



אצלנו בחמה

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



 נשמור על קשר:

<http://meonot.co.il>

[/https://www.facebook.com/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 ברכה לחנוכה

16 חוגי הבית
מיום בריאות וספורט בבית פנחס רוזן
אסף סנדיק

04 פינת הספר
סיפורי ניסים
אירה כהן - אניטה מילר

18 מיכאל סמוס

06 פינת הספר
סיפורי ניסים
שושנה גלצר - בית מוזס

19 תרבות בבית ובחוץ
תערוכת "קו וכתם" - אברהם בן
שושן

08 פינת הספר
סיפורי ניסים
צבי גלק - פנחס רוזן

20 תרבות בבית ובחוץ
"תערוכת הרוח" - דולי אלישע גורן - בית
אניטה מילר

10 פינת המעשים הטובים
שושנה גלצר - בית מוזס

21 אירועי תרבות בבית

11 סל בריאות
נפילות בגיל השלישי
אסף סנדיק - ספורטתרפיסט בבית פנחס רוזן

22 ממטבחה של אמא
סופגניות אשל - שרון מנחם

14 טיפ טיפה
הסוד הבריא של חנוכה
שושנה נש - מנהלת בית אניטה מילר

23 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

חמה
חברת מעונות הורים
מתמחים בחמימות

**בחנוכה הזה אנחנו
עוצרים לומר**

על הניסים שהאירו את דרכנו, על הרגעים שהחזירו את האמונה, ועל התקווה שלא כבתה גם ברגעים החשוכים.
שנמשיך לראות אור,
וליצור ניסים - של אחדות, של חמלה, של חיים.

חמ"ה - חברת מעונות הורים

בית הורים ע"ש פנחס רוזן
רמת גן

בית הורים ע"ש אניטה מילר
רמת גן

בית הורים ע"ש ז. מוזס
ירושלים

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



פינת הספר

שיר, סיפור או אגדה משלנו - מפרי עטם של הדיירים

את הפינה הפעם הקדשנו לסיפורי ניסים של דיירי הבתים

תושייתה של אימי הצילה את חיי / אירה כהן, דיירת בבית אניטה מילר ברמת גן



אירה כהן

"נולדתי בפולין, בשנת 1939. העולם בער, אבל אני רק התחלתי לחיות. לא ידעתי כלום על מלחמות, על רוע, על פחד. ידעתי רק את החיבוק של אמא, את הריח שלה, ואת התחושה שכשאני בזרועותיה - שום דבר לא יכול לקרות לי.

אמא שלי, פולה, זכרה לברכה, לקחה אותי וברחנו מפולין לאוקראינה. אבא שלי החליט להתגייס לצבא הפולני, ואנחנו לא ראינו אותו יותר. עד היום אני לא יודעת מה קרה לו. כנראה נהרג בזמן המלחמה.

באוקראינה גרנו כמה שנים. למדתי שם את השפה, זו בעצם הייתה השפה הראשונה שלי. אחר כך למדתי גם יידיש, כי אמא שלי מאוד רצתה שאלמד. היא תמיד אמרה לי שיידוש היא שפה שכל יהודי מבין, ובכל מקום שאפגוש יהודים - אצליח לדבר איתם.

אמא שלי נראתה כמו גויה, שיער בלונדיני, עיניים בהירות. אני, לעומתה, הייתי כהת עור ודומה לאחיה. לכן תמיד פחדנו, כי אנשים חשדו שהיא מחביאה ילדה יהודייה. היו עוצרים אותה ברחוב ולא מאמינים שאני בתה.

יום אחד, עצר אותנו נאצי עם מגפיים שחורים - עד היום אני זוכרת אותו. הוא צעק על אמא ולא האמין לה שאני בתה. "מי זאת הילדה הזאת? צעק. "זה לא נכון. אין לכן את אותם הצבעים. את משקרת ומחביאה אותה", צרח.

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

אמא שלי מאוד חששה ממנו, נפלה על ברכיה והתחננה שלא יעשה לי כלום. היא דיברה איתו בגרמנית, והוא נרגע ושחרר אותנו. אני לא הבנתי את כל המילים, אבל שמעתי את קולו הצורם ואת הצליל הרך של הקול שלה: "תמיד אדאג לך"

החייל הביט בה, מצמץ, ואמר משהו בגרמנית. ואז פשוט... הלך.

החיים שלי נמשכו בזכות אומץ ליבה ותושייתה של אמי. היא תמיד שבה ואמרה לי שבזכות זה שהיא ידעה לדבר אל לבו בשפה שהבין – ניצלנו.

היא הייתה אמיצה מאוד ולא עזבה אותי אפילו לדקה. אני זוכרת שהיינו צריכות לפחד כל הזמן. אם היינו רואות גרמני ברחוב ברחנו לצד השני. אחרי תקופה בגרמניה נסענו ברכבת. אני זוכרת את המסע הזה היטב. ברכבת הזאת קרה אחד הרגעים החזקים בחיי. ישבנו בקרון, והרכבת עצרה בתחנה. פתאום אמא שלי ראתה על הרציף את אחיה - היא לא ידעה שהוא בחיים. היא צעקה, רצה אליו וחיבקה אותו, והרכבת התחילה לזוז. אני נשארת בפנים וצרחתי. היו שם אנשים טובים, גברים שלא הכרנו, שראו אותי בוכה. הם עזרו לה לעלות על הרכבת שהחלה לנסוע. הייתי רק בת 4 וחששתי להישאר לבד בעולם. אני חושבת על זה עד היום - זה הותיר בי חותם וטראומה.

אמא לא הפסיקה לדבר על מה שעברנו. לפעמים אמרתי לה "אמא, די, שמעתי מספיק, אני לא יכולה יותר", אבל היא לא הפסיקה. היא תמיד סיפרה לי שוב ושוב על המלחמה, על אבא שלא חזר, על איך הצלחנו לשרוד. היום אני מבינה כמה עד כמה היא דאגה לי ושמרה עליי. אני חייה בזכותה.

היא הייתה נאמנה ומגוננת. היא שמה אותי תמיד לפני עצמה, ויתרה על כל דבר כדי שאחיה. אני נושאת איתי את הסיפורים והזיכרונות האלו כל החיים. היא הייתה הכול בשבילי. היא לא רק הצילה אותי – היא נתנה לי חיים חדשים בתקופה שבה רבים נרצחו.

כעת כשאני בבית אניטה מילר ברמת גן, אני חושבת הרבה על השנים ההן. על הילדה שהייתי. מבחינתי זה שאני חיה היום זה נס".

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

"מודה אני מלפניך" / סיפורה המרגש של שושנה גלצר דיירת בבית מוזס, ירושלים



שושנה גלצר באירוע סיום חוג התנ"ך בבית מוזס

"שמי שושנה גלצר, אני בת 89. נולדתי בישוב היהודי בצפת. נשאתי לבחור אמריקאי וגרתי באמריקה 61 שנה. חזרתי לארץ בשנת 2018, לבד, בגיל שלא הרבה עולים בו. כל מי ששמע אמר לי: "שושנה, זה לא פשוט להתחיל מחדש בגיל כזה". אבל אני לא פחדתי. אמרתי להם – "כל עוד אני קמה בבוקר ויכולה להגיד מודה אני לפניך, אני יכולה גם לפתוח פרק חדש".

בחרתי להגיע היישר לבית מוזס בירושלים - בית דיור מוגן וטוב לי כאן. במשך עשרות שנים הייתי מורה. לימדתי ילדים, הדרכתי מורים, עסקתי בתכנון תוכניות לימודים. אהבתי את המקצוע שלי, כי בעיני אין דבר יפה יותר מלראות ילד שמבין משהו בפעם הראשונה. כמעט סיימתי דוקטורט, ועסקתי בתחום

התנ"ך. היום, כשאני מסתכלת אחורה, אני חושבת שכל שלב היה שיעור בפני עצמו. אבל השיעור הגדול מכולם הגיע ממקום שלא ציפיתי לו בכלל - תאונה ששינתה את חיי.

זה קרה בספטמבר 2009, עוד כשהיינו בארצות הברית. היה זה ערב חג אמריקאי, כשנכנס הסתיו, העלים מתחילים להצהיב, והאוויר מתקרר. בעלי, יהושע - שכולם קראו לו "צ'יקי" ואני החלטנו לנסוע צפונה, לטיול קצר באזורים היפים של ניו יורק כדי לחגוג את החג.

אני זוכרת שיצאנו לדרך לאחר שסיימתי הדרכת הורים באיזו מכללה. התרגשנו, דיברנו בדרך. אפילו התבדחנו שאם נאהב את המקום – נחזור לשם שוב בשנה הבאה.

אני לא יודעת להסביר מה בדיוק קרה ומה קטע לנו את התוכניות, אבל לפתע הרגשתי שאנחנו מתגלגלים. הכול קרה מהר מדי. ועד היום אני לא מבינה כיצד. אולי צ'יקי שנהג נרדם לשנייה, אולי היה משהו בכביש. אני רק הספקתי לצעוק את שמו – "צ'יקי!" – אני שומעת רעשים של מתכת מתנפצת, זכוכיות נשברות, ואז הכול נהיה שחור.

כשפקחתי עיניים, לקח לי כמה שניות להבין איפה אני. ישבתי קודם במושב הקדמי, אבל עכשיו אני במושב האחורי. המכונית נראתה כמו פחית מעוכה. ניסיתי להיזז את הרגל, והרגשתי כאב חד - המכנס נקרע, הרגל נפוחה. הסתכלתי על בעלי אך הוא היה מחוסר הכרה.

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

ברגע הראשון הרגשתי שאני לבד בעולם. ואז שמתי לב למשהו. התיק שלי, שהנחתי על ברכי לפני הנסיעה - היה מונח בדיוק באותו מקום על רגלי אבל על המושב האחורי.

באיזשהו אופן זה הרגיע אותי. ידעתי שאני לא לבד.

שלפתי את הטלפון שהיה בתוכו והתקשרתי לעזרה. אני זוכרת שאמרתי: "בעלי לא מגיב, בבקשה בואו מהר". וכאשר שאלו אותי היכן אנו נמצאים וידעתי להגיד בדיוק את המיקום, הבנתי שהמוח שלי בסדר. אבל הדקות עד שכוחות ההצלה הגיעו בהליקופטר, נראו כמו נצח.

בבית החולים התגלה שנפצעתי קשה בירך. עברתי ניתוח לא פשוט ולאחריו נדרשתי ללמוד ללכת מחדש. לקח לי חודשים לשוב ללכת כרגיל. לשמחתנו גם בעלי התאושש. במשך כל התקופה הזו לא הפסקתי לחשוב על דבר אחד: מישהו דאג להניח לי את התיק באותו המקום כדי שניצל. כל מי שראה את התמונות של המכונית אמר: "זה נס", ואני ידעתי שזה נכון.

בעלי נפטר לפני 7 שנים. שנתיים לאחר פטירתו הגעתי לישראל, ומאז אני מתגוררת בבית מוזס בירושלים. אני מקבלת כל שבוע מחב"ד מסרון עם התפילה "מודה אני לפניך מלך חי וקיים" וחושבת על המשמעות שלה לחיי. אני מודה בכל יום שאני חיה, נושמת ונהנית עם שלושת ילדיי, ארבע נכדיי ותשעת ניניי.

מאז אותו יום, כל בוקר שלי מתחיל אחרת. אני לא רצה לשום מקום, אני לא מתלוננת על מזג האוויר, אני פשוט נושמת ואומרת: "מודה אני לפניך, מלך חי וקיים, שהחזרת בי נשמתי בחמלה". כי אני יודעת מה זה להרגיש איך נשמה כמעט יוצאת, ואיך היא חוזרת.

כעת בחג החנוכה - אני מדליקה נרות וחושבת על אותו האור שנדלק שוב אחרי החושך. זה אולי לא נס גדול כמו פך השמן, אבל בשבילי זה היה נס אישי.

הרי אם ניצלתי מאותה התהום, כנראה שיש לי עוד סיבה להיות כאן. אולי כדי לספר. אולי כדי להזכיר לאחרים שגם באמצע חושך מוחלט - תמיד יש ניצוץ של אור.



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

"אם לא תתגבר – תתפגר"

**סיפורו של ניצול השואה צבי גלק בן 94,
תושב בית פנחס רוזן ברמת גן שנאלץ להפוך לגבר המשפחה והוא רק בן 11**



צבי גלק עם תמונת אימו

נולדתי בפולין, ליד ורשה, ב־1 במאי 1931. היינו משפחה קטנה וחמה. בקיץ ההורים עבדו במטעי פירות, ובחורף אבא עסק בסנדלרות בבית. הוא ידע לעבוד בידיים, ידע לתקן כל דבר, והיה איש של עבודה. אני אהבתי לשבת לידו ולראות איך הוא מחזיר נעל ישנה לחיים. זה היה בעיניי סוג של קסם.

אף אחד מאיתנו לא הבין אז מה עומד לקרות. כשפרצה המלחמה הייתי בן שמונה בלבד. הגרמנים נכנסו לפולין, והכול התהפך בן לילה. עוד לא היו גטאות, אבל כבר הרגשנו את הפחד.

אבא נשאר בעיר כדי לשמור על הבית ועל המרתף. אני ואמא ושאר בני משפחתנו שהייתה גדולה - ברחנו. הגרמנים רצו לקחת את אבא אבל פולני אחד שהכיר אותנו היטב ניסה להציל אותנו ונתן לו כובע של

פולני, כדי שלא יזהו שהוא יהודי, חלקם טענו שהוא עובד עמם וכך הוא ניצל.

אני ואמא ושאר בני המשפחה נדדנו ממקום למקום. ישנו בבתי כנסת הרוסים על רצפות עץ. לפעמים אנשים רחמנים נתנו לנו פרוסת לחם או מקום לישון בו, אבל רוב הזמן פשוט ניסינו לשרוד. הייתי ילד בלונדיני, נראיתי "לא יהודי", וזה עזר לפעמים.

יום אחד, שני פולנים וגרמני אחד תפסו אותי בחצר הבית. הייתי יחף, עם גופייה של קיץ, ולא נתנו לי להיכנס הביתה. עמדתי שם, ילד קטן בן שמונה, קפוא, מבולבל, ולא הבנתי למה אני האויב. זו הייתה הפעם הראשונה שבה הרגשתי פחד אמיתי.

אמא שלי הייתה אישה אמיצה. היא לא נכנעה. היא אמרה שאנחנו בורחים מזרחה - לרוסיה הלבנה. הדרך הייתה קשה, ארוכה. בדרך היא ילדה תינוק - אח שלי - אבל הוא לא שרד. זה היה בפסח 1940. אני זוכר דוד שנתן לי אז חתיכת לחם בפסח, ואני אמרתי לו שזה אסור. הוא חיך ואמר לי: "כשאתה רעב - אתה אוכל. אלוהים יבין, אנחנו במלחמה". המשפט הזה נשאר איתי כל החיים.

בסוף הגענו לביאליסטוק. שם הרוסים אספו אותנו עם עוד מאות פליטים ושלחו אותנו ברכבות לסיביר. הרכבת הייתה סגורה, מחניקה. אנשים היו דחוסים זה על זה, בלי מים, בלי אוכל. שם שמעתי לראשונה את המשפט שליווה אותי כל חיי: "אם לא תתגבר- תתפגר".

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

אלה היו המילים הראשונות שלמדתי ברוסית, והבנתי אותן מהר מאוד. זה היה חוק הישרדות: או שאתה לומד להסתגל, או שאתה לא שורד.

חיינו חודשים בקור נורא, בשלג, בלי בגדים חמים ובלי אוכל מסודר. אחר כך, ב 1942 העבירו אותנו שוב – הפעם לאוזבקיסטן. שם כבר הייתי נער. אמא נראתה כמו גויה, בלונדינית ובהירה, וזה עזר לנו לשרוד. גויה פולנייה אחת ריחמה עלינו ולקחה אותנו איתה לעיירה אחרת כדי להציל אותנו. אמלא היא אני לא בטוח שהמשפחה שלנו הייתה נותרת בחיים.

בעיירה הגענו לבית מלאכה שם פגשתי את מנהל בית מלאכה לסנדלרות. הוא הסתכל עליי, ילד רזה עם ידיים קטנות, ושאל:

“אתה יודע לתפור?”

אמרתי שכן - ידעתי קצת מאבא. הוא אמר לי:

“אם אתה רוצה לחיות, תישאר פה ותעבוד”.

וככה הפכתי לסנדלר. ילד בן אחת-עשרה, שתופר נעליים בשביל שאמא תוכל לקנות אוכל. האוזבקים נתנו לנו בית קטן עם חצר ותעלה של מים. היה לנו עץ חבוש, ומקום לשבת בו בשקט אחרי יום עבודה. זה היה כמעט גן עדן אחרי כל מה שעברנו. עבדתי מבוקר עד ערב, למדתי לדבר פולנית, רוסית ואוזבקית. הסתדרתי עם כולם.

אחד הפיתויים שעברתי בתור ‘גבר’ אומנם בגיל צעיר מאוד היה בבית המלאכה. פועל אוזבקי שהיה מעשן משהו שלא הכרתי אז - היום אני יודע שזה היה חשיש. הוא ניסה לשכנע אותי לעשן אתו, אבל אני סירבתי. משהו בתוכי אמר לי לא. אולי זה היה עוד נס קטן, שהציל אותי מעצמי.

אחרי המלחמה נדדנו עוד שנים אחדות. עברנו בין עיירות, בין רכבות, עד שב-1949 עלינו לארץ ישראל. הייתי בן שמונה-עשרה, יודע לתפור, יודע לשרוד. בארץ עבדתי שוב כסנדלר רק כתחביב, כמו אבא. עבדתי קשה, גידלתי משפחה, בניתי חיים והמשכתי לתעשייה האווירית בתור נגר. כיום אני גר בבית פנחס רוזן ברמת גן, בן תשעים וארבע. כשאני מסתכל אחורה על כל מה שעברתי, אני מבין מה זה באמת להיות גבר. לא זה שמרים משקל או מדבר חזק, אלא זה שממשיך גם כשהכול נגדו.

החיים לימדו אותי שיעור אחד פשוט: “אם לא תתגבר – תתפגר”.

וכך עשיתי. התגברתי. וזה הנס שלי.

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

שושנה גלצר – דיירת ומורה לתנ"ך בבית מוזס, ירושלים

בחודש אוקטובר זכינו בחוויה מיוחדת במינה - ערב תנ"כי שכתבה וביימה שושנה גלצר והוסיף לה פואמה היתולית אליעזר שגיא.

הערב היווה סיום חגיגי לגמר קריאה ולימוד של 929 פרקי התנ"ך כחלק ממיזם 929 (בראשותו של הרב בני לאו) בהובלתה של שושנה גלצר. במשך שלוש וחצי שנים קבוצה נאמנה של לומדים בהנחייתה של שושנה התאספה מדי יום חמישי ללמוד, להחליף דעות ואף לחלוק אחד על השני בתגובה לדמויות, לעלילות ולציוויים שבספר התנ"ך.

הערב כלל קטעי קריאה שחשפו דמויות תנ"כיות, הלחנות מוסיקליות לפסוקים, שירים שחוברו בהשראת סיפורים תנ"כיים והצגה על רדיפת שאול את דויד ופגישתו של דויד עם אביגיל, אשת נבל הכרמלי. הערב מעורר ההשראה הזה היה פרי יוזמתה וכתבתה של שושנה גלצר, אבל הוא לא יכול היה לצאת אל הפועל לולא התגייסותם של כל כך הרבה דיירים לקריאת המונולוגים ולהצגה.

תודה מעומק הלב, לשושנה, לאליעזר ולכל המשתתפים הרבים שנתנו מזמנם וסבלנותם עבור הערב הייחודי הזה. הייתם יוצאים מן הכלל וגאוה גדולה לבית מוזס!

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-חן

טל. 073-2054700 פקס. 073-2054900

רמת-חן (ר"ג)

בית הורים ע"ש פנחס רוזן

רח' אלוף דוד 185 רמת-חן

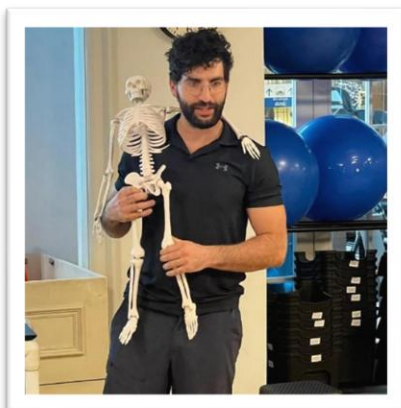
טל. 073-2053700 פקס. 073-2053900



סל בריאות

נפילות בגיל השלישי אינן גזירת גורל

מאת: אסף סנדיק, ספורטרפיסט מומחה לאימון מבוגרים, עובד עם דיירי בית פנחס רוזן



נפילות בקרב אנשים מבוגרים הן אחת התופעות המדאיגות והנפוצות ביותר בגיל השלישי. הנתונים מדברים בעד עצמם: אחד מכל שלושה בני 65 ומעלה ייפול לפחות פעם אחת בשנה. לעיתים זו תהיה רק חבלה קלה, אך לא פעם מדובר בשבר או בפציעה קשה שיכולים לשנות חיים מקצה לקצה – ממעמד של חיים עצמאיים לתלות מוחלטת בסביבה.

לא רק שאלה של מזל - אלא של אימון

במשך שנים רבות חוקרים מנסים להבין מהם הגורמים המרכזיים לנפילות בגיל המבוגר. התשובה, מתברר, טמונה בשילוב של כמה מרכיבים: ירידה בכוח השרירים, תגובה איטית יותר לשינויי שיווי משקל, וירידה באמון ביכולת הגופנית. ומנסיוני בעבודה עם הגילאים המבוגרים אני רואה איך כשאדם מאבד ביטחון בגוף שלו - הוא מהסס, כך נוצרת תנועה לא בטוחה, והמעגל הזה עלול להסתיים בנפילה.

אולם לצד הנתונים המדאיגים יש גם בשורה אופטימית – ודווקא היא פחות מוכרת. מחקר רחב היקף (מטא-אנליזה), שאיגד 88 מחקרים שונים וכלל 19,000 משתתפים, בחן את הקשר בין פעילות גופנית לבין מניעת נפילות. המסקנות היו חד-משמעיות: **פעילות גופנית קבועה מפחיתה באופן משמעותי את הסיכון ליפול.**

אימון פשוט יכול לשנות חיים. אדם מבוגר שמקפיד על פעילות מתונה - הליכות, תרגילי כוח בסיסיים, אפילו תרגול קל של שיווי משקל, מפחית את הסיכון לנפילה בכ-21%. וזה נתון מדהים. זו השקעה קטנה שמחזירה עצמאות וביטחון.

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)

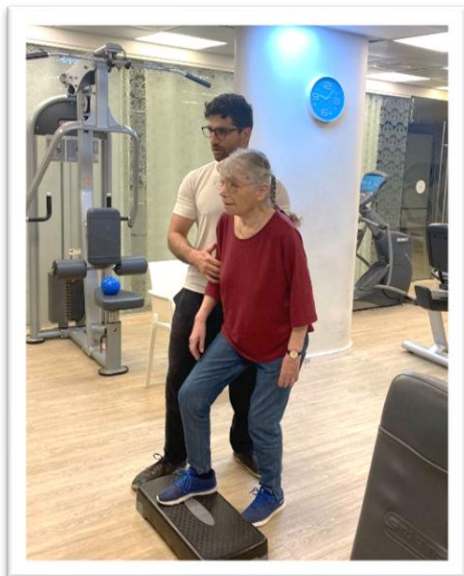
בית הורים ע"ש פנחס רוזן

רח' אלוף דוד 185 רמת-חן

טל. 073-2053700 פקס. 073-2053900

כששיווי המשקל חוזר – חוזרת גם העצמאות

לפי אותה מטא-אנליזה, משתתפים שהתאמנו בעצימות גבוהה יותר - לפחות שלוש שעות שבועיות והתרכזו באימונים ייעודיים לשיווי משקל, הצליחו להפחית את הסיכון לנפילה בכ-39%. התרגילים כללו שינויי בסיס תמיכה בין הרגליים, תנועה דינמית, שילוב אתגרים וסטיבולריים (שקשורים



למערכת שיווי המשקל באוזן הפנימית) ותרגול של מצבים לא יציבים. ככל שהאימון מגוון יותר וכולל מצבים של חוסר יציבות מבוקר, כך גדלה היכולת של הגוף להגיב למצבים בלתי צפויים בחיי היום-יום: מדרגה חסרה, משטח חלק, סיבוב פתאומי או שינוי כיוון מהיר. בניגוד לחשיבה הרווחת, ההתמודדות עם מצבי חוסר יציבות אינה מסוכנת כאשר היא נעשית בסביבה בטוחה ומושגחת – והיא אף מהווה בסיס לשיקום הביטחון העצמי של המתאמן.

אחת ההשפעות המרכזיות של אימון שיווי משקל היא השבת תחושת השליטה.

רבים מהמבוגרים שחוו נפילה מתארים ירידה חדה בביטחון, בהעזה וביציאה מהבית. פעולות שבעבר נחשבו מובנות מאליהן – הליכה למוכלת, ירידה במדרגות, מעבר בין חדרים – הופכות למוקד חשש. כאשר אדם מתרגל בהדרגה תנועה בטוחה ומכוונת, הגוף לומד מחדש את גבולותיו ואת יכולתו, ומתרחש שינוי פסיכולוגי ופיזיולוגי כאחד: תחושת אי-הוודאות מתחלפת בחוויה של מסוגלות.

גישת האתגר המבוקר

גישה נכונה לאימון בגיל השלישי נשענת על אתגר מבוקר. בסביבה תומכת ומותאמת ניתן לבצע תרגילים שנראים לכאורה מורכבים, אך למעשה הם מאפשרים לגוף ללמוד תנועה תקינה ולהרחיב בהדרגה את טווח היכולת. האימון לא נועד להפוך את המתאמן לעצמאי לחלוטין בכל משימה – אלא לשפר את איכות התנועה, את היציבות ואת היכולת לנהל את שגרת היום-יום בביטחון גדול יותר.

ההשפעה מתרחשת גם במישורים שאינם פיזיים בלבד: שיפור היציבה וההליכה מוביל לעלייה במדדי איכות חיים, להפחתת חרדה מנפילות ולרצון מחודש להשתלב בפעילויות חברתיות. אנשים מבוגרים

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

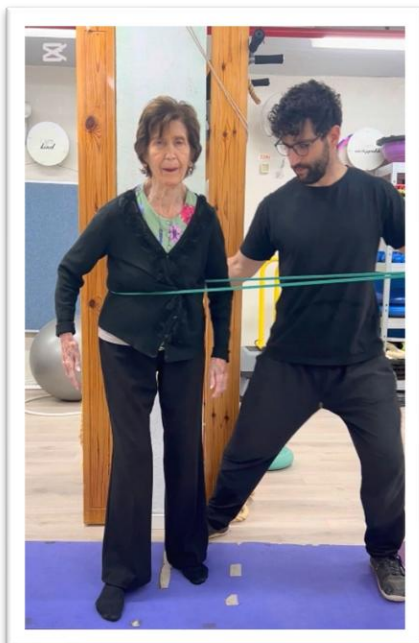
רמת-חן (ר"ג)

בית הורים ע"ש פנחס רוזן

רח' אלוף דוד 185 רמת-גן

טל. 073-2053700 פקס. 073-2053900

שמצליחים לבצע תנועה מורכבת במסגרת האימון – גם אם לא יבצעו אותה לבד בבית – מדווחים על עלייה חדה בתחושת המסוגלות ובמוטיבציה להמשיך להתאמן.



חשוב להדגיש כי ההתקדמות אינה דורשת השקעה חריגה. מספר שעות שבועיות של תרגול מדויק ועקבי מספיקות כדי לייצר שינוי משמעותי. הגוף בגיל השלישי אמנם משתנה, אך היכולת שלו ללמוד ולהשתפר אינה נעלמת – היא פשוט דורשת הדרכה נכונה, סביבה בטוחה והתמדה.

בסופו של דבר, מניעת נפילות אינה רק עניין של כוח פיזי או תגובה גופנית; היא שילוב של תנועה, ביטחון עצמי, למידה מחדש של דפוסי יציבה ושליטה, ובעיקר – חזרה לתחושה שהגוף הוא משאב שניתן לסמוך עליו. כאשר שיווי המשקל חוזר, גם העצמאות חוזרת איתו.

מהניסיון שלי (אסף סנדיוק) אני יכול לומר שאנחנו רגילים לחשוב על נפילות כעל משהו ש'פשוט' קורה עם הגיל, אבל

האמת היא שיש דרך מאוד ברורה להפחית את הסיכון הזה – והדרך הזו עוברת דרך תנועה, תרגול נכון ואמון מחודש בגוף שלנו. כבר אחרי מעט תרגול אני רואה איך הביטחון חוזר: העיניים נדלקות, היציבה מתיישרת, והאדם מרגיש שוב שהוא מסוגל. בעבודה אחד-על-אחד אני מאפשר למתאמנים לבצע דברים שנראים מאיימים, כמו עלייה במדרגה או תרגול חוסר יציבות – אבל הכול מתרחש בסביבה בטוחה ותחת השגחה מלאה. לפעמים אדם עדיין לא יבצע את הפעולה הזו לבד בבית, אבל השיפור בהליכה, בקלות התנועה ובחווית המסוגלות הוא עצום. גם לאחר נפילות קשות, שבהן אנשים חוששים אפילו לצאת מהבית, אני רואה איך רגע קטן של הצלחה בתרגול מסוגל לשנות את כל הגישה שלהם. זה תמיד מרגש אותי מחדש: להבין עד כמה הגוף, גם בגיל 80, 90 או 103, עדיין רוצה – ויכול להתקדם.

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

הסוד הבריא של חנוכה

נכתב על ידי שושנה נש – מנהלת בית אניטה מילר



מה באמת מסתתר בטיפה של שמן זית? – הסוד הבריא של חג החנוכה

שמן תמיד היה הכוכב של חנוכה: נס פך השמן, סופגניות, לביבות... אבל האמת? עוד לפני שהמציאו סופגנייה, שמן הזית כבר היה "הילד הטוב" של המטבח. ואם הוא היה אדם – כנראה היה תלמיד מצטיין!! אז מה הופך אותו לכל כך מיוחד?

המדע שמאחורי הבקבוק:

שמן זית עשיר ב- "שומן חד בלתי רווי", זה שמן שמוסיף לגוף בריאות:

– הוא עוזר לאזן כולסטרול

תומך בלב

– תורם למניעת דלקות בגוף

בנוסף, שמן הזית עשיר בנוגדי חמצון (אנטי אוקסידנטים) – רכיבים המסייעים להגן על תאי הגוף

ולשמור על פעילותם התקינה.

שומן זה נמצא בנוסף במאכלים כמו אבוקדו, אגוזים

ושקדים.



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

ארבעת הסוגים העיקריים של שמן הזית



שמן זית בתולי

שמן איכותי 'גם הוא בכבישה קרה אך עם חומציות מעט גבוהה יותר משמן זית כתית מעולה. מצוין לבישול בחום בינוני ומוסיף טעם עשיר למנות ים תיכוניות.



שמן זית כתית מעולה

זה ה"פרימיום". טעם פירותי, ריח טוב, עשיר ברכיבים בריאים. סוחטים אותו בעדינות, בלי חימום הוא שומר על מקסימום טעם, ארומה וחומרים מזינים. מושלם לתיבול, רטבים וגימור מסת.



שמן זית מעורב

תערובת של מזוכר וכתית. טוב לסלט אם לא מחפשים יוקרה



שמן זית מזוכר

נקרא גם "שמן זית טהור", הוא עבר עיבוד כימי להסרת פגמים, וכתוצאה מכך יש לו טעם עדין ונקודת עשן גבוהה יותר. אידיאלי לבישול בחום גבוה, טיגון ואפייה כאשר טעם ניטרלי מועדף, לא בריא במיוחד

Made with GAMMA

איך לבחור שמן איכותי? טיפים קטנים שעושים הבדל:

- בקבוק כהה: אור מזיק לשמן.
- ערך חומציות נמוך: תחת ל-0.8%. זה סימן שהזית לא עבר יותר מדי "טראומות".
- תאריך מסיק: כמה שיותר קרוב – יותר טוב.
- ריח וטעם: פירותי, קליל, לפעמים עם מעט חריפות – וזה דווקא סימן טוב.

אז למה הוא באמת "שמן טוב"?

כי הוא פשוט, טבעי ותורם לבריאות. והוא גם מזכיר לנו שחנוכה הוא לא רק שמן בסופגניות – אלא גם אור קטן שמחזק אותנו מבפנים!

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

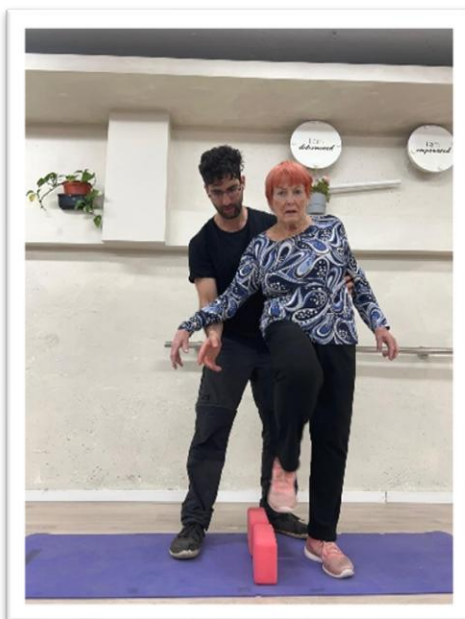
טל. 073-2053700 פקס. 073-2053900



חוגי הבית

מיזם בריאות וספורט שמחזיר תנועה, יציבות ובטחון לדיירי בית פנחס רוזן

בבית פנחס רוזן ברמת גן החל לפעול מיזם חדש בתחום בריאות הספורט — כזה שלא רק מחזק



שרירים ומפרקים, אלא משיב ביטחון, קשר אנושי ותחושת מסוגלות לבני הגיל השלישי. במרכז המיזם עומד אסף סנדיוק, מטפל ומאמן בספורטתרפיה, שמוביל מודל ייחודי המשלב ידע אקדמי עם טיפול מעשי, בשיתוף סטודנטים מהקריה האקדמית קריית אונו.

אסף, בן 32, החל את דרכו כמדריך כושר ולאחר מכן התמחה בספורטתרפיה ובטיפול באוכלוסייה המבוגרת. את ניסיונו הוא מביא אל הבית — יחד עם דור הסטודנטים הבא — ויחד הם מפעילים מודל שמותאם אישית לכל דייר, תוך שילוב אימוני תנועה ופתרונות טיפוליים המותאמים לשינויים הפיזיולוגיים של הגיל השלישי.

טיפול מותאם אישית שמחזיר שליטה בגוף

הליבה של השיטה היא התאמה קפדנית של כל אימון: בחינת רקע רפואי, יכולות תפקודיות והרגלי תנועה. לצד התרגול הגופני מתקיים גם טיפול מנואלי שמטרתו לפתוח טווחי תנועה, לשפר זרימה ולהפחית כאבים. "אנחנו מלמדים דפוסי תנועה מחדש — איך לעלות מדרגות נכון, איך להתמודד עם כאב מבלי לוותר על פעילות, ואיך לחזק יציבה גם כאשר יש מגבלות", מסביר אסף ומוסיף כי "לצד העבודה הפיזית, התהליך דואג למשהו חשוב לא פחות: החזרת האמון בגוף".

מפגש בין דורות שמייצר רגש, חיבור ומשמעות

הסטודנטים, הנוכחות הצעירה והאוירה האנרגטית הפכו את חדר הטיפול למרחב חברתי חי. "רבים מהדיירים חווים בדידות. פתאום יש סביבם ארבעה צעירים עם חיוך, הומור ורצון אמיתי

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

לעזור. המגע והעבודה הצמודה יוצרים קשר חם שמחזק לא פחות מהתרגילים עצמם", מספר אסף, ומחדד כי החוויה היא דרכיונית: הסטודנטים נחשפים לאוכלוסייה שאינה תמיד זוכה לקבל טיפול מקצועי מסוג זה, ומפתחים יכולות טיפוליות שלא רוכשים בכיתת לימוד.



רפואה מונעת – לא רק שיקום

המטרה המרכזית היא לא רק לטפל אחרי נפילה או פציעה, אלא למנוע אותן. "אנשים מבוגרים חושבים שהם זזים מספיק, אבל האבחון מראה לרוב אחרת. תנועה נכונה יכולה למנוע שברים, אובדן ניידות והידרדרות תפקודית". לצד הטיפולים מתקיימים שיעורים קבוצתיים והרצאות שמעלות מודעות לחשיבות התנועה בגיל המבוגר, ומשלבות ידע מקצועי עם כלים יומיומיים שכל דייר יכול לאמץ.

שליחות שמביאה שינוי אמיתי

השיטה של אסף סנדויק מבוססת על מקצועיות, אבל נשענת באותה מידה על אנושיות. "המשימה שלנו היא לשבור את המיתוס שאומר 'זה הגיל – אין מה לעשות'. יש הרבה מה לעשות. ואנחנו מוכיחים את זה כאן, יום אחרי יום".

המיזם שמתקיים בבית פנחס רוזן אינו רק תכנית ספורט – הוא גשר בין דורות, בין ידע לאנשים, ובין הגוף לנפש.

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

מיכאל סמוס

עיטור מסדר ההצטיינות של הרפובליקה הפדרלית של גרמניה

✧ רגע היסטורי ומרגש ב בית הורים ע"ש אניטה מילר כהן ✧



בחדש ספטמבר זכינו להיות עדים לאירוע יוצא דופן: שגריר גרמניה בישראל, מר סטפן זייברט, העניק למיכאל סמוס – השורד החי האחרון ממרד גטו ורשה

– את **עיטור מסדר ההצטיינות של הרפובליקה הפדרלית של גרמניה

** (Bundesverdienstkreuz) אות ההוקרה הגבוה ביותר שמדינת גרמניה מעניקה.

באירוע המרגש שנערך בבית אניטה מילר מרשת חברת מעונות הורים - דיור מוגן שע"י ארגון יוצאי מרכז אירופה ציין השגריר:

"זהו האופן שבו גרמניה אומרת תודה על חיים שלמים של הישגים. אנו רואים את אשר עשית, אנו מוקירים את פועלך, ואנו מלאי הכרת תודה".

הענקת העיטור, שנערכה לעיני דיירי הבית, צוות המקום ובני משפחתו של מיכאל, סימלה לא רק הכרה אישית בגבורתו של אדם אחד – אלא גם מחווה היסטורית של פיוס וזיכרון.

חודש בלבד לאחר מכן הלך מיכאל סמוס לעולמו. מיכאל היה דמות נדירה של אומץ, השראה ותקומה, והווה סמל לסיפור הגבורה וההתחדשות של העם היהודי.

🙏 תודה למיכאל על עדותו, אומץ ליבו ותרומתו האדירה להיסטוריה ולזיכרון שלנו.

<https://kfarsaba.news/ההיסטוריה-נפרדת-ניצול-מרד-גטו-ורשה-האח/>

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

אנחנו משויצים בתערוכות האומנים הגרים בבתי חמ"ה

תערוכת "קו וכתם" - אברהם בן שושן - בית מוזס



בחדש אוקטובר נפתחה תערוכת ציורים בצבעי אקוורל של דייר בית מוזס אברהם בן שושן - "קו וכתם". אברהם, בוגר בצלאל, עבד מעל 30 שנים במדפיס הממשלתי כגרפיקאי וכמנהל הדפוס לניירות ערך. בזמנו הפנוי, כדי להשתחרר מהעבודה המדויקת והקפדנית, היה מצייר על דפים גדולים בצבעי אקוורל. אברהם, איש פשוט וענו, היום בגיל 90 כאז, מספר שהכל היה ספונטני ולא מתוכנן ושמעולם לא החשיב עצמו אמן אלא גרפיקאי. אלא שאחרים גילו עניין בעבודותיו והוא זכה להציג תערוכות מעבודותיו בגלריה העירונית, בבית האמנים ובמקומות נוספים.

בבית מוזס, אברהם אמון יחד עם הדס על הקמה ותלייה של תערוכות בגלריית מוזס. בידו המדויקת, במחשבתו היצירתית ובכישורו הטבעי - אברהם מוצא פתרונות עיצוב ותלייה לפי הצרכים של התערוכות השונות. עד עכשיו תרם מאחורי הקלעים. עתה ציוריו על הבמה, לאור הזרקורים והם כל כך מכבדים אותנו.



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



"תערוכת הרוח" - דולי אלישע גורן – בית אניטה מילר

בחלל "קריית האמנים" בקניון עופר רמת אביב מוצגת בימים אלה תערוכתה החדשה של דולי אלישע גורן – אמנית ירושלמית שחוזרת אל הקנבס לאחר תקופה ארוכה שבה מגבלות רפואיות עצרו את היצירה. התערוכה, "תערוכת הרוח", מציגה מסע אישי שפורש על הבד זיכרונות, חלומות, רגעים של אור וגם תקופות מאתגרות.

דולי גדלה בבית שבו היצירה הייתה חלק טבעי מהחיים – אווירה שבה אמנות נתפסה ככלי ביטוי

וליווי רגשי, ולא כתחביב. במשך שנים עסקה בעיקר במחול, אותו למדה באקדמיה בירושלים ובהמשך השלימה גם לימודי מחול מזרחי. רק לפני כ-15 שנה חזרה אל הציור, ומאז הוא הפך לשפה המרכזית שלה. היא למדה אצל מורה מבצאל והציגה תערוכות יחיד וקבוצות ברחבי הארץ.

"הציור יוצא ממני באופן הכי אינטואיטיבי", היא מספרת. סגנונה נע בין ריאליזם מדויק לעבודות שנוולדות מדמיון ורגש. חלק מהציורים מושפעים מחלומות ומדימויים פנימיים שליוו אותה לאורך השנים, וחלקם מהטבע והנופים שהיא נושאת בזיכרון.

"תערוכת הרוח" משלבת דיוקנאות, טבע דומם, נופים, עירום עדין וציורים המבוססים על זיכרונות משמעותיים – כמו עין כרם שצוירה כולה מהזיכרון בלבד. כל עבודה מספרת פרק קטן מתוך המסע האישי שלה.

לאחר כשנתיים שבהן לא יכלה להציג בעקבות מצבה הרפואי, דולי מרגישה שהתערוכה הזו מסמלת חזרה אמיתית – לא רק לקהל, אלא גם לעצמה.

"הציור החזיר לי שמחה וחיות. אני מקווה שהמבקרים ירגישו את הלב שמונח על כל קנבס."

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

אירועי תרבות בבתים

קצב ההיסטוריה

בית פנחס רוזן אירח את מיכל ישראלסתרם, רקדנית סטפס, להרצאה מודגמת ושיעור בקצב, מלווה בסרטונים מרגשים בני 80, 90 ו 100 שנה. היה אירוע יפה מרגש ומעשיר



בית מוזס

יצאנו לבקר במוזיאון הכנסת החדש שנפתח לאחרונה במקום משכנה הראשון של כנסת ישראל, "בית פרומין" ברחוב המלך ג'ורג' בירושלים. הביקור החזיר את כולנו לישראל של פעם, בה היית נכנס



וצופה בדיונים בכנסת ללא תיאום מראש ובלעדי קיר זכוכית חוצץ, כשאזרחים מהרחוב היו נכנסים ושותים כוס קפה בקפיטריה של הכנסת. לפתע סיפרו יעל וג'ורג' שפי, שנקלטו לאחרונה בבית מוזס, שבקפיטריית הכנסת נפגשו לדייט ראשון. דיירת אחרת סיפרה שהיתה "מבריזה" משיעורים בגימנסיה העברית ברחביה ובאה לצפות בדיונים. ילדים נכנסו לבקש חתימות מח"כים. בסיור נכנסנו לחדר הממשלה שמנתה באותם ימים 10 שרים בלבד (מי היה מאמין!?!?) ראינו את חדרי הועדות שכותרותיהן מעידות על הנושאים הבווערים אז - מצב המעברות, מצוקת הדיור, דת ומדינה. סיימנו בחדר המליאה המשוחזר לעילא ולעילא, פרט למאוורר הקיר שלא היה צריך לשחזר. הוא פשוט נשאר במקום כשהיה.



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

ממטבחה של אמא

פינת האוכל החמ"ה:

והפעם – סופגניות אשל נוסטלגיות

מתכון של שרון מנחם – מנהלת תעסוקה בבית אניטה מילר

מי שמכיר אותי וטעם את המאפים שלי יודע שיש לי המון מתכונים אבל בחרתי דווקא מתכון ביתי ישראלי שנפוץ מאז שנות 70/80.

אשל היה זמין וזול בשנים אלו, זהו מתכון של סבתות

ואימהות שעבר מפה לאוזן, השתלב במטבח העממי,

ונעשה במיוחד בחנוכה כשמחפשים משהו מהיר וזול בלי

התפחה וטעים טעים!

מצרכים:

2.5 כוסות קמח לבן

שקית אבקת אפיה

2 ביצים

2 גביעי אשל

3 כפות סוכר

כפית תמצית / מחית וניל איכותית

שמן לטיגון

לציפוי:

1/2 כוס סוכר לבן + כף קינמון

אופן ההכנה:

מערבבים את כל המצרכים בקערה עד לקבלת עיסה סמיכה

מחכים 10 דקות שהעיסה תתפח מעט,

בעזרת כף או שקית זילוף יוצקים כמות של כף אחת מהבלילה אל תוך השמן החם

רצוי בסיר עמוק, מטגנים עד הזהבה, מעבירים למסננת מצפים בסוכר מתובל.

(כמובן שאפשר לזלף שוקולד, אבקת סוכר, ממרח לוטוס)

בהצלחה ובתיאבון
שרון



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: 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 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 העוזרים 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



קר בחוץ? בחמ"ה ממשיך להיות חם ונעים

בבתי חמ"ה רצף טיפולי מלא, שירות אישי ומקצועי
ומגוון של פעילויות פנאי, חברה ותרבות

קהילה מהגקת אנשים שנקסוס אליה.



**מוזמנים להצטרף למשפחת חמ"ה
ולהנות מחיי איכות בביטחה והנאה**

לפרטים חייגו 073-2054800 | 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

פתיחת מוזיאון הייקים



ארגון יוצאי מרכז אירופה (יזר)
Association of Israel's Central European Origin
Die Vereinigung der Israelis mitteleuropäischer Herkunft



בתאריך ה- 22.12 סוף סוף זה קורה
אירוע הפתיחה של "מוזיאון הייקים"
- האגף למורשת יהדות דוברת גרמנית

ביום שני, ה- 22.12.2025 בשעה 15:00 יתקיים אירוע פתיחה חגיגי
של האגף למורשת יהדות דוברת גרמנית
במיוחד לחברי קהילת הייקים.

האירוע יתקיים במוזיאון הכט שבאוניברסיטת חיפה,
משכנו החדש של המוזיאון.

הצטרפו אלינו בחופשת חנוכה לאירוע משפחתי, מרתק שיכלול
הרצאות ומידע אודות ההיסטוריה המשפחתית של כלנו!

האגף יהיה פתוח לאורך כל האירוע עבור הקהל הרחב

***האירוע יכלול כיבוד קל שיוגש**

הכניסה חינם וכרוכה בהרשמה מראש

בטלפון לארגון יוצאי מרכז אירופה:

02-6241198 / 03-5164461

יהיו הסעות לאירוע ללא עלות מירושלים, ת"א וכפר שמריהו

Auf Wiedersehen

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 גרמניה בישראל
ועידת נשות חורף



סניף ומפגש חברים למרכז הארגון



אירוע פורום לצאצאי ויז'ניץ

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

**”אנו ניטע בשביל בינו.
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

www.irgun-jeckes.org

www.facebook.com/IrgunJeckes.org

Hoppe Hoppe Reiter

רחוב יגאל אלון 157 תל אביב, 6744365

פקס: 03-5164461

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-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