

# אצלנו בחמה

מה בחמ"ה – חם בחמ"ה  
הידיעון הרבעוני של הרשת

ספטמבר 2024

**חמה**  
חברת מעונות הורים  
מתמחים בחמימות

**עם ישראל חי!**  
יחד ננצח



נשמור על קשר: 📞

<http://meonot.co.il>

<https://www.facebook.com/meonot.co.il>

חברת מעונות הורים בע"מ, חל"צ - של ארגון יוצאי מרכז אירופה ע.ר.

רח' רזיאל 30 רמת-חן (ר"ג) 5224430 טל. 073-2054800, פקס. 073-2054985

30, Raziell St., Ramat-Chen (Ramat Gan) 5224430 Tel. +972-73-2054800, Fax. +972-73-2054985 www.meonot.co.il

**ירושלים**  
בית הורים ע"ש זיגפריד מוזס  
דרך בית לחם 52 ירושלים  
טל. 073-2052700 פקס. 073-2052900

**רמת-חן (ר"ג)**  
בית הורים ע"ש אניטה מילר כהן  
רח' רזיאל 28 רמת-גן  
טל. 073-2054700 פקס. 073-2054900

**רמת-חן (ר"ג)**  
בית הורים ע"ש פנחס רוזן  
רח' אלוף דוד 185 רמת-גן  
טל. 073-2053700 פקס. 073-2053900



**תוכן העניינים**



- 03** דבר המנכ"ל
- 04** ברכה לשנה החדשה
- 05** פינת הספר  
"פתיחת תערוכת צילום בבית מוזס"  
"מרמות נפילתי עד אניטה מילר בצל המלחמה"
- 07** פינת המעשים הטובים  
רגעים נבחרים מהבתים שלנו
- 09** מזל החודש  
יום הולדת 100 לדירת בית מוזס  
עליזה היילברונר
- 10** סל בריאות  
"חוסן נפשי בכלל ולגיל השלישי בפרט"  
ראיון עם שושנה נש  
מנהלת בית אניטה מילר החדשה
- 11** טיפ טיפה  
"התמודדות עם חרדה בגיל השלישי בצל המלחמה"  
"שימור זיכרון בגיל השלישי"
- 15** ממטבחה של אמא  
ריבת תפוחים לכבוד ראש השנה  
מאת: אבי שבי מנהל תרבות בית פנחס רוזן
- 18** מעניין לדעת

**חברת מעונות הורים בע"מ, חל"צ - של ארגון יוצאי מרכז אירופה ע.ר.**

רח' רזיאל 30 רמת-חן (ר"ג) 5224430 טל. 073-2054800, פקס. 073-2054985

30, Raziell St., Ramat-Chen (Ramat Gan) 5224430 Tel. +972-73-2054800, Fax. +972-73-2054985 www.meonot.co.il

**ירושלים**  
 בית הורים ע"ש זיגפריד מוזס  
 דרך בית לחם 52 ירושלים  
 טל. 073-2052700 פקס. 073-2052900

**רמת-חן (ר"ג)**  
 בית הורים ע"ש אניטה מילר כהן  
 רח' רזיאל 28 רמת-גן  
 טל. 073-2054700 פקס. 073-2054900

**רמת-חן (ר"ג)**  
 בית הורים ע"ש פנחס רוזן  
 רח' אלוף דוד 185 רמת-גן  
 טל. 073-2053700 פקס. 073-2053900



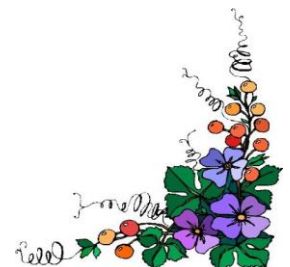
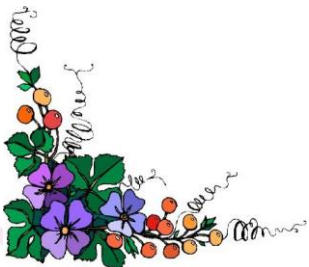
## דבר המנכ"ל

שלום רב  
דיירים, בני משפחה ועובדים יקרים!

העט כמו מסרבת להאמין שהנה חלפה לה שנה וכיצד נוכל לסכם שנה כה משמעותית עבור כולנו?  
אנו מתרגשים ומנסים לברך את ראש השנה החדשה שתבוא עלינו לטובה ולברכה, לתקווה ולשלום שלו אנו תמיד כמהים, כשעמוק בתוך ליבנו אנו מרגישים שהוא, השלום, בימים אלו מתרחק מאתנו מאד.  
מאז השביעי לאוקטובר 23, לוח השנה נראה כנעצר, חיינו השתנו. אנו מסרבים להאמין למציאות שאליה נקלענו כולנו, כזו שאין לה תקדים בספרי ההיסטוריה, כזו שגם בחלום רע לא יכולנו לדמיין שתבוא, כזו שאף מומחה לא נתן לנו כלים אמיתיים להתמודד מולה, המכה קשה וכואבת.  
האותות ניתנים בכל התחומים, המדיני, הביטחוני והכלכלי של מדינת ישראל. ישראל הפכה למשפחה גדולה של שכול ועצב בה כל אחת ואחד בדרכו משתדל לחבק, לחזק, לאהוב, להרעיף ולהעצים אחדות שלה אנו כה זקוקים.  
לצערנו ישנם עדיין לאחר כמעט שנה שלמה של מלחמה, למעלה ממאה חטופים בידי אויבנו הנמקים בשבי - לא נשקוט עד שאחרון החטופים יחזור לביתו.  
לשמחתנו, בתוך החושך הגדול, היו גם מספר נקודות אור בשנה החולפת שהעניקו לנו הישראלים שמחה וסיפוק שאנו כה זקוקים להם - ספורטאינו האולימפיים זכו השנה ב 7 מדליות באולימפיאדה שהתקיימה בפריז שזהו מספר פנומנלי של מדליות יחסית לגודל אוכלוסיית המדינה. גם ספורטאינו הפראלימפיים זכו ב 10 מדליות - כל הכבוד, הישג מדהים!  
במהלך שנת תשפ"ד חמ"ה שמרה על שגרת פעילות שוטפת לצד הגברת כוונות ומוכנות של הדיירים, הצוותים, השירות הרפואי וכל מערכות הבית בהתאמה, כולל פעילויות תרבות מגוונות לשמחתם ולבריאותם של דיירינו. אנו דואגים להיות מוכנים לכל תרחיש.  
כמו בכל שנה, גם במהלך שנת תשפ"ד למרות המצב הביטחוני, בוצעו בחמ"ה עבודות פיתוח לרווחת הדיירים.  
אני מברך אתכם ואת בני משפחותיכם בברכת חג שמח ושנשכיל להיאחז בטוב הקיים.  
השנה באופן מיוחד, נברך "תכלה שנה וקללותיה, תחל שנה וברכותיה"

## ברכת חג שמח

אמנון סירוטה



חברת מעונות הורים בע"מ, חל"צ - של ארגון יוצאי מרכז אירופה ע.ר.

רח' רזיאל 30 רמת-חן (ר"ג) 5224430 טל. 073-2054800, פקס. 073-2054985

30, Raziell St., Ramat-Chen (Ramat Gan) 5224430 Tel. +972-73-2054800, Fax. +972-73-2054985 www.meonot.co.il

### ירושלים

בית הורים ע"ש זיגפריד מוזס

דרך בית לחם 52 ירושלים

טל. 073-2052700 פקס. 073-2052900

### רמת-חן (ר"ג)

בית הורים ע"ש אניטה מילר כהן

רח' רזיאל 28 רמת-חן

טל. 073-2054700 פקס. 073-2054900

### רמת-חן (ר"ג)

בית הורים ע"ש פנחס רוזן

רח' אלוף דוד 185 רמת-חן

טל. 073-2053700 פקס. 073-2053900



# שנה טובה

בעיצומו של זמן קשה ומשבר, אנו שולחים לכם את מיטב הברכות לשנה החדשה. זו שנה שבה התמודדות עם אתגרים וחוסן נפשי הם חלק בלתי נפרד מהחיים שלנו. בתוך כל הכאב והקשיים, חשוב לזכור את התקווה ואת האמונה בכוחנו להיבנות מחדש. יהי רצון שבשנה הקרובה נמצא שקט פנימי, בריאות טובה ותחושת יציבות. שיתממשו חלומותינו ונתאחד כעם אחד. שנזכה לראות ימים של שקט, פיוס ושגשוג, ושכל יום חדש יביא עמו תקווה חדשה ושמחה בלב. שתהיה זו שנה של התחלה חדשה, של צמיחה אישית וכלכלית ושל בריאות טובה. בברכה חמה, משפחת חמ"ה.



**חמה**  
חברת מעונות הורים  
מתמחים בחמימות

חברת מעונות הורים בע"מ, חל"צ - של ארגון יוצאי מרכז אירופה ע.ר.

רח' רזיאל 30 רמת-חן (ר"ג) 5224430 טל. 073-2054800, פקס. 073-2054985

30, Raziell St., Ramat-Chen (Ramat Gan) 5224430 Tel. +972-73-2054800, Fax. +972-73-2054985 www.meonot.co.il

## ירושלים

בית הורים ע"ש זיגפריד מוזס

דרך בית לחם 52 ירושלים

טל. 073-2052700 פקס. 073-2052900

## רמת-חן (ר"ג)

בית הורים ע"ש אניטה מילר כהן

רח' רזיאל 28 רמת-חן

טל. 073-2054700 פקס. 073-2054900

## רמת-חן (ר"ג)

בית הורים ע"ש פנחס רוזן

רח' אלוף דוד 185 רמת-חן

טל. 073-2053700 פקס. 073-2053900



# פינת הספר

שיר, סיפור או אגדה משלנו

## "פתיחת תערוכת צילום בבית ההורים ע"ש זיגפריד מוזס ברוך גיאן חושף את עולם הטבע דרך העדשה"

ברוך גיאן, מורה דרך ובוגר לימודי ארץ ישראל במכללת בית ברל, הוא שם מוכר בעולם הצילום והסביבה. בעשור האחרון כיהן כצלם מערכת ועורך הצילום של המגזין "טבע וארץ" של החברה להגנת הטבע. גיאן, שהשאיר חותם משמעותי על עולם הצילום, פרסם רבות בספרים ובכתבי עת כמו "ידיעת הארץ" ובעל שני ספרים עצמאיים המוקדשים לצילומיו.

התערוכה החדשה שהוצגה בבית ההורים ע"ש זיגפריד מוזס אינה סתם תצוגה אלא הזמנה לעולם של טבע מרהיב, כפי שנראה בעיניו של גיאן. ברוך גיאן הציג תמונות שנעשו במגוון אתרים בארץ ובעולם, והשאיר את הצופים פעורי פה מול היופי והעומק שצילומיו מביאים לידי ביטוי.

הפתיחה הרשמית של התערוכה כללה נאום מרגש של יהודית מרקוס, דיירת הבית מזה עשרים וחמש שנה, אשר גם למדה צילום תחת הדרכתו של גיאן. מרקוס שיתפה את הקהל בעד כמה העין הייחודית של ברוך גיאן ורגישותו לאור משקפים את איכות עבודותיו. היא ציינה את החום האנושי שבו נוכח ברוך במהלך מפגשיו עם אנשים, שמביא לכך שלעיתים הם הופכים את עצמם למושא הצילום בהנאה ומרצון.

העבודות בתערוכה מציגות את כישרונו יוצא הדופן של גיאן בתפיסת הרגעים המיוחדים של הטבע, והקהל נהנה ממסע ויזואלי מרהיב שמספר סיפור על הקשר בין האדם לסביבתו. התערוכה הוסיפה עוד פרק מרהיב להיסטוריה העשירה של גיאן בתחום הצילום, ומשמשת עדות נוספת ליכולת שלו להמחיש את יופיו של עולם הטבע בכל פינה שהוא מבקר בה.



חברת מעונות הורים בע"מ, חל"צ - של ארגון יוצאי מרכז אירופה ע.ר.

רח' רזיאל 30 רמת-חן (ר"ג) 5224430 טל. 073-2054800, פקס. 073-2054985

30, Raziell St., Ramat-Chen (Ramat Gan) 5224430 Tel. +972-73-2054800, Fax. +972-73-2054985 www.meonot.co.il

### ירושלים

בית הורים ע"ש זיגפריד מוזס

דרך בית לחם 52 ירושלים

טל. 073-2052700 פקס. 073-2052900

### רמת-חן (ר"ג)

בית הורים ע"ש אניטה מילר כהן

רח' רזיאל 28 רמת-חן

טל. 073-2054700 פקס. 073-2054900

### רמת-חן (ר"ג)

בית הורים ע"ש פנחס רוזן

רח' אלוף דוד 185 רמת-חן

טל. 073-2053700 פקס. 073-2053900

## ”מרמות נפתלי עד אניטה מילר - בצל המלחמה”

ראיון אישי עם תמר ועמוס פנסטר  
— זוג מפונה מהצפון המתארך בבית אניטה מילר

המלחמה האחרונה אשר עדיין בעיצומה גרמה לעקירה רבה של תושבים מבתיים והפיכתם ל'פליטים' בארצם בעקבות שיגורי הטילים הקבועים מדרום ומצפון. בבית ההורים אניטה מילר-כהן מתארחים אצלנו באהבה החל מ-17.10.23 הזוג תמר ועמוס פנסטר. ישבנו איתם לשיחה קצרה ושאלנו אותם לגבי תחושותיהם לאחר כמעט שנה בה הם עזבו את חייהם במושב רמות נפתלי בגליל העליון ועברו כאן אלינו לבית ההורים. "בהתחלה היה מאוד קשה" מספרת תמר, "היינו צריכים לעזוב את הבית שלנו תוך 72 שעות ואיכשהו הסתדרנו והגענו לכאן, פה קיבלו אותנו מאוד יפה". "כשיצאתי מהבית חשבתי שאנחנו יוצאים לשלושה ימים, אז לקחתי מעט מאוד דברים, כמעט כלום, לי ולבעלי. עמוס בדיוק עבר ניתוח בגב לפני והיה אמור להתחיל בשיקום". "דוד, אמנון וכל הצוות קיבלו אותנו בזרועות פתוחות ומאוד השתדלו שנרגיש בבית, הייתה לנו תמיכה מאוד גדולה מכולם וזה המתיק מאוד את הגלוגה כי בעצם היה לנו מאוד קשה". "אני מתגעגעת לבית שלי שהוא גדול ורחב וסביבו בוסתן גדול, אני מתגעגעת לאוויר של רמות נפתלי ולשקט של רמות נפתלי". "החיים כאן בבית אניטה מילר שונים לחלוטין מהחיים במושב, סדר יום אחר, אין שום דבר שדומה. כאן אנו חיים לפי סדר היום של המקום ובבית חיינו לפי סדר היום שלנו". שאלנו את תמר מה היא מאחלת לשנה הקרובה שתבוא עלינו לטובה "אני מקווה בראש ובראשונה שהחטופים יחזרו ושיהיה שלום ושיחזירו את כל העקורים לביתם, ואולי גם נוכל אני ועמוס לחזור הביתה". עמוס הצטרף לשיחה והוסיף:

"אמרו לי שתוך יום אנחנו צריכים לעזוב את הבית שלנו ברמות נפתלי, נכנסתי למונית עם אשתי ולא ידענו לאן אנחנו נוסעים, רק כשהיינו בדרך, הבן שלי התקשר אלינו ואמר לנו שהוא סידר לנו מקום לגור ושנאנחנו מגיעים לכאן, לבית ההורים אניטה מילר". "הגענו לפה ואיך שהגענו הסתכלתי על הכניסה והיא מאוד מצאה חן בעיניי והתחלנו לחיות פה". "זה לא החיים שהיו לנו במושב אבל עדיין יש לך איזושהי תחושה של עצמאות, לגבי אוכל, כביסה, שירותים ממש כמו בקיבוץ. אני משתתף בקבוצה של מתעמלים כאן בבית עד 10 משתתפים ונהנה מאוד".

"אינני מתגעגע לחפצים או מקומות ברמות נפתלי הדבר הכי חשוב לי נמצא איתי כאן וזו אשתי". "אני מקווה שבקרוב תתחלף הנהגה במדינה כמו שהרוב מייחלים ושהמצב יחזור להיות שקט". "אנו מעריכים מאד את הכנסת האורחים החמה שאנו מקבלים כאן, רגועים ומאושרים יחד".



חברת מעונות הורים בע"מ, חל"צ - של ארגון יוצאי מרכז אירופה ע.ר.

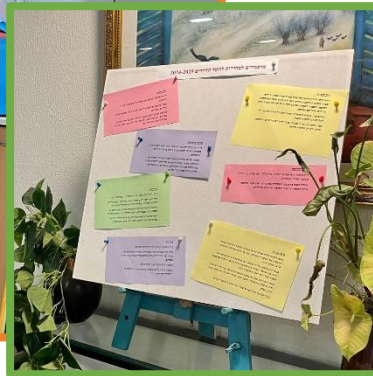
רח' רזיאל 30 רמת-חן (ר"ג) 5224430 טל. 073-2054800, פקס. 073-2054985

30, Raziell St., Ramat-Chen (Ramat Gan) 5224430 Tel. +972-73-2054800, Fax. +972-73-2054985 www.meonot.co.il



# פינת המעשים הטובים

**רגעים נבחרים מהבתים שלנו**



ערכנו חגיגת בחירות דמוקרטיות לבחירת ועד הדיירים בבית ההורים ע"ש פנחס רוזן. דמוקרטיה עם כבוד הדדי ושיתוף פעולה מניבה תוצאות חיוביות אשר מוסכמות על הרוב.



כמו בכל שנה לפי המסורת קיימנו את יום הכיף המסורתי של סוף הקיץ לילדי ולנכדי העובדים של בית ההורים ע"ש זיגפריד מוזס בירושלים. הייתה פעילות יצירה מהנה, משחקים בבריקה ביחד עם פיצות, משחקי שולחן ועוד.



חברת מעונות הורים בע"מ, חל"צ - של ארגון יוצאי מרכז אירופה ע.ר.

רח' רזיאל 30 רמת-חן (ר"ג) 5224430 טל. 073-2054800, פקס. 073-2054985

30, Raziell St., Ramat-Chen (Ramat Gan) 5224430 Tel. +972-73-2054800, Fax. +972-73-2054985 www.meonot.co.il

**ירושלים**

בית הורים ע"ש זיגפריד מוזס

דרך בית לחם 52 ירושלים

טל. 073-2052700 פקס. 073-2052900

**רמת-חן (ר"ג)**

בית הורים ע"ש אניטה מילר כהן

רח' רזיאל 28 רמת-גן

טל. 073-2054700 פקס. 073-2054900

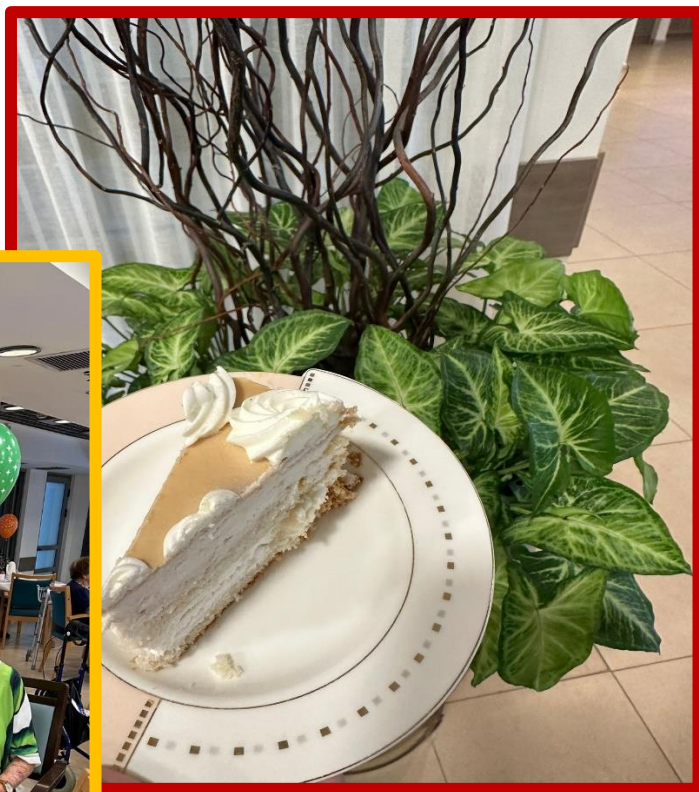
**רמת-חן (ר"ג)**

בית הורים ע"ש פנחס רוזן

רח' אלוף דוד 185 רמת-גן

טל. 073-2053700 פקס. 073-2053900

חגיגת יום הולדת לילד החודש בבית אניטה מילר  
 כמיטב המסורת.  
 המוזיקה, החגיגה והאושר בווליום גבוה  
 אין חגיגה בלי עוגה



**חמה**  
 חברת מעונות הורים  
 מתמחים בחמימות

**עם ישראל חי!**

**יחד ננצח**



חברת מעונות הורים בע"מ, חל"צ - של ארגון יוצאי מרכז אירופה ע.ר.

רח' רזיאל 30 רמת-חן (ר"ג) 5224430 טל. 073-2054800, פקס. 073-2054985

30, Raziell St., Ramat-Chen (Ramat Gan) 5224430 Tel. +972-73-2054800, Fax. +972-73-2054985 www.meonot.co.il

**ירושלים**  
 בית הורים ע"ש זיגפריד מוזס  
 דרך בית לחם 52 ירושלים  
 טל. 073-2052700 פקס. 073-2052900

**רמת-חן (ר"ג)**  
 בית הורים ע"ש אניטה מילר כהן  
 רח' רזיאל 28 רמת-גן  
 טל. 073-2054700 פקס. 073-2054900

**רמת-חן (ר"ג)**  
 בית הורים ע"ש פנחס רוזן  
 רח' אלוף דוד 185 רמת-גן  
 טל. 073-2053700 פקס. 073-2053900

## מזל החודש:

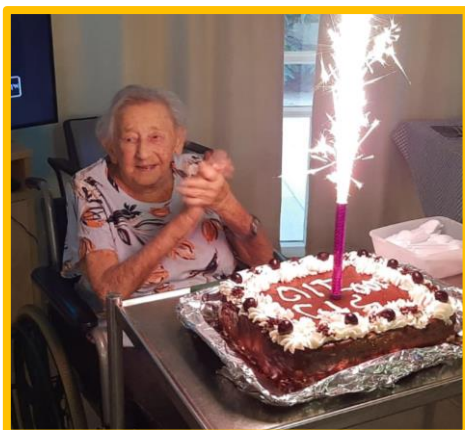


**מאזניים**  
24/09-23/10

בן מזל מאזניים הוא בעל חוש צדק טבעי ומפותח. סבלני, צנוע, אידיאליסט.  
מזל מאזניים הוא מזל המעיד על איזון והרמוניה, הסמל של המזל משקף את שאיפתו של בן המזל לאיזון ולצדק.  
בן מזל מאזניים הוא בעל אישיות נוחה, ותרנית ופשרנית, מתרחק מחילוקי דעות ועימותים. תכונות אלו יכולות לסייע בידו לגשר בין אנשים ומחנות.  
יש לו יכולת נדירה בהבנת האינטרסים של האחר גם אם הם שונים משלו. הוא יראה תמיד את שני צידי המטבע וינסה להגיע להחלטה אובייקטיבית וצודקת.



## ילידת החודש:



יום הולדת 100 לדיירת בית מוזס עליזה היילברונר. עליזה נולדה בשם פרדה לנדאו בעיר צ'נסטחובה פולין בשנת 1924. עד המלחמה חיה בעיר סוסנוביץ. בזמן השואה נשלחה משפחתה ונרצחה באושוויץ. עליזה שולחה למחנות עבודה בגרמניה ולאחר צעדת המוות הועברה למחנה ברגן בלזן ממנו שוחררה ב-1945. יחד עם קבוצת צעירים היתה ממקימי "קיבוץ בוכנוולד" אשר עם הגעתם לא"י נשלחו זמנית לקיבוץ אפיקים שם התכוננו ועלו ליסד את קיבוץ נצר סירני. עליזה הקימה את בית התינוקות בקיבוץ וגם עבדה כמטפלת בגן הילדים. בשנת 1948 עזבה את הקיבוץ והחלה ללמוד בויצ"ו ירושלים סיעוד. היתה במשך שנים רבות אחות במחלקת ילדים בהדסה עין כרם. עליזה נישאה לחנן היילברונר נולדו להם שני ילדים, דורית ועודד. לעליזה חמישה נכדים ושישה נינים. עליזה מתגוררת בבית מוזס מ-2005. כאן התגלו כישורי המשחק שלה. היא השתתפה בחוג דרמה וכיכבה כצ'רלי צ'פלין ודמויות אחרות. בעבר היתה "תולעת ספרים". כיום מעורבת בנעשה בארץ, מרבה לקרוא עיתונות מקומית וצופה בסדרות טלוויזיוניות. מזל טוב!

## מזל טוב לכל החוגגים

**המזל בידיים שלכם, חבקו ואהבו את מה שיש ובחרו בטוב.  
חשיבה חיובית מביאה מציאות טובה יותר.**

חברת מעונות הורים בע"מ, חל"צ - של ארגון יוצאי מרכז אירופה ע.ר.

רח' רזיאל 30 רמת-חן (ר"ג) 5224430 טל. 073-2054800, פקס. 073-2054985

30, Raziell St., Ramat-Chen (Ramat Gan) 5224430 Tel. +972-73-2054800, Fax. +972-73-2054985 www.meonot.co.il

**ירושלים**  
בית הורים ע"ש זיגפריד מוזס  
דרך בית לחם 52 ירושלים  
טל. 073-2052700 פקס. 073-2052900

**רמת-חן (ר"ג)**  
בית הורים ע"ש אניטה מילר כהן  
רח' רזיאל 28 רמת-חן  
טל. 073-2054700 פקס. 073-2054900

**רמת-חן (ר"ג)**  
בית הורים ע"ש פנחס רוזן  
רח' אלוף דוד 185 רמת-חן  
טל. 073-2053700 פקס. 073-2053900



# סל בריאות

**"חוסן נפשי בכלל ולגיל השלישי בפרט"**

ראיון אישי עם שושנה נש המנהלת החדשה בבתי ההורים ע"ש אניטה מילר

הפעם במדור הבריאות שלנו נעסוק בחוסן נפשי בכלל ולגיל השלישי בפרט. הנושא חשוב במיוחד לאור המלחמה הארוכה בה אנו נמצאים, שוחחנו עם שושנה, המנהלת החדשה של בית ההורים ע"ש אניטה מילר. נולדתי בהולנד ועליתי לארץ לפני 30 שנה. אני סבתא לתשעה נכדים ומקצועי הוא אחות ומיילדת. במהלך הקריירה שלי, עבדתי במשך 10 שנים כמנהלת שירותי הבריאות בבית יוליאנה ובבתים מוגנים ברמת השרון, שם הייתי אחראית על כל הפן הסיעודי והפרא רפואי. לאחר מכן, ניהלתי את אותו המקום במשך 17 שנה נוספות. כעת, הגיע הזמן לעשות שינוי ולתרום את ניסיוני והידע שלי במקום חדש, ואני שמחה להיות חלק מהצוות החם והמקסים של אניטה מילר.

אניטה מילר הוא מקום מיוחד שבו הדיירים נהנים מאיכות חיים גבוהה, באווירה טובה ובטיפול מקצועי. הדיירים יודעים שהם מקבלים את התמיכה, העזרה והתרבות שהם זקוקים להם לחיים מאושרים וטובים.

השנה האחרונה הייתה קשה לתפיסה, עם הרבה עצב, תסכול וכעס. אך תמיד יש מקום לאופטימיות ולהאמין שיהיה טוב יותר. אנחנו לומדים ומתקדמים, גם לדיירים שלנו הייתה שנה קשה במיוחד. מדובר בדור שחוה מלחמות רבות ושואה, וכעת, כאשר גם בארץ יש מלחמות, הם מרגישים כאילו הם חוזרים אחורה בזמן. לכן חשוב במיוחד להיות אוזן קשבת ולהיות שם עבורם.

הבת שלי גרה בעוטף עזה ביישוב בשם שלומית, והם כעת מפונים. תקופה זו קשה אך מחזקת. כל אחד עושה את המקסימום שלו, חשוב לי לציין את האכפתיות והנכונות של הצוות, במיוחד כמו שהייתה בתחילת הלחימה. אני מאחלת לנו לחזור לתקופה של סולידריות ותמיכה כמו בבית אניטה מילר.



בהתמודדות עם המצב הנפשי בו אנו נמצאים אני ממליצה שלא כדאי להיות כל הזמן מול החדשות בטלוויזיה; מומלץ להתעדכן פעמיים ביום לכל היותר, אחרת זה מקשה על הנפש. לחלקנו הילדים והנכדים בצבא, לכן חשוב לשמור על החוסן האישי. דברו על הרגשות שלכם עם הצוות בבתי, הוציאו את החרדות והפחדים ולא תשמרו אותם בפנים. אם אתם זקוקים לעזרה, הצוות נמצא כאן בשבילכם, וחשוב לא לנסות להתמודד לבד.

אנו רואים שכל דייר מקבל החלטות בהתאם לצרכיו האישיים. יש דיירים הבוחרים לא לצאת למרחב המוגן, ואנו מכבדים את החלטותיהם, כמו גם את אלו שבוחרים לצאת. כל דייר עם גבורתו וחוכמת חייו, והזכות להחליט על עצמו. אנו מבקשים מכולם להקשיב אך גם מכבדים את ההחלטות האישיות של כל דייר. אני מאחלת לכולנו שהשנה החדשה הבא עלינו לטובה תהיה מלאה בשמחה, אהבה וקירוב לבבות לו אנו כל כך זקוקים.

חברת מעונות הורים בע"מ, חל"צ - של ארגון יוצאי מרכז אירופה ע.ר.

רח' רזיאל 30 רמת-חן (ר"ג) 5224430 טל. 073-2054800, פקס. 073-2054985

30, Raziell St., Ramat-Chen (Ramat Gan) 5224430 Tel. +972-73-2054800, Fax. +972-73-2054985 www.meonot.co.il

## ירושלים

בית הורים ע"ש זיגפריד מוזס

דרך בית לחם 52 ירושלים

טל. 073-2052700 פקס. 073-2052900

## רמת-חן (ר"ג)

בית הורים ע"ש אניטה מילר כהן

רח' רזיאל 28 רמת-חן

טל. 073-2054700 פקס. 073-2054900

## רמת-חן (ר"ג)

בית הורים ע"ש פנחס רוזן

רח' אלוף דוד 185 רמת-חן

טל. 073-2053700 פקס. 073-2053900



# טיפ טיפה

**פינת ההמלצה החמ"ה:**

## "התמודדות עם חרדה בגיל השלישי בצל המלחמה"

**מאת דייר הבוחר להישאר בעילום שם**

הגיל השלישי הוא שלב בחיים שבו רבים חווים שינויים משמעותיים, הן פיזית והן נפשית. עבור קשישים בישראל, המצב הביטחוני המתוח יכול להוסיף שכבת חרדה שמקשה על ההתמודדות עם אתגרים יומיומיים. במאמר זה נעסוק בדרכי ההתמודדות עם חרדה בגיל השלישי, במיוחד בצל המלחמה והמצב הביטחוני בארץ.

גורמים לחרדה בגיל השלישי

בגיל השלישי, רבים מהאנשים חווים תחושות של בדידות, אובדן וחשש מהעתיד. כאשר מתווספת לחרדות הללו גם החרדה מפני מלחמה, התוצאה יכולה להיות מייסרת. הקשישים הם לרוב אוכלוסייה פגיעה, שמתקשה להתמודד עם מצבים קיצוניים, מה שמקנה להם תחושת חוסר אונים. בנוסף, בעיות בריאות פיזיות, כמו מחלות כרוניות או ירידה בתפקוד, יכולות להחמיר את התחושות הללו.

השפעות המלחמה על הנפש

מלחמה יוצרת אווירה של חוסר ודאות ופחד. חדשות, אזעקות, והצורך להיות במצב של ערנות מתמדת, כל אלה משפיעים על מצב הרוח ועל תחושת הביטחון של הקשישים. הם עשויים לחוות סיונים, קושי בשינה ותחושות של עצבנות. מחקרים מצביעים על כך שלחץ מתמשך יכול להוביל לבעיות בריאותיות נוספות, כמו בעיות לב, פגיעות במערכת החיסונית וירידה בזיכרון.

אסטרטגיות התמודדות עם חרדה

1. תמיכה חברתית

אחת הדרכים היעילות ביותר להתמודד עם חרדה היא חיזוק הקשרים החברתיים. קשישים יכולים למצוא תמיכה בקבוצות חברים, משפחה או קהילות מקומיות. חשוב ליצור סביבה תומכת שבה הם יכולים לשתף את פחדיהם ותחושותיהם. שיחות עם אנשים אחרים שקרובים להם עשויות להקל על החרדה ולספק תחושת שייכות.

חברת מעונות הורים בע"מ, חל"צ - של ארגון יוצאי מרכז אירופה ע.ר.

רח' רזיאל 30 רמת-חן (ר"ג) 5224430 טל. 073-2054800, פקס. 073-2054985

30, Raziell St., Ramat-Chen (Ramat Gan) 5224430 Tel. +972-73-2054800, Fax. +972-73-2054985 www.meonot.co.il

**ירושלים**

בית הורים ע"ש זיגפריד מוזס

דרך בית לחם 52 ירושלים

טל. 073-2052700 פקס. 073-2052900

**רמת-חן (ר"ג)**

בית הורים ע"ש אניטה מילר כהן

רח' רזיאל 28 רמת-חן

טל. 073-2054700 פקס. 073-2054900

**רמת-חן (ר"ג)**

בית הורים ע"ש פנחס רוזן

רח' אלוף דוד 185 רמת-חן

טל. 073-2053700 פקס. 073-2053900

## 2. פעילות גופנית

פעילות גופנית היא כלי חשוב בשיפור מצב הרוח. היא משחררת אנדורפינים, המסייעים בשיפור התחושה הכללית ומפחיתים מתח וחרדה. אפילו הליכה יומית קצרה או תרגול יוגה יכולות להוות פתרון טוב. חשוב להתאים את הפעילות ליכולת הפיזית של הקשיש ולמצוא פעילויות מהנות שיכולות להעניק להם אנרגיה וחיוניות.

## 3. טכניקות הרפיה

טכניקות הרפיה, כמו מדיטציה, נשימות עמוקות ומינדפולנס, יכולות לעזור להוריד את רמות החרדה. תרגול יומי של טכניקות אלו מסייע להפחית את תחושת הלחץ ולהגביר את המודעות לעצמם. קורסים מקוונים או קבוצות הרפיה יכולות להוות מקור נוסף לתמיכה.

## 4. גישה מקצועית

במצבים חמורים יותר, ייתכן שהקשישים זקוקים לעזרה מקצועית. טיפול פסיכולוגי או ייעוץ יכולים להציע כלים להתמודד עם החרדה בצורה מעמיקה יותר. אנשי מקצוע בתחום בריאות הנפש יכולים לעזור לקשישים להבין את רגשותיהם ולפתח אסטרטגיות להתמודדות.

## חשיבות המידע

בזמן מלחמה, גישה למידע עדכני ומדויק היא חיונית. רבים מהקשישים עשויים לחשוש מהשמעות והידיעות הלא מדויקות שמגיעות אליהם. חשוב לספק להם מידע מהימן על המצב, כך שיוכלו להבין מה קורה סביבם ולהרגיש בשליטה על המידע שהם מקבלים. פרסומים מהימנים, שיחות עם אנשי מקצוע או מדריכים ממסגרות תומכות יכולים לעזור.



## סיכום

חרדה בגיל השלישי, במיוחד בצל מלחמה, היא אתגר משמעותי שדורש התמודדות רב-גונית. בעזרת תמיכה חברתית, פעילות גופנית, טכניקות הרפיה ועזרה מקצועית, ניתן להפחית את רמות החרדה ולשפר את איכות החיים של הקשישים. חשוב לזכור שהקשישים אינם לבד; ישנם משאבים רבים שיכולים לעזור להם להתגבר על הקשיים. בסופו של יום, תחושת ביטחון ורשת תמיכה יכולים להוות את ההבדל בין התמודדות עם הקשיים לבין חוויית חיים בריאה ומספקת.

**חברת מעונות הורים בע"מ, חל"צ - של ארגון יוצאי מרכז אירופה ע.ר.**

רח' רזיאל 30 רמת-חן (ר"ג) 5224430 טל. 073-2054800, פקס. 073-2054985

30, Raziell St., Ramat-Chen (Ramat Gan) 5224430 Tel. +972-73-2054800, Fax. +972-73-2054985 www.meonot.co.il

### ירושלים

בית הורים ע"ש זיגפריד מוזס

דרך בית לחם 52 ירושלים

טל. 073-2052700 פקס. 073-2052900

### רמת-חן (ר"ג)

בית הורים ע"ש אניטה מילר כהן

רח' רזיאל 28 רמת-חן

טל. 073-2054700 פקס. 073-2054900

### רמת-חן (ר"ג)

בית הורים ע"ש פנחס רוזן

רח' אלוף דוד 185 רמת-חן

טל. 073-2053700 פקס. 073-2053900



## שימור זכרון בגיל השלישי

שימור זיכרון בגיל השלישי הוא נושא חשוב ומרכזי. כאשר הזיכרון מתחיל להתערפל ואנו מוצאים את עצמנו שוכחים שמות, תאריכים ופרטים יומיומיים, הדבר יכול לתסכל ולהדאיג. עם זאת, חשוב לדעת שיש דרכים רבות לשמר את הזיכרון גם בגיל מבוגר. באמצעות שילוב טכניקות ותרגילים שונים ניתן להגן על תפקוד המוח ולשפר את היכולות הקוגניטיביות, מה שמאפשר להמשיך לחיות חיים פעילים ומלאי משמעות.

### הזיכרון בגיל השלישי: מה משתנה?

ככל שאנחנו מתבגרים, חלים שינויים טבעיים בתפקוד המוח. הזיכרון לטווח קצר, היכולת ללמוד דברים חדשים ואפילו הזיכרון של אירועי עבר יכולים להיפגע. אך הירידה בזיכרון אינה בהכרח חלק בלתי נמנע מההזדקנות. באמצעות טכניקות ותרגילים שונים, ניתן לשמר ולשפר את הזיכרון גם בגיל השלישי.

### התמודדות עם האתגרים - איך שומרים על הזיכרון?

ישנן מספר דרכים שיכולות לסייע בשימור הזיכרון בגיל השלישי. הנה כמה טכניקות מרכזיות שיעזרו לכם לשפר את הזיכרון ולמנוע ירידה קוגניטיבית:

1) אחד הגורמים המשמעותיים לשימור הזיכרון הוא פעילות גופנית סדירה. הליכה, שחייה, יוגה ופעילויות אחרות המשפרות את זרימת הדם למוח יעזרו בשמירה על תפקוד קוגניטיבי גבוה. פעילות גופנית מסייעת בהפחתת לחץ, משפרת את מצב הרוח ומעניקה תחושת רווחה.

2) תזונה מאוזנת ועשירה בחומרים נוגדי חמצון, ויטמינים ומינרלים חיונית לשימור זיכרון בגיל השלישי. מומלץ לצרוך פירות וירקות טריים, דגים עתירי אומגה-3, אגוזים וזרעים. שתיית מים מספקת ושמירה על משקל גוף תקין יכולים גם הם לתרום לבריאות המוח.

3) כדי לשמר את הזיכרון ולמנוע ירידה קוגניטיבית, חשוב להעסיק את המוח בפעילויות מאתגרות. קריאת ספרים, לימוד שפה חדשה או נגינה יכולים לעזור לשמר את היכולות המנטליות. כמו שהגוף זקוק לפעילות גופנית, כך גם המוח זקוק לאתגרים מנטליים.

4) שינה איכותית היא חיונית לשיפור הזיכרון ושימורו בגיל השלישי. במהלך השינה, המוח מעבד ומארגן את המידע שנצבר במהלך היום. חשוב להקפיד על שגרת שינה מסודרת, סביבה שקטה ונוחה ושינה מספקת בלילה.

חברת מעונות הורים בע"מ, חל"צ - של ארגון יוצאי מרכז אירופה ע.ר.

רח' רזיאל 30 רמת-חן (ר"ג) 5224430 טל. 073-2054800, פקס. 073-2054985

30, Raziell St., Ramat-Chen (Ramat Gan) 5224430 Tel. +972-73-2054800, Fax. +972-73-2054985 www.meonot.co.il

#### ירושלים

בית הורים ע"ש זיגפריד מוזס

דרך בית לחם 52 ירושלים

טל. 073-2052700 פקס. 073-2052900

#### רמת-חן (ר"ג)

בית הורים ע"ש אניטה מילר כהן

רח' רזיאל 28 רמת-חן

טל. 073-2054700 פקס. 073-2054900

#### רמת-חן (ר"ג)

בית הורים ע"ש פנחס רוזן

רח' אלוף דוד 185 רמת-חן

טל. 073-2053700 פקס. 073-2053900



5) קשרים חברתיים הם חלק חשוב בשימור הזיכרון. שמירה על קשרים עם משפחה וחברים והשתתפות בפעילויות חברתיות וקהילתיות יכולים לסייע לשמור על המוח פעיל ולמנוע בדידות ודיכאון.

6) ישנם תרגילים המיועדים לשיפור הזיכרון, כמו משחקי זיכרון, תרגילי ריכוז ותרגילים המאתגרים את הזיכרון לטווח קצר ולטווח ארוך. פתרון תשבצים, סודוקו ומשחקי מילים יכולים להיות דרך מהנה לאתגר את המוח ולשפר את הזיכרון.

פעילות חברתית, גופנית ותרבותית, לצד טיפול מקצועי. אנו מודעים לאתגרים הרבים הקשורים לגיל השלישי, ובפרט לשימור זיכרון בגיל השלישי ולכן אנו מציעים מגוון פעילויות ותכניות המותאמות לצרכים הייחודיים של כל דייר



חברת מעונות הורים בע"מ, חל"צ - של ארגון יוצאי מרכז אירופה ע.ר.

רח' רזיאל 30 רמת-חן (ר"ג) 5224430 טל. 073-2054800, פקס. 073-2054985

30, Raziell St., Ramat-Chen (Ramat Gan) 5224430 Tel. +972-73-2054800, Fax. +972-73-2054985 www.meonot.co.il

**ירושלים**

בית הורים ע"ש זיגפריד מוזס

דרך בית לחם 52 ירושלים

טל. 073-2052700 פקס. 073-2052900

**רמת-חן (ר"ג)**

בית הורים ע"ש אניטה מילר כהן

רח' רזיאל 28 רמת-חן

טל. 073-2054700 פקס. 073-2054900

**רמת-חן (ר"ג)**

בית הורים ע"ש פנחס רוזן

רח' אלוף דוד 185 רמת-חן

טל. 073-2053700 פקס. 073-2053900



# ממטבחה של אמא

**פינת האוכל החמ"ה:**

**מאת : אבי שבי**  
**מנהל תרבות בבית ההורים ע"ש פנחס רוזן**

**ריבת תפוחים לכבוד ראש השנה**  
**מתכון עיראקי מסורתי**



**מצרכים:**

- 1 קילוגרם תפוחי עץ מקולף ומחולק לארבע 500 גרם סוכר
- 2 מקלות קינמון
- 3 גרגרי הל שורה חדשה אחד שקית סוכר וניל מיץ מחצי לימון.



**אופן ההכנה:**

מקציפים את החלבונים עם קורט מלח וכף מים, ומוסיפים בהדרגה את הסוכר עד לקבלת קצף יציב ומבריק.  
טורפים היטב את החלבונים במזלג ומוסיפים לקצף החלבונים בתנועות קיפול.  
מנפים בקערה יבשה את הקמח, אבקת האפיה והסודה לשתייה.  
בקערה נפרדת מערבבים דבש, שמן ותבלינים, ומוסיפים בזילוף דק לקצף החלבונים תוך כדי ערבוב. בתנועות קיפול רחבות, מבליעים את הקמח בתוך הקצף.

יוצקים את העיסה לתבנית המשומנת, מקשטים באגוזי פקאן או בשקדים, ואופים בחום בינוני, 175 מעלות, כ-50 דק ובודקים בקיסם עץ עם העוגה אפויה.

**תהנו ושיהיה חג שמח !!**



חברת מעונות הורים בע"מ, חל"צ - של ארגון יוצאי מרכז אירופה ע.ר.

רח' רזיאל 30 רמת-חן (ר"ג) 5224430 טל. 073-2054800, פקס. 073-2054985

30, Raziell St., Ramat-Chen (Ramat Gan) 5224430 Tel. +972-73-2054800, Fax. +972-73-2054985 www.meonot.co.il

**ירושלים**

בית הורים ע"ש זיגפריד מוזס

דרך בית לחם 52 ירושלים

טל. 073-2052700 פקס. 073-2052900

**רמת-חן (ר"ג)**

בית הורים ע"ש אניטה מילר כהן

רח' רזיאל 28 רמת-חן

טל. 073-2054700 פקס. 073-2054900

**רמת-חן (ר"ג)**

בית הורים ע"ש פנחס רוזן

רח' אלוף דוד 185 רמת-חן

טל. 073-2053700 פקס. 073-2053900



## תרומה עבור המפעל לעזרה הדדית של ארגון יוצאי מרכז אירופה

### "איש בקהילתנו לא ירעב"

היה והינו עיקרון חשוב בערכי היסוד עליהם חונכו וחינכו אנשי קהילתנו את צאצאיהם.

מלחמת "חרבות ברזל" הדגישה בפנינו את הנחיצות של קיום קהילה חזקה, סולידרית וערכית המסוגלת לסייע ולתמוך בחבריה בעת הצורך.

המפעל לעזרה הדדית של ארגון יוצאי מרכז אירופה מעניק לאורך השנים סיוע ותמיכה לחברי הקהילה הנצרכים וזאת בעזרת אנשי צוות מקצועיים.

השנים הבאות מהוות אתגר עבור המפעל והקהילה הן באיתור נצרכים והן בסיוע להם בהיבט הכלכלי וע"י מיצוי זכויותיהם.

### בעזרת תרומתך למפעל נוכל להמשיך יחד לשמור על קהילתנו חזקה המסייעת ותומכת בזקוקים לכך.

#### אמצעי תשלום לתרומה:

- **כרטיס אשראי:** אנא התקשרו 03-5164461 שלוחה 2001 הילה או 02-6241198 שלוחה 2017 עופרה.
- **המחאה:** לפקודת ארגון יוצאי מרכז אירופה, לכתובת- ארגון יוצאי מרכז אירופה, רחוב יגאל אלון 157 ת"א מיקוד: 6744365.
- **העברה בנקאית:** בנק לאומי, סניף 666, חשבון- 41726/33. קבלה תשלח בהתאם לבקשתכם בדואר או בדוא"ל.

## תודה

על התמיכה  
והאמונה בדרך  
תודה רבה בשם האנשים המקבלים סיוע!

ארגון יוצאי מרכז אירופה (ע"ר)  
Association of Israelis of Central European Origin  
Die Vereinigung der Israelis mitteleuropäischer Herkunft



חברת מעונות הורים בע"מ, חל"צ - של ארגון יוצאי מרכז אירופה ע.ר.

רח' רזיאל 30 רמת-חן (ר"ג) 5224430 טל. 073-2054800, פקס. 073-2054985

30, Raziell St., Ramat-Chen (Ramat Gan) 5224430 Tel. +972-73-2054800, Fax. +972-73-2054985 www.meonot.co.il

#### ירושלים

בית הורים ע"ש זיגפריד מוזס

דרך בית לחם 52 ירושלים

טל. 073-2052700 פקס. 073-2052900

#### רמת-חן (ר"ג)

בית הורים ע"ש אניטה מילר כהן

רח' רזיאל 28 רמת-חן

טל. 073-2054700 פקס. 073-2054900

#### רמת-חן (ר"ג)

בית הורים ע"ש פנחס רוזן

רח' אלוף דוד 185 רמת-חן

טל. 073-2053700 פקס. 073-2053900



אירוע מפגש עם שגריר רומניה בירושלם

בנימין זאב חיאודור הרצל

בית הוריהם של חברי קבוצת הארגון

אירוע פורים צאצאי ודיקים

ארגון יוצאי מרכז אירופה (ג'ר)  
Association of Israelis of Central European Origin  
Die Vereinigung der Israelis mitteleuropäischer Herkunft



”אנו ניטע בשביל בנינו,  
כשם שאבותינו שמרו על  
המסורת בשבילנו  
(בנימין זאב חיאודור הרצל)

## הצטרפו אלינו לארגון חוצה דורות!

- הענקת מלגות לסטודנטים
- טיולים והרצאות
- קורסים מקצועיים לדור ההמשך
- מפעל לעזרה הדדית
- פעילויות לשימור המורשת
- קבוצות שיחה בגרמנית
- עיתון קהילתי (היקינתון)
- דיור מוגן (חמ"ה)

לפרטים נוספים והצטרפות:  
ארגון יוצאי מרכז-אירופה

www.irgun-jeckes.org   
www.facebook.com\IrgunJeckes.org   
Hoppe Hoppe Reiter 

 רחוב יגאל אלון 157 תל אביב, 6744365  
 03-5164461 פקס: 03-5164435  
 irgunj@gmail.com

חברת מעונות הורים בע"מ, חל"צ - של ארגון יוצאי מרכז אירופה ע.ר.

רח' רזיאל 30 רמת-חן (ר"ג) 5224430 טל. 073-2054800, פקס. 073-2054985  
30, Raziell St., Ramat-Chen (Ramat Gan) 5224430 Tel. +972-73-2054800, Fax. +972-73-2054985 www.meonot.co.il

**ירושלים**  
בית הורים ע"ש זיגפריד מוזס  
דרך בית לחם 52 ירושלים  
טל. 073-2052700 פקס. 073-2052900

**רמת-חן (ר"ג)**  
בית הורים ע"ש אניטה מילר כהן  
רח' רזיאל 28 רמת-חן  
טל. 073-2054700 פקס. 073-2054900

**רמת-חן (ר"ג)**  
בית הורים ע"ש פנחס רוזן  
רח' אלוף דוד 185 רמת-חן  
טל. 073-2053700 פקס. 073-2053900



## מעניין לדעת

**תכניות שבועיות וחודשיות מתפרסמות בלוח המודעות שבכל בית.**  
לחלקן של התוכניות יש אפשרות להשתתפות אורחים ו/או בני משפחה.  
יש לתאם עם רכז/ת התרבות שבכל בית.

- ✓ **בית פנחס רוזן: אבי שבי:** 0732053705 .
- ✓ **בית אניטה מילר: איריס שליו:** 0732054705 .
- ✓ **בית מוזס: הדס סיידה:** 0732052704 .



# מחוברים

יד ביד לאורך כל הדרך

**אתם אף פעם לא לבד**  
**073-2054800**

- במסגרת תכנית "מחוברים" המתקיימת בבתים, אנו שבים ומזמינים אתכם ליטול חלק פעיל בפעילות העשרה לדיירים הנערכת בבתים.
- במידה שהנכם בעלי מומחיות מסוימת - מנגנים/ שרים/ או בעלי ידע בתחומי היסטוריה, ספרות, אקטואליה, פוליטיקה וכיו"ב תחומי דעת ומעוניינים להעביר לדיירינו ערב של נגינה/ שירה / הרצאה קצרה לדיירים בכל תחום בהתאם לבחירתכם, נשמח!
- הנכם מוזמנים ליצור עמנו קשר ואנו נדאג לשלב אתכם בתכנית הפעילות המתוכננת בבית וכן נעמיד לרשותכם את כלל העזרים הטכניים הנדרשים.

**חברת מעונות הורים בע"מ, חל"צ - של ארגון יוצאי מרכז אירופה ע.ר.**

רח' רזיאל 30 רמת-חן (ר"ג) 5224430 טל. 073-2054800, פקס. 073-2054985

30, Raziell St., Ramat-Chen (Ramat Gan) 5224430 Tel. +972-73-2054800, Fax. +972-73-2054985 www.meonot.co.il

**ירושלים**  
בית הורים ע"ש זיגפריד מוזס  
דרך בית לחם 52 ירושלים  
טל. 073-2052700 פקס. 073-2052900

**רמת-חן (ר"ג)**  
בית הורים ע"ש אניטה מילר כהן  
רח' רזיאל 28 רמת-גן  
טל. 073-2054700 פקס. 073-2054900

**רמת-חן (ר"ג)**  
בית הורים ע"ש פנחס רוזן  
רח' אלוף דוד 185 רמת-גן  
טל. 073-2053700 פקס. 073-2053900



# הישארו מעודכנים! עקבו אחרינו ברשת

- פייסבוק - "חברת מעונות הורים - דיור מוגן"



- אינסטגרם - "meonot.horim"



- יוטיוב - "חברת מעונות הורים ח.מ.ה"



- טיקטוק - "meonotorim"



רוצים להישאר מעודכנים, להשתתף באירועים,  
מפגשים וחברתיים וקונצרטים - ללא עלות?  
הצטרפו לקבוצת הווצאפ שלנו

052-8240020



חברת מעונות הורים בע"מ, חל"צ - של ארגון יוצאי מרכז אירופה ע.ר.

רח' רזיאל 30 רמת-חן (ר"ג) 5224430 טל. 073-2054800, פקס. 073-2054985

30, Raziel St., Ramat-Chen (Ramat Gan) 5224430 Tel. +972-73-2054800, Fax. +972-73-2054985 www.meonot.co.il

## ירושלים

בית הורים ע"ש זיגפריד מוזס

דרך בית לחם 52 ירושלים

טל. 073-2052700 פקס. 073-2052900

## רמת-חן (ר"ג)

בית הורים ע"ש אניטה מילר כהן

רח' רזיאל 28 רמת-חן

טל. 073-2054700 פקס. 073-2054900

## רמת-חן (ר"ג)

בית הורים ע"ש פנחס רוזן

רח' אלוף דוד 185 רמת-חן

טל. 073-2053700 פקס. 073-2053900