



אצלנו בחמה

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



[נשמור על קשר:](tel:073-2054985)

<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** להמשיך לצמוח
נושא הגליון
- 05** דברי פתיחה
אורנה שבתאי גרינבוים מנהלת בית מוזס
- 06** פינת הספר
קמתי מאבל לחיים חדשים
חוה כהן - בית אניטה מילר
- 07** הפרחים נותנים לי משמעות
גבי הוכמן - בית מוזס
- 09** פינת המעשים הטובים
תמי חסון - סדנת עששיות בית מוזס
- 11** סל בריאות
התחדשות קוגניטיבית בכל גיל
- 12** להתחיל כל יום מחדש
פסח כץ - בית אניטה מילר
- 15** טיפ טיפה
אף פעם לא מאוחר להתחיל
אורנה שבתאי גרינבוים - מנהלת בית מוזס
- 17** חוגי הבית
חוג ברידג' של ריקי קלדס - בית פנחס
רוזן
- 19** תרבות בבית ובחוץ
מירב גיית - מנהלת תרבות חדשה
בית מוזס
- 21** אירועי תרבות בחוץ
- 22** תרבות בבית
חגי מאי בבתי חמ"ה
- 24** ממתבחה של אמא
לביבות בטטה - שיף דוד לוי - אניטה מילר
- 25** 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



להמשיך לצמוח התחדשות בכל גיל

בחרנו להקדיש את גיליון יוני 2026 לנושא "להמשיך לצמוח - התחדשות בכל גיל", מתוך אמונה שהתחדשות אמיתית אינה תלויה בגיל, אלא בסקרנות, בקשרים האנושיים ובקהילה שמאפשרת לאנשים להמשיך להתפתח, ליצור ולהפתיע את עצמם בכל שלב בחיים.

יש משהו מרגש ברגע שבו אדם מגלה שהוא עדיין יכול להתחיל מחדש לא "למרות הגיל", אלא דווקא מתוך כל מה שהחיים כבר לימדו אותו. בעוד שהחברה נוטה לעיתים לדבר על הגיל המבוגר במונחים של האטה, ויתור או סיכום, המציאות בבתי חמ"ה מספרת סיפור אחר לגמרי: סיפור של אנשים שממשיכים ללמוד, להעז, להכיר חברים חדשים, לפתח תחביבים ולגלות כוחות חדשים.

במהלך הכנת הגיליון פגשנו דיירים ואנשי צוות שלא חוששים להתנסות, לצאת מאזור הנוחות ולהכניס לחייהם שינוי וחוויות חדשות. פגשנו אנשים שבחרו להתחיל ללמוד תחום חדש, להצטרף לפעילויות שלא הכירו בעבר, ליצור קשרים חדשים או פשוט להיפתח להזדמנויות חדשות. לצד הסיפורים האישיים בלטה גם העשייה היומיומית של אנשי הצוות, שמאמינים בכוחה של קהילה ליצור תחושת חיוניות, משמעות ושייכות, ומעודדים כל דייר ודיירת להמשיך לצמוח בדרך שמתאימה להם.

בתי חמ"ה הם הרבה מעבר למסגרת מגורים, הם מרחב קהילתי שמאפשר לאנשים להמשיך להתפתח בקצב שלהם ובדרך שלהם. בגיליון הקרוב נבקש להאיר רגעים קטנים וגדולים של התחדשות: יוזמות חדשות, למידה, יצירה, מפגשים אנושיים וחיי קהילה שמחזקים את התחושה שתמיד אפשר להמשיך לצמוח, להתרגש ולהישאר בתנועה. כי היכולת להשתנות, לחלום ולגלות דברים חדשים אינה נעלמת עם השנים אלא לעיתים דווקא מתעצמת בזכות הניסיון, הביטחון

והפתיחות שנבנים לאורך החיים 🌱

קריאה מהנה

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

הקיץ הזה יהיה לנו חמ"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

דברי פתיחה

אורנה שבתאי גרינבוים / מנהלת בית מוזס



לאורך השנים למדתי שהתחדשות אינה קשורה לגיל – אלא לגישה לחיים. פעמים רבות אנחנו נוטים לחשוב ששינויים גדולים, למידה חדשה או התחלות שייכים רק לשלב מוקדם יותר בחיים, אבל דווקא הניסיון מלמד אחרת. בכל גיל אפשר לגלות תחומי עניין חדשים, לפתח יכולות שלא הכרנו בעצמנו, להעז לנסות, להתרגש ולהיפתח לעולם שסביבנו מחדש. הרצון להמשיך לצמוח הוא חלק טבעי מהאדם, והוא

אינו נעלם עם השנים.

אני מאמינה שהתחדשות יכולה לבוא לידי ביטוי בדרכים רבות כמו בלמידה של תחביב חדש, ביצירת קשרים חברתיים, בתנועה, ביצירה, ואפילו בהחלטה קטנה לשנות הרגל או לפתוח את הלב לחוויה חדשה. לעיתים דווקא בגיל מבוגר יותר, כשהקצב משתנה ויש יותר זמן לעצמנו, נפתחת גם הזדמנות להקשיב לרצונות שלא תמיד היה להם מקום בעבר. אנשים מפתיעים את עצמם שוב ושוב כשהם מגלים שהם עדיין מסוגלים ללמוד, להשתנות ולהרגיש חיוניים. בסופו של דבר, בעיניי, התחדשות היא הבחירה להמשיך להיות סקרנים. להמשיך להתעניין, לחלום, לפגוש אנשים חדשים ולשמור על תנועה בגוף, במחשבה ובלב. העולם סביבנו משתנה כל הזמן, וגם אנחנו יכולים להמשיך להשתנות איתו. לא מתוך צורך להוכיח משהו, אלא מתוך רצון פשוט לחיות חיים מלאים, משמעותיים ושמחים יותר, בכל גיל.

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

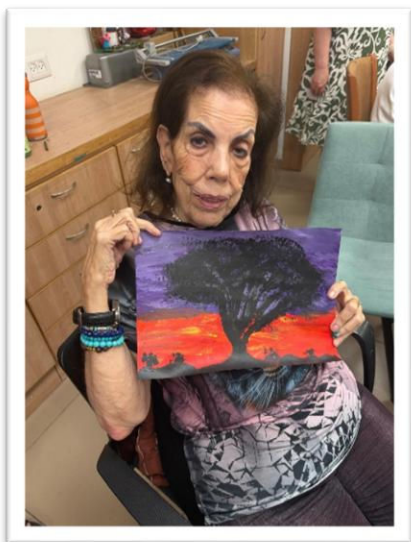


פינת הספר

שיר, סיפור או אגדה משלנו - מפרי עטם של הדיירים

לפעמים התחדשות לא מגיעה דרך שינוי גדול, אלא דרך ההחלטה לתת לעצמנו להתחיל מחדש. נושא הגיליון שלנו, "להמשיך לצמוח – התחדשות בכל גיל", עוסק בדיוק ברגעים האלה: ברגע שבו אדם מגלה שגם אחרי אובדן, פחד או תקופה לא פשוטה, עדיין אפשר לחזור לאהבות ישנות שנשכחו בדרך. הסיפור של חווה כהן הוא סיפור על אומץ לבחור מחדש בחיים, על היכולת לגלות כוחות חדשים, ועל הדרך שבה מקום חדש, אנשים חדשים ועשייה חדשה יכולים להחזיר לאדם חלקים מעצמו.

"קמתי מהאבל לחיים חדשים" – חווה כהן, בית אניטה מילר



אני חווה כהן, בת 75, שוטרת לשעבר, ואחרי הרבה שנים של עבודה, משפחה וחיים מלאים בעשייה, מצאתי את עצמי מתחילה מחדש במקום שלא דמיינתי שאגיע אליו: בית דיור מוגן.

אני גרה באניטה מילר כבר שנתיים וחצי. בהתחלה פחדתי מאוד. אמרתי לבן שלי: "מה אני אעשה פה? מה אני אראה פה?" הייתי כמעט הכי צעירה כאן וזה מאוד בלבב אותי. בדיעבד היום אני מבינה שתמיד צריך לתת צ'אנס לדברים חדשים.

נולדתי וגרתי שנים רבות במודיעין. יש לי שני ילדים, ובמשך שנים עבדתי במשטרת ישראל בתחום החקירות, לצד בעלי שהיה גם הוא שוטר.

לצד העבודה תמיד היה לי עולם משלי עולם של יצירה. אהבתי לצייר, לסרוג ולעצב תכשיטים. יש לי ציורים, יש לי תכשיטים. אני יוצרת ונותנת גם כמתנות.

בעלי נפטר בזמן שביקרנו אצל הבן שלנו בארצות הברית. אחרי תקופה קשה מאוד של אבל, הבנתי שאני צריכה לבחור להמשיך לחיות. עוד לפני פטירתו כבר חיפשנו יחד עם בני מקום שיתאים לנו,

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



ובנוסף לכל זה גם נפצעתי מנפילה בבית. כשהגעתי לכאן היו לי הרבה חששות אבל דווקא העשייה עזרה לי להתמודד. יש כאן חוגים, הרצאות, התעמלות ויחס חם מהצוות. העולם החדש שנפתח בפניי הצליח להחזיר לי חלקים מעצמי ובעיקר את האהבה ליצירה.

גם הפילאטיס הפך בשבילי להפתעה. בהתחלה כמו כל דבר חדש זה היה קשה אבל היום זה כבר לא כל כך קשה לי. מבחינתי, הפילאטיס הוא "משהו חדש שגורם לי לקום ולזוז".

אבל יותר מהכול, מצאתי כאן תחושת שייכות. יש לי חברות, גם חברות ותיקות שמגיעות לבקר אותי, ואני מרגישה פעילה ומוקפת באנשים. אין ספק שהחיים שלי השתפרו מאז שהגעתי לכאן.

הפרחים נותנים לי משמעות" – גבי הוכמן, בית מוזס

כשפוגשים את גבי הוכמן קשה שלא להתרשם מהחיוך, מהאנרגיה ומהאהבה הגדולה שלה ליופי. בגיל 85 היא ממשיכה להוכיח שיצירתיות אינה תלויה בגיל, ושאפשר להמשיך לצמות, ללמוד ולהתרגש גם בעשורים המאוחרים של החיים. כבר יותר מ-26 שנה שהיא יוצרת אמנות מפרחים מיובשים, תחביב שהפך עם השנים לדרך חיים של ממש.

כל יצירה מתחילה בפרח: "אני לוקחת פרחים, מייבשת אותם בשיטות שפיתחתי עם השנים, וכשהם יבשים אני יוצרת מהם יצירות". מדובר בתהליך הדורש סבלנות, דיוק והמון אהבה לפרטים הקטנים. מבחינתה, הפרחים אינם רק חומר גלם – הם מקור להשראה, ליופי ולמשמעות.

לפני כשנתיים וחצי עברה להתגורר בבית מוזס בירושלים. המעבר העניק לה הזדמנות להקדיש יותר זמן לאהבתה הגדולה, ובמקביל לחשוף אותה בפני קהילה חדשה. לקראת חג הפסח קיימה תערוכה ראשונה של יצירותיה בבית, במסגרת יום פתוח לדיירים ולמבקרים. התערוכה לא הייתה רק אירוע אמנותי. היא הייתה גם הצהרה אישית - שגם בגיל 85 אפשר להמשיך ללמוד, ליצור, להציג ולהפתיע. היצירות שלה הפכו לשיחת היום בקרב הדיירים והמבקרים, התגובות החמות וההתעניינות הרבה ריגשו אותה והעניקו לה תחושת סיפוק וגאווה.

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

גבי מאמינה שהיצירה היא כוח שמניע את האדם קדימה, מעניקה סיבה לקום בבוקר ומאפשרת להמשיך לחלום ולהתחדש. הפרחים, שפורחים לזמן קצר בטבע, מקבלים בידיה חיים חדשים והופכים ליצירות שנשמרות לאורך שנים.

"אני יוצרת כי זה עושה לי טוב", היא אומרת. ואכן, נראה שהפרחים מעניקים לה בדיוק את מה שחיפשה כל חייה – יופי, שמחה ומשמעות.



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



תמי חסון – סדנת עשיות בבית מוזס

שמי תמי חסון, סבתא במשרה מלאה, ויצירה היא תחביב שמלווה אותי מאז ומתמיד, חושבת שהרבה מכישורי אלו ירשתי מאבא

שלי 😊

אני אוהבת לעבוד עם הידיים, לנסות דברים חדשים ולחלוק רעיונות עם אחרים, ובעיקר לאפשר הצלחה למי שפחות מאמין ביכולותיו, לא משנה מה גילו. לכן, כשעלתה האפשרות

להעביר סדנה לקראת חנוכה בבית מוזס, שבו מתגוררים הורי, יעל וג'ורג' שפי, שמחתי להיענות.

זו הייתה הפעם הראשונה שהעברתי סדנה לקהל כזה, והצעתי כמה אופציות ובשיתוף עם הצוות המופלא של בית מוזס נבחר מודל של עשיות. וכך הגעתי עם התרגשות וסקרנות לראות איך זה יעבוד. החשש העיקרי שלי היה האם הפעילות תהיה מתאימה לכולם, אבל מהר מאוד התברר שאין סיבה לדאגה.

מה שתוכנן להיות סדנה קטנה יחסית הפך למפגש גדול בהרבה. עוד ועוד דיירים הצטרפו, נפתחו עוד שולחנות עבודה, והעניין רק הלך וגבר. בשלב מסוים הבנתי שהביקוש גדול הרבה יותר ממה שציפיתי, אבל הייתה הרבה עזרה מהדיירים והצוות, כך שהייתה הצלחה נעימה לכולם.

שמחתי לגלות קהל מאוד מפרגן. אנשים התנסו, שאלו, התייעצו, ובעיקר נהנו מהעשייה. חלקם נרתמו לעזור לאחרים כשהיה צריך, מה שהפך את כל המפגש לנעים וזורם הרבה יותר.

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

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

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

ירושלים

בית הורים ע"ש זיגפריד מוזס

דרך בית לחם 52 ירושלים

טל. 073-2052700 פקס. 073-2052900

רמת-חן (ר"ג)

בית הורים ע"ש אניטה מילר כהן

רח' רזיאל 28 רמת-חן

טל. 073-2054700 פקס. 073-2054900

רמת-חן (ר"ג)

בית הורים ע"ש פנחס רוזן

רח' אלוף דוד 185 רמת-חן

טל. 073-2053700 פקס. 073-2053900

העשיות שהכנו קישטו אחר כך את הבית במהלך חג החנוכה, אבל מבחינתי ההצלחה האמיתית הייתה עצם ההשתתפות והעניין שהפעילות עוררה. וקיוותי מאד לחזור על החוויה במפגשים אחרים. מכיון שאני גרה בגליל, לא תמיד פשוט למצוא את הזמן ולהגיע, ובטח לא להשתבץ בתוכנית סדורה מתוכננת מראש. אבל למרות שזו הייתה ההתנדבות הראשונה שלי בבית, אני עדיין מחפשת את הקונספט להעביר עוד ועוד מפגשים כאלו. זה במיוחד חשוב לי כי הורי חברי הבית ואני חשה כאילו זה עבור משפחתי.

שמחתי לגלות שכשמפגשים יצירתיות, חומרי יצירה ואנשים שכמהים לחוויה,

הדברים כבר מסתדרים על הצד הטוב ביותר 🙏

משולש של זהב



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

המוח ממשיך לצמוח - התחדשות קוגניטיבית בכל גיל



ההזדקנות היא תהליך טבעי, וגם המוח משתנה עם השנים. לעיתים אנחנו מרגישים זאת בזיכרון שפחות חד, בקושי להתרכז לאורך זמן או בתחושה של "עייפות מחשבתית". "המדע יודע היום להסביר חלק מהתהליכים הללו: עם הגיל עלולה להתרחש ירידה בחומרים חיוניים שתומכים בתאי המוח, מצטברים עומסים ומתחים מהשנים שעברו, ולעיתים המוח פשוט מקבל פחות גירויים ואתגרים חדשים.

אחד החומרים החשובים ביותר הוא חלבון בשם BDNF המסייע לצמיחה ולתחזוקה של תאי המוח. כאשר רמותיו יורדות, הדבר עשוי להשפיע על יכולות כמו זיכרון, ריכוז ולמידה. גם מתח נפשי מתמשך לאורך שנים עלול להשפיע על בריאות המוח ולעכב את היכולת שלו ליצור קשרים עצביים חדשים.

אבל, וכאן מגיעה הבשורה המעודדת באמת, המוח האנושי שומר לאורך כל החיים על יכולת מופלאה להשתנות, להתחדש ולהסתגל. לתופעה הזו קוראים **נוירופלסטיות** או בפשטות: גמישות מוחית. המשמעות היא שגם בגיל מבוגר המוח עדיין מסוגל ללמוד, להתחזק ולבנות "מסלולים" חדשים של חשיבה וזיכרון, ובדיוק כפי ששריר מגיב לאימון גופני כך גם המוח מגיב ללמידה, לתנועה, לשיחה, לסקרנות ולחוויות חדשות. לכן, כל פעילות יומיומית שמפעילה את הגוף, הרגש או החשיבה יכולה לתרום לשמירה על הנוירופלסטיות – הגמישות המוחית שמסייעת לנו להישאר חדים, מעורבים ועצמאיים לאורך השנים.

בחמ"ה, הפעילויות היומיומיות נבנות בדיוק מתוך ההבנה הזו. הרצאות תרבות מעודדות חשיבה, סקרנות ולמידה של נושאים חדשים. חוגי יצירה, מוזיקה ואמנות מפעילים אזורים שונים במוח ותורמים לקואורדינציה, לזיכרון ולביטוי אישי. מפגשים חברתיים, שיחות קבוצתיות ופעילויות קהילתיות מחזקים את הקשרים החברתיים והינם גורם משמעותי בשמירה על בריאות קוגניטיבית

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

ותחושת חיוניות. גם פעילות גופנית מותאמת, טיולים, סדנאות והרצאות אורח מספקים למוח גירויים חדשים ושומרים על תחושת עניין והתחדשות. החשיבות הגדולה היא בשגרה עצמה: כאשר המוח פוגש באופן קבוע אנשים, רעיונות, תנועה וחוויות חדשות – הוא ממשיך לפעול, ליצור קשרים חדשים ולהתפתח. בחמ"ה, "פנאי" אינו רק דרך להעביר את הזמן, אלא תפיסת חיים שלמה הרואה בלמידה, בתנועה, בקהילה ובסקרנות חלק בלתי נפרד משמירה על איכות החיים, הבריאות והחיוניות בכל גיל.



הפעם הוספנו למדור את סיפורו של פסח כץ לוי מבית אניטה מילר, סיפור שמחזק את התיאוריה וגם מרגש בפני עצמו.

להתחיל כל יום מחדש

"אני הייתי אמור למות", אומר פסח כץ לוי, בן 77 דייר בבית אניטה מילר. "הרופא הסתכל עליי אחרי הניתוח ואמר לי: 'אתה האדם הראשון שיצא מניתוח כזה חי'. הסיפור שלו נשמע כמו תסריט קולנועי. לפני כשנתיים, בזמן שביקר את בנו בשיקגו, יצא פסח בלילה לטייל עם הכלב. 'פתאום הרצועה נשמטה לי מהיד, הכלב התחיל לנבוח, ואני נפלתי לבור של 15 מטר. התרסקתי לגמרי. שברתי את שתי כפות הרגליים, נפצעתי קשה בראש, איבדתי את ההכרה".

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



פסח זוכר בעיקר את תחושת הפחד והחושך. "הצלחתי לצעוק 'Help, Help' זה היה בלילה, אף אחד לא עובר שם. ואז הכלב הציל אותי. הבן שלי סיפר שהכלב רץ אליו הביתה, נבח עליו, תפס אותו במכנסיים עם השיניים ומשך אותו החוצה אליי".

משם הכול התרחש במהירות. כוחות הצלה הגיעו, חילצו אותו באמצעות מנוף ופינו אותו לבית חולים בשיקגו. אלא שלדבריו, הרופאים שם לא הצליחו להתמודד עם הפגיעה המורכבת. "למזלי היו לי ביטוחים רפואיים מאוד טובים. אחד הנציגים אמר לבן שלי: "תביא את אבא שלך לשדה התעופה, תוך ארבע שעות מגיע מטוס פרטי לקחת אותו לישראל".

המלחמה על חייו של פסח

כשנחת בארץ המתין לו אמבולנס שפינה אותו ישירות למרכז הרפואי שיבא. "חיכו לי שלושה מנתחים – אמריקאי, גרמני וישראלי. הכניסו אותי מיד לניתוח שנמשך תשע שעות. נקרעו לי הרבה נימי דם במוח, והרופאים עבדו שעות כדי לחבר הכול מחדש".

אבל ההישרדות לא הייתה סוף הסיפור - אלא רק ההתחלה. "אני לא זוכר הכול", הוא מודה בכאב. "לפעמים אני יודע בדיוק מה אני רוצה להגיד, והמילים לא יוצאות. לפעמים אני קם מהמיטה ושוכח לאן רציתי ללכת. זה מתסכל אותי מאוד".

מה נתן לך את הכוח להתחיל את חיך מחדש?

"לאחר השיקום הגעתי לבית הדיוור המוגן "בית אניטה מילר". לפני כן ביקרתי במקום אחר, אבל הרגשתי שאני לא מוצא שם את עצמי. לא היה לי טוב שם. ביקשתי מהבנות שלי שיחפשו לי מקום אחר. עברנו בערך 15 מקומות בארץ, עד שהגעתי לפה ל "בית אניטה מילר" וידעתי שזה המקום שלי. אני שומע כאן הרצאות, מכיר אנשים חדשים, משתתף בחוגי המוזיקה ונהנה מכך שהכל נגיש ונמצא בבית".

למרות ההתמודדות הבריאותית, פסח מסרב להיכנע לשקט. להפך. היום הוא אחד האנשים הכי מוכרים בבית בזכות המוזיקה שהוא מביא איתו לכל מקום. "יש לי מעל מאה שירי אולדיז משנות ה-

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

50, ה-60 וה-70", הוא מספר בגאווה. כל זמר וזמרת של התקופה נמצאים אצלי. אני מסתובב עם המוזיקה במסדרונות, ואנשים נהנים. אומרים לי: "החיית לנו את המקום".

הדיירות שיושבות בלובי כבר מחכות לי, הן קוראות לי שאגיע אליהן עם המוזיקה שמחיייה את כולנו.
"אף פעם לא פחדתי מ"התחלות חדשות"

אחרי הצבא פסח עבד כפרמדיק באילת. באחד הימים נשלח עם אמבולנס לאירוע של תחרות מלכת היופי. "ישבתי על הטמבון של האמבולנס והסתכלתי על הבמה. פתאום אחת המתמודדות לא הפסיקה להסתכל עליי. אותה מתמודדת זכתה במקום הראשון. כמה דקות אחר כך שלחה אליו פתק קטן. פתחתי אותו והיה כתוב: "אתה תהיה בעלי". "רצתי אליה ואמרתי לה - את נורמלית? והיא אמרה לי: "מהרגע הראשון שראיתי אותך התאהבתי בך".

אותה צעירה הייתה לא אחרת מאשר חוה לוי, מלכת היופי וסגנית מלכת העולם. "היא באמת הפכה לאשתי", הוא אומר בקול שמתרכז לפתע. "לצערי היא נפטרה לפני שנתיים". ביחד השניים גידלו משפחה גדולה, ארבעה בנים וארבע בנות. בנוסף אימצו גם בן ובת נוספים.

בהמשך עברו לניו יורק בעקבות הצעת עבודה שקיבל במפתיע. "מישהו ראה אותי עובד ואמר לי: "אם תרצה לעבוד בניו יורק - אני אביא אותך". התקשרתי לאשתי ואמרתי לה: "תכניי מזוודות, עוברים לניו יורק". במשך 25 שנה חי שם, עבד והתפתח מקצועית, בעוד שאשתו עבדה בהוראה. "כל החיים שלי היו כאלה - פתאום מתחיל משהו חדש".

והיום, דווקא בגיל 77 ואחרי תאונה שכמעט סיימה את חייו, הוא שוב מחפש התחלה חדשה אפילו באהבה. "אני עדיין מחפש אהבה", הוא אומר בחיוך שובב. "אף פעם לא מאוחר מדי לאהבה".

אתה מאמין שאפשר להתחיל מחדש גם בגיל השלישי?

"בטח, כל עוד יש מוזיקה, אנשים שאוהבים אותך ורצון לקום בבוקר - יש 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

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

אף פעם לא מאוחר להתחיל

מאת: אורנה שבתאי גרינבוים – מנהלת בית מוזס

בבית מוזס בירושלים מגלים איך אפשר להתחדש, ללמוד ולצמוח בכל גיל יש מי שחושבים שהחיים בגיל השלישי הם בעיקר האטה, שגרה קבועה ופרישה מהעשייה. אבל בבית מוזס בירושלים אנחנו פוגשים מדי יום אנשים שמוכיחים בדיוק את ההפך: שגם בגיל 70, 80 ואפילו 97 אפשר להתחיל מחדש, לגלות תחביבים חדשים, לחזק את הגוף, להכיר חברים חדשים ובעיקר להרגיש חיים.

להישאר פתוחים להתנסויות חדשות

מי שיש לו את הכוחות ומגיע בראש פתוח, יכול ליהנות בבית מוזס מהמון פעילויות, בבית כאן פועלים חוגים ופעילויות מגוונות: ציור, קרמיקה, שירה, הרצאות, יוגה, פלדנקרייז, ברידג', בריכה, חדר כושר ועוד. עבור רבים מהדיירים, אלו אינם רק חוגים להעברת הזמן, אלא הזדמנות אמיתית להתחדשות.



אף פעם לא מאוחר ללמוד משהו חדש

אחד הסיפורים המרגשים ביותר שנתקלתי בהם הוא של דיירת בת 97, שמעולם לא עסקה בתפירה לפני שהגיעה לבית מוזס. יש לנו חוג בובנאות, שבו תופרים בובות, ואנשים שמעולם לא תפרו פתאום יושבים ויוצרים דברים מדהימים. מאז שאותה דיירת הצטרפה לחוג היא יצרה עשרות בובות. דברים מקסימים. לראות בגיל כזה מישהי שמצליחה ללמוד משהו חדש, ליצור בידיים שלה ולהתרגש מזה - זה פשוט מדהים.."



לשמור על הגוף פעיל בכל גיל

ההתחדשות בבית מוזס אינה נעצרת רק בעולם היצירה. היא מתבטאת גם בשמירה על הבריאות ועל גוף פעיל. ש אנשים שלא עשו כושר אף פעם ופתאום הם מגיעים לחדר הכושר פעם או פעמיים בשבוע. יש כאלה שלא שחו מעולם ולמדו לשחות כאן. השינוי הפיזי משפיע



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 על התחושה הפנימית ועל הביטחון העצמי וההרגשה שאתה מצליח לעשות משהו שלא עשית בעבר, שאתה מחזק את הגוף ואת הנפש - משפר מאוד את איכות החיים.

לא להישאר לבד

לצד הפעילויות עצמן, גם לקשרים החברתיים יש תפקיד משמעותי בתחושת החיוניות והאושר. רבים מהדיירים מגיעים לאחר פרישה, אובדן של בן או בת זוג או התרחקות טבעית ממעגלים חברתיים קודמים. בתוך הקהילה החדשה הם מגלים מחדש את כוחם של חיבור אנושי, שייכות וחיי חברה פעילים. אנשים באים לכאן ופותחים פרק חדש בחיים. מכירים אנשים חדשים, מנסים ליצור קשרים חברתיים, משפרים את היכולות החברתיות שלהם, וגם מי שלא מתחבר מיד, מרוויח מהתחושה שהוא חלק ממקום חי ותומך. עצם האפשרות להיות חלק מקהילה, להרגיש שרואים אותך, שיש לך לאן לרדת בבוקר - זה מאוד משמעותי.



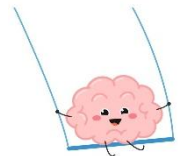
להסכים להפתיע את עצמנו מחדש

אחת התופעות היפות בבית היא המגוון הרחב של פעילויות שממשיכות לעורר עניין וסקרנות גם בגיל מבוגר - מהרצאות ועד מקהלה וחוגי יצירה, ולכן, הדבר אולי המרגש ביותר הוא הרגע שבו הדיירים מגלים שהם עדיין יכולים להשתנות, ללמוד ולצמוח. פעמים רבות הדיירים מפתיעים אפילו את עצמם. הם מגיעים עם מחשבה שכבר אין הרבה מה לחדש בחיים, ואז הם מגלים עולם שלם שלא הכירו. פתאום הם יוצרים, שרים, מתעמלים, שוחים, משתתפים בהרצאות - ובעיקר מרגישים חיים.



לזכור שתמיד אפשר להתחיל מחדש

בבית מוזס אנחנו מאמינים שאיכות חיים בגיל השלישי אינה מסתכמת רק בדיוור או בטיפול, אלא בתחושת משמעות, עשייה וקהילה. עבור הדיירים, כל פעילות חדשה היא לא רק תחביב אלא דרך לשמור על סקרנות, חיוניות ושמחת חיים.



אני חושבת שהדבר הכי יפה, זה לראות אנשים מבינים שלא משנה בני כמה הם - תמיד אפשר להתחיל משהו חדש!

ולכן אני ממליצה בחום לעשות מידי פעם משהו חדש שמפתיע אפילו אתכם, שומר על בהירות המחשבה וסקרנות לגבי החיים בכל יום

אפס.

א/ר/ח

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

חוג הברידג' בבית פנחס רוזן – ריקי קלדס

אחרי קריירה ארוכה בעולם ההייטק, ריקי קלדס גילתה בדיור המוגן עולם חדש של ברידג', חוגים וחיי קהילה פעילים - ומוכיחה שאף פעם לא מאוחר להתחיל מחדש



במשך עשרות שנים הייתה ריקי קלדס (79) אשת קריירה עסוקה. היא עבדה בתחום הכספים, ניהלה עובדים, התמודדה עם אחריות יומיומית ולא ממש עצרה לחשוב מה תרצה לעשות ביום שבו תאט את הקצב. אבל החיים, כמו שהיא אומרת בעצמה, לפעמים מחליטים בשבילנו. לפני כשנתיים וחצי עברה יחד עם דוד, האיש שלה מזה כ-50 שנים ל"בית פנחס רוזן" ברמת גן, ומאז היא מגלה מחדש תחביבים, תחומי עניין וחיי קהילה שלא הכירה קודם.

"לא תיארתי לעצמי שככה ייראו החיים שלי בגיל הזה", היא אומרת בחיוך. "חשבתי שאולי אהיה יותר בבית, יותר רגועה, אבל בפועל אני עסוקה כמעט כל יום". ריקי, בת 79, התגוררה במשך שנים בגבעתיים. המעבר לדיור המוגן, הגיע בעיקר מתוך רצון להיות קרובים למשפחה. "זה קרה די מהר", היא מספרת. "פתאום הבנו שאנחנו צריכים מקום שיהיה לנו בו נוח יותר, עם תמיכה ועם חיי קהילה". לדבריה, מהרגע הראשון היא הרגישה חיבור למקום. "אהבתי מאוד את הביתיות פה. יש תחושה חמימה, הצוות מאוד מוקפד, יש יחס אישי והכול מרגיש נעים. גם הדירה שקיבלנו נהדרת, יש לנו דירת גן מקסימה".

לא פורשת בשביל אף אחד

מאחורי האישה האנרגטית מסתתרת קריירה ארוכה ומגוונת. "הייתי חשבת בחברת הייטק, עבדתי גם בניהול משאבי אנוש, ובתחילת הדרך בכלל הייתי מנהלת חשבונות עבדתי מאוד קשה כל החיים".

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

אחרי הפרישה, כשהזמן הפנוי גדל, קלדס גילתה צדדים חדשים בעצמה. "פתאום יש זמן לדברים שלא הספקתי לעשות כשהייתי צעירה יותר. זה משהו שלא מבינים עד שלא מגיעים לשלב הזה בחיים. אחת האהבות שלי שבה לחיי והיא הברידג', שכאן אני זוכה לשחק מבלי לחפש מקומות פרטנרים או לנסוע".

מה גרם לך להתחבר דווקא לברידג'?

"תמיד אהבתי משחקי חשיבה. שיחקתי רמי במשך שנים, אבל ברידג' תמיד סקרן אותי. ברגע שנפתח פה החוג החלטתי לנסות. בבית מצאתי מסגרת שאפשרה לי להיכנס לעולם הזה בצורה מסודרת. יש פה מדריך נהדר בשם מוטי שדה, והוא פשוט מלמד בצורה מדהימה. יש לו דידקטיקה מעולה וסבלנות אדירה.

זה משחק שמפעיל מאוד את הראש. צריך לחשוב, לזכור אילו קלפים כבר ירדו, להבין אסטרטגיה. זה לא סתם משחק קלפים - זו ממש עבודה מחשבתית".

היה לך קשה ללמוד את המשחק?

"לא כל כך", היא צוחקת. "אני באה מרקע של חשבונאות וכספים, אז הראש שלי רגיל לחשיבה מסודרת ומספרית. בשבילי זה זרם יחסית בקלות. מעבר לאתגר השכלי, המשחק מעניק לי גם תחושת סיפוק והנאה. זה עוד משהו שאני יכולה ליהנות ממנו, להתפתח דרכו ולהרגיש שאני ממשיכה ללמוד". לדבריה, רבים מבני הגיל השלישי מתחברים לברידג' בדיוק בגלל התחושה הזו. "יש למשחק הזה מוניטין של משהו שמפעיל את המוח, וזה באמת נכון. אנשים מחפשים בגיל הזה דברים שישאירו אותם פעילים מחשבתית".

איך נראים היום שלך כאן בבית?

"אני כמעט לא נחה. יש לי חוג מחשבים, פעילות גופנית שלוש-ארבע פעמים בשבוע, ברידג', שיעורי תנ"ך, מפגשים חברתיים. תמיד יש משהו לעשות. אחד הדברים שאני הכי אוהבת במקום הוא הזמינות של כל הפעילויות. כשזה נמצא לידך ונגיש, הרבה יותר קל להשתתף. את לא צריכה להתחיל לנסוע ממקום למקום או להתאמץ במיוחד".

לדבריה, ההבדל הוא בעיקר בנוחות ובתחושת השייכות. "פה הכול מאוד זמין ויש תחושה של קהילה. תמיד יש עם מי לדבר, עם מי לשבת, עם מי לשחק".

ריקי מאמינה שאנשים מבוגרים לא צריכים להפסיק להתנסות בדברים חדשים. "הרבה אנשים חושבים שבגיל מסוים כבר מאוחר להתחיל משהו חדש, אבל זה ממש לא נכון. להפך. זה בדיוק הזמן לעשות דברים שלא היה זמן אליהם קודם.

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

מנהלת תרבות חדשה בבית מוזס בירושלים

תרבות שמאריכה חיים: מירב גזית מביאה רוח חדשה לבית מוזס

אחרי עבודה ביד ושם במחלקת צה"ל וכוחות הביטחון, הגיעה מירב גזית לנהל את תחום התרבות בבית מוזס בירושלים. בראיון אישי היא מספרת על החיבור לאנשים המבוגרים, על הרצון להפוך כל אירוע לחוויה משמעותית, ועל הכוח של תרבות לייצר קהילה, שמחת חיים ותחושת שייכות.

בכל בוקר, כשהיא נכנסת לבית מוזס, מירב גזית מרגישה שהגיעה למקום הנכון. רק לפני מספר חודשים נכנסה לתפקיד מנהלת התרבות בבית הדיור המוגן הירושלמי, אך מבחינתה החיבור היה מייד. "תמיד רציתי לעבוד בדיור מוגן", מספרת מירב, בת 54 מירושלים. "אני מאוד אוהבת אירועי תרבות, אבל מעבר לזה אני מאוד אוהבת את האוכלוסייה הזאת. אלה אנשים עם סיפורי חיים, חוויות וזיכרונות. כל שיחה איתם היא עולם ומלואו."

לפני שהגיעה לבית מוזס עבדה מירב במחלקת צה"ל וכוחות הביטחון ביד ושם, שם ליוותה משלחות וחיילים לפני נסיעות לפולין. העבודה עסקה בזיכרון, בזהות ובסיפורים אנושיים – חיבור שמלווה אותה גם כיום.

המעבר לעולם הדיור המוגן בגיל 54 לא נתפס בעיניה כשינוי חד, אלא כהמשך טבעי של הדרך האישית והמקצועית שלה. "זה פשוט תפקיד שתמיד רציתי", היא אומרת. "גם בגלל האהבה שלי לתרבות, וגם בגלל האנשים. אני אוהבת להקשיב להם, לשמוע את הסיפורים שלהם, להבין מה הם אוהבים ומה מרגש אותם. מבחינתי, אם אני מצליחה לעשות להם טוב – זה שווה הכול."

ההתחדשות המקצועית הזו, דווקא בשלב בוגר בחיים, מעניקה לה תחושת סיפוק מחודשת. "אני באמת נהנית, יש כאן צוות מדהים, אנשים מסורים ונעימים, ויש תחושה של עבודת צוות אמיתית. גם הדיירים עצמם כל כך נעימים. זה מקום שכיף להגיע אליו בבוקר."

"המפגש עם סיפורי חיים תמיד היה חלק מהעולם שלי", היא אומרת. "אני חושבת שזה גם מה שמחבר אותי היום לאוכלוסייה המבוגרת. יש להם עומק וניסיון חיים שמעשירים כל מפגש." לדבריה, ניהול תרבות בדיור מוגן מתחיל קודם כול בהיכרות אישית עם הדיירים.

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

“אני מדברת איתם המון, יושבת איתם ושומעת מה מעניין כל אחד. יש מי שאוהב מוזיקה קלאסית, אחרים מתחברים לשירים עבריים ישנים או להרצאות על קולנוע וספרות. כשמכירים את האנשים באמת — אפשר גם לדייק עבורם את התוכן.”

אחד הצעדים הראשונים שעשתה בתפקיד היה לפתוח מחדש את תיבת ההצעות לדיירים. “רציתי שהם ירגישו שהתרבות כאן נבנית יחד איתם ולא רק עבורם. אנשים התחילו להציע רעיונות ולבקש תכנים שמעניינים אותם, וזה יוצר מעורבות מקסימה.”

לוח האירועים בבית מוזס משלב בין תרבות ישראלית לעולמית: ערבי מוזיקה, הרצאות, מופעים ואירועים סביב חגים ומועדים. לקראת יום ירושלים התקיים ערב מיוחד על העיר, ובקיץ מתוכנן גם אירוע ברוח צרפת עם שאנסונים וסיפורים מאחורי השירים.

“אני אוהבת לשלב בין עולמות”, היא מסבירה. “גם החגים שלנו, גם תרבות בינלאומית וגם רעיונות שעולים מהדיירים עצמם. לפעמים שיחה קטנה הופכת לערב שלם.”

מירב מדגישה כי ההשפעה של התרבות בבית מורגשת היטב בחיי היומיום. “יש דיירים שממש מחכים לאירועים. אנשים נפגשים, מדברים וממשיכים לשוחח גם אחרי ההופעות. זה נותן אנרגיה ושמחת חיים.”

אחד הנושאים הקרובים לליבה הוא שילוב הדיירים במחלקה הסיעודית בפעילויות הבית. “חשוב לי שלא יוותרו על אף אחד”, היא אומרת. “באחד האירועים המוזיקליים ביקשתי במיוחד להעלות דיירים שאוהבים מוזיקה אבל מתקשים להגיע לבד. לראות אותם נהנים ומתרגשים — זה רגע שמזכיר למה העבודה הזאת כל כך משמעותית.”

בסיום השיחה היא מסכמת בפשטות את מה שמניע אותה מדי יום:

“בסופו של דבר, הדבר הכי חשוב הוא להיות קשובים לאנשים — להבין מה משמח אותם, מה מעניין אותם ואיך אפשר ליצור עבורם חוויות טובות ומשמעותיות. כשאני רואה דיירים שנהנים ומתחברים למה שקורה כאן, זו מבחינתי תחושת הסיפוק הכי גדולה.”

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 בחוץ

קבוצת המטיילים של "בית ההורים ע"ש זיגפריד מוזס" יצאה ליום חווייתי במיוחד בלב נופי השפלה. התחלנו את היום בתל גזר 🥕, בתצפית מרהיבה על שפלת יהודה והחוף, שם קיבלנו הסברים מרתקים על האזור, ההיסטוריה של תל גזר ומפעל המים הקדום מהמדריך הנפלא חנן מוסקוביץ, אגרונום במקצועו ומורה דרך, שהעשיר את החוויה בידע ובסיפורים מרתקים. בהמשך המשכנו לביקור ביקב בזק, הצופה אל נוף כרמים של השפלה. שמענו על תעשיית היין המקומית, נהנינו מטעימות יין איכותיות ומארוחה קלה באווירה נעימה, מול הנוף הפסטורלי. זהו בדיוק הקסם של הטיולים שלנו המשלבים טבע, תרבות, טעמים טובים וחברה נהדרת ❤️



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 ההורים ע"ש זיגפריד מוזס

דרך בית לחם 52 ירושלים

טל. 073-2052700 פקס. 073-2052900

רמת-חן (ר"ג)

בית ההורים ע"ש אניטה מילר כהן

רח' רזיאל 28 רמת-גן

טל. 073-2054700 פקס. 073-2054900

רמת-חן (ר"ג)

בית ההורים ע"ש פנחס רוזן

רח' אלוף דוד 185 רמת-גן

טל. 073-2053700 פקס. 073-2053900

תרבות בבית

חגי מאי בביתם



🔥 מדליקים את האווירה – ל"ג בעומר

מי שלא היה בל"ג בעומר ב"בית אניטה

מילר" באמת הפסיד 😊

היה ערב שמח במיוחד עם עוזי רוזנבלט ורויטל קראוז, מוזיקה טובה, שולחנות מלאים בכל טוב וארוחת "על האש" מושקעת וטעימה במיוחד. לצד האוכל

וההופעות הייתה בעיקר אווירה נהדרת, הרבה צחוקים וחברה טובה בדיוק כפי שאנחנו יודעים לחגוג יחד 😊 .

גם בבית מוזס חגגנו את ל"ג בעומר באווירה חמה ומלאת נוסטלגיה. הדיירים נהנו מארוחת ערב עשירה, תפוחי אדמה "מהמדורה" כמובן, ושירי ארץ ישראל אהובים בליווי אקורדיוניסט שהוסיף הרבה שמחה, קצב ורגעים מרגשים של יחד 🎵 .

🌱❤️ חג של יחד – שבועות בבתי חמ"ה

שבועות אצלנו בביתם נראה בדיוק כמו שאנחנו אוהבים: שולחנות לבנים, פרחים בכל פינה, טעמים של חג ואנשים שעושים את כל האווירה. מהמטבח שהכין מנות חג צבעוניות, דרך הזרים והכתרים ועד החיוכים שפשוט אי אפשר היה לפספס. גם השנה, בין המפגשים, הארוחות והשיחות, הורגשה במיוחד תחושת הביחד שמלווה את בתי חמ"ה בכל חג ובכל יום. כי שבועות הוא חג של קהילה, חיבור ואנשים 🌻 .

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

בערב החג ב"בית פנחס רוזן" חגגנו באווירה חגיגית במיוחד עם "ים השיבולים" וים של חמניות שהתקבלו כמתנה מחברת מובילאיי. למרות מזג האוויר הסגרירי, הלובי התמלא שמחה, מוזיקה ואווירה חמה בליווי גלידת הבית, מאפי גבינה מפנקים והופעה של צמד החצוצרנים שמחה ועודד, שהוסיפו הרבה קצב וחיוכים לערב החג.



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

ממטבח של אמא

פינת האוכל החמ"ה:

והפעם – לביבות בטטה של דוד לוי – שף בית אניטה מילר

את המתכון הבא משתף איתנו דוד לוי, השף של "בית אניטה מילר", שמאמין שאוכל טוב מתחיל בזיכרון, ברגש וביכולת של טעם אחד קטן לקחת אותנו למקום אחר



חומרים:

חומרים ללביבות:

1 ורבע ק"ג בטטה

2 כפות רוטב סויה

1 כפית סוכר

1 כפית מלח

100 גרם קמח רגיל

רבע כפית פלפל שחור טחון

חמאה לטיגון

אופן הכנה:

קולפים את הבטטות וחותכים לחתיכות גדולות מבשלים במים עד שהם רכות.

מסננים ומשאירים את הבטטות במסננת לפחות שעתיים רצוי לילה שלם במקרר.

מעבירים את הבטטות לקערה מוסיפים את הסויה ומערבבים בעדינות מוסיפים את הקמח הסוכר

מלח ופלפל ממשיכים לערבב בידיים בעדינות עד שהעיסה מתאחדת.

מרקם העיסה צריך להיות אחיד וקצת דביק. אם העיסה נוזלית מדי אפשר להוסיף עוד קצת קמח.

משמנים היטב את המחבת עם החמאה, על להבה בינונית. בעזרת כף יוצרים לביבות מהעיסה ומניחים

במחבת ומטגנים משני הצדדים בין 3 ל 4 דקות עד שהן נהיות מוצקות

ואפשר להוציא אותם בקלות מהמחבת.

מעבירים לצלחת הגשה מגישים חם מומלץ להגיש עם שמנת חמוצה

או מטבל אחר.



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.

- **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



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



חמה
 חברת מעונות הורים
 מתמחים בחמימות

**מחכים לכם
 חברים לחיים**
 בכל אחד מ-3 הבתים שלנו:

- בית הורים ע"ש זיגפריד מוזס ירושלים
- בית הורים ע"ש פנחס רוזן רמת חן
- בית הורים ע"ש אניטה מילר-כהן רמת חן

למידע נוסף
 סרקו את הקוד וכנסו לאתר:
 או התקשרו:
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, 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 ומפגש עם שגריר ירמיהו בישראל

טיולי שווייץ בחו"ל

אירוע פיתוח 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)

**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

רחוב יגאל אלון 157 תל אביב, 6744365

03-5164461 פקס: 03-5164435

irgunj@gmail.com

www.irgun-jeckes.org

www.facebook.com/IrgunJeckes.org

Hoppe Hoppe Reiter

מלגת הארגון

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-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