



אצלנו בחממה

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

ספטמבר 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

03

ברכת מנכ"ל לראש השנה
אמנון סירוטה

12

טיפ טיפה

חגים בגיל השלישי
ורד מאירמן - מנהלת בית פנחס רוזן

04

ברכת חג

14

חוגי הבית

מעגלי שיח בבית פנחס רוזן
עו"ס עופרה רנד

05

פינת הספר

זכרונות ילדות מהחופש הגדול
נורית שטיינר - אניטה מילר

16

תרבות בבית ובחוץ

כל בתי חמ"ה

07

פינת הספר

זכרונות ילדות מהחופש הגדול
יואלה ננס - פנחס רוזן

19

מלחמת "עם כלביא"

שושנה נש - בית אניטה מילר

09

פינת המעשים הטובים

אילנה קלויזנר - בית פנחס רוזן

20

ממטבחה של אמא

קציצות כוסמת
אבי שבי - מנהל התרבות בבית פנחס רוזן

10

סל בריאות

החלטות לשנה החדשה
הדס טוסק - מנהלת הבריכה בבית פנחס רוזן

21

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

ברכת מנכ"ל חמ"ה לראש השנה תשפ"ו



דיירים, משפחות וצוות מסור

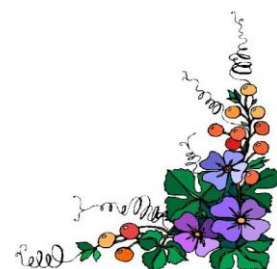
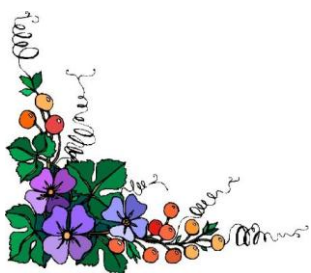
בשעה שאנו נפרדים משנת תשפ"ה ומקבלים בברכה את שנת תשפ"ו, אנו נזכרים כי זו הייתה שנה שטלטה את מדינת ישראל כולה. התמודדנו יחד עם מלחמת "חרבות ברזל" והמערכה מול איראן, ימים של חוסר ודאות ודאגה, אך גם ימים שהאירו מחדש את כוחה של האחדות הישראלית, את הרוח הבלתי-נכנעת ואת תחושת הערבות ההדדית שכה מאפיינת אותנו כעם בעת חרום.

בתוך כל האתגרים הללו, כאן בבתי הדיור המוגן שלנו, עשינו הכול על מנת לשמר שגרת חיים רגועה, בטוחה ושוקקת תרבות ופעילות: חגגנו יחד חגים ושמחות, קיימנו פעילויות העשרה מגוונות, שמרנו על בריאותנו, ובעיקר – היינו קהילה תומכת, מחבקת ומחזקת זה את זה. בהזדמנות זו אני מבקש לציין במיוחד את ההירתמות המרגשת של המנהלות ועובדי הבתים – שידעו לגלות אחריות, מסירות ואנושיות יוצאת דופן והבטיחו שהדיירים ימשיכו להרגיש בית גם בימים סוערים.

לצד שמירה על השגרה, המשכנו גם לפתח ולהשקיע: חידשנו תשתיות, טיפחנו שטחים ציבוריים ושדרגנו את סביבת המגורים – כי גם בזמנים לא פשוטים, המחויבות שלנו לצמיחה ולהתחדשות אינה נעצרת.

עם כניסתה של השנה החדשה אני מאחל לכולנו שנה של רגיעה וביטחון למדינה כולה, שנה של בריאות טובה, חזרה של החטופים לחיק משפחותיהם ושל החללים לקבורה מכובדת בישראל. מי ייתן ותהיה זו שנה של אור, של התחלות חדשות ושל המשך חיי קהילה מלאי חום וחוויות טובות.

בברכת 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-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



חמה
חברת מעונות הורים
מתמחים בחמימות

אנאן מאתוס אלאכס

שנה של בריאות איתנה, רגעים של שמחה פשוטה,
אהבה שמקיפה, וחוויות שמשאירות חותם של טוב

יחד, נמשיך לבנות מקום שהוא לא רק בית
אלא מקום של חום, של משמעות, ולב פתוח

שנה טובה, אהבה, מאתוס אלאכס

**חברת מעונות הורים
ההנהלה והצוותים**

בית הורים ע"ש
פנחס רוזן
רמת גן

בית הורים ע"ש
אניטה מילר
רמת גן

בית הורים
ע"ש ז. מוזס
ירושלים

meonot.co.il | 073-2054800



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

את הפינה הפעם הקדשנו לזכרונות ילדות מהחופש הגדול ותחילת שנת הלימודים של דיירי הבתים



נורית שטיינר כיום

• **"לא ילדת שמנת" / נורית שטיינר, בית אניטה מילר**

שמי נורית שטיינר אני בת 84, בעברי מורה לחינוך גופני וכיום דיירת בדיר מוגן בבית אניטה מילר. כשאני חושבת על חופשות הקיץ של ילדותי, עולות בי תמונות כל כך שונות ממה שאני רואה היום אצל ילדים ונכדים. בתקופה שלי, חופשת הקיץ הייתה פשוטה, טבעית, כמעט נטולת תכנון - ובכל זאת מלאה בחוויות וזיכרונות שילוו אותי כל החיים.

גדלתי ליד מלון הילטון בתל אביב. כשהסתיימה שנת הלימודים, לא היו לנו רשימות אינסופיות של פעילויות מאורגנות, ולא הייתה ריצה אחרי אטרקציות. פשוט קמנו בבוקר, לקחנו מגבת, והלכנו לים. לא היה צורך 'לעשות מזה סיפור' - הים היה שם, החופש היה שם, ואנחנו ידענו למלא אותו במשחקים, שיחות וחברות.

כבר אז הייתה בי יוזמה - אחד הזיכרונות החזקים שלי הוא ההחלטה לארגן קייטנה לילדי השכונה בבית שלי. קראתי להם, תכננתי פעילויות, והעברנו ימים שלמים במשחקים משותפים. לא היה מדובר באירוע רשמי, פשוט רציתי שכולנו נהנה יחד מהחופש. כשבגרתי והתגייסתי לצבא, וידעתי שאני רוצה לעסוק בחינוך גופני. התחלתי ללמוד במכללת וינגייט. אהבתי את החיבור בין פעילות גופנית ללמידה, והבנתי שחינוך אמיתי כולל גם תנועה, גם משחק וגם משמעת.

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

גם כשנולדו לי ילדים, שמרתי על הגישה הזאת לחופשת הקיץ. קמתי מוקדם מאוד, לפעמים כבר בחמש בבוקר. יצאתי לשחק טניס. לאחר כך עברתי במכולת השכונתית, קניתי לחמניות טריות ושוקו לילדי - זה היה ה'פינוק' שלנו. משם המשכנו לכפר המכביה, שם בילינו שעות בבריכה. בצהריים תמיד הקפדנו על מנוחה, ואחריה ישבנו עם חוברות עבודה. זה היה חלק מהשגרה, כי



נורית שטיינר הילדה

מבחינתי חופש לא אומר הפסקה מלמידה, אלא שילוב של למידה בתוך הזמן הפנוי. חבל שכיום הילדים לא נוהגים כך וצמודים למסכים. בילדותי אחת החוויות המכוננות שלי הייתה כשהוזמנתי לקייטנה במושב שבעי ציון של עולים מגרמניה. המושב היה שונה כל כך מהעיר שבה גדלתי. היו בו בתים עם חצרות גדולות, מדשאות אינסופיות, קצב חיים רגוע. בבקרים היינו מתאספים על הדשא, משחקים, צוחקים. היו לנו פעילויות מגוונות של יצירה, משחקי חברה, ספורט. בלילות ישבנו סביב מדורות, עם מדריכים שסיפרו לנו סיפורים. אני זוכרת במיוחד מדריך אחד, אליהו שמו, שידע לרתק אותנו שעות.

באותה קייטנה פגשתי את חווה ברקוביץ', הבת

הראשונה שנולדה במושב לקבוצת עולים חדשים מגרמניה. היא ואני הפכנו לחברות קרובות מאוד, קשר שנשמר עד היום. מאז אותה חופשה, בכל פעם שביקרתי במושב, הרגשתי שאני חוזרת למקום מיוחד בלב שלי. אפילו בחיי הבוגרים, כשבעלי הראשון נפטר והכרתי את בעלי השני, התברר שבת דודתו אותה הכרתי בילדותי מתגוררת באותו מושב. מפגש מקרי שגרם לי להרגיש כאילו המעגל נסגר.

יש לי גם זיכרון קטן אך יקר מהביקורים שם. חברתי חווה הייתה נותנת לי בכל פעם צנצנת שמנת טרייה מהמחלבה המקומית. עד היום אני יכולה כמעט להרגיש את טעמה הצונן, כאילו הרגע טעמתי ממנה.

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

כשאני משווה בין ילדותי לבין החופשות של ילדים היום, אני מרגישה שיש הבדל מהותי. אנחנו לא נזקקנו למסכים, לקניונים או להוצאות כספיות גדולות. חיפשנו תוכן בחיים שלנו - בטבע, במשחקים, במפגש עם אנשים. החברות הייתה ערך מרכזי, והיא זו שהובילה את חיינו. כשאני נזכרת בכך, אני מבינה שחופשת הקיץ תמיד הייתה עבורי שילוב של חופש, עשייה, למידה וחברות. למדתי לא רק בבית הספר אלא גם בכל רגע של חוויה משותפת. לקראת פתיחת שנת הלימודים החדשה, אני רוצה לאחל לכל התלמידים: שנה טובה ומוצלחת. זכרו שלא משנה היכן אתם מבלים - מה שחשוב באמת הוא עם מי אתם מבלים. שמרו על חברויות, טפחו קשרים, כי אתם אף פעם לא יודעים מתי אדם שפגשתם בילדות יחזור לחייכם, ואיזו מתנה גדולה הוא יביא עמו".

* קיץ של חולות לבנים והכלניות האדומות / יואלה ננס, בית פנחס רוזן



שמי יואלה ננס, אני בת 87, גרה כיום בבית הדיור המוגן פנחס רוזן ברמת גן. בחיי עברתי דרך ארוכה - שירתי בצבא, עבדתי במשרד ראש הממשלה, ואפילו נשלחתי לשליחות בפרז. שם הכרתי את בעלי, התחתנו ונולדו לנו שלושה ילדים. התאלמנתי כשהייתי צעירה מאוד, והמשכתי לגדל את בנותיי. חייתי בתל אביב, עברתי לרמת חן, והיום אני מרגישה שחזרתי הביתה - אל הזיכרונות של ילדותי.

בתקופת ילדותי בתל אביב, חופשת הקיץ הייתה זמן חופשי באמת. לא היו לנו טלפונים, מחשבים או הסחות אחרות, וגם לא קייטנות - הן היו יקרות מאוד, ולא כולם יכלו להרשות לעצמם. אנחנו, הילדים, חיפשנו תעסוקה בעצמנו. המקום האהוב עליי היה חוף הים. היינו נוסעים לשם באוטובוס, יושבים על החול הלבן והנקי, שלא היה בו זפת, ומבלים שעות במים ובחוף. אחר כך היינו יושבים ב"קפה תנובה" על הטיילת, ונהנים מקצת צל ומשקה קר.

כדי לגוון את החופשה, הורי היו שולחים אותי אל מחוץ לעיר, לחברים. אני זוכרת במיוחד את כפר סבא של אז - עיירה

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

בראשית דרכה, מלאה חול, עצי אקליפטוס, בתים קטנים עם גינות ותרנגולות. שם הרגשתי ממש כמו בקייטנה. אהבתי לטפל בתרנגולות, לאסוף עצים, ולהרגיש את האוויר הכפרי. זו הייתה חופשה פשוטה אך מלאה בשמחות קטנות.

אבל לא כל חופשה הייתה שקטה. בתקופת המנדט הבריטי חוינו קיץ שונה לחלוטין. ממש לפני סוף החופש הגדול, בתחילת שנת הלימודים, הוכרז עוצר. החיילים הבריטים הגיעו לשכונה שלנו וחיפשו נשק בעזרת מגנטים. הם עברו מבית לבית, חיפשו סליקים מתחת לרצפות ובכל מקום אפשרי. אנחנו קראנו להם 'הכלניות', והם עמדו מחוץ לבתים, שומרים שלא נצא.

בימים האלה לא יכולנו ללכת לים, וגם כשהתחילה שנת הלימודים - לא יכולנו ללכת לבית הספר. אני זוכרת במיוחד חייל אחד שהגיע עם אופניים כדי להביא אספקה לשומרים - סיגריות, שתייה ודברים נוספים. הוא לא ידע לרכוב, וכל הזמן היה נופל. אנחנו, הילדים, הצצנו מהחלון וצחקנו עליו עד שכאב לנו הבטן. זו הייתה נקודת האור בתוך ימים מתוחים.

באותם ימים גרה מולנו משפחת זינגר - המפורסמת בזכות מכוונת התפירה. אמא שלי הבחינה שהם יושבים בגינה בלי אוכל. לנו היו קשרים עם משפחה בכפר סבא שגידלה תרנגולות, וכך הצלחנו להביא להם תבניות ביצים. ביקשנו מהבריטים שיעבירו להם את הביצים כדי שלא יסבלו מרעב. גם ברגעים קשים כאלה, עזרה לזולת הייתה חלק מהחיים שלנו.

כשאני משחזרת את תחילת שנות הלימודים אז, אני רואה הבדל גדול לעומת היום. לא היה לנו כסף לספרים חדשים, למחברות יפות או לעטים צבעוניים. רובנו קיבלנו חומרים משומשים מחברים או מבני משפחה. ובכל זאת, הייתה לנו התרגשות גדולה לפתיחת השנה - לראות את החברים, לשמוע מה כל אחד עשה בקיץ, ולחזור לשגרה של הלימודים.

היום, כשאני סבתא לחמישה נכדים, כולם תלמידים, אני רוצה להעביר להם מסר: הציונים שלכם חשובים, אבל הם לא הדבר המרכזי. מה שחשוב באמת הוא להיות בני אדם טובים - חבריים, נדיבים ונעימים. זה מה שנשאר איתך לכל החיים.

בילדותי, למרות הקשיים הכלכליים, היו לנו חברויות אמיתיות ואנשים טובים סביבנו. אני זוכרת שהמתנה הכי גדולה שקיבלתי אי פעם הייתה פסנתר. הוא אפשר לי ללמוד לנגן, והנגינה הפכה למקור שמחה אישי.

כך אני מאחלת גם להם - שידעו למצוא שמחה בדברים הפשוטים, להיות טובים אחד לשני, ולזכור שמה שבאמת חשוב הוא הדרך שבה מתנהגים כלפי אחרים. מאחלת לכולם שנת לימודים מוצלחת, בטוחה ומלאה בחוויות טובות.

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

אילנה קלויזנר – הספרנית המתנדבת שמעניקה חיים לספרייה בבית פנחס רוזן

בגיל 88, אילנה קלויזנר היא הרבה יותר מסתם דיירת בבית הדיור המוגן פנחס רוזן ברמת גן – היא הרוח החיה שמאחורי הספרייה הגדולה במקום. מספר שנים שהיא מתנדבת לנהל את אוסף הספרים המרשים, הופכת את הספרייה למרכז תרבותי וחברתי שמהווה מקור לשיח, השראה וקרבה אנושית. "אהבתי למילה הכתובה מלווה אותי מאז ילדותי", היא מספרת. "כשביקשו ממני להיות הספרנית כאן, לא היססתי לרגע. זה לא רק ספרים על מדפים – זו שליחות".

אילנה מטפלת בהשאלות ובהחזרות, מייעצת לדיירים בבחירת ספרים ומוודאת שהספרייה תהיה פתוחה וזמינה לכל מי שרוצה לקרוא. הסיפוק הגדול שלה נובע מהיכולת להעניק משמעות יומיומית לדיירים אחרים. "ספרים מרחיבים אופקים, יוצרים שיחות בין אנשים ומעניקים נחמה. בגיל השלישי זה חשוב מתמיד", היא אומרת. גם היום, למרות הקושי של חלק מהדיירים לקרוא בשל בעיות ראייה, היא מחפשת דרכים חדשות לעודד קריאה – אולי אפילו באמצעות תסכיתים.



שתמיד נהיה בצד הנותן 🙏

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

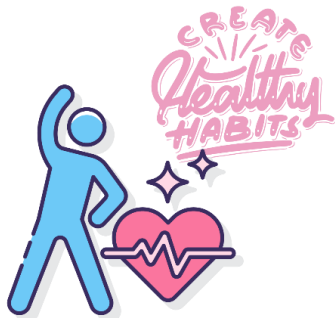
רח' רזיאל 30 רמת-חן (ר"ג) 5224430 טל. 073-2054800, פקס. 073-2054985

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

"החלטות בריאות לקראת השנה החדשה – פעילות

גופנית"

נכתב על ידי הדס טוסק – הידרותראפסטית ומנהלת הבריכה ב"בית

פנחס רוזן"

הקיץ מסתיים והשנה החדשה מתקרבת - זו הזדמנות מעולה להתחיל

לחיות בריא יותר.

לא מדובר רק על החלטות רגילות, אלא על השקעה אמיתית בבריאות שלנו. יש משהו מיוחד בתקופת המעבר הזו. השנה החדשה מזמינה אותנו להתחדש, מזג האוויר נעים, והמוטיבציה הטבעית אחרי הקיץ עוזרת לנו "לחזור למסלול".

הכוח של פעילות גופנית:

כהידרותראפסטית, אני רואה יום יום את הקסם שקורה כשאנשים מתחילים לזוז. לא מדובר רק בשרירים חזקים יותר או משקל בריא יותר. מדובר על שינוי בכל איכות החיים:

- מוח פעיל ובריא - פעילות גופנית עוזרת לשמור על חדות חשיבה ותורמת לזיכרון ולריכוז
- חיזוק הלב והמערכת הקרדיו-וסקולארית - כל פעילות שגורמת לנו לנשום קצת יותר חזק מחזקת את הלב ומשפרת את זרימת הדם בכל הגוף.
- שמירה על המפרקים - פעילות גופנית עדינה וקבועה עוזרת לשמור על גמישות המפרקים ולמנוע קשיחות.
- שמירה על העצמות - פעילות כגון הליכה, עמידה ויציבה.
- שיווי משקל ויציבות - תרגילים שדורשים איזון ותיאום עוזרים למנוע נפילות ושומרים על עצמאות.
- שיפור מצב רוח - פעילות גופנית משחררת אנדורפינים - הורמוני האושר הטבעיים של הגוף.

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

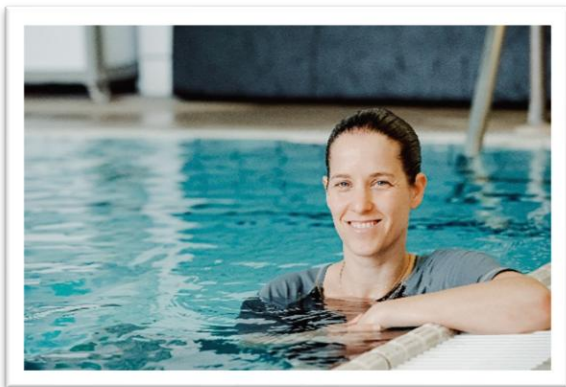
טל. 073-2054700 פקס. 073-2054900

רמת-חן (ר"ג)

בית הורים ע"ש פנחס רוזן

רח' אלוף דוד 185 רמת-חן

טל. 073-2053700 פקס. 073-2053900



הידרותרפיה

לאנשים בגיל הזהב, פעילות במים היא בחירה מעולה. המים תומכים בגוף, מפחיתים לחץ על המפרקים, ומאפשרים תנועה בטוחה. החום של המים עוזר לשרירים להירגע ולמפרקים להיות גמישים יותר.

זה הזמן להתחיל:

המסר שלי אליכם הוא פשוט: אל תחכו למחר, אל תחכו לתחילת השנה הקרובה. התחילו היום. כל יום שאתם מחכים הוא יום שהגוף שלכם לא מקבל את מה שהוא צריך. בריאות זה בחירה שאנחנו עושים כל יום מחדש. כל צעד, כל תנועה - זה השקעה בעתיד שלנו. אני רואה כל יום אנשים שמתחילים לזוז בגיל 70, 80, ואפילו 90, ומשתפרים ונהנים מחיים פעילים יותר.

איך מתחילים? העצות המעשיות שלי:

- **התחילו בקטן** - אל תנסו לעבור מאפס לגיבור ביום אחד. התחילו עם 10-15 דקות ביום, שלוש פעמים בשבוע.
- **בחרו משהו שמתאים לכם** - יש הרבה אפשרויות נעימות ומתאימות: הליכה רגועה (גם עם מקל הליכה), שחייה או אירובי במים, תרגילי כיסא, יוגה עדינה, או אפילו גינון וטיפול בצמחים.
- **הצטרפו לקבוצה** - פעילות עם אחרים מהנה יותר ומגדילה את הסיכוי שתתמידו.
- **קבעו זמנים קבועים** - תכניתו את הפעילות כמו פגישה חשובה. שימו לב באיזה זמן ביום אתם הכי אנרגטיים ותכניתו את הפעילות לאותו זמן.
- **תעדו את ההתקדמות** - כתבו ביומן, תמלאו יומן הליכה, או פשוט סמנו על לוח שנת. זה עוזר לראות כמה הגעתם רחוק.

השנה החצויה אליה אנחנו אלהיות השקעה בבריאות היום.

שלכם, הדס

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



טיפ טיפה

פינת ההמלצה החמ"ה: חגים בגיל השלישי

מאת ורד מאירמן – מנהלת בית הורים ע"ש פנחס רוזן



החגים בדרך כלל מעוררים בנו הרגשה של שמחה והתחדשות. משפחות מתכנסות לחוג ביחד בדרך כלל בסעודה משפחתית מורחבת.

אצל חלק מדיירינו אירוע זה מייצר דווקא תחושה של חרדה ואי נוחות.

ראשית, ההגעה לבית המשפחה דורשת שמישהו יסיע במיוחד את

הדייר או הדיירת, בפקקים שמתרבים משנה לשנה, וגורמים להרגשה שהם מהווים עול.

שנית, לא תמיד בית המשפחה המארחת מותאם למגבלות פיזיות, אם ישנן, אצל האורחים. מדרגות

או שרותי אורחים לא מתאימים מייצרים תסכול והתמקדות במגבלות הפיזיות.

גם שעות הארוחה, בד"כ מאוחרות ומקשות על מי שרגיל לאכול וגם לקחת תרופות על פי לוח זמנים

מסודר. ועוד לא דיברנו על המזון העשיר שכשנאכל בשעות מאוחרות גורם לעומס על הקיבה הרגישה

יותר אצל מבוגרים.

ארוחה רבת משתתפים עשויה להלחץ גם מן ההיבט החושי- במפגש רב משתתפים יש רעש רב ועודף

גירויים שמקשים לקלוט את הסיטואציה ובמקום לגרום הנאה יוצרים אי שקט.

בדיוור המוגן אנו מייחסים לחג חשיבות ומעודדים את הדיירים לצאת, אם הם מעוניינים ולהיפגש

עם המשפחה, אבל ניתן לבצע שינויים שיאפשרו לדייר ליהנות מהמפגש ולהגיע שוב גם בשנה הבאה.

❖ אפשר לקיים ארוחה עם פחות משתתפים ובשעות יותר מוקדמות.

❖ אפשר להיפגש ביום החג עצמו כשהדייר יותר עירני, מי אמר שארוחת חג חייבת להתקיים

רק בערב החג?

❖ אפשר להזמין מונית/רכב נגיש שיאפשר לדייר/ת להגיע ללא רגשות אשם על שהם

"מטריחים" בן או נכד (כן, ברור שאמרתם עשרים פעם שאתם שמחים לבוא...)

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

ואפשר להגיע לכאן, לדיור המוגן!

❖ בלובי לפני הארוחה אתנחתא מוזיקלית בה בני המשפחה יכולים להתכנס עם בן או בת המשפחה המתגוררים בדיור המוגן, להביא בקבוק יין ולהרים כוס לחיים (ואפילו להספיק אחר כך לארוחה משפחתית).

❖ אפשר גם להגיע לארוחה המוגשת בחדר האוכל של הבתים שלנו, שהינה חגיגית במיוחד ובמקום מוכר ונגיש לדייר. בני המשפחה יכולים להסב עימו לארוחה ולאפשר לו לארח אותם בתנאים הנוחים לו. כך כולם ייהנו מבישול ביתי וטעים עם אדם אהוב שיוכל לחוש בנוח ולצפות בשמחה לחג המתקרב.



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



חוגי הבית

מעגלי שיח בבית פנחס רוזן עם העובדת הסוציאלית עופר רנד

בין כתלי בית פנחס רוזן ברמת גן, מתרחש פעם בשבוע מפגש מיוחד במינו. לא הרצאה רגילה של מומחה מבחון, לא מופע ולא פעילות בידור, אלא מעגל שיח אינטימי, חם ואנושי שמאפשר לדיירי הבית -

כולם בני הגיל השלישי, לחלוק את סיפוריהם, זיכרונותיהם ותובנות חייהם. את המפגשים יוזמת ומובילה עפרה רנד, העובדת הסוציאלית של הבית, שראתה צורך אמיתי לייצר במה שבה הדיירים עצמם יהיו במרכז, ולא רק קהל שמאזין.

"כשהתחלתי להפעיל את הקבוצה שמחתי לראות שיש היענות מצד הדיירים", מספרת עופרה. "הדיירים מחכים למפגשים ונהנים לשוחח. אני מביאה לשולחן נושאים שמדברים אליהם - פחות חדשות ואקטואליה, יותר חומרים אישיים ורגשיים. לדוגמה, אחד המפגשים עסק במשמעות שמותיהם. כל דייר סיפר מי העניק לו את שמו ומה הסיפור שמאחוריו".

הבחירה בנושאים אישיים מתבררת כפורצת דרך. השיח הפשוט לכאורה - על שמות, חגים, או זיכרונות מבית ההורים, מצליח לגעת בעומק חייהם של המשתתפים.

עופרה: "הישיבה במעגל יוצרת אווירה אינטימית מאוד. דיירים שלא הכירו אחד את השני לעומק מתחילים להיפתח, לספר סיפורים ואפילו לחשוף סודות שלא שיתפו במשך עשרות שנים. יש משהו במבנה המעגל ובתחושת הביטחון שהוא מעניק שמאפשר לאנשים להביע את עצמם בצורה חופשית". הדיירים מספרים כי השיחות האלו שונות מכל פעילות אחרת בבית. מעבר להנאה מהמפגש עצמו, הן מייצרות קשרים חדשים וחברויות שלא היו מתפתחות אחרת. "ישנם אנשים שהגיעו לבית לבד, בלי בן זוג או משפחה קרובה", מסבירה עופרה. "עבורם החיבור עם דיירים אחרים דרך המעגל מסייע להפיג את תחושת הבדידות. הקשרים החדשים מעניקים להם תמיכה וחום אנושי".

באחד המפגשים האחרונים, לקראת חגי תשרי, שוחחו המשתתפים על זיכרונות ילדות סביב שולחן החג. הדיירים העלו סיפורים מבית אבא ואמא, תיארו את ריחות הבישולים, את טקסי החג ואת השירים שהיו מושרים יחד. החוויות האישיות התערבבו לכדי סיפור קולקטיבי שחיבר בין כולם.

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

עפרה רנד מדגישה כי היא אינה מנסה לנהל שיעור או הרצאה, אלא רק להציע נקודת פתיחה לשיחה. "אני מכינה מערך מגוון על נושא מסויים ונותנת לדיירים מקום לפתח את זה הלאה. למשל, הבאתי את הציטוט מתוך השיר של אביב גפן: 'כמו לטבע – גם ללב ארבע עונות'. זה הספיק כדי לעורר דיון



שלם על רגשות משתנים, על זיכרונות ועל האופן שבו אנחנו מתמודדים עם שלבי החיים השונים. מגיעים לבית פנחס רוזן לא מעט מרצים ומפעילי חוגים, וזה חשוב ומעניין. אבל הרגשתי שחסר מקום שבו הדיירים עצמם יהיו במרכז. רציתי להעניק להם במה לדבר, לשתף, לחשוב בקול רם. לשמחתי זה הצליח והיום אני רואה עד כמה המפגשים הללו משמעותיים עבורם.

התוצאה היא לא רק שיח מעניין, אלא גם חיזוק קהילת הדיירים כולה. מה שמתחיל בשיתוף של סיפור אישי קטן הופך בהדרגה לבניית קבוצה מלוכדת, שמבוססת על אמון, הקשבה וכבוד הדדי. השיחות

פותחות צוהר לחיים מלאי חוויות, ותזכורת לכך שלכל אדם יש מה לספר ומה ללמד את האחר. בבית פנחס רוזן גילו כי חוכמת החיים שנצברה לאורך עשרות שנים אינה דבר שיש לשמור בלב, אלא מתנה שראוי לחלוק. המפגשים מוכיחים שאין תחליף לדיאלוג ישיר בין אנשים, ושדווקא בגיל השלישי אפשר למצוא עושר אינסופי של סיפורים ותובנות. או כפי שמסכמת עופרה: "החוג הזה נולד מתוך מחשבה קטנה, והפך לדבר גדול. הדיירים מביאים את עצמם במלואם, ואני רק פותחת את הדלת. כל היתר קורה בזכותם".

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

תרבות בבית ובחוץ

טו באב בבית מוזס – יום של אהבה



כך ציינו בבית מוזס את ט"ו באב - חג האהבה היהודי. זמן של פיוס והשכנת שלום בין שבטי ישראל.

"התחלנו את היום עם סדנא לשזירת פרחים. הדיירים התבקשו להביא מהבית אגרטל או כל כלי מעניין עבור סידור פרחים. באופן חופשי ויצירתי ביותר שזרו המשתתפים פרחים רעננים וירק חי יחד עם ענפים, פירות וקליפות מעצים יבשים שנאספו במיוחד עבור הסדנא. כל סידורים הוצבו

במשך היום במרחבים הציבוריים של בית מוזס ונאספו ע"י יוצריהם בסוף החגיגה.

המשכנו לחגוג בארוחת מטעמים על טהרת המטבח היווני וסיימנו במסיבת מוסיקה יוונית עם ההרכב המיוחד כל כך "קפה אמאן ישראל" - 15 נגנים על במה אחת.

הודות לעבודה מאומצת של צוותי המטבח, המשק וההנהלה, זכינו ליום סופר חווייתי ושמח. תודה לכל העמלים וגם לאמנון שנשאר איתנו להגיש ולרקוד עד שעות הלילה!



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



הקרנת הסרט חוז' עם השטן

איך קרה שראשי היישוב היהודי חתמו על הסכם עם הנאצים? בין אידיאולוגיה לפרגמטיות, בין מוסר להישרדות – הסרט הדוקומנטרי החדש "חוז' עם השטן" של אבידע ליבני חושף את הסיפור המורכב של "הסכמי ההעברה".

במרכז הסרט ניצב המאבק האנושי והערכי: סם כהן מנסה להציל יהודים בכל דרך, אשתו אניטה (מילר) מתנגדת לשיתוף פעולה עם גרמניה, וזיגפריד מוזס – ממנסחי ההסכם – טווה את הגשר הכלכלי שהעביר הון מגרמניה לארץ ישראל. לצידם, נשאלות השאלות הנוקבות: האם מותר לשתף פעולה עם הרוע כדי להציל חיים? מהו המחיר של החלטה מוסרית תחת איום קיומי?

הסרט שוזר עבר והווה, ומעמיד מראה בפני הצופה: היכן עובר הגבול בין מאבק לצדק לבין פשרה מסוכנת? בתי ההורים "בית מוזס" בירושלים ו"בית אניטה מילר" ברמת גן – שנושאים את שמותיהם – מהווים עדות מוחשית לדילמות שהותיר ההסכם אחריו.

הקרנות חגיגות בהשתתפות קהל רב התקיימו בחודש יולי בבית אניטה מילר ברמת גן, ובבית מוזס בירושלים.

מוזיאון הלוחם היהודי

רגעים ומראות מטיול דיירי בית ההורים ע"ש זיגפריד מוזס השבוע למוזיאון הלוחם היהודי במלחמת העולם השנייה, שהוקם במתחם "יד הלוחם" בלטרון. 1,500,000 יהודים לחמו בשורות צבאות וארגונים שונים במהלך המלחמה. ולאלה שחזרו ממנה היה תפקיד מרכזי בבניית צבא ההגנה לישראל. היה מרגש ומרתק, במיוחד על רקע היותם של כמה מחברי הקבוצה, שורדי שואה.



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



מסיבת קיץ בבית פנחס רוזן ובבית

אניטה מילר

כדי לחגוג את הקיץ בחרו בבית פנחס רוזן ובית אניטה מילר במופע של דביר סורמלו ואבי אופק, שסיפרו ושרו את ירושלים של פעם, בסגנון ההווי של שכונת נחלאות.

המופע יצר תחושה נוסטלגית וחמה, והחזיר רבים מהנוכחים לרחובות האבן והחצרות של העיר.

אחרי ההופעה עברו כולם לארוחת ערב קלה עם קינוחים מתוקים. הדיירים והמשפחות ציינו כי היה זה ערב נעים, מלא מוזיקה, טעמים ושיחה טובה

– כזה שמזכיר עד כמה קהילה חמה יכולה להפוך גם יום קיץ רגיל לחגיגה של ממש.



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

מלחמת "עם כלביא"

שגרה בתוך חירום: הדיירים שלא ויתרו על תחושת הבית

איך מגינים על האוכלוסייה המבוגרת ביותר – דווקא ברגעי מבחן של מלחמה? שושנה נש, מנהלת בית הדיור המוגן אניטה מילר ברמת גן, מספרת על התקופה המאתגרת שעברנו במלחמת "עם כלביא": "היה לנו ברור – האחריות שלנו היא לא רק לביטחון הפיזי של הדיירים, אלא גם לשמור על הלב ועל המוראל".

בבית, שדייריו זקוקים לעיתים לעזרה רפואית שוטפת ולסיוע פיזי, נערכנו בקפדנות: סימנו דלתות בצבעים בהתאם ליכולת ההגעה למרחב המוגן, הכנו מלאי חירום של תרופות ומזון, גנרטורים לגיבוי, ותדרוך שוטף של הצוות. "כשמדובר באנשים בני 80 ו-90, כל פרט קטן עושה את ההבדל", אומרת שושנה.

הצוות כולו עבר לגור במתחם – אחיות, מטפלות, עובדי תחזוקה ועובדים סוציאליים – כולם נשארו לישון לצד הדיירים. "זה יצר תחושת משפחה אמיתית. ידענו שכולנו יחד – ונצח את זה".



אבל לא הכול היה טכני. בתוך החמ"ל המאולתר פעל גם מרחב של נשימה – ציור, פאזלים, הרצאות יזומות, ואפילו "בוקר של גלידה" קטן שהפך לרגע גדול. "החיוך שלהם כשחילקנו גלידה – זה היה הניצחון שלנו", אומרת שושנה בחיוך.

עם חזרת השגרה נערכה בבית ארוחת בוקר חגיגית, כמחווה לדיירים ולצוות שהוכיחו שגם בתוך מציאות של אזעקות וחוסר ודאות, אפשר לייצר ביטחון, יציבות ואפילו שמחה.

עוד על חוויות מהמלחמה ניתן למצוא באתר חמה: <https://meonot.co.il/> מאמרים

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

ממטבחה של אמא

פינת האוכל החמ"ה:

קציצות כוסמת עשירות בחלבונים

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



צילום: תומר אפלבוים

2 כוסות כוסמת מבושלת

1 ביצה

1 כפית מיונז

1 כפית טפנאד (ממרח זיתים)

2 כפות שיבולת שועל / קמח שקדים

חופן נדיב של גבינה צהובה מגוררת

אופן ההכנה:

❖ לערבב את כל החומרים מלבד הגבינה

הצהובה

❖ לשטח על מגש בגודל הרצוי

❖ להכניס לתנור מחומם ב 180 מעלות, עד

שמשחים (כרבע שעה)

❖ להוציא, לפזר גבינה צהובה מעל ולהשחים

בתנור לשתי דקות נוספות



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: רינה ישי:** 0732054010
- ✓ **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



הקיץ הזה יהיה לנו חם"ה



**בבתי ההורים של רשת חמ"ה
אתם יכולים להנות מחיי חברה עשירים
בקהילה איכותית עם שפע של פעילויות**

התקשרו וקבלו פרטים על מסלולי הקיץ שלנו

073-2054800



052-8240020



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

ברכת שנה טובה מארגון יוצאי מרכז אירופה



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-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

אירוע נפתח עם שירי גומיה בשריאל

מסיבת שמיחת בחור

מסיבת חגיגות חתונה

אירוע פתוח באגף הדיקס

ארגון יוצאי מרכז אירופה (יצי)
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, 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

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