



# 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, Raziel St., Ramat-Chen (Ramat Gan) 5224430 Tel. +972-73-2054800, Fax. +972-73-2054985 [www.meonot.co.il](http://www.meonot.co.il)

## ירושלים

בית הורים ע"ש זיגפריד מוזס

דרך בית לחם 52 ירושלים

טל. 073-2052700 פקס. 073-2052900

## רמת-חן (ר"ג)

בית הורים ע"ש אניטה מילר כהן

רח' רזיאל 28 רמת-גן

טל. 073-2054700 פקס. 073-2054900

## רמת-חן (ר"ג)

בית הורים ע"ש פנחס רוזן

רח' אלוף דוד 185 רמת-גן

טל. 073-2053700 פקס. 073-2053900



## תוכן העניינים

**חמה**  
חברת מעונות הורים  
מתמחים בחמימות

03

ברכת מנכ"ל חמ"ה  
אמנון סירוטה

18

טיפ טיפה  
טיפים מהדור השלישי לדור הצעיר

04

בין זכרונות להתחלה חדשה  
דבר המערכת

19

חוגי הבית  
סאלם ותעלם - בית פנחס רוזן

06

נקודת מפגש  
סיפורה של נעמי למפרט מבית פנחס רוזן

20

תרבות בבית ובחוץ  
אירועי תרבות בחוץ - כל הבתים

09

פינת הספר  
פיי ליפשיץ - בית מוזס

22

אירועי תרבות בבית

12

פינת המעשים הטובים  
אריאלה ברנשטיין - בית מוזס

24

בין מתכון לזיכרון  
ספר המתכונים בשוודית של חיה אדלמן

14

סל בריאות  
געגועים ובדידות בחגים - מירב יוסף זאדה

27

ממטבחה של אמא  
פטה טונה - חיה אדלמן - בית מוזס

16

פרק חדש בגיל 80  
רוי קופרמן - בית פנחס רוזן

28

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, Raziel St., Ramat-Chen (Ramat-Baran) 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

## ברכת מנכ"ל חמ"ה לראש השנה תשפ"ז

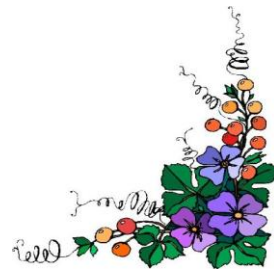
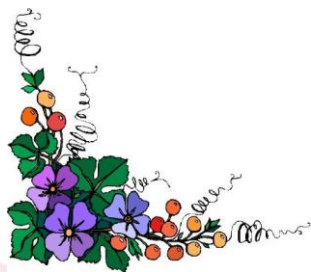


דיירות ודיירים, בני משפחה, עובדות ועובדי חמ"ה יקרים,  
השנה שמסתיימת הזכירה לנו עד כמה העולם משתנה במהירות. מלחמות  
ועימותים מאוקראינה ועד המזרח התיכון, ההתמודדות מול איראן,  
טלטלות פוליטיות וכלכליות – ולצדן מהפכת הבינה המלאכותית, שמשנה  
בקצב חסר תקדים את הדרך שבה אנחנו עובדים, מתקשרים וחיים.

גם אצלנו בחמ"ה, נדרשנו השנה להתמודד עם מציאות מורכבת ועם לא מעט אתגרים.  
ולמרות כל אלה, אני גאה לומר שחמ"ה ממשיכה לצמוח, להתפתח ולפרוח. דווקא בתקופה של חוסר  
ודאות ושינויים מהירים, הרשת שלנו מהווה אי של יציבות עבור דיירינו, משפחותיהם ועובדינו.  
גם השנה המשכנו להסתכל קדימה, השקענו משאבים רבים בשדרוג ובפיתוח התשתיות בבתי הרשת,  
בטיפול סביבת המגורים וביצירת תנאים טובים, בטוחים ונעימים יותר לרווחת דיירינו. לצד זאת אנו  
ממשיכים להתחדש, ולתכנן את המשך התפתחותה של חמ"ה לשנים הבאות.  
ובתוך כל העשייה והקידמה, אנחנו מקפידים לא לאבד את הדבר החשוב ביותר: הקשר האנושי,  
תחושת הביטחון, השייכות והבית.

השנה האחרונה הוכיחה לנו שוב את כוחה של קהילה: עובדים שלקחו אחריות ועשו הרבה מעבר  
לנדרש, לצד דיירים ומשפחות שגילו סבלנות, אכפתיות וחוסן.  
בשנה הקרובה צפויות בחירות בישראל. אני מאחל שנדע לנהל את המחלוקות בינינו בכבוד, לזכור  
שהמשותף לנו גדול מהמפריד, ושכל אחת ואחד מאיתנו יממש את זכותו האזרחית ויצביע האחריות  
האזרחית של כולנו היא להשתתף ולהשפיע בעיצוב עתידנו.  
לקראת השנה החדשה אני מאחל למשפחת חמ"ה כולה שנה שקטה ובטוחה יותר, שנה של בריאות,  
צמיחה, התחדשות ובשורות טובות.

בברכת חג שמח  
אמנון סירוטה



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

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

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

**ירושלים**  
בית הורים ע"ש זיגפריד מוזס  
דרך בית לחם 52 ירושלים  
טל. 073-2052700 פקס. 073-2052900

**רמת-חן (ר"ג)**  
בית הורים ע"ש אניטה מילר כהן  
רח' רזיאל 28 רמת-גן  
טל. 073-2054700 פקס. 073-2054900

**רמת-חן (ר"ג)**  
בית הורים ע"ש פנחס רוזן  
רח' אלוף דוד 185 רמת-גן  
טל. 073-2053700 פקס. 073-2053900

# בין זיכרונות להתחלה חדשה

אנחנו נושאים איתנו חיים שלמים של אנשים, מקומות ורגעים. אבל הזיכרונות שלנו אינם רק אלבום של מה שהיה, הם גם חומרי הגלם שמהם אנחנו מדמיינים את מה שעוד יכול להיות. לקראת השנה החדשה, גיליון חממ"ה יוצא למסע בין העבר שמלווה אותנו לבין היכולת להמשיך להשתנות, להתרגש וליצור זיכרונות חדשים בכל גיל.

יש ריחות שמחזירים אותנו ברגע אחד עשרות שנים לאחור: עוגה שנאפתה לקראת החג, בושם שהיה לאמא או תבשיל שהתבשל במטבח המשפחתי. לפעמים מספיקות כמה שניות משיר מוכר כדי להחזיר אותנו לחתונה, לטיול או לאדם ששינה את חיינו.

הזיכרונות האלה מספרים לנו מאין באנו ומי אנחנו, אבל המחקר מגלה שהם עושים דבר נוסף ומפתיע: הם עוזרים לנו לדמיין את העתיד. כשאנחנו חושבים על משהו שעוד לא קרה, המוח משתמש בחוויות, ברגשות ובמראות שכבר שמורים בו ומרכיב מהם אפשרויות חדשות.

**אנחנו משתמשים בעבר כדי לדמיין את העתיד.**

היכולת הזאת מכונה לעיתים "מסע מנטלי בזמן". אנחנו יכולים לחזור בדמיון אל בית ההורים או אל רגע משמעותי בחיינו, ובאותה מידה להפליג קדימה ולחשוב על חוויות שעוד מחכות לנו. הזיכרונות מעניקים לנו שורשים והמשכיות, אבל הם אינם חייבים להשאיר אותנו בעבר. אפשר לראות בהם **מצפן ולא משקולת**, לקחת מהם ניסיון, משמעות וכוח, ולהישאר פתוחים למה שעוד יכול להגיע.

וזה גם הסיפור שבחרנו לספר בגיליון הזה של חממ"ה: לצד הזיכרונות, המסורות והסיפורים שנאספו במשך חיים שלמים, נפגוש אנשים שממשיכים ללמוד, ליצור, להכיר, להתנסות ולהתחיל דברים חדשים. כי החיים הם תנועה מתמדת בין מה שהיה למה שעוד יהיה.

**אנחנו מביטים לאחור כדי לזכור מאין באנו, ומביטים קדימה כדי לראות לאן עוד אפשר להגיע.**

**והרגעים שאנחנו חיים היום?**

**יום אחד גם הם יהיו הזיכרונות שעליהם נספר.**

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, 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

עם בואה של שנה חדשה,  
נאחל לכולנו  
שנה של בריאות ושלווה,  
של רגעים טובים,  
אנשים אהובים  
וקהילה מחבבת.

שנמשיך לצבור חוויות,  
ליצור זיכרונות חדשים  
ולמצוא בכל יום  
עוד סיבה לשמוח  
ולהתרגש

שנה טובה,  
בטוחה, בריאה  
ומלאה תקווה

מכל בתי חמ"ה  
צוותים ודיירים

## זה הזמן להתחדש!

ההטבה המיוחדת בבית פנחס רוזן מחכה לכם עד סוף ספטמבר  
לקביעת פגישה התקשרו: 073-2054804

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-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

# נקודת מפגש

## הזיכרון שהוביל את נעמי למפרט ל"בית פנחס רוזן"

לפעמים החיים סוגרים מעגל דווקא במקום הכי לא צפוי. נעמי למפרט הכירה את בית "פנחס רוזן" לפני שנים, כשעבדה בו כאחות. אז היא הייתה זו שהגיעה למשמרת, טיפלה ודאגה לאחרים. שנים אחר כך חזרה לאותו מקום, הפעם כדיירת, וגילתה שמקום ששייך לזיכרונות מתקופה אחרת בחייה יכול להפוך לבית של ההווה. אבל בסיפור שלה יש יותר מסגירת מעגל. גם בגיל 89 נעמי ממשיכה להיות פעילה, מעורבת ולדאוג לאנשים שסביבה. העבר שלה כאחות לא נשאר רק זיכרון, אלא ממשיך לקבל ביטוי חדש בחיים שהיא בנתה לעצמה היום.

סיפורה של נעמי הוא במידה רבה הסיפור שביקשנו לספר בגיליון הזה: אנחנו לא משאירים מאחור את מי שהיינו. אנחנו לוקחים איתנו את האנשים, המקומות והחויות שצברנו – ולפעמים דווקא מהם מתחיל הפרק הבא.

## פעם עבדתי כאן. היום זה הבית שלי

בגיל 89 נעמי למפרט מנהלת סדר יום מלא, מתעמלת מדי יום, משתתפת בהרצאות ובשירה בציבור ופעילה בוועד הדיירים. ב"בית פנחס רוזן" היא מצאה לא רק מקום לגור בו, אלא קהילה שבה היא יכולה להמשיך להיות מעורבת, לתת לאחרים וגם ליהנות מהידיעה שהפעם יש מי שדואג לה. לפעמים התחלה חדשה מתחילה דווקא במקום שכבר הכרנו היטב. עבור נעמי למפרט, בית "פנחס רוזן" היה במשך שנים חלק מזיכרונותיה כאחות וכאשת מקצוע. היא הכירה את המקום, את הצוות ואת אופי החיים בו מהצד של מי שמגיעה לעבוד ולטפל באחרים. שנים אחר כך היא חזרה אליו, הפעם כדי לגור בו.

נעמי, בת 89, מתגוררת ב"בית פנחס רוזן" בשלוש השנים האחרונות. היא ילידת פרדס חנה, התגוררה במהלך חייה גם ברמת גן וברמת חן ועבדה במשך שנים כאחות.

"אני קצת יוצאת דופן כאן מאחר ואני אחות במקצועי ועבדתי פה תקופה", היא מספרת. לצד עבודתה בקהילה הייתה מגיעה בסופי השבוע ובמשמרות ערב לעבוד בבית. דווקא ההיכרות הזו, שנשמרה איתה לאורך השנים, הייתה משמעותית כאשר הגיע הזמן לבחור היכן תרצה לחיות בשלב הבא של חייה.

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



## מקום העבודה שהפך לבית



עבור רבים, מעבר לבית דיור מוגן הוא כניסה למקום חדש ולא מוכר. אצל נעמי הסיפור היה אחר לגמרי: היא ידעה לאן היא מגיעה והזיכרונות שהיו לה מהמקום כאשת צוות הפכו לחלק מהבחירה שלה בו כדיירת.

"החלטתי לבוא לפה מתוך ההיכרות שלי עם הבית והצוות שלו. לא הלכתי בכלל להתעניין במקומות אחרים. המקום הזה שנעם לי בזמן עבודתי הפך להיות הבית שלי."

יש משהו כמעט מעגלי במסלול הזה: בעבר היא הגיעה לבית כדי לדאוג לאחרים, והיום היא יכולה להרשות לעצמה להיות בצד שמקבל את המעטפת. אבל גם היום, כפי שמתברר במהרה, היא לא באמת ויתרה על המקום שלה כמי שדואגת לאחרים.

שלוש שנים אחרי המעבר, נעמי מקפידה על סדר יום פעיל. היום שלה מתחיל מוקדם, כבר בשש בבוקר. עד שמונה היא מתארגנת ועוסקת בענייניה האישיים, לאחר מכן אוכלת ארוחת בוקר ומשם ממשיכה לפעילויות.

"יש לנו דף שבועי של החוגים ולפי זה אנחנו מתנהלים", היא מספרת. אחת הפעילויות החשובות לה ביותר היא ההתעמלות. "קודם כל התעמלות. יום-יום התעמלות". לצד הפעילות הגופנית היא משתתפת בהרצאות ובשירה בציבור, בתוך שגרה שיש בה עשייה ומפגש עם אנשים.

## עכשיו היא דואגת שיזכרו את כולם

אולי בגלל השנים שבהן עבדה כאחות, ואולי פשוט משום שזה אופיה, נעמי אינה מסתפקת בהשתתפות בפעילויות הבית. היא חברה בוועד הדיירים, המונה ארבעה חברים, ובמסגרת פעילותה לקחה על עצמה משימה אישית במיוחד: לדאוג לברכות יום ההולדת של הדיירים.

לכל דייר שחוגג יום הולדת היא מגיעה עם מעטפה וברכה. היא מקבלת את שמו, את התאריך ואת מספר החדר וניגשת אליו באופן אישי.

"יש אנשים שמאוד שמחים שאנחנו משתפים דיירים נוספים", היא מספרת. "אבל יש דיירים שדוחים, לא רוצים. ואז אני ניגשת בשקט, נותנת להם את הברכה, נותנת להם חיבוק והם מאושרים בשל כך שזוכרים אותם ושפונים אליהם באופן אישי."

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

אחת לחודשיים מתקיימת בבית גם חגיגת יום הולדת משותפת לדיירים שנולדו באותם חודשים. בני המשפחה מוזמנים, נערך שולחן גדול והמפגש הופך לאירוע משותף. "זה מאוד חגיגי ומאוד יפה", מציינת נעמי. המחוות הקטנות האלה - ברכה, חיבוק, שירה בציבור, מפגש במסדרון או ישיבה משותפת סביב שולחן הן חלק משמעותי מהחיים בבית, הן יוצרות תחושה שמישהו יודע מי אתה, מבחין אם הגעת וזוכר גם את היום הפרטי שלך בתוך הקהילה הגדולה.



### זיכרונות ישנים, חיים חדשים

לקראת חגי תשרי, כשהמפגש בין זיכרונות העבר להווה מורגש במיוחד, הסיפור של נעמי מקבל משמעות נוספת. הבית שהיא זוכרת מתקופה אחרת בחייה הוא היום המקום שבו היא חוגגת, פוגשת אנשים ומנהלת את שגרת חייה. גם התפקידים השתנו. מי שפעם הגיעה לכאן כאחות כדי לטפל באחרים, יכולה היום לסמוך על אחרים שידאגו לה. ובכל זאת, משהו נשאר: הצורך להיות מעורבת, לשים לב לאדם שמולה ולהעניק לאחרים תחושה שרואים אותם.

וכעת, כשראש השנה מתקרב, שאלתי את נעמי אם יש משהו חדש שהייתה רוצה לעשות בשנה הקרובה, חלום שעוד הייתה רוצה להגשים.

"אין לי כבר חלומות, את יודעת, אני כבר בת 89 אני חיה באושר ומבחינתי זה לא עצוב, כי אני פה - ופה עושים הכול ואני כבר לא צריכה לדאוג לשום דבר. אני שמחה לחגוג כאן עם כל יושבי הבית ומצפה לזה."

אולי דווקא המשפט הזה מספר משהו על התחלות חדשות בגיל מבוגר. הן לא חייבות להגיע עם רשימת יעדים חדשה או עם חלום גדול שעוד צריך לכבוש. לפעמים התחלה חדשה היא האפשרות להגיע למקום שבו מרגישים בבית, לבנות שגרה אחרת, להיות מוקפים באנשים ולהמשיך לתת לאחרים מתוך המקום החדש שמצאת לעצמך.

עבור נעמי למפרט, הזיכרונות מ"בית פנחס רוזן" לא נשארו בעבר אלא הפכו, בדרך לא צפויה, לחלק מהחיים החדשים שלה בהווה.

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

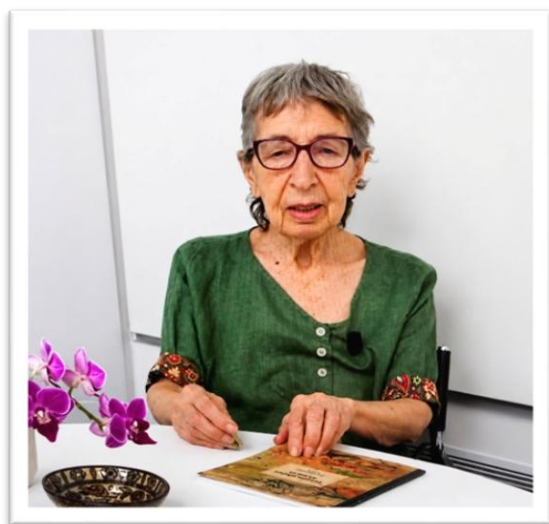


# פינת הספר

## שיר, סיפור או אגדה משלנו - מפרי עטם של הדיירים

יש מי שמביטים לאחור ונזכרים, ויש מי שהופכים את כל מה שצברו בדרך לחומר שממנו אפשר להמשיך ליצור. פיי ליפשיץ בוחרת במילים. בשירה שלה נפגשים ניסיון החיים, החששות, התקווה והרצון להמשיך קדימה כתזכורת לכך שגם מתוך מה שהיה, יכול להיוולד משהו חדש.

### "לטפס על האוורסט של החיים" – פיי ליפשיץ, "בית מוזס"



בגיל השלישי מצאה פיי ליפשיץ, דיירת ב"בית מוזס" בירושלים דרך להתמודד עם הפחדים והאתגרים באמצעות שירה אישית. בספרה החדש היא מעניקה למילים מקום שבו גם הזקנה הופכת למסע של יצירה, תקווה ואומץ.

בגיל שבו רבים מתמודדים עם שינויים, פחדים ואובדנים, פיי ליפשיץ מצאה נחמה דווקא במילים. דיירת "בית מוזס" בירושלים, שעלתה מדרום אפריקה והקדישה שנים לציור וליצירה, הוציאה לאחרונה ספר שירה חדש בשם Forget About Everest. בין דפיו היא מתארת בכנות את

ההתבגרות, החששות והתקווה ומזכירה שגם ההתמודדות היומיומית יכולה להיות הישג גדול לא פחות מהעפלה לפסגה הגבוהה בעולם.

"אני גרה ב"בית מוזס" כבר כמעט שש שנים, מספרת פיי. "עליתי מדרום אפריקה לפני הרבה שנים. טוב לי כאן. פעם ציירתי הרבה יותר, והיום אני בעיקר כותבת שירה".

מי שמבקר ב"בית מוזס" יכול להתרשם גם מהצד החזותי של יצירתה. ציוריה של פיי מוצגים בתערוכה במקום, אך בשנים האחרונות תפסו המילים את מרכז הבמה. במקום מכחול וקנבס היא בוחרת בדף ובעט, ובאמצעותם מעניקה ביטוי לרגשות, למחשבות ולשאלות שמעסיקות אותה.

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

במהלך השנה האחרונה כתבה שירים רבים, מבלי שתכננה תחילה להפוך אותם לספר. "לא חשבתי בהתחלה לעשות ספר", היא מספרת. "אבל אחר כך ראיתי שיש לי שירים שאני חושבת שהם טובים. כבר פרסמתי כמה ספרי שירה לפני כן, אז החלטתי להפוך גם את השירים האלה לספרון". כך נולד – Forget About Everest ספר שירים באנגלית, המבוסס על מחשבותיה וחוויותיה האישיות. השירים עוסקים בניסיון החיים, במבט על הזקנה ובשינויים שמביא עמו הגיל, הם אינם מנסים לייפות את המציאות, אלא להתבונן בה בכנות.

### כשהמילים נותנות מקום לרגש

אנשי מקצוע מתחום בריאות הנפש והגרונטולוגיה מציינים לא פעם כי כתיבה יכולה לסייע לאנשים לעבד רגשות, להתמודד עם תקופות של שינוי ולהעניק משמעות לחוויות החיים. אין מדובר בתרופה או בפתרון לכל קושי, אך עבור רבים הכתיבה היא דרך להקשיב לעצמם ולארגן מחשבות ותחושות שקשה לבטא בקול.

אצל פיי נדמה שהכתיבה ממלאת בדיוק את התפקיד הזה. באמצעות השירה היא מצליחה לנסח פחדים, זיכרונות ותקוות ולהעניק להם צורה. במקום שהמחשבות יישארו רק בלב, הן הופכות לשירים שמאפשרים גם לאחרים להזדהות.

### הפחד הגדול ביותר

לצד היופי שבזקנה, פיי אינה מסתירה גם את החששות המלווים אותה. "הכי מפחיד אותי בזקנה זה להיות זקנה עם מחלות. בלי בריאות טובה זו לא זקנה טובה. אני מפחדת לסבול".

זוהי אמירה שרבים מבני הגיל השלישי מזדהים עמה. לעיתים, החשש אינו מפני חלוף השנים עצמן, אלא מפני אובדן העצמאות, הכאב או התלות באחרים.

דווקא מתוך המקום הזה נולדים השירים שלה - לא מתוך ייאוש, אלא מתוך רצון להבין את המציאות ולמצוא בה משמעות.

### כל יום הוא פסגה חדשה

שם הספר Forget About Everest, מקבל משמעות מיוחדת כשפיי מסבירה את אחד המסרים המרכזיים שבו.

"בשירים אני אומרת שלפעמים אנחנו עוברים קשיים שהם אפילו יותר קשים מאשר לטפס על הר האוורסט. אנחנו גיבורים בזה שאנחנו מצליחים לעבור עוד יום אחד".

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

לצד הכתיבה, פיי מדגישה את חשיבותה של הסביבה שבה היא חיה. "בית מוזס נותן לי ביטחון, תחושה של חום והרגשה שדואגים לי. אני יכולה לסמוך עליהם. יש כאן גינה נהדרת עם הרבה ירק ופרחים, מקבלים אוכל טוב, שומרים עלינו ונותנים לנו ביטחון והרגשה שלכולם שאכפת מאיתנו". עבודה, הבית אינו רק מקום מגורים, אלא גם מרחב שמאפשר לה להמשיך ליצור. העובדה שציוריה מוצגים בתערוכה במקום מעניקה לה תחושת הערכה ושייכות ומעודדת אותה להמשיך לעסוק באמנות, גם אם כיום היא בוחרת לעשות זאת בעיקר באמצעות השירה. סיפורה של פיי ליפשיץ אינו רק סיפור על ספר שירה חדש. זהו סיפור על אישה שבחרה להתמודד עם אחת מתקופות החיים המורכבות ביותר באמצעות יצירה.

בזמן שהשנים מביאות איתן שאלות, פחדים ושינויים, היא מצאה במילים דרך להעניק משמעות למסע. השירים אינם מבטלים את הקשיים, אלא מאפשרים להביט בהם בגובה העיניים ולהמשיך לצעוד.



**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 המעשים הטובים

**רגעים נבחרים מהבתים שלנו**

## באה להתנדב ומצאה משפחה



כשאריאלה ברנשטיין הגיעה לראשונה להתנדב ב"בית מוזס", היא לא תיארה לעצמה שהמקום יהפוך לחלק כל כך משמעותי משגרת חייה. היא הגיעה בעקבות אירועי 7 באוקטובר, מתוך רצון לעשות, לעזור ולהיות במקום שבו זקוקים לה. מאז עברו כמעט שלוש שנים, וההתנדבות שהחלה בתקופה קשה הפכה לקשר עמוק עם הדיירים ולשלושה ימים קבועים בכל שבוע ביומן שלה.

"אני מתנדבת כאן ב"בית מוזס" בחוג משחקייה, גם בסיעודי וגם בתומך, ואני גם מתנדבת בחוג גינון בחממות שבחוף", מספרת ברנשטיין. "אני מתנדבת כאן כבר כמעט שלוש שנים. התחלתי מיד אחרי פרוץ המלחמה ב-7 באוקטובר".

## פינה של נחמה בתוך הכאוס

באותם ימים, כשהמדינה כולה התגייסה למאמץ, גם היא חיפשה היכן היא יכולה לסייע. ילדיה התגייסו והיא עצמה החלה להתנדב במקומות שונים ברחבי הארץ. אלא שדווקא ב"בית מוזס" נוצר משהו אחר – מחויבות אישית כלפי אנשים שמכירים אותה ומצפים לבואה. "בעקבות המלחמה, כמו כולם, הילדים שלי התגייסו ואני חיפשתי מקום שהיה חסר בו מתנדבים", היא מספרת. "היו כל כך הרבה מקומות, וגם אני התרוצצתי בכל המדינה להתנדב במקומות אחרים. אבל כאן זו התנדבות שחייבים להגיע אליה, כי האנשים שגרים בבית כבר מחכים לי". אותה ציפייה היא אולי ההבדל בין התנדבות מזדמנת לבין מערכת יחסים. בתוך זמן קצר, מספרת ברנשטיין, נוצרו בבית חברויות של ממש. היום היא כבר לא מגיעה רק כדי להעביר פעילות. היא מגיעה לפגוש אנשים שהיא מכירה ושמכירים אותה.

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

"זה לא לקח הרבה זמן עד שבאמת יצרתי חברים כאן. מחכים לי ביום ראשון בצהריים, מחכים לי ברביעי בבוקר ובחמישי בבוקר. זה נהפך להיות משהו שקבוע בל"ז אצלי. אני שלוש פעמים בשבוע כאן".

### מה מיוחד בעיניך ב"בית מוזס"?

"יש רשימה כל כך ארוכה", היא מחייכת, אבל מיד בוחרת בדבר החשוב ביותר מבחינתה: "הדבר הכי יפה בשבילי הוא שהדיירים כאן נהפכו להיות חלק מחיי, ואני נהפכת להיות חלק מחייהם". אחד המקומות שבהם היא רואה את משמעות ההתנדבות הוא חוג המשחקיה. ברנשטיין מספרת כי גם דיירות הבית, יהודית, רות ומיכל - היו שותפות לתחילת הפעילות. עם הזמן החוג התפתח, והמטרה הייתה לא רק ליצור פעילות לשעה שבה המתנדבת נמצאת במקום, אלא לעודד את הדיירים להמשיך גם בעצמם.

"אני מסתכלת כאן עכשיו ורואה דיירים משחקים לבד, בלי העזרה שלי. פשוט יושבים ומשחקים. זה היה כל הרעיון להכניס חוגים ופעילויות שלא יהיו תלויים רק בי. הם עושים את זה גם אחרי שאני עוזבת. יש כאן המשכיות, וזה מאוד יפה".

עבורה, זה אולי אחד המדדים הטובים ביותר להצלחת ההתנדבות: לא כמה דברים היא עושה עבור הדיירים, אלא כמה הפעילות מצליחה להפוך לחלק מחייהם גם כשהיא איננה.

הקשר שלה עם "בית מוזס" אינו מסתכם בפעילויות הקבוצתיות. במהלך השנים היא התנדבה גם באופן פרטני עם דיירת שהייתה מרותקת יותר לביתה, ושם נחשפה לדבר נוסף שהיא מעריכה במקום והוא הקשר בין הצוות, המתנדבים והדיירים.

"הצוות שנמצא כאן פשוט מקסים. הם כל כך אכפתיים", היא אומרת. "כשהתנדבתי באופן פרטני עם מישהי שהייתה יותר מרותקת לבית, היו מתקשרים אליי ואומרים לי: 'תקשיבי, היום פחות טוב', או 'היום יותר טוב'. יש אפשרות להיות בשיח כל הזמן עם ההנהלה. אפילו אני, כמתנדבת, נמצאת בשיח עם ההנהלה כדי לשפר את מה שקורה בבית".

כשמשפחות שואלות אותך אם היית ממליצה להן להביא לכאן את ההורים שלהן, מה את אומרת? "אני ממליצה באלף אחוז", היא משיבה ללא היסוס. "זה לא רק הפעילויות והמתנדבים שיש כאן, אלא גם הצוות. אני מכירה את הצוות כבר הרבה זמן, בסיעודי, בגינון ובתומך והם כל כך אכפתיים מה שהופך את המקום לבית חם ועוטף".

## שתמיד נהיה בצד הנותן

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

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

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

### ירושלים

בית הורים ע"ש זיגפריד מוזס

דרך בית לחם 52 ירושלים

טל. 073-2052700 פקס. 073-2052900

### רמת-חן (ר"ג)

בית הורים ע"ש אניטה מילר כהן

רח' רזיאל 28 רמת-גן

טל. 073-2054700 פקס. 073-2054900

### רמת-חן (ר"ג)

בית הורים ע"ש פנחס רוזן

רח' אלוף דוד 185 רמת-גן

טל. 073-2053700 פקס. 073-2053900



# סל בריאות

## איך מתמודדים עם געגועים ובדידות בעיקר בתקופת החגים

מאת: מירב יוסף זאדה – עובדת סוציאלית ב"בית אניטה מילר"

תקופת החגים מביאה איתה משהו מיוחד.

יש זיכרונות שמגיעים עם חיוך כמו למשל ריח של מאכל מוכר, שיר שאהבנו לשמוע, שולחן החג של פעם, קולותיהם של אנשים שהיו חלק משמעותי מחיינו. ויש זיכרונות שמביאים איתם כאב, במיוחד כאשר לצד הזיכרון אנחנו מרגישים את חסרונם של אנשים, מקומות או תקופות שכבר אינן כפי שהיו. מתוך זה עולה השאלה: איך אפשר לשמוח כאשר מתגעגעים? איך אפשר ליהנות מהחג כאשר משהו בתוכנו עדיין כואב? ואני אומרת שלא צריך לבחור, אפשר את שניהם, אפשר להתגעגע וגם לשמוח. אפשר לזכור וגם להמשיך.



הזיכרונות הם חלק מהסיפור האישי שלנו. הם מעניקים לנו שורשים, תחושת זהות ומשמעות. אבל הם אינם חייבים להשאיר אותנו בעבר. לפעמים דווקא מתוך הזיכרון אפשר לצמוח אל משהו חדש. לתת מקום לגעגוע

אחד הדברים החשובים בהתמודדות עם געגוע הוא לא להילחם בו. מותר לומר: "אני מתגעגע/ת". מותר להרגיש עצב גם בתקופה שבה כולם מסביב שמחים.

כשנותנים לרגש מקום, הוא נעשה פחות מאיים. אפשר לדבר עליו עם אדם קרוב, לשתף בזיכרון, להסתכל בתמונה, לשמוע שיר שמזכיר אדם אהוב או פשוט לאפשר לעצמנו כמה רגעים של שקט. לפעמים כל מה שאנחנו זקוקים הוא משהו שיהיה איתנו בתוך התחושה.

לא להישאר לבד

בדידות אינה תמיד קשורה לכמות האנשים שנמצאים סביבנו. אפשר להיות מוקפים באנשים ועדיין להרגיש לבד. בתקופת החגים התחושה הזו עלולה להתעצם.

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

ב"בית אניטה מילר", דיור מוגן קטן יחסית, יש יתרון משמעותי לכך שאפשר ליצור קשרים גם בתוך הבית. לפעמים שיחה קצרה במסדרון, ישיבה משותפת בלובי או השתתפות בפעילות יכולות להפוך את היום ליום שיש בו משמעות.

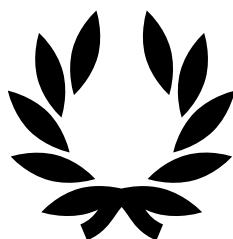
והכי חשוב – לא להסס לבקש עזרה. אם תחושת הבדידות, העצב או חוסר המשמעות נמשכים ומכבידים על היומיום, כדאי לשתף אדם קרוב או לפנות לאיש מקצוע. פנייה לעזרה אינה סימן לחולשה. להפך – היא דרך לדאוג לעצמנו.

### בין זיכרון להתחלה

אולי אחד הדברים היפים בזיכרונות הוא שהם אינם רק מספרים לנו מה היה. הם גם מזכירים לנו את האנשים שאהבנו, את המקומות שבהם היינו, את הדברים שהצלחנו לעשות ואת הרגעים שבהם התגברנו על אתגרים. ומתוך כל אלה אפשר לשאול לא רק "למה אני מתגעגע/ת?", אלא גם: "מה מתוך כל מה שחווייתי אני רוצה לקחת איתי הלאה?"

התחלה חדשה אינה מחייבת למחוק את מה שהיה. היא יכולה להיבנות דווקא ממנו. בעיקר בתקופת החגים, כשהזיכרונות נוכחים יותר, אפשר להחזיק יחד את שני הקצוות – את מה שהיה ואת מה שעוד יכול להיות.

ואולי זו המשמעות של להמשיך הלאה: לא להשאיר את העבר מאחור, אלא לקחת ממנו את מה שמחזק אותנו ולצמוח אתו אל הפרק הבא.



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

## ומהמילים אל החיים עצמם:

היכולת לקחת איתנו את מה שהיה, ובכל זאת להסכים לפתוח דלת חדשה, מקבלת ביטוי יפה בסיפורה של רותי קופרמן. בגיל 80, אחרי עשרות שנים בירושלים, היא עזבה את העיר שבה בנתה את חייה ועברה ל"בית פנחס רוזן", קרוב לילדיה. היום, כמעט בגיל 93, אפשר כבר להביט לאחור ולראות שהחלטה ההיא לא הייתה רק מעבר לבית חדש אלא התחלה של פרק חדש בחיים.

## בגיל 80 רותי קופרמן פתחה פרק חדש בחיים



יש אנשים שגם בגיל 80 ממשיכים להפתיע. רותי קופרמן, שמתקרבת ליום הולדתה ה-93, היא אחת מהם. מאחוריה סיפור חיים שמתחיל בגרמניה, ממשיך בעלייה לארץ, בחיים שלמים בירושלים ובקריירה יוצאת דופן בעולם המחשבים. היום היא מתגוררת ב"בית ההורים פנחס רוזן", לאחר שהגיעה למסקנה יחד עם ילדיה שהגיע הזמן לעזוב את הבית בירושלים ולעבור למקום קרוב אליהם.

לקראת תקופת החגים, שבה תחושת הבדידות בקרב בני הגיל השלישי עלולה להיות מורגשת במיוחד, סיפורה של רותי ממחיש את המשמעות שיש למעבר למקום שבו לצד הפרטיות קיימים גם אנשים מסביב, ובעיקר האפשרות להישאר קרובה למשפחה.

"אני בת תשעים ושתיים, גובלת בתשעים ושלוש וראיתי

הרבה דברים בחיי", היא אומרת בחיוך. רותי קופרמן נולדה בבון שבגרמניה. היא אמנם לא עברה את השואה בארץ הולדתה, אך משפחתה זיהתה בזמן את הסכנה המתקרבת.

"כשהגרמנים עלו לשלטון, ההורים שלי הרגישו שמשהו הולך, והם החליטו לעלות לארץ", היא מספרת בקצרה על החלטה ששינתה את מסלול חייה.

בישראל הפכה ירושלים לביתה. שם חיה במשך שנים רבות, שם נישאה ושם גם נולדו ילדיה. ירושלים הייתה עבורה הרבה יותר מעיר מגורים, היא הייתה המקום שבו בנתה את חייה הבוגרים ואת משפחתה.

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

הקריירה של רותי מספרת משהו על האישה העצמאית שהיא. הרבה לפני שעולם המחשבים הפך לחלק בלתי נפרד מחיי כולנו, היא כבר עבדה בתחום. בהמשך אף הגיעה לתפקיד ניהולי בכיר. "אני התעסקתי במחשבים הרבה שנים. הייתי מנכ"לית איגוד המחשבים", היא מספרת. לתפקיד, לדבריה, היא בכלל לא מיהרה להתמודד. מי שעבדה לצדה עודדה אותה לגשת למכרז ואמרה לה: "רותי, את חייבת לעבור מכרז למנכ"לות". רותי התייעצה עם אנשים סביבה, ואלה דחפו אותה לנסות. "עברתי את המכרז בהצלחה רבה".

גם לאחר שנות העבודה המשיכה רותי להיות פעילה. במשך כעשרים שנה התנדבה בארגון עולי מרכז אירופה בירושלים, וגם שם הביאה איתה את הידע שצברה לאורך השנים ועבדה בתחום המחשבים.

### הילדים דחפו לשינוי

בשלב מסוים התעוררה השאלה המוכרת למשפחות רבות: מה עושים כאשר ההורה המבוגר ממשיך להתגורר לבדו, בעוד הילדים נמצאים במקום אחר?

"הילדים שלי היו אלה שדחפו לשינוי. הם גרים כאן, בסביבה (באזור רמת גן), והם החליטו שאני לא יכולה לגור כבר לבד בירושלים", מספרת רותי. בעקבות זאת החלה המשפחה לחפש עבודה מקום מתאים, וכך הגיעה ל"בית ההורים פנחס רוזן".

המעבר אינו מוחק את עשרות השנים בירושלים, אלא איפשר לה לפתוח פרק אחר וחדש, קרוב יותר לילדים ובסביבה שבה אינה נדרשת להתמודד לבדה עם חיי היומיום. דווקא לקראת החגים מקבלת ההחלטה הזו משמעות נוספת. עבור אנשים מבוגרים שחיו במשך עשרות שנים בביתם, המעבר אינו תמיד פשוט, אך האפשרות להיות מוקפים באנשים ולדעת שהמשפחה נמצאת בקרבת מקום יכולה להפוך אותו להזדמנות לחיים חדשים.

### המעבר לביתה החדש ב"בית פנחס רוזן"

סיפורה הוא גם תזכורת לכך שמעבר לבית הורים אינו בהכרח סופה של העצמאות, אלא יכול להיות תחילתו של פרק אחר. אחרי קריירה ארוכה, התנדבות של שנים ומשפחה שהקימה בירושלים, רותי קופרמן ממשיכה קדימה בפרק נוסף וממושך, כשהילדים קרובים יותר, והבית החדש מעניק לה את מה שהפך חשוב במיוחד בשלב הזה של החיים: לדעת שהיא לא לבד. בראש השנה הקרוב היא תחגוג שוב, יחד עם דיירי הבית ותחל את השנה החדשה בשמחה וחיוך.

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

**טיפים מהסבים והסבתות מבית "פנחס רוזן" לנכדים והנכדות**



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

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

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

## ירושלים

בית הורים ע"ש זיגפריד מוזס

דרך בית לחם 52 ירושלים

טל. 073-2052700 פקס. 073-2052900

## רמת-חן (ר"ג)

בית הורים ע"ש אניטה מילר כהן

רח' רזיאל 28 רמת-גן

טל. 073-2054700 פקס. 073-2054900

## רמת-חן (ר"ג)

בית הורים ע"ש פנחס רוזן

רח' אלוף דוד 185 רמת-גן

טל. 073-2053700 פקס. 073-2053900



# חוגי הבית

**חוג לימודי ערבית ב"בית פנחס רוזן"**

**סאלם ותעלאם: לומדים ערבית במוצאי שבת**



שפה חדשה, שיר חדש וגם פתגם לקחת הביתה: ב"בית פנחס רוזן" נפתח לאחרונה חוג חדש לערבית מדוברת, "סאלם ותעלאם", בהדרכת אבי צפדיה – מרצה למזרחנות ומורה לערבית, שכבר מוכר היטב לדיירי הבית מהרצאותיו המרתקות בנושאי המזרח התיכון.

החוג כולל 12 מפגשים ומתקיים מדי מוצאי שבת באווירה קלילה ומשעשעת. בכל מפגש לומדים הדיירים מילים וביטויים שימושיים בערבית מדוברת, מכירים שיר בערבית ומסיימים בפתגם – דרך נעימה להכיר לא רק את השפה, אלא גם משהו מהתרבות שמאחוריה.

הרעיון להביא את החוג לבית נולד בעקבות ההצלחה של הרצאותיו של צפדיה והעניין הרב שהן עוררו בקרב הדיירים. דווקא עבור מי שאינם דוברי ערבית, יש בשפה משהו מסקרן ואפילו מעט אקזוטי, וכשהלימוד נעשה עם הרבה הומור, חן וסיפורים – המרחק מהשפה החדשה מתקצר במהירות.

והתלמידים בהחלט לוקחים את העניין ברצינות: כל דייר מגיע מצויד בלוח כתיבה ובעיפרון, רושם לעצמו מילים וביטויים חדשים ומתרגל את הנלמד. נכון לעכשיו כבר מתגבשת קבוצה קבועה של כ-20 דיירים שמגיעה מדי מוצאי שבת ללמוד יחד.

מעבר לרכישת שפה חדשה, החוג הוא גם הזדמנות להפעיל את הראש, להיחשף לתרבות אחרת ולגלות שגם מילים שנשמעו עד לא מזמן זרות לחלוטין יכולות להפוך בתוך כמה מפגשים למוכרות. ואם צריך עוד הוכחה לכך שאף פעם לא מאוחר ללמוד שפה חדשה – ב"בית פנחס רוזן" כבר יודעים לומר את זה גם בערבית.

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

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

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

## ירושלים

בית הורים ע"ש זיגפריד מוזס

דרך בית לחם 52 ירושלים

טל. 073-2052700 פקס. 073-2052900

## רמת-חן (ר"ג)

בית הורים ע"ש אניטה מילר כהן

רח' רזיאל 28 רמת-גן

טל. 073-2054700 פקס. 073-2054900

## רמת-חן (ר"ג)

בית הורים ע"ש פנחס רוזן

רח' אלוף דוד 185 רמת-גן

טל. 073-2053700 פקס. 073-2053900



# תרבות בבית ובחוץ

## אירועי תרבות בחוץ

**קיץ במיטבו - דיירי "בית מוזס" מבליים בתל אביב**

באחד מימי הקיץ החמים יצאנו ליום כיף בתל אביב, והיה פשוט נהדר.

התחלנו בביקור במרכז פרס לחדשנות, עם הרבה עניין, סקרנות והשראה, ומשם המשיכנו לחוף הים לארוחת ערב מול השקיעה. לכבוד ט"ו באב אפילו הרמנו כוסית, נהנינו מהבריזה, מהנוף ובעיקר מהחברה הטובה. המצב

רוח היה בשמיים, והמשיך להתרומם ככל שהשמש שקעה על הים והבריזה ציננה את חום הקיץ. ככה נראה בילוי שמשאיר טעם של עוד

## ביקור במרכז רבין מעורר שיח חשוב

קבוצה מדיירות ודיירי "בית אניטה מילר" ביקרו במרכז רבין, במסע מרגש בין תחנות חייו של יצחק רבין ובין הרגעים שעיצבו את סיפורה של מדינת ישראל.

הביקור עורר שיח פתוח על מנהיגות, אחריות ציבורית, אומץ ויושרה, ערכים שרבים מהדיירים זוכרים מתקופה אחרת בחיי המדינה. לצד ההתרגשות, עלו גם זיכרונות אישיים מהרגע שבו נודע על רצח רבין. כל אחת ואחד שיתפו איפה היו באותו ערב, מה הרגישו, ואיך אותו אירוע טלטל אותם ואת החברה הישראלית כולה. המפגש בין



**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

הזיכרון הלאומי לסיפורים האישיים הפך את הביקור למשמעותי במיוחד והזכיר לכולנו עד כמה חשוב לשמור על הדמוקרטיה, על הסובלנות ועל היכולת לנהל מחלוקות מתוך כבוד.

תודה למרכז רבין על אירוח מרתק ומעורר מחשבה, ועל חוויה שנגעה בלב והשאירה מקום לשיחה גם בדרך הביתה ❤️

### נכנסים לראש של דאלי



בחדש יוני העמיקו ב"בית פנחס רוזן" באמנותו של סלואדור דאלי – אמן שאהב לגרום לצופים לעצור, להתקרב ולשאול: מה בעצם קורה כאן?

בהרצאה שהתקיימה בבית הכירו הדיירות והדיירים את עולם האשליות של דאלי ואת הסיפורים, הסמלים והפרטים הקטנים שמסתתרים ביצירותיו. למחרת יצאו לביקור במוזיאון ראלי בקיסריה, והפעם כבר הגיעו עם עיניים חדשות ועם לא מעט דברים לחפש.

אחת היצירות שמשכה את תשומת הלב הייתה "פיל החלל": פיל גדול וכבד, הניצב דווקא על רגליים ארוכות ודקיקות

ונושא על גבו מבנה גבוה. הניגוד המשוונה בין עוצמה לשבריריות הוא בדיוק מסוג המשחקים שדאלי אהב – משהו שנראה בלתי אפשרי, אבל בתוך העולם שלו עובד מצוין.

ההיכרות המוקדמת עם הדקויות והסיפורים שמאחורי היצירות הוסיפה עניין לביקור. כי אצל דאלי לא מספיק להעיף מבט: ככל שמתבוננים יותר, מגלים עוד פרט, עוד קריצה ועוד רעיון שמסתתר בתוך היצירה.

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

**קצב ברזילאי, אוכל טוב והרבה שמח ב"בית מוזס"**



מי אמר שצריך לטוס עד ברזיל כדי להרגיש קצת קרנבל? ב"בית ההורים ע"ש זיגפריד מוזס" חגגו את הקיץ עם מוזיקה, ריקודים, צבעים וארוחת ערב דרום-אמריקאית בגינה.

להקה ברזילאית הגיעה לעשות קצב, הרקדניות הוסיפו המון צבע, ותוך זמן קצר הבית התמלא במוזיקה, חיוכים ומחיאות כפיים. הדיירים נהנו מהמופע מקרוב, הצטרפו לקצב ובעיקר נהנו מהאווירה. ואחרי שרוקדים - כמובן אוכלים

החגיגה המשיכה בגינה עם ארוחת ערב מושקעת בסגנון דרום-אמריקאי, שולחנות מלאים בכל טוב והרבה זמן לשבת יחד, לדבר וליהנות מערב קיץ נעים בסוף, לא צריך הרבה בשביל ערב מוצלח: מוזיקה טובה, אוכל טעים, אנשים שאוהבים להיות ביחד וקצת סמבה.

**תערוכת היצירה השנתית ב"בית פנחס רוזן" יצאה לדרך**



ב"בית פנחס רוזן" נפתחה התערוכה השנתית של עבודות הדיירות המשתתפות בחוג לציור בהנחיית איריס יערי ובחוג מלאכת היד בהנחיית נילי זינגר.

בתערוכה מוצגות עבודות שנוצרו במהלך השנה, במגוון סגנונות וטכניקות, ומשקפות את היצירתיות, ההשקעה וההנאה מהעשייה.

**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

## "שגרירים של שלום"

ב"בית פנחס רוזן" וב"בית אניטה מילר" התארכה קבוצת הזמרים "שגרירים של שלום", מקהילת נוצרים אוהבי ישראל. אירחנו אותם בשעת הקפה והתרגשנו מהחום, האהבה וההערכה שהפגינו כלפי מדינת ישראל. בימים אלה, כל מחווה של אהבה וקרבה מרגשת במיוחד.

השיח הנעים, הצחוק והשמחה מילאו את הלובי, וכמעט היה קשה לאסוף את כולם לתחילת ההופעה. אבל ההמתנה בהחלט השתלמה – חברי הקבוצה ריגשו את כולנו בביצועים לשירים בגרמנית, באוסטרית ואפילו בעברית.

בתום המופע הבטיחו חברי "שגרירים של שלום" לשוב גם בשנה הבאה, ואנחנו כדרכנו, לקחנו זאת כהבטחה



**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

# בין מתכון לזיכרון

המסע של חיה אדלמן משוודיה ל"בית מוזס"

חיה אדלמן שמתגוררת ב"בית מוזס" מספרת על החיים בבית, על הפקת ספרה שכולל עשרות מתכונים של יהודים שניצלו מהשואה והגלות ועל הארוחה שבישלה לסופר שי עגנון



בתום מלחמת העולם השנייה, במהלך שליחות בשוודיה הייתה חיה אדלמן שותפה לפרויקט יוצא דופן שתיעד את המתכונים והסיפורים של הקהילה היהודית המקומית. בדרך היא לקחה חלק בהכנת הארוחות הכשרות עבור הסופר ש"י עגנון, פגשה אישים מרכזיים בחיי הציבור היהודי, וכיום, כדיירת "בית מוזס" בירושלים. כעת היא מביטה לאחור על חיים מלאי עשייה - ועל הספר "Judisk mat i svenskt kök" (מהשולחן היהודי למטבח השוודי) שהפך למסמך של מסורת וזיכרון.

על שולחן הסלון בדירתה של חיה אדלמן ב"בית מוזס" בירושלים מונח ספר עבה, כתוב כולו בשוודית. במבט ראשון הוא נראה כמו ספר בישול, אבל עבור אדלמן מדובר בהרבה יותר מזה. בין דפיו משולבים מתכונים שעברו מדור לדור לצד סיפורי החיים של האנשים שהביאו אותם לקהילה היהודית בשוודיה. בכל פעם שהיא מדפדפת בו, היא חוזרת עשרות שנים לאחור - אל תקופה של שליחות, מפגשים מרתקים ועבודה מאומצת מתוך מטרה אחת: לשמר מסורת יהודית באמצעות האוכל. "הבנתי שהאוכל הוא לא רק אוכל", היא אומרת. "מאחורי כל מתכון מסתתר סיפור של משפחה, של חג, של בית ושל חיים שלמים".

הספר נולד במהלך שליחות שאליה יצאה עם בעלה לשוודיה. באותן שנים חיה הייתה אחות במקצועה, אך הסקרנות והאהבה לאנשים הובילו אותה לעסוק גם בתיעוד התרבות היהודית של הקהילה המקומית.

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

## מה גרם לך להתחיל לעסוק במתכונים של הקהילה היהודית?

"כשהגענו לשוודיה הסתקרנתי מאוד. רציתי לדעת אילו מסורות שמרו האנשים שהגיעו לשם, אילו מאכלים הם הביאו איתם ואיך נראו החגים שלהם. הבנתי שהאוכל הוא חלק בלתי נפרד מהמסורת היהודית. הסקרנות הזו הובילה אותי לשיחה עם מנהלת הקהילה היהודית. פניתי אליה ושאלתי איך אפשר לשמור את המתכונים שהמשפחות הכינו עוד לפני המלחמה. היא אמרה שניתן להשתמש בכספים שהוקצו לקהילה כדי להוציא ספר שיתעד את המתכונים".

חברי הקהילה התבקשו להעביר את המתכונים המשפחתיים שלהם, אך לא רק אותם. לצד כל מתכון התבקשו גם לספר מי נהג להכין אותו, מה מקורו ואילו זיכרונות הוא מעורר.

"לא רצינו ליצור רק ספר בישול", היא מסבירה. "רצינו שגם הסיפורים יישמרו. ליד כל מתכון מופיע גם הסיפור של האדם או המשפחה שמסרו אותו".

לדבריה המאכלים הוכנו מחדש במיוחד עבור הספר, וצולמו על ידי צלם מקצועי. כך נולד ספר שמשלב בין אוכל לבין זיכרון.

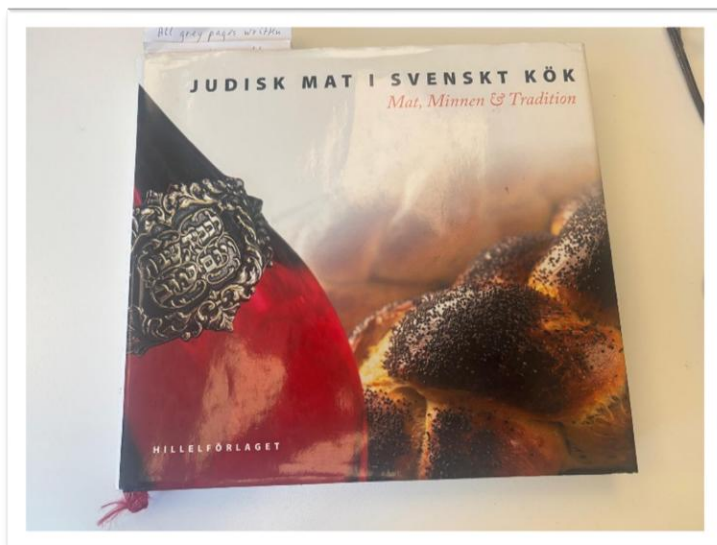
## איזה מאכלים ניתן למצוא בין דפי הספר?

"יש חמין לשבת, כבד קצוץ, שמאלץ, מאכלי עוף, מנות בשר ועוד הרבה מתכונים. כל אחד מהם הגיע ממשפחה אחרת, וכל אחד מספר סיפור אחר. "המתכון הוא רק ההתחלה. מה שבאמת חשוב הוא הסיפור שמאחוריו".

## כמה זמן עבדתם על הספר?

"זה לקח הרבה זמן היה צריך לשבת עם אנשים, להקשיב לסיפורים, לתרגם, לכתוב, לבשל, לצלם ולערוך. אני בכלל לא דיברתי שוודית, ולכן הכול נעשה בשיתוף פעולה עם אנשי הקהילה. בכל פעם הגיע עוד אדם עם עוד מתכון ועוד סיפור. לאט לאט הכול התחבר לספר אחד".

חיה מספרת כי למרות ההשקעה הרבה, הספר מעולם לא תורגם לעברית.



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

"הוא יצא רק בשוודית, במהדורה מוגבלת, ולכן היום כבר אי אפשר להשיג אותו. מבחינתי הספר אינו רק אוסף של מתכונים, אלא עדות חיה לקהילה, למסורת ולזיכרונות שלא רצו ללכת לאיבוד. אם הצלחנו לשמור אפילו חלק קטן מהסיפורים של האנשים האלה - אז כל העבודה הייתה שווה".

## הארוחה בה בישלה עבור ש"י עגנון

בין הזיכרונות הרבים מאותה תקופה יש אחד שנשאר חרוט במיוחד. במהלך שהותה בשוודיה התבקשה, יחד עם הצוות שעבד עמה, לקחת חלק בהכנת הארוחות הכשרות עבור הסופר ש"י עגנון. כאשר ש"י עגנון היה בשוודיה, ביקשו ממני ומהצוות להכין עבורו את האוכל, כדי לוודא שהכול יהיה כשר ויתאים למה שהוא אכל. היא מחייכת כשהיא נזכרת באותם ימים. "זו הייתה זכות גדולה להיות חלק מזה". לדבריה, במהלך הפקת הספר היא פגשה גם את הרב שלמה גורן שגם עבורו הכינה ארוחה.

## פרק חדש בירושלים

לפני כשלוש וחצי שנים החלה אדלמן פרק חדש בחייה, כאשר עברה להתגורר ב"בית מוזס" בירושלים, לאחר שהתאלמנה. "נשארתי לבד בבית אחרי שבעלי נפטר, והבנתי שאני צריכה לעשות שינוי. היה חשוב לי להגיע למקום שבו אני יודעת שאני מוגנת. יש כאן צוות, אחות, קבלה שפועלת עשרים וארבע שעות ביממה, ותמיד יש למי לפנות". לדבריה, המעבר העניק לה הרבה יותר מתחושת ביטחון. "אני כבר לא מבשלת. אני נהנית מהארוחות שמגישים כאן, משתתפת בחוגים, בהרצאות, בקונצרטים ובטיולים. הכרתי חברות חדשות, ואנחנו מבלות הרבה יחד. אילו הייתי נשארת לבד בבית, כל זה לא היה קורה". גם על אנשי הצוות היא מדברת בחום:

"אני באמת מרגישה שאכפת להם. מהעובד הכי פשוט ועד המנהלת - כולם מתייחסים אלינו בכבוד. בנוסף, יש לי דירה נעימה, הבאתי איתי את הדברים והזיכרונות שלי, ואני מרגישה כאן בבית".

הסיפור של חיה אדלמן מתחבר כמעט מעצמו לנושא שמלווה את הגיליון הזה - הדרך שבה זיכרונות ממשיכים לחיות איתנו, ולעיתים מקבלים משמעות חדשה דווקא כשאנחנו בוחרים להעביר אותם הלאה. לפני יותר מחמישים שנה חיה הייתה שותפה ליצירת ספר שלא ביקש רק ללמד איך מכינים חמין, כבד קצוץ או מנה חגיגית, אלא לשמר דרך האוכל את הסיפורים, הבתים והאנשים שמהם הגיעו המתכונים.

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

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

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

### ירושלים

בית הורים ע"ש זיגפריד מוזס

דרך בית לחם 52 ירושלים

טל. 073-2052700 פקס. 073-2052900

### רמת-חן (ר"ג)

בית הורים ע"ש אניטה מילר כהן

רח' רזיאל 28 רמת-חן

טל. 073-2054700 פקס. 073-2054900

### רמת-חן (ר"ג)

בית הורים ע"ש פנחס רוזן

רח' אלוף דוד 185 רמת-חן

טל. 073-2053700 פקס. 073-2053900

# ממטבחה של אמא

**פינת האוכל החמ"ה:**

לקראת הגיליון ביקשנו מחיה לבחור עבורנו מתכון אחד מתוך הספר. היא בחרה ב- **Tonfiskpaté** פטה טונה, מתכון שוודי ישן שמופיע בין דפיו. מאחר שהספר מעולם לא תורגם לעברית ויצא בשוודית במהדורה מוגבלת, תרגמנו את המתכון, פענחנו את המידות והמוצרים של פעם והתאמנו אותם למטבח הישראלי של היום.



## פטה טונה שוודי Tonfiskpaté

### הכנת הפטה

1. מחממים תנור ל-200 מעלות.
2. מפוררים את הטונה גס.
3. מפוררים בידיים את פרוסות הלחם.
4. קוצצים את הפטריות.
5. טורפים קלות את הביצים.
6. מערבבים בקערה את כל המרכיבים.

### מצרכים לפטה

- 1 קופסת טונה במים, מסוננת
- 3 פרוסות עבות של לחם לבן טרי
- 3 ביצים
- 1 צרור שמיר
- 300 מ"ל שמנת חמוצה 12%-15%
- 250 גרם פטריות שמפניון טריות, פרוסות
- 225 גרם זיתים ירוקים מגולענים
- 1 כפית מלח, פלפל לבן לפי הטעם

### הכנת רוטב חרדל

**חומרים:**

2 כפות חרדל צהוב חלק, 2 כפות חרדל דיז'ון, 1 חלמון, 2 כפות סוכר, 1½ כפות חומץ, 200 מ"ל שמן, צרור שמיר, מלח ופלפל

**הכנה:**

מערבבים את שני סוגי החרדל, החלמון והסוכר ומקציפים בעזרת מיקסר או מקצף חשמלי. תוך כדי ההקצפה מוסיפים את החומץ, השמן, מלח ופלפל ואת השמיר הקצוץ. טועמים ומתקנים תיבול.

**הגשה:**

מגישים את פטה הטונה והרוטב עם מעט סלט ירוק ולחם טוב.



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.

- ✓ בית פנחס רוזן: אבי שבי: 0732053705 .
- ✓ בית אניטה מילר: רינה ישי: 0732054010 .
- ✓ בית מוזס: מירב גזית: 0732052705 .





# 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 לדיירי ערב של נגינה / שירה / הרצאה קצרה לדיירים בכל תחום בהתאם לבחירתכם, נשמח!
- הנכם מוזמנים ליצור עמנו קשר ואנו נדאג לשלב אתכם בתכנית הפעילות המתוכננת בבית וכן נעמיד לרשותכם את כלל 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, 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



**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, 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

אירוע נפתח עם שיר נוסף בשירי אירגון

נשיא ארגון חמה

מיר יחפז חברי חמה חזרי הארגון

אירוע פתוח צאצאי רוקס

ארגון יוצאי מרכז אירופה (נר)

Association of Israelis of Central European Origin  
Die Vereinigung der Israelis mitteleuropäischer Herkunft

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

**הצטרפו  
אלינו לארגון  
חוצה דורות!**

- פעילויות לשימור המורשת
- קבוצות שיחה בגרמנית
- עיתון קהילתי (היקינתון)
- דיור 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](http://www.irgun-jeckes.org)

[www.facebook.com/IrgunJeckes.org](https://www.facebook.com/IrgunJeckes.org)

Hoppe Hoppe Reiter

רחוב יגאל אלון 157 תל אביב, 6744365

03-5164461 פקס: 03-5164435

[irgunj@gmail.com](mailto:irgunj@gmail.com)

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

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

30, Raziel St., Ramat-Chen (Ramat Gan) 5224430 Tel. +972-73-2054800, Fax. +972-73-2054985 [www.meonot.co.il](http://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