסת החיים הזאת, שלוקח שנים ללמוד", אומרת אסתר, שנסעה להודו ומשם לקנדה ושהתה באשרם ב-Valmorin במשך מספר חודשים במסגרת מחנה אימונים מאסיבי של לימודים.

לאחר שפרשה בגיל 56 ממערכת החינוך, שם עבדה כמנהלת בית ספר יסודי, היא הוסמכה כמורה ליוגה והפכה את התחביב שלה לקריירה השנייה. התגמול על הקריירה הזו אינו כספי. את כל מה שהיא עושה, היא עושה בהתנדבות, באהבה ועם תחושת שליחות. היא מלמדת יוגה, מרצה על יוגה, כותבת יוגה ובעיקר חיה יוגה.

"אני מאוד נהנית להרצות במועדוני גמלאים על יוגה כדרך חיים. אני חושבת שאף פעם לא מאוחר לשינוי ולא ימוץ תפיסות חדשות, על אחת כמה וכמה כשהן משפרות את איכות החיים. אם אני יכולה להשפיע, לכוון ולעזור - הרי שיצאתי נשכרת".

בנוסף, הדריכה אסתר במשך שנים, בהתנדבות, מורים גמלאים. גם היום, לאחר שצמצמה את היקף פעילותה (בכל זאת בת 86), היא עדיין מדריכה יום אחד בשבוע בגבעתיים ובקריית אוננו.

"קשה לתאר במילים את הסיפוק הגדול כשאני מצליחה לעזור לאנשים לצאת ממצבים קשים, פיזיים או נפשיים. אני רואה שאני מצליחה לתת להם ארגז כלים אפקטיבי. ללמד אותם לחשוב אחרת, להגיב אחרת לקשיים, להתמודד, לעזור להם להחזיר לעצמם את תחושת השליטה. אין בעולם שכר שיכול לתגמל יותר מהסיפוק הזה".

ומה את עושה בשביל עצמך, חוץ מיוגה, כמובן?

"אני מאוד נהנית מהחוגים שיש לנו בבית. משתתפת בפיסול בקרמיקה, עובדת בגילוף עץ, וגיליתי שאני די מוכשרת בציור ובעבודות יד. את כל העבודות אני מחלקת למשפחה

"אני רואה שאני מצליחה לתת להם ארגז כלים אפקטיבי. ללמד אותם לחשוב אחרת, להגיב אחרת לקשיים, להתמודד, לעזור להם להחזיר לעצמם את תחושת השליטה. אין בעולם שכר שיכול לתגמל יותר מהסיפוק הזה".

ולחברים. שיהנו גם הם." מה את מאחלת לעצמך לשנה הבאה? "בריאות ושאוכל להמשיך ללמוד ולתת".

הנתינה מתחילה בבית



"אני חושבת שהנתינה נותנת למעניק לא פחות מאשר למקבל. הגורם היחידי שמניע אותי הוא האפשרות לראות שעשיתי טוב לאנשים, שהם מרוצים ושמחים."

עד 120'. גייסנו בערב זה 3,500 שקלים לקניית מתנות לילדים. יתר על כן, גם כשהלכנו לרכוש מתנות בכספי התרומות, דיברנו עם בעלי החנויות והרבה מהם אפשרו לנו לרכוש צעצועים במחירי עלות לכבוד המטרה המבורכת הזו, מה שהביא לכך שהצלחנו לגייס מספר גדול של מתנות לבית החולים."

גם במהלך מבצע צוק איתן, היא הרימה ערב התרמה (בשיתוף שניים מדיירי הבית), וגייסה קרוב ל-7,000 שקלים עבור החילים.

מה מניע אותך בכל העשייה ההתנדבותית שלך?

"הדבר היחיד שבא לי בקלות בשנה וחצי האחרונות הוא ההתנדבות. העשייה למען אחרים. מאוד קשה לי לחזור לפעילויות הרבות כאן בבית. רק לאחרונה חזרתי לשמוע הרצאות, אך עדיין קשה להכיל את

כל הכאב שאיתו אני נאלצת להתמודד. אני חושבת שהנתינה נותנת למעניק לא פחות מאשר למקבל. הגורם היחידי שמניע אותי הוא האפשרות לראות שעשיתי טוב לאנשים, שהם מרוצים ושמחים."

ממה את הכי נהנית בעבודתך כמתנדבת?

"כל פעילות שבה אני גורמת קורת רוח לאנשים, מבחינתי זו הנאה. היה לי ידיד שעבר לגור כאן ותמיד שאל אותי: 'כבר סיימת לנשק את כולם היום?'. ואני אומרת לו שאני גאה בכך שניתנה לי הזכות לעשות טוב לאנשים ושאני מוכנה לנשק ולחבק כל מי שזקוק לכך."

אחרי כל הטוב שאת עושה לאחרים, מה עושה לך טוב?

"הייתי נשואה 65 שנה בזוגיות יפה ומאושרת. יש לי נכדים ונינים שהם השמחה הגדולה שלי בחיים. וכפי שבטוח כבר הבנת – לעשות טוב לאחרים, עושה לי טוב."

לפני חמש וחצי שנים עברה עדנה ביגר, אז בת 82, עם בעלה לדירתם ב'עד 120' בראשון לציון.

עדנה היא בוגרת המחזור השלישי של מכון וינגייט. לאחר הולדת בתה הבכורה וזוג תאומות, עזבה את העבודה והפכה לאמא במשרה מלאה. לאחר 17 שנה ילדה בת נוספת. היא החליטה לעשות הסבה למזכירות רפואית ועבדה בתחום במשך כמעט 20 שנה.

המעבר ל'בית' נראה כמו התחלה חדשה ומבטיחה, אולם אז הגיעה השנה הקשה בחייה: היא איבדה את בעלה ואת בתה בשנה אחת. "עד היום לא יודעים מהי סיבת המוות הסתמי הזה של בתי. ככה פתאום, בגיל 55".

את הפעילות ההתנדבותית שלה היא משקיעה בתוך הבית. "אני אחראית לקבלת הפנים של דיירים חדשים המגיעים

לבית. ערב לפני הגעתם, אני מקבלת את רשימת השמות, מכינה מכתב ברכה, מברכת פנים אל פנים בהגיעם, בודקת שהסתדרו ומוודאת שהם משתלבים כראוי. אנו מודעים לכך שההתחלה אינה קלה לאף אחד ותמיד צריך מישהו שיעודד, יתמוך, ירגיע ויהיה שם בשבילך".

איך התחלת בעשייה הזו?

"האמת שזו יוזמה אישית שלי. אולי כי אכפת לי. כי זיהיתי שיש צורך כזה, ואני יודעת לעשות את העבודה. בכל זאת שנים עבדתי עם אנשים".

וגם כאן העשייה עוד לא תמה. כשפנו אליה מבית החולים 'שניידר' לסייע בגיוס תרומות ל'חדר המתנות', היא לא חשבה פעמיים ומייד נרתמה לעבודה, "מדובר ביוזמה מבורכת", היא מספרת.

"כל ילד חדש שמגיע לאשפוז בבית החולים או שעומד לפני טיפול קשה, נכנס לחדר המתנות ובוחר מה שהוא רוצה מתוך מתנות שאנשים תורמים. התגייסתי למשימה והרמתי ערב תרומה בבית

החשבוני TBYA



האופרה
הישראלית
תל-אביב-יפו



עונת 2015-2016

טריו

טעימה קטנה לחוויה לצופה

זה הזמן להצטרף לעונת המנויים עם
שלוש אופרות אהובות מהרפרטואר

נישואי פיגרו | הטרובדור | העטלף
לה צ'רנטולה | רומיאו ויוליה
מקבת | דולי הפנינים

לרכישת מנוי: 03-6927777

www.israel-opera.co.il חפשו אותנו ב-f

בית האופרה - המשכן לאמנויות הבמה
שד' שאול המלך 19, תל-אביב



לדעת להתחבר

לנסות, להתנסות, לדלג על פער הדורות... להתחבר לעולם החדש והמתחדש של הצעירים

לראות תצלומים - בפורמט מרובע, בשימוש בפילטרים ובעיבודי תמונה מהירים, שמעניקים לתמונות נופך רטרו אופנתי ומעצבן. באפריל 2012 היו כבר 30 מיליון משתמשים ברשת, המיועדת לחובבי הצילום ועיבוד התמונה.

WhatsApp (ווטסאפ). מתכתבים בלי חשבון



אפליקציית העברת הודעות חוצת פלטפורמות לנייד, המאפשרת לשלוח ולקבל הודעות ללא תשלום. הוקמה על ידי יאן קום בשנת 2009. נכון ל-2015, רשומים ברשת מעל ל-800 מיליון משתמשים. מאפשרת העברת מסרים מיידיים - תמונות או הודעות טקסט - ופתיחת קבוצות (של משפחה, חברים, מקום עבודה וכדומה) ושמירה על קשר רצוף במהלך היום, ללא הגבלה.

”עברית שפה קשה” - היוש סבתוש
הסלנג היה כאן מאז ומתמיד. בשנות ה-60-50 היו הן מילים שנדדו מאידיש, בשנות ה-80-70 התקבעו המילים מהשפה הערבית, ובהמשך - גם השפה האנגלית תורמת את חלקה. היום הסלנג הינו פרי תערובת של מגזרים, מגדרים, שפות ותרבויות. ההבדל העיקרי נעוץ בעובדה שאם בעבר נחשב הסלנג לתוספת חנינית לשפה, הרי היום הוא השפה עצמה, לפחות בקרב צעירים רבים. ולא עוזרות ההטפות ש”כך לא מדברים” וזו לא ”עברית יפה”. השלימו עם השינויים הללו, זירמו איתם ואולי אפילו תאמצו לכם פה ושם כמה שאתם מצליחים לעכל...
גנוב, פאשלה, פספוס, אכל אותה, מגניב, עבד עליו, הבריז, סתלבט, כאסח, דלוק

אפשר להסתכל על כל החדש הזה, להרים ידיים ולומר: “זה לא לגילנו, כל הפייסבוק והטוויטר והווטסאפ הזה”.
אפשר להניח לפחדים, לנסות, לצעוד אל העולם הזה ולגלות כמה אפשרויות הוא פותח, ליהנות מההזדמנות הזאת, להיות בכל המקומות החדשים האלה, לשמוח שאנחנו חיים כאן והיום. אם עד היום חששתם שעוד לא הגיע הזמן - זאת הזדמנות להניח את החששות מאחור, ולהתחבר. אל החידושים, ודרכם - להתחבר טוב יותר אל הנכדים, שבואו נודה - לא מכירים שום עולם אחר.

מסרים קצרים של עד 140 מילים, המכונים “ציוצים”. ניתן לקבל ולשלוח עדכונים בצורה שוטפת, לחפש, להוסיף, למחוק ולחסום חברים. הכל בחינם וללא צורך בגלישה לאתר האינטרנט של החברה. ממוצע הציוצים הנשלחים ביום עומד על כ-500,000,000. נכון ליוני 2015, רשומים בטוויטר כ-302 מיליון משתמשים.

אינסטגרם. אלבום התמונות הנייד



אינסטגרם הוקמה על ידי מייק קריגר וקווין סיסטרם לפני כחמש שנים. היא מיועדת לשיתוף תמונות המצולמות בסמארטפון (בדגש על אייפון) ובמכשירי טאבלט (בדגש על אייפד). הוצגה לראשונה בחנות האפליקציות של אפל באוקטובר 2010. תוך חודשיים היו לה מיליון משתמשים, וכעבור כשנה - עשרה מיליון. אינסטגרם שינתה את האופן בו דור שלם רגיל

סקרים ומחקרים שנערכו בנוגע לשימוש באינטרנט בקרב אוכלוסיות שונות בארה”ב, מצאו כי 43% מבני ה-65 ומעלה משתמשים ברשתות חברתיות. גם בישראל, כמות המשתמשים ברשתות החברתיות בגילאים הבוגרים עולה בהתמדה. זה הזמן להניח בצד את החששות והפחדים, את המשפטים שאמרנו, במשך שנים: “זה לא לגילי”, “אני מבוגר מדי לעולמות האלה” או “מה אני צריך את השטויות האלה”. דווקא בגיל שלנו, יש חשיבות מיוחדת לשמור על קשר, להכיר, לדעת מה מתרחש אצל הקרובים והאהובים עלינו. להתחבר לזמנים החדשים. אז יוצאים לדרך, ואל תשכחו לעדכן. סליחה, לציין...

פייסבוק. תעשו לייק לנכדים



הפייסבוק היא רשת חברתית שהוקמה בפברואר 2004 על ידי מארק צוקרברג. היא החלה את דרכה כרשת חברתית סגורה לסטודנטים מהרווארד, ומ-2006 - נפתחה לכל העולם, מגילאי 13 ומעלה. מספר המשתמשים בעולם עמד בשנה שעברה על 1.2 מיליארד. בישראל מספר המשתמשים מוערך ב-3.9 מיליון גולשים. הרשת מאפשרת להעביר הודעות, להגיב, לסמן מה אהבת, להכיר אנשים חדשים, לשותף תמונות וליצור קבוצות. השימוש בה קל ופשוט, אינו עולה כסף וזמין במחשב ובטלפון הנייד. ניתן ללמוד במהירות ולהצטרף בקלות.

טוויטר. מי צייץ?



טוויטר הוקמה על ידי ג'ק דורסי בשנת 2006, כפלטפורמה המאפשרת לשלוח ולקרוא

בנעלי בית

דיירים פותחים את הדלת והלב



סאלה פייגנבאום - מדענית בעלת הישגים מדעיים משמעותיים

ב-1972 השתלמה בסוכנות הבינלאומית לאנרגיה אטומית בווינה, כמו כן קיבלה מענקי מחקר. בשנת 1996 פרשה לגמלאות. יש לה 2 ילדים, 4 נכדים ו-3 נינים. ל-'עד 120 היא הגיעה לפני כחצי שנה.

סאלה עדיין בשלבי התאקלמות, אבל מאמינה "שלפעמים זה פשוט לוקח קצת יותר זמן עד שדברים מסתדרים". תחביבים?

"תרבות - וכמה שיותר. אני אוהבת את ההרצאות ואת הקונצרטים כאן, ולא מפסידה. בזמן האחרון התחלתי ללכת גם לחדר כושר. אני קצת מוגבלת, אז עושה מה שאני יכולה - יותר טוב מכלום..."
 לשנה הבאה נאחל לסאלה להרגיש בבית, למצוא חברים, ושבריאותה תאפשר לה לעשות כל מה שהיא רוצה.

סאלה נולדה בשנת 1931 ב-שדלצה שבפולין. בתחילת המלחמה נשלחה עם משפחתה למחנה עבודה בסיביר שברוסיה. בשנת 1942 - כשאנגליה הצטרפה למלחמה, התקבלה ההוראה לשחרר את אזרחי פולין ממחנות הריכוז.

הוראה זו הצילה את סאלה ואת משפחתה. את לימודיה האקדמאיים סיימה ב-1955 כמהנדסת כימיה בטכניון 'ורצלב' שבפולין.

בשנים 1955-1957 עבדה כמהנדסת כימיה - היא הייתה אחראית לאיכות

המים בתחנת הכוח החשמלית של הממשלה הפולנית. ב-1957 עלתה לישראל והתקבלה לעבודה ככימאית במחלקה לחקר קרקע ומים בניהולו של פרופסור רביקוביץ. השגיה המדעיים מדברים בעד עצמם ויש לה סיבה טובה לחוש גאווה. את הדוקטורט על אודות הערכת רזרבות אשלגן קליט בטיפוסי קרקע שונים קיבלה ב-1969.

"תרבות - וכמה שיותר. אני אוהבת את ההרצאות ואת הקונצרטים כאן, ולא מפסידה".

המועדפים של סאלה:

					
צבע כל גווני הפסטל הרכים והמאירים	ספר "שנותי היפות" ארתור רובינשטיין	הכי חשוב לי בעולם הילדים שלי	הצגה המקווה, דווקא בגלל שעולמי רחוק כל כך מעולם ההצגה	שחקנית אורנה פורת ז"ל	מאכל אהוב שוקולד

מרים בן חיים - סבתא סורגת

עוברת בין השכנים לבקש עבודה, לא חשוב במה, העיקר להכניס קצת כסף שיהיה ממה לחיות". בשלב מסוים, היא מחליטה לעזוב ולנסות את מזלה במוסד בן שמן. "התחלתי כרוחצת כלים במטבח. היה קשה, אבל לפחות הייתה פרנסה. בכסף שקיבלתי מימנתי לעצמי שיעורים פרטיים בעברית. הבנתי שללא שפה לא אצליח להתקדם". ואכן, לאחר שכבר שלטה בשפה, ביקשה מרים לעבוד עם ילדים.

למדה להיות גננת, מקצוע בו עבדה עד הפרישה לגמלאות.

עם הסריגה נפגשה לראשונה בימים ההם ברומניה, כשהתחבאה באחד המקלטים. מאז, לאורך כל חייה מלוות אותה המסרגות. "הייתה שם באחד המקלטים בחורה צעירה, ששיחקה עם הילדים ובכך עזרה בהעברת הזמן. עד היום זו חידה בעיניי מאיפה היא השיגה את המסרגות והצמר, אבל אין ספק

עם הסריגה נפגשה לראשונה בימים ההם ברומניה, כשהתחבאה באחד המקלטים. מאז, לאורך כל חייה מלוות אותה המסרגות.

שהתחביב הזה הציל אותנו. היא לימדה אותנו לסרוג הכל". כך קיבלה אומנות הסריגה מקום של כבוד בחייה של מרים. מה את סורגת?

"מה לא. חולצות, צעיפים, אפודות, כובעים, גרבים, כפפות..." מה את עושה עם כל התוצרים?

"קודם כל, נותנת למשפחה. וברוך השם, יש הרבה מהם. לפעמים אני גם מוכרת. אבל בעיקר עושה את זה לשם הנאה. זה מרגיע אותי, והאמת - זה כבר חלק ממני".

מה את מאחלת לעצמך לשנה החדשה, חוץ מבריאות כמובן? "נחת מהילדים. הם אלה שנותנים לי את הכוח להמשיך, לסרוג ולחייך".

מרים בן חיים מתגוררת בבית שבהוד השרון כבר למעלה משש שנים. הקונספט של דיור מוגן מייצר, לדבריה, יתרונות רבים. המרכזיים שבהם: חברה וביטחון. "ויש גם הרבה עניין", היא מוסיפה. נראה שבין שלל הפעילויות, מרים מרגישה עסוקה ומסופקת.

באלו פעילויות בעיקר את אוהבת להשתתף? "אני מאוד אוהבת את החוג לקרמיקה. מקפידה להגיע לכל מפגש.

משתתפת בהרצאות שמעניינות אותי, ולא פעם משחקת בערבים קלפים. אני גם מאוד אוהבת לגלוש במחשב. יש לי מיילים ופייסבוק ומשחקים, ואני יכולה למצוא את עצמי שעות מול המסך. ממש כמו הנכדים שלי..."

מרים אישה מלאת חיים וקסם, וזה לא עניין של מה בכך בהתחשב בסיפור חייה. היא נולדה ברומניה והייתה ילדה בת 7

כשפרצה מלחמת העולם השנייה. בגיל 8 היא ראתה איך מוציאים בכוח את אביה מהבית ויורים ללא רחמים בכלבה האהוב, שרץ אחרי האב בניסיון לחלץ אותו מידי הקצינים - מחזה שטבע בה טראומה לכל החיים. היא סיימה כיתה א', ומייד עם פרוץ המלחמה הפסיקה את לימודיה ובכך הסתיימה השכלתה הרשמית.

מרים עלתה לארץ לבדה ב-1948 בעלייה בלתי חוקית, שהגיעה לחופי ישראל מקפריסין יחד עם קבוצה של 50 ילדים. התחנה הראשונה שלה הייתה בקיבוץ כפר חיים, שם שהתה אצל משפחה אומנת, משם עברה לחדרה, ולבסוף הגיעה לביתה של אחותה בכפר סבא. "חיינו בתנאים קשים מאוד. חדר אחד, כוך שקראנו לו מטבח, כי הכיל ברז וכיור. השירותים, כמובן, מחוץ לבית. הייתי

המועדפים של מרים:

					
צבע אדום וצהוב	הייתה רוצה שלום ושמחה	הכי אוהבת לעשות ריקודים סלונים	הצגה קזבלן	זמרת שירלי מימון	מאכל אהוב חמוצים



עובדים מכל הלב

מעורבים, רגישים וקשובים - סיפורם האישי של העובדים שלנו



במבי שלנו

הרבה רגישות ואמפטיה נדרשת בעבודה הזו. במבי מספרת על חולים שמסרבים ליטול תרופות, דבר המאט את תהליך השיקום. גם להם היא מצאה עם השנים מענה.

"לא פעם אני נתקלת באלה שיש להם עיקרון לא לקחת תרופות. 'בן כמה אתה?' אני שואלת את המטופל. 'בן שמונים', הוא עונה. ואז אני אומרת לו: 'אתה יודע מה, צעיר כבר לא תמות, אז אולי כדאי בכל זאת לקחת את הכדור?'... אני מנסה לשקף להם שיש להם בגיל הזה את הפריבילגיה לעשות דברים שלא עשו כל החיים".

מה הכי קשה בעבודה עם הגיל המבוגר?

"הפרידה מהם. אני נקשרת לאנשים,

ומתי שמגיע הרגע הבלתי נמנע אני חווה כאב ואובדן".

אבל למרות הקושי, במבי נחרצת ואומרת שיש לה את העבודה הכי שווה בעיר.

אי אפשר לסיים את הראיון הזה בלי לשאול מאיפה הכינוי במבי...?

"זה כינוי שנתנו לי החברים בילדות בגלל העיניים החומות והגדולות שלי. חברה התחילה עם השם הזה, והוא נדבק אלי מאז ועד היום. עכשיו הנכדים קוראים לי סבתא במבי".

סבתא במבי עומדת לפרוש לגמלאות, מאמינה שבשום גיל אסור לוותר על חלומות, מאחלת לעצמה בריאות טובה ומתכננת לסיים תואר שני בניהול ויישוב סכסוכים ואפילו לעסוק בתחום. בהצלחה מכל הלב, במבי.

אדם מגיע לאורתופד עם כאבים בברך ימין. האורתופד בודק ושואל את האדם לגילו. "אני בן שמונים", עונה האיש. "נו טוב, מה אתה רוצה", אומר הרופא, "הברך שלך חיה כבר 80 שנה, איך אתה רוצה שלא תכאב". "דוקטור", עונה לו האיש, "גם הברך השנייה שלי חיה 80 שנה, למה היא לא כואבת?"...

את במבי, או בשמה המלא: לאה שור, אין צורך להציג לדיירי הבית בהוד השרון. זה 15 שנה שהיא מטפלת בהם. היא נשואה, אם ל-3, סבתא ל-7, לקראת פרישה לגמלאות ומלאה באנרגיה טובה.

למה בחרת דווקא בפיזיותרפיה לגיל המבוגר?

"האמת היא שהתגלגלתי לתחום הגריאטריה, יותר מאשר בחרתי

בו. כשעברתי מחיפה למרכז, המקום היחיד שמצאתי בו עבודה היה ביה"ח מאיר במחלקה הגריאטרית. אחרי תקופה עברתי לעבוד ב"ורה סולונס", שזה מלכ"ר דיוור מוגן בכפר סבא. שני אלה יחד כבר נתנו לי פז"ם משמעותי בעבודה מול הגיל השלישי. נסעתי

לתקופה לארה"ב, וכשחזרתי מצאתי את עצמי שוב באזור גיל הזהב במגדלי הים התיכון. כשפנו אליי מ-'עד 120', משך אותי מאוד האתגר לבנות מחלקה במקום חדש שרק פתח את שעריו. מאז אני כאן".

את אוהבת לעבוד עם הגיל המבוגר יותר?

"אני מוצאת את העבודה מאתגרת, מרתקת ומאוד מתגמלת. אני מרגישה נתרמת כל הזמן. אני רואה באמצעותם דרך חיים, שומעת סיפורי חיים ולוקחת המון תובנות. האוכלוסייה כאן ברמה. אנשים שבנו את הארץ הזו, ממש פיסות היסטוריה מהלכות. יש הרבה סטיגמות לגבי הגיל השלישי. משפטים כמו: 'אין כבר מה לעשות בגיל הזה', 'הגיל עושה את שלו' וכן הלאה. בעיניי זה נורא. אני מאמינה שתמיד אפשר לקדם, להקל, לשפר".

במבי עובדת שנים עם דיירי הבית. כאלה שאחרי ניתוחים ואינם יכולים לשוב לדירתם. אחרים מגיעים לדיוור התומך, לתכנית שיקום, עד שהם חוזרים לרמת עצמאות המאפשרת להם להסתדר לבד. ויש דיירים שמגיעים רק לטיפולים בעקבות כאבים או מחלות.

"המטרה בגילאים האלה אינה להביא להחלמה מלאה. בכל זאת, השלד כבר 'עייף' ו'פגוע' בהרבה מקרים. אנו מנסים לשפר להם ככל הניתן את איכות החיים. לתת להם תחושה שהם לא לבד, שהם יכולים".

האיש שאוהבים לאהוב



”כל דייר שאני פוגש, מבחינתי הוא מלך, גם אם אני לא תמיד מצליח להקדיש לכולם תשומת לב”.

הוא מבקש גם להתייחס לצוות שעובד איתו. “כולם מדהימים אחד אחד, הבית הזה בנוי על עזרה אחד לשני. כולם יד ביד. כולם עובדים בשביל כולם, אין מנהל זוטרים. זו הגדולה של המנהלת שלנו וזה מה שמייחד אותנו”.

מכנים אותך “הנשמה של הבית”, איך זה בא לידי ביטוי בעבודתך בפועל?

”כל דייר שאני פוגש, מבחינתי הוא מלך, גם אם אני לא תמיד מצליח להקדיש לכולם תשומת לב. אני הראשון שמגיע לבניין ב-04:00 בבוקר ומסיים בסביבות 16:00-17:00 אחה”צ. אני חי את המקום, אוהב את המקום את העבודה שלי.

יש כאן כל כך הרבה אנשים ותהליכים וסיפורים, ויש הרבה שמחה אבל גם עצב וכאב. זה חזק ואינטנסיבי”.

שמעתי שאתה גם זמר חובב...

”בצעירותי הייתי זמר במועדונים ופאבים. שרתי בלילה ועבדתי ביום. היום אני שר רק כשאני לבד. אני כותב, מלחין ושר”.

ספר לי על חוויה מרגשת במיוחד

”קבלת העובד המצטיין מהדיירים. מדובר בדבר יוצא דופן, כי זה לא קרה עד כה במקום. יום אחד ביקשו ממני להישאר עד שעות הערב המאוחרות, ובהפתעה הכינו טקס לכבוד קבלת הפרס. אני בחור מאוד ביישן, רציתי למות מרוב מבוכה... כל המבוגרים שרקו והריעו לכבודי. מהלחץ יצאתי מהבמה האחורית וברחתי”.

אי אפשר לטעות באהבה הכנה והגדולה של זוהר לדיירים ולמקום עבודתו. מי שמכיר אותו יודע שכשהוא אומר שהעבודה היא החיים שלו והדיירים הם הכל בשבילו – זה הכי אותנטי ואמיתי שיש.

מי לא מכיר את זוהר צוריאלי? שיקום. מדובר באיש שכולם מכנים אותו “הנשמה של הבית”.

זוהר – איש המשק של הבית בראשון לציון, דמות צבעונית ואהובה. נראה שהיה כאן מאז ומתמיד, ושהוא בא להישאר לפחות עד... 120.

זוהר בן 47 רווק +2. במשך 22 שנים עבד במספר מקומות עבודה ביניהם: IBM, פיקנטי וביקב בראשון, ואז חווה משבר גדול: אביו נפטר ולפני שהמשפחה הספיקה לקום מהשבעה, נפטרה אחותו האהובה, אליה היה קשור באופן מיוחד. כיוון שהייתה גרושה ובעלה לשעבר לא היה בקשר עם ילדיו, זוהר אימץ אותם ומשמש להם אמא ואבא. בתו בת 20 ובנו עומד להתגייס בימים אלה.

למה בחרת לעבוד עם בני הגיל השלישי?

”אני אוהב את הגיל הזה. עושה לי טוב ללוות אותם בתקופה זו של חייהם. אני חייב להתוודות ולומר שהעבודה בבית בראשון הוציאה אותי מהמשבר העמוק בו הייתי שרוי לאחר פטירתה של אחותי והחזירה לי את שמחת החיים. אני מקבל כאן הרבה אהבה וזה נותן לי כוח להמשיך ולהיות חזק”.

זוהר מעורב “כמעט בהכל”, כמו שהוא אומר. “אני בעצם אב הבית, עושה כל מה שצריך בעבודה. מסדר את כל האולמות, מארגן אירועים, בונה ציוד לטקסים, דואג שהכל יהיה נקי ומסודר, דואג לטטחים הציבוריים בתוך המקום, דואג שיהיה ‘מתוקתק’. דואג ודואג ודואג. מה אתה הכי אוהב בעבודתך?

”תראי, העבודה עצמה לא קלה, אבל מה שמניע אותי זה הטוב שאני עושה לאנשים. בגלל זה קיבלתי ‘עובד מצטיין’ מהדיירים עצמם, שזה יוצא דופן. אז תארי לך כמה אהבה יש סביבי כל יום. אפשר לא להרגיש טוב כשנמצאים באווירה כזו?”.

ידיים של זהב



”דייקנות, פדנטיות, אכפתיות וביצוע מושלם של עבודה ברמה מאוד גבוהה.”

לעשות. הדיירים שלנו צריכים אחזקה שוטפת כל הזמן. ואת זה בדיוק אני אוהב. להיות שם כשצריכים אותי.”

יגאל מעיד על עצמו שהוא פרפקציוניסט. לא מסתפק בפחות משביעות רצון מלאה של הדיירים עבורם הוא מבצע עבודות. והם מצידם מביעים בו אמון מלא.

אלו תכונות נדרשות מאיש אחזקה טוב?

”דייקנות, פדנטיות, אכפתיות וביצוע מושלם של עבודה ברמה מאוד גבוהה.”

חוץ מלהיות איש אחזקה, הוא גם קצת פסיכולוג. משוחח הרבה עם דיירים, מקשיב לסיפורים שלהם, שומע מה כואב להם, רואה את הקשיים שלהם, שותף לשמחות ולפחדים כאחד. ותמיד תמיד מנסה לעזור. ”אני חייכן מושבע. משתמש הרבה בהומור ומנסה להצחיק אותם”, הוא מספר, ”אבל בעיקר – אני אוהב אותם, ואני חושב שהם מרגישים את זה.”

יש אירוע שאתה גאה בו במיוחד?

”הייתה פעם נזילה גדולה בחדר המחסבים, ובשניות הצלחתי לאתר את מקור הנזילה ובזכות כך מנעתי הרס של עשרה מחשבים. זו הייתה חוויה מאוד משמעותית עבורי, הוכחתי את חיוניותי והענקתי פתרון זמין, מהיר ואיכותי.

מה אתה מאחל לעצמך לשנה הבאה?

”להתקדם בתפקיד ולהמשיך בעשייה מבורכת.

לכל הדיירים ב-’עד 120’ אני מאחל שנה טובה, מבורכת ופורייה, מלאה בבריאות עד מאה כעשרים.”

יגאל פלד – עובד אחזקה בבית בתל אביב כבר 4 שנים. הוא התחיל כעובד קבלן, והיום הוא עובד מן המניין. נשוי ואב לשניים. מתגורר בקריית אונו.

איך הפכת מעובד קבלן לעובד מן המניין?

”אחרי 3 וחצי שנים שעבדתי במקום, הנהלת ’עד 120’ בחרה להעסיק אותי כעובד של החברה. שמחתי מאוד להפוך מעובד קבלן לעובד מן המניין. זה היה לי חשוב וגרם לי להרגיש חלק מהמקום.”

כאיש האחזקה של הבית, יגאל אחראי על מגוון רחב של עבודות המתבצעות בו: צבע, תיקוני דלתות, ריצוף וקרניזים, וכמו כן – התקנות לכל סוגיהן ועבודות נגרות. ”כל מה שקשור באחזקת המקום – זה אני”, הוא אומר.

לשיחה איתי אני תופסת אותו בעיצומו של שיפוץ קל באחת מהדירות.

מה אתה עושה שם?

”כרגע סוגר תקרת גבס וצובע את החדר. יש פה הרבה דיירים, שמבקשים רק את יגאל. יודעים שאפשר לסמוך עלי.”

מי שמכיר את יגאל יודע שיש לו לא רק ידי זהב, אלא גם לב זהב. הוא תמיד נותן את המקסימום, משלים את הדורש טיפול עד הסוף הטוב. אכפת לו שהדברים ייעשו על הצד הטוב ביותר, ושכולם יהיו מרוצים.

ספר לנו על העבודה עם הדיירים בבית

”צריך הרבה סבלנות ואורך רוח. להיות קשוב לדיירים, להבין מה הם רוצים. לעזור להם להחליט כשהם לא בטוחים. תמיד יש מה

גיבוש בדרך שלנו

טיולי גיבוש לעובדי 'עד 120' - חודשים מאי ויוני 2015



לאורך נחל תנינים עד פארק אלונה, ביקור רטוב וחשוך בנקבת המים 'מי קדם' טיול מודרך בשמורת הטבע מג'רסה, שייט קייקים בירדן ועוד.
בערבים הגיעו עובדי הבתים למלון הבוטיק "בית בגליל" השוכן בפאתי יער ביריה באחד המקומות היפים בגליל. את הערבים חתם מופעו של אמן העל חושי - ניר חיימוביץ, שלימד איך נוצרות אשליות. העובדים חזרו לאחר יומיים גדושים עם כוחות מחודשים, ממתינים בצפייה לפעם הבאה.

אמצע השנה, בחודשים מאי ויוני, יצאו, עובדי רשת 'עד 120', לטיולי גיבוש. מטרת הטיולים הייתה להעמיק את ההיכרות עם החברים לעבודה, לחזק את רוח הצוות, לנוח משגרת היום יום וליהנות. במהלך אותם יומיים בחר כל בית את מהות הפעילות בהתאם לדרכם ואופיים של העובדים.
את ימי הגיבוש פתחו עובדי הרשת בארוחת בוקר במסעדת "מטעים" בגני הנדיב היפהיים בזיכרון יעקב. משם המשיכו ליום עשיר בפעילות: טיול אופניים משולב ברכבי גולף מבנימינה,

01. יום ו' 27.11.15 ב-11:00

פרופ' מיכאל וולפה, מנחה

סר אנדרש שיץ, מנצח ופסנתרן
באך: קונצ'רטו לפסנתר ב"פה מינור
שומאן: סימפוניה מס' 3 ("ריינית")

מפגש המשלב את קונצ'רטו גרויס בג'רמניס המפותחת והסוחפת של באך, לצד הסימפוניה רחבת היריעה ורבת הרושם של שומאן. יצירות אלה הן שתי תחנות חשובות בעיצובו של הסגנון התזמורתי הגרמני בתפר שבין הברוק המאוחר לבין הרומנטיקה. בהרצאה יבחן פרופ' וולפה את סגנונם של שני המלחינים הגדולים, את נקודות הרימון בשפתם המוסיקלית לאור אישיותם ותולדות חייהם.

02. יום ו' 12.2.16 ב-11:00

פרופ' משה צוקרמן, מנחה

להב שני, מנצח ופסנתרן

מוצרט: קונצ'רטו לפסנתר מס' 20 ב"רה מינור, ק' 466
ברהמס: סימפוניה מס' 4

פרופ' צוקרמן יוצא למסע בעקבות הווריאציה - החל מהופעתה של הצורה המוסיקלית הזו בתקופת הברוק, והלאה אל העידן הקלאסי-רומנטי ואל המוסיקה המודרנית של המאה ה-20. במסגרת ההרצאה נדון גם בהיבטים הפילוסופיים של צורת הווריאציה, ונשווה אותה לתפקידו של הלייטמוטיב - אף הוא צורה וריאציונית, אך בעלת תפקיד שונה.

03. יום ו' 18.3.16 ב-11:00

דוד ויצטום, מנחה

ג'אנדראה נזדה, מנצח

מרינה רבקה, סופרן

מוצרט: הפתיחה לאופרה "דון ג'ובני", ק' 527
מוצרט: "אומללה, היכן אני?", אריה קונצ'רטית, ק' 369
מוצרט: "האוכל לשכוח אותך?", אריה קונצ'רטית, ק' 505
מוצרט: הפתיחה לאופרה "רחמי טיטוס", ק' 621
מוצרט: בוא אל ליבי, אהובי", אריה קונצ'רטית, ק' 374
מוצרט: אריה מתוך "איידומנאו", ק' 366
מוצרט: סימפוניה מס' 41, ק' 551 ("יופיטר")

אריות ואופרות עמרו בלב פעילותו המוסיקלית הענפה של מוצרט, יוצר-גאון שפעל במשך כ-30 שנה בלבד - אך שינה את עולם המוסיקה ללא הכר. מוצרט הצליח תמיד לגעת בלב שומעיו, באורח מיידית ובלתי אמצעי - וזאת מבלי לוותר על העומק והעושר האינסופי של המוסיקה. יכולת נדירה זו הופכת את היצירה שלו לכוז המשפיעה עלינו עד היום.

04. יום ו' 1.4.16

אורן נהרי, מנחה

אנדרס אורוסקו-אסטרדה, מנצח

דייוויד גארט, כנר

פרוקופייב: קטעים מתוך הבלט רומאו ויוליה
צ'ייקובסקי: קונצ'רטו לכינור

מפגש זה נושא אותנו אל רוסיה, ולמעשה, אל ברית המועצות, על כנפי יצירתו של גדול המלחינים במאה העשרים. סרגיי פרוקופייב נולד אך שנתיים אחרי מותו של צ'ייקובסקי, המגלם הגדול של "הנפש הרוסית". פרוקופייב עצמו מת, באורח סמלי, באותו היום בו מת סטלין. אורן נהרי יפגיש בהרצאה בין היסטוריה, פוליטיקה, אידיאולוגיה ומהפכה, לבין יצירתם וחייהם של צ'ייקובסקי ופרוקופייב.

05. יום ו' 24.6.16 ב-11:00

יוסי שיפמן, מנחה

דוד אפקם, מנצח

דניל טריפונוב, פסנתרן

ברהמס: פתיחה טרגית

בטהובן: קונצ'רטו לפסנתר מס' 1

רחמינינוב: וריאציות על נושא מאת קורלי לפסנתר סולו

המפגש האחרון של סדרת אינטרמצו מתחקה אחר מלחינים שהחלו את הקריירה שלהם כפסנתרנים ובהמשך הקריירה שלהם היו למנצחים. ההרצאה בוחנת האם ניתן לזהות את הפסנתרן ברוחו של ברהמס, את הדף עברו של בטהובן ביצירות מאוחרות שלו, ואף בוחנת את הנסיבות שבהן נדרש רחמינינוב לחבר "וריאציות על נושא מאת קורלי" (אופ' 42) - יצירה לפסנתר ללא לווית תזמורתית.

INTERMEZZO
שישי של תרבות
בפילהרמונית

סידרת קונצרטים מלווים
בהרצאות מרתקות

כולל קפה, מאפה ועיתוני הבוקר
המשלימים את אוירת סוף השבוע

עונה חדשה בפילהרמונית

עיצוב: דודי חלילה
כניסה: משה היימס
מלחמת עשורים עמומה
תורה לחולת ציור

*3766

www.ipo.co.il



היכל התרבות ע"ש צ'רלס ברונפמן
אולם הקונצרטים ע"ש לואי

תחנות תרבות דיירים ממליצים

סרטים

"היורד למעלה" - חנה איש-הורביץ, 'עד 120' ת"א



ואני אוהבת אותו". מילים שהוא לא זכה לשמוע. ואולי בכך תם חיפוש המייאש. ולעומתו, במרומי הרכס, צעיר הנתון במשבר נפשי ולא התייצב למילואים (איתי טיראן), חרד מחובתו להתייצב ומהעונש שצפוי לו עקב נפקדותו. הוא יורד במסלול, עד שהוא מגיע לנמל חיפה. נראה שמשאת נפשו היא לברוח מהארץ. אך בכניסה לנמל עומדים גברתנים, שחוסמים את דרכו. בסצנה הבאה פוצחים הגברתנים בשירה נפלאה ומובילים את הצעיר אל אוניה העוגנת בנמל. הקברניט מקבלו במאור פנים, אך מתברר שעליו להמציא מסמך שאינו בידיו. הוא יורד מהאוניה, רץ וחוזר מתנשף, אך מוצא שהאוניה כבר הפליגה. הקברניט הניצב על הסיפון, מנופף לו בידו ומשליך לעברו את תיקו האישי, אבל התיק נופל למים וכל תוכנו מתפזר. ואז החייל נמצא שוב במרומי הרכס, פוגש במזכירת היחידה הצבאית וממנה נודע לו כי העונש הצפוי לו עוד החמיר.

לאן הגיעו העולה והיורד? לשום מקום. שניהם סיימו את מסעם במקום שבו התחילו. הצעיר ישוב ליחידתו וישיא בעונשו, והאיש הנשוי שב לכאבו ולעובדה שהאישה שלו לעולם לא תאמר לו, כפי שאמרה הערבייה הקשישה, שהיא אוהבת אותו. אולי התעוררו שניהם מהזיה או מחלום, שנמשך שניות או לילה שלם, ובעיותיהם עדיין ניצבות בפניהם.



ה יורד למעלה - לאן מגיע? והעולה למטה - לאן הוא יגיע? והמסלול העובר לאורך רכס הכרמל - האם הוא עולה או יורד? ראוי לציין שהשם מעורר התהיות הזה ניתן כבר בשנת 1963, על ידי הסופר יורם קניוק לקובץ סיפורים קצרים שכתב. סרטו החדש של הבמאי והתסריטאי הישראלי אלעד קידן מוביל את הצופים במורד ובמעלה צלע הכרמל, מגן האם עד לנמל חיפה, ומהעיר התחתית עד לב ההר, דרך ואדי סאליב והדר הכרמל. זהו סרט שאין לו עלילה, אלא רצף של אירועים ומצבים, אמיתיים או סמליים, המתרחשים או מדומיינים בחיי שני גברים, שאין כל קשר ביניהם, הצועדים במסלול התלול - זה לעומת זה, לעיתים זה ליד זה - כששניהם מנסים לברוח מחייהם הקיימים, ומייחלים להגיע למקום, שהדרך אליו אומנם קשה ומפותלת, אך בו יזכו בגאולה.

גבר נשוי (עודד קלאוזנר) פורץ מביתו שבעיר התחתית של חיפה, ומתחיל במירוצו למעלה, לאחר שבשיחה קשה עם אשתו הוא שואל אותה: "האם את אוהבת אותי?", והיא משיבה באדישות מהולה בבוז: "לך לקנות משקאות". הוא עולה, במטרה למצוא עגיל שאיבדה אשתו, אי שם על צלע ההר. מטרה בלתי מציאותית בעליל. הוא נובר בין עשבים יבשים, ערימות אשפה וחריצי מרצפות. את העגיל אינו מוצא, אבל הוא פוגש מקומות ואנשים, הקשורים לחייו ולאשתו, וממשיך לטפס, ללא ליאות, עד שהוא מגיע לקשישה ערבייה, שמספרת לו על קשיי חייה עם בעלה הנכה ומסיימת במילים הנפלאות לאוזניו: "אבל הוא בעלי,

מוסיקה

הפילהרמונית - תשע"ו 2015-2016
תן פרלא, 'עד 120' ת"א



תוך עיון בתכנית הקונצרטים של התזמורת הפילהרמונית לעונה ה-80 תשע"ו 2015-2016, התעכבתי במיוחד על הסדרה "7 ב-7", שרבים מדיירי הבית בת"א הצטרפו אליה לאחרונה. הקונצרט הראשון בסדרה, יתקיים ביום ה', ה-8.10.15. יבוצעו בו 3 יצירות: הקונצרט לפסנתר ותזמורת - יצירתו הפופולארית ביותר של רוברט שומן - ינוגן על ידי הפסנתרן רודולף בוכבינדר. בוכבינדר הוא פסנתרן בעל שם עולמי, נולד בצ'כיה, למד בווינה והופיע על מיטב הבמות בעולם, כולל בישראל. מלהיבה ומסקרנת במיוחד יצירתו של המלחין יוסף ברדנשווילי, שהלחין את המחזה ע"פ ספרו של א.ב. יהושע, "מסע אל תום האלף". ברדנשווילי נולד ב-1948 למשפחת אמנים אקדמאים בג'ורג'יה, שם סיים גם את לימודיו בתואר דר' למוזיקה והיה למלחין של התיאטרון בטביליסי. הוא כותב מוזיקה קלאסית ומודרנית. בשנת 1955 עלה לישראל, השתלב היטב וכתב מוזיקה למחזות וסרטים רבים. על הסימפוניה התשיעית של בטהובן נראה שאין צורך להכביר מילים. היא, כידוע, האחרונה שכתב המלחין ואחת הנוודעות ביותר במוזיקה המערבית. בנוסף לתזמורת, משתתפים בה מקהלה וסולנים. על הקונצרט כולו מנצח זובין מהטה, חביב הקהל הישראלי. מומלץ ביותר.

תיאטרון

"הכיתה שלנו" - הצגה מרגשת, כואבת ומומלצת
בתיאטרון פולניקוב, 'עד 120' ראשון לציון



ה"כיתה שלנו", מאת המחזאי הפולני טדיאוש סלובודז'אק, מוצגת בימים אלה בתיאטרון הקאמרי, ואף זכתה בפרס התיאטרון כהצגת השנה. המחזה מציג עשרה ילדים בכיתה אחת - ילדות של טרום מלחמת העולם השנייה, חדות משחקים בכיתה, חברות בין יהודים לפולנים ותקווה לעתיד של אושר. אלא שהמציאות באה והוכיחה שמדובר ביחסים סבוכים, המציגים הידרדרות מוסרית נוראה על רקע חברה שמתקיימת בה שנאה, גזענות, חשדנות ואלימות. שלושה אויבים אורבים מסביב: הגרמנים, הרוסים מבחוץ והכנסייה מבפנים. במהלכם של 14 שיעורים - מילדות ועד לבגרות - הצופים עדים להתפתחות קשה ביחסים שבין התלמידים, לגילויי שנאה קשים ולאלימות מצמררת. ההתנכלות בולטת, כמובן, ביחס ליהודים, אבל במידה רבה גם כלפי מי שנחשד בחוסר נאמנות לרוחות הקומוניזם או לכנסייה. האלימות מוצגת באופן שבו אין אפשרות לשבת באולם התיאטרון כצופים מן החוץ בלבד... המחזה מבוסס על אירוע אמיתי שהתרחש בידוואנה ב-10 ביולי 1941, כשפולנים פרצו אל בתי שכניהם היהודים - שאיתם גדלו וחיו באחוזה, כביכול - סחבו אותם לאסם והעלו אותם באש. ההצגה הזאת אינה באה לספק בידור, אלא שאלות נוקבות מחדש לגבי תקופת המלחמה, ואף יותר מזאת. היא מציבה שאלות אוניברסאליות לגבי חברות, שכנות, נאמנות ואלימות בלתי נתפסת. המחזאי הפולני גילה אומץ בחשיפת הפולנים בשפלותם, והבמאי חנן שניר עשה עבודת בימוי מרגשת ביותר, שזיכתה אותו בתואר "במאי השנה". התפאורה של רוני תורן, מעוררת התפעלות בפשטותה. כיתה, לוח, כיסאות - כל אלה מהווים רקע

למקומות ולזמנים שהם הרבה מעבר לכיתה אחת בבית הספר. גם השחקנים הגיעו לביצועים מעולים ומרגשים מאוד: יבגניה דודינה, נטע גרטי, אלון דהן ועוד. הצגה חזקה. הצגה מרגשת. תיאטרון במיטבו. כאמור, חוויה מטלטלת מאוד, לא קלה לצופה, אבל בעיניי – חובה לכל מי שמחפש תיאטרון המציב בפניו שאלות נוקבות. אני אישית יצאתי מן האולם על סף דמעות, וימים ארוכים המשכתי לחוות את הדברים – הן מבחינה רגשית והן בהרהורים על מצבו של האדם בכלל. מובן שהשאלות סביב תקופת השואה אינן מרפות, והן חוזרות ומעציבות ומעוררות כעס ומחאה ואי יכולת להבין כיצד הגיעה האנושות לשפל מוסרי בממדים כאלה. שוב חזרתי ושאלתי את עצמי מחדש, על אף גילי וניסיון חיי, מהי חברות אמת והאם ניתן להאמין בעולם טוב יותר. ועוד חזרתי ושאלתי את עצמי על חיינו כאן בארץ ועל עתידנו ויכולתנו ליצור דיאלוג עם סביבותינו כדי לקרב שלום. הרהרתי גם בצורך לחזק את אפשרויות הדיאלוג בתוכנו כדי ליצור יחד של סובלנות והקשבה הדדית, תוך קבלת השונה והאחר – ללא שנאה, ללא גזענות וללא אלימות.

ספרים

**"אל תלכי לשם" - הדסה בן עתו (שופטת בדימוס)
רחל ארם, 'עד 120' ראשון לציון**

הדסה בן עתו כיהנה כשופטת, כסגנית בית המשפט המחוזי בתל אביב ושופטת במינוי זמני בבית המשפט העליון, וגם קיבלה תואר דוקטור לשם כבוד. הרומן מתבסס על ניסיון חייה העשיר, ומגלה טפח מהמתרחש מאחורי הקלעים בעולם המשפט. היא מגלה את השקפת עולמה בציטוט הבא: "בעיניי, שופט שאין לו ספקות לא ראוי לשפוט" ... זו הצהרתה, שלפיה כולנו בני אדם ועלולים לטעות, ולפיכך על איש המשפט להביא לגילוי האמת. גיבורת הסיפור היא שופטת מצליחה בשנות החמישים לחייה. למראית עין היא מקיימת חיי משפחה נורמטיביים, אבל הם רצופים בסודות. מזה עשרים שנה, מאז שהייתה עורכת דין צעירה, מטריד אותה זיכרון של משפט רצח. היא הגנה על גבר שהואשם ברצח אשתו, אם לשני ילדיו, אשר זוכה מחוסר ראיות. באחד הימים, כשסעדה עם ידיד במסעדה (איתו ניהלה קשר



משמעותי, והוא גם נשא מטען סודות משפחתיים), היא מזהה את אותו נאשם, ניסים שושן, ששב ארצה, סועד עם אישה צעירה. הספקות מתעוררים שוב, חייה עוברים טלטלה. היא חוזרת לפגוש את אם הנאשם ובתה, מעורבות שאינה רצויה. סיפורה של השופטת ומשפחתה וסיפורי משפחת שושן יוצרים מארג מרתק של דמויות ומערכות יחסים אנושי ומוסרי. בסיפור עומדת הדילמה "האם ללכת לשם", וכאן נחשף אומץ הלב של האנשים הנושאים בסמכות לחרוץ גורלות. מספריה: "השקר מסרב למות", שתורגם ל-11 שפות; ו"פנינים ורודות משנחאי" – ספר אוטוביוגרפי.

**כאב - צרויה שלו
אלה פלשקס, 'עד 120' הוד השרון**

ספרה החדש של צרויה שלו, "כאב", עוסק בעיקר בהשפעת הכאב הפיזי והכאב הנפשי על חייו והתנהגותו של אדם. איריס, מנהלת בית ספר, נשואה ואם לשניים, מתפקדת ללא רבב ועם הרבה הערכה בעבודה ובבית. פיזית – נפצעה קשה בפיגוע טרור בירושלים, והחלמתה אורכת זמן רב וכאביה חוזרים ונשנים לאורך החיים. נפשית – אהבת נעוריה נקטעת במפתיע, כשאהוב ליבה מחליט לפרוש ומשאיר אותה חולת אהבה בלתי ממומשת לכל חייה. משך ההחלמה של שתי הפציעות ארוך, והיא מסרבת לחלוק את כאביה. הכאב הוא פרטי שלה. בשנות הארבעים לחייה היא פוגשת במרפאת כאב את הרופא המטפל, שהיה אהוב ליבה, ומתברר שגם בו עדיין יוקדת האהבה הישנה. הוא מציע לה הזדמנות לחדש את אהבתם במלוא הלהט בגוף ובנפש. באותו הזמן, בתה המתבגרת עוברת גם היא משבר קשה. היא מתמסרת לגבר כריזמטי, המנהל מעין פאב ובית בושת ומשפיע על צעירות שעובדות אצלו, המחפשות את דרכן, להתנתק ממשפחתן ודוחף אותן להתמסר מינית לזרים. כאב האם והדאגה לבתה מתעוררים בליבה של איריס, והיא בוחרת לוותר על אהבתה הישנה-חדשה ולעזור לבת. היא מחליטה לחזור לחיים המציאותיים שלה, של בית הספר והמשפחה ולהתמודד ולחיות עם הכאב לבדה. צרויה שלו נולדה בקבוצת כנרת ב-1959, והיא סופרת ועורכת ספרים. אוהבי ספריה לא יתאכזבו ולא יופתעו מספרה החדש. מספריה: "תרה", "בעל ואישה", "חיי אהבה", "רקדתי עמדתי", "ילד של אמא" ועוד.



עושים חג ראש השנה תשע"ו

לכבוד השנה החדשה, ליקטנו עבורכם רעיונות ועצות
שיפתחו שנה מעשירה ומשמחת, כזאת שעושה טוב

רעיונות למתנות חג - לכולם, וקודם כל לעצמכם

מתכוני חג, מדיירי הבתים ששמחו לשתף אותנו

טיפים לאיפור

עצות מהתזונאית שלנו - איך עוברים את ארוחות החג
ללא עודפים מיותרים



C'blanc du caste
 יין לבן בסגנון בורגון, מופק מ-100% ענבי שרדונה
 מחיר ממוצע לצרכן 149 ש"ח
 להשיג בחנויות היין המובחרות



199.90 ש"ח
 להשיג ברשת סקופ
 צילום ישראל כהן

רוז פור קוטור, איב סאן לורן
 197 ש"ח
 צילום ניקולה ורנר
 להשיג ברשתות הפארם הנבחרות



טבעות זהב וכסף
 מחיר מבצע 1,490 ש"ח
 להשיג ברשת אימפרס
 צילום יח"צ חו"ל



לוריאל פריז
 מחיר 272 ש"ח
 להשיג ברשתות השיווק והפארם
 צילום מוטי פישביין



תומס סאבו
 החל מ-385 ש"ח
 צילום יח"צ חו"ל

עושים חג - מתנות

חבקים למפיות
להשיג בהרמוניה לבית, 40 ש"ח
צילום אפרת אשל



נרות ריחניים בשילוב פנינים
29.90 ש"ח - 19.90 ש"ח
להשיג בהרמוניה לבית
צילום אפרת אשל



Versace, Eros Pour Femme
249 ש"ח ל-50 מ"ל
להשיג בכל רשתות השיווק
והפארם המובחרות



סרטינה די אס סטלה
יבוא חברת אירו אסיה
מחיר מומלץ לצרכן 4,104 ש"ח
להשיג בחנויות
התכשיטים המובחרות
צילום יח"צ חו"ל

כף לעונה
להשיג בהרמוניה לבית, 49.90 ש"ח
צילום אסף לוי



H&O
99.90 ש"ח
צילום טל טרי



לק זהב של ANNY
Blush champagne - גוון 456
מחיר 45 ש"ח
להשיג בלעדית במשביר לצרכן



אופן ההכנה:

1. מחממים את התנור ל-180 מעלות.
2. מלית: מערבבים תפוחי עץ, סוכר וקינמון בקערה ומניחים בצד.
3. בלילה: מערבבים את הקמח, אבקת האפייה והמלח בקערה. מקציפים בקערה נפרדת כדקה, את הסוכר והשמן. מוסיפים תוך כדי הקצפה את הביצים ותמצית הוניל. מוסיפים לסירוגין לתערובת בערבול איטי את תערובת הקמח ומיץ התפוזים עד שמתקבלת תערובת אחידה.
4. ציפוי פירורים: מערבבים את כל החומרים עד שמתקבלת תערובת פירורים.
5. משמנים תבנית 35x25x5, מעבירים אליה מחצית מהבלילה, מפזרים את המלית, מכסים בשארית הבלילה ומפזרים למעלה את הפירורים.
6. אופים כשעה ועשר דקות.

עוגת תפוחים שרה קרודו, הבית בהוד השרון

חומרים לבלילה:

- 3 כוסות קמח
- 4 כפיות אבקת אפייה
- קורט מלח
- 2 כוסות סוכר
- 1 כוס שמן
- 4 ביצים
- 2 כפיות תמצית וניל
- 1/4 כוס מיץ תפוזים

חומרים למלית:

- 4-5 תפוחי עץ לאפייה קלופים וחתוכים לקוביות קטנות
- 2 כפיות קינמון טחון
- 1/4 כוס סוכר

חומרים לציפוי פירורים (ניתן להכפיל כמויות):

- 1/3 כוס קמח
- 1/4 כוס סוכר
- 1 כפית קינמון טחון
- קורט מלח
- 1/4 כוס אגוזים קצוצים
- 25 גרם מרגרינה

עוגת סולת עם דובדבנים סוניה וילף, הבית בהוד השרון

חומרים:

- 1 כוס סולת
- 1 כוס קמח תופח
- 3/4 כוס סוכר
- 100 גרם חמאה
- צצנת לפתן דובדבנים (1 ליטר) ללא חרצנים

אופן ההכנה:

1. לערבב את כל החומרים היבשים (קמח, סולת, סוכר) ואת התערובת לחלק לשני חלקים.
 2. לשמן תבנית עגולה מספר 28 במעט חמאה.
 3. שכבה ראשונה - לפזר חצי מכמות החומרים היבשים בתבנית.
 4. שכבה שנייה - לסנן את הדובדבנים ולפזר מעל השכבה הראשונה.
 5. שכבה שלישית - לפזר את החצי השני של החומרים היבשים.
 6. לחמם מעט את החמאה במיקרו עד שתהיה נוזלית ולשפוך מעל.
 7. לחמם תנור מראש ולאפות בחום בינוני או בטמפרטורה שמתאימה לעוגה בחושה.
- יש לחתוך לקוביות מיד לאחר שמוציאים את העוגה מהתנור.



עוגת דבש (בתבנית עגולה) חווילה תירוש, הבית בת"א

חומרים:

- 4 ביצים
- 1/2 כוס סוכר חום (דמררה)
- 1/2 כוס סוכר רגיל
- 1/2 כוס דבש
- כוס וחצי מיץ תפוזים
- 1 שמן
- 1 כפית שטוחה קינמון
- שתיים וחצי כוסות קמח+שקית אבקת אפיה (או שתיים וחצי כוסות קמח תופח).

אופן ההכנה:

1. להקציף במיקסר את הביצים+הסוכרים, במהירות גבוהה במשך שתי דקות. להמשיך ולהוסיף את הדבש עד שהתערובת נעשית סמיכה וקרמית.
2. להנמיך את המהירות ולהוסיף באטיות את השמן.
3. להוסיף את הקמח ואבקת אפייה ואת הקינמון, עד שתיווצר בלילה אחידה ללא גושים.
4. לאפות בתנור שחומם מראש במשך 40-45 דקות בחום בינוני (170-180 מעלות) או לפי התנור.
5. לצנן ולפזר אבקת סוכר.

חלה מתוקה (בתבנית עגולה) חווילה תירוש, הבית בת"א

חומרים:

- 1 ק"ג קמח, פחות 1 כוס
- 1 שקית שמרים טריים
- 1 כוס סוכר
- 1/2 כפית מלח
- 1 כוס שמן
- 2 כוסות מים פושרים

אופן הכנה:

1. לשפוך את הקמח אל קערת המיקסר, ליצור 'בור' ובתוכו לשים את השמרים, להוסיף מעליהם 3 כפות סוכר ומעל זה 1 כוס של מים פושרים.
2. ללוש בזרוע המתאימה לבצק שמרים.
3. אחרי כעשר דקות, להוסיף את כוס המים השנייה ולהתחיל את עבודת המיקסר ותוך כדי להוסיף את הביצים (לטרופ קודם בכוס), את השמן וחצי כפית מלח. לקבלת בצק אחיד ולא דביק נדרשות בערך 8-9 דקות במהירות גבוהה.
4. להעביר את הבצק לקערה גדולה יותר, לרסס בטיפה שמן, לכסות בשקית ניילון הפוכה או בכובע אמבטיה, להתפיח שעה או יותר לפי הצורך.
- כשהבצק תפוח מאד לזקור באצבעות כמה פעמים במהירות כדי שיצאו הבועות.

5. על משטח מקומח (נשארה לנו כוס), לרדד ולפתוח במערוך עלה יפה, לגלגל על עצמו ולעשות שבלול מבפנים החוצה. אפשר ישר בתוך התבנית.
6. להתפיח בתוך התבנית פעם נוספת כחצי שעה לפחות, למרוח מעל בביצה טרופה. אפשר לפזר שומשום למעלה. לאפות בתנור שחומם מראש במשך 30-40 דקות בחום בינוני (170-180 מעלות) או לפי התנור. להוציא מהתנור כשהחלה שחומה יפה מלמעלה.

(חשוב! להקפיד תמיד לנפות כל קמח לפני השימוש)



פילטים מושט בתנור
הלן רוזנברגר, הבית בראשון לציון

חומרים:

- פילטים דג מושט ג'מבו
- פטרוזיליה
- שמיר
- כוסברה
- תבלין לדג של חברת פרנ
- תבלינים
- מעט שמן
- 50 גרם חמאה
- תפוחי אדמה מבושלים

אופן הכנה:

1. קוצצים ביד או במעבד מזון את הפטרוזיליה, השמיר והכוסברה, מוסיפים תבלין לדג, מעט שמן, כפריקה אדומה ומעט מלח ומערבבים הכול לעיסה.
2. מוסיפים מסביב חצאי תפוחי אדמה מבושלים ומתובלים בכפריקה ובמלח גם וחתיכות חמאה קטנות ביניהם.
3. אופים כרבע שעה, הופכים ואופים עוד רבע שעה.



קציצות פרסה (כרישה)
הודית מאיר, הבית בראשון לציון

חומרים:

- 1.5 ק"ג פרסה (כרשה)
- 350-400 גר' בשר בקר טחון או עוף
- 3 ביצים
- 3 כפות פירורי לחם
- 1 כפית מלח
- חצי כפית פלפל שחור

אופן הכנה:

1. רוחצים היטב את הפרסה מהחול. חותכים, מרתיחים, מסננים היטב ואם יש צורך מנגבים גם במגבת מטבח וטוחנים.
2. מערבבים עם כל המרכיבים ויוצרים קציצות בגודל הרצוי.
3. מחממים שמן ומטגנים משני הצדדים.



סלט ירוק (תרד, מנגולד/סלק ירוק)
אסתר אמוזיג, הבית בהוד השרון

חומרים:

- עלי מנגולד/ עלי סלק ירוק
- עלי תרד
- שום כתוש
- כמון
- כפריקה
- מלח
- לימון/חומץ
- שמן

אופן ההכנה:

1. שוטפים את העלים, קוצצים ומבשלים אותם במי מלח רותחים עד שמתרככים.
 2. מטגנים שום כתוש בשמן, כשמזחיב מוסיפים את העלים המסוננים.
 3. מוסיפים את התבלינים, מערבבים ומטגנים קלות.
 4. בסוף הבישול מוסיפים כף חומץ או לימון סחוט.
- להגיש קר.



עוף ממולא (עוף שלם ללא עצמות) חזה פלח, הבית בת"א

חומרים:

- המלית:
- תרד, (עדיף מנגולד - ורק את העלים)
- 1/4 כוס שמן
- 2 שיני שום קצוץ
- 1 קופסה של אנשובי
- 4 פרוסות לחם - חתוך לקוביות
- 1/2 כוס צנוברים
- אפשר להוסיף 1/2 כוס חמוציות
- מעט שמן זית
- פלפל
- מלח
- 1/4 כוס מיץ לימון

אופן ההכנה:

1. לקצוץ את עלי התרד או המנגולד ולאדות במחבת עם רבע כוס שמן ושני שיני שום קצוץ.
2. להוסיף לתרד קופסה של אנשובי ו-4 פרוסות לחם (חתוך לקוביות).
3. להוסיף מעט שמן זית, פלפל, מלח, 1/2 כוס מיץ לימון.
4. לערבב היטב ולמלא את העוף מכל הצדדים. לקפל ולסגור בקיסמים ולהעביר חוט בצורת שתי וערב בין הקסמים.

5. למרוח היטב את העוף בדבש או בסילאן מכל הצדדים, להכניס לתבנית, לכסות בנייר כסף.
6. לאפות בחום של 200 מעלות במשך כ-40 דקות.
7. להוציא מהתנור, להסיר את נייר הכסף, לשפוך את הנוזלים שנוצרו ולתת לעוף להשתזף ב-120 מעלות עד שיקבל צבע חום בהיר.

אפשרות מילוי נוספת:

אותה הכנה, רק המילוי שונה - בשר טחון גס ומטוגן עם בצל.

למילוי הבשר מוסיפים:

1/2 כוס חמוציות, 1/2 כוס פיסטוקים, 1/2 כוס צנוברים, ערמונים קצוצים, מעט תימין, פלפל, מלח, מעט שמן זית וגרידת אגוז מוסקט.

קונסילר:
כתמי פיגמנטציה ונימי דם בולטים ניתן לכסות עם קונסילר. את הקונסילר יש למרוח לפני המייק-אפ. רצוי להשתמש בקונסילר עם קרם בעל מרקם קליל. קונסילר עבה יחדור לקמטוטים ונקבל תוצאה הפוכה.

גבות:
נשים בגיל הזהב חוות הידלדלות של שיער הגבות. שימוש בעיפרון למילוי הגבה אינו מומלץ. הדרך הנכונה היא להשתמש בצלילת בגוון השיער ולמלא את הגבה.

בכל הנוגע לאיפור, זיכרי ש"פחות זה יותר", ואין צורך להעמיס על פניך צבעים

שפתיים:
לשפתיים יש נטייה להיות יבשות וסדוקות. כדי לקבל מראה שפתיים מלא, יש למרוח עליהן קרם לחות ופריימר ולהמתין לספיגה מלאה. מומלץ לתחום את השפתיים עם תוחם שפתיים, שהוא עפרון שעווה, ואז לצבוע איתו את השפתיים. השעווה תמלא את הקמטוטים, תקבע את השפתון, ותמנע ממנו לברוח לחריצי השפה. על העיפרון ניתן להוסיף מריחה של שפתון.



בסיס ההכנה לאיפור לא פחות חשוב מהאיפור עצמו. ככל שנכין את העור נכון יותר, האיפור ייראה טוב יותר ויחזיק זמן רב יותר. לכן מומלץ להעניק לעור לחות, להוסיף פריימר ולהמתין לייבוש מלא לפני תחילת האיפור.

מהו הפריימר?
הפריימר הוא תכשיר הקסמים לכל סוגי העור. נשים בעלות קמטוטים עדינים באזור העיניים או השפתיים ייהנו ממרקם עור חלק יותר עקב שימוש בפריימר. החומר חודר לקמטוטים ומהווה מצע חלק עליו יונח בסיס האיפור. נשים בעלות עור יבש במיוחד יוכלו ליהנות מ"אפקט החממה" של הפריימר על עור הפנים. המרקם הסיליקוני של הפריימר "נועל" את הלחות בעור ומונע הופעת קילופים או קמטוטים המאפיינים עור יבש במיוחד.

מייק-אפ:
הכלל למייק-אפ עבור עור בוגר הוא "כמה שפחות". שכבה עבה של מייק-אפ/בסיס עלולה להדגיש את הקמטים, ולכן אני מנסה ליצור שכבה דקה ככל האפשר, אפילו על חשבון חוסר הסתרה. העיקר לא להבליט את הקמטים. אגב, ברוב המקרים אני מוותר על שימוש בפודרה. כשאת רוכשת מייק-אפ, הקפידי שיהיה מיועד לעור בוגר, שכן מייק-אפים אלה מכילים לרוב חומרים ממצקים ומלחחים, ומעניקים תחושת זמנית של מתיחת פנים. את גוון המייק-אפ מתאימים בנקודה בקו הלסת. אם לא רואים את הגוון שהתווסף, זה הצבע הנכון. חשוב לצאת ולבחון את התאמת גוון המייק-אפ לעור גם באור יום ולא להסתמך על התאורה המלאכותית הקרה בחנויות האיפור והקוסמטיקה.



**עומר אסף,
המעצב האמנותי
של קרליין, מסביר
כיצד ניתן לטשטש
את סימני הגיל,
כמו: כתמי עור,
אובדן נפח
בשפתיים או
נפילת עפעפיים,
באמצעות איפור
נכון**

התחילי עם צללית כחולה כהה לרוחב העפעף, המשיכי בצללית כחולה בהירה יותר עד לעצם הגבה וסיימי עם איילינר וריסים שחורים ובולטים.

לעיני שקד: ורוד-סגול

עיני שקד הן שילוב של צבעים שונים, מה שהופך אותן מצוינות לאיפור בגוונים שונים של צלליות. גוון ורוד-אדום מדגיש את כתמי הצבע החמים אשר בעיני השקד. מאחר שצבע העיניים הוא כה מרהיב, קו פשוט של צללית על העפעף העליון או התחתון יעשה את העבודה, במקום איילינר. בנוסף, ניתן להדגיש את סגנון האיפור עם פוני שימסגר את צורת הפנים.

לעיניים כחולות: סגול

אם יש לך עיניים כחולות, כדאי להימנע משימוש בצלליות כחולות, הצבע יהפוך את עיניך למשעממות במקום לגרום להן לבלוט. צלליות סגולות, לעומת זאת, הן בחירה מצוינת, מכיוון שצבען הפחות דומיננטי ידגיש את הצבע הכחול של העיניים. לשעות היום, נסי צבעי לבנדר או לילך. עם רדת החשיכה, בחרי בצללית סגולה בגוון של שזיף כהה מנצנצת ותיחמי את העפעפיים התחתונים עם גוון סגול רך.

גלוס:

גלוס פחות מומלץ בגילאים האלה, כי הוא מורכב מפורמולה הנוטה לנדוד לעבר החריצים.

צלליות:

פחות מומלצות לשימוש בגיל השלישי, ואם בכל זאת החלטת להשתמש, אנא הקפדי על שכבה דקה ותמיד בחרי צלליות מט.

זיכרי את הכללים הבאים:

כאשר בוחרים צלליות על פי צבע העיניים, זיכרי את הביטוי "הפכים נמשכים". ועוד אחד: על מנת לא להבליט אזור פחות חלק ומוצק בפנים, כמו העיניים, ועדיין להדגיש אותן בעזרת צבע - רצוי להשתמש בעפרונות עיניים עמידים במקום בצלליות.

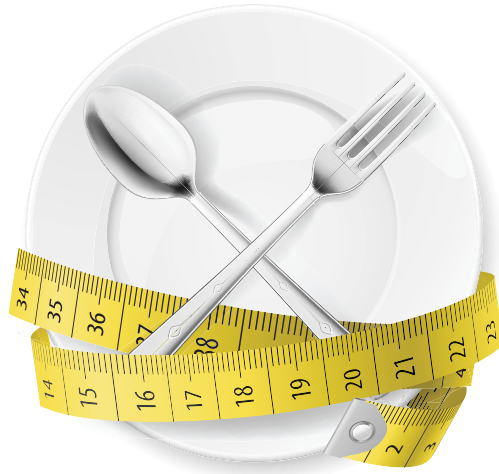
לעיניים ירוקות: צללית בצבע אדום-כתום

ההיפך מירוק הוא אדום, ולכן צללית אדומה לבעלת עיניים ירוקות יגרמו לעיניים לבלוט באופן דרמטי.

לעיניים חומות: כחול מחשמל

צלליות בגווני כחול מחשמל הן לא לבעלות לב חלש. צבע זה צריך להיות בהתאמה עם צבע עיניים חזק לא פחות ליצירת מראה אחיד. צללית כחולה תוססת גורמת לעיניים חומות כהות להיראות חודרות יותר. כדי לקבל איפור עיניים מחשמל, בצעי את ההוראות הבאות:





מאיה בסון - דיאטנית קלינית, בשלל עצות: איך שומרים על המשקל ומה חשוב לזכור ולשמור בתקופת החגים

ב תקופת החגים צפויות לנו כ-11 ארוחות חג: ארוחות חגיגות של ערב החג, ארוחות ערבי השבת במהלך החגים וארוחות הצהריים של יום החג והשבת. גם הארוחה המפסקת והארוחה שאחרי צום יום כיפור נכללות בספירה (חשוב לדעת: צום של יום אחד אינו גורם לאיבוד הקלוריות והקילוגרמים שהצלחנו לצבור בתקופת החגים...).

סדר תזונתי חדש אחרי החגים

הרגלים שכדאי לאמץ במהלך החגים:

כבר החלטתם על השינוי של אחרי החגים? זה הזמן. מומלץ להוסיף לתפריט ירקות טריים ולשתות הרבה מים: 8-10 כוסות ביום. מעבר לתפקידם החשוב בשמירה על בריאות הגוף, הירקות והמים תורמים לתחושת השובע וממתנים אכילה מוגזמת. הרגל חשוב ליצירת סדר היום החדש, זה שמתחיל בתום החגים.

כל ארוחת חג מכילה מספר רב של מנות ותבשילים שונים. התפריט אולי משתנה, בין העדות השונות ובין משפחות, אבל דבר אחד משותף לכולם - תכולה קלורית גבוהה, מלווה בלגיטימציה משפחתית לאכילה מופרזת. כמות כזאת של ארוחות ושפע המזון בהן מחייבים תשומת לב ומבקשים התייחסות מיוחדת.

- מלאו את הצלחת פעם אחת בכל ארוחה. קחו מעט מכל מאכל, בחרו את המנות האהובות ביותר, אלה שלא יחזרו בימי החול, והקפידו גם על מנה גדולה של ירקות.
- דברו עם קרובי המשפחה והקדישו זמן לדור הצעיר - מתכון בדוק למיתון האכילה בזמן הארוחה.
- שתו הרבה מים במהלך הארוחה, וכדאי לוותר על השתייה המתוקה.
- בחרו קינוח אחד, רצוי כזה המבוסס על פרי.
- צאו להליכה קצרה אחרי האוכל - משפרת את ההרגשה וטובה למשקל.
- עושים סדר בארוחות. הדרך הטובה ביותר להוריד את המשקל המיותר היא להקפיד על ארוחות מסודרות ומתוכננות בסדר היום שלכם ולהימנע ככל האפשר מפיתויים כמו חטיפים, מאפים ומתוקים לא צפויים.
- יוצאים לטייל. בתקופת החגים ואחריה מזג האוויר הנפלא קורא לנו לצאת לדרך: הליכה יומית קלה וטיולים קצרים בחוץ משפרים את התחושה ומרחיקים אותנו מהמקרר, כך שהרווח כפול ומשמח.
- רגע אחרי החגים - חוזרים לפעילות יומיומית. חוגים הקשורים בעשייה פיזית או פעילות גופנית חשובים במיוחד לשמירת הבריאות, מומלץ לשלב אותם בשגרת היומיום.



זמן שכולו שלכם במצפה הימים

זה הרגע להפוגה קלה מההמולה, מהעשייה, מהיומיום. הזמן להניח הכל ולהתמסר לרגעים ירוקים של שקט, מרחב והתחדשות במצפה הימים. לצעוד ברוח הקלה בשבילי החווה האורגנית, ללכת לאיבוד בין הגנים והבוסתנים ולנשום עמוק את הטבע המרהיב שמסביב. לתת לגוף ולנפש להתחדש תחת מגען של הידיים הטובות בספא, לטעום מתנובתן הטרייה של החווה האורגנית והמחלבה ולהתענג במסעדת השף הבשרית מוסקט. להתעורר בסוויטה מוארת רחבת ידיים שעוצבה ביד אמן, להתרגש. להתמלא. להתחדש. לאפשר לגוף ולנפש למצוא מחדש את הקצב הנכון של הדברים. זה הזמן למצפה הימים. מחכים לכם.

עד 120 במצפה הימים - חודשים ספטמבר ואוקטובר

לינה של 2 לילות לזוג באמצע שבוע, כולל ארוחות בוקר וערב*

וטיפול אחד של 45 ד' מתנה!**

2,700 ₪ בלבד!

בסופי שבוע ובחגים (כולל חול המועד): תוספת של 1,000 ₪ לחבילה. מימושים באמצע שבוע: בספטמבר בימים מוצ"ש - ד' כולל. באוקטובר מוצ"ש - שני.



מצפה הימים

מלון • ספא • חווה אורגנית

להזמנות 1.800.555.666 | פרטים נוספים באתר www.mizpe-hayamim.co.il

אירוח במלון לילדים מגיל 10 | * האירוח על בסיס חצי פנסיון במסעדת המלון הצמחונית המגישה גם דגים | ** טיפול של 45 ד' לחדר, בשווי 310 ₪ | הכניסה לחדרים במוצאי שבת החל מ-17:00 | המלון רשאי לשנות את המבצע בכל עת | אין כפל הנחות והטבות

97 סוויטות וחדרים | חווה אורגנית, גן ובוסתן | ספא | מסעדת שף מוסקט | מסעדת הבית | מחלבה | בית מאפה | חנויות בוטיק | גלריה



רשת בתי מגורים
לגיל השלישי

בשמחה, ביצירה, בעונג. ככה מקבלים שנה.

בימים אלה, בהם נפתחת שנה, רצינו לאחל שתהיה
טובה ומטיבה, עשירה בתוכן, בבריאות ובאהבה.
שנמשיך להתרגש, ביחד, מהדברים הקטנים והגדולים,
שנשמח לקראתה בכל בוקר מחדש. עד 120.