החיים הטובים

גיליון מס' 223 | אוגוסט 2024
ביגטיים 60+
זה הזמן שלנו

הקרן לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית
כוחנו באחדותנו

איך תבלו החודש עם הנכדים

שפע של המלצות:
מופעים, אירועים, טיולים,
ספרים ומתכונים

חוקר המוח
איתי עניאל
הקשר בין ההתנהגות
לבין איכות הזיכרון,
ומדוע היא חשובה
יותר מהגיל
ומהגנטיקה

המטפל
איתמר לוריא
שיטת נאדר בוטו
והשפעתה על
איכות החיים
בגיל המבוגר

ד"ר מאיה רוזמן
על הטעויות
הנפוצות
שאנו עושים
ב"זמן הדיאטה"

ראיון אישי עם
אורנה ברביבאי

הדרך הסיזיפית להצלחה, ההפסד במרוץ
לראשות העיר תל אביב, הגישה האופטימית
לחיים והסבתאות המהנה

ההסתדרות
הבית של העובדים בישראל
הסתדרות עובדי המדינה בישראל

הלגה רקאטי - טיפולים אסתטיים ואנטי אייג'ינג ללא ניתוח
(ראו עמ' 62)

HELGA REKANATI
TRUE BEAUTY

הקרן לגמלאי המדינה
בפנסיה תקציבית
כוחנו באחדותנו



מגוון רחב של
ערוצים דיגיטליים בשבילכם

בקרו באתר החדש שלנו WWW.A-GAM.CO.IL
מעכשיו נרשמים אונליין!

גם בפייסבוק
גם - הקרן לגמלאי המדינה
בפנסיה תקציבית

טלפון: 08-9161002
פקס: 08-9161004
מייל: gimlaim@a-gam.co.il

גם באינסטגרם
חפשו אתנו GIMLAIM

כתבתנו: פרופ' הלל וחנן
אופנהיימר 10, קומה 2, רחובות.
קבלת קהל ומענה טלפוני
בימים - א'-ה' 8:30-14:30

עדין לא חבר/ה בעמותה? לפרטים ובדיקת זכאות WWW.A-GAM.CO.IL

ט.ל.ח | 08-9161002 | 08-9161004 | gimlaim@a-gam.co.il | www.a-gam.co.il

תוכן


10


06


14

04 דבר המערכת
06 טיולים חד יומיים
08 ימי פינוק וכיף
09 נופשים בארץ
11 הרמת כוסית + הצגות
12 אירועי התנדבות
13 תמונות מפעילות חו"ל
14 טיולים בחו"ל
18 טופס רישום לפעילות

מטיילים
22 עולים לירושלים
24 קפיצה קטנה לחו"ל: האי קוס, קפריסין

מגזין
30 ראיון עם אורנה ברביבאי
36 ראיונות: המפונה אליהו לוי, הטייל יוסי יהלום, המטפל איתמר לוריא, מנכ"ל Friends יוסי וולף, האמנית יפית סרנגה, חוק המוח איתי אתיאל, להקת הפלמנקו רמנגאר, הגרונטולוגית עינת פורת

סטייל
58 חדשות בסטייל
60 יופי | שגרת טיפוח בקיץ

אוכל
64 זרקור לתזונה | דיאטה - ד"ר מאיה רוזמן
66 עם הנכדים | מבשלים ביחד
68 עם הנכדים | פנאי באתרי מים

לפני סיום
70 אירועי תרבות ביגטיים
74 גוף ונפש
76 בגילנו
78 סבא בא
80 השאלון | סיגלית הרץ
82 בין דורי | טל סנונית על אמא מיכל סנונית

תוכן: מוריאל פרחי, גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית
כל התמונות מאושרות לפרסום

עורכת: דבורה פישמן • עריכה גרפית: אושרית גרגיר • עריכה: ריבי רונן

משתתפים: עמוס אורן, יעל אפרתי, שרון בן דוד, ד"ר מאיה גז, אורנה גטניו, דנרה וולט, יעל חן, מאיה כהן, סמדר לרר, סוניה מרמרי, הגר רם, יוסי שיפמן, אורלי גנוסר, רינת אבולעפיה, ד"ר מאיה רוזמן, ניסים (נוסקו) יחזקאל

מנכ"ל ביגטיים 60+: מוטי לוי • סמנכ"ל סחר ופיתוח עסקי: עדנה מללי • סמנכ"ל שירות ומכירות: ארז דותן • סופרוויזרית B2B: עינבר ניסן בוזין • מנהלת פרויקטים: טל ג'ובני • ניהול התפעול: יפעת פאור

המו"ל: "ביגטיים 60+", הברזל 19א רמת החי"ל, תל אביב 6971069
דפוס וכריכה: אורדע • הפצה: בר הפצה • צילומים: Deposit photos

המו"ל אינו אחראי לפרסומים, לתוכנם, לסיגנונם, לעיצובם ו/או לתמונות הכלולות בהם. כל המודעות מפורסמות באחריותו הבלעדית והמלאה של המפרסם, על פי הזמנתו ובהתאם לאישורו, כי הוא זכאי כדין לפרסום המודעה. כתבי יד אינם מוחזרים. כל הזכויות שמורות.

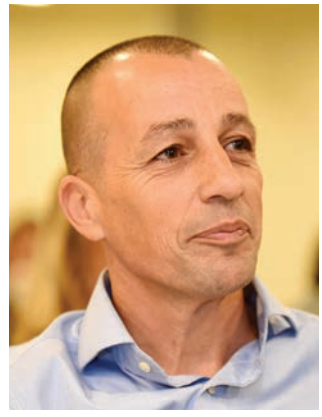


מר ארנון בר-דוד
יו"ר הסתדרות

גמלאים וגמלאיות יקרים,

כבר כמעט שנה חלפה מאז אותו יום ארור. שנה חלפה, אך הכאב והעצב עדיין נוכחים, בחיינו מדי יום. אנחנו, כולנו, מבוגרים כצעירים, חילונים כדתיים, חווים את אחת התקופות המורכבות והמאתגרות ביותר שידעה המדינה. המדינה שאותה בנינו יחד לתפארת.
במיוחד בזמנים קשים אלה, אני מבקש להיאחז דווקא באותה "תפארת" בלכידות ובתחושת ה"יחד", שהם המכנה המשותף לחיינו פה בישראל.
אז נכון, עוד נכונים לנו ימים לא קלים, אבל כבר הוכחנו לעצמנו איזה עם חזק יש כאן. הראנו שבשעת משבר אנחנו יודעים לצופף שורות, לתמוך ולחזק אחד את השני - ולתת את הכוח לעם ולצבא להילחם על הבית.
ואתם, ציבור הגמלאים והגמלאיות, אתם מבחינתי המגדלור לרבים אחרים שמביטים בכם בתקווה. דווקא משום שאתם למודי ניסיון במצבי חירום, אתם יכולים להיות הכוח והעוגן לצעירים ולקרובי משפחתכם שחווים פחד או קושי. יחד - נוכל לשמור על הרוח האופטימית, ונדע לחזק זו את זה.
יש לנו הרבה עבודה לעשות כאן כעם וכחברה כדי להשיב את ישראל לתפארתה. אבל אני רואה ופוגש אתכם, העובדים, הגמלאים, המשרתים - כולם, ויודע שנוכל לייצר פה עתיד טוב יותר. אני וחבריי בהסתדרות עושים כל מה שאפשר כדי לתת את חלקנו בייצוב הספינה הישראלית, ששטה כעת במים סוערים. אבטיח להמשיך לדאוג לציבור ככלל ולעובדים והגמלאים בפרט - כדי שנוכל לצלוח משבר קשה זה.
נעשה הכול כדי להעניק לכם, ציבור הגמלאים, את כל השירותים שההסתדרות יודעת לתת גם בשגרה. נשמור על הביטחון ועל הבריאות של הגיל השלישי ונעשה הכול כדי להבטיח ימים שפויים יותר.
אודה בהזדמנות זו למנכ"ל עמותת גמלאי המדינה עו"ד אהוד סרפיאן, ליו"ר הסתדרות עובדי המדינה עו"ד אופיר אלקלעי, ולעמותה עצמה על פועלה ותרומתה למענכם - האזרחים הוותיקים גמלאי שירות המדינה. בתקווה לימים שקטים וטובים יותר.

שלכם,
יו"ר ההסתדרות, ארנון בר-דוד



עו"ד אופיר אלקלעי
יו"ר הסתדרות עובדי המדינה והעמותה

גמלאיות וגמלאים יקרים,

שנה חדשה היא תמיד הזדמנות להתבונן על זו שחלפה ועל זו שנמצאת בפתח, אך זו יכולה להיות גם הזדמנות להתבוננות נרחבת יותר, דרך השנים שעברנו כחברה וכמדינה, האתגרים שצלחנו והערכים שמלווים אותנו לאורך הדרך.
"גורלה של ישראל תלוי בשני דברים: בכוחה ובצדקתה", אמר בעבר ראש הממשלה המנוח דוד בן גוריון. מזה 11 חודשים אנחנו נמצאים במלחמה. זו מלחמה שגם כעת כמעט שנה לאחר שהתחילה, אנחנו יודעים עד כמה היא נחוצה וצודקת לצערנו הרב, ועד כמה אנחנו נדרשים להפעיל כוח כדי לשמור על קיומנו. אבל קיומנו לא יהיה שלם אם לא נשמור על עצמנו. על הערכים שעליהם הוקמה המדינה, על המדינה והחברה הישראלית כמהות, כעיקרון, כדבר היקר ביותר לכולנו. ישנם מוסדות וערכים שבלעדיהם אנחנו לא נהיה המדינה והחברה שהיא הדבר שבלעדיו אין לנו חיים פיזיים או רוחניים. "מדינת ישראל תיבחן לא בעושר, לא בצבא ולא בטכניקה", אמר בן גוריון, "אלא בדמותה המוסרית ובערכיה האנושיים." אין מי ששקד על פיתוח הארץ, על החינוך והצבא כבן גוריון, אך הוא עמד על כך שחברה אנושית ומוסרית תהיה נר לרגלינו.
צלחנו לא מעט אתגרים בשנים האחרונות, כמדינה, כחברה, כהסתדרות עובדי המדינה, וגם כיחידים. מרצף מערכות הבחירות שהחל ב-2019, מגפת הקורונה, המחלוקת שטלטלה את החברה הישראלית סביב הרפורמה במערכת המשפט, השבעה באוקטובר והימים שאחריו, המלחמה שגבתה קורבנות והציבה אתגרים קשים לפתחנו כחברה וכצבא, החטופים שאנו מייחלים לשובם ועוד אתגרים רבים שעמדנו בכולם בגבורה ובחוסן חברתי ולאומי שאין שני לו בעולם כולו. המערכות הציבוריות אותן בניתם לאורך השנים בתפקידים השונים אותם מילאתם, הם הביטויים המובהקים לחוסן הזה.
בפתח השנה החדשה אבקש לאחל לכם שהשנה הקרובה תהיה טובה מקודמותיה, שנשמור על הבריאות, על המשפחה, על האחדות בעם ועל הממלכתיות שנחוצה יותר מתמיד. נייחל יחד לחזרתם של החטופים כולם למשפחותיהם, לשובם של המפונים לבתיהם, להצלחתם ושלומם של חיילינו ולימים של שקט ושלווה אחל שנשמור כולנו על אותה הרוח שהביאה את המדינה שלנו למקומות כל כך טובים, ושגם השנה נזכה להתמלא בגאווה מפירות חיינו ועמלנו.

שנה טובה
עו"ד אופיר אלקלעי
יו"ר הסתדרות עובדי המדינה



עו"ד אהוד סרפיאן
מנכ"ל העמותה

עמיתים יקרים,

אנו נמצאים בתקופה קשה ומאתגרת מכל הבחינות ה-7 באוקטובר יצר עבורנו מציאות חיים חדשה. לצד הכאב העצום ותחושת האובדן, אנחנו עושים מאמצים להיות עבורכם **"רגע של פסק זמן ועוגן של שפיות וחזרה לחיים"** מהמציאות המורכבת.

אני מוצף גאווה והערכה עמוקה כלפי העמיתים שלנו. למרות מלחמת חרבות ברזל המתמשכת, חזרנו לפעילות סדירה, תוך הדגשת חוסננו ומחויבותנו לחיים. למרות המלחמה, האובדן והקשיים, עלינו לזכור שניצחוננו טמון בהמשכיות החיים.

עמותת גמלאי המדינה ממשיכה בפעילותה תחת שגרת מלחמה ומציעה מגוון עשיר של תכניות, כולל טיולים בארץ ובחו"ל, הרצאות מרתקות ומגוון רחב של מופעי תרבות. פעילויות אלו לא רק מעשירות את חיינו, אלא משמשות גם כמגדלור של שגרה ותקווה.

החוברת החדשה שלנו מציגה לפניכם תוכנית עשירה בפעילות לתקופה הקרובה אני מציע לכם לעבור עליה ולממש את הזכאות שלכם לפעילות.

מה שבולט במיוחד בתקופה הזו היא רוח ההתנדבות המדהימה שלכם. אלפי גמלאיות וגמלאים מרחבי הארץ מתנדבים ללא לאות מאז תחילת המלחמה. בבסיסי צה"ל ברחבי הארץ, באריזת מזון ותרופות לחיילים בחזית, פריקת סבתא מבשלת ארוחות חמות לחיילים, תרומות של ציוד ומזון לחיילי צה"ל, תפירה של ביגוד וארגון וסדר של מחסני החירום לצד חיילי צה"ל, סיוע בחקלאות בקטיף ואריזה, שמירה ואבטחה על משקים וחוות חקלאיות בשיתוף פעולה עם "השומר החדש", ביקור פצועי המלחמה בבתי החולים ועוד. המסירות ורוח ההתנדבות שלכם מעוררות השראה וגאווה.

אנו ממשיכים בביקורי בית אצל חברינו הסיעודיים במסגרת פרויקט "נשארים יחד", שיזם יו"ר הסתדרות עובדי המדינה, עו"ד אופיר אלקלעי. הדבר מבטיח שנשמור על קשר ונתמוך זה בזה לאורך השנה בדגש בתקופה זו. הקמנו ועדות העוסקות בבריאות ותעסוקה בגיל השלישי, ובקרוב יהיו לנו חדשות מרגשות בתחומים אלו עבורכם.

ברצוני להודות מקרב הלב ליו"ר ההסתדרות, ארנון בר-דוד, על תמיכתו המתמדת בפעילות העמותה למען הגמלאים ולעו"ד אופיר אלקלעי, יו"ר הסתדרות עובדי המדינה והעמותה, תודה רבה על ההובלה, הייעוץ והסיוע הרב שמביא לשיתוף פעולה פורה ומוצלח בקרב העמיתים שלנו. תודה גם להנהלת העמותה ולעובדיה המסורים ולמתנדבים ברחבי הארץ.

אנו בפתחה של שנה חדשה. מי ייתן ושנה זו תעלה על קודמותיה, ותביא עמה אריכות חיים בבריאות איתנה, רגעים יקירים עם משפחותינו, ותחושת אחדות חזקה יותר בינינו ובין עמנו האהוב. יחד, נתפלל לשובם של כל החטופים למשפחותיהם ולשובם של התושבים לבתיהם. נבקש הצלחה, בריאות הנפש והגוף לחיילינו ונקווה לימים שקטים ושלווים. נמשיך לתמוך זה בזה "כוחנו באחדותנו". המסירות והחוסן שלכם מעוררים בי השראה, ואני אסיר תודה להוביל ולהיות חלק מארגון כה מיוחד.

שנה טובה
עו"ד אהוד סרפיאן
מנכ"ל הקרן לגמלאי המדינה



מר שמוליק מזרחי
יו"ר הסתדרות הגמלאים
בישראל

ידידי גמלאי עובדי המדינה,

ארגון גמלאי המדינה הינו אחד הארגונים הגדולים הסתדרות הגמלאים. אנו ממשיכים להיאבק למען זכויות הגמלאים בכל המישורים וביניהם הגדלת קיצבת הזקנה, מניעת פגיעה בזכויות הגמלאים והמאבק לביטוח סיעודי ממלכתי.

בהזדמנות זו אני רוצה להודות להנהלת הסתדרות, עובדי המדינה והעמותה על שיתוף הפעולה. ברצוני לברך את יו"ר גמלאי עובדי המדינה עו"ד אופיר אלקלעי הרואה חשיבות רבה לפעול ולדאוג לגמלאי המדינה. אני מאחל לו הצלחה בעשייתו למען העובדים והגמלאים. אני מודה לעו"ד אהוד סרפיאן מנכ"ל גמלאי המדינה על עשייתו ופועלו למען גמלאי המדינה.

חברי ואני בהסתדרות הגמלאים, נאבקים מידי יום למען קידום התוכניות והיעדים שהצבנו לפנינו במטרה להשפיע וליצור את השינוי תוך מעורבות וייצור שיתופי פעולה בין העובדים והגמלאים.

אנו מזמינים אתכם להצטרף להסתדרות במחיר סימלי של 12 ₪ ולהנות בין היתר ממועדון הצרכנות הגדול בארץ, הנחות ב"משען", ב"מתקני הקאנטרי קלאב" השונים של ההסתדרות ועוד. וביחד, נעצים את כוחנו והשפעתנו על מנת לחזק את המאבק למען הגמלאים ולשמור על זכויותיהם.

מאחל לכם ולמשפחותיכם בריאות איתנה ובשורות טובות.

שלכם בברכה,
שמוליק מזרחי יו"ר
הסתדרות הגמלאים בישראל

סיור בוכרה בירושלים | 23/09/2024, יום שני

שכונת הבוכרים | ארוחת צהריים | מוזיאון מגדל דוד המחודש | כותל

מחיר עמית/ה 69 ₪
מחיר לנלווה 99 ₪

מסלול:
לאחר האיסוף, נעצור לארוחת בוקר עצמאית.
נפתח את סיורנו בשכונת הבוכרים, שתוכננה במתכונת אירופית, בין בתים מפוארים, מרחצאות אדים וקדושת בתי כנסת.
נסעד ארוחת צהריים במנזה-סודקסו אוניברסיטה גבעת רם.
נבקר במגדל דוד - מוזיאון ירושלים המחודש השוכן במצודה עתיקה, ומשלב בתוכו חדשנות טכנולוגית עם חומות, שערים וחדרים בני מאות שנים ומחבר בין העבר להווה. לסיום נבקר בכותל המערבי.
***סדר הביקורים באתרים והזמנים עלולים להשתנות.**



המחיר כולל:
- הסעות הלוך חזור.
- מדריך מקצועי ומנוסה.
- כניסה לאתרים כמפורט
- ארוחת צהריים.

איסוף: ראשון לציון, רחובות, חדרה, פרדס חנה
סיום רישום: 22/08/2024
החברה המבצעת: לביא תיירות

סיור חדשנות בנגב | 04/11/2024, יום שני

מצפה בית אשל | מרכז מבקרים נטפים | פארק החייל האוסטרלי | מתחם הקטר | ארוחת צהריים | מוזיאון האנז"ק | בית הקברות הבריטי

מחיר עמית/ה 69 ₪
מחיר לנלווה 99 ₪

מסלול:
לאחר האיסוף, נעצור להפסקת בוקר עצמאית.
נפתח את סיורנו במצפה אשל , משם נמשיך לקיבוץ חצרים ונגיע אל מרכז המבקרים של הקיבוץ . נצפה בסרטון על חברת "נטיפים " שהביאה למהפכה עולמית עבור חקלאים , ונהנה מסיור רכוב על דרך הפסלים שביער הקיבוץ .
נמשיך למתחם הקטר שמספר את סיפור הרכבת העותמנית והבריטית בבאר שבע דרך סיפורו של קטר הקיטור.
ארוחת צהריים, פארק תעשייה עומר, ביקור במוזיאון האנז"ק ונשמע את סיפורם המרגש של חיילי האנז"ק,



שכבשו את באר שבע מידי העות'מנים במלחמת העולם הראשונה, נבקר בבית הקברות הבריטי הסמוך, שבו נחים הלוחמים מנוחת עולמים, בינהם חייל בריטי יהודי.
***סדר הביקורים באתרים והזמנים עלולים להשתנות.**

המחיר כולל:
- הסעות הלוך חזור.
- מדריך מקצועי ומנוסה.
- כניסה לאתרים כמפורט.
- ארוחת צהריים.

איסוף: חיפה, חדרה, נתניה, תל אביב
סיום רישום: 01/10/2024
החברה המבצעת: לביא תיירות

סיור שדרות - חוסן ועוצמה | 18/11/2024, יום שני

הטיול הוא טיול מיוחד עבור כסאות גלגלים בלבד (אוטובוס מיוחד)
בית המייסדים | פרויקט הרוקמות | ארוחת צהריים | מצפה שדרות

מחיר עמית/ה 69 ₪
מחיר לנלווה 99 ₪

מסלול:
לאחר האיסוף, נעצור להפסקת בוקר עצמאית.
בית המייסדים - נלך אחורה בהיסטוריה ונכיר את סיפור הקמתה של העיר שדרות במרכז המבקרים החדשני בית המייסדים, שם נראה, נשמע ונחווה את סיפורה הייחודי של שדרות מאז ועד היום.
פרויקט הרוקמות נשים אתיופיות מזמינות אתכם למפגש ייחודי שמפגיש עבר רחוק, עם מסורת שהבאנו איתנו מאתיופיה לחיים שלנו כאן בישראל. במהלך המפגש נכיר את המסורת של טקס בונה (טקס הקפה האתיופי) וטעימות אינג'רה (לחם אתיופי), נעשה היכרות עם מסורת הרקמה האתיופית והמאפיינים הייחודיים לה ובסיום נוכל לרכוש מתנות.
ארוחת צהריים בקיבוץ יד מרדכי. מצפה שדרות תצפת



מרהיבה על עזה המספרת כמעט ללא מילים על החיים בשדרות כמוצב קדמי אל מול הטרור האסלאמי. בתצפית נראה את הקרבה לעזה מצד אחד ואת הפיתוח המאיץ בעיר מהצד השני. נדבר על בחירתם היומיומית של תושבי שדרות בחיים.
***סדר הביקורים באתרים והזמנים עלולים להשתנות.**

המחיר כולל:
- הסעות הלוך חזור.
- מדריך מקצועי ומנוסה.
- כניסה לאתרים כמפורט.
- ארוחת צהריים.

איסוף: ירושלים
סיום רישום: 13/10/2024
החברה המבצעת: לביא תיירות

סיור דתות בחיפה | 23/12/2024, יום שני

מוחרקה-מנזר הכרמליטי | מערת אליהו | מושבה גרמנית | ואדי ניסנס | תצפית לגנים הבאהיים

מחיר עמית/ה 69 ₪
מחיר לנלווה 99 ₪

מסלול:
לאחר האיסוף, נעצור להפסקת בוקר עצמאית.
נתחיל את ביקורנו מוחרקה - מנזר הכרמליטי עתיק משנת 1880 לערך. אשר הוקם ע"י נזירים כרמלתיים כהשראה לסיפור התנ"כי הבא: אליהו הנביא נלחם עם נביא הבעל, שכידוע נקטו בגישה אנטי מונותאיסטית של אמונה בכמה אלים. המאבק שהתולל בינהם היה על: קולו של מי ישמע באשר לשריפת הקורבן: אליהו? או של נביא הבעל? ובכן אלהים שמע לאליהו והוריד אש מן השמיים אשר שרפה את קורבנו של אליהו (פרים שהיו קשרים למזבח) ובכך חידדה את הכוח של אמונה באל יחיד. ומכאן שמו של המקום "מוחרקה" - מקום שריפה . ארוחת צהריים קיבוץ שריד. נמשיך את סיורנו במערת אליהו המפורסמת המכונה "אל ח'דר" - הירוק ,לאחר מכן נמשיך אל ואדי ניסנס וניחשף לסיפורים, למנהגים ולטעמים המיוחדים של חג המולד.
משם למיצג האורות המרהיב בלב המושבה הגרמנית כשמעליהם גולשים הגנים הבאהיים ומקדש הזהב משקיף מראש ההר על השדרה המאורת.



***סדר הביקורים באתרים והזמנים עלולים להשתנות.**

המחיר כולל:
- הסעות הלוך חזור.
- מדריך מקצועי ומנוסה.
- כניסה לאתרים כמפורט.
- ארוחת צהריים.

איסוף: ירושלים, תל אביב, חולון-בת ים, אשקלון-אשדוד.
סיום רישום: 21/11/2024
החברה המבצעת: לביא תיירות

סיור חנוכיות בירושלים | 30/12/2024, יום שני

מנורת הכנסת | ארוחת צהריים | מוזיאון ישראל | רובע יהודי | דגם מנורת הזהב ברובע היהודי | חנוכיית הכותל המרכזית | הכותל המערבי

מחיר עמית/ה 69 ₪
מחיר לנלווה 99 ₪

מסלול:
לאחר האיסוף, נעצור להפסקת בוקר עצמאית.
נתחיל את ביקורנו במנורת הכנסת - אנדרטת ברונזה בגובה כחמישה מטרים, הניצבת בקצה גן הוורדים, מול משכן הכנסת בירושלים. את המנורה העניקו אנשים שונים ובהם חברי הפרלמנט הבריטי כמחווה למדינת ישראל הצעירה בשנת 1956. מעשה ידיו של בנו אלקן - אומן יהודי בריטי ממוצא גרמני שעמלה עליה 6 שנים, ארוחת צהריים במסעדת מנזה סודקסו - גבעת רם, משם נמשיך למוזיאון ישראל - תערוכת חנוכיות - התערוכה מציגה מבחר חנוכיות מרחבי העולם ומהתקופות השונות, ומעניקה מבט מרתק על ההתפתחות האמנותית וההיסטורית של חפץ זה לאורך השנים. סיור ברובע היהודי - הליכה בסמטאות הרובע כאשר הנרות דולקים מכל חלון היא חוויה מיוחדת במינה. נספר על החשמונאים ועל טיהור המקדש, נס החנוכה ועל המסורות השונות הקשורות בחג, בית הלל ובית שמאי, מנהג אשכנזים ומנהג הספרדים. נראה את דגם מנורת הזהב ברובע היהודי.



ונגיע לרחבת הכותל המערבי ונצפה בחנוכיית הכותל המרכזית.

***סדר הביקורים באתרים והזמנים עלולים להשתנות.**

המחיר כולל:
- הסעות הלוך חזור.
- מדריך מקצועי ומנוסה.
- כניסה לאתרים כמפורט.
- ארוחת צהריים.

איסוף: תל אביב, חיפה, באר שבע, רחובות.
סיום רישום: 27/11/2024
החברה המבצעת: לביא תיירות

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | ביציאה לטיולים יש להצטייד בתעודה מזהה | יש להצטייד בנעלי הליכה נוחות | ניתן לבטל השתתפות בטיול עד 14ימים לפני תאריך היציאה ללא דמי ביטול | הטיול יתקיים בהתאם להנחיות משרד הבריאות ופיקוד העורף | ארוחת בוקר בטיולים באחריות המטייל | ייתכנו שינויים במסלולים ו/או ביטולים עקב מזג האוויר ו/או אילוצים שונים

דרים איילנד

יום פינוק

מחיר עמית/ה 149 ₪
מחיר לנלווה 499 ₪

המחיר כולל:

הסעות הלוך ושוב, כניסה ושימוש במתקני האתר, טיפול/עיסוי לבחירה 30 דקות (ללא התחייבות למטפל/מטפלת) לוקר + חלוק ומגבת בהשאלה, עמדות פוד טראקים, סדנת יין כולל טעימות יין, סדנאות משתנות, ארוחת צהריים במסעדת ערמונים.



עמדות קולינריות:
עמדה מרוקאית אותנטית ספינג' ומופלטה,
קלאב סנדוויץ' בשרית משתנה
מבחר של ממולאים במגוון טעימים
תפו"א אפוי בתנור ברוטב אלפרדו פרווה
סלטים בהרכבה אישית ומבחר תוספות
בירות ומזטים
סנדוויץ' טוניסאי

מתחמי מים מיוחדים וחדשניים:
שלוש בריכות מקורות של מתחמי מים
עם מגוון ג'טים, מיטות מים ואלמנטים מיוחדים
בריכת פינוקי מים חיצונית גדולה
שתי בריכות ג'קוזי גדולות
חמאם טורקי
סאונות
פינות מיוחדות למנוחה והרגעות

15:30 ארוחת צהריים בשרית עשירה למרכז שולחן * הכניסה לארוחה בלבוש הולם

הזכאות לדרים איילנד אחת לשנה, בתנאי שלא מומשה זכאות ליום כיף/פינוק במהלך השנה

29/09/2024	30/10/2024	17/11/2024	15/12/2024
יום ראשון	יום רביעי	יום ראשון	יום ראשון
איסוף: חולון, בת ים	**איסוף:** תל אביב, ירושלים	**איסוף:** נהריה, קריות, חיפה	**איסוף:** אשדוד, אשקלון, באר שבע
סיום רישום: 29/08/2024	סיום רישום: 30/09/2024	סיום רישום: 15/10/2024	סיום רישום: 14/11/2024

חמי געש

יום כיף

מחיר עמית/ה 69 ₪
מחיר לנלווה 99 ₪

המחיר כולל:

הסעות הלוך ושוב, שימוש במרחצאות וארוחת צהריים

24/11/2024	22/12/2024
יום ראשון	יום ראשון
איסוף: ירושלים, מודיעין, חיפה, קריות, נהריה, עכו, חדרה, פרדס חנה, נתניה, ת"א, חולון בת ים	**איסוף:** תל אביב, פתח תקוה, ראשון לציון, רחובות, חדרה, פרדס חנה, נתניה, חולון, בת ים
סיום רישום: 27/10/2024	סיום רישום: 21/11/2024

יום פינוק

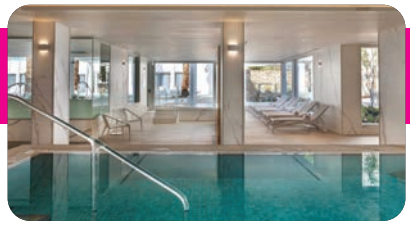
מחיר עמית/ה 135 ₪
מחיר לנלווה 270 ₪

המחיר כולל:

הסעה, עיסוי, שימוש במרחצאות וארוחת צהריים

25/11/2024	16/12/2024
יום שני	יום שני
איסוף: ראשון לציון, רחובות	**איסוף:** ירושלים
סיום רישום: 27/10/2024	סיום רישום: 17/11/2024

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | הפעילויות יתקיימו על פי הנחיות משרד הבריאות ופיקוד העורף | יש להצטייד בתעודה מזהה | יש להצטייד בבגד ים, מגבת וארוחת בוקר | ניתן לבטל רישום עד 14 ימים לפני תאריך היציאה | ייתכנו שינויים ו/או ביטולים עקב אילוצים שונים



מילוס ים במלח

אמצע שבוע | ימים ראשון-רביעי | 3 לילות

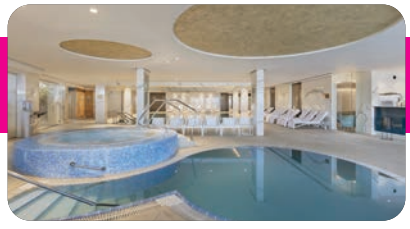
מחיר עמית/ה 195 ₪
מחיר לנלווה 1,695 ₪

15-18/9/2024 | איסוף: ירושלים | סיום רישום: 15/08/2024
22-25/9/2024 | איסוף: ירושלים, מודיעין, מעלה אדומים, חולון | סיום רישום: 22/08/2024
03-6/11/2024 | איסוף: נתניה, חדרה, פרדס חנה | סיום רישום: 03/10/2024
10-13/11/2024 | איסוף: ראשון לציון, תל אביב, חיפה, קריות | סיום רישום: 10/10/2024
24-27/11/2024 | איסוף: ירושלים, חיפה, קריות | סיום רישום: 27/10/2024
01-04/12/2024 | איסוף: חדרה, נתניה, פרדס חנה, ירושלים | סיום רישום: 03/11/2024

סוף שבוע | ימים חמישי-ראשון | 3 לילות

מחיר עמית/ה 300 ₪
מחיר לנלווה 1,800 ₪

12-15/9/2024 | איסוף: נתניה, פרדס חנה, חדרה | סיום רישום: 12/08/2024
19-22/09/2024 | איסוף: באר שבע, אשקלון, אשדוד | סיום רישום: 19/08/2024
26-29/9/2024 | איסוף: חיפה, נהריה, קריות | סיום רישום: 26/08/2024
21-24/11/2024 | איסוף: ראשון לציון, רחובות | סיום רישום: 28/10/2024
05-08/12/2024 | איסוף: ראשון לציון, רחובות | סיום רישום: 05/11/2024



הרברט סמואל הוד ים במלח

אמצע שבוע | ימים ראשון-רביעי | 3 לילות

מחיר עמית/ה 195 ₪
מחיר לנלווה 1,695 ₪

15-18/9/2024 | איסוף: נתניה, פרדס חנה, חדרה | סיום רישום: 15/08/2024
22-25/9/2024 | איסוף: חיפה, קריות, נהריה | סיום רישום: 22/08/2024
03-6/11/2024 | איסוף: ירושלים, חיפה, קריות | סיום רישום: 03/10/2024
10-13/11/2024 | איסוף: רחובות, בת ים, חולון, ירושלים, מעלה אדומים | סיום רישום: 10/10/2024
24-27/11/2024 | איסוף: באר שבע, אשקלון, אשדוד, רחובות, ראשון לציון | סיום רישום: 27/10/2024
01-04/12/2024 | איסוף: נהריה, עכו, חיפה, עפולה, טבריה | סיום רישום: 03/11/2024

סוף שבוע | ימים חמישי-ראשון | 3 לילות

מחיר עמית/ה 300 ₪
מחיר לנלווה 1,800 ₪

21-24/11/2024 | איסוף: ירושלים, מעלה אדומים | סיום רישום: 28/10/2024
05-08/12/2024 | איסוף: תל אביב, פתח תקוה | סיום רישום: 05/11/2024

קיסר פרמייר אילת



22-26/9/2024
ימים א-ה
עמית/ה: 10 ₪
נלווה: 1,320 ₪
איסוף: ירושלים, חיפה, נהריה, עכו
סיום רישום: 22/08/2024

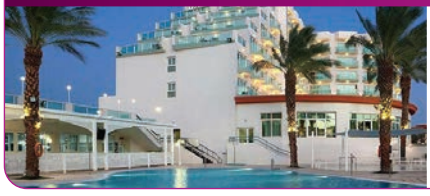
ראש השנה
02-06/10/2024
ימים ד-א
עמית/ה: 860 ₪
נלווה: 2,360 ₪
איסוף: ירושלים, מודיעין
סיום רישום: 02/09/2024

חג סוכות
16-20/10/2024
ימים ד-א
עמית/ה: 660 ₪
נלווה: 2,160 ₪
איסוף: נתניה, חדרה, פרדס חנה
סיום רישום: 16/09/2024

03-07/11/2024
ימים א-ה
עמית/ה: 10 ₪
נלווה: 1,320 ₪
איסוף: חיפה, קריות, נהריה, באר שבע, אשדוד, אשקלון
סיום רישום: 01/10/2024

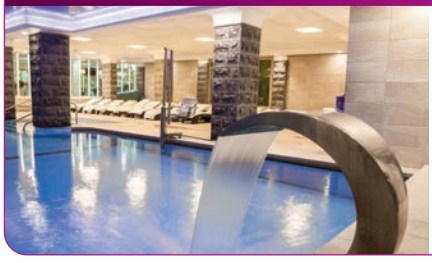
08-12/12/2024
ימים א-ה
עמית/ה: 10 ₪
נלווה: 1,280 ₪
איסוף: תל אביב, חדרה, פרדס חנה
סיום רישום: 07/11/2024

דן פנורמה אילת



22-26/9/2024
ימים א-ה
עמית/ה: 510 ₪ | נלווה: 2,010 ₪
איסוף: אשדוד, אשקלון, נתניה, פרדס חנה
סיום רישום: 22/08/2024

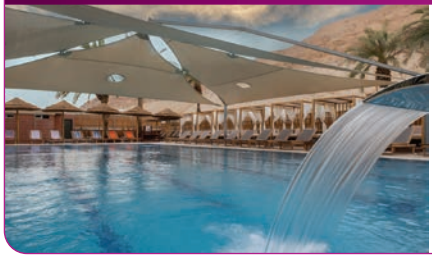
קיסר פרמייר טבריה



סופ"ש
26-29/9/2024
ימים ה-א
עמית/ה: 10 ₪
נלווה: 1,469 ₪
איסוף: תל אביב, חולון, בת ים, רחובות, ראשון לציון
סיום רישום: 26/08/2024

10-14/11/2024
ימים א-ה
עמית/ה: 238 ₪
נלווה: 1,738 ₪
איסוף: ירושלים, חדרה, פרדס חנה
סיום רישום: 23/05/2024

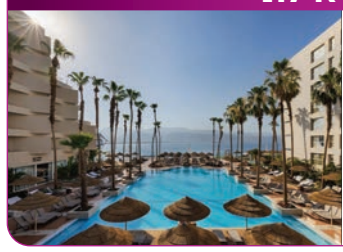
אואזיס ספא קלאב ים המלח



17-20/11/2024
ימים א-ד
עמית/ה: 10 ₪
נלווה: 1,320 ₪
איסוף: תל אביב, פתח תקוה, נהריה, עכו
סיום רישום: 15/10/2024

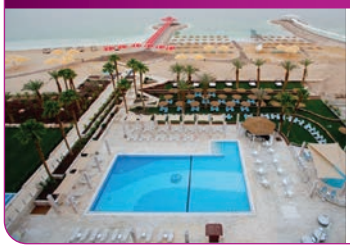
08-11/12/2024
ימים א-ד
עמית/ה: 10 ₪
נלווה: 1,200 ₪
איסוף: רחובות, באר שבע, אשקלון, אשדוד, ראשון לציון, בת ים
סיום רישום: 07/11/2024

אריאה אילת



15-18/12/2024
ימים א-ד
עמית/ה: 10 ₪
נלווה: 1,300 ₪
איסוף: ירושלים, מודיעין, מעלה אדומים, חיפה, נהריה, קריות
סיום רישום: 14/11/2024

הרודס ים המלח



22-25/12/2024
ימים א-ד
עמית/ה: 287 ₪
נלווה: 1,787 ₪
איסוף: ירושלים, תל אביב, בת ים, חולון
סיום רישום: 21/11/2024

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | הפעילויות יתקיימו על פי הנחיות משרד הבריאות ופיקוד העורף | חלה חובה בהצגת תעודה מזהה | ייתכנו שינויים | הסעות הלוך ושוב מנקודות האיסוף המצוינות בלבד, מותנה במינימום נרשמים | האירוח על בסיס חצי פנסיון | מספר החדרים לנכים מוגבל (ברישום באתר - לבחור בחדר המותאם לנכים) | ט.ל.ח



לחנך את ריטה | תיאטרון הספרייה

26/8/2024 | יום שני

איסוף: הגעה עצמית | **תאריך סיום רישום:** 01/08/2024
פתיחת דלתות: 11:15 | **תחילת מופע:** 11:30

מחיר עמית/ה 20 ₪
מחיר לנלווה 50₪



דרמה קומית מאת: ווילי ראסל
בימוי: גמא פריד

"לחנך את ריטה" הוא עיבוד מודרני מבריק, מצחיק ומרגש של המחזאי ווילי ראסל ל"פיגמליון" ול"גבירתי הנאווה".
סדרת מפגשים משני חיים בין מעצבת שיער חסרת השכלה לפרופסור אצלו היא לוקחת שיעורים פרטיים באוניברסיטה.
ריטה היא אישה צעירה ונשואה בעלת לשון חדה כתער ממעמד הפועלים, ופרנק הוא ציניקן ויהיר, כותב שירים למגירה ונמצא במשבר בחיי האהבה שלו.
למרות הבדלי המעמדות ביניהם, משבוע לשבוע קירות החשדנות והפערים ביניהם יתפוררו והמפגשים השבועיים ביניהם יהפכו למרכז חייהם.
האתגר של הפיכתה של ריטה לאישה מכובדת ומשכילה, מוציא מפרנק את המיטב והוא מתחיל להתאהב בה, תוך כדי שהיא צוברת בטחון ולומדת להאמין בעצמה.
בהשתתפות: הגר אנגל / נועה אנגל, דני גבע / גיא לואל

נשארים ביחד

מתנדבי העמותה מבקרים גמלאים שמרותקים לבתיהם

המיזם של עמותת הקרן לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית נוצר ביוזמת יו"ר הסתדרות עובדי המדינה והעמותה עו"ד אופיר אלקלעי ומנכ"ל העמותה עו"ד אהוד סרפיאן, שאומר: "הסיסמה שמתנוססת אצלנו על הלוגו שלנו היא 'כוחנו באחדותנו,' ואנחנו מממשים אותה. אנחנו נשארים ביחד.

במסגרת מיזם זה, מתנדבי העמותה פועלים באהבה ובמסירות למען הגמלאים היקרים שלנו. עם פרישה, רבים מוצאים את עצמם חסרי תעסוקה וחסרי תחושת שייכות, אך לא אצלנו.
גמלאים רבים אינם מסוגלים להשתתף בפעילויות השונות בשל מגבלות פיזיות. כאן אנחנו נכנסים לפעולה באופן ייחודי ומרגש. אנו לא שוכחים אף גמלאי, גם אם הוא מרותק למיטתו או לביתו. צוותי המתנדבים שלנו מגיעים אליהם עם חיבוק חם, מתנות ונשארים בקשר רציף.
הלב הפועם של הקרן הוא המתנדבים הנפלאים שלנו. הם מגיעים לבתיהם של הגמלאים המרותקים אחת לכמה זמן, להיות להם לחברה ולהנעים את זמנם. המתנדבים שלנו מביאים עימם אור ושמחה.
אנחנו לא מסתפקים רק בביקור. במידה ולגמלאי יש צרכים או בקשות מיוחדות, אנו דואגים לחבר אותו לגופים הרלוונטיים שיכולים להעניק לו סיוע מקצועי. כך, אנחנו מבטיחים שכל גמלאי יקבל את הטיפול והמענה המלאים לצרכיו הייחודיים.
אנחנו הרבה יותר מעמותה, העמותה לגמלאי המדינה היא משפחה תומכת ומחבקת, המעניקה לגמלאים שלנו את התחושה שהם שהם לעולם לא לבד. אנו גאים בעשייה שלנו וממשיכים בכל יום לפעול למען רווחת הגמלאים, עם הרבה אהבה בלב ואמונה בדרך.



הלב והנשמה של הקרן לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית.
כאן, מנכ"ל העמותה, עו"ד אהוד סרפיאן והמתנדבת גלית אליהו בביקור אצל רות שקד, גמלאית משרד הרווחה.
בביקור המרגש סיפרה לנו רות על תחביבה לקראית ספרים ועל טיפולי הדיאליזה שהיא עוברת המפגש היה מרגש מאוד ורות הודתה לנו על המחווה הפשוטה אך המרגשת.



המתנדבות אתי עמית, מזל אוחיון וזהבה לאלום, מבקרות באופן קבוע גמלאים באזור ירושלים.
את הביקור אצל רבקה פוסידון הם לא ישכחו.
רבקה היא גמלאית דואר ישראל, היא ובעלה חירשים ואילמים, אתי עמית מספרת "הביקור היה מיוחד במינו רבקה ובעלה הם אנשים מדהימים זכינו לפגוש ולשמח אישה מיוחדת במינה".



המתנדבות נחה גולדוואסר ואילנה מרקוביץ מגיעות לכל בית, לכל גמלאי, עם לב פתוח ויד מושטת לעזרה. הן מביאות עמן לא רק מתנות חומריות, אלא גם את הלב והנשמה שלהן, מעניקות תחושת שייכות, כבוד ואהבה.
בתמונה הזו הם מבקרות אצל חבצלת הדס גמלאית ביטוח לאומי ושמעו את סיפור חייה, במהלך הביקור הם שוחחו רבות על החיים, הפרידה הייתה קשה אבל הבטחנו לחזור לבקר.



לרוב המתנדבים מבקרים גמלאים שמתגוררים באזור המגורים שלהם , אבל לביקור המיוחד הזה המתנדבת שמחה גמזו נסעה שעה ורבע, וזכתה לפגוש את דוריס שהרבני גמלאית מפ"י, את דוריס היא הכירה לפני שנים שעבדו ביחד , אך הביקור לא היה מעודד אודות למצבה של דוריס. שמחה הודתה בסוף הביקור על הזכות לעשות הרבה טוב לגמלאים שלנו.



המתנדבת חנה דאו בביקור אצל הגמלאית שושנה בן שטרית, גמלאית מס הכנסה ממבשרת ציון ניתן לראות את הקשר העמוק והאישי הנוצר בין המתנדבים לגמלאים. שושנה היא אלמנה גרה לבד. יש לה בעיות בריאות קשות כשביקרנו הייתה אחרי ניתוח גב קשה, היא מאוד התרגשה מהביקור ולא ידעה איך להודות. הייתה מאוד מופתעת מהמתנות. אין לה מילים להודות לעמותה.
גם אני התרגשתי מאוד, מהמבט בעיניהם, השיחה הזורמת, והאווירה החמה והנינוחה משקפים את החשיבות והמשמעות של עבודת העמותה, לתת לכל גמלאי תחושה של שייכות, ערך ואהבה.
אין דבר יותר מרגש מלראות כיצד אור ושמחה בלבבות בלבבות הגמלאים היקרים לנו כל כך. מספרת חנה.



זה לא הביקור הראשון של המתנדבת אורה אליהו וחברתה יפה, הן נוהגות לבקר גמלאים לעיתים קרובות, הפעם הם הגיעו אל גמלאית רות ביטון ממשרד החינוך שקיבלה אותם במאור פנים, הם ישבו לשוחח על כוס קפה ואורה סיפרה שרותי התרגשה מהמתנות ולא הצליחה להירגע, שהגיעה הביתה קיבלה ממנה שוב הודעת תודה.



בכל ביקור, בכל חיבוק, ובכל מתנה, המתנדבים מצליחים להביא אור ושמחה לחייהם של הגמלאים,וגם לחיים שלהם ולהזכיר להם שהם אהובים, חשובים ומוערכים.בתמונה המתנדבות אילנה זדא וברטה בוכריץ בביקור אצל הגמלאית חנה רוזנברגר שעבדה למעלה משנות 30 שנה במע"צ, אילנה זדא סיפרה שאחרי הביקור הייתה כל היום בתחושה של שליחות, זהו ביטוי אמיתי לערכים של חמלה, כבוד ואהבה, המנחים את העמותה בכל פעולותיה.



בימי ההתנדבות בעמותה, המתנדבים מרימים שיחות לגמלאים לעניין אותם בפעילות העמותה ולדאוג לשלומם, כך המתנדבת מיכל שלה הכירה את הגמלאית אירינה צירייסלסון, שסיפרה לה על בדידותה, ובמהלך השיחה התגלה שהם גרות קרוב אחת מהשנייה, למחרת הם כבר נפגשו. מיכלה הבטיחה לבקר באופן בקוע ולדאוג שלא שלא חוסר בחברה

התנדבות בתקופת מלחמה

בשבת 7.10.23 כ"ב בתשרי ה'תשפ"ד, פרצה מלחמת חרבות ברזל. המלחמה החלה במתקפת פתע של החמאס על יישובי העוטף ותפסה את המדינה והצבא לא ערוכים. נקלענו למציאות שלא הכרנו אך העמותה נערכה מיד להתנדבות ולסיוע בתחומים רבים. העמותה תמשיך להתנדב כל עוד המלחמה תמשך

מחנה שורה

התמודד עם אתגרים רבים, כשאחת הבעיות הדחופות הייתה זיהוי גופות בתנאים קשים. המחנה נאבק במשאבים מוגבלים ובהיעדר מימון המשימה הפכה מאתגרת אף יותר. ב-1 בינואר 2024, ביקרו יו"ר הסתדרות אופיר אלקלעי ומנכ"ל העמותה אהוד סרפיאן ,במחנה שורה בכדי להדגיש את הצורך בהגדלת תמיכת התורמים. בעת הביקור, העניקה העמותה תרומה של 250 מעילי חורף לחיילים קרביים. התרומות סיפקו הקלה ותמיכה נחוצים, וסייעו להקל במעט על התנאים הקשים בבסיס שורה.



ביקורי פצועים בבתי החולים

צוות העמותה והמתנדבים מבקרים את פצועי צה"ל בבתי חולים ברחבי הארץ, מעניקים שי, מודים מקרב לב ומאחלים החלמה מהירה לפצועים.



הספקת ציוד לבסיס

תרומות של מזון וביגוד לחיילים בכל הגזרות.



התנדבות בבסיסי צה"ל 2024

אריזות מזון בבסיס צריפין, אריזת ביגוד צבאי בבסיס תל השומר, אריזות מזון וביגוד בבסיס טירת הכרמל, אריזות מזון בבסיס חצרים, תרומת מעילים לבסיס - שורה.

טלפונים לחיילי המילואים

בוצעו שיחות לחיילי מילואים ומשפחותיהם. העמותה הציעה את כוחה ותמיכתה גם הרגשית וגם הלוגיסטית.





פרויקט - "סבתא מבשלת"

את הצורך של גמלאי המדינה לתרום ולעזור מימשו גמלאים מתנדבים בפרויקט של בישול במסגרתו הובא אוכל טעים וביתי לחיילים בשטחי הכינוס ובבסיסים.



עזרה בקטיף וחיזוק כלכלת העוטף

גמלאי המדינה נרתמים למען החקלאות בישראל, מתנדבים בקטיף, באריזה ובמיון תוצרת חקלאות ישראלית.



פרויקט הקו החם

בתחילת חרבות ברזל, פחד אחז במדינה כולה. גמלאים, במיוחד, מצאו עצמם פגיעים וזקוקים לתמיכה. העמותה הפעילה "קו חם' במסגרתו בוצעו שיחות טלפון לגמלאים כדי להציע נחמה וסיוע, למשימה גויסו צוות מתנדבים מכל רחבי הארץ. הייתה התמקדות בצרכים האישיים של כל גמלאי וגמלאית - היחס והמגע האישי ריגש מאוד רבים מהגמלאים. פעילותם של המתנדבים הדגישה את חשיבות הכוח הטמון באחדות, במיוחד בתקופה כה קשה.



השומר החדש

המתנדבים שומרים על שטחים חקלאיים בלילות ובכך מגינים מפני אירועי פשיעה חקלאית.

אנדורה
4 לילות 5 ימים
15-19/9/24

יום טיול בצרפת, יום טיול בברצלונה.

חצי פנסיון.

כולל: טיול ג'יפים ופיקניק בהרים.

מחיר עמית: 2,290 ₪

מחיר נלווה: 4,290 ₪

החברה המבצעת: ארקיע.



קארלובי וואריי צ'כיה
7 לילות 8 ימים
19-26/9/24

חופשת ספא וטיולים, יום טיול בדרזדן גרמניה ועוד 3 טיולים.

חצי פנסיון.

כולל: 10 טיפולים וכניסה חופשית לספא במלון.

מחיר עמית: 3,800 ₪

מחיר נלווה: 5,800 ₪

החברה המבצעת: אקלים תיירות.



ברזיל וארגנטינה
10 לילות 13 ימים
15-27/10/24

חול המועד סוכות בעיר הקרנבלים ריו דה ז'ניירו ובבואנוס איירס וחבל פטגוניה.

חצי פנסיון.

כולל: שמורת הקרחונים באל קלפטה, חבל פטגונייה, מפלי האיגואסו ועוד.

מחיר עמית: 16,110 ₪

מחיר נלווה: 18,110 ₪

החברה המבצעת: קאמינוס.



סיציליה אי השמש הנצחי
4 לילות 5 ימים
28/10-1/11/24

נופים קסומים, עיירות ציוריות, קניות ומטבח איטלקי מצוין.

חצי פנסיון.

כולל: הר הגעש אתנה, עיר הנופש טאורמינה, שייט בג'ארדיני נאקסוס ועוד.

מחיר עמית: 2,380 ₪

מחיר נלווה: 4,380 ₪

החברה המבצעת: קאמינוס.



תנאים ואחריות: עמותת "הקרן לגמלאי המדינה" מודיעה כי פעילותה בכל הנוגע לאספקת השירותים והמוצרים בחוברת זו מתבצעת במסגרת היותה מקשרת בלבד. העמותה אינה נושאת באחריות כלשהי לטיב השירותים, איכותם ו/או כל נזק העלול להיגרם למזמין השירותים והמוצרים המוצעים על ידיה./ למען הסר ספק, העמותה אינה נושאת באחריות כלשהי לציוד אישי שאבד/ניזוק. כמו כן, מודיעה העמותה למזמין השירותים והמוצרים הנ"ל כי כל טענה ו/או תביעה בקשר לשירותים ו/או המוצרים הנ"ל תופנה ישירות אל ספק השירותים ו/או המוצרים, וכי העמותה לא תהיה אחראית לכל נזק כאמור לעיל. מומלץ לבדוק את מפרט השירות/המוצר טרם ההתקשרות.

דובאי ואבו דאבי
4 לילות 5 ימים
8-12/12/24 ,3-7/11/24

טיול בנוסח אלף לילה ולילה בעטיפת קידמה.
מלון 5 כוכבים: the tower plaza hotel dubai.

חצי פנסיון.
כולל: המסגרת של דובאי, ארמון קאסר על ווטאן, הגן הקסום, אי הדקלים, חווית ספארי וחאפלה מדברית.

מחיר עמית: 3,050 ₪
מחיר נלווה: 5,050 ₪

החברה המבצעת: קאמינוס.



אתונה
4 לילות 5 ימים
3-7/11/24

חוויה יוונית במלון חמישה כוכבים.

חצי פנסיון.
כולל: ערב טברנה עם ארוחת ערב יוונית.

מחיר עמית: 2,475 ₪
מחיר נלווה: 4,475 ₪

החברה המבצעת: ארקיע.



יפן בשלכת טיול מקיף
11 לילות 13 ימים
12-25/11/24

הירושימה וקויאסאן כולל נסיעה ברכבת הבולט.

חצי פנסיון.
כולל: טוקיו, הר פוג'י, קיוטו, אימג'י, נארה.

מחיר עמית: 17,055 ₪
מחיר נלווה: 19,055 ₪

החברה המבצעת: פגסוס.



ווייטנאם וקמבודיה
13 לילות 16 ימים
13-28/11/24

שבטים ומקדשים בארצות המקונג, חצי פנסיון, טיסות אל על.
כולל: מקדשי אנגקור, שייט סירות בטונלה סאפ, ארמון המלך בפנום פן ועוד.

מחיר עמית: 9,080 ₪
מחיר נלווה: 11,080 ₪

אשרת כניסה לווייטנאם וקמבודיה, בתוספת תשלום 80$ (נתון לשינויים).
החברה המבצעת: קאמינוס.



מחירים: המחיר כולל: טיסות הלוך ושוב. לינה בבתי מלון כמפורט בפרסום הטיול./ חצי פנסיון (אלא אם צויין אחרת)/סיורים, ביקורים וכניסות לאתרים כמפורט בתוכנית הטיול./ אוטובוס תיירים נח וממוזג./ מדריך ישראלי. / המחיר אינו כולל: טיפים. הוצאות אישיות. ביטוח נסיעות. מס מקומי (ככל שנדרש), ישולם על ידי הנוסע ישירות למלון, כל מה שאינו מצוין בתוכנית או תחת הכותרת "המחיר כולל". / פרטים ומסלול מלא מצויים באתר העמותה: www.a-gam.co.il

יפן
8 לילות 10 ימים
17-26/11/24

מסורת וקדמה בארץ השמש העולה.

חצי פנסיון.
כולל: נסיעה ברכבת הבולט, מקדש מייג', טירת העורב, מקדש קוקובונג'י, גורד השחקים אומדה סקיי.

מחיר עמית: 12,780 ₪
מחיר נלווה: 14,780 ₪

החברה המבצעת: קאמינוס.



אתונה וחצי האי פלופונז
4 לילות 5 ימים
1-5/12/24 ,17-21/11/24

מלון 5 כוכבים: Royal Olympic Hotel.

חצי פנסיון.
כולל: טברנה אוטנטית עם כוסית של אוזו וצלילי בוזוקי.

מחיר עמית: 2,380 ₪
מחיר נלווה: 4,380 ₪

החברה המבצעת: קאמינוס.



דובאי לשומרי מסורת
4 לילות 5 ימים
24-28/11/24

טיול בנוסח אלף לילה ולילה בעטיפת קידמה.
מלון 5 כוכבים: the tower plaza hotel dubai.

חצי פנסיון כשר + כריכים לצהריים.
כולל: המסגרת של דובאי, ארמון קאסר על ווטאן, הגן הקסום, אי הדקלים, חווית ספארי וחאפלה מדברית.

מחיר עמית: 4,160 ₪
מחיר נלווה: 6,160 ₪

החברה המבצעת: קאמינוס.



קובה והרפובליקה הדומניקנית
12 לילות 14 ימים
27/11-10/12/24

רום ורומנטיקה מהפכנית בקצב הסלסה.

חצי פנסיון בקובה, הכל כלול בפונטה קאנה.
כולל: שייט בנהר בשמורת גואמה, שייט ללגונה הכחולה ועוד.

מחיר עמית: 13,520 ₪
מחיר נלווה 15,520 ₪

אשרת כניסה בתוספת תשלום $100 (נתון לשינויים).
החברה המבצעת: קאמינוס.



שירותי טיסה ותיירות: לא כולל ביטוח נסיעות הכולל סעיף ביטול וקיצור נסיעה והטסה רפואית. הטיול המאורגן מורכב ממספר שירותים, ובהם שירותי טיסה המתחילים ומסתיימים בישראל וכן שירותי תיירות שונים כגון טיסות פנים, כניסות לאתרים, הסעות, ובתי מלון אשר כולם מתחילים ומסתיימים מחוץ לישראל. דמי הביטול החלים על שירותים המתחילים ומסתיימים מחוץ למדינת לישראל הינם במסגרת תנאי הספקים השונים במדינות היעד. שירות הטיסה המתחיל ומסתיים בישראל הינו השירות היחיד הניתן להחילו במסגרת החוק הישראלי לרבות חוק ותקנות הגנת הצרכן לעסקת מכר מרחוק כולל הרחבת החוק לאזרחים ותיקים (תיקון 58).

הודו
8 לילות 10 ימים
2-11/12/24

מסע אל דרך המהג'רות במשולש הזהב כולל רישקיש.

פנסיון מלא.

כולל: סיור בטאג' מאהל, רכיבה על פילים, טיול ג'יפים, סיור ריקשות ועוד.

מחיר עמית: 4,645 ₪

מחיר נלווה: 6,645 ₪

אשרת כניסה להודו, בתוספת תשלום $55 (נתון לשינויים).

החברה המבצעת: קאמינוס.



יפן לשומרי מסורת
10 לילות 12 ימים
11-22/12/24

מסורת וקדמה בארץ השמש העולה

חצי פנסיון כשר + כריכים לצהריים, טיסות ישירות - אל על.

כולל: נסיעה ברכבת הבולט, ביקור בעיר קובה ומפגש עם הקהילה היהודית, מקדש מייג', טירת העורב, מקדש קוקובונג'י, גורד השחקים אומדה סקיי.

מחיר עמית: 19,810 ₪

מחיר נלווה: 21,810 ₪

החברה המבצעת: קאמינוס.



טיול ייחודי לגמלאי המדינה ניו זילנד ואוסטרליה
28 לילות 32 ימים
10/2-13/3/25

17 לילות בניו זילנד, 10 לילות באוסטרליה, לילה בבנקוק לינה וארוחת בוקר + 20 ארוחות נוספות כמפורט.

כולל: תצפית ממגדל SKY TOWER, שייט במערות התולעים הזוהרות, שייט באגם קווין, סיור ספארי, בסירות ג'ט מהירות ועוד.

מחיר עמית: 46,080 ₪

מחיר נלווה: 48,080 ₪

אשרות כניסה לניו זילנד ואוסטרליה בתוספת תשלום.

החברה המבצעת: פגסוס.



באחריות הנרשם: לשאת דרכון תקף ל-6 חודשים לפחות ממועד היציאה / חובה שבדרכון יהיו לפחות 5 עמודים ריקים לביקורת גבולות ואשרות כניסה ככל שנדרש / לוודא כי אין מניעה ליציאתו מהארץ וכי אין מניעה לכניסתו לארץ היעד / ביטוח נסיעות חובה! מומלץ לרכוש סעיף ביטול / קיצור נסיעה וכיסוי מורחב ככל שניתן / חובה לדווח במעמד הרישום על הצורך במכשירים כגון: מחולל חמצן/קלנועית וכו' / מובהר בזאת כי העמותה לא תישא באחריות ולא תשיב כספים באם לא יתקיים כל הנ"ל / הזכאות לרישום לטיול לחו"ל, אחת לשנתיים / יש להתעדכן בנושא החיסונים הנדרשים ליעד בהתאם להנחיות הרופא המטפל או לשכות הבריאות / מודגש בזאת כי תנאי הביטול חלים על הנרשם החל מאישור ההזמנה וכי דמי הביטול הינם מהמחיר המלא של הטיול (לפני סבסוד).

בתי המלון המוצעים הינם כפי המפורט בפרסום או דומים ברמתם. ייתכנו שינויים בבתי המלון בהתאם לאילוצים שונים / העמותה שומרת לעצמה את הזכות להחליף/לשנות מסלול של טיול מכל סיבה שהיא / ייתכנו שינויים במועדי הטיסות / התוכנית מתארת את אתרי הביקור, אך לא בהכרח את סדר הביקורים לאורך הימים / הטיולים אינם מיועדים לשומרי מסורת, ייתכנו נסיעות בימי שבת ולא מובטח אוכל כשר בטיסות ובבתי המלון, אלא אם צוין אחרת.

ביטולים: אם יהיה ביטול והחזר, הוא רלוונטי אך ורק לשירותים הניתנים בישראל ולא לשירותים הניתנים מחוץ לישראל. מודגש בזאת, שבחתימה על טופס ההרשמה יש הסכמה אינטרנטית, החותם עליו מסכים ומקבל את תנאי הביטול, על פי האפשרות של ביטול העסקה לפי התנאים הנ"ל.

תנאי ביטול: מ-59 יום עד 30 יום טרם מועד היציאה 25% דמי ביטול / מ-29 יום עד 15 יום 50% דמי ביטול מהמחיר המלא / מ-14 יום עד 8 ימים טרם מועד היציאה 75% דמי ביטול / מ-7 עד למועד היציאה 100% דמי ביטול / מניין הימים אינו כולל שיש שבת, ערבי חג וחגים, אלא ימי עבודה בלבד. דמי הביטול המצוינים הינם מהמחיר המלא.

מובהר בזאת כי במידה וחל ביטול בסמוך למועד הטיול, או בטווח תנאי הביטול, אין לבטל את ביטוח הנסיעות לחו"ל עד לקבלת אישור מהעמותה. העמותה לא תשיב כספים במקרה בו הנרשם מבטל את הביטוח. החזר כספי לנרשמים לחו"ל יהיה בכפוף לאישור ספק הטיול בלבד.

חשוב! המסלול מתאר את אתרי הביקור אך לא בהכרח את כיוון הנסיעה או סדר הימים. ייתכנו שינויים בסדרי הביקורים והלינות. ט.ל.ח.

טופס רישום לפעילות

הקרן לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית
כוחנו באחדותנו

אני החתום/ה מטה מצהיר/ה כי אני מבקש/ת להצטרף אל הזכאים לקבל את שרותי הקרן לרווחת גמלאי המדינה שבפנסיה תקציבית, ע.ר. 58-05456-14, מאשר/ת להעביר לקרן כל נתון ופרטים אודותי, בהתאם לחוק הגנת הפרטיות תשמ"א 1981. הנני מסכים לקבל חומר פרסומי. הבקשה בתוקף עד למתן הודעה אחרת ממני ובכתב.

פרטים אישיים

שם משפחה: | שם פרטי:

תעודת זהות: | מין: זכר / נקבה | תאריך לידה: / /

כתובת: עיר: | רחוב: | מס:

ת.ד.: | מיקוד:

טלפון: בית: | נייד:

דוא"ל:

מקום עבודה לפני פרישה: | תאריך פרישה / /

פרטי האירוע

שם האירוע: | תאריך האירוע:

	שם משפחה ושם פרטי	תעודת זהות	טלפון	מחיר
גמלאי/ת / מלווה / שאר/ה				₪
גמלאי/ת / מלווה / שאר/ה				₪

סוג הפעילות

☐ הגעה עצמית | הסעה מ: | יש לציין נקודת איסוף מתוך המוצע בפרסום בלבד!

פרטי תשלום

* יש להקפיד על רישום מלא פרטי האשראי. טופס שלא ימולא כראוי לא יאושר

שם בעל/ת הכרטיס: | מספר כרטיס אשראי: ___ ___ ___ ___

ת.ז. בעל/ת הכרטיס: | תוקף הכרטיס: / | שלוש ספרות בגב הכרטיס:

סה"כ לתשלום: ₪ | מספר תשלומים: 1 רגיל, מ- 3 בקרדיט

תאריך: / / | חתימת המשלם/ת:

שם בעל/ת הכרטיס: | מספר כרטיס אשראי: ___ ___ ___ ___

ת.ז. בעל/ת הכרטיס: | תוקף הכרטיס: / | שלוש ספרות בגב הכרטיס:

סה"כ לתשלום: ₪ | מספר תשלומים: 1 רגיל, מ- 3 בקרדיט

תאריך: / / | חתימת המשלם/ת:

הערות:

*לרישום ראשוני לעמותה יש לצרף תלוש פנסיה *בהזמנות לחו"ל חובה לצרף צילום דרכון עם ציון שם היעד
*למען הסר ספק, העמותה אינה נושאת באחריות כלשהי לציוד אישי שאבד/ניזוק *הרישום לפעילות/אירוע על בסיס מקום פנוי



ליהנות מרכב חדש בליסינג פרטיפעולי בלי לקנות אותו
וגם מהטבות ביגטיים?
כן.

הטבות מיוחדות לחברי מועדון **ביגטיים** עכשיו בשלמה
פרטים נוספים באתר club50.co.il

LEADOgilvy

- לבחור איזה רכב שבא לך
- כולל כיסוי ביטוחי, אחזקה וטיפולים
- החזר חודשי ידוע מראש
- ירידת הערך עלינו



ליסינג פְּרָטִיפְּעוּלִי

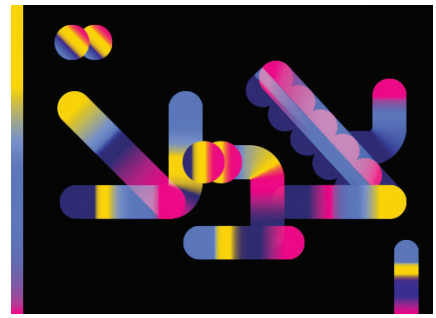
כל היתרונות של רכב חדש, בלי החסרונות

שלמה תמיד כן.

072-2727330

תנאים: בכפוף לתנאי העסקה ולאישורה. החזר חודשי צמוד מדד. כיסוי ביטוחי הכולל ביטוח חובה וכיסוי נזקים על דרך של ביטוח עצמי כמפורט בהסכם הליסינג. חבילת אחזקה הכוללת החלפת 4 צמיגים, מצבר, מגבים, מנוי תקרים, חילוץ יום/לילה להחלפת תקרים (עד 3 בעסקה), מנוי תקרים ואיזון גלגלים לאחר החלפת צמיג בעלות 39.00 ₪ לחודש. תוקף ההטבות עד ל-31.8.24, החברה רשאית להפסיק את ההטבות בכל שלב. הטיפולים על פי הנחיות יצרן, כולל החלפת בלמים עפ"י הצורך (כפוף לתנאי ההסכם).

מטיילים בישראל



צבע - התערוכה

שני, 05 באוגוסט בשעה 10.45

התערוכה "צבע" במוזיאון העיצוב בחולון בוחנת כיצד אנו יוצרים צבע, מפרשים צבעוניות, משמעות הצבע במסורת ובתרבות, מה התהליך שבו צבעים הופכים מזוהים עם קבוצה, עם אומה ואפילו עם רעיון או ערך מופשט. (סיור מודרך).



טעימות ועוד בזכרון יעקב

רביעי, 14 באוגוסט בשעה 10.00

המושבה הציורית מתגלה במלוא תפארתה דרך סיפורים, אוכל והאנשים שמאחורי האוכל, שיטוט במדרחוב השוקק, חצרות, מבנים היסטוריים, אומנות מקומית וטעימות של אוכל ביתי עיראקי, כריכים בשריים, מטבלים ולחמים, שייקים של בריאות, יין מקומי ועוד...



תרבות, יין וטעימות

רביעי, 21 באוגוסט בשעה 17.30

לאוהבי יין ותענוגות החיים! כניסה לעולם היין בסיור במבנה טמפלרי עתיק הממוקם מתחת לאדמה במתחם שרונה בבר יין עדכני ומתוחכם המציע יותר מ-400 בקבוקי יין שונים מעשרות יקבים כולל טעימות הדרכה והסבר על עולם היין של סומלייה.



בדרך לירושלים - אוטובוס מאורגן!

שני, 26 באוגוסט בשעה 07.30

הדרך לירושלים עד מבואותיה אוצרת בתוכה סיפורים, היסטוריה ואתרים המספרים את סיפורה של הארץ. חצר מנזר השתקנים והמבצר הצלבני, אנדרטת הגדוד החמישי של הפלמ"ח, חאן שער הגיא, תחנת המשטרה הבריטית, כפר אבו גוש, בית ההבראה המיתולוגי ארזה.

צילומים: RickP ויקיפדיה, Bukvoed ויקיפדיה, יעקב סער / לשכת העיתונות הממשלתית ויקיפדיה, Gzyaniv, אפי אליאן ויקיפדיה

לפרטים נוספים והזמנות: 073-7828693 | www.bigtime60.co.il

הטיולים בהגעה עצמית אלא אם צויין אחרת * משך הטיולים שעתיים עד 6 שעות * דרגת קושי קלה עד בינונית במסלולי הליכה קצרים * עד 5 ימים לפני מועד הטיול ביטול ללא חיוב ולאחר מכן תשלום מלא



בעקבות אריק איינשטיין

רביעי, 28 באוגוסט בשעה 17.00

מסע בין תחנות חייו התל אביביות שנתנו השראה ליצירותיו של אחד מגיבורי התרבות של פסקול חיינו. מבית הילדות ועד התחנה הסופית בבית הקברות טרומפלדור. נזכר בארץ הישנה והטובה, ניסע לאט, נשב על הגדר, נביט בחלונות הגבוהים, ואולי גם נפגוש גברת עם סלים. עוד ניפגש ויהיה לנו טוב, בקרוב, קרוב...



הטירות הסמויות בשרון - אוטובוס מאורגן!

שלישי, 10 בספטמבר בשעה 07.30

בסוף המאה ה-19 הגיעו לארץ יהודים עשירים מרחבי העולם שרכשו אלפי דונמים לבניית חוות חקלאיות, אחוזות וטירות ששימשו כביתם ברוב הוד והדר, נשתלו גנים פורחים ונטעו פרדסים. גן הברון פליקס, חוות קלמניה, אחוזת תל אשר, בית הלורד מלצ'ט, אחוזת הלורד ישראל זיו, הבית של משפחת נבולסי משכם ועוד מסיפורי התקופה.

מטיילים ביגטיים – אוגוסט 2023

בנק ישראל – סיור במרכז המבקרים



סיור בעקבות הכסף שמניע את העולם ומשפיע על חיינו. כיצד כל זה קורה? מה מקור המילה "בנק"? מדוע המחירים עולים? למה לא "לייצר" יותר כסף? תפקידיו העיקריים של הבנק המרכזי ותרומתו לכלכלה, אמצעי הבטחון נגד זיופים, תולדות המטבע בארץ והשתקפות מורשת העם והמדינה בעיצוב המטבעות והשטרות.

לנוחיותכם מספר מועדים לבחירה:
שלישי 06.08 בשעה 11.00, רביעי 07.08 בשעה 14.30,
שני 12.08 בשעה 12.00, חמישי 15.08 בשעה 10.00

לתשומת ליבכם! השתתפות בסיורים ללא תשלום למנויי ביגטיים בלבד ומותנית בהרשמה מראש באתר או באפליקצית ביגטיים+ על בסיס מקום פנוי.

הירשמו ושריינו ביומנים את מועדי מטיילים ביגטיים לחודש ספטמבר 2024
סיפורה של שדרת ירושלים ביפו: 04.09, 13.09, 23.09
נחל השופט ביערות מנשה: 06.09, 07.09, 18.09, 20.09, 21.09

במידה ונרשמתם אך נבצר מכם להשתתף אנא עדכנו את מוקד השירות ואפשרו לאחרים להצטרף לטיול.

להרשמה מהירה, קלה ונוחה השתמשו באפליקציית ביגטיים פלוס (זמינה בחנות האפליקציות)



בית עגנון ברחוב קלוזנר


עגנון ליד עמוד הכתיבה

הבית ברחוב קלאוזנר 16 בירושלים

מאה שנה לעלייתו לצמיתות של **ש"י עגנון** לירושלים: סיפורו של הבית בתלפיות שהיה לנכס תרבותי-לאומי | **כתב וצילם ד"ר אדם אקרמן**

פעמיים בחייו עלה לירושלים, שמואל יוסף עגנון, מגדולי הסופרים העבריים בעת החדשה. הוא עלה ארצה בשנת 1908 בהיותו בן 20, מהעיירה בוצ'אץ מגליציה (כיום באוקרינה) - בהיותו כבר ידוע כסופר צעיר. עגנון התיישב תחילה ביפו - ורק בינואר 1912 עבר לירושלים. באוקטובר אותה שנה כבר נסע עם ארתור רופין - מנהל המשרד הארצ-ישראלי ביפו (עגנון היה מזכירו) לגרמניה - ונשאר שם עד שנת 1924. בחוזרו ארצה, בהיותו בן 36 נשוי ואב לשני ילדים - השתקע בירושלים לצמיתות. הוא התגורר בגפו -אשתו עם שני ילדיהם נותרו בברלין עד שיתבסס. תחילה התגורר בדירות שכורות במרכז העיר - סמוך לרחוב שמאי בימינו, עבר לבניין מחניים (רח' שבטי ישראל) ומשם לדירה שכורה בדרום תלפיות - שנשדדה בפרעות תרפ"ט 1929. בשנת 1931, בעיקר בכספי ירושת אשתו, רכשו בני הזוג את הבית הדו-קומתי ברחוב קלוזנר 16 בתלפיות.

כ-40 שנה התגורר עגנון ברחוב קלוזנר עד פטירתו ב-1970. המבנה המשמר חלק ניכר ממסכת חייו ומורשתו של הסופר הישראלי - היחיד שקיבל פרס נובל ב-1966 - נשמר כעת לדורות. הבית ניצל משנוי ייעודו, על ידי מי שהיה בעבר ראש עיריית ירושלים מרדכי איש שלום. בטכס מתן אזרחות כבוד לעגנון שהתקיים בשנת 1962 בבית העירייה, העלה הפרופ' דב סדן חוקר ספרות וחתן פרס ישראל למדעי יהדות - בשל הדגש הרב על מקומה של ירושלים בכתבי הסופר - את ההצעה לשמור את בית עגנון כנכס לאומי למען הדורות הבאים. עגנון עצמו הופתע והשתומם מהרעיון ושתק. איש שלום הרים את הרעיון ועם מותו של עגנון טיפל נמרצות בנושא -אף שלראש העיר טדי קולק, לא נראה שהעירייה צריכה לשאת על עצמה מעמסה זו - אלא שהמשפחה צריכה לוותר על כל תמורה בעבור הבית לצורכי הציבור. איש שלום לא ויתר ובסיוע שר החינוך אהרון ידלין, ראש הממשלה יצחק רבין, ונשיא האוניברסיטה והאפוטרופוס הכללי של המדינה - גויס סכום נכבד של 5 מיליון דולר, על מנת להפוך את הבית לנכס תרבותי-לאומי. כך זכתה ירושלים ליעד תרבותי לביקורי אלפי ישראלים (רבים מהם תלמידים וסטודנטים) ותיירים מידי שנה. המקום מאפשר מפגשי ספרות והצצה אל חיי הסופר הצנוע והציוני - כדוגמת "בית ביאליק" התל אביבי או "בית דיקנס" בלונדון. הסופר העממי והפורה - שהחל כבר בילדותו לכתוב שירים ביידיש ובעברית (הראשון נכתב בגיל 5) - שסימן את מעבר דורות הסופרים של העבר לעולם של ימינו - ואת תחיית השפה העברית וזכה להגיע לפסגת הספרות העולמית - קיבל אכסנייה קבועה בירושלים. המבקר בבית עגנון מופתע מצניעותו ופשטותו. בקומה התחתונה נשתמר חדר האורחים המקורי עם השולחן וכן חפצים שונים המונחים עליו, כמו הטלפון המסורבל - מקלט הרדיו המיושן וכלי לאחזקת קוביות סוכר. נעשה ויתור על חדרי השנה - הוסרו הקירות בינם לבין חדר האורחים - וכך נוצר חלל שהוסב לאולם הרצאות - המשמש לאירועים תרבותיים מגוונים. מחדר האורחים עולים לקומה השנייה - שהיא לב הבית - ובה הספרייה המרשימה והעשירה של עגנון ובה קרוב ל-9000 אלפים ספרים. במרכז החדר נמצא שולחן הכתיבה שעליו מכונת הכתיבה - ועמוד הכתיבה לצידו (הסופר אהב לכתוב בעמידה). לספריתו קרא עגנון "קודש הקודשים" והספרים מונחים על מדפים באותו הסדר בו השאיר אותם והם מחולקים לפי נושאים: היסטוריה.

מחשבת ישראל. תורת הלשון. תנ"ך, מדרש ואגדה, קבלה וחסידות, ספרות על ירושלים. הסופר שמעולם לא למד באוניברסיטה - והשכלתו נרכשה בכוחות עצמאיים - הושפע מאד מילדותו מהתנ"ך, ספרות חז"ל וסיפורי חסידים. בשפה ובסגנון מיוחדים ומקוריים - שלעיתים נראים ארכאיים - הצליח לתאר את חיי היהודים בגולה - ואת אווירת החיים בימי העלייה השנייה ביפו ובירושלים - תוך שימוש נרחב במקורות התנ"ך, המשנה והתלמוד. על מנת לאמוד את גודל יצירתו של הסופר הפורה, תצוין העובדה, שביתו אמונה ירון, עסקה כ-30 שנה לאחר פטירתו, בעריכת היצירות שהותיר אביה והבאתם לדפוס - יותר ספרים מאלו שפרסם עגנון בחייו.

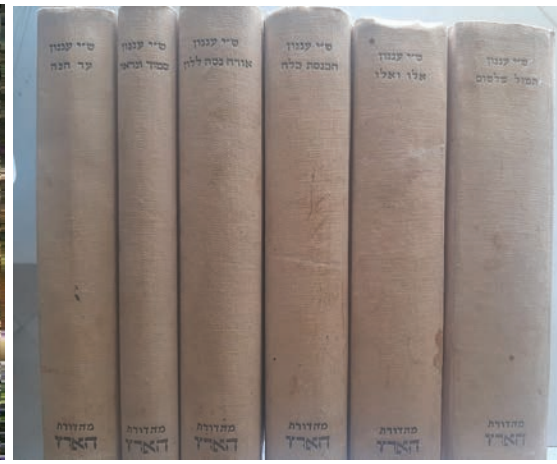
שם משפחתו היה צ'צ'קס - ורק לאחר שכתב את חיבורו הראשון בארץ "עגונות" - החליט לפרסם אותו תחת השם "עגנון" - שאימץ ככינויו הספרותי. ספריתו הענפה הייתה מקור לגאוותו והנאתו, ונמצאים בה גם ספרים נדירים - שהעתיק שבהם הודפס 1534. ספריה זו הייתה עבורו מעין פיצוי לעוגמת הנפש, שנגרמה לו ביוני 1924 -בדיוק לפני מאה שנה - כאשר פרצה שריפה בביתו בבאד הומבורג בגרמניה, השריפה שאחזה בכל הבית, כילתה את היצירות שכתב בגלות ואת ספריתו בת 4000 ספרים. אירוע טראומתי זה, בו נשרפו בין השאר דפי רומן שכתב "בצרור החיים" ועמד להתפרסם, גרמו לו ולאשתו להחלטה לעזוב את הגולה ולעלות לארץ ישראל.

מלבד פרס נובל שבו זכה עגנון - ולצערו במשותף עם המשוררת והמחזאית היהודייה נלי זק"ש - הוענק לו גם פעמיים פרס ישראל לספרות. יצירתו "תמול שלשום" - שפורסמה ב-1945, נחשבת מהחשובות ביותר של עגנון - וישנם מבקרי ספרות שטענים - שזהו הרומן החשוב ביותר שכתב בעברית. היצירה כוללת פרטים אוטוביוגרפיים רבים - אך עגנון בחר לקרוא לגיבורו יצחק קומר. רומן זה מתאר את העלייה השנייה, העזיבה של הבית בגליציה, קשיי הקליטה בארץ ומציאת פרנסה ומגורים - והנדודים תחילה ביפו - ועד ההשתקעות בירושלים. מובלטים מאד הניגודים בין דתיות לחילוניות - בין אנשי הישוב החדש חדורי רוח ההשכלה ושאיפה ליצירת יהודי המתפרנס מעמל כפיו - בין היהודי שחי מכספי החלוקה. נציין כי עגנון בהגיעו ליפו חדל משמירת מצוות - ובירושלים חזר לשמור עליהן שנית. התיאורים הגיאוגרפים של ירושלים מדהימים בדיוקם וכן המחשת ההווי החברתי. שבילי ובתי העיר, היו מאד נהירים לגיבורו. קומר הרבה לשוטט בשכונותיה של העיר החדשה מחוץ לחומות - וכן בתוככי סמטאותיה של העיר העתיקה. הוא עשה זאת בלווי הכלב בלק, שפגש אותו בסמיכות לבניין הענק בשכונת הבוכרים המכונה "ארמון של משיח" - הניצב עד היום בפארו ברחוב עזרא 19. קומר הצבעי משתמש במכחולו לתאר את פסיפס הדמויות של האוכלוסייה היהודית בירושלים - בדומה לעגנון הסופר העושה זאת בעטו השנונה והחודרנית. אף כי היצירה "תמול שלשום" אינה ספר היסטורי-מדעי - היא מהווה מקור ידע רב לתיאור היחסים בין אשכנזים וספרדים, להתנגשות בין אנשי הישוב הישן לחדש, וציון התופעות השליליות של החיים מכספי החלוקה - לעומת ניצני הפרודוקטיביזציה - הכל כתוב מתוך אהבה רבה לירושלים. העיר אינה משמשת רק כתפאורה לרומן - אלא היא הלב והתוכן של היצירה.

עבור עגנון ירושלים היא מולדתו הרוחנית ומייצגת את הערכים שקיבל בביתו וזיכרון תמידי של ההיסטוריה היהודית. ירושלים היא גם גשמית וגם רוחנית. ירושלים של מטה מתוארת על חסרונותיה ופגמיה, וגם עם מעלותיה. בטכס קבלת פרס נובל אמר עגנון: "מתוך הקטסטרופה ההיסטורית של החרבת ירושלים על ידי טיטוס מלך רומי והגליית ישראל מארצו - נולדתי אני באחת מעיירות הגולה - אבל בכל עת תמיד דומה הייתי כמי שנולד בירושלים".

עמוס עוז הושפע רבות בילדותו, ובעת ולימודיו האוניברסיטאיים, מיצירותיו של עגנון. בספרו "סיפור על אהבה וחושך" מספר עמוס, כי יחד עם הוריו - היה יוצא רגלית מביתם בכרם אברהם בשבתות, לבקר את פרופ' יוסף קלוזנר אחי סבו - שהתגורר בוילה קטנה, ממול לביתו של עגנון. קלוזנר ההיסטוריון לא אהד את עגנון - והמעיט בערך יצירתו. עגנון מצידו לא אהב את עודף ההערכה וההתפארות העצמית של ההיסטוריון - אותו כינה בסטירה שכתב בשם הבדוי "ד"ר דוקטור" - בסיפורו "בנעורינו ובזקנינו". הוריו של עמוס שמאד חבבו והעריכו את עגנון, בעוזבם את בית הדוד, היו חומקים בגניבה עם עמוס לביקור בביתו. עגנון אהב את הילד הסקרן והפיקח - והתעניין תמיד בהתקדמותו.

פרופ' קלוזנר - אף כי ביתו היה בית ועד למשכילים ומוקד לפעילות דתית - ואף הוצע על ידי מנחם בגין להיות נשיא המדינה - לא זכה במותו שביתו ישמר ויוכרז כמרכז תרבותי. הוא היה משוכנע כי ביתו וספרייתו ישמרו לעד - בעיקר לביקורי סטודנטים. ברם, הוא ורעייתו היו חשוכי ילדים - ואת ביתם נגסו קבלני נדל"ן - הבניין נהרס - ופינה מקומו למבנה חדיש. יוסף קלוזנר זכה אבל ל"נקמה" יוקרתית - שעם מותו ב-1958, הוסב שם הרחוב בו התגורר - לרחוב על שמו. כך מצא עגנון עצמו מתגורר ברחוב של שכנו הנכבד.



המהדורה הראשונה של ספריו של עגנון בהוצאת שוק



בית ש"י עגנון



ש"י עגנון

צילום ויקיפדיה





בית כנסת

החופשה היוונית שלנו באי קוס

כמעט 900 ק"מ וטיסה בת שעה וחצי, מפרידים בין ישראל לאי קוס, אבל הקצב, סגנון החיים והזמן המקומי, כמו נלקחו מיקום אחר, שכולו טוב. החופשה היוונית שלנו |

כתבה וצילמה: אורלי גינוסר

גרם מדרגות רחב, ארוך ואצילי מחבר בין שלוש טרסות גדולות באסקלפיון, האתר הארכיאולוגי החשוב באי. קוסטס קרנסיוס, המדריך, יורה עברית מגומגמת שלמד בביקוריו בארץ, ובצל אכסדרת קשתות מתאר את שהתרחש כאן לפני כ-2500 שנה. אם יש לתושבי קוס גאווה הרי שהיא עתיקת יומין ועונה לשם היפוקרטס, הרופא היווני המפורסם, יליד האי שנחשב לאבי הרפואה המערבית ואף חתום על שבועת הרופאים. אסקלפיון הוא מתחם המשלב בית חולים עם מקדש, והיוונים הקימו כ-300 כאלה ברחבי אירופה, אבל רק בקוס פעל היפוקרטס, למד, פיתח את משנתו ותיאוריות שונות, הציג את רעיונותיו וחידושיו ויישם בבית החולים המקומי.. הוא גם כתב 64 ספרים, ובהם כל המתודולוגיה וקבע את חוקי האתיקה הרפואית. אפשר לספר עליו שעות, אבל הכי חשוב להגיע לכאן, לקחת סיור מודרך ולצלול לעולם מרתק (8 יורו לאדם).

קוס הוא אי די קטן, 40 ק"מ אורך (פחות משעה ברכב), וכשמונה ק"מ רוחב ובעיבורו רכס הררי אחד. בהיקפו שרשרת חופים נהדרים, שהם ללא ספק גולת הכותרת באי, ובזכותם הוא מתפקע בקיץ מתיירים המתמסרים לשמש וצורבים את עורם לדעת. עד לפני שנים אחדות, היה זה אי של צעירים, אנרגיות, אלכוהול ומסיבות, אך לא עוד, והשינוי התפיסתי באירוח עשה לו רק טוב. היום הקצב נינוח, זמן יוון רוגע כולו ממוקד בהנאות של הגוף והנפש ולא חשוב היכן תתמקמו, תמיד יהיה חוף נפלא בקרבת מקום ואווירת חופש נהדרת.

מבחינה גיאוגרפית שוכן קוס בין האיים המזרחיים ביוון ולחוף הים האיגיאי, ולפיכך מרוחק בקו אווירי כארבעה קילומטרים בלבד מבודרום הטורקית, שנראית באופק במרחק נגיעה. מהנמל יש אופציית שייט לבודרום אם כי ישראלים פחות מתלהבים ממנה בימים אלה, אך אפשר לשוט לאיים האחרים כולל מעבורת לאתונה. החיבה לעולם השייט ולסיפורי ים, מתבטאת באטרקציה ייחודית שרואים ברחבי העיר קוס, ואלה הן ספינות פיראטים העוגנות לאורכה ונועדו לסיורים 'יבשים' אך גם לשייט אמתי. אבל קוס מכונה בכלל 'אי האופניים' וזאת בזכות הטופוגרפיה המישורית המאפיינת את מרביתו, ולכן עשיר בשבילי אופניים נוחים להפליא ואף מארח תחרויות רכיבה. במרחב יש לא פחות מ-6500 זוגות אופניים להשכרה וכדאי להתנסות בחוויה קלילה ומהנה.

היפוקרטס הוא לא ההיסטוריה היחידה באי, ויש בו מבנים עתיקים ושרידים ארכיאולוגים למכביר, במצב השתמרות משתנה. האי הנחשק היה מושא תאוותם של הפרסים, ההלניסטים, הרומים, הביזנטים, הצלבנים, הוונציאנים, האיטלקים, העות'מאנים הבריטים והגרמנים, כל כך הרבה עמים שחפצו ביקרו, דומה מאוד לארץ מזרח תיכונית קטנה


קוס עיר עתיקה



יקב

עם שפם. גם בקוס כל עם כובש הותיר חותם, ומבנים בשלל סגנונות אדריכליים מעטרים אותו ומהווים אבן שואבת למטיילים. בעיר קוס יש מבחר מתחמים, פתוחים לביקור או חתומים בגדרות -לראותם בלבד.
עיקר האקשן מרוכז בעיר העתיקה שיסודותיה הונחו לפני כ-2400 שנה. בין המבנים ההיסטוריים שנותרו, משורטטות סמטאות וכיכרות עם שלל חנויות, רבות מהן של מזכרות ותוצרת מקומית (שמן זית, תבלינים וכו'), בתי קפה ומסעדות שפעילים גם בלילה.
מצודת האבירים (Neratzia Castle) למשל, נבנתה לפני כ-600 שנה, ועדיין מתנוססת בגאווה בכניסה לנמל של קוס. גשר מחבר אותה עם


אסקלפיו

היבשה והוא נח על שורת קשתות אבן, תחת אחת מהן חולף כביש הגישה לעיר העתיקה. מעברו השני של הכביש, נמצא עץ דולב מפורסם המיוחס אף הוא להיפוקרטס. סביב העץ העתיק המון אגדות, ולפי המסורת המקומית נטע אותו היפוקרטס ושם, כשהוא חוסה בצילו, העביר את תורת הרפואה לתלמידיו. מערבה משם עומד בית הכנסת העתיק, לצד סמטה מקסימה שרצופה במסעדות וברים. פעם חיה כאן קהילה יהודית, שנעלמה כמעט כליל עם הכיבוש הנאצי. הנצר למשפחה האחרונה באי, הלך לעולמו לפני למעלה מחצי מאה והמבנה הוסב למרכז תרבות וספריה. עיריית קוס שיפצה אותו, והוא פתוח לביקורים. גם מסגד גדול יש בסמוך, צמוד לכנסיה, ובמתחם הסגור מושלמים השיפוצים. חובבי ארכיאולוגיה יבקרו במוזיאון הממוקם אף הוא בקרבת מקום ומולו שוק עירוני, תיירותי בעיקרו, אבל מאיר פנים ועיניים. אם באים עם משפחה וילדים, פארק מים הוא תמיד אטרקציה כיפית. סמוך לכפר Mastichari, פועל פארק LIDO והוא מפתיע בגודלו ובאיכותו ואפשר לבלות בו יום שלם של הנאות, מגלשות, בריכות ומדשאות. בא לכם יום טיול? אין בעיה למלא אותו בשלל אתרים מעניינים. במרכז המבקרים Melissa, המבוסס על דבש, יש חנות גדושה במוצרי דבש, מעט מסחרית בעיני, אבל אם לבעלת המקום דיאניסיה, יש פנאי, תזכו בסיור והסברים מרתקים באנגלית נהדרת. גם את הכפר Zia אסור לפספס, זהו כפר ציורי קטנטן על צלע הר, שידוע בתצפית נוף מעלפת, בעיקר בשעת שקיעה. עשרות אנשים מתגודדים בו לעת ערב, ואחרי שיטוט ברחוב הראשי (והכמעט יחיד) הגדוש בחנויות מזכרות, גלידריות ומסעדות, מצטופפים בכניסה לצפות בחמה נפרדת, לצלם ולהצטלם. ואחרי השואו המרהיב טיפסנו אל הגג של מסעדת AVLI עם המראה המהפנט, לארוחת ערב עשירה בבשרים ומנות מהמטבח היווני. ואפרופו קולינריה, למרות השפע המודרני, בקוס ההמלצה היא להיצמד למקומי ככל האפשר. המסעדות המודרניות מציעות מנות מערביות אפילו סטייל מולקולריות, אבל הטברנות האותנטיות מנצחות בטעם ובאווירה. ARAP למשל, מציעה מטבח טורקי-יווני ממיס לב, וכל ביס- בול בפוני: עלי גפן ופרחי זוקיני ממולאים, קציצות ירק, גלילת גבינות, מחית עדשים, תבשיל תרד, צזיקי, במיה ועוד. טברנת PERIKLIS בכפר Mastichari מבוססת על תוצרת ימית לצד מנות יווניות קלאסיות - חגיגה של טעמים. כל הארוחות מלוות באוזו אבל אפשר לדגום גם יין מקומי. מסתבר שתרבות יין איננה חלק מהמסורת באי, אם כי התושבים תמיד הכינו יין לשימוש עצמי. יקב Hatziemmanouil (נשמע כמו חאג'-עמנואל), הוותיק באי, השוכן על אם הדרך לעיר, מייצר כ-50,000 בקבוקים בשנה הנמכרים באי בלבד. הענבים הם שילוב של זנים מקומיים ובינלאומיים, ועיקר היינות לבנים אך יש גם אדומים ובשני המקרים רובם בלנדים. אם אהבתם תוכלו לקנות בקבוק למזכרת. יאמס!

www.kos.gr

אפשרויות של אי

פחות משעת טיסה מנתב"ג ואנחנו במדינה הכי ידידותית בשכונה הקשוחה שלנו. אחרי שנים רבות שהתייחסנו אליה בעיקר כאתר חתונות חלופי - מתברר שיש יופי של אופציות ממש מתחת לאף. קפיצה קטנה להרי הטרודוס היא אחת המומלצות שבהן. המאייר **נוסקו** שב מהפוגה מרעננת בקפריסין



אי הסכמה

קפריסין מפגינה שלווה פסטורלית, אך מתחת לפני השטח תושביה טרם התאוששו מטראומת הפלישה הטורקית לאי ב-1974 שהביאה לחלוקת המדינה לשתיים. הדרום היווני והצפון הטורקי. עד כדי כך, שהס מלההזמין בחלק היווני "קפה טורקי". התיעוב של אנשי האי כלפי טורקיה נתנה לתושבים היווניים תמריץ לחבב את הישראלים



העיר שחולקה

הבירה **ניקוסיה**, היא מהאחרונות בעולם שעדיין מחולקות לשתיים. אפילו ברלין וירושלים כבר לא. יש מעבר גבול ושטח הפקר ואפשרות לעבור לצד הטורקי. אנחנו ויתרנו על התענוג.





נוהג אנגלי

השפעת המנדט הבריטי על האי ניכרת עד היום בכבישים. נוסעים בשמאל. זיכרו זאת כשאתם מגיעים לכיכרות.



חופה וקידושין

במשך שנים קפריסין היתה מזוהה כזירת הנישואים האזרחיים עבור הישראלים. כיום הזוגיות בין שתי המדינות מתמקדת בפרויקט צינור הגז שיחבר בינינו לאירופה דרך האי.

היעד הסודי

מאז ה-7 באוקטובר, משמש האי כמיפלט לריטריטים של מעגלי טיפול לנפגעי הנובה. "היער הסודי" הוא מרחב ריפוי שכזה. ביום שנחתנו בלרנקה - איים נסראללה שיתקוף את קפריסין בשל שיתוף הפעולה שלה עם ישראל. הרגשנו בבית



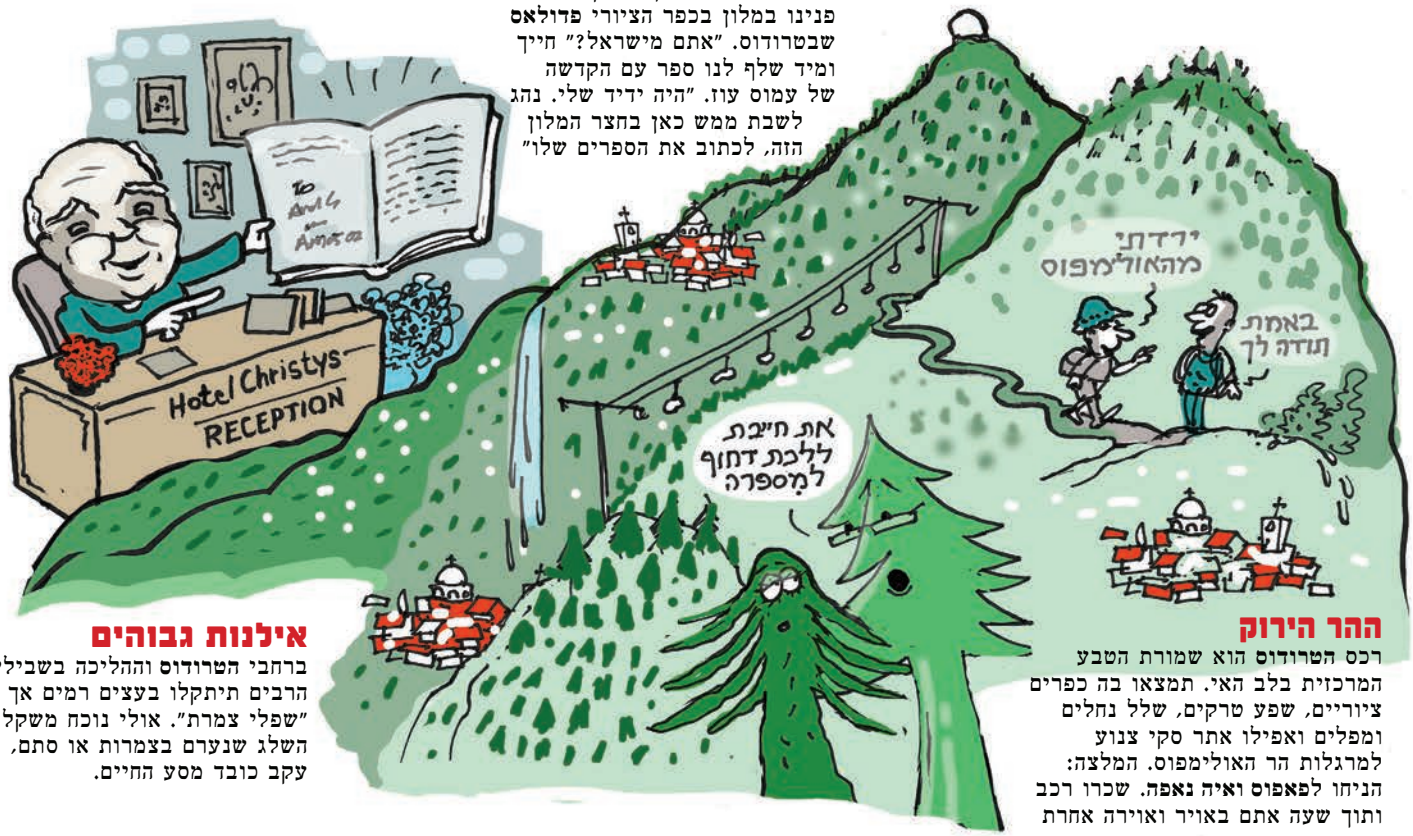
על השולחן

בשנים האחרונות השתפרה מאוד הקולינריה המקומית. הרבה יקבים איכותיים צצו בשטח, שמן הזית זורם כמים, מעדנים בלקנים וכמובן, אי אפשר בלי הגבינה הלאומית



עמוס שלי

אנדריאס, צעיר בין 91, קיבל את פנינו במלון בכפר הציורי **פדולאס** שבטרודוס. "אתם מישראל?" חייך ומיד שלף לנו ספר עם הקדשה של עמוס עוז. "היה ידיד שלי. נהג לשבת ממש כאן בחצר המלון הזה, לכתוב את הספרים שלו"



ההר הירוק

רכס **הטרודוס** הוא שמורת הטבע המרכזית בלב האי. תמצאו בה כפרים ציוריים, שפע טרקים, שלל נחלים ומפלים ואפילו אתר סקי צנוע למרגלות הר האולימפוס. המלצה: הניחו ל**פאפוס ואיה נאפה**. שכרו רכב ותוך שעה אתם באויר ואוירה אחרת

אילנות גבוהים

ברחבי **הטרודוס** וההליכה בשבילים הרבים תיתקלו בעצים רמים אך "שפלי צמרת". אולי נוכח משקל השלג שנערם בצמרות או סתם, עקב כובד מסע החיים.



שוק הנדל"ן

האומדן מדבר על כ-10,000 ישראלים שגילו את האי, העתיקו לשם את מגוריהם והתערו שם בעסקי הנדל"ן. בקצב הזה, תוך כמה שנים הישראלים עוד יכלאו במחנות מעצר מעפילים קפריסאים שינסו לעלות לאי...

גרניום מועשר

מדובר במעצמה של גרניום מלבלב, גפנים תלויים ופרחי הורטנזיה מרהיבים בסגלגל/כחלחל. תנו קפיצה לכפר הציורי **קקופטריה**. תגלו שם, בחצרות נשים מבוגרות לבושות שחורים, מפליאות בריקמת תחרה מסורתית



בטן גב

מאות הקילומטרים של חופי קפריסין הן אחת הסיבות להגעת התיירים למדינה. הידעתם: ישראל במקום השני במספר כמות התיירים הנכנסים לאי, אחרי בריטניה. ועדיין, אם אתם חפצים במקום צונן ומרגיע - **טרודוס**, כבר אמרנו?



על קרקע בטוחה

אלחנן ליזרוביץ, מנכ"ל קבוצת ELG מאמין בהשקעה בקרקעות ויודע על מה הוא מדבר. המשקיע עתיר הניסיון, שעומד בראש קבוצת השקעות בישראל ובפולין, מבהיר את הפוטנציאל הגלום בהשקעה בקרקעות דווקא בימים אלה | **מעיין לנסקי**



אם הייתם מספיק זריזים וחכמים, יכולתם לרכוש בשנת 2000 דירה על ציר ז'בוטינסקי ברמת גן בעלות של 50,000 דולר. היום הדירה שלכם היתה שווה שלושה מיליון שקלים לערך. "אם בזמנו היינו יכולים לצפות מה יקרה לשוק הנדל"ן הישראלי, כנראה שהיינו עושים מאמץ ורוכשים את כל הדירות על הציר", אומר אלחנן ליזרוביץ, מנכ"ל קבוצת ההשקעות ELG. "המסקנה היא שאנחנו רק צריכים ללמוד מטעויות העבר ולהתבונן בשביל להבין מה עומד להתרחש בעשרים שנה הבאות".

אתה יכול למקד במה להתבונן?

"ראשית, עלינו להיות ערניים לעובדה כי סך כל הקרקעות הפרטיות בישראל הן 7%. השאר (93%) הן קרקעות מדינה. שנית, בישראל קיים, נכון להיום, מחסור בכ – 200 אלף יחידות דיור. על זה נוסיף קצב גידול אוכלוסין של 2% בשנה (הגבוה מבין מדינות ה-OECD) ובנוסף, הגירה חיובית ובפרט בימים אלה כשהאנטישמיות בעולם גואה. מה-7 באוקטובר יש עליה של למעלה מ 600% בבקשות עליה לישראל. כל זה מייצר ביקושים אדירים לדירות, שמחירן רק יעלה עם הזמן. לא מזמן ראיתי מחקר לפיו בשנת 2050 נהיה 25 מיליון תושבים בישראל. אם זה יקרה נצטרך פי שלוש נדל"ן ממה שיש היום".

כדי לעמוד בביקוש פועלת הממשלה במספר מישורים. היא מעודדת הפשרת קרקעות בפרט בערים גדולות, החל משנת 2014 בה הקימה הממשלה את הותמ"ל (הוועדה הארצית לתכנון ולבניה של מתחמים מועדפים לדיור) באמצעותה היא מזרזת הליך מסורבל של אישור תוכניות בהליך מהיר, לרוב עד שנתיים מיום קליטת התוכנית, והיא פועלת להעלאת יחס הצפיפות על הקרקעות המקודמות, כלומר הגדלת אחוזי הבניה על אותן קרקעות, באמצעות בניה לגובה.

"לכן כדאי להשקיע בקרקעות דווקא עכשיו", מסביר ליזרוביץ. "מי שידע להתבונן היום ולקרוא את המפה, ייהנה בהמשך מהפירות לאין שיעור".

לאחרונה חברות משווקות זכות לדירה לדוגמת "רכישת קרקע שבעתיד תהפוך לדירה". מה דעתך על זה?

"אכן בשנים האחרונות צצו הרבה מאד חברות הסוחרות בקרקעות. אני קורא להן "חברות מפרקות". אותן חברות מזהות קרקע שמקודמת על ידי רשות מסוימת, רוכשות מספר דונמים בתחומי התוכנית, מחלקות את הקרקע ליחידות קטנות ומשווקות אותן תחת הכותרת "זכות לדירה", מתוך הבנה שזהו חלומם של זוגות צעירים רבים.

"בכל אחד מהמקרים אין לחברה המשווקת יכולת להשפיע על הובלת תכנון וקידום התכנית ואם נבחן לעומק נגלה, שכאשר אותה חברה מסיימת את השיווק של הקרקע המדוברת, היא מתקדמת לשיווק של פרויקט חדש ולמשקיעים לא נותר אלא לשבת על הגדר ולחכות שהתוכנית תתקדם. וכמו שאנחנו יודעים, הבירוקרטיה במדינת ישראל מסורבלת וארוכה ואם אין גורם מקצועי שדוחף ומקדם ויש לו יכולת מוכחת לעשות זאת, התהליך עשוי לקחת הרבה מאד שנים".



צילום: ניר סלקטר

אלחנן ליזרוביץ - מנכ"ל קבוצת ELG

מה אתה מציע?

"לעשות הפרדה מוחלטת בין השקעה בדירות לבין השקעה בקרקעות. משקיע שמחפש דירה צריך לרכוש דירה ולא קרקע. לא נכון להשקיע בקרקע מתוך מחשבה שבעתיד נקבל דירה. החשיבה צריכה להיות אחרת: השקעה בקרקע היא השקעה פיננסית והיא הערוץ הריווחי והמשתלם ביותר בו הכסף עובד בשבילך. בתנאי כמובן שעושים זאת עם חברה שיש לה קבלות והוכחות לכך שהיא יודעת להוביל תכנון ולקדם את הפרויקט.

מה דעתך על השקעה בדירות ביחס להשקעה בקרקעות?

"בעבר כשמשקיע רכש דירה להשקעה היו לו שני מוקדי רווח. פעם אחת מהכנסה פסיבית, כלומר דמי שכירות ופעם שניה מעליית ערך הנכס. נכון להיום דירה ממוצעת בישראל מייצרת תשואה שנתית של כ 2.5-3 אחוזים. בעבר כשעלות הכסף הייתה זולה (ריבית נמוכה), זה היה מספיק כדי לכסות את המשכנתא. בסביבת הריבית היום, משקיע שרכש דירה ולקח משכנתא מהבנק, יידרש להכניס את היד לכיס מידי חודש בכדי לעמוד בהחזרי המשכנתא והריבית. נוסף לכך אנו לא צופים עליות מחירים כפי שהיו כאן בעשרים השנים האחרונות. למעשה אנחנו עדים לאחרונה לירידות מחירים באזורים מסוימים. כל זה הופך את ההשקעה בימים אלה בדירות להשקעה לא חכמה בכלל. בפירוש כדאי להעדיף להשקיע בקרקעות שרק משביחות את עצמן ומעלות את ערכן".

לפרטים נוספים: 072-3315322

*הכתבה הופקה על ידי המחלקה המסחרית במימון של גורם חיצוני ופורסמה לאחר עריכה עיתונאית

קבוצת ELG
בית השקעות בנדל"ן

החוכמה באה עם הגיל

השקעה בטוחה בקרקע - עבור הילדים



בלעדי לחברי ביגטיים

פגישת אפיון וייעוץ ללא עלות או התחייבות
(הטבה בשווי 1,500 ש"ח)

- תשואות גבוהות
- שקיפות מלאה
- שירות אישי
- הצלחות מוכחות
- השקעות מגוונות
- ניסיון מקצועי

חייגו עכשיו 072-3315322

"להיות סבתא זה המינוי הכי טוב שקיבלתי בחיי"

אורנה ברביבאי, אישה מעוררת השראה, מספרת בריאיון אישי על הדרך הסיזיפית להצלחה, על ההפסד במרוץ לראשות העיר תל אביב, על הגישה האופטימית שלה לחיים, ועל הסבתאות המהנה. "אני סבתא סבבה. אני נהנית מהזמן שלא היה לי עם הילדות שלי" | **מאיה גז**



צילום יח"צ

אורנה ברביבאי, אישה שפרצה תקרות זכוכית בישראל, חוותה הצלחות אדירות וגם לא מעט אכזבות, מתענגת על הסבתאות שלה. "איזה כיף להיות סבתא", היא מתמוגגת. "זה המינוי הכי טוב שקיבלתי בחיים. זאת חוויה יוצאת דופן שהתחברה גם לפרישה שלי מהצבא. החיבור לשלוש הנכדות, בנות 12, 8 ו-4, הוא גם כי יש לי זמן, וגם משום שיש רצון הדדי להיות זו בחברת זו".

רומי בת ה-12, נכדתה הבכורה של ברביבאי, מתגוררת ברמת גן, ואילו סבתה גרה בתל אביב. "רומי כבר בת מצווש והיא רוצה להגיע אליי כשאימא שלה בעבודה. באחד הימים אמרתי לה, 'בואי באוטובוס'. היא פחדה, ועודדתי אותה שיש 'מוביט' ואני אלווה אותה. היא הגיעה לבד, המדהימה, וראיתי שהיא חוששת. היא שאלה, 'מה היה קורה אם הייתי יורדת תחנה לפני?' אמרתי לה, 'בואי תראי מה היה קורה. והלכנו לאיבוד. חצינו את הכביש, עלינו על אוטובוס שהביא אותנו לרכבת הקלה, עלינו עליה וירדנו וקנינו בקיוסק תפוחים ויוגורט, ועלינו שוב והגענו לים ונכנסנו למים".

משגעות!

"הראיתי לרומי שלכל תחנה יש תחנה ממול, שממנה אפשר לחזור אחורה, והכל בשליטה שלה. אם היא משחררת את הפחד, היא יכולה להיות חופשייה במרחב ולנוע ולראות ב'מוביט' איפה היא נמצאת. החוויה שלי הייתה ללוות אותה בתוך החוויה הזאת של האיבוד".

מה עוד אתן עושות ביחד?

"אנחנו אופות יחד. אין מצב שאנחנו במטבח ומישהי לא מקלפת ירקות או פירות או לא עושה משהו. אני סבתא סבבה. אני נהנית מהזמן שלא היה לי עם הילדות שלי, ואני חושבת שעכשיו אני יותר נהנית. רשמתי את הנכדות לספרייה ליד הבית שלי, ואני משאילה עבורן ספרים ועוקבת אחרי מה שהן אוהבות. זאת חוויה כיפית".

המשפחה היא בסיס האם

ברביבאי, בת 61, מתגוררת בתל אביב ונשואה למשה, עורך דין ושמאי מקרקעין. יחד הם הורים לשתי בנות ובן, וסבים לשלוש נכדות. "התחלתי מוקדם. נישאתי בת פחות מ-20. את טל בכורתי ילדתי בגיל 22, את מור כשהייתי בת 23, והייתי פתאום אמא לשתיים. את ישי בני ילדתי כביכול מאוחר, בגיל 34, ובגיל 50 הייתי סבתא לראשונה".

דמיינת אי פעם שתהיי במקום הזה?

"כן. ההיבט המשפחתי, ערך המשפחתיות, מאוד משמעותי עבורי, וזה לא דבר חדש לי. אני גדלתי במשפחה מפורקת. הייתי בת בכורה במשפחה של שבעה ילדים. חיינו עוני מרוד, עבדתי בגיל מאוד צעיר, בפריפריה בעפולה, ואני בזוגיות עם בעלי מאז שאנחנו בתיכון. לשנינו היה חשוב הבסיס הערכי המשותף להקים משפחה. בעלי הוא הקטן במשפחה של שבעה ילדים. הוא נולד במרוקו, יתום מאב מאז ילדותו. אימו עלתה לבד לארץ, ולשנינו הייתה כמיהה להקים משפחה נורמטיבית, ושזה יהיה הציר המשמעותי בחיים שלנו. תודה לאל הצלחנו. לכן, באופן טבעי, הנכדות והנכדים הנוספים שיבואו, אני מקווה, הם חלק מסיפור ההמשך שלנו, של החממה להתפתחות, גם האישית וגם הקבוצתית, ולקבלה - מקום שתמיד יקבל אותך כמו שאת".

אלה ערכים חשובים כשחושבים על משפחה.

"אלה ערכים שחשובים גם למשה וגם לי. ככה גידלנו את הילדים, וכך אני ממשיכה עם הנכדות. אני קוראת למשפחה בסיס האם. אליו חוזרים כדי להיטען, כדי לפרוק. לא משנה כמה החיים אינטנסיביים בחוץ, זה היסוד. הדבר החשוב במשפחתיות שלי הוא שאנחנו שבעה ילדים, מתוכם שש בנות, וזה רכיב משמעותי כי אני הבכורה ועזרתי בגידול אחי ואחיותיי. אנחנו קבוצת מחץ, שש בנות שהן קבוצת עוצמה לאורך השנים. כל אחת שונה מאחותה, אבל הביחד שלנו הוא משהו שמאוד משמעותי גם בחיים שלנו כיום. אנחנו נפגשות כמעט כל שבוע, ונמצאות שם כקבוצה מאוד משמעותית אחת לשנייה".

להיות הכי טובה בכל רגע נתון

ברביבאי היא ללא עוררין אישה מעוררת השראה. היא נשאה בתפקידים בכירים, ובכמה מהם הייתה חלוצה מגדרית לאחר שהייתה האישה הראשונה שמילאה אותם. היא כיהנה כחברת כנסת מטעם מפלגת יש עתיד וכשרת הכלכלה והתעשייה בממשלת ישראל ה-36. היא התמודדה בבחירות המוניציפליות האחרונות על ראשות עיריית תל אביב-יפו מול רון חולדאי והפסידה. בשירותה הצבאי כיהנה כראש אגף כוח האדם בדרגת אלוף, והייתה הקצינה הראשונה בתולדות צה"ל שנשאה דרגה זו במינוי קבע. בהמשך הייתה האישה הראשונה שכיהנה כיו"ר ועדת חוץ וביטחון בכנסת.

מפתיע לגלות שהגיעה למעמד הנשי הכי בכיר בצבא לא משום שסימנה אותו כמטרה, אלא הודות לעובדה שטרחה להיות הכי טובה בכל רגע נתון. "כשאני מדברת עם צעירים, הם מצפים שאומר שכשהייתי קצינה צעירה הסתכלתי למעלה וחשבתי מה התפקיד הכי בכיר לאישה. ראש אכ"א? אהיה הראשונה. זה לא היה הסיפור שלי. הסיפור שלי היה להצטיין בתפקידים שאני עושה. לא תכננתי לכבוש את העולם. התעסקתי באנשים, והתחביב שלי הפך להיות המקצוע שלי. אנשים בעיניי הם הכל. הם היכולת לכבוש את העולם, ליצור, לפתח ולקחת

"מאוד רציתי להיות ראשת עיר. אני חושבת שהעיר הייתה בשלה לשינוי, ויכולתי להביא לעיר משהו אחר, בעיקר לנהל אותה מתוך מקום שרואה את האנשים, את הצרכים שלהם"

למקומות שאין להם גבולות של חשיבה ויצירה. עבורי ההזדמנות הזאת הייתה בצבא במשך 34 שנים. עשיתי בכל פעם משהו אחר, בזווית אחרת, מבחינת יחסי אנוש. פגשתי אנשים אחרים, עברתי בין תפקידים, גיבשתי איתם מטרה משותפת והנעתי אנשים לפעולה ולסמן מטרות שהם עצמם לא האמינו שניתנות למימוש. מבחינתי, אלה אתגרים שהם חוויית חיים. כל חיי זה היה התרגול שלי, ואני אוהבת להתנפל על משימות. זה מה שעשיתי כל חיי. פגשתי קבוצת אנשים שלא הכרתי, הסתערתי על משימה וגייסתי אותם לטובתה. זה מה שהביא אותי לראשות אכ"א, לא הרצון לכבוש פסגות. ההצלחה, העשייה, היא זאת שהביאה אותי קדימה".

אז למה פרשת?



צילום: דובר צה"ל

אלופה ראשונה בצה"ל. הרמטכ"ל בני גנץ מעניק לברביבאי את הדרגות



עם יאיר לפיד יו"ר מפלגת יש עתיד





עם הנכדים והמשפחה. תמונות מהאלבום הפרטי

"הגעתי למקסימום. בחשיבה מגדרית, לאורך שנים עסקתי בתיווך לגברים, בוודאי לבכירים שבהם, את המציאות שבה מגיע זמנך ואתה צריך ללכת. ואני יכולה להגיד את זה כהכללה. גברים לא יודעים לפרוש. אני זוכרת שכשהתמניתי לאגף כוח אדם, עמדתי מול אולם גדול שבו ישבו 400 מובילי משאבי אנוש בצה"ל ואמרתי להם, 'חברים, אהיה ראש אכ"א שלוש שנים ובואו נסתער, נגדיר מחדש מהם משאבי האנוש בצה"ל, נגדיר מטרות, לא אכתיב אותן, נגדיר יחד - כי אני מאמינה שכדי להוביל קבוצה היא חייבת להיות חלק ממשאבי הארגון - ונצליח. ואחרי שלוש שנים אני מסיימת'. גבר לא יגיד אף פעם מתי הוא יסיים תפקיד. הוא יאמר מתי הוא יתחיל תפקיד".

איך נראה מעמד הפרישה?

"הגעתי לבני גנץ ואמרתי לו, 'אני פורשת'. הוא שאל, 'למה?' אמרתי לו שזה תפקיד חיי ומיציתי את העניין. פרשתי מצה"ל בגיל 52 בשנת 2014, ואני חייבת לומר לך שכל חוויית הפרישה נצבעת אחרת כשאת מנהלת אותה, כשאת מחליטה בדיאלוג שלך עם ארגון, עם מערכת, שהגיע הזמן, ולא מחכה שמישהו יראה לך את הדלת".

לוקחת את הסיכון

את עושה את אותה קפיצה לפוליטיקה?

"החלטתי שאני מתפטרת מהכנסת ומתמודדת על עיריית תל אביב. שאלו אותי למה אני מתפטרת אם לפניי ניצן הורוביץ ודב חנין התמודדו מוניציפלית מבלי להתפטר מהכנסת. הרגשתי שאני רוצה לבוא בפול כוח לא בחצי כוח. לסיים פרק אחד ולהתחיל פרק אחר.

"הסיפור שלי בצבא היה להצטיין בתפקידים שאני עושה. לא תכננתי לכבוש את העולם. התעסקתי באנשים, והתחביב שלי הפך להיות המקצוע שלי"

בסוף החומות הן בראש, הפחדים והחששות ממה יהיה זה הדבר הכי מעכב שיכול להיות לאדם על ציר זמן של חיים, ואני מאוד משתדלת שההחלטות שאני לוקחת יהיו ממקום של ביטחון שיש ביכולתי לעשות שינוי, ולעשות מעברים שיתאימו לי לצרכים שונים, מבלי לחשוש לקחת את הסיכון".

הפסדת.

"הפסדתי בבחירות על ראשות העיר תל אביב-יפו, אבל הרווחתי את הרעיון שאני רוצה להתמודד ואת הקול של 70 אלף איש שהצביעו לי ואת הניסיון לסיבוב הבא, וכמובן הרווחתי את הניסיון המוניציפלי. לכל החלטה יש מחיר".

איך היה בערב ההמתנה לתוצאות?

"ישי, בני בן ה-28, מאוד התאכזב. כשהבנו לאן הולכות התוצאות, ישי הלך ולא דיבר איתי יומיים. התקשרתי אליו ושאלתי, 'מה קורה, חמוד?' הוא אמר לי, 'אמא שלי בת 61 והיא אף פעם לא הפסידה עד עכשיו'. אמרתי לו, 'תודה, אבל אתה כל כך טועה, חמוד שלי. אתה חושב שהייתי מצליחה להיות אלופה ראשונה, שרה, ולהתמודד על ראשות עיר אם בדרך לא היו נפילות והפסדים?' אני יכולה לקפוא במקום מהפחד להפסיד, אבל אני מחשבת את צעדיי ולוקחת בחשבון שלא תמיד יש סיכוי לנצח, והסיכון הוא תשלום מחיר. ישי הודה לי ואמר שזה שיעור. אני מאוד מאמינה בדוגמה אישית. בין לדבר על מה חשוב ובין לעשות את מה שחשוב יש אצלי מינימום פער. ילדים רואים הכל, אז אם את לא עושה, אולי כדאי שתדברי פחות".

התאכזבת מההפסד?

"ברור. מאוד רציתי להיות ראשת עיר. אני חושבת שהעיר הייתה בשלה לשינוי, ויכולתי להביא לעיר משהו אחר,

בעיקר לנהל אותה מתוך מקום שרואה את האנשים, את הצרכים שלהם. אני מתחברת למשפט של דיזנגוף,



שאמר כבר בשנות ה-30, 'עיר היא לא אוסף הבניינים והאנשים שלה אלא היצירה, התרבות, השפה'. אני חושבת שהיה מקום לשינוי, אבל מאחר שאני מאמינה שדברים לוקחים זמן, אני כאן ואעשה כל מאמץ בסיבוב הבא. תל אביב-יפו היא עיר נפלאה, רבגונית ומגדלור לערכים שהיום עומדים בסכנה. הייתי רוצה לחשוב שהעיר הזאת, כמודל לערכים ליברליים, תישמר למען העתיד".

מה הניסיון שתביאי איתך לתפקיד?

"ניהול מערכות גדולות בצבא ושרה בממשלה, ואת האהבה העמוקה שלי לעיר הזאת. אני יכולה ליצור שינוי. אנשים יראו את העיר כמקום שבו הם צומחים ומתפתחים, לא רק כדבר זמני, אלא לאורך זמן. ארצה למשל לעצור את ההגירה השלילית של צעירים שלא יכולים לגור בעיר הכי יקרה בארץ, ולעשות פעולות והשקעה בחינוך, בביטחון אישי, בתרבות, בעסקים ובפיתוח ההון האנושי, שהוא בעיניי הכי משמעותי בניהול עיר".

רגרסיה במעמד האישה

את חלוצה מגדרית בהרבה מאוד מובנים. את חושבת שהנשים כנשים כיום במדינה במקום טוב?

"לצערי, מקומן של הנשים בחברה הישראלית רחוק מאוד מהמקום שבו הן צריכות להיות. אני לא מסתכלת על זה מהמקום של שוויון, כי נולדנו שווים, וכמו שיש גברים שלא יכולים, יש נשים שיכולות. מעבר לשוויון, מדינה חפצת חיים צריכה למנף את הפוטנציאל האנושי שלה. אם נשים הן 50 אחוז מהאוכלוסייה ואין תוכניות ברמה הלאומית שרואות את הפוטנציאל הלאומי או הנשי כיעד אסטרטגי להצלחת המדינה, המצב לא טוב. ודאי שבפוליטיקה לא רואים נשים כמודל, לא ברמת הממשלה, ואני אומרת את זה אחרי שהיינו בממשלת השינוי תשע שרות, בעוד שכיום אין



אישה אחת במפלגות מסוימות. במרחב הכי בכיר של מדינת ישראל יש פחות מנכ"ליות ממנכ"לים. אנחנו ברגרסיה שבעיניי אינה בריאה ומלמדת על חולי, ואסור לנו לוותר".

מה עושות?

"אם יש בי תקווה מאז 7 באוקטובר במה שקשור לעתיד המדינה, היא טמונה בדור הצעיר, וזה כולל נשים צעירות שלא מוכנות לוותר ורואות עצמן חלק מהמדינה. בוני הארץ הקימו מדינה לתפארת ואנחנו, הדור הבא, יצרנו סטארט-אפ ניישן אבל פישלנו עם החוזה החברתי של התרומה ההדדית של החברה על כל חלקיה, עם היכולת לייצר סדר יום שבו כולנו שווי חובות ושווי זכויות. אני מקווה שהצעירים שחוזרים מהמלחמה, עם האנרגיה המתפרצת, יודעים שהאחריות היא עליהם. כי אין לנו בית אחר ולא צבא אחר ולא מדינה אחרת. אנחנו צריכים לקפוץ דור כי זה על הכתפיים שלנו. מצד אחד הצלחנו ומצד שני פישלנו בגלל אירועי 7 באוקטובר. אנחנו צריכים להבין שאנחנו זקוקים לצעירים שיתבעו ויממשו את ערכי החברה הדמוקרטית ויארגנו את החיים שלנו כאן על בסיס מגילת העצמאות עם חוקה כדרך חיים. תנאי משמעותי ונרטיב בלתי מתפשר הוא להחזיר את החטופים הביתה. אם חלילה אנחנו כחברה נוותר על האנשים שלנו, לא נוכל לממש את האחריות והערבות ההדדית שאפיינה אותנו כחברה בשעת צרה. אני מקווה שנראה בקרוב את כולם איתנו. אני מאמינה ביכולת שלנו וברוח הישראלית, שתנצח את הקושי ואת המחיר הקשה שישראל שילמה ב-7 באוקטובר. נצטרך גם לשקם ביחד את האמון שנפגע, כי אין לנו מדינה אחרת". ■

בס"ד

וְאָהַבְתָּ

שבטבע גאים להציג

פסטיבל הבריאות של ישראל

Fit & Soul

29-31.8

מלון **Enjoy** ים המלח

לפרטים נוספים

072-3302349



תפריט עשיר ובריא

כולל טבעוני, ללא סוכר וללא גלוטן

הטבה בלעדית ללקוחות ביגטיים

הטבה בשווי **500 ₪**

תיק מוצרים ושני חלוקי רחצה מפנקים

ובנוסף- שדרוג חדר ללא עלות
מוגבל ל- 20 החדרים הראשונים

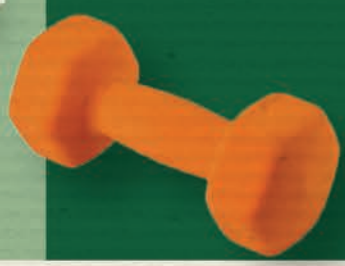
+60 ביגטיים
זה הזמן שלנו

אורחי הפסטיבל מוזמנים
ליהנות ממתחם הספא
המחודש והמפואר במלון

חוויית תוכן אחרת!



פרופ' רפי קרסו | ד"ר חיים רוזנטל
ד"ר יחיאל הררי | עו"ד ענת הררי
ד"ר אמוץ זיו אב | דנה עגור
אליאור ויטמן | אפרת ברוזה יצחקי
דליה מנטבר | אפרת אטיאס | ליאת הלוי



אֲנַחְנוּ אִתְּךָ

ביגטיים +60
זה הזמן שלנו

ניצת הדובדבן

בית הספר הישראלי להומאופתיה ותזונה
מיסודו של ד"ר חיים רוזנטל

ISRAELCANADA HOTELS

שבטבע
חוויית תוכן אחרת

יום חמישי
29/08/24 | כ"ה באב

13:00
קבלת פנים עשירה על טהרת הבריאות

15:00
קבלת חדרים


16:00
להיות צעיר בכל גיל: כלים להצלחה להניע את גופך ← **אפרת ברוזה יצחקי**

19:00 - 17:00
ארוחת ערב


20:00
הגוף והנפש: יחידה אחת שאין להפריד ← **פרופ' רפי קרסו**


21:30
פאנל מרצים ← בהנחיית **ד"ר יחיאל הררי:** פרופ' רפי קרסו, דר' חיים רוזנטל, אפרת ברוזה יצחקי ודנה עגור

יום שישי
30/08/24 | כ"ו באב

07:00-09:00
סדנאות ושעורים | בהרשמה מראש

08:00-11:00
ארוחת בוקר


11:00
לנצח את הגיל - מחקר חדשני עם מסקנות לחיים ← **ד"ר אמוץ זיו-אב**


12:30
בית בריא משלכם: כלים מעשיים לכל בני הבית לשיפור תזונתי ← **אפרת אטיאס**

13:30
נשנושי צהריים

14:00
הומאופתיה - זה כל ההבדל: ההבחנה בין הומאופתיה, נטורופתיה ורפואה מערבית ← **ד"ר חיים רוזנטל**


15:30
ניפוץ מיתוסים - חלבון וסידן - לא מה שחשבת ← **דנה עגור**

18:00-21:00
סעודת שבת

19:00
קבלת שבת ← **ההפקה שומרת שבת**


21:15
טיש שבת שירה ואחדות ← **ד"ר יחיאל הררי**

יום השבת
31/08/24 | כ"ז באב

07:00-09:00
סדנאות ושעורים | בהרשמה מראש

07:00
נשנושי בוקר

08:00
הודו לה' - שחרית של שבת

08:00-11:00
סעודת שבת - חלבי


11:00
המזון לנפש: המשמעות הפנימית והרוחנית של המזונות ← **ד"ר חיים רוזנטל**


13:00
איך להימנע ממחלות - עצות גדולי המחשבה היהודית ← **ד"ר יחיאל הררי**


16:00
הכוח המרפא של חשיבה חיובית ← **עו"ד ענת הררי**

17:00
סעודה שלישית - בשרי

19:30
סיכום שאלות ותשובות עם מרצי הפסטיבל

20:30

דרך בלתה ובריאה, משפ' שפטצק


סדנאות ושיעורי תנועה
פילאטיס - **דליה מנטבר**
יוגה ותרגולי נשימה
היט (HIIT) - אימון בדופק גבוה



פסטיבל הבריאות של ישראל

Fit & Soul

לפרטים נוספים **072-3302349**

אורחי הפסטיבל מוזמנים ליהנות ממתחם הספא המחודש והמפואר במלון

ט.ל.ח | ייתכנו שינויים בסדר ושמות המרצים | כל הזכויות שמורות - אין לשכפל ולהפיץ

מתחיל מהר, ובהדרגה מגביר גם בגיל 90

אליהו לוי לא מתכנן לחזור לביתו בקיבוץ ניר יצחק, שממנו התפנה ב-7 באוקטובר. בריאיון הוא מספר על חייו החדשים במרכז הארץ, ומסביר איך ספורט והומור משפיעים לטובה על אנשים, ובעיקר על המבוגרים שבהם | **מאיה גז**



7 באוקטובר מצא את אליהו לוי בקיבוץ ניר יצחק בעוטף עזה יחד עם זוגתו והמטפלת. "הייתי בקיבוץ וקיבלנו קריאה להיכנס לממ"ד. שהינו בממ"ד מעל 24 שעות ויצאנו רק עם מלווה מהצבא. אלינו החמאס לא הגיעו מכיוון שהיה טנק שניצב בשער הקרוב למגורים שלי, לעומת השער הראשי של הקיבוץ, שם הייתה כיתת כוננות. המרצחים חיסלו את כיתת הכוננות".

פחדת?

"לא אגיד שפחדתי כי לא היה אפילו זמן לזה. נודע לי שנכנס צבא בשלב מסוים, אבל עדיין הייתה סכנה והמשכנו להיות בממ"ד. היה לי מזל, כי הטנק הזה חיסל את העזתים שבאו מצד השער שלי. לאחר מכן נודע לי שהמסתננים שרפו מכוניות והלכו לבתים וחטפו חלק מהחברים שלי".

לאן עברתם?

"יצאנו מהבית ועברנו יחד עם יתר חברי הקיבוץ לגן שהיה ממוגן. בלילה נסענו לאילת, שם טיפלו בנו בנאמנות וניסו לעזור לנו. כעבור חודשיים עברנו לקיבוץ רוחמה. בגלל סיבות בריאותיות, זוגתי נשארה שם, ואני עברתי ל'מגדלי הים התיכון צומת סביון'".

אליהו לוי, בן 90, נולד בארגנטינה ועלה לישראל לקיבוץ ניר יצחק ב-1956. "העלייה היתה מיוחדת מכיוון שהחלטנו להופיע על בימות לטובת ישראל. יצאנו מארגנטינה ועברנו דרך 11 מדינות ו-15 ערים. נתנו חומר לעיתונות המקומית ואספנו הרבה כסף למדינה. היינו 20 אנשים צעירים, עשר בנות ועשרה

"במשך השנים לימדתי גם בגן וגם בבית ספר עממי ובתיכון, והדרך שלי ללמד הייתה להכניס אווירה טובה ותמיד סיפרתי בדיחות"

"יש לי כמות בדיחות בלתי נגמרת. בכל פעם שאני שומע בדיחה, אני זוכר אותה"

בנים, והיו לנו שני סוגי הופעות - הופעה בתיאטרון ליהודים והופעה לאוכלוסייה הכללית. הופענו גם בבתי ספר ובבתי חולים של ילדים בקהילות היהודיות. היה לנו תיאטרון שעסק בארץ ישראל ואפילו סיפרנו בדיחות".

לוי מספר גם כיום הרבה בדיחות וחיוך תמידי נסוך על פניו. "יש לי כמות בדיחות בלתי נגמרת", הוא אומר. "בכל פעם שאני שומע בדיחה, אני זוכר אותה. זה התחיל בגיל הנעורים. היה לי בן דוד שאהבתי מאוד, ששבר יד והגעתי כל יום לבקר אותו בבית חולים. כדי לשמח אותו סיפרתי בדיחות והוא מאוד אהב את זה. התכוננתי כל יום לפני הביקור עם בדיחות חדשות. מאז אני מספר בדיחות כי ההומור לדעתי משפיע טוב על אנשים, בעיקר על אנשים מבוגרים".



צילום: ניר וולך ויקיפדיה

60 שנות הוראה

לוי היה בן 22 כשעלה לישראל. את אשתו הכיר בארגנטינה והיא עלתה לארץ שלוש שנים לפניו, התחתנה עם גבר אחר והקימה משפחה. מאוחר יותר התחתנה עם לוי וגולדו להם שתי בנות. היא הלכה לעולמה לפני 24 שנים. מאוחר יותר נכנס לוי לזוגיות עם בת קיבוץ מהצפון, שעברה לגור איתו בניר יצחק. בארגנטינה למד חינוך גופני והיה שם מורה בבתי ספר לפני עלייתו ארצה. "בקיבוץ הייתה חברת נוער ולימדתי אותם חינוך גופני וגם בקיבוץ אחר. הוותק שלי בהוראה הוא 60 שנה".

גם כיום הוא דואג לפעילות גופנית, ותמיד טען שיש שתי דרכים להיטיב עם האדם ובעיקר עם האדם המבוגר: טיפוח גופני והומור.

לוי היה מורה לחינוך גופני גם של הקולנוען דרור שאול. "הייתה לי אימרה היתולית שאמרתי לתלמידים. במרוצת השנים דרור שאול נעשה בימאי סרטים וציטט את האימרה הזאת בסרט 'מבצע סבתא'. נתתי עצה לספורטאים, לצאת בשיא המהירות ובהדרגה להגביר".

הופתעת כשהציטוט פתאום הופיע בסרט?

"מאוד. הוא לא אמר לי שהוא מכניס את זה לתסריט, אבל צחקתי מאוד. במשך השנים לימדתי גם בגן וגם בבית ספר עממי ובתיכון, והדרך שלי ללמד הייתה להכניס אווירה טובה ותמיד סיפרתי בדיחות. היום תלמידים שהם מבוגרים ובעלי משפחה, כשהם פוגשים אותי, הם מדברים על הבדיחות".

אילו עוד אימרות אמרת לתלמידים שלך?

"נסענו לצליחת הכינרת. כשהגענו הם נבהלו כשראו את האגם. אמרתי להם: 'אל תדאגו, יש פה סירות הצלה ואני מבקש מכם רק דבר אחד: תגיעו עד האמצע. מי שעייף - שיחזור'".

את הכינרת הוא צולח בכל שנה יחד עם ילדיו. הפעם האחרונה הייתה לפני שנה, כשהיה בן 89. לוי היה בן 50 כשלמד ביולוגיה כדי ללמד את המקצוע במערכת החינוך. הוא למד גם רפואה סינית כשיצא לגמלאות ועסק בתחום מעל 20 שנה.

לתת משהו בתמורה

איך החיים במרכז ישראל, מחוץ לקיבוץ בדרום?

"המעבר לפה יצר שינוי בחיים, אבל קיבלו אותי בצורה יוצאת מן הכלל, ונותנים לי תמיכה שהייתי זקוק לה. חשתי צורך להחזיר ולתת משהו למקום שבו אני נמצא, והתחלתי להעביר חוג שמתקיים פה כבר כמה שבועות, בכל יום חמישי, חוג מיוחד לאוכלוסייה המבוגרת, שנקרא "שביל השכל". זוהי שיטה שהומצאה בשווייץ ותומכת בפיתוח החושים של האדם ופועלת ישירות לחיזוק המוח. כך אני בא לידי ביטוי. כרגע אני לא חוזר לדרום, לקיבוץ, כי מצאתי ב'מגדלי הים התיכון' בית, הרבה תמיכה, חברים טובים. שיניתי את אורח החיים שלי, אני למעשה אדם אחר, לא מרגיש בודד. אני עסוק בחוגים, מתכונן להעביר את החוג שלי, שומע הרצאות, רואה מופעים, סרטי קולנוע. המקום הזה נתן לי אפשרות לחיים שלא הכרתי עד עכשיו". ■

את הכינרת אליהו צולח בכל שנה יחד עם ילדיו. הפעם האחרונה הייתה לפני שנה, כשהיה בן 89



"כולי דמעות ואני עף קדימה"

צילומים מהאלבום הפרטי באדיבות המרואיין

שלושה חודשים לפני יום הולדתו ה-61 הגשים **יוסי יהלום** חלום שנדמה על-אנושי: להשתתף במרתון "דס סבלה" במדבר סהרה, שמתמשך לאורך 253 קילומטרים באזור שהטמפרטורות בו מגיעות ל-50 מעלות בצל, אבל אין בו צל – ולהגיע לקו הסיום. "הרגשתי שהסהרה בחר בי יותר מאשר אני בחרתי בו" | **הגר רם**

יוסי יהלום התחיל לרוץ רק בגיל 40. בהתחלה מעט ולאט, ובהמשך הגביר קצב ומרחק. באפריל האחרון, שלושה חודשים לפני יום הולדתו ה-61, הגשים חלום שנדמה על-אנושי ובלתי אפשרי: הוא השתתף במרתון "דס סבלה" שבמרוקו, הנערך במרכז מדבר סהרה ונחשב לאחד המסלולים הקשים בעולם.

הוא נולד ביולי 1963 לרחל, תזונאית, ולאיציק, מורה, מחנך ומנהל בית ספר, זיכרונם לברכה, ילד אמצעי בין שתי אחיות. היום הוא נשוי ואב לחמישה: אביב, עמרי, אהד, ברק ואיילת. מנהל פרויקטים בבנייה פרטית, רוקד בלהקת המחול "אביב תל מונד", ולא מפסיק לרוץ.

ילדותו עברה עליו ביישוב חופית שבעמק חפר. הוא מעיד על עצמו שהיה "ילד מאוד שובב בלשון המעטה. היום היו אומרים עליי שאני ילד עם בעיות קשב וריכוז". בילה על הדשא במקום בכיתה, "ועם אבא שהוא מנהל בית ספר, זה לא עבר בקלות". לקראת סוף התיכון "אימא מצאה את הדרך לגעת אצלי בנקודות שאף אחד לא הכיר, לא חיפש ולא מצא חוץ ממנה, ובעזרתה הפכתי לתלמיד מבריק". בצבא שירת בפלס"ר נח"ל, ועם הגרעין שלו הקים בערבה את היישוב צוקים.

אחרי שחרורו מהצבא התחתן עם תמי, שאותה הכיר בתיכון כשרקדו יחד בלהקת עמק חפר. היא הייתה בת 15, הוא בן 17, מאז הם יחד. אחרי שנישאו, חיו עשר שנים במושב מרחביה. משם עברו לכפר הס, ובו התגוררו עד לאחרונה. כיום הם גרים בירושלים.

שנה שלמה מסביב לעולם

לפני שהחל לרוץ, ספורט לא היה חלק משגרת חייו. "להפך", הוא אומר. "בתחילת שנות האלפיים היה לי גן אירועים בבעלותי. עבדתי בערבים, אכלתי בלילות והגעתי למשקל של 90 ק"ג. לא הייתי שמנמן. הייתי שמן. מאוד. כחלק ממשבר הגיל התחלתי להרהר בכל מיני שאלות קיומיות על חיי, על העתיד, על מה אני בעצם רוצה מעצמי. היו לי בית יפה בכפר ומשפחה גדולה, ואוטו טוב ונוח, עסקים וכסף וכל מה שרציתי - ולא הייתי שלם עם עצמי".

בניסיון למצוא תשובות החליטו יוסי ותמי לקחת הפסקה ממרוץ החיים האינטנסיבי. ב-2004 ארזו את עצמם ואת חמשת ילדיהם, הקטנה הייתה רק בת שנה, רכשו קרוון ויצאו לסיבוב של שנה מסביב לעולם. המסלול שלהם כלל את ארצות הברית, איי פיג'י, אוסטרליה וניו זילנד. לקרוון הם דחפו גם כמה זוגות אופניים.

בשביל מה?

"נסענו הרבה שעות ברכב והיינו חייבים להזיז את הגוף, ועם האופניים היה קל ונוח לעשות את זה. בכל פעם שחנינו עם הקרוון, היינו יוצאים לרכיבות שהיו פתרון

ספורטיבי מעולה".

ומתי נדבקת בחיידק הריצה?

"כשחזרנו לארץ הייתי מלא בתובנות על איך נכון לחיות, וכמעט כולן התנפצו על קרקע המציאות. אם חשבתי שמיותר להחזיק טלוויזיה בבית - הרי שנה שלמה היינו בלי - אחרי חודש היו לנו שישה ממירים... המציאות בארץ לא אפשרה לי לחיות על פי התובנות שאימצתי לי, ולקח לי כמה שנים להחזיר את חיי למסלול התובנות, להבין שאני צריך לשים את הנפש במרכז. הריצה עזרה לי למצוא את עצמי".

ללמוד לרוץ נכון

המרוץ הראשון שבו השתתף היה מרוץ הלילה של תל אביב. "בסך הכל עשרה קילומטר, ולמעט המרוץ בסהרה אני יכול להגיד שזה היה המרוץ המסוכן ביותר בחיי. החלטתי שאעשה אותו בשעה, יצאתי לא מוכן, וסיימתי ממוטט לחלוטין. הבנתי שאם אני רוצה לרוץ, אני צריך להתאמן נכון, בצורה מבוקרת ואחראית. לאט לאט הגדלתי מרחקים, הגברתי קצב ולמדתי לרוץ נכון. במקביל המשכתי לרכוב על אופניים והוצע לי להשתתף בטריאתלון. אז נסעתי לבריכה, שחיתי קצת, חשבתי שאני טוב בזה, ונרשמתי לקבוצה שהתאמנה לתחרות 'איש הברזל'. הפעם המאמן התערב, הרגיע והמליץ על חצי איש ברזל. סיימתי, מייד נרשמתי לאיש ברזל מלא, ואחריו הבנתי שהשחייה והאופניים גוזלים ממני יותר מדי אנרגיה, והריצה מתאימה לי יותר. המשכתי להתאמן והתחלתי לרוץ מרחקים גדולים יותר, בעיקר מרתונים".

מתי התחלת לרוץ למרחקים מאתגרים?

"יש לי בת דודה אצנית, ענת. יצא לנו לרוץ יחד בכמה מרוצים. בתחילת 2017, בזמן שהתכוננה למרתון תל אביב, ענת נדרסה ונפצעה אנושות. לא נתנו לה הרבה סיכויים. היא הייתה מורדמת ומונשמת בטיפול נמרץ בתל השומר ואני ישבתי בחוץ, במסדרון, ועשיתי דיל עם אלוהים: 'אם אתה תעשה את הבלתי אפשרי, תשאיר אותה בחיים ותחזיר אותה אלינו, גם אני אעשה את הבלתי אפשרי וארוץ ממחלקת טיפול נמרץ בשיבא עד קיבוץ אפיקים, שבו היא גרה'. לשמחתי, ענת התעוררה, השתקמה, ושנה וחצי אחרי פציעתה, ביולי 2018, קיימתי את הנדר ורצתי משיבא עד קיבוץ אפיקים בעמק הירדן. 123 ק"מ בטמפרטורה של 40 מעלות ב-24 שעות. זה היה מרוץ קשה, מאתגר, מכונן ומרגש".

באיזה מובן?

"מי שליווה אותי באופניים, לכל אורך המרוץ הזה, היה חברי הטוב גיורא גרבר. פחות משנה לאחר מכן גיורא מת מדום לב במהלך רכיבת אופניים שכל כך אהב. לזכרו הקמתי באמצעות הפייסבוק את הקבוצה 'אני בפנים', שמטרתה לעזור לאנשים להגשים חלום ספורטיבי בעזרת תמיכה לוגיסטית וליווי, ללא כל תמורה. אחד הפרויקטים היה ללוות בחור ישראלי שרצה לרוץ במדבר גובי שבסין, ובגלל הקורונה החליף את המסלול למכתש רמון. ליווינו אותו עם רכבים, ומאחד המלווים, דודו דאנו, שמעתי על

"הימים השלישי והרביעי אוחדו למסלול של 85 ק"מ שלקח לי 24 שעות והתמודדות מאוד גדולה עם משברים, הירדמות בהליכה, והתעוררות במצב שאני לא יודע איפה אני נמצא"

מרוצי המדבריות. תוך כדי שמיעת סיפורים נזכרתי בסרט שראיתי על בחור ישראלי בשם דניאל קרן שעשה את מרוץ הסהרה, ונדלקתי. זה היה מין חלום שהתעורר בתוכי, וממש הרגשתי שהסהרה בחר בי יותר מאשר אני בחרתי בו. כצעד ראשון התלוויתי, בהתנדבות, לדודו דאנו, שהפך לחבר נפש, במרוץ מדבר נמיביה. רציתי להכיר מקרוב את הדינמיקה של ריצה במדבר. כשחזרנו התחלתי להתאמן ברצינות עם מאמן מקצועי, פיזיותרפיסט ותזונאית, כולל ריצות בירדן ובאילת, בטמפרטורות גבוהות ובדרכים חוליות, כדי להכיר את המדבר על כל נפלאותיו וקשייו. במהלך האימונים נפצעתי והייתי זקוק לתקופת החלמה די ממושכת. כשחזרתי, המאמן שלי, שליו ברוש, בנה תוכנית שתבטיח שאגיע בריא במאה אחוז, גם על חשבון יכולות הריצה".

רץ יחיד מישראל

ספר על המרוץ.

"מרתון 'דס סבלה' מתמשך לאורך 253 קילומטרים, באזור שהטמפרטורות בו מגיעות ל-50 מעלות בצל, אבל אין בו צל; המסלול חולף בין אדמת סלעים לבין דיונות אין-סופיות מאופק אל אופק, רוחות קדים עזות וסופות חול, בימים ובלילות. הריצה היא במקטעים ונמשכת שישה ימים, ביניהם יום מנוחה אחד. הרצים נדרשים לשאת על גבם את כל המזון והציוד שהם צריכים: שק שינה, נעליים, גרביים, בגדי ריצה ובגדים חמים. כל פריט מוסיף משקל. נכנסתי לנוסחאות של גרמים לכל פריט, ועדיין הגעתי עם התרמיל הכי כבד. במרוץ השתתפו 900 איש מכל העולם. הייתי היחיד שהגיע מישראל. מלבדי היו שני ישראלים שלא חיים בארץ.





"כשראיתי את שער הסיום, עצרתי, הוצאתי מהתרמיל את דגל ישראל הענק שסחבתי איתי כל הימים, הנפתי אותו גבוה, ורצתי בתחושה של כוח מטורף"

"הגעתי באפריל, בארץ מלחמה, המתח עצום, הכאב, העצב, הראש עם החטופים. זה לא פשוט. מצד שני, גם ההכנות והמרוץ עצמו היו מקום לנסות לשמור על שפיות, להיאחז בשגרה נורמלית. המארגנים ידעו שאני בא מישראל. על התרמיל שלי התנפנף סרט צהוב, ועל החולצה היו דגל וסיכת חטופים צהובה שלא הסרתי אף פעם.

"ביום הראשון התחלתי חזק מדי, ואחרי כמה קילומטרים הופיעו מולי דיונות מטורפות והסהרה עצרה אותי על 'יהירות מופרזת'. ביום השני שעמד על 40 ק"מ יצאתי עם רצון להיות זהיר, אבל גם ליהנות. הימים השלישי והרביעי אוחדו למסלול של 85 ק"מ שלקח לי 24 שעות והתמודדות מאוד גדולה עם משברים, הירדמות בהליכה, והתעוררות במצב שאני לא יודע איפה אני נמצא. יום המחרת הוא יום להתאוששות. כולם שוכבים באוהל, 40 מעלות בצל, אבל אין צל. כלום לא נוח לך, אתה חלש מדי ולא מסוגל להזיז אצבע. ביום החמישי למרוץ, מסלול של 40 ק"מ, נגמרה לי האנרגיה. 'הגעתי לקיר'. שקלתי לפרוש. הייתי בטוח שפה אני מסיים".

ובכל זאת המשכת.

"מראש החלטתי שאני לא רוצה לסכן את עצמי, ואם אעמוד בפני סכנה, אפרוש. אבל לא הייתה סכנה מולי. רק חוסר אנרגיה. הייתי כבר אחרי 170 ק"מ, ואמרתי לעצמי שאם אני פורש - אז מהמסלול, לא מהמאהל. החלטתי שאנסה לפרוס את הפעולות לשלבים: קודם כל לשרוך נעליים. זה לקח לי 40 דקות. אחר כך לעמוד. ואז להתיישר. ללכת להביא מים. ולחזור למסלול. איכשהו הצלחתי לסיים את היום, שאחריו נותרו שני מקטעים של 30 ק"מ ועוד 20 ק"מ. בלילה הייתה סופת חול איומה, ובבוקר צלעתי לכיוון שער הזינוק עם החלטה: את התחרות הזו אני מסיים, ומסיים בריא. וזה אומר: להאט את הקצב. מאותו רגע התחזקתי נפשית. התקדמתי מאוד בזהירות, עם הרבה מחשבות ותובנות על הסהרה".

שמחה וגאווה

ספר על היום האחרון. על רגעי הסיום.

"הגיע היום האחרון, 'רק' 20 ק"מ. מהרגע שזינקתי לא הפסקתי לבכות מהתרגשות. מאה מטר לפני הסיום, כשראיתי את שער הסיום, עצרתי, הוצאתי מהתרמיל את דגל ישראל הענק שסחבתי איתי כל הימים, הנפתי אותו גבוה, ורצתי בתחושה של כוח מטורף שהניע אותי קדימה, עם התרגשות של שמחה וגאווה, בוכה באופן בלתי נשלט, כולי דמעות, ואני עף קדימה. הייתי יחסית בודד, לא היו עוד רצים סביבי באותם רגעים, המון מחיאות כפיים, דגל ישראל באוויר ואני שומע ברמקול, 'יוסף יהלום פרום יזראל'. והנה שמים עליך מדליה והנה משקים אותך בתה מרוקאי מתוק, ונותנים לך שקית עם אוכל ומים, ואתה מבין שסיימת ומתחבר לווי-פי ומתקשר הביתה ואומר שסיימת ומתחיל לבכות מחדש".

ובארץ מלחמה. הרגשת באנטישמיות?

"לאורך התחרות זה לא היה אישיו. המארגנים ידעו שאני מישראל, היה לי דגל על החולצה ודגל ענק שהנפתי בסיום, ולרגע לא הרגשתי באנטישמיות. אולי כי כל מי שבא למרוץ הקשה הזה מונע מאהבה".

זה כמעט לא אנושי. מאיפה הכוחות?

"אני לא בטוח שאני יודע לענות. אתה חושב המון על המשפחה והחברים ולא רוצה לאכזב אותם. אני בן אדם שחי בפייסבוק, וכתבתי ופרסמתי כל כך הרבה לפני ותוך כדי, שלא רציתי ולא יכולתי לאכזב אף אחד. בעיקר לא את עצמי".

יש מסקנות ממסע כזה?

"בשער הסיום לא הרגשתי שהמסע הסתיים. התחושה שלי הייתה שהמסע ממשיך. זה משהו שלא הייתי מוכן לקראתו, והבנתי שאני צריך זמן כדי לעכל. אני עדיין עייף נורא, הגוף עוד לא התאושש. הנחיתה בארץ מנחיתה אותך תרתי משמע מהיי מטורף למציאות כל כך עצובה וקשה, וזה לא פשוט. אז כרגע אני צריך לנשום, לקחת אוויר, להתחזק. אבל הזמן יעשה את מה שהוא יודע: לסנכרן בין הגוף והנפש".

ולמרות העייפות והגוף המותש, חזרת לרקוד עם הלהקה שלך.

"הריקוד הוא חלק מהחיים שלי, מזון לנשמה. הוא נותן לי אנרגיה. ריקוד מבחינתי הוא סוג של תפילה. עוד לפני שיצאתי לסהרה נקבעה פרמיירה לחודש וחצי אחרי המרוץ, ולא ויתרתי. החזרות היו מעייפות ומתישות, נזקקתי להמון מנוחות והפסקות בין הריקודים, ממש לא היה לי פשוט - אבל רקדתי. רקדתי!" ■

להצטרפות לקבוצה "אני בפנים", כתבו "אני בפנים" בפייסבוק

מרפאה לאסתטיקה רפואית
ד"ר יונתן וייס



מה אומרות ידייך?

כפות הידיים מסגירת את הגיל, במיוחד אצל אנשים המשקיעים בטיפולים אסתטיים בעור הפנים. ד"ר יונתן וייס, רופא בעל ותק ומוכר בתחום הרפואה האסתטית, מספר שיותר ויותר נשים שטיפלו בפנים באמצעות בוטוקס והזרקת חומצה היאלורונית, חוטים וסקולפטרה, מגיעות לקליניקה לטפל בעור כפות הידיים. טיפול אחד בזריקה אחת מחזיר להן מראה צעיר. כפיים | **אסנת אביב**

מה לא עשינו איתן - כתבנו, קרצפנו, בישלנו והדחנו, סחבנו, נהגנו וסימסנו. כן, כפות הידיים שלנו הן "השלוחה המבצעת" של כל כך הרבה פעולות, וזה ניכר בהן.

כפות הידיים שלנו מסגירות את הגיל, ובדרך כלל לא עושות איתו חסד. הווורידים בולטים, הגידים קופצים החוצה ומייצרים קמטים חרושים. הידיים מספרות את סיפור חיינו, ולמרבה הצער מאוחר מדי להתחיל להשתמש בכפפות בשעת העבודה, להגן על העור עם קרמים עשירים במקדמי הגנה. כבר לא נצליח להשיב לעור הידיים את המראה הצעיר והרך.

למדנו לטפח את עור הפנים, וכשהוא התחיל להתקמט, גייסנו את תעשיית האסתטיקה ונעזרנו בזריקות למילוי קמטים והוספת נפחים שאבדו. כולנו יודעות שניתן להחזיר נעורים וחיוניות לעור הפנים באמצעות הזרקה של חומצה היאלורונית.

כשעור הפנים נראה טוב ומטופח, והידיים לא, נוצר פער שמסגיר את הגיל האמיתי באופן לא מחמיא.

ד"ר יונתן וייס מספר על סיבוב שני של טיפולים אסתטיים בקרב לקוחותיו. "נשים וגברים בגיל השלישי מגיעים אלי בדרך כלל לטיפולים בקמטים ואבדן נפח בפנים, באמצעות בוטוקס והזרקות של חומצה היאלורונית. אחרי שעור הפנים נראה טוב ורענן, פתאום נשים מגלות שכפות הידיים זקוקות לטיפול דומה, כדי שתהיה הלימה בין טיפוח הפנים והידיים".

באמצעות הזרקה חד פעמים של חומצה היאלורונית קשיחה - חומר הנמצא בגוף באופן טבעי - בנקודה אחת בגב כף היד, ופיזור אחיד של החומר – מוענק נפח לכל השקעים שנוצרו לצידי הגידים והווורידים.

עור כפות הידיים הדק והעדין נמתח והמרקם שלו נראה טוב יותר בהרבה.

ד"ר וייס, בוגר המחזור הראשון ללימודי רפואה אסתטית באוניברסיטת בר-אילן וחבר באגודה הישראלית לרפואה אסתטית, משתתף בכנסים רבים בארץ ובעולם. הוא בקיא בכל החדשנות בתחום האסתטיקה, עושה שימוש בחומרים איכותיים המאושרים על ידי משרד הבריאות, לפי תקן מחמיר. הקליניקה שלו בצפון תל אביב פועלת למעלה מעשור, עם מוניטין של אלפי מטופלים מרוצים.

"חבל להיות מוטרדים מכפות ידיים מגוידות ומקומטות", הוא אומר, "בטיפול הזרקה אחד ניתן להשיב לכפות הידיים מראה צעיר ויפה המחזיק כשנה".

הטבות מיוחדות לחברי ביגטיים.

התקשרו כעת

לייעוץ ללא עלות ניתן להתקשר למספר 073-7819277

*הכתבה הופקה על ידי המחלקה המסחרית במימון של גורם חיצוני ופורסמה לאחר עריכה עיתונאית

"הנחתי עליה יד והכאב עבר"

איתמר לוריא הבין "שיש לו משהו מיוחד בידיים" כשהצליח לשכך כאבים אצל בת זוגו, השחקנית שרה פון שוורצה. מאז הוא מטפל בשיטת נאדר בוטו בקליניקה שלו ביפו, ומציין בסיפוק את תרומתו למטופלים בני הגיל השלישי: "יש לי הזדמנות להזכיר להם את התשוקה האמיתית שלהם. יש להם הזדמנות נוספת לבחור" | **מאיה גז**



צילומים מהאלבום הפרטי

איתמר לוריא בקליניקה

המטפל איתמר לוריא פוקח עיניים עם שחר, מודה, מתרחץ, שותה קפה ואז מכין מיץ ירקות, עושה מדיטציה, לומד קבלה, חוזר על חומרי הלימודים שלו ובעיקר מטפל. כך הוא עושה יומיום מאז שנת 2020, אז החל לטפל בשיטת הניקוי האנרגטי של הקרדיולוג ד"ר נאדר בוטו.

לוריא בן 42, נולד בכפר סבא לחוקרת סרטן ילדים בשניידר. אביו המנוח היה כימאי וסוכן דבקים. הוא הצעיר מבין ארבעה אחים. אחיו הבכור כירורג בכיר בבילינסון, סגן מנהל מחלקה, אחיו השני היה מוזיקאי וכיום עובד בסיטיבנק כמנהל אבטחת מידע, ואחותו עוסקת בביטוח. הוא עצמו הצטיין בפיזיקה, מתמטיקה ומחשבים, אבל הבין "שזה כדי לרַצות את ההורים". עד שנת 2019 עבד בעולם הקולנוע והתיאטרון, השתתף בהפקות, עבד כתאורן, ובחר בתחומים הטכניים כדי להתפרנס.

לעולם הטיפול הגיע בעידודה של בת זוגו, השחקנית והמחזאית שרה פון שוורצה. "למדתי קולנוע ופגשתי את שרה כשליהקתי אותה לסרט סטודנטים שעשיתי", הוא מספר. כמה חודשים אחרי צילומי הסרט התקשר לשאול לשלומה. "היא הופתעה לקבל את השיחה אבל קבענו להיפגש. לי לא היו שום כוונות. היה לי מאוד נעים עם שרה, אבל לא ליהקתי אותה כדי שנהיה ביחד. בפגישה הבנתי שהיא כבר לא בזוגיות ואמרנו, 'טוב, ניפגש שוב'. נפגשנו עוד פעם והיה נחמד והרגשתי מאוד בנוח ופתוח איתה אז החלטנו להיפגש עוד פעם, ובפגישה השלישית היא שאלה אותי, 'אז מה אתה רוצה?' שרה לימדה אותי לבטא את עצמי יותר טוב גם בנושאים רגשיים. אמרתי לה, 'אני רוצה אותך'. רק כשהתנשקנו הבנו כמה חיבור יש בינינו וכמה אנחנו באמת רוצים אחד את השני".

פער הגילים ביניהם עומד על 13 שנים וללוריא הוא מעולם לא הפריע. "אני חושב שלשרה היה יותר קשה כי היא הגיעה עם חבילה ואני לא. היא האמיצה בינינו. היא חשבה שהיא מונעת ממני ילדים ועניתי לה שאם זה היה בוער בי, הייתי אומר".

הם ביחד 17 שנה. "שרה הלכה לטיפולים כשסבלה מכאבים, ותמיד המשיך לכאוב לה. היא חזרה הביתה, הנחתי עליה את היד והיא אמרה שהכאב עבר. היא אמרה לי, 'יש לך משהו בידיים'. עניתי, 'טוב, את מרוויחה'. היא הציעה לי ללכת ללמוד את התחום. היא זאת שאמרה שיש פה משהו מיוחד".

לפתוח את הלב

לשיטת נאדר בוטו נחשף דרך חברה של פון וורצה, שמטפלת בתחום והביאה לו את הספר "הרפואה והחוש השביעי" של בוטו. "קראתי את הספר והכל היה ברור. גם המידע שהוא כותב בספר, גם השיטה, וגם החיבור הזה שאני כל הזמן מחפש בחיים". שיטת נאדר בוטו היא שיטה של רפואה אינטגרטיבית שמאחדת בין הרפואה הקונבנציונלית לרפואה סינית והודית, ונשענת על שבעה חוקים אוניברסליים שמרכיבים מערכת שלמה.

במקביל ללימודים אצל בוטו למד לוריא בקמפוס ברושים עיסוי והידרותרפיה. באותה שנה, 2020, אביו הלך לעולמו ממחלת הסרטן, אחרי התמודדות שנייה עם המחלה. "בשנת 2009 עבדתי על פרויקט ראיונות משפחתי שבו עסקתי בכך שבמשפחה שלנו דוגלים במוח האנליטי ופחות מחבקים. בראיונות האלה, שהיום הם אוצר מבחינתי אחרי שאבי הלך לעולמו, צף כל מה שהיה חסר. אצלנו במשפחה אהבה מראים בעשייה. אתה אוהב? אתה נותן בית, אתה שם אוכל על השולחן, אתה נותן לילד אמצעים שיוכל להמשיך ללמוד. אתה לא מרעיף עליו תשבחות שמא יתרכך, כי הרי העולם קשה. אבא שלי במקום החומל שלו היה אומר, 'מה קרה? טעית בכתיבת השם? למה הורידו לך חמש נקודות?' פעם זה מאוד עיצבן אותי כי זה היה חינוך להישגיות. אני, כילד מאוד רגיש, הייתי זקוק שייתנו מקום לרגש שלי ויאמרו, 'אתה יפה, אתה מדהים, אתה בנוכחות', כל המילים שלא אמרו גם להם. אם לא הייתי פוגש את שרה, גם אני לא הייתי יודע לומר את המילים הללו. שרה לימדה אותי לומר מילים גדולות. היא לימדה אותי כמה זה חשוב. היא לימדה אותי לפתוח את הלב".

מה קרה בעקבות הסרט?

"שמעתי את ההורים שלי אומרים לי שהם אוהבים אותי. לא שלא ידעתי, אבל הייתי זקוק לשמוע את המילים. ואני ברקע מייבב ובוכה. זה היה מאוד אמוציונלי ומאוד לא המשפחה שאנחנו. בזכות שרה הייתי איתו כשאושפז בבית החולים במשמרות הלילה עם מזרן לידו. הבנתי כמה כעסתי עליו כשצפיתי בריאיון. הרגשתי פריקה של אנרגיה וכנפיים גדולות מחבקות אותי, החיבוק שהכי רציתי להרגיש מאבא שלי. בשנת הלימודים ההיא התפוצצו הרבה מאוד בועות. התחלתי ללמוד עיסוי. אנשים נגעו בי, ועברתי תהליך תרפויטי שהחזיר לי תחושה של מה זה אומר שמישהו מניע בי תחושות. השתחררתי מהפחד שייגעו בי".

הלימודים מגיעים אליך בטבעיות.

"מאוד קל לי ללמוד, להניע, ואצל נאדר הרגשתי חיבור לאמונה בעצמי ולאמונה בבורא. נאדר, בדיבור ובאהבה שלו, פתח לי את הצוהר הזה לאמונה. הדת היא רק כלי לאמונה, והבלבול הוא ששמים אותה למטרה. מהר מאוד הקורונה הגיעה, כבר בסיום הסמסטר הראשון, אבל בשבילי הייתה זרימה. לא הייתה עבודה בתעשיית הקולנוע והבנתי שאני צריך להתחיל סטאז' כמטפל".

50 זה ה-30 החדש

בקליניקה שלו ביפו, בבית מרוקאי יפהפה, הוא פוגש מטופלים בכל הגילים. אלה שחצו את גיל 50 מעניינים אותו במיוחד. "הם עשו ילדים ואולי חושבים על פרק ב', והסקרנות שלהם היא אחרת. כל שבע שנים יש לנו מעבר, וכשנכנסים לשנות ה-50, אנחנו מתחילים הכל מהתחלה. 7 כפול 7 זה 49. עברנו שבעה מישורים ומתחילים מההתחלה. בסיבוב הקודם היינו ילדים וביקשנו לעצמנו מרחב בטוח. בגיל 50, באמצע החיים, יש לנו אפשרות לתת מקום, טריטוריה. הרבה אנשים שמביאים ילדים לעולם בגיל 20, משחקים עם הנכדים בגיל 50. לבני 50 פלוס יש הזדמנות לתת לנכדים את מה שלא נתנו לילדים. הרבה אנשים בגיל הזה מוצאים עצמם חסומים. הם הלכו בדרך מסוימת ומרגישים מיצוי או החמצה. אני פוגש אותם, ויש לי הזדמנות להזכיר להם את התשוקה האמיתית שלהם. יש להם הזדמנות נוספת לבחור. כי בימינו, גיל 50 זה ה-30 החדש". ■



לוריא עם שרה פון שוורצה

שרה פון שוורצה על בן הזוג איתמר לוריא

אני פוסט-טראומטית עם פיברומיאלגיה ושילמתי לכל אדם שאת יכולה לחשוב עליו וניסיתי את כל השיטות הקיימות לפני שהגעתי הביתה. איתמר היה עושה לי מסאז' ואמרתי לו, "יש לך משהו בידיים, עזוב שאנחנו בני זוג, אתה חייב ללכת ללמוד". איתמר הלך ללמוד ולא הפסיק. הוא למד מסאז' רפואי, המשיך לנאדר בוטו ולרפואה גרמנית ולשמנים אתריים, ועד היום הוא לומד. אין ספק שזה פתח לו דלת לתשוקה מאוד גדולה למה שהוא עושה, וספציפית מבחינתי, ההבנה שלו מאפשרת לי להתמודד עם מה שיש לי, כולל מפרצת במוח, שזה מעורר פחדים. אני מתמודדת עם גיל המעבר, ואיתמר מטפל בי ואני בלי הורמונים, שלא לדבר על כך שאני בכלל לא צורכת כדורים נגד כאבים כי יש לי את איתמר, ועשיתי תהליכים עם עצמי. אני לא חושבת שאדם יכול לסמוך רק על מישהו אחר שיטפל בו. זו פעולה הדדית שצריכה להיעשות, אבל לאיתמר יש יד שגורמת לי יותר ויותר לדייק. אספתי אוסף נאה של בעיות בחיים ואני לא משתמשת בשום כדור ואני חושבת שזה מאוד יפה מצידי ובעיקר מצד איתמר. לאיתמר יש ידע בגוף. מאוד מעניין לבחון מחלות שלא כמחלות אלא כתהליכים. כשאיתמר מטפל, כאילו הוא מתחבר למערכת העצבים והשרירים שלי ויודע מה ואיפה כואב. ואז הוא יודע להסביר לי איך להרגיע את המערכת כדי לאפשר לעצמי החלמה.

החברים דואגים לתרבות

יוסי וולף חצבאני, מנכ"ל ומפתח FRIENDS "פינה של תרבות ישראלית", מבית היוצר של ההסתדרות החדשה מסביר: רצינו להנגיש את התרבות לכולם. ההסתדרות מסבסדת בעשרות מיליוני שקלים מופעי תרבות. הצגות ואירועים. כך הוקם מיזם מיוחד שעומד כיום על 16 אולמות פעילים ברחבי ישראל (מהם שישה אולמות הבית של friends). בילוי נעים | **מאיה גז**



צילום: דורון לצטר

מנכ"ל Friends יוסי וולף חצבאני

ההסתדרות הכללית של העובדים העבריים בארץ ישראל נוסדה בשנת 1920 על ידי נציגיהם של כ-4400 פועלים שחיו אז בארץ. מאז ועד היום היא "ממשיכה לתת ולתת". בעבר חלק מחברי ההסתדרות היו ממפלגות סוציאליסטיות כמו 'פועלי ציון', אחרים חברים במפלגות פועלים לא-סוציאליסטיות כגון 'הפועל הצעיר', אחרים מאוגדים ב'בלתי מפלגתיים' וגם לא מאוגדים כלל -ההסתדרות דאגה לחבריה המשלמים מיסי חבר בלבד.

כיום המצב דומה, אך בכל הנוגע לתרבות מבית היוצר של ההסתדרות, כולם נהנים. "ישראל קיסר הקים בשנות השמונים מרכז מועדוני מופת כדי להביא תרבות לפועלים, כשהם חוזרים הביתה", מספר יוסי וולף חצבאני, מנכ"ל ומפתח של FRIENDS "פינה של תרבות ישראלית", מבית היוצר של ההסתדרות החדשה. "היה מדובר באולמות בכל עיר ובין 180 ל-600 אולמות מתחלפים ברחבי הארץ. עם השנים עסקים באיגוד המקצועי כמו האולמות הלכו ונזנחו, כך שלעיתים הפכו 'לפילים לבנים'. חלקם היו פעילים ואחרים פשוט נותרו ריקים".

ארנון בר דוד, יושב ראש ההסתדרות הנוכחי, היה מי שחולל את השינוי. "עברנו ממקום למקום, מעיר לעיר, תיעדנו וכתבנו חזון להקים מנגנון הטבות לחברי ההסתדרות, מעין מועדון".

מועדון סגור לחברי ההסתדרות ובני משפחותיהם?

"לא רק להם. רצינו להנגיש את התרבות לכולם, לכל תושבי מדינת ישראל. בכל שנה ההסתדרות מסבסדת עשרות מיליוני שקלים למופעי תרבות. ברי סחרוף, שלום חנוך, מירי מסיקה, הקברט הנשי, הצגות של תאטראות בישראל. הכל במחירים אטרקטיביים מאוד".

המיזם החל עם שישה אולמות והתרחב. כיום הוא עומד על 16 אולמות פעילים ברחבי ישראל מהם שישה הם אולמות הבית של friends תוך שהמופעים והאירועים שמתקיימים במקום הם במחירים מסובסדים.

המחירים לקהל הרחב דומים לאלה של חברי ההסתדרות?

"לא, אבל זה עדיין יותר זול מתעריף השוק. ארנון בר דוד, יושב ראש ההסתדרות אמר, שאינו רוצה ליצור ניכור. הוא רוצה שגם למי שאינו חבר הסתדרות תהיה הזדמנות לרכוש כרטיס זול יותר. באוקטובר 2022 הוא הקים את המותג friends מאפס וחצי שנה לאחר מכן כבר הופיעו מופעים באתר, אליהם אפשר היה להירשם ולרכוש כרטיס".

המועדון החל מארבעה עובדים. כיום הוא מתבסס על צוות של 15 אנשים שמתרוצצים בארץ ומנסים לאתר מופעי תרבות גם לטובת העובדים והאזרחים וגם לתמוך בעולם התרבות הישראלי.

עד סוף שנת 2024 הארגון יתפתח ל-20 אולמות וניכנס לעולם ההרצאות. האירועים כיום הם הצגות מבוגרים וילדים וסרטים חדשים, שנמכרים בעשרה שקלים לכרטיס כניסה. מעבר לעבודה השוטפת, הארגון מפיק גם הפקות מקור, למשל בועז שרעבי מארח את ולרי חמתי עם קליפ "הלוואי" בעברית ובערבית ומתבצעים שיתופי פעולה עם התיאטרון העברי, שעולים ברשת למשל המופע "פיאף" על השאנסונרית אדית פיאף ו"הפרח בגני" על הזמר זוהר ארגוב. "זה בא בידי לידי ביטוי בעיקר במלחמה. הפכנו את האולם בראשון לציון לאולפן ושידרנו ארבעה מופעים ביום, שהצפייה בהם הייתה חינמית ברשתות החברתיות של פרנדס. השתתפו במופעים בין השאר ריטה, תמיר גרינברג והם הגיעו בהתנדבות. הצוותים שלהם קיבלו שכר וקראנו לפרויקט 'אולפן ניצחון הכוח'. המועדון רצה לייצר שעה אחת ביום של ניתוק מהחדשות. כמו כן שידרנו הצגות ילדים בלייב והיו גם מופעים לגמלאים. התפוצה שלנו היא ל-400 אלף איש ואנחנו מחזיקים מנגנון וואטסאפ של 75 אלף מנויים שנחשפים ל-52 מופעים ברחבי הארץ".

בשבוע האחרון של חודש אוגוסט מתכנן מועדון פרנדס פיילוט של פסטיבל סרטי ילדים בבאר שבע. כל הסרטים החדשים יוקרנו פעמיים ביום. "בשבוע האחרון של אוגוסט יוקרנו בעשרה אולמות בארץ 15 סרטים באולם בימי ראשון עד חמישי שלוש פעמים ביום. אנחנו כבר עומלים על הפקת חנוכה ייחודית למועדון ומתגאים בכך שאנחנו מביאים לישראל ציונות תרבותית". ■

BCANN SILVER DM

BCANN SILVER

femmican

BCANN

BCANN ASD

BAZELET

מוקד ייעוץ והדרכת קנביס רפואי

חייגו 072-22-11-500 | ימים א-ה 9:00-16:00

השירות ניתן ללא עלות



המידע מוגש לציבור מטעם חברת בזלת

אין לראות במידע האמור המלצה ו/או עידוד לשימוש בקנאביס. יודגש כי השימוש בקנביס רפואי הינו אך ורק בכפוף להמלצת רופא מומחה וקבלת רישיון/מרשם מתאים בהתאם לחוק, ולאחר קבלת הדרכה בהתאם.



פרפרים



כולו לב

צילום: Artscan

"תמונת הניצחון שלי חייבת לכלול שחרור בעלי חיים"

יפית סרנגה, אמנית, פילוסופית וסמנכ"לית שיווק בחברת הייטק, עוסקת באמנות שלה בביקורת על תעשיית המזון מהחי. "האדישות לסבלם של בעלי החיים קיימת בכל העולם, גם בישראל, אבל אני מאמינה שהכי חשוך לפני עלות השחר, ואנחנו בדרך להגברת המודעות, לשינוי מהותי" | **יעל בס חן**

יפית סרנגה, המגדירה עצמה "אמנית מחאתית", היא בת 47, מתגוררת ברעננה, ואימא של שירן, בת 17. היא עובדת כסמנכ"לית שיווק בחברת ההייטק "קומטל ישראל", בוגרת תואר ראשון בתקשורת וניהול מטעם המכללה למנהל, בעלת תעודת הוראה בתקשורת, ובעלת תואר שני בפילוסופיה מטעם אוניברסיטת בר-אילן. "קיים קשר בלתי נפרד בין כל הדברים שבהם אני עוסקת", היא אומרת. "הפילוסופית שבי מביעה את עצמה במילים, האמנית מחיה את המילים לכדי תפיסה חזותית, וכשאני אשת השיווק - אני מהדהדת את המסרים לקהל".

את מגדירה עצמך "אמנית מחאתית".



יפית סרנגה

צילום: עופר חגיוב

"אמנות מחאתית היא זרם המשתמש ביצירות אמנות כדרך להביע ביקורת חברתית, פוליטית או תרבותית. מטרתה לעורר דיון, להגביר מודעות ולחולל שינוי חברתי. חלק מרכזי באמנות שלי דן בשחרור בעלי חיים, בביקורת על תעשיית המזון מהחי, על ניסויים בבעלי חיים, וכל פעולה אחרת שגורמת לשעבוד ולסבל שלהם. יצירות אמנות מחאתיות בנושא הזה מדגישות את הקשר בין האדם לבעל החיים, ומפנות שאלות מוסריות לגבי הדרך שהחברה האנושית מתייחסת אל בעלי החיים. כשאני מתבוננת על העשייה שלי, אני מוצאת דבר אחד שבולט בה: אני בונה יצירה חיובית שיוצרת דיאלוג, למען הבנה ושינוי מהותי בעולם".

"השתתקתי אחרי הטבח"

עד 7 באוקטובר הציגה יפית בתערוכות בארץ ובעולם אמנות העוסקת רק בבעלי החיים. יפית: "עם היוודע

הטבח הנורא בתינוקות, ילדים, נשים ואזרחים חפים מפשע, השתתקתי. כאישה פמיניסטית, דעתנית ונוכחת, נאלמתי אל מול השימוש בגוף הנשי כחלק מפרקטיקה מלחמתית, וכסימבול לפגיעה בעתיד העם היהודי. במשך זמן רב לא הצלחתי להביא את עצמי לצייר ולו קו אחד במחברת. החרדה והעצב הרב מילאו אותי, ורוב הזמן הסתובבתי עם דמעות בעיניים, בלי יכולת לחשוב על שום דבר אחר. לקח זמן עד שאספתי את עצמי, ופניתי שוב לצייר".

מאז הציגה בכמה תערוכות. היא הציגה בתערוכה בברלין בגלריה The 4th wall. התערוכה הציגה תרומות יצירתיות של 100 אמנים מוערכים מישראל וגרמניה, לצד יוצרים בינלאומיים. יפית הציגה ציור הנקרא #JewishToo. "לקראת סוף שנת 2023 קיבלתי 'קול קורא' מגלריה בן עמי בתל אביב", היא מספרת, "ששיתפה פעולה עם גלריה The 4th Wall בברלין. נקראתי, ביחד עם אמנים אחרים, לשלוח 'מכתב לעולם'. התחבטתי בנוגע למסר שאני רוצה להעביר. מה מוסרים לעולם שלא רואה את האישה היהודייה? לעולם שמאפשר קריאות של מוות ליהודים? לפמיניסטיות שדורשות התנגדות לשימוש בגוף הנשי, אך נשארות דוממות כשמדובר באישה יהודייה? הציור שלי, דיוקן של אישה, מבטא כבוד לאישה היהודייה והתייחסות לסבלה, ומנגד גם מציב ביקורת נוקבת כלפי כל מי שמעז לראות אותנו שוות פחות ומתעלם מסבלנו. התערוכה ננעלה בתחילת אפריל, וקיבלה הד תקשורתי בברלין ובישראל".

בהמשך הציגה יפית את "תמונת הניצחון שלי", בגלריית מרכז אמרגד בפתח תקווה - ציור בהשראת הפעוטות החטופים כפיר ואריאל ביבס. "המחשבה שתינוקות עומדים בקו ראשון ומשמשים כלי נגיחה במלחמה היא מחשבה איומה ודמונית", אומרת יפית. "בתערוכה הצגתי שני ציורי שמן. האחד, ציור בשם 'פרפרים', שבו מוצג תינוק ג'ינג'י כמה לחופש ומשתאה לאורם של פרפרים העפים סביבו. הציור השני מציג ילד שמח יושב בטבע הפתוח ושפירית על ידו. השפירית, מבחינתי, מייצגת את יכולתנו לנתב את האור הטהור שבתוכנו, המחובר ללב שלנו ולאלוהות, וברקע ציירתי פרות רועות בחופשיות. תמונת הניצחון שלי, באופן בלתי נמנע, חייבת גם לכלול שחרור בעלי חיים, שהרי לא סביר שנבקש חמלה לעצמנו, ובמקביל ניצור עוול וסבל לזולת אחר. הציורים הללו יוצגו החל מהחודש בתערוכה 'פרפרים של שלום' בבית חיל האוויר בהרצליה".

מחאה בלי דם ואלימות

מהיכן הגיעה התשוקה שלך לנושא בעלי החיים?

"גדלתי כנכדה למשפחת קצבים. סבי וסבתי 'ניקו' את כל בעלי החיים הכשרים על השיש במטבח. עד גיל 50 אימי לא צרכה מוצרי חלב, לא מתוך מחסור, אלא משום שהם אכלו המון בשר, ואני הייתי מלכת השניצלים. זה מה שהכרתי. לא ידעתי שיש אפשרות אחרת. כיום רוב בני המשפחה שלי הפסיקו לאכול בעלי חיים, ומבחינתי

"היצירות שלי משדרות תחושת קרבה והזדהות, כאילו אני מזמינה את הצופה לקחת חלק פעיל בשיח איתי. גם ציור של כלב תמים הוא בעל משמעות עמוקה ונושא בחובו הזמנה לרפלקציה ומודעות"

העיסוק בנושא הוא צו השעה. ברור לחלוטין שאני יכולה לצייר כל ציור נוף או כד פרחים מהמם, אבל אין בי שום מוטיבציה לצייר משהו שלא בוער מתוכי, שאין לו משמעות. אנשים נוטים לחיות את חייהם כאנשים מוסריים, הגונים וטובים, ועם זאת לוקחים חלק בתעשייה אלימה הקוראת תיגר על השלמות המוסרית של האדם. כל ציוריי נועדו להגיע ללבבות של אנשים, ולזעזע באמצעים חזותיים את השיח על עוולותינו אל מול תעשיית בעלי החיים. אומנם ציוריי הם ציורי מחאה, אך הם אינם מציגים דם ואלימות".

לפני שנה הוציאה יפית ספר באותו נושא - "וחך, אוכל יטעם-לו - שיח פילוסופי על תעשיית בעלי החיים בעידן המודרני". הספר מבוסס על התזה שלה לתואר השני בפילוסופיה, ומציג, לדבריה, "מחשבה פילוסופית ומבט לעולם תעשיית בעלי החיים המודרנית. בעת כתיבת התזה הגעתי לתובנה, שיש צורך למצוא מדיה שתצליח לעבור את מחסום הקריאה ולהוביל למודעות. במהלך שנה שלמה עבדתי על אוסף ציורי שמן המציגים את הקשר אדם-חיה, ועוסקים בהתנהגות שלנו כלפי בעלי החיים שבתעשייה. את צאת הספר ליוותה תערוכת יחיד שלי בגלריית INTU בארנה, הרצליה, ובמשך שלושה שבועות, בכל ערב, קיימתי שיח גלריה ובו סיפרתי את הסיפור האישי שלי ביחד עם הסבר פילוסופי ואמנותי העומד מאחורי הציורים. התגובות היו מדהימות, בעיקר מאנשים שאוכלים בעלי חיים והתוודעו למידע חדש ולהתייחסות פילוסופית אחרת ממה שהם מכירים".

סגנון ריאליסטי עם טאץ' אישי

יפית למדה במהלך השנים אמנות במכון אבני, ובמסגרת לימודי החוץ של בצלאל. לדבריה, לימודים אלה "עזרו לי לשפר טכניקה ובעיקר להרחיב את אופק המחשבה בכל הקשור לאמנות". היא מציירת בבית, בעיקר בצבעי שמן, ומלבד היותה "אמנית מחאתית", היא מגדירה את עצמה כ"ציירת אמוטיבית". יפית: "אמוטיביות באמנות היא גישה המדגישה את יכולתה של היצירה לעורר רגשות אצל הצופה. אמוטיבי מהמילה Emotion. היא מבוססת על ההנחה שאמנות היא לא רק פעולה אסתטית או תרבותית, אלא גם חוויה רגשית שיש בה השפעה על מצב הרוח, התחושות ונפש האדם. האמן מבקש לגעת בצופה ברמה עמוקה יותר. הסגנון שלי הוא ריאליסטי עם טאץ' אישי. לפעמים אני מנסה לצייר באופן מופשט יותר, אבל הירידה לפרטים כנראה חזקה ממני. אני משתמשת בצבעים עזים, בפרספקטיבה, כל מה שאני מאמינה שידגיש את הבעת הגיבורים הראשיים שלי, שהם מושא המחאה שלי. היצירות



#JewishToo

שלי משדרות תחושת קרבה והזדהות, כאילו אני מזמינה את הצופה לקחת חלק פעיל בשיח איתי. כל פרט בציור נבחר בקפידה. גם ציור של כלב תמים הוא בעל משמעות עמוקה ונושא בחובו הזמנה לרפלקציה ומודעות".

אפרופו כלב - הציור "כולו לב" שהגיבור שלו הוא בולדוג.

"נכון. הוא משקף את הפער הקיים ביחס שלנו כחברה לבעלי החיים, ומנסה לפצח את השאלה המטרידה מדוע אנו מרעיפים חיבה ואכפתיות על בעלי חיים מסוימים, ולצד זה מתעללים בבעלי חיים אחרים. כאשר מתבוננים בציור 'כולו לב' בולט הבולדוג המפואר, וברקע יש עגל שכמעט אינו נראה. הבולדוג מייצג את חיות המחמד, כמו כלבים וחתולים, המוערכות בחברה האנושית. בניגוד חריף, ברקע, נמצא עגל בכלוב, מרוחק ומושלך באפלה. העגל הוא צל של התעשייה, סמל לבעלי החיים המשמשים כסחורה, כמזון. הוא מסמל עולם שנמצא מחוץ לטווח הראייה המנטלית שלנו, מחוץ למחשבתם של רוב האנשים, למרות נוכחותם המספרית האדירה של בעלי החיים במשקים. הציור, המוצג בימים אלה בגלריה 'בן עמי' בתערוכה 'על כלבים וחתולים ומה שביניהם', מביא לתגובות רבות של מבקרים שמבינים את ההנכחה של הדואליות המוסרית. היא חשובה מאוד וחשוב שתיאמר ותוצג.

"האדישות לסבלם של בעלי החיים בעידן המודרני קיימת בכל העולם", גורסת יפית. "ישראל מחזיקה בתארים מאוד מפוקפקים בתחום. כאשר בוחנים את מיקומה של ישראל ביחס לצריכת בשר מכל הסוגים, היא נמצאת במקום השלישי, אחרי ארה"ב ואוסטרליה. היא שיאנית צריכה של עופות לנפש, היא שיאנית בייצור של חלב מהחי. הפרה הישראלית מתהדרת בייצור של 55 ליטר חלב ביום. זה נתון נורא שלא רואה את הפרה כבעל חיים סובל, אלא כמכונה לייצור חלב. למרות זאת, אני מאמינה שהכי חשוך לפני עלות השחר, ואנחנו בדרך להגברת המודעות, לשינוי מהותי - אם זה באמצעות טכנולוגיות של בשר מתורבת, שישראל מובילה בו, או באמצעות התבוננות מוסרית וקריאה לעשות בחירות מודעות יותר".

אקטיביזם בזמן מלחמה

מבלי לפגוע באמונה החזקה והמובנת שלך בנושא, האם זה לא קצת נאיבי להתעכב בימים הרי גורל אלה על נושא בעלי החיים?

"כשהחלה המלחמה, אקטיביסטים רבים השתיקו מעט את המחאה למען בעלי החיים, כחלק מהרגישות למצב. הועלו פחות פוסטים בפייסבוק, בוטלו מחאות שתוכננו. גם הביטוי האמנותי השתנה והעביר את הפוקוס לסבלו את העם היהודי ולהשלכות המלחמה הקשה הזו. עם זאת, ומכיוון שאנחנו נלחמים באויב שאינו מונחה על ידי ערכים, שלא חמל על אף ילד או אדם חסר אונים שעמד מולו, דווקא ההתבוננות על הסיטואציות הללו מנכיחה את היחס שלנו כלפי בעלי החיים. קהות החושים הזו לסבלם של בעלי החיים או חוסר ההתייחסות אליהם כזכאים לחיים ללא סבל מעלים שאלות מוסריות רבות. ייתכן שההתייחסות לבעלי החיים בעת מלחמה נתפסת כנאיבית, אבל אני מאמינה שהשלום עובר דרך הצלחת. תתנהג את השינוי שאתה רוצה לראות בעולם, תן לחסרי הישע את מה שאתה מבקש לעצמך.

"כמה כוח יש לנו, האמנים, בביטוי ובהעברת המסרים. כמה חשוב קולנו", מוסיפה ואומרת יפית. "אנשים יכולים להתנגד לשלט שתחזיקי ברחוב, או לדברים שתישאי ברמקול בקול גדול. קשה לרבים לקבל מחאה הנמצאת במרכז המציאות שלהם. עם זאת, כשהם מגיעים לגלריה או למוזיאון, היכולת שלהם לקבל ביקורת מתרחבת. הם מבינים שתפקידה של האמנות הוא גם לבקר. לכן אנשים שמגיעים לתערוכה יהיו פתוחים לקבל מסרים מחאתיים, מבלי להעמיד חומת התנגדות. התערוכה יוצרת שיח, אנשים מגיעים לאירוע שבו הם מכניסים את עצמם לתוך השיח הביקורתי. בעיניי, זה המקום הכי פתוח ובעל היכולת המרבית להשפיע". ■

"ייתכן שמחאה למען בעלי החיים בעת מלחמה נתפסת כנאיבית, אבל אני מאמינה שהשלום עובר דרך הצלחת"

DOCTOR FINANCE
your case. our specialty.

הפוך, גוטה

משכנתא היא דבר אפשרי ואפילו קל, כשמגיעים לגיל השלישי. "דוקטור פיננסים" מציע סיוע בקבלת משכנתא הפוכה בריבית קבועה לבני 55 פלוס, מבלי להוריד את רמת החיים ואפילו מבלי צורך לעזוב את דירת המגורים. איך עושים את זה? על כך בכתבה הבאה, שחשוב לקרוא





משכנתא, "זאת יודע כל ילד", היא תחנה שלא ניתן להימנע ממנה בעת רכישת דירה בארץ. משכנתאות הן יקום שלם ומקביל, שהחוקים שלו מוכתבים על ידי בנק ישראל ומשתנים מדי כמה שנים.

כדי לקחת משכנתא הנכונה למקום ולזמן בחייו של אדם, זקוק היום כל אחד לייעוץ. אבל מה עושים כשמגיעים לגיל השלישי והסיכויים לקבלת אישור למשכנתא פוחתים מאוד עד כי אינם קיימים? ד"ר פיננסים יסלול לכם את הדרך למשכנתא המתאימה בדיוק לכם ולתנאי החיים שלכם.

למה הכוונה? כדי ליטול משכנתא הפוכה אפשר להסתפק ב"ביטוח מבנה" לדירה בלבד, הכולל כיסוי למקרי רעידת אדמה, נזקי צנרת ונזקי טבע. מה שלא צריך בעת נטילת משכנתא הפוכה, אלו הם הצהרת, בריאות וביטוח חיים וגם אין צורך להחתים ערבים כדי להיות זכאים לקבל אותה.

ב"דוקטור פיננסים" מספרים שהזכאות למשכנתא הפוכה ניתנת לאנשים שחצו את גיל 55 ומעוניינים במשכנתא למטרות שונות, לדוגמת רכישת נכס, סגירת הלוואות, הוצאות רפואיות, סיוע כספי לילדים, לנכדים ולבני משפחה, מעבר לדיור מוגן ועליה ברמת החיים.

משכנתא הפוכה - הגדרה

"משכנתא הפוכה" אותה מכנים לעתים גם "משכנתא פנסיונית", ניתנת על ידי גופים פיננסיים שונים כמו למשל חברות ביטוח ובנקים. המשכנתא הספציפית הזאת היא הלוואה לכל דבר. בניגוד למשכנתא קלאסית שניתנת לצעירים למטרה של רכישת דירה בלבד, במסגרת משכנתא הפוכה, בני הגיל השלישי משעבדים לבד או ביחד נכס, שהם הבעלים שלו והוא נמצא ברשותם, ויכולים לקבל תמורת השעבוד סכום חד פעמי או בפעימות.

> הזכאות למשכנתא הפוכה ניתנת לאנשים, שחצו את גיל 55 ומעוניינים במשכנתא לרכישת נכס, סגירת הלוואות, הוצאות רפואיות, סיוע כספי לילדים, לנכדים ולבני משפחה, מעבר לדיור מוגן ולעלות ברמת החיים

בניגוד למסלולי המשכנתאות "הקלאסיים", שמשעבדים את חיי אלה שנוטלים אותן, הייתרון של המשכנתא ההפוכה הוא שהיא אינה גוזלת זמן, לא מורידה את רמת החיים ולא מחייבת לעזוב את דירת המגורים.

הפרטים החשובים

מאחר שמשכנתא הפוכה היא משכנתא, שלא כרוכה בהחזר כספי חודשי, היא לא דורשת הוכחת הכנסה. מעבר לכך, הלווים יוכלו למכור, לשפץ או להשכיר את הנכס מתי שרק ירצו, מאחר שהנכס נשאר בבעלותם כל הזמן.

יתרונותיה של משכנתא הפוכה

המציאות הכלכלית בישראל עברה תמורות לאורך השנים. מחירי הנדל"ן עלו במקביל ליוקר המחיה. נוצר מצב בו הרבה מאוד מבני הגיל השלישי חיים כיום ברחבי הארץ בדירות ובבתים ששווים כסף רב, אבל יוקר המחיה לא מאפשר להם לחיות בכבוד.

במקביל לכל זה, תוחלת החיים עלתה, החסכונות הפנסיוניים לא תמיד מספיקים לכל שנות חייו של הישראלי הממוצע, המצב הבטחוני והכלכלי בארץ שוחק חסכונות וכספי פנסיה והרבה מבוגרים לא זוכים לחיים עליהם חלמו עת יגיעו לגיל השלישי. עבור כל אלה, משכנתא הפוכה עשויה להיות פתרון משמעותי ומכריע להמשך חיים באיכות גבוהה.

לפרטים נוספים ולייעוץ ללא עלות או התחייבות - 072-3311844

*הכתבה הופקה על ידי המחלקה המסחרית במימון של גורם חיצוני ופורסמה לאחר עריכה עיתונאית



מרעננים את הזיכרון

איתי עניאל, חוקר מוח ומומחה לשיפור הזיכרון, מסביר איך ההתנהגות שלנו בבגרותנו משפיעה על איכות הזיכרון, ומדוע היא חשובה יותר מהגיל ומהגנטיקה | **מאיה גז**

לא רבים יודעים, אבל המוח הוא האיבר הגמיש ביותר בגוף האדם, ובתקופה זו מציינים מאה שנה למהפכת המוח הגמיש. האיבר הזה ככלל, והזיכרון בפרט, הם הלחם והחמאה של החוקר איתי עניאל, שיצא למסע מחקרי אקדמי ומעשי בעקבות הזיכרון.

"המוח כל הזמן משתנה", מספר עניאל, "ואנחנו מדברים על מושגי זמן של שניות. כל פגישה משנה את מראה המוח מבפנים. לכן אנחנו יכולים לרכוש מיומנויות וגם לשפר אותן".

עניאל בן 45, מתגורר בפתח תקווה, נשוי ליעל, סמנכ"לית כספים בחברת הייטק, ויחד הם הורים לאורי בן 18, גיא בן 14 ואלה בת 8. הוא חוקר מוח באוניברסיטת בר-אילן ובמרכז הרפואי הרצוג בירושלים.

איך נראה המוח?

"המוח הוא איבר ששוקל בין 1,300 ל-1,500 גרם, הוא ברור מאוד, הוא צורני בצבע, בגודל ובפרופורציה. המוח מהווה 2% ממשקל גופנו וצורך כ-20% מסך האנרגיה שלנו. הוא הגדול ביותר מכלל המוחות של כל היצורים החיים. במובנים מסוימים המוח הוא תופעה מרתקת לא פתורה מבחינה מחקרית, ובכל הנוגע לו רב הנסתר על הגלוי. בעשורים האחרונים יש הרבה תובנות על הדרך שבה המוח עובד ועל הייצוג של הזיכרון האנושי במוח".

מהי מערכת היחסים בין המוח לזיכרון?

"בעוד שהמוח איבר מוחשי וברור, על הזיכרון אי אפשר לומר את אותו הדבר. הוא שונה מאוד מכרטיס הזיכרון האלקטרוני שיש לנו בטלפון, שבאופן ספציפי אנחנו שולפים אותו ואז אין זיכרון בטלפון. כ-75% מאזורי כיפת המוח הם אזורים אסוציאטיביים שלוקחים חלק פעיל מאוד בתפקוד הזיכרון שלנו. בהקשר של מערכת היחסים בין המוח לזיכרון אפשר לתאר את הזיכרון בשתי דרכים שונות. הראשונה היא המבנית והשנייה תפקודית. מבחינה מבנית הזיכרון הוא מערכת מסועפת

של קשרים עצביים. יש לנו כ-86 מיליארד תאי עצב שאפשר לקרוא להם יחידות זיכרון קטנות, וכל תא עצב בודד יודע לתקשר פוטנציאלית עם עד כ-10,000 תאי עצב אחרים. מספר הקשרים העצביים הפוטנציאליים הוא עצום ומאפשר לנו לקודד ידע חדש בזיכרון באופן בלתי פוסק. זה מתחבר לשאלה כמה ידע יש לנו בזיכרון. אנחנו לא יכולים לאמוד, אבל כן יכולים לומר שיש לנו כמות עצומה של ידע בתחומים שונים. בשתי מילים, בזיכרון שלנו הכל קשור. אין לנו ולו פיסת מידע אחת שלא קשורה לפיסת מידע אחרת".

אתה יכול לתת דוגמה?

"המילה מלפפון היא רשת אסוציאטיבית במוח כי את יודעת לכתוב מלפפון ולדעת איך הוא נראה ומה הטעם ומה הריח שלו. יש פה רשת של שטח נדל"ני שהמלפפון תופס לנו במוח. הזיכרון שלנו הוא מערכת אסוציאציה, שיוצרת את הקישור הרעיוני בין שתי פיסות מידע".

קידוד, שמירה ושליפה

ומה לגבי המערכת התפקודית?

"הזיכרון הוא מיומנות מוחית שבאה לידי ביטוי בשלוש פעולות לפי הסדר: הראשונה היא קידוד. אנחנו כל הזמן מקודדים מידע חדש בזיכרון. הפעולה השנייה היא עיבוד ושמירה. המוח קולט את המידע ומעבד אותו, ולאופי העיבוד יש קשר ישיר לשמירת המידע בזיכרון. המוח שלנו שומר מידע באופן מאוד סלקטיבי, כשמצב ברירת המחדל של המוח הוא שכחה ולא זיכרון. בהסתכלות לאחור, את רוב המידע שאנחנו קולטים אנחנו לא זוכרים. הפעולה השלישית היא השליפה, מבחן התוצאה. השליפה שלנו מושפעת ישירות מהקידוד ומהשמירה. בכל פעם שאנחנו שולפים מידע מהזיכרון, אנחנו מוציאים אותו החוצה ובו זמנית קולטים אותו מחדש, מה שנקרא 'לרענן את הזיכרון'. אנחנו עוברים את כל התהליך מההתחלה. למשל, אנחנו נפגשים במפגש חברתי פעם בשבוע, וכל שבוע אני שוכח את שמך. אני נזכר בו רק אחרי חצי דקה. יום אחד אני מחליט לעשות לזה סוף ולשמור את שמך בצורה מחוטת יותר, קונקרטית יותר".

איך אני מחוטת את המוח?

"את מתייחסת למידע כאל חומר גלם בשלב ההתחלתי, וזה מה שמניע אותו לפעולה, לעבד מידע בזיכרון. בתהליכי מידע - לעבד הוא להפוך אותו למשמעותי ומעניין עבורך. לעשות מודולוציה רגשית. להעלות את הערך הרגשי של המידע כדי שנוכל לשמר אותו לזמן ארוך. מידע שאת אדישה אליו, אין לך שום סיבה לקלוט אותו. כאן אפשר לתת את הדוגמה של הליכה של שעה בחוף הים. אלה 3,600 שניות, ובכל שנייה מקודדים מידע חדש. אם באמצע ההליכה נראה כדור פורח על החוף, מה יקרה? החיים הם מערכת יחסים בין מה שקורה מחוץ למוח למה שקורה בתוך המוח. איך נתנהג? נעצור, נאמר וואו, נשלוף סלולרי כדי לצלם, נשלח את התמונה לחברים, נדבר על זה עם מי שנמצא איתנו ועם עוד אנשים מאוחר יותר באותו יום ובמהלך השבוע. יש כאן אירוע שונה וחריג שמרגש אותנו ומסיח את דעתנו יותר מאשר אירועים רגילים שקורים בחוף הים. אם היינו מחוברים באותה נקודת זמן ל-MRI, היינו רואים עוררות רגשית גבוהה מאוד במוח. החתימה המוחית של האירוע גבוהה מאוד. אפשר להשוות אותה לאירוע שלילי שנקרא טראומה".

"הסופר אייג'רז, בני 80 פלוס שרמת התפקודים הקוגניטיביים שלהם כשל בני 50 פלוס, מעורבים בקשרים חברתיים, מעורבים בתהליכי למידה באופן בלתי פוסק, חשים תחושת מטרה ומשמעות, ויש להם למה לקום בבוקר"

איך מוחקים זיכרונות

מה קורה בטראומה?

"עוצמת הפעילות המוחית גבוהה מאוד, החתימה גבוהה, העוררות המוחית גבוהה, והיא נשארת בזיכרון לעיתים לכל החיים".

ברוח התקופה, יש דרך למחוק את הזיכרונות שנצרבו בנו ב-7 באוקטובר?

"אין דרך ברורה מחקרית ומדעית למחוק זיכרונות. יחד עם זאת, ניתן להחליש זיכרונות, ותהליך ההיחלשות הזה נובע מחוסר שימוש בזיכרון הספציפי. אפשר לחלופין לחזק זיכרונות. חיזוק הזיכרון קורה לפוסט-טראומטיים, כשהם עושים 'רומינציה' בעגה המדעית, 'העלאת גירה'. הם שולפים את הטראומה החוצה וקולטים אותה מחדש ומחזקים



צילום: טיקס סטודיו

"הגורמים העיקריים המשפיעים על הזיכרון הם לא מנת משכל או רמת השכלה או מצב סוציו-אקונומי ואפילו לא גנטיקה אלא הגורמים ההתנהגותיים, שקשורים לאורח החיים"

אותה מחדש בזיכרון, ולכן נשארים כל הזמן בלולאה ששולפת ומחזקת. זה תהליך מעגלי של חיזוק הקשר העצבי. לכן אחת הדרכים המקובלות בטיפול בתופעות פוסט-טראומטיות היא לצאת מהמעגל העצבי ולעשות דברים אחרים, לשנות את המציאות המוחית שלנו. אם אנחנו כל הזמן שקועים בטראומה, צופים בחדשות, נמצאים באבל, במקום זה כדאי לחזק קשרים עצביים של מידע שמקדם את המטרות שלנו, לדוגמה פעילות התנדבותית למען הקהילה, לפתח תחביב או למידה, שהיא אחת המתנות הגדולות ביותר שאפשר להעניק למוח שלנו, ולעשות פעילות גופנית".

זה לא רק הגיל

איתי עניאל הוא רב סרן, קצין אג"מ במילואים של חטיבת חי"ר, והחל מ-7 באוקטובר נמצא במילואים (לא רצוף). "ב-96 השעות הראשונות של 7 באוקטובר היה קשה מאוד למוח שלי לעבד את כל מה שקרה, ואחת הדרכים להתמודד עם הקושי הייתה עבורי לתרגל ולחזק את הזיכרון. בהקשר הזה למדתי בעל פה שמות של 105 יישובים בעוטף עזה בלמידה אסוציאטיבית ומקושרת. הרשימה התחילה מ-40 יישובים, ואז הבנתי שיש עוד יישובים מעבר לשבעה הקילומטרים שבתוך האירוע. החל מאותו זמן בכל יום תרגלתי את הרשימה בזיכרון. יש למעלה מ-100 אסטרטגיות זיכרון ולמידה שכל אחד יכול ללמוד ולתרגל, והיתרון בהן הוא שהן מאפשרות לנו ללמוד כמות גדולה של חומר בהרבה פחות זמן. הכי חשוב הוא שהאסטרטגיות הללו עוזרות לשמר את המידע בזיכרון לטווח הארוך במשך זמן רב יותר".

מדוע הגיל הופך לפקטור משמעותי בכל הנוגע לזיכרון?

"המוח שלנו הוא רקמה. אנחנו נוטים מבחינה פונקציונלית להתייחס אליו כאל שריר וזה נכון, אבל הוא רקמת תאים, וכל הרקמות שלנו בגוף האדם עוברות תהליך ביולוגי של הזדקנות, ללא יוצא מן הכלל. יש רקמות כמו עור, שרואים עליהן את תהליכי ההזדקנות. את המוח שלנו בלתי ניתן לראות. התהליך הזה מתחיל בתחילת העשור החמישי שלנו, בתחילת שנות ה-40 לחיינו, במקצבים איטיים, וצובר תאוצה בעשורים מתקדמים יותר, השביעי והשמיני. הגיל, אף שהוא בהחלט גורם משפיע, עדיין אינו גורם משפיע דומיננטי".

מה דומיננטי יותר מהגיל?

"קחי לדוגמה את תופעת הסופר אייג'רז. זאת תופעה מרתקת בחקר המוח, שזוכה לתהודה רבה בעשור האחרון. היא מתייחסת לאנשים שעברו את גיל 80 וחלקם את גיל 90, שרמת התפקודים הקוגניטיביים שלהם, דרך מבדקים שנערכו, נמצאה כשל בני 50 פלוס, לפחות 30 שנה מתחת לגיל שלהם".

איך מסבירים את זה?

"הגורמים המשפיעים העיקריים הם לא מנת משכל או רמת השכלה או מצב סוציו-אקונומי ואפילו לא גנטיקה אלא הגורמים ההתנהגותיים, שקשורים לאורח החיים. אותם אנשים חיים אורח חיים מאוזן, מעניקים למוח תפריט עשיר ומגוון של תמיכה וחיזוקים, מקפידים על שבע שנות שינה, תזונה מאוזנת שכוללת חומרי גלם שהמוח דורש לצורך תפקוד תקין, חלבונים, שומנים בלתי רוויים, מים, מינרלים, ויטמינים. כל אלה משפיעים על מנגנונים עצביים ומנגנונים של זרימת דם ופעילות הורמונלית. המוח הוא תזמורת שלמה של מנגנונים שעובדים אחד עם השני ומתקשרים יחד, לרבות הזיכרון".

לחץ נפשי ושחיקת זיכרון

מה עוד צריך לעשות כדי לשמר את המוח ואת הזיכרון?

"פעילות גופנית אירובית. ההמלצה היא על 150 דקות פעילות אירובית ו-150 דקות פעילות אנאירובית בשבוע. מעבר לכך, המצב הרגשי של הסופר אייג'רים מאוזן, הם נמצאים בסביבה רגועה ופחות לחוצה - ולחץ הוא אחד הגורמים העיקריים המשפיעים על שחיקת המוח. הסופר אייג'רז מעורבים בקשרים חברתיים, מעורבים בתהליכי למידה באופן בלתי פוסק, חשים תחושת מטרה ומשמעות, ויש להם למה לקום בבוקר. הם פעילים בצורה פרואקטיבית והם מאמנים את המוח, יכול להיות בסודוקו, בקריאת ספר, משחק שח או קלפים, והם בתודעה לאמן את המוח".

הזיכרון הראשון שלנו הוא משמעותי?

"כן, אבל קרוב לוודאי שהוא מוקדם מזה שאנחנו חושבים. ניגשה אליי בסיום הרצאה אישה בת 93 ואמרה לי שהיא מוטרדת מכך שהזיכרון הראשון שלה הוא מגיל שמונה. זה גיל מאוחר לזיכרון ראשון. ישבתי איתה והתחלתי לגרות לה את הזיכרון. שאלתי איפה היא גרה בילדותה. זה היה בתקופת השואה, והמשפחה עברה מקומות מגורים. ואז היא נזכרה במקום שבו גרה כשהייתה בת שלוש וחצי. היא תיארה לי את הבית, את הבגדים, את בני המשפחה שהיו שם, שחלקם ניספו בשואה. החיינו את הזיכרון מגיל שלוש וחצי דרך טריגרים, דרך אסוציאציות שקשורות לזיכרונות הראשונים שלה. זה מסביר את העובדה שהמידע שבזיכרון נמצא בתת-מודע והוא לא שליף. הוא יכול להיות שליף אם אנחנו מרעננים אותו ומתעסקים איתו. למשל בעזרת גירויים ויזואליים, מקומות, חפצים. המוח זוכר מידע ויזואלי. לכן קל לנו לזהות אדם שאנחנו מכירים, אבל קשה לנו לשלוף את השם שלו. הקידוד הוויזואלי חזק מהוורבלי. הקפידו לראות את הזיכרונות שלכם". ■



אולי גם לך מגיע?

אנחנו מקבלים קצבה חודשית מביטוח לאומי, ובטוחים שזה מה שמגיע לנו.
עו"ד ליאור טומשין מבהיר אלו תגמולים ניתן לתבוע בגיל השלישי
ועושה סדר ששווה כסף | **אסנת אביב**

רבים חושבים כי בגיל השלישי ניתן לקבל רק קצבת אזרח ותיק (קצבת זקנה וזהו), וחושבים שיותר מזה לא נוכל לתבוע. מדובר בטעות קשה שגורמת להפסד כספים וזכויות שמגיעים לרבים מאיתנו. יש הרבה בלבול וחוסר ידע בנושא, ולכן אנשים רבים פשוט לא תובעים את המגיע להם.

עו"ד ליאור טומשין מבהיר מה מגיע, למי ובאיזה גיל.

פטור ממס הכנסה. כאן אין כל מגבלת גיל. מי שיש לו הכנסה ממשכורת או מפנסיה או רווחי הון, יכול להגיש בקשה לפטור ממס הכנסה בשל בעיות רפואיות **בכל גיל** ולקבל החזרי מס ששולם בעבר (עד 7 שנים רטרואקטיבית) ולהיות פטור ממס לעתיד. עובדה: דווקא מרבית מגישי התביעה לפטור ממס הכנסה הם בני הגיל השלישי.

תביעת סיעוד. תביעת סיעוד ניתן להגיש לביטוח לאומי וכן לחברת ביטוח שמבטחת אותנו בביטוח סיעודי דרך קופת חולים או באופן פרטי. שימו לב: דווקא הגשת תביעה לקצבת סיעוד בביטוח לאומי ניתן להגיש רק **לאחר** הגעה לגיל קצבת זקנה. תביעה לקצבת סיעוד לחברות הביטוח – ניתן להגיש בכל גיל. אנשים דוחים את הגשת תביעת הסיעוד ל"פעם" כשהמצב יהיה חמור יותר ובינתיים משלמים פרמייה חודשית גבוהה ולא מקבלים דבר, כש"פעם" אולי לא יגיע או יגיע במכה אחת עצובה. הדחייה היא טעות.

תביעת איבה. בתקופה זו עשרות אלפי אנשים נפגעו פיסית ובעיקר נפשית, בעקבות אירועי האיבה והמלחמה, בדרום בפרט ואך גם ברחבי המדינה. תביעת איבה ניתן להגיש **בכל גיל** בגין פגיעה פיסית, או פגיעה נפשית, או עקב מחלות שעשויות לפרוץ או להחמיר עקב סטרס כמו: אירועי לב, מוח, סוכרת ופסוריאזיס. התגמולים במקרים אלה מתווספים לכל תגמול אחר.

תביעת נכות כללית. אותה ניתן להגיש רק עד גיל קצבת זקנה ולקבל קצבה חודשית רטרואקטיבית לשנה וקדימה לצמיתות. כלומר: גבר שמגיע לגיל זכאות לקצבת זקנה בגיל 67, יכול להגיש תביעה רק כמעט עד גיל 68, אישה שמגיעה לגיל קצבת זקנה בגיל 63, תוכל להגיש תביעה רק עד קרוב לגיל 63. מי שהגיש תביעה במועד יוכל לקבל את התגמולים למשך כל חייו.

תביעה לקצבת שירותים מיוחדים. זו בעצם סוג של קצבת סיעוד, למי שטרם הגיעו לגיל קצבת זקנה. המועדים להגשתה, דומים למועדים בעניין תביעה לנכות כללית. מי שהגיש בזמן והוכר ובהמשך תהיה לו החמרה, יוכל להגיש תביעה להחמרה בכל גיל.

תביעה לקצבת ניידות. גברים ונשים יוכלו להגיש עד גיל 67. מי שהגיש במועד והוכר יוכל ליהנות מהקצבה כל חייו.

תביעה לתאונת עבודה / מחלת מקצוע או החמרה של נכות קיימת. בכל גיל ניתן להגיש תביעות בגין פגיעה בעבודה, גם שכיר וגם עצמאי יוכלו להגיש תביעות אלה, גם מי שעדין עובד וגם מי שכבר פרש לפנסיה מזמן. ישנן בעיות רפואיות שדווקא מתגלות בגיל מאוחר יותר (בעיות עור, נפש, סרטן, פרקינסון, ריאות ועוד) – שמתפרצות שנים אחרי החשיפה בעבודה. ישנן בעיות שהוכרו לאנשים בעבר כפגיעה בעבודה ועם השנים החמירו – על כל אלה ניתן להגיש תביעה בכל גיל! התגמולים בתביעות אלה גבוהים!

תביעה לקצין תגמולים / גזזת , פוליו, נרדפי נאצים. בכל גיל ניתן להגישן ובכל גיל ניתן להגיש תביעה להחמרה של כל אחד מאלה.

*עו"ד ליאור טומשין הוא ראש משרד עו"ד מרקמן-טומשין, מחבר הספר "תאונות עבודה ומחלות מקצוע" ויו"ר ועדת הנכים בלשכת עורכי הדין

לפרטים נוספים: 072-3308891

*הכתבה הופקה על ידי המחלקה המסחרית במימון של גורם חיצוני ופורסמה לאחר עריכה עיתונאית

רוח צוענית



צילום: אורי מחלב

קרן ואבנר פסח על הבמה

"דארבאר", המופע החדש של להקת "**ראמנגר**", עם הרקדנית הראשית **קרן פסח**, מביא לבמה את הפלמנקו הצועני במלוא הדרו. "חשוב לי שהצופים בנו יעברו חוויה, שירגישו קצת מהשחרור שחווים הרקדנים", אומר **אבנר פסח**, המנהל האמנותי | **יעל אפרתי**

גם עכשיו קורנות עיניה של קרן פסח כשהיא מדברת על הפגישה עם בני משפחת פרוקו, לפני למעלה מ-25 שנה. "כבר בדקות הראשונות ידעתי שזהו זה, שמצאתי", היא אומרת בחיוך גדול. הדרך לשם הייתה ארוכה. שבויה באהבת הפלמנקו היא הגיעה למדריד לאקדמיה ללימודי פלמנקו, שם הכירה את הסטודנט אבנר פסח, בן זוגה ואבי ילדיה והמנהל האמנותי של להקתם, "ראמנגר". בתום לימודיה, ואחרי שהוזמנה לרקוד בלהקה ספרדית בולטת וסיירה איתה ברחבי העולם, החליטו השניים לצאת לדרך חדשה ועצמאית.

הפלמנקו הצועני, התחושתי והאינטואיטיבי, הטהור, Flamenco Puro, ריתק אותם, ולפיכך היעד הטבעי עבורם היה אנדלוסיה, מולדת הפלמנקו. "התרוצצנו שם כדי למצוא מקום שבו נרגיש שייכים. והאמת היא שהייתי כבר מותשת ודי מאוכזבת עד שקיבלתי טלפון מאבנר שאמר לי להגיע למקום של פרוקו. שם התחיל הכל". פרוקו, Los Farruco, ממשפחות הפלמנקו הצועני הבולטות ביותר, אימצה את הזוג בחום והפכה למשפחתם השנייה. "הכל נובע משם", אומר אבנר פסח. "שם ראיתי שהעיקר הוא לא בממד הצורני, המתמקד בהפעלת הרגליים והזרועות, אלא בתחושת הקשר לגוף, שהופך לשחרור ונובע מבית החזה".

עובדים מהרגש

מאז שחזרו לארץ אחרי כמעט עשר שנים בספרד (מהן ארבע שנים לצד משפחתם השנייה בסיביליה), מנסים בני הזוג להנחיל את הרגש הזה לתלמידיהם בבית הספר לפלמנקו בתל אביב ולרקדני הלהקה שלהם. "את התלמידים שלי אני קודם כל שואל מה הם מרגישים. ההנחה שלנו שאם הם מרגישים בנוח, הם ישתחררו וייווצר אצלם סוג של פנאי שמתוכו תבוא גם התנועה הוויזואלית והאסתטית".

זאת מורשת הפלמנקו הצועני?

אבנר: "כן, הצוענים עובדים ממקום של תחושות. יש לרבים מהם יכולות מצוינות בחיקוי תנועה, והרקדנים מתחילים לרקוד כילדים קטנים עוד בבית. הם סופגים לתוכם את התחושות והמקצבים ומצליחים להגיע לתנועה משוחררת. הם גם שרים ומנגנים ויוצרים עולם שלם, והכל בלי שום אמצעים מסביב. גם ההבחנות המגדריות, תפקיד נשי/גברי, פחות מובהקות בריקוד שלהם, והשיא הוא שהמקצב בריקוד, בנגינה ובשירה הוא שמוביל אותם".

חלוקת העבודה ביניכם מעניינת. את הרקדנית הראשית, ואבנר שבמקור בא מתחום אמנויות הלחימה הוא המנהל האמנותי.

קרן: "אבנר גם רקד לא מעט שנים, אבל כיום הוא מתמקד בכתיבת טקסטים שבהם הוא מנסח את הרעיונות שלנו, ומהם אנחנו בונים את תוכניות הלהקה. כך, למשל, המופע הקודם שלנו, שהועלה אחרי הקורונה, התרכז בתחושת הנעימות, הקשר המשפחתי והרצון להיות ביחד. הוא נפתח בתמונה חגיגית של סועדים סביב שולחן יפה המשיקים גביעי יין. למופע הנוכחי שלנו, 'דארבאר' (שבח, בשפת הצועניים), כתב אבנר טקסטים שבהם הוסיף לממד הנעימות גם תעוזה, רצון לקפוץ למים ולרוץ קדימה".

אבנר: "וגם את השובבות. אני תמיד הייתי שובב, ומשהו מזה נשאר בי גם היום. קרן הרבה יותר רצינית. בעבודה הנוכחית שלנו אני רוצה לשחק קצת בבלתי צפוי. קשה לתת דוגמאות מהבמה, אבל החלטנו שבתוכנייה, למשל, נציין רק את פרק הפתיחה ולא נפרט את סדר הקטעים שיבואו בהמשך".

איך עובדים כל כך הרבה שנים כזוג בחיים?

אבנר: "המון שיחות, המון ניסיונות וכבוד הדדי. קרן היא כוכבת שכובשת את הבמה בחוזק שלה, ומטבע הדברים יש לה זכות וטו על החלטות שלי".

קרן: "אני יודעת מתי משהו לא 'יושב' טוב ואז מנסים לשנות, לחדד".

מפגש עם המחול האתיופי

את הכוריאוגרפיה למופע החדש שיועלה החודש (23.7) במרכז סוזן דלל בתל אביב (ובהמשך גם בהרצליה ושוב בתל אביב) יצר פרוקיטו, בן המשפחה הידוע, שמלווה את הלהקה לאורך שנים. לחמש רקדניות ושמונה זמרים משובחים ונגני גיטרה, כלי הקשה, קלידים וכלי נשיפה תצטרף הרקדנית והכוריאוגרפית דֶגֶה פדר, המנהלת האמנותית של להקת המחול "ביתא", שתרקוד סולו למוזיקת פלמנקו.

"לאורך השנים אנחנו מקיימים שיתופי פעולה עם רקדנים ויוצרים. זה הופך את התוכנית למגוונת ומעניינת. המפגש עם שפת גוף הלקוחה מהמחול האתיופי מעניק למופע עוד רובד ועניין", מסביר פסח. לדבריו, בראשית דרכה של "ראמנגר" הם הזמינו אליהם מוזיקאים ספרדים, ולאט לאט הכשירו זמרים ונגנים שעובדים איתם עד היום. "חשוב לי שהצופים בנו יעברו חוויה, שירגישו קצת מהשחרור שחווים הרקדנים. נראה שתוספת של יוצרים מתחומים שונים לשפה שלנו מרחיבה את החוויה".

בעצם הרחבתם את סגנון הפרוקוס.

קרן: "הוספנו לו אלמנטים דרמטיים וגם חוויות אישיות של כל אחד ואחת מאיתנו. אני מרגישה גם שהוספנו משהו מהחוויה הישראלית שלנו, שלא בהכרח קשורה למושגי הפלמנקו".

עבודתם החדשה הייתה אמורה לעלות ב-7 באוקטובר. עם פרוץ המלחמה הושבתה הלהקה, ומשפחת פסח עברה חוויה קשה בעקבות חטיפתו לעזה של אופיר אנגל, חברו הטוב של בנם. בעקבות חרדתה של בתם הצעירה החליטה המשפחה לצאת לספרד, והם הוזמנו לשהות בבית משפחתו של פרוקיטו, כוריאוגרף המופע החדש. "אחרי שלושה חודשים הבנו שדווקא החזרה לבמה היא התשובה שלנו. הרגשנו שרק הגוף והמוזיקה יכולים לעזור לנו לאסוף את עצמנו ולהעניק משהו גם לקהל, שכמו כולנו צריך קצת נחמה". ■

אבנר פסח: "קרן היא כוכבת שכובשת את הבמה בחוזק שלה, ומטבע הדברים יש לה זכות וטו על החלטות שלי"


צילום: אייל לנדסמן


צילום: באדיבות להקת ראמנגר


צילום: באדיבות להקת ראמנגר

להקת הפלמנקו "ראמנגר"

הכירו את תקופת החיים החדשה: תקופת התבונה

עינת פורת עמוס, מייסדת "מכון לתבונה", פועלת ליצירת הזדקנות מיטבית ולהנחלת חיים איכותיים וראויים "חיים שיביאו את האדם המבוגר לממש את הפוטנציאל החבוי בו, עבור עצמו ועבור סביבתו" | **יעל בס חן**

"תמיד הרגשתי שאעסוק בזִקנה", אומרת עינת פורת עמוס, אחת מארבעת המייסדים של "מכון לתבונה". "כבר בכיתה א' ארגנתי חבורה של בנות והלכנו להתנדב בבית האבות השכונתי. הסבים והסבתות שלי היו מאוד משמעותיים בחיי. הם גידלו אותי והעניקו לי אהבה ותשומת לב פשוטה, כנה ומיטיבה. דרך ההתבוננות בהם למדתי על החיים - ועל הזִקנה. ההתמודדות שלהם עם כל תסמיני הזִקנה חדרה גם לגופי, וניסיתי בכל מאודי להקל עליהם ולהיות איתם בכל תהליכי ההזדקנות והפרידה מהחיים".

עינת היא בעלת תואר B.A בעבודה סוציאלית ו-M.A בגרונטולוגיה, בת 46, נשואה, אם לשלושה ילדים ומתגוררת ביישוב צורית שבגליל. את "מכון לתבונה" הקימה לפני שנתיים במטרה "להעלות מודעות לייחודיות של תהליכי ההתפתחות בתקופות חיים מאוחרות ולמימושם, ויישום היכולות הטמונות בבני 60 ומעלה". כיום עובדים במכון כעשרה מנחים ואנשי אדמיניסטרציה, כולם בני 60 פלוס, גמלאים שהצטרפו לאחר שחוו את הקורסים ואת התהליכים בטבע שמציע המכון. "זה התחום היחיד שאני מתעסקת בו", אומרת עינת. "מיקוד בתקופת החיים הנקראת 'תקופת התבונה' ומתייחסת לגיל 60-80. אני לומדת, מלמדת ומביאה מענים לאספקטים שונים של מכלול חיי בני הגיל הזה, בהם המרחב הקהילתי, המשפחה, זוגיות ומיניות ועוד".

מהי "תקופת התבונה"?

"זו תקופת חיים חדשה, הנמצאת בין הבגרות לבין הזִקנה. התקופה הזאת מאופיינת בהזדמנויות למימוש עצמי, להתחדשות, ל'סבב חיים חדש'; תקופה המאפשרת לממש חלומות, כישורים ויכולות, ולעבור תהליכי התפתחות בממדים ובערוצים שונים: קוגניטיבי, רגשי, חברתי, תעסוקתי ופוליטי. התארכות תוחלת החיים יצרה מרווח של 20 שנה, ואף יותר, בין שנות הבגרות האינטנסיביות, שבהן בונים קריירה ומקימים משפחה, לבין הזִקנה - שלב החיים האחרון".



צילום: מיה חבקין

עינת פורת עמוס

מסע להימלאיה

לדברי עינת, בני ה-60, שאך לפני עשור נחשבו לזקנים, בדרך כלל אינם מזכירים בשום אופן את דמות האדם הזקן שעדיין מוטבעת בנו תרבותית. "בתרבות המערבית המודרנית", היא אומרת. "זקן נתפס עדיין כאדם בערוב ימיו, שיכולותיו הפיזיות רופפות, גופו נכנע לעומס השנים, תפקידיו החברתיים מתמעטים, תלותו בסובבים אותו עולה, ועל כן הוא הולך והופך מנכס לנטל. מכיוון שכך, בני 60 ומעלה של היום מתרחקים מהדימויים שהמושג 'זִקנה' מעלה. הם נמנעים מהזיהוי שלהם עם זִקנה, או מחיבור רגשי או מעשי אליה. הם אף 'בורחים' מכך, מבקשים להתרחק משירותים חברתיים, ממוצרים ומסגנון לבוש המזכירים ולו במעט את הזִקנה".

בפועל, ממשיכה ומסבירה עינת, "בני ה-60 פלוס ממשיכים לחוות את עצמם כיעילים, הישגיים. הם אינם מסכימים שתפקידם החברתי יסתכם בעיקר בעזרה בגידול הנכדים ובבילוי עקר של זמן. הם מסרבים לקבל תפיסות שלפיהן המחצית השנייה של החיים היא תהליך מתמשך של ירידה בתפקוד, ברמת האושר ובמעורבות החברתית. לפי ממצאי מחקרים, הם גם אינם עונים עוד על הפרמטרים שלפיהם נהג המחקר להגדיר עד עתה זִקנה - כגון קירבה למוות, חולשה ותשישות פיזית ומנטלית. לפיכך הם מסרבים להשלים עם התייחסות כזו אליהם. הם מתנדבים ופועלים בתחומים חברתיים וכלכליים, מעורבים בפוליטיקה של קהילותיהם, מרבים לטייל ולהשתתף במסגרות לימוד שונות וכן לעסוק במגוון סוגי ספורט".

מה מטרת המכון שהקמתם?

"'מכון לתבונה' קם כדי להיות גוף מוביל וחדשני בפיתוח ויישום תוכניות לאנשי מקצוע ולמובילים קהילתיים, שישמשו סוכני שינוי בנושא של הזדקנות מיטבית. אנחנו שואפים לסייע לבני 'תקופת התבונה' באמצעות תהליכים מותאמים כדי שיאריכו חיים, ויחיו חיים איכותיים, משמעותיים, שמחים וראויים, חיים שיביאו את האדם

המבוגר לממש את הפוטנציאל החבוי בו, עבור עצמו ועבור סביבתו".

אחת הדרכים להעניק לבני 60 פלוס רגעים בלתי נשכחים היא באמצעות "מסעות בתבונה" שעינת וחבריה מקיימים. עינת: "את המסעות יזמתי לפני כשמונה שנים, ביחד עם עמית סגל שמומחה להנחיית תהליכים בטבע. המסעות הם בעצם קורסים המתקיימים בטבע ויוצרים למידה חווייתית שנטמעת באופן יעיל בתודעה של הלומד. כל מסע ממוקד בנושא אחר, וכל מסע הוא בן שלושה ימים מלאים בטבע. למשל, מסע קשר סבתא - מסע של סבים/סבתות ונכדים המזמן עבודה על תקשורת בין-דורית איכותית, מסע מתנות התבונה בפתחת ניצנה - המתמקד במיומנויות של הבניית משמעות ותשוקה, מסע חוף בקיסריה - עבודה עצמית דרך למידת ספורט ימי, מסע על החיים ועל המוות בים המלח - במסע זה אנחנו מדייקים את החיים בעקבות מפגש עם המוות, והדובדבן שבקצפת, הימלאיה - טיפוס על ההימלאיה בנפאל".

מה קורה במסע לנפאל שגם צעירים מתקשים בו?

"המסע בהימלאיה נמשך 15 יום ומלווה בצוות גדול של פסיכותרפיסטים, אנשי רפואה ולוגיסטיקה, ולעניין הקושי - אנחנו מנגישים את הטבע ברמה הכי גבוהה שיכולה להיות: מפזרים כיסאות ישיבה בכל מקום, ותמיד יש שירותים נוחים, תזונה איכותית ותמיכה רבה לאורך כל הדרך. המסעות מציבים לבני 60 פלוס המון אתגרים המרחיבים את גבולות היכולת, ואנחנו יוצאים אליהם, במיוחד לנפאל, במטרה להרחיב את גבולות היכולת של הגוף. עד היום התקיימו בהצלחה 40 מסעות, וכעת אנחנו מתכננים מסע בלאוס".

מקדמי חוסן בשעת מלחמה

המלחמה הביאה את "מכון לתבונה" לפתח מודל מיוחד לגמלאים. "בעקבות אירועי 7/10", מסבירה עינת, "מצאנו שקיים מחסור חמור באנשי מקצוע בערים וברשויות בתחום הנפש והקהילה, לרבות אזרחים ותיקים הזקוקים לתמיכה בשעה הקשה הזאת. רשויות ועיריות פנו אלינו כמי שמתמחים בהכשרות מקצועיות ובקורסים להתפתחות בתקופות חיים מאוחרות, וביקשו לקיים קורסי הכשרה לבני 65 פלוס. מי שנבחר ועובר את הקורס, משמש 'מקדם חוסן' בקהילה בשעת מלחמה".

איך מתבצע איתור המשתתפים?

"אנחנו פונים לבני 65 פלוס שהם בעלי רקע בהנחיית קבוצות, קואצ'ינג, הוראה, עבודה סוציאלית, בעלי הסמכה טיפולית וכו'. בקורס משתתפים עד 30 איש, שנפגשים ארבע פעמים. אחרי שעברו את הקורס, שכולל 15 שעות לימוד, הבוגרים מתנדבים לשמש בתפקיד 'מקדמי חוסן', שמטרתם העלאת החוסן האישי והקהילתי של הוותיקים, עידוד עשייה, ביסוס תהליכים קהילתיים המחברים בין הוותיקים ומעניקים להם תפקיד משמעותי, ופיתוח פעילויות פנאי המפיגות לחץ ושחיקה. המשותף למטרות האלה - להעניק כלים להתמודד טוב יותר עם השינויים ועם המציאות המורכבת והמאתגרת".



צילום: חדוה פורת


צילום: שירלי נחמה פרקש

צוות המסע הישראלי והנפאלי

לאחר סיום הקורס, מוסיפה ואומרת עינת, "הבוגרים מתחילים להנחות בשטח, בליווי הדרכה, ומנהלים תהליך של חיבור האנשים לקהילות שלהם, בשאיפה להעלות את המוטיבציה לעשייה משמעותית, לגרום למבוגרים לצאת מאזור הנוחות כדי להמשיך ולהתחדש, ללמוד, ולא פחות חשוב - להתחבר לאנשים טובים שהם פוגשים בדרך. כל התהליכים האלו מעלים את הכוח של האדם להתמודד עם אתגרי החיים. ברגע שקיים דיאלוג בין-אישי וקהילתי, נוצרת תמיכה ובצידה סביבה המאפשרת חיים בריאים יותר פיזית ונפשית. לשמחתי, המודל הקהילתי שפותח על ידי 'מכון לתבונה' ומונחל בעשרות יישובים ורשויות, הופך את בני 'תקופת התבונה' מצורכי שירותים לשותפים פעילים בהבניית המענים הקהילתיים".

האם ניתן להגיע לקורסים רק בתיווך עירייה או רשות מקומית?

"לא רק. כדי להביא את הבשורה לכמה שיותר אנשים, המכון פונה גם למי שלא יגיעו לקורסים דרך הרשויות. נפתחו קורסים לקהל הרחב, בנוסף למסעות בטבע. מבחינת העלות קיים הבדל. הקורסים המונגשים דרך הרשויות הם לרוב בסבסוד מלא של הרשות, או בעלות סמלית. הקורסים לקהל הרחב הם בעלות משתנה, אך מעצם היותנו עסק חברתי, אנחנו מנסים לצמצם עלויות ללקוח קצה עד כמה שניתן. עד היום הכשרנו כ-130 ותיקים בחמישה קורסים, ומתוכם צמחו עשרות קבוצות שיח של ותיקים בכל רחבי הארץ: מהגליל העליון ורמת הגולן ועד לבאר שבע וסביבותיה".

האם הקורס, מניסיונכם, גם מזמן קשרים חברתיים שנמשכים אחרי המפגשים הללו?

"בהחלט. זה התוצר העיקרי והכי חשוב. אין דבר יותר בריא לאדם מרכישת קשרים אינטימיים חדשים המעניקים לו תחושת ביטחון, משמעות וערך. כל האופן שבו אנחנו מלמדים ועובדים מבוסס על תחושת 'משפחתיות'. חשוב לנו לפני הכל, שקבוצות השיח הללו יעניקו תחושה של 'בית' על כל המשתמע מכך. חשוב לי לציין, כי בעת האחרונה עשינו, ואנחנו עדיין עושים, עבודה מורכבת במלונות, עם מפונים מצפון הארץ. ההתמודדות שם לא פשוטה, החל מגיוס הקבוצות וכלה בהכלה של התסכול הרב שעולה במפגשים. בקבוצת שיח מרתקת נוספת משתתפות נשות מג'דל שמס שנשארו לחיות על גבול הצפון וחוות את המלחמה מתוך הבית". ■



יופי
הצערת המראה

בצפון תל אביב הושקה הקליניקה Z Medical Club של ד"ר אמיר זרח, בה מגוון טיפולי דרמטולוגיה אסתטית וכירורגיה פלסטית, לרבות אסתטיקה דנטלית ואסתטיקה וגינלית. כל הטיפולים מאופיינים בחדשנות טכנולוגית כמו למשל שימוש ברפואה רגנרטיבית - שעוסקת בריפוי וחידוש רקמות ברמת התאים בגוף.



צילום: יח"צ חו"ל

הולכים על זה
בלי ידיים

נעלי ספורט SLIP-INS של SKECHERS - בשורה טכנולוגית עם פטנט מיוחד: נעליים ללא צורך בשימוש בידיים בעת נעילתם. את הקמפיינים אגב מובילים אושיית הלייף סטייל מרתה סטיאורט, הראפר האייקוני סנופ דוג ושחקן הפוטבול ופרשן הספורט טוני רומו, ואפילו נשיא ארצות הברית ג'ו ביידן (שצולם צועד למטוס בחליפה מחויטת והנעליים ומנופף לשלום) רוב הדגמים מחומרים טבעיים ניתנים לכביסה במכונה

בחנויות SKECHERS , וב- www.skechers.co.il



צילום: יח"צ חו"ל

להרעננות
הפיל היפני

מותג הכלים התרמיים הפיל היפני מציג את בקבוק תרמי לרכב, קל משקל וקומפקטי להנחה יציבה במתקן הכוסות שליד הנהג, בטוח ובריא לשימוש. באדום, ירוק זוהר, חום כהה וכסוף לבחירה.

הפיל היפני - בחנויות המטיילים ובאתר

www.zojirushi.co.il



צילום: שי יחזקאל

אופנה
FINAL SALE

מבצע: final sale על קולקציית הקיץ החדשה: שמלות, חליפות, חצאיות, אוברולים, חולצות, מכנסיים, ג'קטים, ג'ינסים, ווסטים, תיקים, אביזרי אופנה ועוד.

70% הנחה עד ה

31.8.2024 או עד גמר

המלאי בכל סניפי

גולברי ובאתר

www.golbary.co.il



צילום: איציק משש

קיץ בים
על הסיפון

אין צורך להסתפק רק בבילוי על החוף. לאוהבי ההרפתקאות מוצעות הפלגות עם ארוחות בוקר עשירות, ארוחות בשרים וארוחות שף, בליווי עיסוי וג'קוזי. אפשר לחגוג (ימי הולדת ואירועים על הסיפון). יש גם הפלגות אקסטרים בסירות טורנדו מהירות. יש הפלגות עם נגישות לנכים, כך שכולם יכולים ליהנות מהחוויה הימית.

מרינה הרצליה, www.herzliya-marina.co.il

נאות קדומים
טבע • תנ"ך • תרבות

לילות אהבה
בנאות קדומים

טיול לאור ירח והופעה בטבע

שני | 19.8.2023 | ט"ו באב

בית עגנון - "פנים אחרות לאהבה"
דיאלוגים נבחרים מיצירותיו של ש"י עגנון

אירוח מוסיקלי - ראדי והעוד

מופע בין עצי היער - אנסמבל דרור
"שירי אהבה שעשו עלייה"



למידע ולרכישה

ביג עגנון בירושלים

חברי ביגטיים מוזמנים להתקשר עכשיו, להצטרף לקהילת 'תרבוטבע'
בנאות קדומים וליהנות מהטבות בפעילויות לקהל הבוגר

keren@n-k.org.il | 08-6143165

7 דקות ממודיעין



1



2



3



4



5

שגרת טיפוח גם בימי קיץ

קיץ זה לא רק חום כבד וזיהום אוויר, אלא גם בילויים בחוץ, ורחצה בים ובבריכה. היערכות מוקדמת תעזור להפוך את הקיץ למהנה ונינוח מתמיד | **דנרה וולט**

התפיסה כי בקיץ צריך להשקיע פחות בטיפוח היא מוטעית מיסודה. נכון, בחורף קל יותר למרוח את כל השכבות בלי לחשוש להזיע הכל החוצה וגם להשקיע בטיפולים קוסמטיים. אבל בקיץ צריך פשוט לשנות את הפוקוס ולהתאים אותו לעונה: לעבור למרקמים קלים יותר ולהשקיע יותר בשני אלמנטים עיקריים: הגנה מפני השמש וניקוי עמוק. בעוד הגנה היא לזמן שאנחנו מחוץ לבית, תהליך הניקוי מתבצע כשאנחנו בבית. ובמצב בו האנרגיה שלנו לתזוזה מחוץ למזגן די איטית, כדאי לנצל את הזמן להתמקדות בתהליך ניקוי נכון ומוצרים המותאמים לצורך וסוג העור שלנו. המטרה היא לדאוג לעור שלא יראה תשוש ודהוי אלא עור רענן ונושם.

ניקוי - זיהום האוויר, קרינת השמש, הלכלוך וכמובן הזיעה, הופכים את השלב הזה לקריטי בקיץ שכן הם אלו שבין היתר מאיצים את הזדקנות העור ומחרבים את ההרגשה. כמו עם כל דבר, אין צורך להגזים. ניקוי תכוף מדי עשוי לגרום לייבוש יתר של העור והסרת מנגנוני ההגנה הטבעיים שלו, וכשמדובר בעור בוגר עוד יותר קשה להחזיר את הגמישות והלחות שאבדה.

פנים - כדי שהניקוי לא יהיה אגרסיבי מדי, חשוב להקפיד לנקות את עור הפנים מדי יום בוקר וערב עם תכשירי ניקוי עמוק שאינם מייבשים, מסירי איפור שאינם שומניים ופילינג לניקוי הנקבוביות. מי פנים בסיום תהליך הניקוי יבטיחו עור צח שחף ממשקעים מיותרים.

גוף - שלבו פעמיים בשבוע פילינג גוף להסרת תאים מתים בזמן הרחצה. בנוסף, פדיקור הוא קריטי. הסרת העור העודף ושמירה על כפות רגליים אסתטיות זה לא רק ליופי אלא חשוב גם מבחינה בריאותית. הקפידו על טיפול חודשי שבסיומו גם תיהנו מלק קיצי צבעוני.

שיער - להיעזר לפי הצורך בשמפו מיוחד לניקוי ייסודי של קרקפת שומנית ובין החפיפות אפשר להשתמש ב'שמפו יבש', תכשיר לספיחת השמנוניות שתורם לתחושה נקיה יותר. כמו כן, שילוב שמפו ובכלל תכשירי סילבר יעזרו ל"ניקוי" הגוון הצהבהב מהשיער המובהר או המאפיר.

הגנה - בכל שעות האור ולא רק בבילוי בבריכה ובים חשוב להגן על העור, הרחבנו על הנושא במדור הקודם. הקרינה המוגברת מעצימה את סימני הגיל ומעודדת יובש לצד הופעת כתמים וקמטים. על מנת להגן מפני הקרינה המזיקה החודרת לשכבות העור העמוקות, יש למרוח מדי בוקר על הפנים והגוף תכשיר הגנה בעל מקדם גבוה בצורה המועדפת לשימוש כמו קרם, ספריי או סטיק. אפשר גם לבחור בתכשיר המציע גימור מאט שיעזור לניטרול ההברקות מהלחות הקיצית.

הזנה - גם בקיץ אי אפשר לוותר על הלחות לה זקוק העור כדי לשמור על האיזון, פשוט לדאוג לא להכביד עליו. ליום אפשר לבחור בתכשיר במרקם ג'ל קריר נטול שומן או תחליב לחות קליל. בערב לא לוותר על סרום וקרם אנטי אייג'ינג להזנת העור וכמובן שימוש במסכות להשלמת צרכי העור השונים.

לעור הגוף חשוב לדאוג מיד בסיום הרחצה עם מריחת תחליב לחות ריחני שיהיה פינוק נפלא לפני השינה.

זכרו כי רחיצות הידיים התכופות לשמירה על ההיגיינה וההרגשה במזג האוויר היבש, מותירות את העור צמא מהרגיל. לכן בכל הזדמנות מרחו קרם ידיים ושתו מים.

---

1. סרום עיניים אקטיבי של לנקום, 380 שקל **2.** סבון ניקוי של איב סן לורן, 180 שקל **3.** שמפו טבעוני לשיער של נוקס, 100 שקל **4.** מסכה למיצוק והחייאה של קלרינס, 360 שקל **5.** שמן סילבר של מורוקנאויל, 125 שקל **6.** ספריי מקבע למראה מאט של קייליי, 140 שקל **7.** סטיק הגנה של ליראק, 180 שקל **8.** תחליב גוף של פאיו, 100 שקל **9.** פילינג של לייף, 30 שקל **10.** מסיכת חימר לניקוי של NENA, 120 שקל (אתר OHGLOW) **11.** דאודורנט של סבוקלם, 60 שקל **12.** קרם מרגיע לאחר הסרת שיער של מגע הדבש, 30 שקל **13.** שמפו יבש של got2b, 30 שקל **14.** מים מיסיליריים של גרנייה, 40 שקל **15.** שיזוף עצמי של ביינטע, 130 שקל **16.** מייק אפ לרגליים של קרליין, 80 שקל

חרשפים אך מכסים

חצאיות ושמלות אווריריות מחייבות אותנו לחשוף גם חלק מהרגליים שלנו. אבל מה קורה כשיש וריד ונימים לא אסתטיים?

אופציה ראשונה - להשתמש בתכשירים לשיזוף עצמי, הם יעניקו גוון מחמיא של נשיקת שמש שיתרום לאשליית אחידות גוון העור. הם מחזיקים מספר ימים ודוהים מדי יום עד שנעלמים.



15

אופציה שניה - לאמץ תכשירי כיסוי לאזור הרגליים המשמשים כמעין מייק אפ ייעודי, מטשטשים את הפגמים ותורמים למראה אחיד של העור. הם עמידים, אינם מלכלכים את הבגדים ויורדים בקלות עם הסבון במקלחת.



16



8



7



6



11



10



9



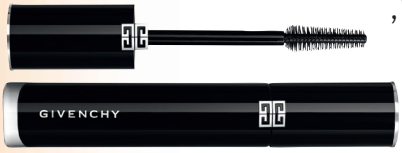
14



13


12

גם אם התעצלנו להתאפר בקיץ, על המסקרה לא נוותר!



ג'יבנשי L'Interdit, 170 שקל



מייבלין Firework, 55 שקל



ג'ייד Selfie, 120 שקל



לוריאל Panorama, 75 שקל

חדש על המדף

לאחרונה נחתו בארץ שני מותגים חדשים עם לא מעט במשותף: שניהם נוסדו ב-2008 ע"י רופאים ידועים בתחומם שהשתמשו בניסיון ובמקצועיות שלהם לפיתוח וקידום מוצרים המבוססים על חדשנות טכנולוגית. שני המותגים אף מתהדרים ברשימה מכובדת של סלבריטאיות בינלאומיות שאימצו אותם, מה שלא מזיק אף פעם ואף מוסיף חותמת גלאם למותג.



Augustinus Bader

נוסד ע"י פרופ' אוגוסטינוס באדר, מומחה לחקר תאי גזע ורפואה רגנרטיבית לריפוי וחידוש רקמות. על רקע זה הוא הקים ליין שמטרתו טיפול בעור לטווח ארוך ולא רק נקודתית למשך הטיפול.
המותג מזוהה בעיקר עם קרם הפנים שמגיע בגרסאות שונות. המותג שנמכר בשלל נקודות ברחבי הגלובוס הינו מהמדוברים גם ברשתות החברתיות.
(210-2,200 שקל באתר אינדיבידואל).



111SKIN

נוסד ע"י ד"ר יאניס אלכסנדרידס, מנתח פלסטי שרצה לתת מענה למטופלות לאחר ניתוחים עם שיקום מואץ של העור לאחר טראומה. זה הוביל ליצירת ליין מוצרים לטיפול במגוון בעיות עור.
מזוהה בעיקר עם מגוון מסכות הבד שמציע. אפשר למצוא אותו לא רק בבתי הכל בו הנחשבים בעולם אלא גם בספא של מלונות היוקרה ברחבי העולם.
(300-2,100 שקל באתר OH Glow).

עור מתוח ללא ניתוח

למראה עור פנים וצוואר מתוחים, עם מראה צעיר ורענן, מזמן כבר לא צריך ניתוח מלווה בכאבים ובתקופת החלמה. הלגה רקנטי מתמחה בסדרת טיפולים מתקדמים, בטכנולוגיות הכי עדכניות, בהתאמה אישית. התוצאה: עור מתוח יותר, גמיש, צעיר ובריא. שווה פגישה, לא? | **אסנת אביב**

פעם חשבנו שרק ניתוח יכול לשנות מראה של עור נפול וקמוט. זה היה נכון. אבל בשנים האחרונות חלו פריצות דרך טכנולוגיות, המציעות סדרת טיפולים מתקדמים, ללא התערבות סכין מנתחים.

העור שלנו עובר שינויים רבים במהלך השנים, ועם הזמן הוא מאבד מהגמישות והחוזק שלו, והוא נראה נפול ומקומט.

גורמים נוספים משפיעים על נפילת העור בפנים ובצוואר: הפחתה בייצור הקולגן והאלסטין, שני חלבונים החיוניים לגמישות ולחוזק העור. חשיפה לקרני השמש האולטרה-סגולות (UV) שמאיצה את תהליך ההזדקנות של העור, פלוס כתמי שמש. עלייה או ירידה משמעותית במשקל משפיעה על העור, עישון, תזונה לא מאוזנת, לחץ, וכמובן גנטיקה.



אי אפשר לעצור את הזמן ופעולת ההזדקנות, אבל זה לא אומר שאנחנו צריכות להפסיק לחיות את החיים כמו שאנחנו רוצות. להיפך. זה הזמן ליהנות מהם, ללא סיכונים הכרוכים בניתוח, ללא כאבים וללא תקופת החלמה.

מהפכה – שיטות אפקטיביות להרמת העור

הלגה רקנטי מציעה מגוון טיפולים מתקדמים למתיחת עור הפנים והצוואר, המותאמים לך באופן אישי. המראה נשאר טבעי, הדוק, רענן וצעיר. "עם 40 שנות ניסיון ואלפי לקוחות אני מאמינה בתפיסה הוליסטית", אומרת רקנטי, "כלומר, שילוב בין טכניקות שמעניק תוצאות לאורך זמן".

חדר הכושר של העור

אולטרסאונד ממוקד חודר לשכבות העמוקות של העור ומגרה את ייצור הקולגן והאלסטין. הטיפול מחזק את הרקמות ומרים את העור באופן טבעי, והשיפור ניכר בהדרגה לאורך מספר חודשים לאחר הטיפול.

טיפול לעומק העור

טכנולוגיה מהפכנית, DEEP3 RF, המחממת ביעילות מבוקרת את שכבות העור הפנימיות והיחידה שמצליחה לפגוע בשכבת השומן לחדש את ייצור קולגן. הטיפול אינו כואב וניתן לחזור לפעילות רגילה מיד לאחר הטיפול. התוצאות נראות לעין תוך מספר שבועות.

חדשנות והתחדשות

פילינג עמוק באמצעות מכשיר הלייזר המתקדם בעולם. מסיר את השכבות העליונות של העור ומגרה את ייצור הקולגן בשכבות העמוקות. העור מתחדש, פחות קמטים וכתמים, ומתקבל מראה חלק, רענן ומתוח יותר. תוצאות נראות לעין במהירות יחסית.

שיטת דה מאיו להרמה

הזרקות דורשות מומחיות, בעיקר כשמדובר בעור הפנים שלך. הלגה רקנטי: "בכל יום מגיעות למרכזי הטיפולים שלנו נשים המבקשות הזרקות כפתרון לנפילת עור הפנים. מי אמר שחייבים הזרקות? נכון, תחום ההזרקות הפך לפופולרי, ולצערי נוצרות הרבה בעיות וטעויות".

זה הזמן להכיר את שיטת "דה מאיו", שפיתח הפלסטיקאי הברזילאי המהולל, ד"ר מארוציו דה מאיו. הטכניקה פועלת על 8 נקודות אסטרטגיות בפנים, כשכל נקודה משפיעה באופן ישיר ומדויק על מתיחת האזור שסביבה. ביחד 8 הנקודות יוצרות בהרמוניה פיסול מחדש של הפנים, ומחזירות להן את המראה הטבעי האמיתי שלהן. ללא עלות, סיכון והחלמה הכרוכים בניתוח, ועם תוצאות מיידיות ולאורך זמן.

שילוב הטכניקות מביא תוצאה מיטבית – עור מתוח ללא ניתוח!

לפרטים נוספים התקשרו עכשיו - 072-3310048

*הכתבה הופקה על ידי המחלקה המסחרית במימון של גורם חיצוני ופורסמה לאחר עריכה עיתונאית

HELGA REKANATI
TRUE BEAUTY



הלגה רקנטי

טיפולים אסתטיים ואנטי אייג'ינג - ללא ניתוח

הטבה לחברי ביגטיים
75% הנחה על הטיפול הראשון בסדרה
***על טיפולים נבחרים ועל טיפול ראשון בלבד**



טיפול הרמת עפעפיים
ב-**399 ש"ח** בלבד
(במקום ~~1596~~ ש"ח)



טיפול מתיחת סנטר
ב-**399 ש"ח** בלבד
(במקום ~~1596~~ ש"ח)



טיפול מתיחת פנים
ב-**399 ש"ח** בלבד
(במקום ~~1596~~ ש"ח)

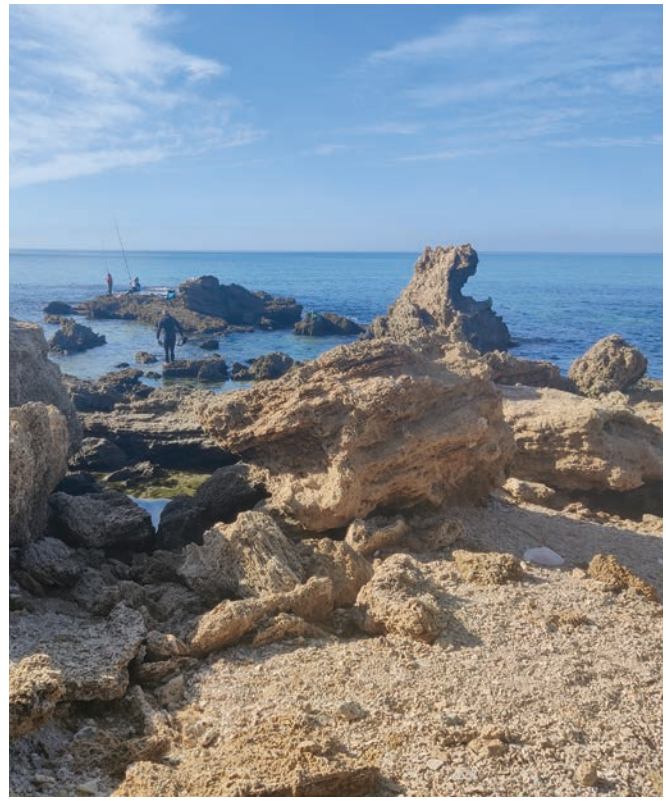
לפרטים נוספים התקשרו עכשיו: 072-3310048

המרכז המוביל בישראל לטיפולים אסתטיים
עם מעל 30 שנות ניסיון ואלפי לקוחות מרוצים
בהתבסס על שיטת HELGA REKANATI הייחודית עם תוצאות מוכחות

שדרות נים 2, קניון עזריאלי ראשונים, ראשון לציון | בניין גן העיר, אשדוד | 072-3310048

הבו לנו מים

חום 'אוגוסט' כבר כאן ואתו הטמפרטורות הבוערות. מה עושים? כמו כולם, יוצאים לטבול במים חיים שמרעננים את הגוף מלהט היום. אז הנה המלצות על ארבע נקודות חן בטבע, שהנכדים יאהבו במיוחד: לשחק, לשחות, להשתולל וליהנות. בילוי קריר נעים | **כתבה וצילמה אורלי גינוסר**





ים תיכון: שמורת חוף גדור

על קו החוף שבין מכמורת לגבעת אולגה, משתרעת שמורת חוף גדור הקטנה, שאורכה (בקו אווירי) כשני קילומטרים, ורוחבה הממוצע כ-200 מטרים. ייחודה הוא ברכס הכורכר היפהפה שלאורכה, מהאחרונים שנותרו בארץ ומשמר את הסלע האנדמי לישראל. זוהי שמורה פתוחה עם מפרצים זעירים, מיני לגונות, תל היסטורי וחופים מהפנטים, והגישה כאמור ממכמורת בדרום או מחוף אולגה בצפון. בשמורה שני מסלולי הליכה, האחד על קו החוף צמוד למים, והשני מסומן בכחול, משרטט את התוואי מעל המצוק. אורכם כ-2.5 קילומטרים והם נפגשים פה ושם, משיקים או מתחברים בשבילים קצרצרים. המשמעות היא שאפשר להתחיל בשביל אחד ולעבור לאחר, וכך מרוויחים טיול קליל אבל אם חם אפשר להיכנס בכל רגע למים, לטבול להתרענן, לרבוץ מעט ולהמשיך הלאה. דעו שגם המים מוגדרים כאן כשמורת טבע ימית, יש סיכוי לצפות ביצורים מעניינים.

מעיין: עין יהודה

אתם אולי מכירים אותו כעין הנצי"ב, המעיין המפורסם בכניסה לקיבוץ עין הנצי"ב אשר בעמק המעיינות, אך זהו אחד משלושה מעיינות בקיבוץ, שניים מהם כלל לא נגישים, ועין יהודה הוא שמו המקורי. עד לפני שנים אחדות, היה המעיין פתוח לציבור ולדאבון הלב, נפגע ונהרס בידי המבקרים שהפריעו גם לתושבי הקיבוץ הדתי. רשות הטבע והגנים קיבלה עליו אחריות, סגרה, ביצעה הסדרה והנגשה ודאגה לשימור המערכת האקולוגית, ולפני כחודשיים נפתח מחדש לקהל, בגרסה משודרגת כגן לאומי עין יהודה. נספר שבעבר הייתה בריכה מרכזית עמוקה בגוני טורקיז וכעת המים התכלכלים ממלאים שלוש ברכות שכשוך, אחת עמוקה, שנייה רדודה ומונגשת ושלישית נסתרת מעט. הצמחייה הטבעית שוקמה וטופלה ומעטרת את האתר, יש שבילי הליכה, שירותי הצלה ואפילו מקלחות חוץ. שינוי נוסף הוא בשעות הפתיחה והגן סגור בשבתות וחגים. הכניסה חינם אך רק בתיאום מראש באתר רשות הטבע והגנים.





צילום: דוד אפיק



כינרת: שייט או פארק במים

האם ידעתם שהכינרת מחזיקה בתואר אגם המים המתוקים הנמוך בעולם? עבור הישראלים הכינרת היא הרבה יותר, היא האגם הלאומי ויעד אהוב במיוחד, ועל אף שמדובר באזור חם למדיי, הוא שוקק חיים ומבוקש. בכינרת תמיד אפשר לרבוץ בחוף ולרחוץ במים אבל אפשר להעשיר את הביקור בתוכן ובאקשן. בחוף גנים, החוף העירוני של טבריה, ומהטובים סביב הכינרת, פועל 'אקווה כיף' פארק של מתקנים מתנפחים על המים. המבקרים יוצאים למעין מסלול מכשולים בין המתקנים השונים ואמורים לצלוח אותו בשלום אבל יש סיכוי סביר שתיפלו למים (יש חליפות הצלה) וזה יהיה בונוס מרענן. הכניסה לחוף בחינם, הפארק בתשלום.

40-60 שקלים ל-45 דקות, 65-85 שקלים לשעה וחצי

לא רחוק משם בקיבוץ גנוסר, מדריך דוד אפיק שייט קיאקים רוגע על פני המים שנמשך 3-4 שעות. זוהי חוויה שלווה אך מהפנטת ביופיה כי דברים שרואים מהחוף לא רואים מהים. לשייט שני מסלולים אפשריים: צפונה למעיין הנסתר, עין איוב או דרומה לעין רקת ובריכת ימקא. ובשניהם טובלים במים ומתרעננים בכיף

מגיל 4, אך משלמים מגיל 7, 250 שקלים למשתתף

www.davidafik.com/kayaktours

ים המלח: עין בוקק

"כל הנחלים הולכים אל הים והים אינו מלא", נכתב בספר קוהלת ובים המלח זו המציאות העגומה כבר שנים ארוכות. למרות שהוא מקבל לא מעט מי שיטפונות בחורף עדיין חסרים בו מים והמפלס בנסיגה מתמדת. עם זאת אחד הנחלים היפים הזורמים אליו, הוא נחל בוקק הפוגש את ים המלח באזור המלונות והוא איתן כל השנה. בכיכר הכניסה הצפונית למלונות פונה כביש פנימי מערבה ומוביל לחניה מסודרת. משם ממשיכים רגלית דרומה בשביל לא מסומן וגולשים לואדי המסומן בשחור. לנחל יתרון כפול נוסף, המסלול מוצל ברובו וגם אם צועדים קצת בשמש וחם, אפשר להתפרקד רגע בבריכות הנקוות לאורכו, והוא גם קליל מאוד ומתאים לזאטוטים. אל תשכחו להביא סנדלי הליכה למים כדי לצעוד בסך בין חלוקי הנחל ולא להיפצע, ואם תתמידו בשביל, תגיעו לבריכה העליונה, יופי של מקום לרביצה הגונה במים. המסלול קווי, הולכים וחוזרים באותה דרך לחניה כ-1.5 קילומטרים סך הכל.

זמן דיאטה



צילום: סיון שחור

ד"ר מאיה רוזמן

מי שמתחיל/ה בתהליך שמירה על תזונה נכונה לשיפור הבריאות וגם לירידה במשקל, מוצא/ת עצמו/ה לעיתים נגרר/ת אחרי מיתוסים נפוצים. ברשימה הראשונה שלפניכם הטעויות הנפוצות שאנו עושים ב"זמן הדיאטה" (המשך בגיליון הבא) | **ד"ר מאיה רוזמן**

מיתוסים שכולנו שבויים בהם בזמן הדיאטה גורמים לטעויות בבחירת המזונות המתאימים לתהליך, ומאחר שמחקרים לאורך השנים הראו דברים שסותרים את המיתוסים האלו, כדאי לדעת ואולי גם לשנות קצת את התפריט, בהתאם.

טעויות נפוצות, תיקונן וניפוץ המיתוסים

מיתוס: לא כל לחם שכתוב עליו "קל" הוא באמת דיאטטי

כמות הקלוריות במאה גרם לחם נעה בין 160-220 בממוצע, ולא חשוב אם הלחם מוגדר כקל או לא. למאפייה ידועה וגדולה בארץ יש לחם מלא (שאינו קל) וכתוב על אריזתו 187 קלוריות במאה גרם, ולצידו לחם דגנים קל עם אותה כמות קלוריות בדיוק.
במלים אחרות, לא משנה אם תבחרו בלחם דגנים, לחם כוסמין, לחם שיפון, לחם אגוזים, לחם לבן או אפילו לחמניות ופיתות... כמות הקלוריות במאה גרם אינה בהכרח משמעותית.
מה שהופך את הלחם לקל זה משקל הפרוסה.
ברגע שהפרוסה שוקלת מעט, כי היא דקה יותר או אווירית יותר, כמות הקלוריות בכל פרוסה יורדת, כמובן.
יש לחמים שעל אריזתם כתוב "קל", אבל הפרוסות כבדות ודחוסות, מה שאומר שגם יש בהם יותר קלוריות.
אפשר לקנות לחם במאפייה השכונתית ולגלות שהפרוסה הכי גדולה באמצע הלחם שוקלת מעט, וזה אומר שהלחם מתאים לדיאטה.
מצד אחד, אפשר לומר שמי שאוכל 2 פרוסות לחם ליום, שיבחר בלחם שהכי טעים לו, גם אם נמצאים בדיאטה ההבדל בסופו של דבר אינו משמעותי.
אבל מי, שמשלב 8 פרוסות לחם ליום - שתיים בארוחת בוקר, שתיים ככריך לארוחת ביניים, שתיים אחה"צ עם נס הקפה, ועוד שתיים לארוחת ערב - עדיף שיבחר בלחם קל שהוא באמת קל.
אז איך יודעים איזה לחם באמת קל?
פשוט צריך לשקול את הפרוסה: כל פרוסה ששוקלת 25 גרם מתאימה לדיאטה ומדובר בלחם קל, גם אם כתוב כך על האריזה וגם אם לא.
ואם הפרוסה שוקלת 42 גרם או 60 גרם וכו'... אין זה לחם "קל", גם אם כתוב כך על האריזה.

מיתוס: האם דילוג על ארוחת בוקר פוגע בבריאות וגורם להשמנה?

ארוחת הבוקר עדיין נחשבת לארוחה החשובה ביותר מכל הארוחות. מלמדים אותנו לאכול ארוחת בוקר גדולה, ואת ארוחת הערב לתת לאויבים שלנו.
ובכן, כשמדובר בילדים אין ספק שארוחת בוקר חשובה ויותר מכך: היא מספקת אנרגיה למוח, משפרת חשיבה וזיכרון, מונעת הפרעות קשב וריכוז, ובכלל נותנת אנרגיה לשעות הבוקר החשובות.
אבל כשמדובר במבוגרים, עם הרגלים שונים ושעות קימה שונות - עולה השאלה האם אימרה זו עדיין תקפה?
האם זה נכון שאדם שקם בשעה 5 בבוקר צריך לאכול מייד כשהוא קם גם אם אינו רעב? או מי שקם ב 7 אבל רעב לקראת הצהריים - צריך להכריח את עצמו לאכול בבוקר?
במחקר שפורסם בירחון האמריקאי לתזונה קלינית, בדקו את הרגלי התזונה בקרב יותר מ-2000 מבוגרים.
חילקו את המשתתפים לכאלו שאוכלים ארוחת בוקר באופן קבוע, ולכאלו שלא אוכלים ארוחת בוקר.
בדקו את הרכב הארוחות, כמות נשנושי הביניים, צריכת הקלוריות, ואיכות התפריט מבחינת ויטמינים וחלבונים.
התוצאות הראו ש... לא היה הבדל מכל הבחינות - לא צריכת הקלוריות, לא איכות התזונה וגם לא כמות הנשנושים, בקרב אלו שאכלו ארוחת בוקר לבין אלו שלא.
לדעתי, וזה מתיישב עם מסקנות המחקר, חשוב להקשיב לגוף.
אם רעבים - לאכול ארוחה טובה בבוקר, אבל אם ממש לא רעבים - לא לדחוף מזון בכוח כי כתוב כך באיזה מקום.
ההיפך, אפשר לחסוך את הקלוריות האלו לשעות הקשות יותר מבחינת נשנושים או מבחינת רעב.

מיתוס: האם מים עם שמן זית ומיץ לימון בבוקר עוזרים לשריפת קלוריות?

ובכן, מדובר במיתוס. מים עם מיץ לימון ושמן לא משפרים את יכולת הגוף לשרוף קלוריות וגם לא עוזרים לדיאטה.
ההיפך, בכל כפית שמן זית 50 קלוריות, ברבע כוס מיץ לימון עוד 30 קלוריות, כלומר כבר תוספת של 80 קלוריות שכנראה גם לא סופרים אותן.



אולי זה עוזר לחלק מהאנשים לפעילות המעיים ומערכת העיכול, או למניעת עצירות, אבל לדיאטה ולשריפת הקלוריות זה לא עוזר.
כוס מים בלי תוספות, על הבוקר - יכולה בהחלט לגרום לתחילת תנועתיות במערכת העיכול שנחה כל הלילה, ולכן למנוע עצירות, אבל לשם כך אין צורך בתוספות.
ולגבי הלימון - יש בו 29 קלוריות במאה גרם (חצי כוס מיץ), ו-2.5% סוכר.
את הסוכר שבו לא מרגישים בגלל כמות החומצה הגדולה, ובכל מקרה אף אחד לא שותה מיץ לימון כמו שהוא, אלא מדולל במים.
בתפוז, לעומת זאת, יש 47 קלוריות במאה גרם, ו-10% סוכר.
כמות ויטמין C בכל פירות ההדר זהה.
בתפוז אחד יש כ-100 קלוריות, וכ-100 מ"ג ויטמין C (שזה יותר ממה שצריך ליום).

מיתוס: האם בשוקולד מריר יש פחות קלוריות?

הרבה חושבים שבשוקולד מריר יש פחות קלוריות, ובכן - ברוב המקרים- זו טעות.
כמות הקלוריות בשוקולד מריר ברוב המקרים - זהה לזו שבשוקולד חלב.
הוצאת החלב והחלפתו בחמאת קקאו לא גורמת להפחתה במספר הקלוריות.
ברוב השוקולדים החלביים בממוצע 500 עד 550 קלוריות במאה גרם, יש הרבה מאוד סוגים של שוקולד מריר מישראל ומחו"ל שמכילים אותו מספר קלוריות בדיוק, יש מעט סוגים שמכילים מעט פחות קלוריות.
מה שכן - בשוקולד מריר ככל שאחוז הקקאו גבוה יותר - יש כביכול פחות מקום לסוכר, ולשוקולד מריר עם 70% קקאו יש יתרונות בריאותיים של הקקאו שיש בו נוגדי חמצון חשובים שמפחיתים סיכון למחלות שונות, ופחות סוכר לבן, כך שהוא עדיף למרות שמספר הקלוריות דומה.
מבחינה זו הכי פחות מומלץ בריאותית זה שוקולד לבן.
מה שעוד מעניין לציין זה שגם בשוקולד ללא סוכר אין הרבה פחות קלוריות - בערך 470 במאה גרם. היתרון שלו הוא שהוא יותר מתאים אם יש נטייה לסוכרת.
ובכל סוגי השוקולדים - בערך 100-80 קלוריות בשורה אחת, מי שיכול להסתפק בכמות כזו - זה אפשרי בהחלט במקום נישנוש ביניים עם הקפה של אחה"צ.

המיתוס: ארוחה בלילה משמינה יותר

האמת: יש בסיס לאמונה זו. אבל חשוב להסביר: רבים חושבים, כי את הקלוריות של ארוחת הבוקר הגוף "שורף" בפעילות במשך היום, ואילו הקלוריות של ארוחות הלילה, נאגרות כשומן, כי אחריהן הולכים לישון ולא מבצעים פעילות פיסית.
מחקרים שבוצעו לאחרונה, הוכיחו כי יש שמץ קטן של אמת בגישה זו:
בשעות הלילה, פעילות כל המערכות בגוף איטית יותר, כולל מערכת העיכול, וכן ישנה ירידה כללית בקצב חילוף החומרים. לכן, כאשר אוכלים בלילה, בזבוז הקלוריות על העיכול והספיגה נמוך יותר, והעליה בחילוף החומרים הקיימת אחרי כל ארוחה - קטנה יותר לאחר ארוחות בלילה.
במילים אחרות - בגלל שהגוף מבזבז פחות על תהליך העיכול בלילה, מספר הקלוריות שנשארות זמינות מן המזון כביכול גבוה יותר.
למרות זאת חשוב לזכור, כי ההשמנה היא בסופו של דבר מאזן אנרגיה של היום כולו: אם אוכלים רק מחצית ממה שהגוף שורף בפעילות במשך היום, יורדים במשקל, גם אם אוכלים הכל בלילה.
ולהיפך: אם אוכלים כפול מאשר הגוף דורש, עולים במשקל גם אם אוכלים הכל בשעות הבוקר.

המיתוס: קפה מעכב ירידה במשקל

האמת: לא בהכרח.
היום משתמשים בכמוסות קפאין מרוכז למטרות הרזייה.
הקפאין מגביר את הדופק ואת המטבוליזם, ולכן גם ממליצים על קפה שחור ומרוכז לפני פעילות גופנית.
בנוסף לזאת, כל שתיה חמה תורמת לתחושת שובע ל-20 דקות לפחות, ועוזרת לדיאטה גם בכך.
מאידך חשוב לזכור: אחת מן ההשפעות הבולטות ביותר של הקפאין, היא עליה בנפח השתן והגברת אובדן הנוזלים מן הגוף, ולכן ההמלצה היא לשתות עד 3 כוסות קפה ליום, וגם אותן לא לספור יחד עם שאר כוסות הנוזלים ששותים במשך היום.
בנוסף לכך, מי ששותה הרבה קפה צריך לספור גם את החלב של הקפה - אם בכל כוס מוסיפים רק מעט חלב, אבל יש שם 30 קלוריות, ואם במשך היום שותים 8 כוסות קפה - זה כבר כמו ארוחה שלמה נוספת או שני נשנושים.

כמה פשוט, כמה קל וכמה טעים

הילדים היום יודעים לעשות כמעט הכל בעצמם, אפילו דברים שחלקנו מתקשים בהם, כמו איך לתקן בעיות באינטרנט או להפוך תמונה של סבתא מלפני 80 שנה לצבעונית בעזרת ה-AI. אז אם הם יודעים לעשות הכל, למה שלא יידעו גם לבשל בעצמם? הנה שלושה מתכונים בריאים, מזינים ופשוטים להכנה – כאלו שהילדים יוכלו להכין עידודכם בימי החופש. מובטח לכם שגם אתם תהנו



פסטיבל ירקות

המצרכים

לפסטה:

1 חבילת פסטה מקמח כוסמין מלא / חיטה מלאה
כפית מלח

לרוטב:

1 בצל
2 עגבניות
1 גמבה אדומה
1 סלק מבושל
חופן עלי סלרי
3 כפות שמן זית
2 כפות רסק עגבניות
כפית אורגנו
כפית מלח
1/2 כפית פלפל שחור
5 כוסות מים

אופן ההכנה:

1. מבשלים את הפסטה בסיר מים רותחים .
2. כשהפסטה רכה מסננים אותה מהמים אבל משאירים 1 כוס מי בישול הפסטה .
3. חולטים את העגבניות (מכניסים אותן לקערה עם מים רותחים) ומקלפים מהן את הקליפה.
4. קוצצים את הבצל לקוביות ומטגנים אותו קלות במחבת עם שמן הזית.
5. קוצצים את העגבניות, הגמבה האדומה, הסלק ומוסיפים אותם למחבת.
6. מוסיפים למחבת את רסק העגבניות, המלח, הפלפל שחור, האורגנו והמים ומביאים לרתיחה.
7. מנמיכים את האש ומבשלים את הרוטב במשך 10 דקות.
8. מכניסים למחבת את הפסטה עם מי הבישול שלה ומערבבים היטב.
9. מוסיפים את עלי הסלרי ומשאירים לבישול של עוד 5 דקות.

* הצעה- הגישו את הרוטב בנפרד.

פלאפל וטחינה- הכי ישראל שיש!



המצרכים

לכדורים:

1 כוס של גרגירי חומוס מבושלים
1 בצל לבן יבש
צרור פטרוזיליה
צרור כוסברה
כף כמון
רבע כפית מלח הימאלייה

לטחינה:

חצי כוס טחינה גולמית משומשום מלא
חצי כוס מים
מיץ מחצי לימון טרי
מלח לפי הטעם
1 שן שום כתוש

אופן ההכנה:

מערבבים יחד בקערה את כל מרכיבי התערובת לכדורים עד לקבלת עיסה אחידה ודביקה.
קורצים עיגולים מהעיסה ומניחים בתבנית על נייר אפייה.
אופים בתנור בחום של 180 מעלות למשך רבע שעה-20 דקות
בקערה נפרדת מערבבים היטב את כל מרכיבי הטחינה עד לקבלת תערובת חלקה.
*הצעה: מוסיפים סלט ירקות טרי ומגישים עם הפלאפל והטחינה.

כריך עם ממרח טופו בטעם פיצה

(טבעוני בריא)



צילומים: יח"צ

המצרכים:

חבילת טופו משי (רך)
חופן עגבניות מיובשות
כפית אורגנו
חופן בזילקום טרי
1 כפית רסק עגבניות
1 כפית מים
קורט מלח הימאלייה

אופן ההכנה:

1. קוצצים את העגבניות המיובשות לחתיכות קטנות.
2. קוצצים את עלי הבזילקום לחתיכות קטנות.
3. טוחנים בבלנדר את כל המרכיבים עד לקבלת תערובת חלקה.
4. מורחים את התערובת על פרוסת לחם (מקמח מלא).

* נשמר עד שבוע במקרר.

המתכונים באדיבות רויטל אדמוני, מחברת תוכנית הלימודים "אוכלים בריא" עבור משרד החינוך, ומורה לחינוך תזונתי בבתי הספר.



אירועי ביגטיים

צבע – התערוכה
תערוכה במוזיאון העיצוב בחולון הבוחנת כיצד אנו יוצרים צבע, מפרשים צבעוניות ומה הוא התהליך שבו צבעים הופכים מזוהים עם קבוצה, עם אומה ואפילו עם רעיון או ערך מופשט.
חולון. שני, 05 באוגוסט בשעה 10.45. מחיר מנוי ביגטיים: 59 שקלים / מחיר אורח: 75 שקלים

בוקר ביגטיים – קיסריה
נתארח לבוקר של מפגש עם חברים, הרצאות בנושאים מעניינים ונשנושי בוקר במתחם אופן ואלי OPEN VALLY המהווה בית לארגונים ומיזמים טכנולוגיים המובילים תהליכי שינוי וחדשנות.
קיסריה. רביעי, 21 באוגוסט בשעה 10.00. מחיר מנוי ביגטיים: 78 שקלים, מחיר אורח 119 שקלים

שלושת המוסקטרים – הצגת ילדים
הצגה נהדרת עם מוסר השכל – דרך נהדרת לבלות עם הנכדים.
תל אביב. בית לסין, שבת, 24 באוגוסט בשעה 16.00. מחיר מנוי ביגטיים: 50 שקלים / מחיר אורח: 75 שקלים

בוקר ביגטיים – רמת גן
הירשמו ושריינו מקום לבוקר בחברותא טובה, פינוקי בוקר, הרצאה מעשירה ומופע לחיי העם הזה – מופע מוסיקלי מרגש ומרחיב לב, המפגיש אותנו עם השירים היפים של ארץ ישראל.
רמת גן. חמישי, 19 בספטמבר בשעה 09.30. מחיר מנוי ביגטיים: 79 שקלים / מחיר אורח: 128 שקלים

הצגות

הצגות בתיאטרון בית לסין במחיר מיוחד לחברי ביגטיים

החופש של ג'קי
שישי, 02 באוגוסט בשעה 12.00

הדה גאבלר
ראשון, 04 באוגוסט בשעה 20.00

יומן חוף ברייטון
שני, 05 באוגוסט בשעה 19.00

חשמלית ושמה תשוקה
שישי, 09 באוגוסט בשעה 13.00

סיפור אהבה
שבת, 10 באוגוסט בשעה 18.00

דתילונים
רביעי, 14 באוגוסט בשעה 11.00

המשתמט
שבת, 17 באוגוסט בשעה 18.00

אפס ביחסי אנוש
רביעי, 21 באוגוסט בשעה20.30

סטמפניו
שלישי, 27 באוגוסט בשעה 19.00

בין קודש לחולון
שישי, 30 באוגוסט בשעה 12.00

הצגות בתיאטרון הבימה במחיר מיוחד לחברי ביגטיים
תיאטרון הבימה, התיאטרון הלאומי של ישראל מציע למנויי ביגטיים 40% הנחה על רפרטואר הצגות התיאטרון עד סוף שנת 2024. ההנחה תקפה למנויי ביגטיים בהזמנה טלפונית בלבד במרכז ההזמנות טל': 03-6295555 בציון קוד הנחה: 10452
חשוב! המחיר משתנה לפי המיקום באולם. ההנחה תקפה על כל מחיר.

המומלצים:
6 שיעורי ריקוד ב-6 שבועות
מערכת יחסים בין אישה זקנה למורה לריקוד

יהיר המגלים שרב המשותף ביניהם על השונה ומעורר המחלוקת.

בית בובות
קלאסיקה מודרנית, מהפכנית ושנויה במחלוקת, על אשה המבינה אט אט שחיה בכלוב כל חייה,
ומחליטה לשחרר עצמה מבעלה, מחובותיה וממוסכמות חברתיות.

חתונה מאוחרת
עיבוד בימתי סוחף לסרט עטור השבחים של דובר קוסאשווילי. יצירה מרעידת נפש על המלחמה בין מה שמצופה מאיתנו לבין מה שאנחנו רוצים באמת.

האמיני יום יבוא
סיפור חייה יוצא הדופן של יפה ירקוני מי שכונתה "זמרת המלחמות" מימיה הראשונים על הבמה.
במחזה שזורים מיטב שיריה הגדולים במופע הצדעה לתרבות הישראלית

הגברת הראשונה
סיפורה של גולדה מאיר, ראשת הממשלה היחידה של ישראל, בצל דיוני וועדת אגרנט.

מטיילים ביגטיים

בנק ישראל – סיור במרכז המבקרים
סיור בעקבות הכסף שמניע את העולם ומשפיע על חיינו.
כיצד כל זה קורה? מה מקור המילה "בנק"? מדוע המחירים עולים? למה לא "לייצר" יותר כסף?
תפקידיו העיקריים של הבנק המרכזי ותרומתו לכלכלה, אמצעי הבטחון נגד זיופים, תולדות המטבע בארץ והשתקפות מורשת העם והמדינה בעיצוב המטבעות והשטרות.
לנוחיותכם מספר מועדים לבחירה:
שלישי 06.08 בשעה 11.00, רביעי 07.08 בשעה 14.30, שני 12.08 בשעה 12.00, חמישי 15.08 בשעה 10.00

לתשומת ליבכם! השתתפות בסיורים ללא תשלום למנויי ביגטיים בלבד ומותנית בהרשמה מראש באתר או באפליקצית ביגטיים+ על בסיס מקום פנוי.

ספורט בזום
אימוני ספורט וכושר התורמים לשמירה על איכות החיים המועברים בזום (ללא עלות למנויי ביגטיים במסגרת סל ההטבות למנויי ביגטיים)

פילאטיס - עם אסיה כץ
תרגילים לחיזוק שרירים חיוניים, שיפור יציבה, איזון פיזי וטכניקות נשימה וריכוז.
ימי ראשון, בשעה 18:00

אימון כושר ביתי - עם שרית בכח יקר
תרגילי כושר פשוטים לביצוע המבוססים על תנועות יומיומיות בשילוב תרגילי בטן לייצוב עמוד השדרה ולשיפור היציבה
ימי שני, בשעה 09:00

זומבה גולד - עם שרית בכח יקר
אימון אירובי באמצעות ריקוד קצבי אך לא מהיר המותאם לעבודה על אזורים שחשוב לעבוד עליהם כמו מפרקים, שרירי היציבה ושיווי המשקל.
ימי שלישי בשעה, 09:00

אימון כוח והתנגדות – עם סתווית מירון תירוש
תרגול של פעילויות גופניות לשיפור הכוח והסיבולת של מערכת התנועה כדי להילחם באובדן שריר, מסת עצם וכוח שמגיעים עם הגיל.
ימי רביעי, בשעה 09.00

פלדנקרייז - עם אפרת אברהם
מיקסום התנועה במינימום מאמץ על ידי יצירת חוויות תנועה ושינוי ההרגלים הטבועים במערכת העצבים מתוך ניסיון החיים שלנו.
*מומלץ להצטייד במזרן.
ימי רביעי, בשעה 19:00

יוגה – עם רותם רבינוביץ
יוגה דינמית שבה הדגש הוא על הזרימה והתנועה המדיטטיבית המובלת על ידי הנשימה בשילוב קצב, רוגע ורוח.
ימי חמישי, בשעה 9:00



קבוצות ספורט וכושר

קבוצות ספורט וכושר בפריסה ארצית שנפגשות אחת לשבוע במרחב הפתוח לאימוני



להשלמת מעטפת פעילות הספורט לרשותכם אימון יומי גם בזום:

יום ראשון בשעה 18.00 – אימון פילאטיס עם אסיה כץ

יום שני בשעה 09.00 – אימון כושר ביתי עם שרית בכח יקר

יום שלישי בשעה 09.00 – אימון זומבה גולד עם שרית בכח יקר

יום רביעי בשעה 09.00 – אימון כוח והתנגדות עם סתווית מירון

יום רביעי בשעה 19.00 – אימון פלדנקרייז עם אפרת אברהם

יום חמישי בשעה 09.00 – אימון יוגה עם מאל גרדשטיין

*להצטרפות לאימון יש להיכנס לאתר / אפליקציה, להירשם ולקבל קישור התקף לאימון בכל שבוע.

לפרטים נוספים והזמנות: **www.bigtime60.co.il | 073-7828693**



הליכה, כוח וכושר לחיזוק הגוף ושיפור הקצב בהדרכת מאמני כושר מוסמכים

רשימת קבוצות, מועדי האימונים ומאמני הקבוצות

צפון

חדרה שני, יוליה בורובינסקי | **חיפה חמישי**, יוליה גורלינק | **חיפה ראשון**, יוליה גורלינק | **חיפה כרמל שלישי**, יוליה גורלינק | **יקנעם חמישי**, דן וולטינסקי | **יקנעם שני**, דן וולטינסקי | **כרמיאל רביעי**, בר לבב בקל | **נהריה רביעי**, זהר סגל | **עפולה רביעי**, יפעת כרמל | **קריית ים / חיים שני**, יוליה גורלינק | **קריית מוצקין שני**, יוליה גורלינק | **קרית טבעון שלישי**, יפעת כרמל

השרון

הוד השרון ראשון, אתי זקס | **הרצליה שני**, קטיה אודסקי | **הרצליה - יוגה שני**, קטיה אודסקי | **כפר סבא שני**, עידו כץ | **כפר סבא רביעי**, קטיה אודסקי | **נתניה פולג ראשון**, שחר שימרון | **נתניה שלישי**, שחר שימרון | **רעננה ראשון**, חן להט

מרכז

אור יהודה - יהוד רביעי, גל יגודה | **בת ים ראשון**, לירון קלדטה | **גבעת שמואל שני**, גל ויגודה | **חולון רביעי**, רינת טוגנטמן | **פתח תקווה שלישי**, יניר כץ | **בקעת אונו ראשון**, רעות מן | **ראש העין ראשון**, איציק פרץ | **ראשון לציון ראשון**, ברברה אורדניטיך | **ראשון לציון רביעי**, גליה ורצ'יק | **רמת גן רביעי**, יונתן ריד | **רמת השרון שלישי**, הודיה מימון | **תל אביב דרום רביעי**, יונתן ריד | **תל אביב ירקון חמישי**, עידו כץ

ירושלים

ירושלים שלישי, אליה נחום | **מבשרת ציון חמישי**, חגית ניר | **מודיעין שני**, עם קלאודיו | **מודיעין רביעי**, קלאודיו בורנשטיין | **שוהם שני**, פנינה גולן

שפלה

אשדוד ראשון, שושי רבני | **אשדוד שלישי**, שושי רבני | **יבנה ראשון**, רינת שדה | **נס ציונה חמישי**, ישי צפריר | **רחובות שני**, ישי צפריר | **רמלה-לוד שני**, נטשה ליטבק

דרום

אשקלון שני, ליאו גלזל | **באר שבע יעלים שלישי**, יוני דולגץ' | **באר שבע רמות שני**, יוני דולגץ' | **קריית גת ראשון**, ליאו גלזל

יש לסרוק במכשיר הטלפון הנייד כדי לעבור לאתר

להרשמה מהירה, קלה ונוחה השתמשו באפליקציית ביגטיים פלוס (זמינה בחנות האפליקציות)

כתבה: סמדר לרר



ים

ים. רק שתי אותיות והוא אין סופי. הים הכחול מאפשר מרחב נשימה המיטיב לנפש.
ממש לא חייב ללכת כשיש המונים. אלא ועדיף שאינו עמוס. כל פסיעה בחול מעוררת מחשבות וכל אווישה של גל נוגעת בנפש.
וגם שחם מאוד דווקא השהייה סמוך למים מקררת ונעימה יותר משהייה מבכל מקום אחר. לכן שכעת אוגוסט לא להיבהל מהתחזית ועדיף מלהסתגר בבית עם מזגן ולצאת אל המרחב. אל הים.
אפשר מוקדם בבוקר ואפשר לקראת שקיעה יש בריזה קלה ואוויר צח.
הליכה על החוף מעסה את כפות הרגליים וגם מעניקה תנועה לגוף.
רעש הגלים וקרני השמש משפיעים ישירות על מצב הרוח.
אין כמו טבילה במים המלוחים של הים, למי שלא יודע או אוהב לשחות יש בריכות הנוצרות בחוף עם מים רדודים שניתן להשתכשך בהם ואף לשבת בהם ארוכות ולקרוא ספר.
אני מאוד אוהבת ים ולכן בחרתי לכתוב עליו באוגוסט, חודש יום הולדתי.
השבוע שלי מלא בעבודה ומטלות אך אין דבר שימנע ממני את הים. גם כשחורף ויש מבול של גשם.
ובים, אני הולכת הליכה ארוכה, לאחר מכן שוחה ואז כשהמים המלוחים על גופי אני מתיישבת למדיטציה , מדיטציית הודיה על מה שיש ועל מה שכאן ועכשיו. הישיבה על החול עם הנשימות מזככת ומנקה את הרעשים מכל השבוע וניתן לצלול פנימה ולראות אותי.
אני בוחרת לעשות זאת בים כי המים נותנים תחושה של הזדככות ואיפה שיש מים יש תנועה.
גם אם אני עם חום או עם כאב כל שהוא אגיע לים כי טבילה בים מרפאה. גם כי מלח הים מכיל מינרליים חיוניים המסייעים להחלים מדלקות ומפציעות ומחטאים את העור, גם כי שאיבה של מי מלח לנחיריים מונעת הצטננות וגם ובעיקר מנטלית במתן תחושה של ניקוי רעלים. וזה לכשעצמו מרפא את הכל.
יש אנשים ששוחים בחורף אך גם סביב חודשי מרץ אפריל המים עדיין קרים ובשחייה או טבילה בהם, משחררים אנדורפינים, אדרנלין וקורטיזול שלכל אלה יש השפעה תרפויטית על הגוף והנפש.
לא אמליץ על שהייה בשמש אך אזכיר שהגוף שלנו זקוק לויטמין D ויש אותו בשפע בים. ואמליץ בשעות הערביים על אמבטיית שמש.
הים הוא קפסולת הרגעה , מפלט מהרחוב הסואן שבראש לשקט ולמנגינת הגלים. צפייה ארוכה בגלים מביאה להרפיה עמוקה המאפשרת לנפש להירגע ולמוח לנדוד ולהגיע לרעיונות יצירתיים. תתפלאו אילו הגיגים יעלו לכם.
גם בצבע הכחול של המים יש אלמנט מרגיע ומסתבר שהוא אהוב על רוב האנשים.
הגלים המתנפצים, החול והאבנים והצדפים, הדייגים עם החכות והסלים הממתינים להתמלא בדגים, העורבים והאנפות כל אלו זה הציור שמתגורר בתוכי וכל שבוע אני יוצאת אליו להודות שהוא קיים.
ואביא את מילות השיר "ים" שאתי אנקרי חיברה והלחינה והוא מתרחש כעת בליבי.
"והים מכה את גליו והים עד אליו. וילדה על החול לקצב רוקדת וסירה בליבה עולה ויורדת וחכה מחכה בשקט עומדת, במימיו עד אליו. לפעמים היא שמחה לפעמים היא רועדת לפעמים הסירה לאופק חומדת ושמחת הדייג חיים מאבדת במימיו עד אליו".

הכותבת סמדר לרר, מחברת הספר "ריפוי ב-7 צבעים - מדריך מעשי", מרצה, מנחה קבוצות ומטפלת מוסמכת. עורכת סיור "סודות התבלינים" בשוק הכרמל על פי תורת הרמב"ם.

הטבות לחברי ביגטיים

חברי ביגטיים, אנו כאן בשבילכם.
היכם זכאים למגוון הנחות ומבצעים מיוחדים.
הנה כמה הטבות שיכולות לעניין אתכם.

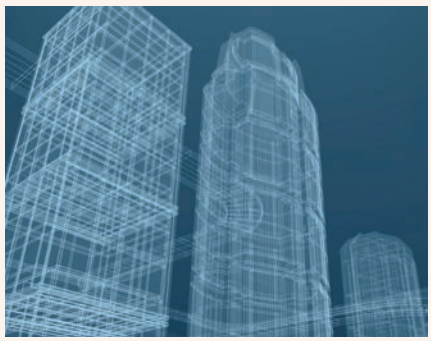






שבטבע
שבטבע בשיתוף חברת ביגטיים גאים להציג ומזמינים אתכם להצטרף אלינו לפסטיבל הבריאות של ישראל - Fit&Soul - ליהנות מים כחול רוגע, נוף מדברי מהפנט, חברה טובה ואנשים טובים. נופש סופ"ש מיוחד ומאחד, עשיר בתוכן וחוויות לגוף ולנפש, לחיזוק החוסן הנפשי ולהפצת האור והאהבה שבנו.
חברי מועדון ביגטיים נהנים מהטבה בשווי 500 ₪.
למידע נוסף היכנסו לאתר "ביגטיים", קטגוריית "להתפנק", או התקשרו לטלפון: 072-3302349

הרצליה מדיקל סנטר
הכירו את מדיקל NOW מבית הרצליה מדיקל סנטר. מענה לכל מה שדחוף לכם:
• מענה רפואי מהיר ואיכותי
• אבחון רפואי בזמינות גבוהה
• ליווי אדמיניסטרטיבי אישי
• מיטב הרופאים המומחים והכל במקום אחד
חברי ביגטיים מקבלים 10% הנחה על כל השירותים המהירים של מדיקל NOW.
למידע נוסף היכנסו לאתר "ביגטיים", קטגוריית "להתפנק", או התקשרו לטלפון 072-3303234



ELG
השקעות נדל"ן חכמות מתחילות כאן.
הכירו את הדרך הבטוחה והרווחית ביותר להצלחה פיננסית.
חברי ביגטיים נהנים מפגישת אפיון וייעוץ ללא עלות או התחייבות (הטבה בשווי 1,500 ₪).
למידע נוסף היכנסו לאתר "ביגטיים", קטגוריית "להתפנק", או התקשרו לטלפון 072-3315322



יונתן וייס
מרפאה לאסתטיקה רפואית.
טיפולי בוטוקס ברמה גבוהה.
להחזיר את האור הקורן שלך לעור הפנים.
חברי ביגטיים נהנים מהטבות ברכישת טיפולי בוטוקס למראה רענן וטבעי וטיפולים נוספים במרפאה.
למידע נוסף היכנסו לאתר "ביגטיים", קטגוריית "להתפנק", או התקשרו לטלפון 073-7819277



דוקטור פיננסיים
החופש להחליט, השקט לחיות.
משכנתא הפוכה - פתרון מושלם לחיים נוחים ומלאים.
חברי ביגטיים? אתם זכאים לפגישת ייעוץ ללא תשלום.
למידע נוסף היכנסו לאתר "ביגטיים", קטגוריית "להתפנק", או התקשרו לטלפון: 072-3311844

כתבה וצילמה: רינת אבולעפיה



אי ודאות - מבית ומחוץ

היה מאוחר. אני לבשתי את מכנסי הטורקיז של "לא בא לי להתלבש" ויולה החברה היפה שלי הסתרקה מולי אחרי שהתקלחה פעם שלישית. עברו כבר כמה חודשים מאז נטשה את ביתה שבצפון הרחוק והפכה לפליטה.

"אני! פליטה! היית מאמינה?"

היא נושפת עשן ומשתעלת אנושות.

" חזרתי לעשן קוסאומו" היא מוחקת סיגריה במאפרה.

אנחנו יושבות במטבח. על המצב הדפוק של המדינה סיימנו לדבר. אין יותר משמעות למילים. הפרצופים שלנו נפולים. חוסר אונים לא עושה טוב לפנים. הזדקנו באחת לתוך המלחמה. ועכשיו החותים על תל אביב. אף פעם לא היה פער כזה גדול בין ההצהרות הבומבסטיות של ראש הממשלה לבין מה שקורה בשטח. הפחד אינו מתקהה. הדאגה ההולכת וגוברת לחטופות ולחטופים מגבירה את הכעס על האחראיים. כאוס מטורף, אין על מי לסמוך ואין גם לאן ללכת אם מישהו חשב. "לפעמים צריך ללמוד לקבל את האבסורד של החיים" אמרה דמות מתפלספת בסרט שראיתי. מה את אומרת? מדובר בחיים שלנו.

החום הבלתי נסבל שמדביק לנו את הבגד לגוף לא מרים לנו. המאוורר שבתקרה מנסה להתחרות במזגן ולא מצליח. שום דבר לא מיקל עלינו. אנחנו רעבות למות אבל מחליטות לא לאכול "כי כבד ולא טוב לאכול בלילה" אז במקום, אנחנו מסתירות אחת מהשנייה מבטים עורגים ומלטפים אל הפריגידר. בפעם האחרונה כשפתחנו אותו כדי לקחת מים קרים, לא יכולנו שלא לראות את חיוכן המפתה מלא היוהרה של הגבינות הנהדרות שנחות להן שם ואומרות "אין מצב שלא תגיעו אלינו בסוף "

גם את הזיתים הדפוקים בשמן זית ירוק לא פספסנו.

גם את המלפפונים ראינו,

גם את העגבניות המתוקות.

את השוקולד, העוגה.

דבר לא נעלם מעינינו.

יולה היא חברת כבוד במועדון הבנות הסרטניות של יולי. היא מספרת לי שחגגו לה יומולדת במסעדה. "היה מוזר פתאום לחגוג באמצע העצב הזה" היא אומרת "אבל באה כל המשפחה שלי והיה כיף".

"ואמא שלך הייתה?" אני שואלת.

יולה ספק צוחקת, ספק בוכה: "השתגעת? היא אומרת. "אמא שלי לא זזה מהמיטה שלה בבית יותר משנה. היא נעה רק למעלה ולמטה בעזרת מעלית שצמודה למיטה שלה. היא לא מזהה אותי, היא לא מזהה אף אחד מאיתנו כבר הרבה זמן. היא לא מדברת ורק צועקת "אני רוצה הביתה".

אלצהיימר.

אני מסתכלת עליה, היא עלי. דממה עוטפת אותנו ואנחנו נוטפות. ביום שישי האחרון הבאנו לאמא שלי פרחים. היא שמחה. היא אוהבת חמניות.

אמא שלי בת 93 ועדיין לא צמודה למיטה עם מעלית. היא הולכת, עושה עוגיות, יוצאת לטיולים קצרים למטה ברחוב, מתפלאת שאין הרבה אנשים, לא באמת יודעת על המלחמה (למזלה) למרות שהיא רואה טלביזיה, מתעקשת על עצמאותה, מצחיקה ומדוכאת ושונאת את המטפלת שלה.

"לא רוצה שאף אחת תסתובב לי בין הרגליים. תראי אותה חושבת שזה הבית שלה." היא מצביעה עליה ומסרבת לדבר איתה.

לאחרונה היא בסרטים. לאט לאט מתבהרת התמונה: צעד אחר צעד ובכיוון אחד היא מאבדת צלילות, מאבדת מקום וזמן. שום דבר אינו בגדר ודאות בשבילה. היא נעשית פראנואידית, מתוסכלת, נעלבת ויודעת רק דבר אחד: שהיא מאבדת שליטה.

אי אפשר להיות עצובים כל הזמן. אז בעניין חוסר שליטה: האם יש טעם לספר איך נגמר אותו הלילה לשתי הנשים הרעבות שישבו במטבח ליד הפריג'ידר?

amplifon online

072-3308630

לשמוע טוב | להרגיש טוב
לחיות חיים מלאים

מכשירי שמיעה בטכנולוגיות המתקדמות ביותר:

- מכשירי שמיעה נטענים
- קישוריות מתקדמת לסלולרי, לטלוויזיה ועוד...
- התאמה מיטבית בסיוע בינה מלאכותית
- חוויית שמיעה טבעית ואיכותית

השירות הייחודי- **Amplifon online** הניתן באמצעות הטלפון הסלולרי
כי לא לכל דבר צריך להגיע למכון השמיעה
אתם בוחרים היכן לקבל שירות במכון השמיעה או מהספה בבית



FCB TLV & atomi

רק לחברי מועדון ביגטיים +60 הטבה מיוחדת בשווי 330 ₪

amplifon
מדטכניקה אורתופון
טכנולוגיות שמיעה מתקדמות

www.medor.co.il
סניפים בפריסה ארצית

עמוס אורן



ציפרא טבא / ציפור הנפש

החודש נפל דבר בחיי. כולה הלכתי לרופאת המשפחה להתלונן על עייפות בלתי מוסברת, על לאות מוגברת, על רצון עז לישון גם אחרי שש שעות שינה (באדיבות חצי סטילנוקס), על כאב ראש משונה ועל באסה כללית. אפילו לשחק כדורגל, ספרתי לה, הכרחתי את עצמי, וזה באמת שיא השיאים של התשה גופנית. העליתי רעיונות על תסמיני פוסט-קורונה, על מחלת נשיקה, על נשיקה של נסיכת קדחת הנילוס שמסתובבת בנפה, אולי גם על חשיפת יתר לרנגטן. אבל היא, הרופאה שלי, הביאה לי בומבה. ציפרלקס.

75 שנה אני על הכדור הזה ופתאום הכדור הזה עליי? חשבתי שהוא פיקציה. מיתוס. מין בון-טון כזה שאוכלוסיות מסוימות, בעיקר של אמנים ידועי שם וגם עמיתים בתקשורת, נוהגות לגלגל אותו על לשונן כתירוץ פסיכו-רפואי להסביר לעצמם (אלא למי, לכל הרוחות?) חרדות, לחצים ותפקודים שנראים מבחוץ אחלה, סבבה ולגמרי ראש טוב. טוב, להם יש דאגות ולסביבה שלהם יש דרישות. סדר יום על ספידים. אולי גם קצת כימיקלים. אבל אני? חוץ מקצת לחץ דם ולחץ דד-ליין, מה יש לי? ציפרלקס?

אז יש לי פה ושם קשיי קשב וריכוז (בברידג' בעיקר), פיוזים קצרים וקצת עצבים (בעיקר על נהגים פוחזים ובריוני כביש), אבל אני לא מתחבר לכל הדבר הזה שכולם מדברים עליו בכזאת הערצה. ובאמת איך? חדשות אני בקושי רואה עוד מלפני אוקטובר. בקושי מחזיק מעמד מול שידורי ספורט. לא סובל ריאליטי, שונא סדרות סדרתי, והבינג' היחיד שאני מכיר זה שקופצים קשורים לרגליים מגשר גבוה לתוך תהום מוריקה. מתעב את ההנהגה הנוכחית, בז לנבחרי הציבור, לא יכול לשמוע אותם ברדיו (למדיה הזאת קצת מקשיב, בנסיעה), לא מאמין לאף מלה שלהם. נאנק תחת יוקר המחייה, מגלגל רעיונות על רי-לוקיישן. בקיצור, לא שונה מאף בנאדם נורמלי אחר. ציפרלקס? אם לי, אז לכל אחד בסביבה.

בדיעבד, אחרי המרשם, נועצתי בד"ר גוגל ובפרופסורית ויקיפדיה, לא דבר שאני ממליץ לכל אחד, אבל במקרה שלי אני מכיר היטב את הפציינט. ובאמת, אני לא מזהה את התסמינים והאיבחונים שלהם איתי. לא התלוננתי מעולם על הסרוטנין שלי. מה לי ולמצבי בעת ודכאון, חרדה ומחשבות אובדניות? הטור מהגיליון הקודם, על יחסי הציבור של המוות, היה סתם. צחוקים כזה. אני, במיוחד כשאני לא לבד, נוטה להאמין שכולי צחוקים ושמחת חיים, נופת צופים ובידור. אז רוצה לישון קצת. בואו, זה רחוק מחרדה חברתית, הפרעת פאניקה והפרעה טורדנית כפייתית, OCD באנגלית, כמעט כמו הארגון הבינלאומי ההוא של המדינות המתפתחות, שישראל נכשלת כל הזמן בבחינות הכניסה אליו. אני לא נכשלתי. עובדה, התקבלתי למועדון החברים הגדול של ציפרלקס.

או קי. נכון שהשינוי המשמעותי בחיי בחודשיים האחרונים הוא צאתה של רעייתי לגמלאות. אבל לא צריך להגזים לא בנסיבות ולא בהשפעות. ובטח לא להיכנס למרה שחורה. עכשיו, כשאני בפנים, בואו נסתכל על הצד היוקרתי של העניין. על הסטטוס החברתי החדש. התחלתי עם חצי כדור. בואו נראה איך יתפתח המאגר ומה תהא השפעתו על המחסנאי. אני לא בלחץ. נגיע בניחותא לטקס הענקת סיכת ציפור הנפש לבוגרי המחזור החדש. עד אז, המשימה היא להרגיע את הרופאה שלי, שרשמה לי את הציפרלקס הזה.

חושבים למכור נכס? זו הכתבה בשבילכם!

עם מאגר לקוחות בינלאומי של כמיליון וחצי מחפשי דיור בישראל, משרדים באירופה, ארה"ב, דרום אפריקה וקנדה וחיבור לקהילות היהודיות הגדולות שם, מרצ'לו אינצ'ליני מחבר בקלות בין בעלי דירות ובין עולים חדשים ותושבים חוזרים. כמי שעלה בעצמו ארצה בגיל חמש, הוא גאה לייצג ולעזור ליהודים מחו"ל למצוא פה את בית חלומותיהם, ובין לבין מוצא זמן לשמש כיועץ הנדל"ן במכבי ת"א, בתוכניות טלוויזיה, חדשות, עיתונות, יועץ הבית במגזין הנדל"ן של לוי יצחק ז"ל ולספק את אהבתו לאמנות ולשמש כנשיא עמותת SOS חיות, לכלבים וחתולים עזובים.

רק מהתבוננות במשרד של חברת 'פרנצ'י נדל"ן' ברמת אביב ובדיזנגוף, אפשר להבין שלא מדובר במשרד תיווך רגיל. האוירה הבינלאומית של מקצוענות וטיפוח מורגשת בכל: החל מיצירות האמנות היפהפיות, דרך השירות האדיב וכלה בשיחה עם בעל הבית יליד ונציה - מרצ'לו אינצ'ליני. הוא דובר רהוט של שלוש שפות, לבוש בקפידה וחולש על אופרציה של 6 משרדים ברחבי העולם המתחזקת בסיס נתונים דינמי של כמיליון וחצי קונים פוטנציאליים שרק מחכים לקנות דירה בארץ הקודש.

"היום אנחנו חווים גידול אדיר בביקוש למגורים בישראל מצד יהודים תושבי חוץ", הוא אומר. "בעקבות גלי האנטישמיות הרבים בעולם. בכל אירופה יהודים מפחדים ללכת בערב לבד ומסתירים את הכיפה או מגן הדוד, והם רוצים לעזוב ולבוא לגור בישראל".

ל'פרנצ'י נדל"ן' יש משרדים בערים ברחבי העולם שבהן חיות קהילות יהודיות גדולות - ניו יורק, לוס אנג'לס, פלורידה, פריז, לונדון, ורונה, בריסל, טורונטו, מונטריאול ויוהנסבורג. וכשיהודי משם רוצה לקנות בית או דירה בישראל, 'פרנצ'י נדל"ן' היא הבחירה הטבעית והמוכרת ביותר. בנוסף לקשרים האישיים המרובים שיש לאינצ'ליני עם דמויות מפתח בקהילות המקומיות גם עובדי המשרדים שלו לוקחים חלק ומוטמעים היטב בחיי הקהילה.

"עובדי המשרדים בסניפים בחו"ל מחוברים לכל תתי הקהילות והאוכלוסיות השונות ואנחנו מציעים להם דירות ובתים בהתאמה מדויקת לצרכים שלהם, מראים להם הדמיות וסרטונים בתלת מימד והם מרגישים כאילו הם מטיילים מרחוק בתוך הנכס. בהמשך, הנציגים מגיעים איתם לישראל מראים להם את הנכסים שיש פה ועוזרים להם בתהליך ההגעה והרכישה: החל מארגון מקום האירוח וההסעות וכלה בחיבור עם אנשי המקצוע שעובדים איתי – יועץ משכנתאות, קבלן שיפוצים, עורך דין ושמאי ועוד".

עיסקאות קצרות ופשוטות עם הלקוחות מחו"ל

עם כאלה קשרים וידע הרי שגם כיום, כששוק הנדל"ן בארץ בירידה והביקושים המקומיים נמוכים, יש לאינצ'ליני יתרון אדיר על משרדי התיווך הרגילים. יש לו מאגר ידע וביקושים שאין שני לו בארץ, ובזכותו נמכרות גם הדירות ה"בעייתיות" ביותר. דירות שבעליהן נתקעו איתן תקופות ארוכות מוצאות אצלו קונים מתאימים. בנוסף, יש יתרונות לא מעטים לקונים מחו"ל על פני הקונים המקומיים.

"תושבי חוץ שקונים היום דירות בישראל זה כדי לבוא לגור, לא כמו לפני 6-7 שנים שנוצרו דירות רפאים, וכשהם רוצים בית או דירה לגור בהם, הם ישלמו בזמן ואפילו יותר עבור נכס שעומד בציפיות שלהם גם אם הוא לא מושלם. העיסקאות איתם פשוטות וקצרות יותר, הם לא נתפשים על קטנות, יודעים מה הם רוצים, ויש להם כח קנייה גדול."

הביקושים מגוונים, גם מבחינת מחיר וגודל הנכס וגם מבחינת מיקום. "אנחנו מוכרים נכסים בכל רמות המחירים, החל ממיליון שקלים ועד עשרות מיליוני שקלים. יש הרבה זוגות צעירים שעושים עלייה ולהם אין תקציבים כמו לעולים המבוגרים. בנוסף, יש דרישה למגורים במגוון ערים: תל אביב וכל גוש דן, השרון, ירושלים, ועוד. תושבי חוץ גם מאוד אוהבים את אזור השרון – מכרתי להרבה דרום אפריקאים ברעננה, ולאמריקאים, קנדים וצרפתים בהרצליה, רמת השרון והוד השרון".

חשיפה עולמית לנכסים

שמו של משרד 'פרנצ'י נדל"ן' הולך לפניו, וגם בתקופה הנוכחית שבה שוק הנדל"ן בירידה, הוא עדיין מהווה מקום עלייה לרגל לבעלי נכסים שרוצים למכור.

"עם כל כך הרבה סניפים בישראל ובעולם ועם כזה מאגר לקוחות, אין סיבה שלא אצליח למכור נכס, כי את הנכסים שמגיעים אלי כל העולם רואה. בגלל זה המוכרים, שמחפשים את לקוחות החוץ הטובים, ואת הלקוחות הישראלים מגיעים אלי ישירות. ברגע שקיבלתי נכס למכירה, הוא מופץ ומקבל חשיפה אדירה שמאפשרת לי למקסם את מחירו ולמכור אותו בטווחי זמן קצרים. אני יודע איזה לקוח להפנות לאיזה בית. החברה הוקמה כעסק משפחתי בשנת 4661 על ידי אביו, פרנצ'סקו (פרנצ'י), שהחליט לעלות לישראל מאיטליה. מרצ'לו גדל כילד בינלאומי ששהה שבועות ארוכים בארה"ב ובאיטליה, שם פיתח את העניין שלו באומנות. הוא למד שם עיצוב פנים, עיצב בתים וכיום הידע שלו מסייע למוכרי דירות ובתים יד שנייה.



מרצ'לו אינצ'ליני מנכ"ל ובעלים

"כשאני רואה דירה או בית למכירה אני מייעץ למוכרים מה לעשות כדי להעלות את הערך שלה במינימום עלות ובהרבה מקרים ללא עלות כלל. לפעמים רק צביעה או סידור פנימי שונה לבית יכול להעלות את מחיר הדירה".

לפרטים נוספים - 072-3315159

*הכתבה הופקה על ידי המחלקה המסחרית במימון של גורם חיצוני ופורסמה לאחר עריכה עיתונאית

ראיינה: אורנה גטניו

סיגלית הרץ,

מנכ"לית גן החיות התנ"כי והאקווריום בירושלים

מה מרגיע אותך כל גווני הטבע, מירוק ועד מדבר, ים - הקולות, התנועה, הצבעים והריח. אוהבת מאוד את ריח המלח, וכמובן לשיר. אני שרה בחבורת זמר ומגיעה לשם תמיד כשכל הלחץ של היום מלווה אותי ואחרי שאני מתחילה לשיר הכל מתפוגג ונשארת רק הנאה גדולה.

מה מיוחד בתפקיד מנכ"לית הגן והאקווריום התפקיד הוא באמת מדהים - מגוון, מרתק וחלומי. הוא כולל הרבה אחריות, על בני אדם, בעלי חיים ובעיקר התמהיל של ייצוב אתרי תיירות כגן וכאקווריום, בסביבה מאתגרת שמשתנה כל הזמן. הגן והאקווריום אינם מתוקצבים ע"י המדינה ומחזיקים את עצמם לכן האחריות שלי היא בעצם להנהיג את הצוות הנהדר שלנו . גן חיות הוא חוויית הטבע הנגישה ביותר, שווה לכל נפש ומהווה פלטפורמה נהדרת לחנך ולפתח מנהיגות צעירה שתלמד על האיזון בין אדם לטבע.

מה החלק האהוב עלייך בתפקיד ? גן החיות והאקווריום הם בועה נהדרת, שפויה ומאפשרת. הצוות "מעורב ירושלמי" - יהודים וערבים, דתיים וחילוניים, צעירים ומבוגרים. כך גם המבקרים בגן. זו זכות גדולה בימים כאלה לעשות טוב בחלקת האלוהים הקטנה שלנו - ליצור ולהנגיש תכנים, להתוות תהליכים ולשמח ילדים ומבוגרים. גן החיות היום בן 31 שנים. יש כבר הורים שמביאים את ילדיהם לגן לטייל ומספרים לי שהם עצמם גדלו בגן ובפעילויות שלנו (כמו הילדים שלי...)

מה למדת על חיות ולא ידעת? איך עושים הזרעה מלאכותית לפילה? איך לוויתנים נושמים? איך באמת נראה הכיס של הקנגורית? כן, כן, רק לנקבה יש כיס... איך ממליטות דובות? לא יאומן, בזמן תרדמת החורף... איך נשר בוקע מהביצה? איך מאמנים אורנגאוטנים לקבל תרופה ואיך בכלל שוחים עם כרישים? בקיצור, לעולם לא אפסיק ללמוד והעונג כולו שלי.

מהו בעל החיים האהוב עלייך? אני מאוד אוהבת פילים. כשהייתי מדריכה בגן הייתי עומדת ליד תצוגת הפילים יום שלם ומדריכה. מעולם לא היה לי משעמם. הפילים (ובמיוחד הפילות) סופר חכמים, רגישים, בעלי זיכרון נהדר ויכולת למידה ופתרון בעיות. החדק הוא איבר מדהים, יכול להרים בעדינות בוטן מהרצפה או לדחוף בכוח גזע כבד וגדול. לגעת בפיל, להרגיש את העור המחוספס שלהם, לראות את העיניים הנבונות שלהם ולהרגיש את הנשיפות שלהם - זה מדהים.

אירוע מרגש שקרה לאחרונה בגן לאחרונה סיימנו את השנה ה- 15 במיזם ה - zoo בגרות. זהו מיזם של עבודות גמר, 5 יחידות בביולוגיה שנערכות בגן ובאקווריום. צוות הגן (תואר שני או שלישי) מנחה את העבודות, יחד עם הצוות המופלא והבלתי נלאה של התוכנית. השנה סיימו 14 (!!!) תלמידים את התוכנית - 7 ממערב ירושלים ו-7 ממזרח העיר. מפגש הסיום היה מרגש מאוד, הגיעו הורים וילדים, מורים שליוו את התלמידים והתלמידים עצמם - מוכשרים וגאים, הציגו את העבודות. בשנה שכזאת, בתקופה כזאת, עם כל האתגרים, הצלחנו! הייתה שם הרבה אופטימיות באוויר..

מה לא יודעים עלייך? שמפעם לפעם אני הולכת לאיבוד ואפילו אוהבת את זה... ככה מגלים מקומות נהדרים. כמי שמטיילת הרבה, כולם בטוחים שאני נווטת מוכשרת, אבל האמת היא שלא תמיד כדאי ללכת בעקבותי..

מה הייחוד של גן החיות התנ"כי בגן יש דגש על בעלי חיים ישראליים מהאזור שלנו. חלקם נכחדו מהארץ כמו הדב החום הסורי או תנין היאור וחלקם עדיין איתנו בטבע הישראלי כמו הצבי והיעל, הזאב והנשר. הגן מיוחד במיני בעלי החיים שהוא מרבה ומשיב אל הטבע - היחמורים הפרסיים (איילים נקודים ויפים), הנשרים, צוללי הביצות (ברווזים חומים) והראמים הלבנים. אנחנו עובדים יחד עם רשות הטבע והגנים ומאחורי הקלעים גם עוסקים בשימור של מינים הנמצאים בסכנת הכחדה בארץ כמו בינון דור (דג מעמק המעינות) או העגולשון (צפרדע נדירה ביותר).

מיהו בעל החיים המבוגר ביותר בגן יש שניים שמתחרים על התואר - "סם" התוכי שלאחרונה עשו לו ניתוח קטרקט בשתי העיניים ו"קלארנס" התנין המיתולוגי שגדל אצל משפחת מורים באילת והועבר אלינו לפני כ- 15 שנים. שניהם בערך בני 40.

אם לא הייתי מנהלת גן חיות, הייתי... יש כמה תפקידים שתמיד הדליקו אותי...עובדת בענן, בודקת חולשות, מאמנת דולפינים או מרגלת. מקווה שעוד יישאר לי זמן לזה..



צילום: דורון כהן



מעכשיו...
כבר לא מפספסים
הכירו את
ביגטיים+



האפליקציה החדשה של מועדון ביגטיים

כל האירועים, כל המפגשים
והטיולים, אצלכם בנייד
האפליקציה למנויים בלבד

- הרשמה מהירה ונוחה לפעילויות
- אפשרות לצפייה בכל האירועים שלך
- למנויים בלבד

להורדה +

לקבלת קישור ישיר להורדת האפליקציה

שילחו באמצעות SMS את המילה "**אפליקציה**" למספר: **055-9663049**

או חפשו "ביגטיים+" בחנות האפליקציות במכשירכם הנייד







צילומים מתוך אלבום פרטי

טל סנונית, על אמא מיכל

אמא זאת המתנה הכי גדולה שיכולתי לקבל בחיים. אישה מיוחדת עם אינטיליגנציה רגשית יוצאת דופן. היא עוסקת הרבה בנפש ובנשמה. אמא היא בית ספר לחיים, שעד היום אנחנו מעבר למה שהיא מעניקה, אנחנו רק לומדים ולומדים ממנה. אמא גרה בתל אביב אבל בנימי נפשה נשארה מחוברת לאדמה ולאנשים בקיבוץ עין החורש, שם נולדה ושם גם אנחנו נולדנו.

אמא ואני דומים בנשמה. לשנינו יש רגישות לזולת, שנינו מאוד לא כוחניים כלפי אחרים, למרות שיודעים לעמוד על שלנו כשצריך. במה אנחנו שונים? אני הרבה יותר פרקטי ומעשי ממנה. אמא שלי יותר מרחפת ולעתים זה לרועץ מבחינתה, כי זה דבר נפלא אבל עולמנו זז מהר ולפעמים הוא מאוד תחרותי ואפילו כוחני. בעוד שאמא שלי היא עדינה אבל יש בה גם איזו תמימות תהומית שלעתים לא מספיק עירנית למצבי חיים. הנשמה של אמא היא המילה, הספרות, הכתיבה, האנשים ומצבי החיים מחייבים להיות יותר עם רגליים על הקרקע.

הילדים עבור אמא הם מספר אחד בחיים, אני ואחיותיי במקום הראשון לפני השירה והספרים. אמא באה לבקר אותי באיטליה אחרי שחייתי שם חצי שנה. כשהיא הגיעה היא שמעה אותי עומד ומדבר עם השכנה איטלקית שוטפת. היא מאוד התרגשה ואפשר להבין אותה משום שבבית הספר רוב הזמן הייתי בבריכה ולא מהתלמידים המצטיינים. אמא סיפרה שיום אחד המחנכת קראה לה ואמרה שאיבחנו אותי עם דיסלקציה ובפרט דיסלקציה קשה לשפות. אמא לא שיתפה אותי באיבחון ובשיחה עם המורה והנה עכשיו, היא באה לבקר אותי באיטליה, ואחרי חצי שנה אני מדבר איטלקית שוטפת. כלומר האיבחון לא היה מדוייק ואני לא דיסלקט לשפות. זה מלמד אותנו שיעור על כמה פעמים אנחנו פוגשים אדם ושמים עליו סטיגמה וחותמת ואחרי תקופה מבינים שהאיבחונים שלנו מאוד לא מדוייקים. אמא לימדה אותי את השיעור הזה לחיים.

מיכל סנונית, בת 84, אמא לשלושה ילדים, סופרת ומשוררת, מחברת "ציפור הנפש" שתורגם לחמישים שפות ונמכר במיליוני עותקים בכל העולם

טל סנונית, בן 62, גרוש בזוגיות+2, מתגורר במושב חניאל בעמק חפר, שחיין ושחקן כדורמים עם קריירה מקצועית בליגה האיטלקית וכיום מרצה על כלים מנטליים להתמודדות עם קשיים ומצבים משתנים

זקוקים לאבחון? ייעוץ עם רופא?
בדיקת דימות? טיפול רפואי?

שירותים מהירים לכל מה שדחוף לך.

מדיקל NOW

חפשו אותנו ב-Google

- תור מהיר לרופא מומחה
- תור מהיר לבדיקת דימות
- מרפאת כאב
- מוקד אורתופדי
- מוקד פרוקטולוגי
- פיענוח מהיר לבדיקת דימות
- אבחון פרטי מהיר
- מעבדת דם ושתן
- מוקד אורולוגי

רח' החושלים 6, הרצליה
072-3303234

הרצליה מדיקל סנטר

מדיקל NOW



מרפאה לאסתטיקה רפואית
ד"ר יונתן וייס

להחזיר את האור הקורן שלך לעור הפנים

טיפולים למראה רענן וטבעי

הטבות מיוחדות לחברי וחברות ביגטיים

אלפי לקוחות מרוצים כבר נהנים
מטיפולי אסתטיקה רפואית בשיטת 'המראה הטבעי'
במרפאתו של ד"ר וייס



בוטוקס

הבוטוקס נמצא בשימוש קוסמטי עשרות שנים ועם ותק של מיליוני הזרקות ברחבי העולם. הזרקת בוטוקס מונעת העמקת הקמטים ו'מוחקת' את הסימנים הקיימים. חשוב מאוד להתאים את נקודות ההזרקה למטופל/ת ובכך ליצור מראה טבעי ולא 'מוזרק'.



חומצה היאלורונית

חומצה היאלורונית - אחד החומרים הפופולריים ביותר בשנים האחרונות, זהו חומר טבעי שנמצא בכל גוף, אולם כמותו יורדת עם השנים. משמש בעיקר למילוי אזורים בגוף שעם השנים מתרוקנים ומאבדים מהנפח הטבעי שלהם.

ועוד מגוון טיפולים אסתטיים לבחירתכם

לשיחת ייעוץ עם ד"ר יונתן וייס ולמימוש ההטבה התקשרו לטלפון:

073-7819277

רחוב בנימין מטודלה 32, תל אביב-יפו