

אצלנו בחממה

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

יוני 2025



☎ 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, 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-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

חמה
חברת מעונות הורים
מתמחים בחמימות

03 חמ"ה קלאב

13 חוגי הבית
הידורטרפיה

04 פינת הספר
אין כאן יהודונים / יוכי וינטרויב

16 תרבות בבית
האקדמיה למוסיקה של בית מוזס

06 פינת המעשים הטובים
רגעים נבחרים מהבתים שלנו

17 ממתבחה של אמא
בורשט טעים ומנחם
מאת: אירה יוסים מנהלת מטבח פנחס רוזן

08 סל בריאות
תזונה לקיץ עבור בני הגיל השלישי

18 מעניין לדעת

10 טיפ טיפה
לכבוד הקיץ - כל מה שחשוב לדעת כדי
לעבור את הקיץ בשלום

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-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



פאועציון שטען אפס יוג

פאטדז יאדציון אגדחי פאועציון



אפעליס ופעיליון קפילאטיון



ניוצאטי וועבן אונטאם קפא



קדוציון גאייכע ופארוואים



אמאטא: 0732054800



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-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



פינת הספר

שיר, סיפור או אגדה משלנו - מפרי עטם של הדיירים

"אין כאן יהודונים"

הגב' יוכי וינטרוב, דיירת בית הורים ע"ש פנחס רוזן

פולין, גליציה, העיירה אוז'ראן. היום יום קיץ חם.
האיכר הפולני ערם ערמות של שחת בחצר והעבירן לרפת, מאכל לפרות.
בתוך הבור הלוהט, שמתחת לרצפת הרפת, שמעו האישה ושתי הילדות את קול צעדי האיכר ואת מילות החיבה שמלמל לפרות.
לפתע נשמע קול חריקת גלגלי מכונית שעצרה בחצר. לרפת התפרצו כמה אנשים, מגפיהם נוקשים על הרצפה. האיכר קפא על עמדו, "איפה היהודונים?" נשמעה השאגה. והאיכר, בקול רועד:
"אין כאן שום יהודים". "באמת?" לגלג הקול.
האישה ושתי הילדות, שכרעו שפופות בבור, כאילו התכווצו עוד יותר. מלמעלה נשמעו מלמולים בגרמנית שאת תכנם לא הצליחו לפענח, ואחריהם קול מגפיים מתרחקות.
אחרי מספר דקות חזר ונשמע קול המגפיים שאליו נלווה קול דשדוש רגליים נוספות. "ובכן" חזר ונשמע הקול, "הוצא את היהודונים או שנירה באשתך ובבתך".
האיכר צנח על ברכיו כשהוא מלמל "אלוהים שלי" ובקול חנוק מדמעות התחנן "אנא מכם. אל תפגעו במשפחתי. אין פה שום יהודים." שוב נשמעו מלמולים בלתי מובנים ואחריהם שוב נישא הקול: "חשוב היטב". והאיכר - "אין יהודים פה. וכי הייתי מסכן את חיי אשתי ובתי למען יהודים?" נראה ש"ההגיון" שבדבריו חדר סוף סוף לראשם של הקלגסים והם הסתלקו תוך השמעת גידופים ואיומים. והאישה ושתי הילדות העזו שוב לנשום.
תשעה חודשים החביאו האיכר ואשתו את האישה ושתי בנותיה, עימן היו להם יחסי שכנות טובה עד למלחמה, חינם אין כסף.
עם תום המלחמה יצאו השלוש ממחבואן. מיהודי הסביבה, שרדו רק מעטים. לא היה להם בית לשוב אליו כי בדעת האוקראינים והפולנים, שהשתלטו על בתי היהודים, לא עלה להחזירם לבעליהם.

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

השורדים התכנסו בבתי הגטו בעיירה בורשצ'וב. ביניהם היו גם האישה ושתי בנותיה.

בוקר אחד הופתעו לראות את מצילן ומשפחתו בעגלה, ובה מעט מטלטלים, ליד משכנן בגטו. הן ירדו לברר במה העניין והאיש הסביר כי האוקראינים גרשו אותו מחוותו ואיימו לרצוח אותו ואת משפחתו אם יעז להתלונן.

בדרכו לתחנת הרכבת, בדרכו לפולין, החליט לעצור ולהיפרד. האישה שאלה לאן בדיוק בפולין הוא נוסע והתשובה הייתה שאין לו מושג.

בעודם משוחחים עלה בדעתה של האישה כי אין למשפחה המסכנה בעגלה לא אוכל ולא בגדים. ופתאום עלה במוחה רעיון. היא ביקשה מהאיש לחכות כמה רגעים ונעלמה.

באותה העת דאג הג'וינט לשלוח ליהודי העיירה, כמו ליהודים ברחבי אירופה, חבילות מזון ובגדים. בעיירה הייתה ועדה מיוחדת שחילקה את החבילות בין השורדים. האישה רצה אל משרד הוועדה, סיפרה את סיפור הצלתה, וביקשה לקבל כמה חבילות עבור מצילה. הוועדה נענתה ולא היה גבול לשמחת המשפחה הפולנית.

לימים, הגיעו השורדות לארץ ישראל, אחרי שהיטלטלו ברחבי אירופה בסיוע אנשי "הבריחה", ולאחר ששהו שנה וחצי במחנה מעצר בריטי בקפריסין, הן איתרו את מציליהן בעזרת "הצלב האדום" ועד יום מותן תמכו באותה משפחה ככל יכולתן הכלכלית.

השורדות גם רצו להכניס את שמות המצילים לרשימת חסידי אומות העולם ב"יד ושם" אלא שהאיש סירב. למה? "כי אין לדעת לאיזה כיוון העולם הולך, ואולי בעתיד יינזקו ילדי משום שהצלתי יהודים."



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 המעשים הטובים

רגעים נבחרים מהבתים שלנו

ערב "זיכרון בסלון" ב בית הורים ע"ש אניטה מילר כהן

לכבוד יום השואה נערך ערב "זיכרון בסלון" בבית "אניטה מילר" עם הדייר שלנו מיכאל סמוס השורד האחרון של מרד גטו וורשה. לצידו יושב עמית שטרס, מתנדב שמלווה את מיכאל כבר מספר שנים, ובקהל נמצאים בני נוער וחיילים / חיילות צעירים וצעירות שבאו לשמוע את סיפורו המרגש של מיכאל סמוס.



חשוב לנו לשמר את זכר הגבורה, הנופלים והשורדים ממרי הגטאות, ביקר כדי לזכור שכל עשייה בזמנים חשוכים היא הירואית.

בחודש מרץ נחגג יום המעשים הטובים.

זהו יום חשוב ביותר שמזכיר לכולנו את הערכים הבסיסיים שבין אדם לחברו ואת ערך הנתינה.

בחרנו להרחיב את היריעה ולשתף בעשייה המתמשכת ב בית ההורים ע"ש זיגפריד מוזס עשייה של דיירים למען דיירים בכל ימות השנה.

מגוון הפעילויות של דיירים למען דיירים בקהילת בית מוזס הוא רחב - החל מיצירת והובלת חוגים שבועיים, הפעלת משחקיה, צילומי אירועים והווי הבית ואפילו עריכת תוכניות מוסיקליות.



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

אולם, בזאת לא תמה ההתנדבות והנתינה של הדיירים לקהילתם. בבית מוזס הוקם ביוזמת הדיירים מיזם ייחודי ויוצא דופן - בו הם מפעילים חוגים גם במחלקה הסיעודית.

אור ונתינה בבית מוזס: יהודית ורות מוכיחות שאין גיל להתנדבות.

יהודית מרקוס, בת 87, מתעדת באהבה את חיי הקהילה דרך עדשת המצלמה. היא יוזמת פרויקטים



שמטרתם לקרב בין הדיירים, כמו ספר טלפונים עם תמונות, צילום דיירים חדשים והקרנת מצגות בלובי. "אני אוהבת להיות בקשר עם אנשים", היא מספרת, "כשרואים כמה התמונות משמחות את הדיירים - זה משמח גם אותי."

רות פליסהאואר, בת 89 וניצולת שואה, מפעילה את הדיירים בריקוד, משחקים והתנדבות במחלקה הסיעודית. לצד זאת, היא גם תומכת בניצולי שואה וממשיכה לפעול למען ילדים

ומשפחות בסיכון. "תמיד הייתי פעילה", אומרת רות, "וההתנדבות עוזרת לי להישאר מחוברת - זו השליחות שלי."

בית מוזס הוא דוגמה חיה לכך שקהילה תומכת ומחוברת יכולה לשנות חיים. יום המעשים הטובים כאן הוא לא רק תאריך בלוח השנה - אלא דרך חיים, שמבוססת על אכפתיות, קשר אנושי ורוח של עשייה. יהודית ורות מוכיחות שבכל גיל אפשר להעניק, להשפיע ולשמח - ושהלב הפועם של קהילה הוא תמיד האנשים שבתוכה.

שתמיד נהיה בצד הנותן 🙌

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

סל בריאות

"תזונה לקיץ עבור בני הגיל השלישי"

נכתב בשיתוף עם לודה נבו – דיאטנית "בית אניטה מילר"

עונת הקיץ מביאה איתה לא רק עלייה בטמפרטורות, אלא גם אתגרים ייחודיים בכל הנוגע לבריאות ולתזונה – במיוחד עבור בני הגיל השלישי. בגיל זה, הגוף עובר שינויים פיזיולוגיים טבעיים כמו ירידה בתחושת הצמא, האטה בחילוף החומרים ונטייה לבעיות בריאותיות שונות, ולכן חשוב להיערך בהתאם גם מבחינת תזונה בקיץ.

התייבשות – האתגר המרכזי

אחד הסיכונים המשמעותיים ביותר בקיץ הוא התייבשות. בגיל המבוגר תחושת הצמא נחלשת, ולעיתים האדם פשוט שוכח לשתות. גם תרופות משתנות (שנפוצות מאוד בגיל השלישי) עלולות להחמיר את איבוד הנוזלים. לכן יש להקפיד על שתייה סדירה – אפילו אם לא מרגישים צמא.



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

מזונות קלים, עשירים ומרעננים

בחום הכבד של הקיץ, התיאבון עלול לפחות. לכן חשוב לבחור במזונות קלים לעיכול אך מזינים, שיספקו את הצרכים של הגוף גם אם אוכלים פחות. ירקות ופירות טריים עשירים בנוזלים, סיבים תזונתיים, ויטמינים ונוגדי חמצון – וניתן לשלבם בסלטים, שייקים קרים או מנות ביניים מרעננות. המלצות לירקות בקיץ:

♣ סלט טרי עם מגוון צבעים – עגבניות, גזר, מלפפון, פלפל, סלק, עלים ירוקים.

♣ ירקות מאודים שנאכלים בטמפרטורת החדר (ברוקולי, קישוא, שעועית ירוקה).

♣ מטבלים קרים כמו סלט חצילים, טחינה, אבוקדו – לצד ירקות חתוכים.

כמו כן, חשוב להקפיד על שילוב של מקורות חלבון איכותיים, שדרושים לשמירה על מסת שריר ובריאות העצם: דגים, ביצים, מוצרי חלב דלי שומן, קטניות וטופו יכולים להשתלב בקלות בתפריט היומיומי.

איך לשלב חלבון בארוחות קלות?

♣ הוסיפו לסלט קוביות גבינה, ביצה קשה, טונה או קוביות טופו.

♣ יוגורט עם כף אגוזים יכול להיות גם ארוחת ערב קלילה ומזינה.

♣ גבינות רכות (קוטג, ריקוטה, לבנה) הן פתרון נהדר, במיוחד בשילוב עם פרוסת לחם מלא או ירקות

מינרלים וויטמינים – לא לשכוח

במהלך הקיץ הגוף מאבד מלחים ומינרלים בזיעה, ולכן חשוב להקפיד גם על מקורות לאשלגן, מגנזיום וסידן. אבטיח, בננות, עגבניות, שקדים וירקות ירוקים יכולים לסייע. בנוסף, בגיל השלישי יש נטייה לחוסרים בויטמין D, B12 וסידן – לכן יש לשקול ביצוע בדיקות דם תקופתיות ולהיוועץ בדיאטנית או רופא לגבי תוספים במידת הצורך.

לסיכום

תזונה נכונה בעונת הקיץ היא מפתח לבריאות בגיל השלישי. מודעות, תכנון מוקדם והתאמות פשוטות בתפריט היומי – יכולים לשפר את איכות החיים, לחזק את מערכת החיסון ולהפחית סיכונים מיותרים. מומלץ להתייעץ עם דיאטנית קלינית כדי לבנות תפריט אישי התואם את הצרכים הבריאותיים והרפואיים של כל אדם.

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-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



טיפ טיפה

פינת ההמלצה החמ"ה:

והפעם לכבוד הקיץ - כל מה שחשוב לדעת כדי לעבור את הקיץ בשלום במיוחד בדיוור מוגן

הקיץ בישראל מביא איתו הרבה אור ושמש – אבל גם חום כבד שדורש מאיתנו תשומת לב מיוחדת, במיוחד בגיל השלישי.

בדיוור מוגן יש יתרונות רבים: צוות מסור, סביבה בטוחה וקהילה תומכת – אך גם כאן חשוב לזכור ששמירה על הבריאות מתחילה בהרגלים הקטנים של כל יום.

בגליון זה ריכזנו עבורכם את כל הטיפים החשובים שיעזרו לכם לעבור את חודשי הקיץ בנעימים ובבטחה: מה לאכול, מתי לנוח, איך לשותות נכון – ואיך לנצל את העונה החמה לטובת הבריאות, ולא להיפך.

אם לא שותים – מתייבשים!

❖ שתו לפחות 8 כוסות מים ביום, גם אם לא מרגישים צמא

❖ שמרו בקבוק מים נגיש בכל חדר

❖ שלבו חליטות קרות או מים בטעמים (נענע, לימון)

❖ העדיפו מים על פני מיצים ממותקים או שתייה קלה



אוכלים חכם – מרגישים קל

❖ שלבו פירות וירקות טריים בכל ארוחה

❖ אכלו ארוחות קטנות כל 3-4 שעות

❖ בחרו חלבונים קלים כמו יוגורט, ביצה או דג

❖ הימנעו ממטוגנים, מאכלים שומניים ומלוחים

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

מחזירים את המלחים שאיבדנו



- ❖ אכלו מזונות עשירים
באשלגן ומגנזיום
בננות, עגבניות, תרד
אבוקדו
- ❖ אם יש מגבלות
רפואיות – התייעצו
עם דיאטנית

תנועה גם בקיץ

- ❖ העדיפו הליכה קלה
בבוקר או בשעות הערב
- ❖ השתתפו ביוגה
בישיבה, תרגילי מתיחה או פעילות במזגן
- ❖ חשוב: לשתות לפני ואחרי פעילות גופנית

שומרים על קרירות ונחת

- ❖ לא יוצאים החוצה בשעות החמות (11:00–16:00)
- ❖ לבשו בגדים נושמים ובהירים
- ❖ שמרו על חדר ממוזג ושתו לעיתים קרובות
- ❖ יוצאים? חובשים כובע ולוקחים מים

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

טיפים לדיירי הבתים שלנו

- ♣ היו בקשר עם צוות הסיעוד – שתפו בתחושות של חולשה או עייפות
- ♣ בקשו תזכורת לשתייה – דרך מערכת הכריזה או המטפל/ת
- ♣ הצטרפו לארוחות משותפות – אוכל ואנשים הולכים טוב יחד
- ♣ השתתפו בפעילות – זה שומר על מצב הרוח וגם על הבריאות

בבית פנחס רוזן כבר נערכים לקיץ:

- אוכל – אצלנו בתקופת הקיץ, מוגש בימי ב' (התפריט החלבי) בצהריים מרק יוגורט קר במגוון טעמים/תוספות
- משחק פטאנק בקיץ – עובר לשעה 17:00 בה מתחיל האוויר לזוז וכבר נעים יותר בחוץ
- יתר החוגים מופעלים באולם ממוזג עם שתיה נגישה – אנחנו ממליצים להגיע גם לחוגים בהם עדיין לא השתתפתם
- הצוות קשוב כהרגלו ומוכן לסייע לכל מי שצריך או אינו חש בטוב



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

חוגי הבית

הידרותרפיה בבית פנחס רוזן

מאת הדס טוסק – מנהלת הבריכה הטיפולית בבית פנחס רוזן

הידרותרפיה בגיל השלישי - דרך לחיים פעילים ובריאים יותר

בבית הדיור המוגן פנחס רוזן, אנחנו גאים להציע לדיירים שלנו בריכה טיפולית מתקדמת בהנהלת המקצועית של הדס טוסק, יחד עם צוות מיומן של הידרותרפיסטים ומדריכי שחייה מנוסים. בעידן של חיים פעילים ובריאים בגיל השלישי, הידרותרפיה הופכת להיות אחד הכלים החשובים והיעילים ביותר לשמירה על איכות חיים גבוהה

מדוע הידרותרפיה כל כך חשובה בגיל השלישי?

המים הם הסביבה הטבעית והבטוחה ביותר לפעילות גופנית בגיל המתקדם. הכבידה המופחתת במים מאפשרת תנועה חופשית ללא עומס מיותר על המפרקים, בעוד שההתנגדות הטבעית של המים מספקת אימון מעולה לשרירים ולמערכת הקרדיו-וסקולרית.

היתרונות הנפשיים והחברתיים

הידרותרפיה אינה רק עניין פיזי. היתרונות הנפשיים והחברתיים לא פחות חשובים: **שחרור מתחים והרגעה:** חום המים והתחושה של צפיפות מפחיתים מתח שרירי ומשפרים את מצב הרוח. רבים מהדיירים מדווחים על תחושת רגיעה עמוקה לאחר הטיפול במים. **שיפור בדימוי העצמי:** היכולת לבצע תנועות שקשה לעשותן על היבשה מחזקת את תחושת מסוגלות ועצמאות. זה מחזק את הביטחון העצמי ומשפר את איכות החיים הכללית. **חברתיות ושיתוף:** הפעילות הקבוצתית במים יוצרת הזדמנויות נהדרות ליצירת קשרים חברתיים חדשים וחיזוק הקיימים. האווירה הנעימה והמשחררת של המים עוזרת לפתוח דיאלוגים ולחלוק חוויות.

תחושת חופש ושמחה: רבים מהדיירים מתארים את התחושה במים כ"חזרה לילדות" - תחושה של חופש, קלילות ושמחה שקשה להשיג במקומות אחרים.

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



למי מתאימה הידרותרפיה?

הידרותרפיה מתאימה לכמעט כל דייר, ללא קשר לרמת הכושר הגופני או למגבלות הרפואיות. הטיפול מותאם אישית לכל אדם ולצרכיו המיוחדים:

- דיירים שרוצים פשוט ליהנות ולשמור על כושר כללי ימצאו בבריכה דרך מהנה ויעילה לפעילות גופנית סדירה

- דיירים עם כאבי מפרקים או דלקות ימצאו הקלה משמעותית בתנועה במים החמים
- אלו הסובלים מחוסר איזון או חולשת שרירים יוכלו להתאמן בצורה בטוחה ויעילה
- דיירים לאחר פציעות אורטופדיות יכולים לבצע תרגילי שיקום מתקדמים

סיפור הצלחה: מיה ועופרה

כשמיה בת ה-92 ועופרה בת ה-90 הגיעו לראשונה לבריכה הטיפולית שלנו לפני עשר שנים. כיום, לאחר עשור של הגעה קבועה יחד לטיפולים, הן הפכו לדוגמה מעוררת השראה עבור כל מי שמגיע למתקן שלנו - דיירים ולקוחות חיצוניים כאחד. במשך השנים, השתיים פיתחו שגרת טיפולים קבועה, הטיפולים במים הפכו להיות הדבר הכי חשוב בשבוע שלנו, אומרת מיה. "זה נותן לנו כוח, בריאות ושמחה". עופרה מוסיפה: "המים הפכו להיות המקום שלנו. כאן אנחנו מרגישות צעירות שוב. הכאבים נעלמים, ואנחנו יכולות לזוז בצורה שעל היבשה אני כבר לא יכולה".

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

הזמנה לחיים טובים יותר

הידרותרפיה אינה רק טיפול רפואי - היא דרך חיים. היא מציעה הזדמנות לשמור על בריאות הגוף והנפש, ליצור קשרים חברתיים חדשים, ולחוות שמחה ותחושת הישג בכל גיל.

אם עדיין לא התנסיתם בבריכה הטיפולית שלנו, או אם אתם מעוניינים לחזור לפעילות במים, אנחנו מזמינים אתכם להגיע. הצוות המקצועי שלנו כאן כדי ללוות אתכם בכל שלב, ולדאוג שחוויתכם תהיה בטוחה, נעימה ומועילה !



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

תרבות בבית

האקדמיה למוסיקה של בית מוזס

בדיוור המוגן **בית ההורים ע"ש זיגפריד מוזס** בירושלים, פועלת אקדמיה מוזיקלית לבני הגיל השלישי ובה דיירי הבית לומדים שירה ומופיעים כמקהלה באירועים מיוחדים, קונצרטים וטקסים. הרפרטואר מגוון וכולל מוזיקה קלאסית, שירי ארץ ישראל היפה, שירי חגים ושירים בשפות שונות – עברית, אנגלית, יידיש ולעיתים גם שירים קשורים לאירועים אקטואליים. את המקהלה מנהלת רונית בנית, בת 54 מירושלים, פסנתרנית, בוגרת האקדמיה למוזיקה ומנצחת על מספר רב של מקהלות ירושלמיות, אשר תחת ניצוחה עיני הזמרים והשירים הופכים נוצצים לדברי בנית, לא מדובר בעוד חוג אלא באקדמיה מוזיקלית לגיל השלישי. מקהלת בית מוזס היא הרבה יותר מאירוע שבועי: "אנחנו עובדים בצורה מקצועית – לימוד פיתוח קול, שירה, תווים, דיקציה. הדיירים מגיעים עם רצינות, עם מחויבות. הם מרגישים שזה חלק מהזהות שלהם. המקהלה הפכה לגוף ייצוגי ולמובילה בתחומה. בימי חמישי, היום בו נערכות החזרות, ישנה תחושת התרגשות באוויר. זה יום שהדיירים הכי מחכים לו."



לקראת יום השואה עלתה המקהלה בהופעה מרגשת ב"יד בן צבי" בירושלים, יחד עם מקהלת "בית ברט" הירושלמית אף היא.

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:

מרק יוגורט ורוד קר

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



4-5 גביעי יוגורט

1 סלק מגורר

1 שן שום

2 מלפפונים טריים

אופן ההכנה:

❖ להוסיף ליוגורט סלק מגורר

ושום

❖ לתבל במלח ופלפל

❖ לתת לסלק זמן מה 'לצבוע'

את היוגורט

❖ להוסיף מלפפונים טריים ולמזוג לצלחת – ניתן לזלוף מעט שמן זית.

הכמות הנ"ל מתאימה לכ 4-5 מנות



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-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



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:** 0732054800
- ✓ **בית מוזס: הדס סיידה:** 0732052704



מחוברים

יד ביד לאורך כל הדרך

אתם אף פעם לא לבד
073-2054800

- במסגרת תכנית "מחוברים" המתקיימת בבתי, אנו שבים ומזמינים אתכם ליטול חלק פעיל בפעילות העשרה לדיירים הנערכת בבתי.
- במידה שהנכם בעלי מומחיות מסוימת - מנגנים/ שרים/ או בעלי ידע בתחומי היסטוריה, ספרות, אקטואליה, פוליטיקה וכיו"ב תחומי דעת ומעוניינים להעביר לדיירי 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



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

ארגון יוצאי מרכז אירופה גאה להציג:

הוועידה השנתית ה-56

בסימן: ממלחמה לתקווה, מזמינים את דור ההמשך

יום שלישי 01.07.2025 | ה' תמוז התשפ"ה
במרכז יצחק רבין, רח' שדרות רוקח 77 תל אביב
חניה חינם במקום

סדר יום:

10:00 התכנסות, הרשמה וכיבוד קל
10:30 הצגת סדר יום ובחירת יו"ר לוועידה

מושב ראשון

- דברי פתיחה וברכות
- סיכות פעילות שנת 2024-2025
- הענקת אות יקיר הארגון
- הצגת דוחות כספיים ומאזן לשנת 2024
- אישור הדו"ח הכספי והדו"ח המילולי לשנת 2024
- דיון במליאה והחלטות
- ארוחת צהרים

מושב שני

- "סיפורו של מאבק אישי למען האמת והצדק"
- הרצאה מפי אייל אשל (אביה של רוני אשל
- התצפיתנית הי"ד)
- שירת התקווה ונעילת הוועידה

***האירוע ילווה באתנחתות סודיקליות**

אנא אשרו הגעתכם בלינק המצורף או התקשרו: 03-5164461 שלוחה 2001
רישום להסעה היוצאת מירושלים התקשרו : 02-6241198 שלוחה 2017

לינק להרשמה:

<https://regs.amax.co.il/?guid=BD9297666E1C4355AF64806DFCA9BAEA>

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

ארגון יוצאי מרכז אירופה (ע"ד)
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 תיאודור 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

רחוב יגאל אלון 157 תל אביב, 6744365

03-5164461 פקס: 03-5164435

irgunj@gmail.com

www.irgun-jeckes.org

www.facebook.com/irgunJeckes.org

Hoppe Hoppe Reiter

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

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-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