



אצלנו בחמה

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



[נשמור על קשר:](tel:073-2054800)

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

ירושלים

בית הורים ע"ש זיגפריד מוזס

דרך בית לחם 52 ירושלים

טל. 073-2052700 פקס. 073-2052900

רמת-חן (ר"ג)

בית הורים ע"ש אניטה מילר כהן

רח' רזיאל 28 רמת-גן

טל. 073-2054700 פקס. 073-2054900

רמת-חן (ר"ג)

בית הורים ע"ש פנחס רוזן

רח' אלוף דוד 185 רמת-גן

טל. 073-2053700 פקס. 073-2053900



תוכן העניינים



03 מה שמחזיק לאורך זמן
נושא הגליון

16 חוגי הבית
האקדמיה למוסיקה - בית מוזס

05 דברי פתיחה
ורד מאירמן
מנהלת בית פנחס רוזן

17 תרבות בבית ובחוץ
תערוכת האומנות רות ברלינגר
בית מוזס

06 פינת הספר
יומן חיים חדש
גבי בריל - בית פנחס רוזן

18 אירועי תרבות בבתיים
מילים שמחברות דורות
קרן שלהבת בבית אניטה מילר

08 פינת המעשים הטובים
יהודית מרקוס - בית מוזס

19 תרבות בחוץ
בית מוזס

09 סל בריאות
לחיות יחד - לחיות טוב
מאמר מערכת

21 ממטבחה של אמא
סביח מפורק - אבי שבי

12 סל בריאות
ילדות נשכחת - דניאלה טל

22 מעניין לדעת

14 טיפ טיפה
השתלבות דיירים חדשים
עפרה רנד - ע"ס בית פנחס רוזן

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

מה שמחזיק לאורך זמן

הנושא המלווה את הגיליון הזה – "מה שמחזיק לאורך זמן" – אינו כותרת בלבד, אלא ציר מרכזי החוצה את כל דפינו.

הפעם בחרנו להתבונן במשמעותה של המשכיות: לא כזיכרון רחוק, לא כגעגוע לעבר, וגם לא כהתלהבות רגעית מן החדש, אלא כרצף חי – של אנשים, של ערכים, של שגרה מיטיבה ושל חיבורים אנושיים שחלקם גם עוברים מדור לדור.

בבתי חמ"ה אנו פוגשים את המשכיות הזו בכל יום מחדש: היא נמצאת בסיפורו של גבי בריל מבית פנחס רוזן – שסגר מעגל והגיע לבית פנחס רוזן כדייר לאחר שאימו התגוררה בבית לפניו, היא מתבטאת בחברות המתחדשת של דניאלה ומינה בבית מוזס – זיכרון ילדות שנשזר מחדש בתוך קהילה עכשווית ותוססת.

היא ניכרת ביצירה שאינה יודעת גיל: בתערוכתה המרגשת של רות ברלינגר, ששבה אל האמנות ככוח חיים, ובפעילותה רבת השנים של יהודית מרקוס בגן הבוטני – עדות לכך שערך הנתינה אינו תלוי זמן אלא רוח.

המשכיות מתקיימת גם דרך קהילה כעוגן בריאותי. במדור "סל בריאות" אנו מביאים מחקרים עדכניים המראים כי קשרים אנושיים, מעורבות חברתית ותחושת משמעות אינם רק נעימים ללב – הם יסודות מוכחים לאריכות ימים ולאיכות חיים. Longevity איננה רק תוספת שנים, אלא תוספת חיים לשנים.

גם השגרה עצמה היא חלק מהסיפור. במאמרה של עפרה רנד עו"ס של בית פנחס רוזן אנו מזכירים כי השתלבות דיירים חדשים אינה מתרחשת ברגע, אלא היא תהליך עדין של צמיחה – צעד קטן שמוביל לשייכות גדולה. באקדמיה למוזיקה של בית מוזס אנו רואים כיצד חוג קבוע הופך לגשר בין דורות, כשמקהלת הבית שרה יחד עם מקהלה צעירה, והאולם כולו מתמלא קול אחד משותף.

אפילו במטבח המשפחתי אנו מוצאים המשכיות: מתכון שעובר מדור לדור, טעמים שמחזיקים זיכרונות, ורגעים קטנים של בית בתוך קהילה רחבה.

הגיליון שלפניכם מבקש להזכיר לנו שמה שמחזיק לאורך זמן איננו מובן מאליו. הוא נבנה בעקביות, באכפתיות, במקצועיות – ובעיקר בקשרים אנושיים.

בתחילת הגיליון תוכלו לקרוא את דבריה האישיים של מנהלת בית פנחס רוזן, ורד מאירמן, הכותבת על המשמעות המיוחדת של המשכיות בבית הראשון של רשת חמ"ה – בית בן שבעים שנה של מסורת, התחדשות ואמון שנרקם יום אחר יום. בדבריה מתגלה כיצד הרצף הזה איננו רעיון תאורטי, אלא מציאות יומיומית חיה ופועמת בקהילה של בית פנחס רוזן. קריאה נעימה

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



גם זימים אורכבים

הלב שלנו יחד



קהילת חמ"ה, צוות וזיירים,

אחלאת חב זכוח ושמח

ען אט הקושי

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

דברי פתיחה

ורד מאירמן / מנהלת בית פנחס רוזן



כאשר אני חושבת על הנושא שמלווה את הגיליון הזה – המשכיות – איני יכולה שלא לחשוב על בית פנחס רוזן.

בית פנחס רוזן הוא הבית הראשון שנוסד ברשת חמ"ה. שבעים שנה של מסורת, של שירות, של ערכים ואווירה שניקמו והתפתחו לאורך זמן. שבעים שנה אינן רק מספר; הן סיפור של אנשים, של דורות, של עשייה מתמשכת ושל אמון שנבנה יום אחר יום.

כמי שנמצאת בתוך העשייה היומיומית, אני מתרגשת בכל פעם מחדש

מהיכולת של הבית להישאר רלוונטי, חי ופועם לאורך כל כך הרבה שנים. בעיניי, המשכיות איננה שמירה עיקשת על העבר בלבד – אלא שילוב עדין בין מסורת להתחדשות. לצד השמירה על הערכים שעליהם הוקם הבית, אנו ממשיכים ללמוד, להתחדש ולהכיר את הדיירים שלנו בכל פעם מחדש. כל אדם הוא עולם ומלואו – כל סיפור חיים, כל צורך, כל חלום.

אחד הרגעים המרגשים ביותר עבורי הוא לראות כיצד דיירים ותיקים פותחים את הלב בפני המצטרפים החדשים. הם מלווים אותם בצעדיהם הראשונים, משתפים מניסיונם, מסייעים להם להתמצא – ובעיקר עוזרים להם להרגיש בבית. זהו בעיניי ביטוי עמוק של מעבר בין דורי בתוך הקהילה עצמה: ערכים, ניסיון וחום אנושי שעוברים מאדם לאדם ומחזקים את תחושת השייכות. בין מפגש קטן על כוס קפה לבין אירוע קהילתי רחב, נרקמים קשרים אנושיים אמיתיים. שם, ברגעים הפשוטים לכאורה, נבנים היסודות לאיכות חיים שלמה – כזו שמבוססת על קהילה, על הדדיות ועל תחושת משמעות.

בסופו של דבר, מה שמחזיק לאורך זמן הוא המחויבות שלנו להעניק לדיירינו – אנשים שעבדו קשה ובנו כאן מדינה, משפחות וקהילות – ביטחון, יציבות ומעטפת אנושית חמה. מעטפת שמכבדת את הדרך שעשו וממשיכה ללוות אותם קדימה, מתוך אמונה שהחיים ממשיכים להיות מלאים, פעילים ובעלי ערך בכל שלב.

עבורי, זו המשכיות אמיתית. זו קהילה. וזהו לבו של בית פנחס רוזן 🌱

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

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

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

ירושלים

בית הורים ע"ש זיגפריד מוזס

דרך בית לחם 52 ירושלים

טל. 073-2052700 פקס. 073-2052900

רמת-חן (ר"ג)

בית הורים ע"ש אניטה מילר כהן

רח' רזיאל 28 רמת-חן

טל. 073-2054700 פקס. 073-2054900

רמת-חן (ר"ג)

בית הורים ע"ש פנחס רוזן

רח' אלוף דוד 185 רמת-חן

טל. 073-2053700 פקס. 073-2053900



פינת הספר

שיר, סיפור או אגדה משלנו - מפרי עטם של הדיירים

כשעוסקים בשאלה "מה מחזיק מעמד לאורך זמן?" התשובה טמונה לרוב ביכולת לשזור את העבר בתוך ההווה. הסיפור שלפניכם הוא דוגמה חיה לכך: גבי, דייר בית פנחס רוזן, מציג מודל חיים שבו השגרה היא עוגן של בריאות ועשייה, והקהילה האינטימית משמשת כרשת ביטחון. זהו סיפור על חיבורים שעוברים מדור לדור – מהזיכרונות של אמו שהתגוררה אף היא בבית פנחס רוזן, ועד להעברת השרביט הניהולי לילדיו במשרד.

יומן חיים חדש / גבי בריל דייר בבית פנחס רוזן

אנחנו נמצאים כאן, אשתי אילנה ואני, כבר חמישה חודשים, אבל האמת היא שהרומן שלי עם המקום הזה התחיל הרבה קודם. יש כאן סגירת מעגל מרגשת עבורי: אמא שלי, זכרונה לברכה, הייתה דיירת בבית הזה משנת 2000 ועד 2013. היא זכתה כאן לאריכות ימים ונפטרה בגיל 95. הניסיון של אמא היה כל כך טוב, שלנו היה ברור שבשלב מסוים – גם אנחנו נגיע לפה.

למה דווקא כאן? בגלל הבוטיק

היתרון הגדול שאני מרגיש כאן הוא האופי של המקום. זהו מקום "בוטיקי", הוא לא המוני. כולם מכירים את כולם, וזה יוצר תחושה אינטימית ונעימה. זה בא לידי ביטוי גם בשירות – העובדים נותנים יחס מעולה, ובחדר האוכל, למשל, האוכל מוגש בהגשה אישית לשולחן ולא בשירות עצמי ("בופה"). אלו הדברים הקטנים שעושים את ההבדל.

בוקר של בריאות ועשייה

סדר היום שלי עמוס, אבל בטוב. אני קם בשבע בבוקר, ובשבע וחצי אני כבר בבריכה לשחייה של חצי שעה. משם אני ממשיך למקלחת ויורד לחדר הכושר, שהוא נעים ומאוד נוח. גם אילנה אשתי לא נחה לרגע – היא מציירת ועושה התעמלות מדי יום. בשעה עשר בבוקר יש לנו את "המעגל" – מפגש שבו דיירים יושבים ומשוחחים על נושא מסוים, כל אחד מביע את דעתו, ולאחר מכן יש הרצאה. ככה נראים החיים: פעילות בבוקר, ארוחת צהריים משותפת, ופעילות תרבות גם בערב.

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

קריירה לצד פנאי

למרות הלו"ז המלא בבית, חשוב לי להדגיש: אני לא כבול. החיים שלי בחוץ נמשכים. יש לי משרד פעיל שמנוהל על ידי בתי וחתני, ואני מגיע לשם פעם או פעמיים בשבוע. זה מאפשר לי לא להיות מנותק מהעולם העסקי, אבל גם לא להשתעבד אליו.

כשמתחשק לנו להתאוורר, הפארק הלאומי ברמת גן נמצא במרחק 10 דקות הליכה. יש לנו מנוי לתיאטרון גבעתיים, אנחנו הולכים לערבי זמר, ויוצאים למסעדות לחגוג ימי הולדת עם חברים.

בית מותאם ומחבק

בסוף היום, אנחנו חוזרים לדירה שלנו. היא מרווחת, משקיפה לגינה, ומותאמת בדיוק לצרכים שלנו. כדי להבטיח איכות חיים מקסימלית, יש לנו מטפלת שגרה איתנו בחדר משלה בדירה, וזה נותן לנו שקט נפשי עצום.

השורה התחתונה

התחושה הכללית היא שאנחנו לא כבולים – יש לנו את החופש לבחור מתי ליהנות מהמתקנים והפעילויות של הבית, ומתי לצאת לעיסוקים שלנו. לאור הניסיון הטוב של אמא שלי, והחוויה שלנו בחודשים האחרונים, אנחנו מרגישים פה מאוד טוב וממליצים בחום לחברים שלנו לבוא ולהצטרף.



אילנה וגבי בריל

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



פינת המעשים הטובים

רגעים נבחרים מהבתים שלנו



כשאהבה לטבע פוגשת שליחות חיים

התנדבות היא הרבה יותר מעשייה של זמן פנוי. זו בחירה יומיומית להמשיך להיות בתנועה, להעניק מניסיון החיים, מהכישרונות ומהלב – ולהישאר מחוברים לעשייה משמעותית. עבור הקהילה זו מתנה, ועבור המתנדב זו דרך להמשיך לצמוח, להשפיע ולהרגיש חיוני. ההתנדבות היא עדות חיה לכך שתרומה אינה תלויה בגיל אלא ברוח!

במהלך חודש ינואר יצאנו לבקר בתערוכת הצילומים של דיירת בית מוזס, יהודית מרקוס, בגן הבוטני בירושלים.

בלב התערוכה ניצבת החממה הטרופית ששופצה לאחרונה, וניכרים בה אצבעותיה הירוקות של יהודית.

ארבעה עשורים צועדת יהודית בשבילי הגן הבוטני, כמתנדבת וגם כצופה שקטה וסבלנית עם מצלמה ביד והמון אהבה למתרחש בגן ובצמחיו.

היא החלה את פעילותה בגן מתוך דחף אומנותי ותיעודי לספר את סיפורו של הגן הבוטני, ועם השנים הפכה יהודית לחלק בלתי נפרד מהצוות המקצועי של הגן.

התרגשנו מאוד מצילומיה המיוחדים של יהודית, מהיכולת שלה לראות את הגן בזוויות שונות ובעיקר מהאהבה הרבה שהיא רוחשת לגן וכל הפעילויות בו.

לכל מי שמכיר את יהודית, אין זו הפעילות היחידה בה היא מתנדבת, יד שרה והפעלת משחקיה לדיירים במחלקה הסייעודית ובדיוור המוגן, לצד ביקורים אצל דיירים בבית ומתן יעוץ מקצועי כפיזיותרפיסטית לדיירים בבית.

יהודית היא השראה לכולנו.

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

לחיות יחד – לחיות טוב. כוחה של קהילה בגיל המבוגר

יש דברים שמחזיקים לאורך זמן.

לא מפני שהם קבועים – אלא מפני שהם חיים, נושמים, מתחדשים.

קהילה היא בדיוק כזו. בגיל המבוגר, כאשר החיים משנים קצב והשלבים מתחלפים, השאלה איננה רק כמה שנים נוספות נחיה – אלא איך נחיה אותן. מה יעניק להן עומק? מה יחזיק אותנו יציבים?

מה יחבר אותנו לדורות הבאים? התשובה, יותר ויותר, מתבררת כמשולבת: יצירה, שגרה

משמעותית, קשרים אנושיים וקהילה תומכת. אלה אינם רק ערכים יפים – אלא יסודות בריאותיים של ממש.

המדע מאשר את מה שהלב כבר יודע

בשנים האחרונות מצטברים מחקרים שמחזקים את מה שרבים מאיתנו חווים באופן אינטואיטיבי. בדידות ובידוד חברתי אינם רק תחושה לא נעימה – הם גורם סיכון בריאותי של ממש.

מטא-אנליזה רחבת היקף שפורסמה ב-*Perspectives on Psychological Science* מצאה כי בידוד חברתי



מעלה את הסיכון לתמותה בכ-29%. דו"ח מקיף של האקדמיה הלאומית למדעים בארצות הברית מצביע על קשר בין בדידות בגיל המבוגר לבין דיכאון, מחלות לב, ירידה קוגניטיבית ואף תמותה מוקדמת, ומן הצד השני של המטבע, מחקרים שפורסמו ב-*The Lancet Public Health* מראים כי מעורבות חברתית פעילה היא אחד הגורמים המגנים מפני דמנציה ותורמים לשימור תפקוד קוגניטיבי לאורך זמן. במילים פשוטות: קשרים אנושיים שומרים על המוח, על הלב ועל הנפש.

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

קהילה כדרך חיים – לא רק פעילות בלו"ז



בבתי חמ"ה רואים יום יום כיצד קהילה חיה ונושמת משפיעה על כל אחד ואחת.

זה מתחיל בבוקר. קבוצת התעמלות בלובי המהווה מעבר לתנועה גם מפגש חברתי, עידוד הדדי. בדיחה קטנה לפני התרגיל האחרון. רבים מהדיירים מספרים שהם מגיעים "בשביל האנשים" לא פחות מאשר בשביל הכושר. השגרה המשותפת מייצרת מחויבות, והמחויבות מייצרת התמדה.

בהמשך היום מתקיימות הרצאות, חוגים, מעגלי שיח, מועדון הספר, קבוצת אקטואליה, סדנאות יצירה. כל מפגש כזה מפעיל את החשיבה, מעורר סקרנות ומחזק את תחושת הערך העצמי. האפשרות להביע דעה, ללמוד נושא חדש או לחלוק חוויה – משמרת תחושת רלוונטיות ועוצמה אישית.

אך הקהילה האמיתית מתבטאת גם ברגעים הקטנים: דפיקה בדלת לשאול לשלום שכן שלא ירד לארוחת הערב. ישיבה משותפת בגינה אחר הצהריים. החלפת מתכון, שיחה על הנכדים, התרגשות לקראת חג. זוהי רקמה אנושית שמעניקה ביטחון ושקט פנימי.

תחושת משמעות מהווה מנוע לאריכות ימים

אחד הממצאים המעניינים בתחום ההזדקנות מגיע מיפן, שם חוקרים בחנו את מושג ה- Ikigai – תחושת המשמעות והסיבה לקום בבוקר. מחקר ארוך טווח הראה כי אנשים שמדווחים על תחושת משמעות נהנים מתמותה נמוכה יותר לאורך שנים.

כאשר דייר בבית חמ"ה מצטרף לוועדת תרבות, מוביל חוג, מארגן ערב שירה או מתנדב לקבלת פנים לדיירים חדשים הוא אינו רק משתתף בפעילות. הוא משפיע. הוא תורם. הוא חלק ממשהו גדול ממנו.

והתחושה הזו, שיש לך תפקיד, היא כוח חיים.

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

Longevity - לא רק להוסיף שנים, אלא להוסיף חיים לשנים

בעולם שבו מדברים יותר ויותר על Longevity ברור שהמפתח איננו רק ברפואה מתקדמת או בטכנולוגיה חדשנית. אריכות ימים איכותית נשענת על שלושה יסודות: גוף פעיל, נפש מאוזנת וסביבה חברתית תומכת.

בתי חמ"ה פועלים מתוך הבנה עמוקה שהקהילה היא תשתית בריאותית. לא רק שירותים ניתנים כאן, אלא הזדמנויות למפגש, לצמיחה, ללמידה ולהנאה משותפת. הדיירים אינם רק נהנים מפעילויות; הם שותפים ביצירתן, והשילוב הזה בין מקצועיות, חמימות ותחושת בית מאפשר להזדקן מתוך כבוד, חיוניות ואופטימיות.

בגיל המבוגר, אם כך, קהילה איננה מסגרת חיצונית אלא מרחב חיים.

היא מעניקה ביטחון, מחזקת את הבריאות, מעוררת את הסקרנות ומטפחת משמעות. המחקר תומך

בכך, אך יותר מכל – רואים זאת

בעיניים: בחיוך בלובי, בצחוק משותף

בחוג, בשיחה עמוקה בספסל שבגינה.

לחיות יחד, פירושו לחיות טוב יותר.

ובחמ"ה, הקהילה היא הלב הפועם של

הבית.



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



החלטנו הפעם להוסיף סיפור אישי למדור, כזה שגם מחזק את התיאוריה וגם מרגש בפני עצמו. זהו הסיפור של דניאלה ומינה מבית מוזס:

ילדות נשכת מתעוררת לחיים בבית מוזס / דניאלה טל



לא כל יום זיכרון ישן מתעורר לחיים, ולא כל יום פוגשים מישהו מהעבר שמזכיר לך נשכחות. שמי דניאלה טל, בילדותי גדלתי בירושלים, בשכונת רחביה. אני בת להורים משכילים – ילדת שמנת. למדתי בבית הספר היסודי – "בית הילד". למדנו בבית הספר הכל אבל אני הכי נמשכתי לשיעורי התנ"ך. אהבתי להקשיב לסיפורים מפי המורה שלנו מר לוי, שהיה נכנס

לכיתה וגורם לכולנו לצלול לתוך תקופה אחרת. כל הילדים - אפילו השובבים הקשיבו לו בהנאה. כל פסוק הפך לסיפור והדמויות הפכו לגיבורים חיים.

החיים המשיכו, השנים עברו ואני כמו כולם גדלתי, התבגרתי, עשיתי בגרות, התגייסתי לצבא, והתחתנתי. הזיכרון מימי בית הספר נותר בזיכרוני ומעט נשכח.

בהמשך חיי עברתי להתגורר בבית דיור מוגן "בית מוזס" בירושלים - בית עם קהילה תוססת, שיעורים ופעילויות העשרה. אחד מהשיעורים עוסק בתנ"ך. באחד מהמפגשים האלה, בזמן שדיברנו על אחד מהסיפורים - ספרתי על המורה שלי מר לוי.

אחת מהמשתתפות מינה דסברג, ציינה שגם לה היה מורה באותו השם. באותו הרגע לשתינו לא ירד האסימון והשיעור נמשך כאילו כלום. בפעם אחרת כשציננתי את שם נעוריי, מינה קראה בקול: 'איזה קטע, למדה איתי מישהי בדיוק בשם הזה'.

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

אני, שסוף סוף הבנתי את המתרחש עניתי לה בהתרגשות: 'זו אני. אני אותה התלמידה שלמדה איתך'. ההתרגשות בשיעור הייתה עצומה – שתינו קמנו והתחבקנו. העבר שלנו קם לתחייה אחרי שנים רבות. שתינו נזכרנו בערגה במורה היקר שהותיר בנו חותם ולימד אותנו לאהוב את מקצוע התנ"ך ולהמשיך להתעניין בו גם בגיל מאוחר יותר. מינה הגיעה לבית ספר כעולה חדשה מפולין – ניצולת שואה, אני הייתי כאמור ישראלית שגדלה כילדת שמנת. החיים שלנו התפצלו עד למפגש המרגש בו הבנו שאנחנו מכרות ותיקות. מאז הפכנו לחברות. אנחנו נפגשות בשיעורים, מבלות יחד ונזכרות בימי ילדותנו. אני חבה את המפגש המרגש למורה שלי מר לוי שהצליח לגרום לי להתחבר לעולמו – דבר שגרם לי ככל הנראה להגיע לשיעורים בבית מוזס ולפגוש את חברתי מינה .



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

השתלבות דיירים חדשים בשגרת הבית – מסע קטן של צמיחה גדולה

מאת: עפרה רנד – עו"ס בית פנחס רוזן

בשעה טובה עשיתם צעד משמעותי. ארזתם זיכרונות, בחרתם מה לקחת ומה להשאיר, ופתחתם דלת לפרק חדש בדיוור המוגן. זהו צעד אמיץ, אחראי ומלא תבונה – צעד של דאגה לעצמכם, לבריאותכם ולאיכות חייכם.

אבל אחרי ההתרגשות הראשונית, עולה השאלה הטבעית: איך מתרגלים למקום החדש? איך בונים שגרה?

האם באמת אפשר ליצור כאן חברויות חדשות ומשמעותיות?

התשובה היא כן. בהחלט כן.

ולצידה חשוב לזכור: תהליך קליטה הוא מסע – לא רגע.

"כל הדברים היפים באמת מתגלים בזמנם האיטי הבלתי מתחשב" (ד. ספקטור). גם תחושת שייכות היא דבר שנרקם בעדינות, יום אחר יום.

לתת לזמן לעבוד – אך גם לקחת חלק פעיל

המעבר כרוך בשינוי: נופים אחרים, פרצופים חדשים, סדר יום שונה. טבעי להרגיש מעט זרות בהתחלה. יש מי שירגיש התרגשות, ויש מי שירגיש גם חשש. שני הרגשות לגיטימיים לחלוטין.

מצד אחד – חשוב לגלות סבלנות. לא להיבהל אם בשבוע הראשון עדיין לא זוכרים את כל השמות או אם טרם מצאתם את "החבורה שלכם". מצד שני – כדאי להיות פרואקטיביים ולפתוח דלתות קטנות של הזדמנות.



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

מה זה אומר בפועל?

- להצטרף להרצאה גם אם הנושא לא לגמרי מוכר – ייתכן שתגלו תחום חדש שמסקרן אתכם.
- לשבת בלובי עם כוס קפה ולא למהר לחזור לדירה – לפעמים שיחה מתחילה ממשפט פשוט: "מאיפה עברת לכאן?"
- להיכנס לחוג התעמלות בוקר, יוגה או פלדנקרייז – מעבר לבריאות הגוף, נוצרים שם קשרים טבעיים דרך תנועה וחיוך משותף.

כוחה של מחווה קטנה

לא פעם הקשר הראשון מתחיל במחווה פשוטה:

חיוך, הרמת מבט, שאלה על משחק הברידג' או התעניינות בפעילות האמנות שמתקיימת באולם.

גם מי שמגדיר את עצמו כמופנם או ביישן יגלה שלקהילה יש כוח משלה. די בכך שתהיו נוכחים. מישהו כבר יפנה אליכם, ולפעמים דווקא אתם תהיו אלה שיגרמו לדייר חדש אחר להרגיש רצוי.

דוגמאות מהחיים

לא אחת אנחנו, אנשי הצוות, פוגשים דיירים

שסיפרו שבשבוע הראשון כמעט ולא יצאו מהדירה. הכול הרגיש זר, ואז, במקרה, השתתפו בערב שירה בציבור. מילה הובילה למילה, זיכרון הוביל לזיכרון – ופתאום מצאו את עצמם חלק מקבוצת חברים שנפגשת מדי שבוע.

אחרת גילתה את חוג הציור, ומצאה לא רק תחביב חדש אלא גם תחושת משמעות ויצירה מחודשת. החיים בקהילה מזמנים הזדמנויות קטנות שמצטברות לחוויה גדולה.

לסיום

השתלבות היא תהליך.

היא מורכבת מצעדים קטנים: יציאה מהדירה, השתתפות בפעילות, שיחה קצרה במסדרון, חיוך בלובי. תנו לעצמכם זמן.

תנו לאחרים הזדמנות להכיר אתכם.

והאמינו – גם בגיל שבו כבר חוויתם הרבה, אפשר לפתוח דף חדש, להתרגש, להכיר, לצמוח.

ועוד דבר קטן – הצוות שלנו תמיד כאן לרשותכם לענות על כל שאלה, צורך או קושי.



פאכט

ספירה פני

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

האקדמיה למוסיקה של בית מוזס

האקדמיה למוסיקה של בית מוזס פועלת לאורך כל השנה ומזמינה את דיירי הבית לקחת חלק בפעילות מקהלתית שבועית קבועה. אחת לשבוע מתכנסים חברי המקהלה לחזרה משותפת, לומדים רפרטואר מגוון ומופיעים באירועים, טקסים ומפגשים מיוחדים בקהילה. לצד שגרת העבודה המקצועית והמהנה, נולדים גם שיתופי פעולה מרגשים – כאלה שמחברים בין עולמות, בין משפחות ובין דורות. את המקהלה מובילה רונית בנית, פסנתרנית ומנצחת מנוסה, שמלווה את הזמרים במסירות ומקפידה על רמה אמנותית גבוהה לצד אווירה חמה ותומכת.

חיבורים שעוברים מדור לדור - כהמשך ליום המשפחה שצינו בחודש פברואר, נערך בבית מוזס מופע משותף ומרגש של מקהלת בית מוזס, הפועלת במסגרת האקדמיה למוסיקה של בית מוזס, יחד עם מקהלת אנקור הצעירה.



על מקהלת הבית ניצחה הפסנתרנית והמנצחת רונית בנית, ועל מקהלת אנקור ניצחה בקי אשל – כלתם של דיירי הבית, מרגלית ויאיר אשל. בקי יזמה את הרעיון למפגש הבין-דורי ורתמה אליו את רונית, שנענתה מיד בשמחה ובהתלהבות לשיתוף הפעולה.



כל מקהלה ביצעה ארבעה שירים משלה, ולאחר מכן התאחדו שתי המקהלות לביצוע משותף של "שילג על עירי" מאת נעמי שמר.

בהמשך הצטרף גם הקהל – דיירי בית מוזס ומשפחות הילדים – לשירה משותפת של "פזמון ליקינתון". האולם כולו שר יחד, בהתרגשות גדולה.

חיוך היה נסוך על פני כל היושבים באולם. זה היה רגע פשוט ויפה של יחד משפחתי – כזה שממחיש היטב מה מחזיק לאורך זמן: היצירה המשותפת, הקהילה התומכת והחיבורים שנרקמים בין דורות.

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 משוויצים בתערוכות האומנים הגרים בבתי חמ"ה



רות ברלינגר – בית מוזס

יש תשוקות שאינן יודעות גיל, הן אינן מתעמעמות עם השנים – אלא מעמיקות, נטענות בזיכרון, בחוויות חיים ובכוח פנימי יוצא דופן. בחודש ינואר 2026 פתחנו בבית מוזס תערוכת ציורים ועבודות קרמיקה מרגשת במיוחד של דיירת ותיקה ואהובה – רות ברלינגר (94), שורדת השואה ואמנית בנשמתה. התערוכה איננה רק אוסף יצירות; היא סיפור חיים שלם הנפרש בין צבע לחומר, בין עבר להווה, בין כאב לתקווה. רות, ילידת ורשה, עברה את שנות המלחמה בגטו ובדירות מסתור. לאחר המלחמה הגיעה לשבדיה, ושם, בבגרותה, למדה באקדמיה לאומנויות בסטוקהולם. האמנות הייתה עבורה שפה של ריפוי, דרך לעבד זיכרונות וליצור משמעות חדשה מתוך מציאות מורכבת.

לפני כעשור עלתה רות לישראל יחד עם בעלה, שלמה ז"ל, והגיעה הישר לבית מוזס. מאז, לצד השתלבות חמה בקהילה, הקדישה את מירב זמנה ומרצה למתן עדויות ב"יד ושם" בפני קבוצות מכל העולם – שליחות עמוקה של זיכרון ואחריות לדורות הבאים. ובמקביל, בזכות חוגי הציור והקרמיקה בבית מוזס, שבה רות לעסוק באמנות שהיא כל כך אוהבת. הסטודיו הפך עבורה למרחב של יצירה מחודשת, של צבע ואור, של המשכיות. היצירות המוצגות בתערוכה מבטאות עוצמה שקטה, רגישות ואופטימיות – ומזכירות לכולנו כי היצירה היא כוח חיים. הסיפור של רות הוא עדות חיה לכך שאמנות היא תשוקה מתמשכת. היא אינה תלויה בגיל, אלא ביכולת להמשיך לחלום,



ליצור ולהאמין שגם בפרק החיים הזה, ואולי דווקא בו, אפשר לפרוח מחדש!

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

מילים שמחברות דורות / קרן שלהבת בהרצאה בבית אניטה מילר

לרגל יום המשפחה התקיימה בבית אניטה מילר – דיור מוגן ברמת גן – הרצאה מיוחדת של הסופרת והעיתונאית קרן שלהבת, שעסקה בספרה "קופסת הטבק". המפגש נערך בפני דירות ודיירי הבית והפך לשיחה אינטימית ומרגשת על זיכרון, משפחה וסיפורי חיים.

בהרצאה שיתפה קרן בתהליך הכתיבה ובדרך שבה חפץ אחד קטן הפך לשער אל עבר משפחתי רחב, מלא ברגעים, שתיקות וסודות. הסיפור האישי עורר בקהל הזדהות, זיכרונות ושיתופים, ורבים מהנוכחים מצאו בו הדים לשורשים, לחפצים ולסיפורים המלווים את חייהם.

בית אניטה מילר ידוע כמסגרת דיור מוגן השמה דגש רחב על חיי תרבות, העשרה ופנאי. לאורך השנה מתקיימות במקום הרצאות, מופעים, חוגים, סדנאות ופעילויות מגוונות, מתחומי הספרות, ההיסטוריה, האמנות והאקטואליה. מתוך תפיסה עמוקה של המשכיות הרואה בתרבות ובלמידה מתמשכת חלק בלתי נפרד מאיכות החיים בגיל השלישי. ההרצאה של קרן שלהבת השתלבה באופן

טבעי בלוח הפעילויות העשיר של הבית, והוסיפה נדבך אישי ורגשי לתכנים המוצעים לדיירים.

יום המשפחה העניק למפגש משמעות מיוחדת, וחידד את החשיבות שבשימור סיפורי המשפחה והעבר. ההרצאה נחתמה באווירה חמה וקרובה, עם תחושה ברורה שלכוחן של מילים יש יכולת לחבר בין דורות, בין זיכרון אישי לסיפור משותף, ובין עבר להווה.



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 בחוץ

בית מוזס

בתחילת החורף, ביום שטוף שמש, יצאנו לטיול ששילב ביקור במוזיאון וילפריד ישראל בקיבוץ הזורע עם פיקניק בנחל השופט. מוזיאון וילפריד לאמנות ולידיעת המזרח הרחוק מציג עכשיו תערוכה משותפת יחד עם מוזיאון טיקוטין בחיפה על מושג "הדרך" בתרבות הסינית ובתרבות היפנית. התחלנו את ביקורנו בצפיה בסרט על וילפריד ישראל ופועלו להצלת עשרות אלפי יהודים מגרמניה הנאצית.



בין היתר, וילפריד ישראל הוא שעמד מאחורי הסדר הקינדר טרנספורט, הרכבות שהוציאו למעלה מעשרת אלפים ילדים מגרמניה לאנגליה. מרגשת ביותר הייתה הידיעה כי אחד ממשתתפי הטיול, דייר בית מוזס, ג'ורג' שפי, הוא ניצול ממבצע הקינדר טרנספורט. את ההדרכה המעולה נתנה לנו אוצרת המוזיאון שיר ימגוצ'י. לדבריה, ימי המלחמה והאובדן לצד המחלוקות שאנו חווים בשלוש השנים האחרונות, מחדדים בכולנו את החיפוש אחר הדרך. כאוצרת המתמחה באמנות המזרח הרחוק, היא הרגישה שיש לנו לא מעט מה ללמוד מהתפיסות הפילוסופיות המזרחיות. זו הייתה המוטיבציה ליצירת התערוכה ושיתוף הפעולה בין שני מוזיאונים שקמו על בסיס אוספיהם של שני יהודים ברלינאים, אספני אמנות, שנמשכו לעולם המזרח ולאמנותו והכירו זה את זה בסצינת האמנות של ברלין בין שתי מלחמות העולם, וילפריד ישראל ופליקס טיקוטין. הוסיפה פרטים אישיים על ההיכרות בין השניים, דיירת בית מוזס שורדת השואה, אילנה דרוקר, בתו של פליקס טיקוטין.

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



בסיום הסיור במוזיאון, המשכנו לנחל השופט דרך יער הזרוע הזרוע רקפות וכלניות. לאורך הנחל, קק"ל עשתה עבודות מרשימות להנגשה. לאחר פיקניק צהרים מפנק, הלכנו בשביל מונגש לאורך נחל זורם ושפע עצים וצמחיה ירוקה. היה כל כך מקסים ומאוורר.



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

ממטבח של אמא

פינת האוכל החמ"ה:

והפעם – סביח מפורק של אבי שבי – מנהל תרבות בית פנחס רוזן

בבית עיראקי ידוע שארוחת הבוקר המסורתית של שבת היא הסביח. עם השנים הפכה המנה לאהובה ופופולרית בכל רחבי הארץ. השילוב בין חציל, ביצה, עמבה, טחינה ושאר התוספות יוצר הרמוניה מושלמת של טעמים – וזהו סוד הקסם שלה.

הפעם נגיש אותה בצורה מעט שונה: סביח מפורק לשולחן האירוח – יפה לעין, מזין ובעיקר טעים.

מצרכים (לצלחת אירוח אחת גדולה)

- 2-3 פרוסות חציל גדולות, מטוגנות או קלויות
- 2 ביצים קשות (אפשר ביצי חמין אם יש)
- 3-4 כפות חומס או טחינה גולמית מוכנה
- 1-2 כפות עמבה
- 1 תפוח אדמה מבושל, פרוס (לא חובה אך מומלץ)
- 1-2 כפות פטרוזיליה קצוצה
- מעט בצל פרוס דק
- פרוסות דקות של פלפל חריף (לא חובה)
- מלח ופלפל לפי הטעם

טיפ לטגון חצילים. אפשר קליה בתנור או אמרוז על פני פרוסת החציל ביצה שמונעת ספיגת שמן בלמן הטגון



להגשה לצד המנה:
סלט ירקות קצוץ טרי
פיתת טריות או לחם טוב

נתחיל לפי הסדר, במריחת שכבה של החומס או טחינה בעל פני הצלחת, נפזר חתיכות חציל שכמעט מכסות את הצלחת, מעל, נוריד בכפית תלוליות טחינה, נטפטף טיפות של עמבה, נוסיף את הביצים פרוסות/רבעים (יפות יותר לבצוע אותן לשברים) מלח ופלפל, פטרוזיליה תוסיף המון טעם וצבע ומעט בצל ואפילו פרוסות דקות של פלפל חריף.



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



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.

- **0732053705** בית פנחס רוזן: אבי שבי ✓
- **0732054010** בית אניטה מילר: רינה ישי ✓
- **0732052704** בית מוזס: הדס סיידה ✓



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 המתכננת 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



חמה
 חברת מעונות הורים
 מתמחים בחמימות

הפסח הכי מתוק לך -
בית שהוא משפחה

חג פסח שמח ואביבי

בית הורים
 ע"ש פנחס רוזן
 רמת גן

בית הורים ע"ש
 אניטה מילר
 רמת גן

בית הורים
 ע"ש ז. מוזס
 ירושלים

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



ממשיכים מסורת של נתינה - ותורמים למפעל לעזרה הדדית!

הערבות ההדדית עומדת בלב המסורת של הקהילה הייקית.
מדור לדור נבנו חיי הקהילה על חיבור,
תמיכה ושמירה על המורשת המשותפת.
כיום אנו ממשיכים לפעול ברוח זו ולדאוג שלכל חבר
יהיה מענה לצרכיו.

המפעל לעזרה הדדית מסייע לקשישים הזקוקים לתמיכה כלכלית,
והתרומות שלכם מאפשרות לנו להעניק להם ביטחון וסיוע משמעותי.

**כל תרומה קטנה כגדולה תעזור לנו להמשיך את הפעילות ולעזור לעוד
חברי קהילה. יחד נשמור על המורשת, על קהילתנו ועל חברינו!**

אמצעי תשלום לתרומה:

כרטיס אשראי ♥

נא ליצור קשר בטלפון: 03-5164461

העברה בנקאית ♥

בנק לאומי, סניף 666, חשבון 41726/33

יש לשלוח אישור תשלום למייל - david@irgun-jeckes.org

התרומה מוכרת לפי סעיף 46 במס הכנסה

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



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

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

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

ירושלים

בית הורים ע"ש זיגפריד מוזס

דרך בית לחם 52 ירושלים

טל. 073-2052700 פקס. 073-2052900

רמת-חן (ר"ג)

בית הורים ע"ש אניטה מילר כהן

רח' רזיאל 28 רמת-חן

טל. 073-2054700 פקס. 073-2054900

רמת-חן (ר"ג)

בית הורים ע"ש פנחס רוזן

רח' אלוף דוד 185 רמת-חן

טל. 073-2053700 פקס. 073-2053900



אירוע ומפגש עם שניד וימיה בישראל

שניד שווייץ בחו"ל



מיל ומפגש חברתי לחברי הארגון



אירוע פנתון יוצאי אירופה

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



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





מלגאי הארגון

הצטרפו אלינו לארגון חוצה דורות!

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

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-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