



שומרים על קשר

עלון המועצה המקומית מעלה אפרים

גיליון ניסן ה'תשע"ז, אפריל 2017

פסח כשר ושמח!

מעלה אפרים - מקום טוב לגדול בו!

דבר ראש המועצה

שלמה ללוש



"בניסן נגאלו ובניסן עתידין להגאל"

תושבי מעלה אפרים היקרים,

ערב פסח תשע"ז רגע לפני שנהיה כולנו מסובים סביב שולחן הסדר יחד עם המשפחות, אני מבקש לשלוח ברכת חג חרות שמח לכל אחת ואחד, ולאחל לכל התושבים השותפים עמנו בעשייה, שנזכה כל אחד מהמקום שלו, לצאת מעבדות לחרות ובתקווה שתמיד נוכל לראות את האור הגדול.

זהו חג של אביב, פריחה והתחדשות של הטבע מסביב ושל כולנו מבפנים.

זה הזמן בו אנו מנערים את האבק מביתנו ומעלינו ומבקשים להתחדש.

בשמי, בשם העובדים ובשם חברי מליאת המועצה כל אחד בשמה ובשמו אני מבקש לאחל לכם, לנו ולכל בית ישראל -

חג פסח שמח וכשר,

שלכם,

שלמה ללוש

דבר המערכת

בעלון זה השתדלנו להביא לידיעתכם את כל החדשות, העדכונים ופרסומים של תושבי היישוב.

אתם מוזמנים לבקר באתר מעלה אפרים בכתובת: www.maaleefraim.co.il

או בפייסבוק על שם המועצה המקומית "מעלה אפרים".

אנו ממליצים מאוד להצטרף למייל היישובי ו/או למערכת ה-SMS, מוזמנים לפנות

במייל לכתובת: ronitnatan@gmail.com

עיצוב: סטודיו שָׁמֶן זֵית • www.s-design.co.il

יאיר יששכר • 052-8974846 • מעלה אפרים

תוכן עניינים

6	החינוך מעל לכל - יצחק שורק, מנהל מחלקת חינוך
8	גזברות - יצחק שורק, מזכיר וגזבר
9	פרויקטים - יצחק שורק, מזכיר וגזבר
12	ביטחון - חנן מרמור, קב"ט היישוב
13	תחזוקה - אשר דשקוטאי, מנהל מחלקת תחזוקה
14	המרכז הקהילתי - טיבי ורדי, מנהל המרכז הקהילתי
15	מדור קהילה
17	פרויקט מגשימים
	המחלקה לשירותים חברתיים
20	- חוה קליינמן - עו"ס - מנהלת המחלקה
21	מדור אזרחים ותיקים - ענבל למברגר, רכזת אזרחים ותיקים
23	מדור קב"ס (קצינת ביקור סדיר) - תמר רידר, קב"סית מעלה אפרים
24	מדור הספרייה - סבטלנה נסטרנקו ואורית קמחי
25	מדור גנים - תמר רידר - רכזת הגיל הרך
27	כפר סטודנטים
31	גמ"חים
32	המלצה לטיול - נתי צמרת
34	אולימפיאדה באסטרונומיה - יפה שורק
36	טיפים לניקיון הבית - רעות מזרחי
38	סידור ארון - מלי סגל
40	חיי אישה, גוף ונפש - מיכל ויצמן

החינוך מעל לכל



יצחק טורק, מנהל מחלקת חינוך

גני ילדים

החינוך בגני הילדים הוא הבסיס להתפתחות תקינה ועיצוב האישיות של הילד. בגיל הרך, הילדים פחות מוטרדים מן העתיד ולכן הם פנויים יותר ללמידה. הם רוכשים יסודות למידה בפיקוח משרד החינוך, לומדים להכיר את עצמם, להבין שיש טוב ויש רע, יש קשיים ויש הישגים, יש כישלונות ויש הצלחות. התבונה, כושר השיפוט והמוסר, נבנים צעד אחר צעד.

גני הילדים חשובים ויקרים לנו. נמשיך להפעיל מערכת ענפה התומכת בגני הילדים. העשייה המוצלחת בגני הילדים מתקיימת הודות להורים (שלמעורבותם חשיבות עליונה בחינוך הילדים) ובזכות הצוותים המקצועיים הפועלים בגנים ובהם: הגננות המסורות, הסייעות הנאמנות, גננות ש"ח, מפקחות משרד החינוך, המלמד בתלמוד תורה, צוות מעג"ן, פסיכולוג חינוכי, עובדי מחלקת הרווחה ורכזת הגיל הרך במועצה.

מועדוניות

שלוש מועדוניות פועלות ביישוב. ילדים המשתתפים במועדוניות, מכיתות א'-ו', נהנים מפעילות חברתית, תכניות העשרה, חוגים במתנ"ס, סיוע בהכנת שיעורי בית ועוד. תודה למדריכות התומכות בילדים ומחזקות אותם במסירות, כחום ובאהבה.

מעון "ילדודס"

לפני ארבע שנים וחצי, לקראת פתיחת שנת הלימודים תשע"ג (ספטמבר 2012) נרשמו שישה ילדים למעון ולכן הודיעה העמותה שניהלה את המעון, על סגירתו. המועצה פעלה באותם ימים בקדחתנות לשמר את מוסד המעון. החיינו מחדש את עמותת "קרן מעלות אפרים" - עמותה שנסגרה בשנת 2002. הצלחנו לקבל סמל מעון ורישיון הפעלה לאחר שעמדנו בכל דרישות משרדי הבריאות והתמ"ת. אנו שמחים לבשר כי קלטנו השנה ארבעים ילדים והמעון בתפוסה מלאה. מתוך מחשבה לעתיד, בדקנו אפשרות להרחיב את מבנה המעון אך התברר כי הדבר אינו ניתן. ע"פ התקנים המחייבים, יש לאפשר גישה ישירה ממבואת הכניסה אל הכיתה החדשה (הגדלת המבואה ע"ח כיתה קיימת), להימנע מחסימת אוויר לכיתות קיימות וכד'. הגשנו בקשה לקבל סיוע במימון תכנון מעון חדש. אנו מקווים כי הבקשה תיענה בחיוב.

ילדי המעון משולבים בתכנית מעג"ן. מטרת התכנית היא לאתר ילדים מעוכבי התפתחות, לתמוך בטיפול בהם ולעקוב אחר התקדמותם. אנו בודקים אפשרות להרחיב את התכנית גם לטובת ילדים הנמצאים בביתם או במסגרות פרטיות. במידה ונצליח להוציא את התכנית אל הפועל, נשמח לשיתוף פעולה מצד ההורים.

תלמידי שכבת ח' ומוריהם. ילדי הגנים נהנו מהקשר עם בני הנוער. האווירה הייתה טובה מאוד ושימחה את כולם.

◆ **חפירות ארכיאולוגיות** - תלמידי כיתה י' לקחו חלק בחשיפת העבר בחפירות ארכיאולוגיות באזור פצאל.

◆ **"זרעים של שלום"** - ביה"ס שלח נציגים לפרויקט "זרעים של שלום" (ארגון אמריקאי המקדם מפגשים בין בני נוער מהמזרח התיכון במקום ניטרלי). התלמידה מאי גרימברג עברה שני שלבים ואנו מאחלים לה הצלחה בהמשך.

בי"ס "ירדן" מיטיב להכשיר את התלמידים לקראת עתידם בתחומים שונים כגון: לימודים, ערכים, ציונות ומעורבות בקהילה. אנו מאחלים לתלמידים ולמורים המשך עשייה טובה וברוכה.

מוסדות חינוך נוספים הפועלים בישוב

נוכחותם של ישיבת ההסדר, כפר הסטודנטים והמכינה הקדם צבאית - משמעותית. כולם מעורבים בהווי הקהילה ולוקחים חלק פעיל בעשייה החברתית והחינוכית.

בית הספר התיכון האזורי "ירדן"

בית הספר התיכון האזורי "ירדן" המהווה מוקד גאווה ליישוב, ממשיך להגיע להישגים ולקצור הצלחות. בעלון הקודם דיווחנו על זכייתו של ביה"ס בתגמול הדיפרנציאלי בגין הישגיו בחטיבה העליונה, בהיבט הלימודי, החברתי והערכי.

הפעם נציג מס' דוגמאות של עשייה לימודית וחברתית עשירה, המתקיימת לצד לשגרת היום יום, ביוזמת ההנהלה וצוות המורים הנאמן של בי"ס "ירדן":

◆ **אולימפיאדה באסטרונומיה** - תלמידי ביה"ס השתתפו באולימפיאדה ע"ש אילן רמון ז"ל, שנערכה ב"מכון ויצמן" ברחובות. צוות תיכון "ירדן" הגיע לשלב הגמר וזכה במקום הראשון על דגם חללית המיחזור וציון לשבח על הרעיון העתידי להתמודדות עם פסולת החלל.

◆ **חידון הערבית הארצי** - מתוך מאות תלמידים מרחבי הארץ שנבחנו, נציג ביה"ס - עומר דא-קוסטה, עלה לגמר. בהצלחה.

◆ **תחרות איות** - מטרת התחרות היא לשפר את אוצר המילים באנגלית. תלמידי בי"ס "ירדן" הגיעו למקום החמישי מתוך ארבעים בתי ספר שהשתתפו בתחרות.

◆ **מצוות ביקור חולים** - התלמידים אספו וחילקו משלוחי מנות בבית חולים "העמק" בעפולה.

◆ **והדרת פני זקן** - תלמידי י"ב חילקו משלוחי מנות לאזרחים ותיקים בישוב.

◆ **מעורבות בקהילה** - לקראת חג הפורים, עלו כל ילדי הגנים למתנ"ס כדי להשתתף ב"שוק פורים" שיזמו והעבירו להם

גזברות



יצחק טורק, מזכיר וגזבר

רשאי להגיש ערעור על ההחלטה שהתקבלה בגינו. ההנחות ניתנות ע"פ חוק. השלטון המקומי בארץ כפוף להנחיות משרד הפנים, המפרסם מדי שנה טבלת הנחות. בפני ועדת ההנחות מונחים המלצות להנחה מטעם הביטוח הלאומי, המשרד לשוויון חברתי ועוד. הנתונים מהמשרדים השונים נבחנו תחת טבלת ההנחות של משרד הפנים בלבד.

ניהול תקין - לאחר שקיבלנו ארבע שנים ברציפות פרס בגין ניהול כספי תקין, שמחנו לקבל הודעה על צירופינו לרשימת הרשויות בישראל המוגדרות כרשות יציבה.

תקציב 2016 - על פי הנתונים המצויים בידנו, סיימנו את שנת 2016 באיזון תקציבי. נתונים מדויקים יתקבלו לאחר השלמת הדו"ח הכספי המבוקר המבוצע ע"י רו"ח מטעם משרד הפנים.

גבייה - אחוזי הגביה בשנת 2016 עומדים על 93%. תודה לכל החותמים על הוראת קבע ומאפשרים בכך להקצות את המשאבים המוגבלים, למשימות נוספות. על המועצה חלה חובה להפעיל אמצעי אכיפה נגד סרבני תשלום. ע"פ האמור בפקודת המסים (גבייה), סרבן תשלום יישא בכל ההוצאות הקשורות בפעולות האכיפה. תושבים המשלמים מסיהם באמצעים שונים, מוזמנים לחתום על הוראת קבע. זו הדרך הבטוחה להימנע מקנסות - פיגורים וליהנות מההנחה הניתנת על תשלום בהוראת קבע.

הנחות בארנונה - ועדת ההנחות התכנסה והתייחסה לכל הבקשות שהתקבלו. הוועדה תתכנס בקרוב לדון בבקשות נוספות. תושבים הסבורים כי הם זכאים להנחה בארנונה, מתבקשים להגיע למחלקת הגבייה על מנת לקבל הדרכה על אופן הגשת הבקשה. ועדת ההנחות אמונה על חיסיון מוחלט. תושב הסבור כי לא מוצו זכויותיו,

מדינת ישראל
משרד הפנים
לשכת הממונה ביהודה ושומרון

ת"ז באדר התשע"ז
15 במרץ 2017
י"ז 2440

לכבוד
מר שלמה ללוש - ראש המועצה
מועצה מקומית מעלה אפרים

שלום וברכה,

הנדון: מועצה מקומית מעלה אפרים - רשות יציבה

אני שמח להודיע, כי לאחר בחינה של התבחינים הכספיים והמנהליים שלהן, נמצא כי המועצה המקומית מעלה אפרים זכאית לסיווג "רשות יציבה" ולהקלות שונות בהתנהלות מול משרד הפנים במהלך אישור התקציב.

התבחינים:

- עמידה בכל 8 הפרמטרים של נוחות כספי תקין
- העדרם של כל 6 לקויי הביקורת העיקריים
- העדר לקוי במערך השכר והעסקת עובדים ברשות

ישר כח:

מזכיר ת.א.
אבנר כהן
הממונה ביהודה ושומרון

החשק
יצחק טורק - מזכיר, מועצה מקומית מעלה אפרים

רחוב תאנה 6, מתני"ס גבעת זאב, ת"ד 509 מיקוד 9091700 טלפון: 02-9669762 פקס: 02-9669765
אתר המשרד: www.mof.gov.il

פרויקטים



יצחק טורק, מזכיר וגזבר

להלן סקירה קצרה על פרויקטים המתקיימים והמתוכננים ביישוב ובאזור:

פרויקט הבנייה

הושלם תכנון פיתוח לכל המתחם המזרחי, הכולל 477 יח"ד. הנפקת אישורי זכויות על הקרקע, מעוכבת עדיין בִּמְנָהֵל האזרחי. לפני כחודשיים (29.1.2017) אירחנו במועצה את ראש הִמְנָהֵל האזרחי, תת אלוף בן חור. סוכם על עבודה משותפת מול הגורמים המשפטיים, עד להשגת ההיתרים הדרושים לשיווק ולבנייה. נשמח לעדכן ברגע שיהיה בידנו מידע חדש ומשמעותי.

תחבורה ציבורית

בשעה טובה עברנו ל"אגד תעבורה". המעבר שיפר את איכות השירות בקווים לירושלים ובחזרה. גם חברת "אפיקים" מספקת שירות טוב לנוסעים בקו מעלה אפרים - אריאל. ניתן להיעזר בגברת דניז פרל - מנהלת לשכת ראש המועצה, להעברת תלונות או בקשות לשינויים בלוחות הזמנים. כל בקשה תיבחן בהיבט של טובת הכלל.

שיפוצים בברכה

ברשות המועצה תקציב בסך של 112,000 ₪ לטובת ביצוע עבודות שיפוצים בברכה.

תאורת צמתים

צומת האוגדה - בשעה טובה נמצא הסדר בין הרשויות השונות והאורות בצומת ידלקו בזמן הקרוב. אנו ממשיכים בפעולה מול הרשויות הרלוונטיות להתקנת תאורה נוספת ורצופה בין צומת האוגדה לכניסה ליישוב.

כבישים

כביש 505 צומת מעלה אפרים - צומת אלון - בשעה טובה לאחר לחץ רצוף ועיקש שנמשך מעל שנתיים, הושלמה סלילת הכביש בין צומת האוגדה לצומת אלון.

כביש 505 צומת אלון - צומת תפוח - כפי שדיווחנו בעבר, המועצה בסיוע משרד הבינוי, מפעילה צוות תכנון להסדרת תכנית מתאר לקטע הכביש שאורכו 14 ק"מ. עבודות התכנון יסתיימו בחודשים הקרובים. אנו פועלים מול משרד התחבורה לקדם תכנון מפורט ופרסום מכרז לביצוע.

כבישים בתוך הישוב - המועצה פועלת להשגת תקציבים לשיפור הכבישים ברחובות: דרך הגלעד - מגן המשחקים עד לישיבה, ודרך בני אפרים - מגן איתן עד לחניה מתחת לבניין המועצה.

מט"ש (מתקן טיהור שפכים)

האומדן להקמת מט"ש חדש, כ- 8.5 מיליון ₪. כדי להוציא את התכנית אל הפועל, פעלה המועצה לאורך שנים בגיוס ואיגום תקציבים מול המוסדות הממשלתיים. השתתפות המועצה בפרויקט ההקמה - כ- 0.6 מיליון ₪. בשעה טובה הגענו לשלב פרסום מכרז לביצוע. עבודות ההקמה יימשכו שנה ומעלה. מרגע שיופעל המתקן באופן סדיר (לאחר תקופת הרצה של שלושה חודשים), תנוהל המערכת החדשה במשק כספים סגור. כל ההכנסות מאגרות הביוב יופקדו בחשבון בנק ייעודי, ממנו ישולמו כל הוצאות אחזקת המתקן ותפעולו. אלו הן ההנחיות המחייבות מטעם משרד הפנים ורשות המים. המשמעות, ייקור תעריפי אגרת הביוב. בימים אלו אנו עוסקים בהכנת המכרז ובתכנון פתרון רצוי לשימוש במים המטוהרים שייצאו מהמתקן.

בנוסף לתקציב הנ"ל, הגשנו בקשות לתקציבים משמעותיים יותר, מאחר וקיים צורך בביצוע שיפוצים בהיקף רחב. אנו מקווים שנקבל לפחות תשובה חיובית אחת כדי לצאת במכרז.

מוסדות החינוך

עבודות השיפוצים במוסדות החינוך בעלות של 400,000 ₪ - יש קבלן שזכה במכרז והעבודות יבוצעו בתקופת החופש הגדול.

שיפוץ המתנ"ס

חברת י.א. פרויקטים זכתה במכרז לביצוע השיפוצים במתנ"ס. מאחר והעבודות יפרעו לשגרת הפעילות במבנה, הביצוע נדחה עד לאחר יום העצמאות.



גני משחקים

בשעה טובה התחלנו בהקמת מתקני משחק חדשים ביישוב. גן איתן - גן במרכז הישוב, גן ברחוב גאון הירדן והסדרת הצללה בגן דרך הגלעד (גן פופליק). התשתית והמתקנים נבנים בליווי יועצי בטיחות ונגישות. המתקנים הותאמו לטווח רחב של גילאים. לידיעתכם - בגן דרך הגלעד הותקנה מצלמה ובגן המרכזי יותקנו מצלמות מיד עם סיום עבודות הבנייה. אנא הקפידו על שמירת הסדר והניקיון בגנים.

מגרשי טנים

בקרוב נתחיל בשיפוץ מגרשי הטנים בסיוע קרן המתקנים של "טוטו ווינר".

לישמניה

הלישמניה הוא סוג של טפיל הגורם למחלה המוכרת בשם "שושנת יריחו".

זבוב החול (סוג של יתוש) הבא במגע עם שפני הסלע הנושאים בגופם את הנגיף, מעביר את הנגיף לבני האדם.

בכוונת המועצה לפעול להפחתת החשיפה לשפני הסלע ע"י הרחקת השפנים מהישוב. שפן הסלע הוא בע"ח מוגן ולכן הרחקתו תבוצע ע"י סגירת פרצות בגדר, סגירת פתחים במסלעות וסילוק ערימות סלעים המשמשים כמגורים לשפנים. עלות הפרויקט - 500,000 ש"ח.

מגרש דשא סינטטי

בכוונת המועצה להקים בסמוך לבריכת השחייה, מגרש קט-רגל רבוד בדשא סינטטי. משרד התרבות והספורט יסייע במימון הפרויקט בסך של 600,000 ₪. כדי לצאת לדרך עלינו להסדיר את הבעלות על הקרקע (אישור זכויות), הליך שייקח זמן. לאחר שנשלים את החסר - אישור זכויות והשגת מימון תואם (מאצ'ינג), נתחיל בביצוע.

אולם ספורט

המועצה בוחנת בימים אלו, הקמת אולם ספורט, במימון משרד התרבות והספורט. פרטים נוספים נפרסם בהמשך.

עלות הפרויקטים המתבצעים והמתוכננים להתבצע בתוך הישוב - כ- 28 מיליון ₪.

חג שמח וכשר לכל בית מעלה אפרים

יצחק טורק, מנכ"ל המועצה

ביטחון



חנן מרמור, קב"ט היישוב

להלן סיכום עיקרי הפעילות במחלקת הביטחון בשנת 2016:

תרגיל חלוקת מים וקליטת מפונים בחירום ותרגיל בבית הספר



אימון כיתת כוננות



אימון ותרגול המועצה צוות סע"ר בחירום



כנס מתנדבים לחירום



◆ ביישוב קיים מטווח ירי העומד לרשות התושבים בתשלום, בתיאום מול הקב"ט.

◆ כל המעוניין למגן את רכבו נגד אבנים נא לפנות לקב"ט.

המשך עשייה מבורכת למען תושבי היישוב
חג פסח שמח וכשר לכולם,
חנן מרמור קב"ט היישוב

השתתפות בכנס קב"טים בין לאומי בסין מטעם מרכז השלטון המקומי



מספרי טלפון בחירום

קב"ט המועצה - 050-3734955

מח' תחזוקה - 050-3734959

כיבוי אש - 102

מד"א - 101

משטרה - 100

צה"ל מוקד בטחוני - 1208

מוקד הבקעה צבאי - 02-9943320

תחזוקה



אשר דשקוטאי, מנהל מחלקת תחזוקה

תושבי מעלה אפרים היקרים,

◆ על מנת לשמור על היישוב שלנו נקי, אתם מתבקשים לפנות את הגזם והפסולת כגון קרטונים, ארוניות וכו' בימים א', ג', ה'.

◆ אנו פונים אליכם בבקשה לא להשליך מגבונים לאסלה! זה גורם לנזקים במערכת הביוב.

◆ חל איסור לגזום צמחים או לגדוע עצים בגינות הציבורי. במקרים בהם הצמחייה מהווה מטרד, יש לפנות למחלקת התחזוקה.

◆ שימו לב למיחזוריות הפזורות ברחבי היישוב לזכוכיות ולפלסטיק. אל תתעצלו וגשו להניח שם את הבקבוקים.

◆ יש לשמור על הניקיון בגני השעשועים. גן שעשועים אינו פינת עישון או מקום לפיצוח גרעינים.

תודה על שיתוף הפעולה. פסח כשר ושמח!
אשר דשקוטאי- מנהל מחלקת תחזוקה

המרכז הקהילתי



טיבי ורדי, מנהל המרכז הקהילתי

פתחנו את השנה עם מגוון רחב של חוגים. אנו שמחים לראות את התושבים מבוגרים כצעירים משתתפים בשלל החוגים ומגיעים לשיא של כל הזמנים במספר המשתתפים.

להלן רשימת החוגים שנפתחו השנה:

קארטה, פילאטיס, זומבה, עיצוב וחיטוב הגוף, מחול, כדורסל, הוקי רולר, ציור, התעמלות אירובית לחיטוב וחיזוק, "בקצב שלי" - אנארובי מבוסס על פילאטיס, חדר כושר, פיתוח קול ונגינה - טיבי, פיתוח קול ונגינה - פרויקט "מגשימים".



חדר "קסם"

אחת לשבוע בימי שלישי מתקיים במתנ"ס ג'ימבורי להנאת הילדים. הכניסה בתשלום סמלי.

חוג כדורסל

לאחרונה נערכו שני טורנירים גדולים של נבחרת הילדים בכדורסל בהדרכתו של ישי לוי, מול היישובים- גיתית, מגדלים ופסגות.



הקהל הרחב שנכח באולם עודד את הילדים שהראו ביצועים מרשימים והביאו הרבה גאוה למעלה אפרים.

חוג הוקי רולרס

שמתם לב שכל היישוב על רולרים??? אז למי שלא יודע, נפתח השנה חוג חדש - חוג הוקי רולר עם המאמן דניאל קליינמן, שמאמן את הילדים לא רק למשחק אלא גם למשמעות של צוות ולכוחה של נבחרת. אז קבלו את ילדי נבחרת ההוקי רולר של מעלה אפרים עם הציוד והמדמים!

לאחרונה הותקנו מצלמות חדשות במרחב הציבורי במתנ"ס, המתעדות כל פעילות אשר מתקיימת בו.

אני מאחל לכל תושבי מעלה אפרים חג פסח כשר ושמח. טיבי ורדי, מנהל המרכז הקהילתי



מדור קהילה



תמונה שווה יותר מאלף מילים!!!

פסטיבל "אורות" בחנוכה



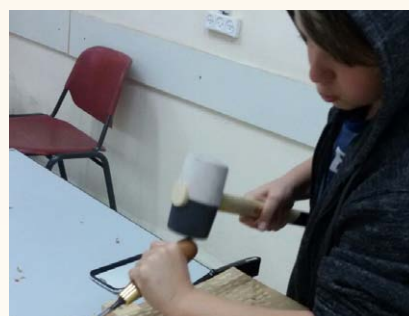


הפנינג פורים

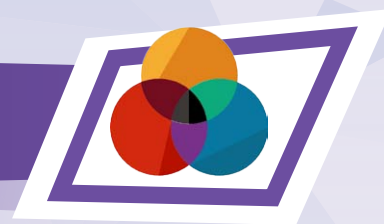


טליה גרשום- זוכת המקום הראשון
בתחרות ציורים בנושא זהירות בדרכים

חוג פיסול בעץ



פרויקט מגשימים



תושבי מעלה אפרים היקרים!

ממש כהרף עין, הגענו למחצית העשייה של שנת הפעילות הנוכחית בפרויקט הקהילתי-מוסיקלי- "מגשימים". שנה נמרצת, מלאת תכנים לימודיים מעשירים ומגוונים עברה על משתתפי הפרויקט. השנה נהנים התלמידים גם מלימודי אורגן ותיאטרון, לצד התכנים המעשיים והתיאורטיים השוטפים בתחומי המוסיקה. בפרויקט משתתפים קשת רחבה של אנשים - מקטנים ועד גדולים, חילוניים ודתיים, תושבי היישוב ותושבי האזור, כשכולם מכנה משותף - האהבה למוסיקה ולאומנות. המשתתפים פוקדים בכל שבוע את המתנ"ס היישובי, כדי למלא את עולמם בצלילים צבעוניים שיש בהם את הכוח לגעת בנבכי נפשו של האדם. בין אם מקורם של הצלילים ביצירתו של מלחין מהמאות הקודמות, או של יוצרים מהתקופה המודרנית בת זמננו, יש לאלו, את הסגולה לפתח, לקדם ולחבר אל עולם העשייה המוסיקלית, אשר מהווה, עבור תלמידי הפרויקט, חממה אומנותית שתוצריה נשמעים בכל פעם מחדש.

בתקופה הנוכחית, אנו ממשיכים לקדם את לב הפעילות האומנותיות של הפרויקט המתאפיין בעושר עשייתי - קהילתי - ועל כך גאוותנו הגדולה. בתוך כך, אנו מצויים בהכנות קדחתניות ומלמדות לקראת מספר מופעים שתלמידינו צפויים להעלות. כמיטב המסורת, משתתפי הפרויקט ייקחו חלק חשוב בטקסי הזיכרון ביישוב, באירוע המרכזי בערב יום העצמאות וכמובן - במופע סוף השנה הקרב ובא.

גם הפעם, אנחנו שמחים להביא לחזית הבמה את מיטב היוצרים בתרבות הישראלית - ותיקים לצד חדשים, פזמונאים, מלחינים ומבצעים ואנו רואים חשיבות גדולה בחשיפת תלמידינו ובחשיפת קהל המאזינים, אל יצירתם. גם הפעם, הקפדנו על בחירת רפרטואר עשיר אותו יבצעו משתתפי הפרויקט על הבמה - תוך התאמה לאופי ולסוגי המופעים בהם ייקחו חלק. זהו בדיוק המקום לציין, כי אנחנו מלאי ציפייה לראותכם - תושבי היישוב, בכל אותם אירועים קהילתיים - לנוכחותכם חשיבות רבה מאוד!

נזכיר שוב, כי מי שעדיין מעוניין להגיע ולהצטרף אל הפרויקט - מוזמן לבוא, להתנסות ולהשתלב במסגרת האומנותית המתאימה לו. אנחנו כאן בשבילכם!

נאחל לכל בית מעלה אפרים חג חירות שמח, שופע בעשייה, אביביות ומשפחתיות.

שלכם,

ג'ו, מני ושני.

ביקור ילדי כיתות ה-ו בכנסת



במרכז העשייה הבית ספרית ב"גפנים" עומדים שלושה נושאים: יהדות, ציונות ואזרחות. כחלק מהפעילות הבית ספרית בנושא לומדים ילדי כיתות ה-ו שעת אזרחות, אנו קוראים לזה: "להיות אזרח" על כל המשמעויות. את השיעור מעבירה אהובה כספי שהיא גם מדריכה בכנסת מטעם תכנית קרב ועובדת בהדרכה שם פעמיים בשבוע. במסגרת הנושא ביקרו התלמידים ביום שלישי 7.2.17 בכנסת.

דברי אהובה כספי:

"ביקור כיתות ה-ו מביה"ס גפנים היה שיאו של תהליך שהתגייסנו אליו בכיתות.

נכנסתי פעם בשבוע לדבר עם התלמידים על חשיבותו של האזרח בישוב, בקהילה ובמדינה.



דיברנו על האזרח הביקורתי, המעמית, האדיש, התורם והמוביל. דיברנו על אכפתיות, התנדבות, יוזמה ושייכות. שוחחנו על נותני השירות בישוב ובמועצה ועל החלק שלנו כילדים, האם יש לנו מקום לקום ולעשות מעשה כאזרח בישוב ובקהילה. האם יקשיבו לנו? יסכימו? ילכו איתנו?

בבואנו אל הכנסת הכנתי בעזרת מרכז המבקרים סיור קצת שונה (ביה"ס שלי.. לא?) אני ליוויתי את כיתה ו' וחברי לצוות בכנסת הדריכו את השאר.

לאחר שיחת פתיחה לקחתי את כיתה ו' לאולם המליאה. הייתה ההתרגשות כשנכנסו. דיברנו על יציע הציבור, התקשורת, האזרחים, ראינו את מקום מושבם של הנשיא, הממשלה ויו"ר הכנסת. סיפרתי שבזכות יוזמתו של





יו"ר הכנסת בית הנבחרים שלנו הוא הירוק ביותר בעולם. היה לי חשוב להדגיש את מקומו של הציבור/האזרח בכנסת ולכן הרחבתי בהסבר על הוועדות אליהן מגיע הציבור להשמיע את דברו ולהשפיע.

באולם "שפרינצק" התכנסנו למפגש עם חברת הכנסת יפעת שאשא ביטון. הח"כ סיפרה על עבודתה בכנסת, על הוועדה לזכויות הילד שהיא עומדת בראשה וביקשה מהילדים לא להסס ולהיות בקשר. לשלוח הצעות לחוקים וליוזמות למען ילדים. היא הקשיבה לשאלות שהכינו הילדים מראש וענתה בחום רב.

הגשנו לה מכתב ברכה ותודה וכמובן תמרים שהיא אהבה מאוד.

עלינו דרך קומת הממשלה לטרקלין שאגאל. היה מרגש (דרך עיני) לראות את ביה"ס שלי יושב בטרקלין, בצורה כל כך מכובדת. המבוגרים עמדו סביב וכולם הקשיבו להסברי על המקום, ייעודו ויצירות האומנות שבו.

בזריזות המשכנו לקומת הוועדות (בדרך ראינו את חדר האוכל והרחנו את השניצלים). המקום היה מלא באזרחים שהגיעו לדיונים בוועדות, הסתכלנו בלוח הנוכחות איזה חברי כנסת נמצאים בבניין, התרשמנו מתצוגת המתנות ועלינו לגן הארכיאולוגי.

את הגן הארכיאולוגי הקים הנשיא רובי ריבלין בהיותו יו"ר הכנסת. מרבית הממצאים שבגן נמצאו במתחם ממילא (המדרחוב). הילדים ענו על חידה, שרנו בהתרגשות את התקווה ונפרדנו לשלום.

בגן הוורדים מילאו הילדים את כרסם באוכל ושתייה, נחו ונהנו מהשמש וגם פגשו את אריאל זילבר.

אני מזמינה את הילדים להמשיך להיות בקשר עם הכנסת באמצעות אתר הכנסת, לקרא יחד עם ההורים ולגלות את העשייה, להיות שותפים ברעיונות ובמידע, לשחק ביחד במשחקי כנסת מרתקים ולבקר בימי מליאה ובחופש הגדול בסיורי משפחות.

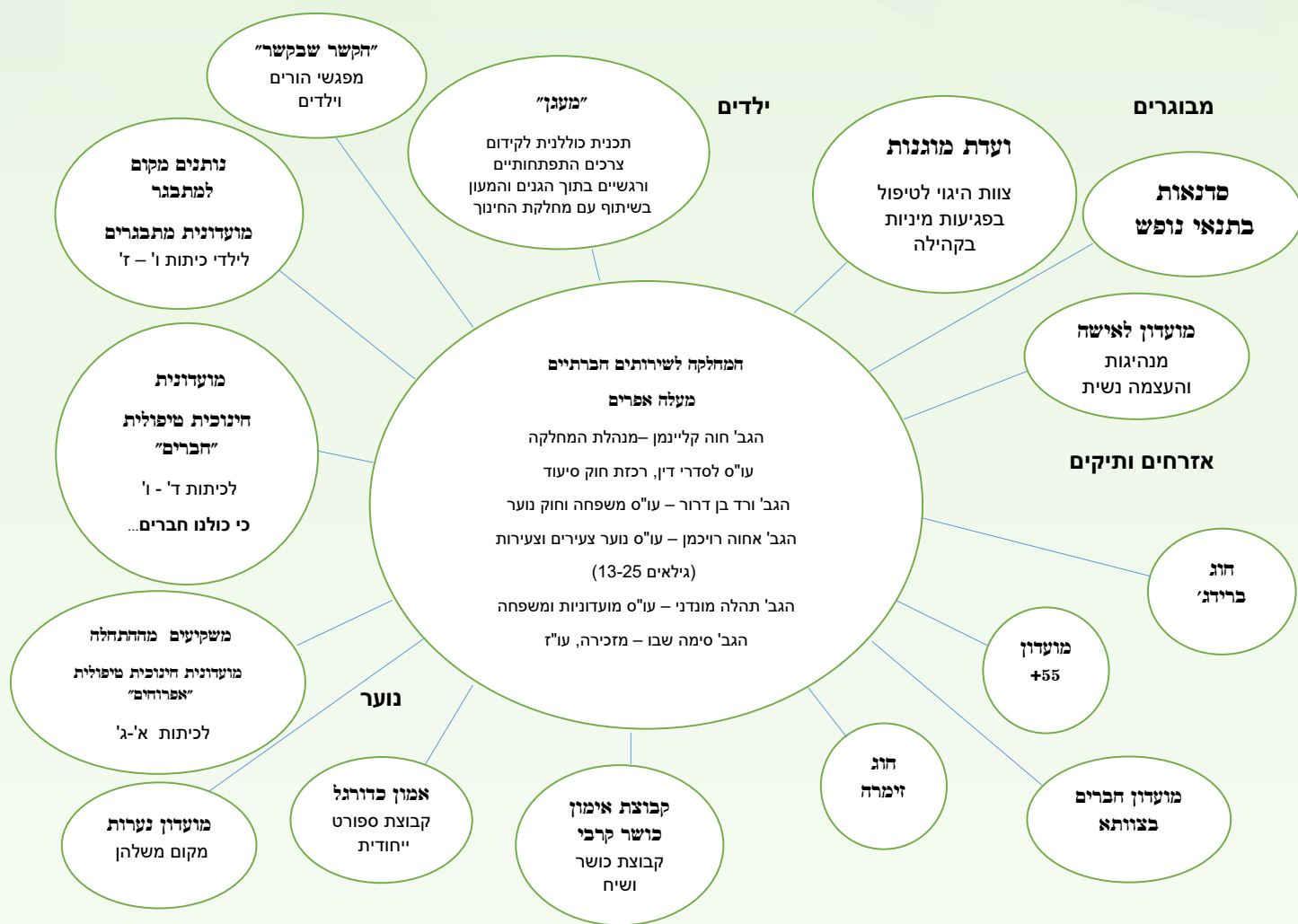
הכנסת היא שלנו ובשבילנו... בואו נהיה כולנו אזרחים יעילים כי בדרכנו הולכים הילדים."

רחל טיטל - מנהלת ביה"ס

המחלקה לשירותים חברתיים



חוה קליינמן - עו"ס - מנהלת המחלקה



מדור אזרחים ותיקים

ענבל למברגר, רכזת אזרחים ותיקים



מועדון "חברים בצוותא" מתחדש!



◆ שיעורי עברית לדוברי כל השפות, עם נעמה בראון בימי רביעי ב 9:45.

◆ סדנאות מיוחדות עם תוצרים מדהימים עם "ורדית ארט" בימי ראשון בשעה 10:45.

וכל זה בנוסף לשיעורי ההתעמלות, ברידג', מלאכת יד, מורשת, שיעורי מחשב, סדנאות צחוק, והרצאות בתחומים שונים וכמובן ארוחת בוקר קלה וארוחת צהרים בשרית חמה וטעימה.

מוזמנים ליצור קשר ולשמוע יותר פרטים, נשמח לשמוע מכם!

טיולים...

השנה יצאנו לשני טיולים מדהימים לעמק המעינות ולנגב המערבי, בהדרכת נתי צמרת, מורה דרך תושב היישוב.

טיול לעמק המעינות

בתחילתו של הטיול עצרנו לתצפיות ושמענו סיפורי תנ"ך בנוף עוצר נשימה בגלבוע ובכתף שאול. ביקרנו בתל יזרעאל ובבית הכנסת העתיק בבית אלפא, שם גם צפינו בחזיון אור קולי מרתק. בהמשך נסענו ברכבים חשמליים בנהיגה עצמאית עם סיור מודרך בנר דוד ובכל אזור עמק המעינות.



היה מדהים לראות מעיינות יפייים עם מים זכים וצלולים ולשמוע הדרכה מפי המדרכים מנר דוד ומנתי צמרת.



טיול לנגב המערבי



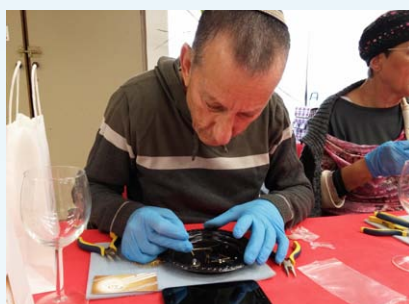
מספר ימים אחרי טו' בשבט יצאנו לטיול לנגב המערבי ביום גשום וחורפי במיוחד. החוויה הייתה מיוחדת מאוד. נהנינו ממרבדי הכלניות המדהימים ביער שוקדה, מארוחת צהרים טעימה בקיבוץ סעד, ולקינוח ערכנו סיור ב"שביל הסלט" בתלמי יוסף. טעמנו



מהתוצרת החקלאית המיוחדת לאזור, ראינו וטעמנו סוגי עגבניות ממגוון סוגים שלא ידענו בכלל על קיומם. לסיום, הפרחנו יונים כשברקע שקיעה מדהימה. כל זה בהדרכתו המרתקת של נתי צמרת.

מוזמנים לעקוב אחרי הפרסומים ולהצטרף אלינו לטיולים הבאים. מי שמעוניין שאשלח לו עדכונים על הפעילויות והטיולים מוזמן לשלוח אלי מסרון.

מועדון "שלישי בכיף" בתמונות



מאחלת לכל משפחת מעלה אפרים
חג פסח שמח וכשר!
ענבל למברגר - 050-2186880

מדור קב"ס (קצינת ביקור סדיר)



תמר רידר, קב"סית מעלה אפרים

חוק חינוך חובה חל על כל התלמידים במדינת ישראל מגיל 3 ועד גיל 18. כקצינת ביקור סדיר, מטרתי להבטיח התמדת תלמידים במסגרות החינוך במשך י"ב שנות לימוד.

לצורך מילוי המשימה אני פועלת במספר מישורים:

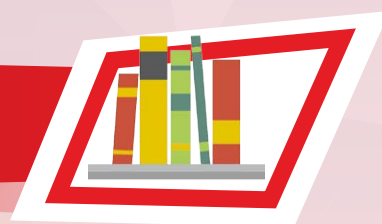
- ♦ איתור של נשירה גלויה - היעדרות ממושכת ממסגרות הלימוד.
- ♦ איתור של נשירה סמויה - תלמיד המגיע לבית הספר אך מגלה חוסר תפקוד בביצוע מטלות לימודיות, בהשתלבות חברתית ועוד.
- ♦ ייזום תכניות טיפוליות המונעות נשירה.
- ♦ טיפול בתלמידים שנשרו ובכלל זה ייעוץ וסיוע בחיפוש אחר מסגרות מתאימות, על ידי תיווך בין הגורמים השונים, ביניהם צוות בית-הספר, הורים, עו"ס ואנשי מקצוע נוספים. תלמידים המגלים קושי בתפקוד בבית הספר או שפסקו מלהגיע למסגרת, או הורים לתלמידים אלו, מוזמנים לפנות אלי!
- אני כאן כדי לסייע בחשיבה לבניית תכנית מתאימה לתלמיד בבית הספר, בייצוג התלמיד והוריו מול צוות בית הספר והגורמים השונים, במציאת מסגרת חלופית מתאימה במקרה הצורך וכן בדרכים נוספות.

שנזכה ללמוד ולצמוח מתוך הנאה ושמחה!

חג פסח כשר ושמח!

תמר רידר, קב"סית מעלה אפרים

מדור הספרייה



סבטלנה נסטרנקו ואורית קמחי

חג שמח למשפחת מעלה אפרים

חג שמח וכשר לכל משפחת מעלה אפרים היקרה, חג חרות אמת, חג של משפחה, חברים, טיולים, נחת רוח, שמחה, והרבה הרבה ספרים...

בספרייה שלנו תמצאו ספרי קריאה, ספרי עיון, ספרי מסורת, ספרים באנגלית וברוסית, לילדים לנוער ולמבוגרים.

הספרייה פתוחה: בימים א', ב', ד' 9:30-11:30 ו- 15:00-18:00. טלפון 02-9947358.

מחכות לראותכם.

בינתיים תפזורת להנאתכם!

שלכם

סבטלנה נסטרנקו ואורית קמחי

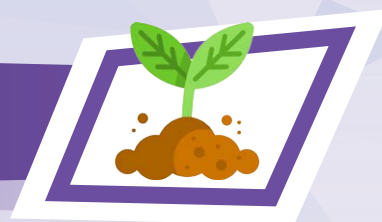
ההגדרות:

יציאת מצרים, שביעי של
פסח, מרור, יין, עליה לרגל,
בית המקדש, זמן חרותנו,
קמחא דה פסחא, חד גדיא,
קורבן הפסח, כשר לפסח,
פסח שני, פסח קטן, פסחא,
חג האביב, חג המצות, ביעור
חמץ, הגדה, חול המועד, ליל
הסדר, שלוש רגלים.

נ כ ס ג ו ש ל ו ש ר ג ל י מ ו צ ה ז כ כ
א ח א נ ח ג א ב י ב מ ו ט ז נ ב ר ל מ
ק ע ו ס ל ל ר א י צ י א ת מ צ ר י מ ל ש
ר ע ל ק ת ש ז א ע י ת ע נ ק פ צ ע ל צ ז
א ח י נ א ז ע ל י י ה ל ר ג ל ק ו א ד ג
ע ו ל ק פ ק ו כ ש ע י כ ז ט ט ט ר ט י מ
א ל ה ל ס ס ב מ ל ג כ ש ר ל פ ס ח ס ה מ
כ ה ס ב ח ת ק ד פ ס ח א ד ח ג ה מ צ ו ת
ת מ ד ל ש ע ש פ ס ח ק ט נ ק ר ח צ ט ק י
ק ו ר ב נ ה פ ס ח ג ר נ כ ק נ ו ו א
מ ע ז ק י ג פ נ ז ל ז ש ב פ ב ל מ ע צ מ
ח ד כ י א ד ד ת ח ל ע א ג ל ג ל ש ט ד ה
א ה ב י ת ה מ ק ד ש ו י ק ד א א ד ת ס ג
ד ה ו נ ז ר ר ג נ ח ב נ ו ס כ א נ ח ת ע
ה ט פ ע ה א ו ש ד ת ה ע ס ד ז ג י ו ת
פ ע ל ע י ט ר ו י פ ק ז צ י ג פ ר כ ד כ
ס פ ה י נ ז ת צ א ס ט נ ר ח ע ו ד ק ח ל
ח פ צ ה ת ס ב ט ט ב ע א ס ח ד מ ס ט פ כ
א ל כ ע כ ש כ פ ו ת א ג ב ל נ א ח ב מ ש

בהצלחה!!!

מדור גנים



תמר רידר - רכזת הגיל הרך

מהנעשה בתקופה האחרונה בגנים:

טו' בשבט



◆ ביום חמישי יג' בשבט התקיימו נטיעות בחצר של כל גן ונשתלו שתילים וצמחים חדשים על ידי הילדים המתוקים. אנחנו מודים לתומי זדה, מנהל מחלקת גינון על ההכנות והסיוע.

◆ לאחר הנטיעות, התקיימה הצגה מדהימה של השחקנית טובי סלונים, תושבת היישוב: "מר זוטא ועץ התפוחים" בגנים "פשוש" ו"רימון".

◆ ביום שלישי כה' בשבט התקיימו פעילויות ונטיעות לילדי הגנים "פשוש" ו"רימון" על ידי הצוות והבחורים של ישיבת ההסדר. תלמידי הישיבה קיבלו את הילדים בשירה וריקודים, שמעו סיפור מפי הרב אריאל עובד על מעלתן של פירות ארץ ישראל ועל חשיבות הנטיעה באדמת הארץ. הילדים שתלו צמחי תבלינים וצפו בבחורי הישיבה נוטעים עצי פרי גדולים. ולבסוף קינחו בטרופית ופול מצופה. תודה רבה לצוות הישיבה והבחורים על חוויה מעמיקת שורשים ומצמיחה.

פורום הגיל הרך

ביט' שבט, 15.2 התכנסנו לפורום שבו השתתפו מנהל מחלקת חינוך, רכזת הגיל הרך, גננות, מנהלת המחלקה לשירותים חברתיים, נציגת ה"תכנית הלאומית 360", ועדי הורים, מנהלת המעון, אחיות טיפת חלב, מ"מ רכזת קהילה ומפעילות תכנית מעגן.

בין הנושאים שנידונו בפורום:

◆ **תכנית מעגן** פועלת בגנים זו השנה השלישית, בה מקבלים הגננת וההורים הדרכה בתחום ההתפתחותי והרגשי וכן מתקיימות סדנאות קבוצתיות בגן על ידי קלינאית תקשורת, מטפלת באומנות ופסיכולוגית.

◆ נתינת מענה לילדים בגילאי 0-3 במעון ולאלו שאינם במסגרות.

◆ העצמה ותמיכה בסייעות.

◆ מעורבות הורים וועדי הורים בנעשה בגן ושיתופי פעולה בצורה נכונה וטובה.

הנוכחות הייתה מרשימה. הוסקו מסקנות והועלו רעיונות לשיפור החינוך על מנת להמשיך ולהתקדם. תודה רבה לכל המשתתפים שתרמו כל אחד מהמקום המיוחד לו.

חגיגות חודש אדר



♦ **שוק פורים** - ביום ראשון, ז' באדר התקיים שוק פורים על ידי תלמידי כיתה ח' מתיכון ירדן. היה מהנה, מאורגן ומוצלח. אנחנו מודים לתלמידי התיכון ולמור המחנכת על ההשקעה הרבה, הארגון והתפעול המוצלח.



♦ **הצגה לפורים** - ביום חמישי יא' באדר התקיימה הצגה לכל ילדי הגנים במתנ"ס. סיפור המגילה סופר בצורה חווייתית ומקורית, דרך זוויות שונות ומפתיעות, דמויות מתחלפות, צחוק, שירים, מסרים חשובים, וכיף גדול.

פעילות ראש חודש - חוגגים 50 שנה לשחרור ירושלים

ביוזמת הגננות, מדי ראש חודש מתקיים כינוס משותף של ילדי הגנים - פשוט רימון וגפן. ילדי הגנים מתארחים בכל פעם בגן אחר ושרים לירושלים. מעמד מרומם ומרגש!

ברצוני לנצל את ההזדמנות להביע את התפעלותי כל פעם מחדש מהעבודה המסורה וההשקעה הרבה של הגננות והסייעות למען ילדינו.

מאחלת לכולנו, המשך עשייה ויצירה מתוך חירות ושמחה! חג פסח כשר ושמח!

תמר רידר- רכזת הגיל הרך

כפר סטודנטים



תושבים יקרים!

עם הזמן, המשימה שלנו ככפר סטודנטים, כאן במעלה אפרים, מתבררת.

האתגרים שיש לנו מחייבים אותנו להיות מחוברים למטרות- הפרחת הבקעה, תנועה של צעירים, מעורבות חברתית ויצירת קהילה של סטודנטים עם רצון להתחבר, להכיר, להתאהב, כדי שנמשיך לפעול ולעשות טוב.

אנחנו בשנה השלישית של הכפר, ודברים מתחילים לקבל יציבות וקביעות מסוימת. אנחנו עדיין מרגישים בהקמה, וזה נותן כוח, שבידיים שלנו לעצב את העתיד של המקום הזה.. להגשים דרכו חלומות...

השנה אנחנו 35 סטודנטים בכפר, מתנדבים דרך פר"ח, בחונכויות אישיות, במועדוניות, עם הקשישים ובמרכז העשרה שפתוח 3 פעמים בשבוע- ימים ראשון שני ורביעי. ממחזרים ביחד, בונים, שותלים, לומדים משחקים ובעיקר נהנים. מוזמנים באהבה.

השנה אנחנו עושים מספר פרויקטים:

פרויקט עם הקשישים שיתחיל ממש בקרוב ויתן מענה חברתי ולוגיסטי (כמה שניתן) לקשישים הבודדים.

עם הנוער נעשה פעילות חודשית סביב חוויות ונושאים שונים, תשמעו פרטים בקרוב...



אנחנו בשיאם של שיפוצים בפאב שלנו- שלכם, מרכז תרבות צעירים ומבוגרים אזורי בתוך הכפר, במבנה שאנחנו משפצים יחד עם המועצה. הולך לקום מקום מקסים ומיוחד, שתוכלו לצאת אליו בסוף שבוע, להכיר אנשים חדשים, להכיר אותנו, לרקוד, להגיע להופעות ולהופיע בעצמכם.

תפיצו את הבשורה! בעיני זו ממש התגשמות של חלום. כבר לא צריך לצאת לתל אביב או לירושלים. המרכז נמצא כאן!



מי שרוצה להיות שותף בהקמה, מוזמן להגיע ולעזור ולהיות שותף, נשמח לראותכם! פרטים על מועד הפתיחה ממש בקרוב...

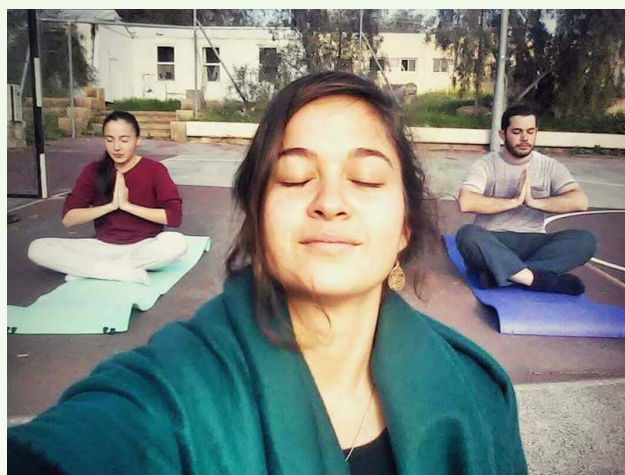
בנוסף, אתם תראו אותנו באירועים השונים שהיישוב מפיק גם כמשתתפים וגם כמארגנים.

אם אתם קוראים את העלון, וקולטים שאשכרה אנחנו שנה שלישית נמצאים ממש לידכם, ועדיין לא באתם לבקר- זה הזמן!!! אנחנו נמצאים בכפר כל שבת וגם באמצע שבוע וממש קל להגיע אלינו ברגל בשביל ההיקפי הסמוך לאוגדה, מוזמנים לאכול אתנו, להגיע בצהריים או בערב ולשיר אתנו סביב שולחן השבת עם יין ופיצוחים. לנו כיף, בואו, קחו חלק!



תודה על שבזכותכם הגענו לכאן, ומצאנו אהבה. למקום, לאנשים, לקהילה, להתיישבות!

לשאלות, תובנות, רצון לבקר, רעיונות חדשים, להיות שותפים אתנו בפעילויות השונות, דברו איתי-



מוריאל ניזרי, מנהלת כפר הסטודנטים מעלה אפרים: 050-8890813

ריקוד / נריה כהן

נאחזים בפשטות

לחץ לכל גופי

לטיפה לנשמתי

עוטפת בחום

מוגן

נשימה ונשיפה

מצליח למחול

שכבת אור מציפה

מעלימה עלטה

מעלימה מהומה

משאירה לבסוף עדנה

אהבה זה לצלול לתוך בריכה

בום

נכנס פנימה

כל עצמותי רוקדות

משתוללות

חופשיות לצלילים

לא מחפשות מנוחה

שום בושה

התחלה מול עצמי

ואז נגיעה

חיבור

הבנה

בלי אימה

בלי תוגה



אמיר אגוזי, בוגר הכפר, כותב כמה מילים:

אז אין לי מה להגיד על "קדמה".

אין לי מה להגיד על "קדמה". לא כי אין לי אלף חוויות וזיכרונות וחברים ורגעים ושוב זיכרונות, אלא כי העמותה הזאת, או החיה הלא ברורה הזאת, היא הרבה מעבר למילים. אז אנסה...

"קדמה" זה שבת.

שבתות ב"קדמה" זה לא שבת ישיבה בתיכון ולא סגירת שבת בצבא או שבת בדרום אמריקה בבית חב"ד. שבת בקדמה זה חופש. חופש שהוא

לא מוסבר בכמות היין על השולחן ביום שישי או העוגות המטורפות אצל עדי (הכלהההה) או טיול בסנדלי שורש למעיין הרדוד מחוץ למעלה אפרים. חופש כמו שחופש אמתי מרגיש. שהוא לא מוסבר. ואי אפשר להסביר את התחושה שלו כמו שאי אפשר לראות את הזמן.

"קדמה" זאת אדמה.

קרקע. מקום יציב. לסדר את המחשבות ואת התוכניות ואיך אתה הולך לבלוע את העולם ברגע שתצא מהנוף הבלתי נתפס של איפה שאתה חי בו, אם בכלל תצא מהנוף הזה.

"קדמה" זה אנשים.

"קדמה", אלה האנשים הכי טובים שתכיר. אנשים שעברו דברים ואנשים שלראשונה יצאו מהבית של ההורים. הכול. מכל סוג. גם כאלה שעזבו- חוזרים. עבדכם הנאמן משמש כסטודנט בדימוס במשרה מלאה.



"קדמה" זה גם מסיבות.

המסיבות הכי טובות שהייתי בהן. למרות שהדי ג'יי זה לא היפסטר עם שיער ורוד, אלא אחד החבר'ה שחיבר רמקולים ליוטיוב. המסיבות האלה נותנות שמחה. הדבר הכי קרוב לריקודי ההורה והמעגלים של קום המדינה.

לא הכול מושלם ב"קדמה". לא יעשו בשבילך דברים. ב"קדמה" היוזמה האישית היא מה שמנחה, אם זו תירא-אל שמילים לא יסבירו את ההערצה שאני חש כלפיה, או בני (מנהל הכפר בשמעה) שכל פעם שאני שומע אותו מדבר בא לי לקחת טוריה ולחפור בור.

קדמה זה אהבה.

אהבה למקום, לאנשים, לאדמה ולאיש או אישה שתמצאו בזמן היותכם כאן. ואם לא מצאתם, לא נורא, סחבק מצא פה כלבה נסיכה. גם זה משהו.

מחוויותיה של סטודנטית מהכפר, שעושה חונכות פר"ח ביישוב

חונכות בפר"ח בעיניי זו זכות לקחת חלק קטן כגדול בחייו של ילד בגיל ההתבגרות, בתקופה עמוסת קונפליקטים ואתגרים, השפעות סביבתיות ופנימיות ופשוט לייצר עבורו מרחב של שעתיים ויותר בשבוע שבהם הוא יכול להיות מי שהוא ולקבל על כך התייחסות אוהבת, מכילה ואף מכוונת.

השנה נפלה בחלקי זכות להיות חונכת עבור תלמידה בחינוך המיוחד, להיות במקום הזה ולהיחשף מקרוב לחשיבות העצומה של קבלת האחר בחברה- הצעירה והבוגרת, שלא



תמיד יודעת כיצד להכיל את חברינו שלעיתים נראים לנו שונים מאתנו.

אני לומדת סבלנות וגמישות מהי בכל מפגש ומפגש ועושה זאת באהבה שלמה.

נהנית מכל רגע של צחוק, יצירה, שתיקה ומבוכה.

נהנית לאפשר את המרחב הכול כך נחוץ הזה.

חושבת שזהו דבר שמפתח אותי ברמה האישית אך לפני הכול, מאפשר חוויה טובה והתפתחות מסוימת עבור הפרח שלי.

גמ"ח"חים

כדאי לציין שאנחנו כאן בשביל השעות שהסופר והמרפאה סגורים ולא סתם באמצע היום.

כל הזמן מקבלים מכם תרופות ומוצרי תינוקות שלא בשימוש וזה מצוין ומוסיף לטובת כולם.

שלא נצטרך...

משפחת שפירא -

ישראל: 054-4428970

מיכל: 052-6359770

גמ"ח כלי עבודה

כל סוגי כלי העבודה לבנייה.

כלים לא חשמליים, מברגים, מפתחי צינורות, בוקסות וכו' - ללא דמי שימוש. התחייבות להחזרת הכלי תקין.

מברגה, מסור חשמלי, דיסק קטן, דיסק גדול, מכונה לחיתוך קרמיקה, גרניק, קומפרסור + פיסטולט לצביעה, פטישון נטען, פטישון חשמלי, מכונת פוליש לרצפה - 15 ש"ח דמי שימוש יומיים, הדרכה קצרה, התחייבות להחזרת הכלי תקין.

קונגו, מכונה לחיתוך אבן - 30 ש"ח להשאלה יומית, הדרכה, התחייבות להחזרת הכלי תקין.

שלמה מזרחי - 050-3772770

יוני אברמוביץ - 058-6880882

גמ"ח שמחות - "שי"ר והלל"

לעיצוב אירועים, לעילוי נשמת שאול ישעיהו רוט

בגמ"ח תוכלו להשאיל מפות קטיפה וסאטן, קישוטים למרכז שולחן, מלחיות, אקססוריז לקישוט האולם והשולחנות ועוד... עלות להשאלה - 50 ש"ח.

הדס שומר - 053-8453413

גמ"ח כריות הנקה

כריות הנקה במגוון גדלים. 10 ש"ח להשאלה לכל התקופה הנדרשת.

מרב יעקבסון - 050-4403608

גמ"ח תרופות, בקבוקים ומוצצים לתינוקות

הילד חולה באמצע הלילה ואין לך אקמול? נגמרה המטרנה ולא זכרת לקנות והסופר סגור? אבד המוצץ ב-02:00 בלילה?

בעקבות צורך שנתקלנו בו כמה פעמים, הקמנו קופסת תרופות ענקית המיועדת למטרה הזו במיוחד, ואנחנו כאן בכל שעה (!) גם בלילה מאוחר, וכמעט עם כל התרופות שצריך באונליין.

משככי כאבים מכל הסוגים למבוגרים ילדים ותינוקות, בקבוקים ומוצצים מכל הסוגים (אוונט, מאם, גומי פשוט, לייף וכו'), מטרנה, סימילאק וגם מארזי שקיות של 10 טיטולים מרוב המידות. לוקחים ומחזירים עד שבוע מוצר דומה.

המלצה לטיול

נתי צמרת

בואו לטייל בפסח....

השנה חל חג הפסח באמצע חודש אפריל, קצה הפריחה האביבית (בישראל ישנן שתי עונות שנה, חורף וקיץ ולכן זהו קצה הפריחה החורפית). פסח הוא אחד מחגי ישראל "המחויב" בטיולים ושיטוט בארצנו, מעין יציאת מצרים קטנה. לשמחתנו השנה ימי חול המועד מרביתם חלים בימי חול ולכן נוכל להרבות בטיולים.

הפעם אנו מעוניינים לכוון אתכם לטיול בתוככי בקעת הירדן. מרימים גבה? משתהים? מה ליד הבית? כן רבותי, ליד הבית ותתפלאו כמה מאתנו לא סרקו את הבקעה למרות השנים הרבות שהם גרים בה.

תיאור המסלול:

יוצאים ממעלה אפרים (אפשר גם מיישובי הבקעה) פונים ימינה ועולים בכביש לכיוון צומת גיתית. כ- 200 מטר לפני הצומת בשמאל נבחין בחורשה קטנה על הגבעה המזדקרת (100 מטר מהכביש), נפנה בשביל המוליך, נחנה את הרכב ונעלה רגלית לכיוון החורשה. מימין לנו נבחין בשני פתחים של מערות קטנות ובהמשך הדרך במרכז החורש נראה אנדרטה קטנה המציינת שמות של חנן סמסון, יוסי קפלן ובוועז ששון, אלו הם החיילים שנהרגו בהתקלות עם מחבלים בפתחי המערות במרדף (1969) שלימים כונה בשם "מרדף המערה" (שלט חום בצד הכביש מורה על כך) מרדף מכונן בתולדות צה"ל והבקעה.

נחזור לכביש ונשים פעמינו ליישוב גיתית. ב-1972 חיילי ההיאחזות גיתית ביצעו טקס יום הזיכרון ובמהלך ההכנות נפגעו מספר חיילים כתוצאה "ממטען צד" ישנה אנדרטה לזכרם ביישוב גיתית. נצא מהיישוב צפונה ונרד לכיוון הגיא הקטן הכלוא בין רכסי השומרון המזרחי לרכס הסרטבה, מכונה בשם "האמבטיה", במקום שטחים חקלאיים של הישוב גיתית. נמשיך בנתיב הכביש לישוב מכורה ולאחריו חמרה. בצומת כביש חמרה (כביש ג'פטליק - שכם), נפנה שמאלה לכיוון מערב. אחרי 2 ק"מ נראה פניה ימינה (לפני המחסום הצה"לי). נפנה ונמשיך לכיוון הישובים בקעות ורועי. הישוב בקעות נקרא על שם האזור "הבוקע". הישוב רועי נקרא בתחילתו בשם רע"י (רמת עוזי יאירי - מפקד סיירת מטכ"ל שנהרג במלון סבוי סמוך ליום הקמת המושב). נמשיך בנסיעה עד צומת חמדת. מי שירצה יפנה ימינה לכיוון הישוב חמדת הממוקם דרום מזרחית למעלה על הרכס, ולאחר מכן יחזור לציר המרכזי (חמדת יושבת בנקודת תצפית ונוף מדהימים). מצומת חמדת אנו מגיעים לצומת פלס, פונים ימינה ועולים במעלה הכביש, כביש צר ומפותל אך עביר לחלוטין. לפני הבסיס הצבאי "פלס" ישנה פנייה שמאלה להמשך הכביש. כאן מתחילה שמורת "אום - זוקא". דרך

נופית מהממת, עטורה בשלל פריחות וצמחייה תאוה לעיניים. אפשר לעצור, לטייל, לצלם, ואפילו לפרוס על גבי מפה את ארוחת הבוקר (כמובן להשאיר את השטח נקי). במעלה הכביש אנו נחשפים לנוף מדהים של אזור הירדן והרי גלעד. המשך הכביש מוליך אותנו לכביש 90 - כביש הבקעה. פונים שמאלה (צפונה) ולאחר 200 מטר בצד שמאל של הכביש נמצא המאחז "ברוש" גם הוא מהווה נקודת תצפית.

ממאחז ברוש נפנה דרומה (ימינה) בכביש הבקעה וניסע עד שילוט חום המורה על "נחל תלכיד" מימין לכביש, קיימת במקום חניית רכב וניתן לבצע מסלול רגלי קצר (מסומן) שוב, בשלל פריחה המאפיינת את הבקעה. לאחר מכן נחזור לכביש דרומה עד לשוב ארגמן (על שם אריק רגב וגד מנלה ממפקדי האזור). בצומת ארגמן נפנה לכיוון הישוב כאשר מדרום לכביש אנו מבחינים במטעי תמרים ובינם צמוד לצלע הגבעות נראה מבנה אבן מעוגל וגבוה, זהו מבנה חדש שממוקם סמוך לאתר ארכיאולוגי המכונה "אתר כף הרגל" (החופרים משערים שזהו הגלגל המקראי, אל תיבהלו, המושג גלגל מוזכר 49 פעמים במסעות יהושע בכיבוש הארץ וכנראה שמדובר במחנה שהייה צבאי מתקופת ההתנחלות). כדי להגיע למקום צריך לשאול את העובדים במטעים איך מגיעים (ישנה דרך רכב בין המטעים).

חוזרים לצומת ארגמן ופונים דרומה בכביש 90. עוברים את הג'פטליק, עוברים את מושב משואה. ובצמוד לגדר הצפונית של מתחם המועצה ובית ספר גפנים, מימין לכביש ישנו כביש המוביל אותנו למרגלות הסרטבה ולתצפית מרשימה על שם רחבעם זאבי (גנדי). הסרטבה מאז ומתמיד היא לב לבה של בקעת הירדן, עטורה במורשת היסטורית וגיאוגרפית, אך לצערנו הרב בעשור האחרון חלה הפחתה בערכה התיירותי (למרות הקמת מצפור גנדי המרשים ביופיו). על כביש 90 לא קיים שילוט מכוון והכביש המעפיל מעלה משובש ושבור עם דרגת סיכון, ברכב פרטי ניתן לעלות בזהירות מרבית.

לאחר הסרטבה חוזרים לכביש 90 נוסעים דרומה וחולפים ליד מושב יפית, מפגש הבקעה (במפגש מאחורי מערך החנויות מצוי דגם (מוזנח) של תבליט בקעת הירדן, בסמוך ל"קפה קפה"). אחרי מפגש הבקעה ניתן לעלות לאנדרטת הבקעה. לאחריה אנו נוסעים לכיוון צומת פצאל ופונים מערבה (ימינה) בכביש העולה למעלה אפרים. 500 מטר מהכניסה למושב פצאל מערבה נבחין בשלט המורה על כניסה לנחל פצאל, נפנה ונסע לאורכו עד עיינות פצאל. מסלול שכולו הנאה, תיהנו (למען ההרגשה הטובה כדאי להיכנס מעל רכב אחד).

זהו רבותי, מלאנו לכם יום טיול, חג שמח וכשר.

טיפים: הכינו עצמכם דרך דפי האינטרנט, השתמשו בתוכנת הנתב (וואלג'), סעו בזהירות.

משקים בבקעה שכדאי לבקר בהם (לאחר תיאום) : גיתית: משק גדסי - תאנים/ חמרה: משק גרוס - צמחי חליטה / רותם: קליעת סלים מכפות תמרים / ארגמן: משק טסלר - גבינות עזים / משואה: משק ארבל - תמרים / נתיב הגדוד: משק אורן - מוצרי שמן הארגן / נעמה: משק אריה שחר - צמחי תבלין ותמרים.

אולימפיאדה באסטרונומיה

יפה טורק



השתתפות בית ספר ירדן באולימפיאדה באסטרונומיה ע"ש אילן רמון 2017

לפני כחודשיים הסתיימה האולימפיאדה באסטרונומיה ע"ש אילן רמון. נבחרת בית ספר ירדן שהשתתפה באולימפיאדה הגיעה לשלב הגמר.

האולימפיאדה נערכה במכון ויצמן ברחובות, בחסות משרד החינוך, אוניברסיטת תל אביב, האגודה הישראלית לאסטרונומיה, משרד המדע והטכנולוגיה וקרן רמון. האולימפיאדה נמשכה ארבעה חודשים וכללה ארבעה שלבים: חידון מקוון, שלב חצי הגמר, שלב הגמר ושלב מסכם.

בשלב ההתחלתי השתתפו למעלה מ-4200 תלמידים מ-160 בתי ספר. לשלב הגמר הגיעו 24 קבוצות (כ-300 תלמידים) וקבוצת בית ספר ירדן ממעלה אפרים ביניהם.

צוות האולימפיאדה מבית ספר ירדן כלל 9 תלמידים משכבה ט' ואלה הם: בריאלובסקי רוני (ברקן), גרימברג מאי (בקעות), דובשנוב תימור (מעלה אפרים), וינרמן אנדי (נעמה), להב יותם (פצאל), משה ניב (בקעות), עמנואל אדיר (ברקן), פרידמן נתנאל (ברקן) וקרקליס נעם (רועי). מורים מנחים: אלכס פודבלי ויפה טורק.

בשנה זו הוצעה למשתתפים בחירת משימת חלל מתוך שתיים:

1. בחינת הרכבו ומקורו של אסטרואיד חדש שנקרא HO3.

2. ניקוי סביבת כדור הארץ מפסולת חלל הכוללת שאריות לוויינים, טילים וחלליות שהתרסקו בחלל.

צוות ירדן בחר במשימה השנייה ובנה חללית שהיא מפעל מחזור לחומרי הפסולת שיאספו בחלל.



בשלב הגמר הקבוצות הציגו פתרון משופר למשימתם, פוסטר מדעי המתאר את מהלך המשימה, בניית דגם חללית והפקת סרטון המתעד יום שיא בנושא אסטרונומיה וחקר החלל שהפיקו חברי הנבחרת עבור תלמידי חטיבת הביניים בבית הספר.

בשלב הגמר צוות תיכון ירדן זכה במקום הראשון על דגם חללית המיחזור וציון לשבח על הרעיון העתידי להתמודדות עם פסולת החלל.

טקס הסיום נערך בהשתתפות הגב' רונה רמון וצמרת משרד החינוך ומשרד המדע והטכנולוגיה. התלמידים זכו לשמוע הרצאה של האסטרונאוט גארט רייזמן מנאס"א ששהה בתחנת החלל הבינלאומית שלושה חודשים ברציפות.

אנו רוצים להודות לכל התומכים והעוזרים להצלחת הצוות באולימפיאדה.

טיפים לניקיון הבית

רעות מזרחי

בסופו של דבר כולנו באותה הקלחת.. כל אחת מנסה להשתלט על הבלגן, לנקות כל פינה בבית ולהגיע למקסימום הספק, אבל בפועל משהו שם לא עובד בדיוק כפי שרצינו... אז תשמעי-
 הי את, כן את...!
 תרימי את הראש רגע מהפנלים.
 הגב קצת כפוף, שלא לומר שפוף...
 אי שם עמוק בתוך עננה של אקונומיקה...
 אולי יש משהו קטן שיוכל לעשות את זה פשוט יותר.
 אספנו בשבילך טיפים חכמים לניקיון מושלם.

להסרת ריח דגים וכדו' מכלים

לצד סבון הכלים להניח בקבוקון עם אקונומיקה ובשטיפה אחרי מאכלים עם ריחות חזקים, לסבן ולשפשף עם אקונומיקה. מוציא גם מפלסטיקים את הלכלוך והריח.

(רעות מזרחי)

לניקיון הטוסטר

יש להשתמש במברשת שיניים ישנה וכמובן לא לשכוח להוציא התקע מהחשמל.

לניקוי מחבת יצוקה

יש לפזר מלח גם שיספוג את כל השומנים אליו.

(מירי יהושע)

הברקת סירים

כל סיר אחרי שאני שוטפת אותו, עושה וויש עם חומץ וזה מבריק!

(הדס שומר)

לכביסה לבנה

תמיד שאלתי את עצמי איך בבתי מלון המגבות כ"כ מבריקות, אז זה הטיפ- בכביסה לבנה, תוך כדי שהמכונה באמצע השטיפה יש לפתוח את מגירת האבקה ולשפוך חצי כוס חד"פ אקונומיקה. בעיקר למגבות ומצעים.

(פנינה רחמן)

למען הסדר הטוב

לזרוק מהבית כל מה שמיותר!
 מה שלא השתמשו יותר משנה כנראה לא נשתמש וכמובן סבון כלים על

סדר סדר ושוב- סדר: סלסלות והרבה!

לקנות בסטוק סלסלות פשוטות ניתן גם להשקיע ביפות יותר ולהכניס לפי סוגים. לדוג': יבשים: קמח, מלח וסוכר. רטבים וקטשופ, שמן ונוזלים.

(מיכל שפירא)

ניקוי צעצועים

כדי לנקות לגו וכדומה לוקחים ציפית של כרית ושמים את הלגו בפנים. מכניסים למכונה או למדיח!

נפלאות החומץ ברצפה- חצי כוס חומץ להוסיף לדלי ספונג'ה והרצפה נוצצת..

(נאוה מינס)

איך משתלטים על הכול?!

זמנים: חצי שעה מוקדש למטבח. חצי שעה לכביסה וכו' ככה מצליחים לחלוש על יותר.

טיפ חשוב (בשם הרבנית חני)- את ההכנות לשבת עושים טיפין טיפין כל השבוע כל פעם קצת וביום שישי נחים וממתינים לשבת עם אנרגיות טובות.

(טלה גל)

תודה לכל נותנות העצות!
מקווה שהקלנו על מי מכם.
פסח כשר ושמח!
רעות מזרחי

כתמים של בגדים לפני שמכניסים למכונה.

(ליהי בראונשטיין)

לניקוי כללי

להביא מנקה ולהתפנק!

(פרידה מימון)

להסרת כתמים מהקירות

לוקחים שפריצר עם אקונומיקה ומתיזים היכן שיש כתמים. לאחר רבע שעה עוברים עם סמרטוט והכל נעלם!

(שלי בן גידה)

לניקוי מכונת הכביסה

לשפוף מלח לימון/ חומץ בתא של האבקת כביסה וגם בתוך התוף ולהפעיל "על ריק" (ללא בגדים..)- מנקה את המכונה!

לריח טוב בבית. שמים בסיר חצי כוס של מרכך כביסה, מרתיחים עד שמתאדה!

(מריאלה משה)

ניקוי המיחם של שבת

לפני ששופכים את המים הנותרים (חשוב במיוחד באזורנו עם כל האבנית) לשים כף מלח לימון בתוך המים הרותחים- מבריק את המיחם.

(מירי גרשום)

סידור ארון

מלי סגל

כתבה זו באה לתת לכם/ן כלים כיצד לייעל את ארגון הארון לכבוד החג וכיצד אם כבר, אז לשפר את התכולה הקיימת בכל מיני פרמטרים שנכונים עבורכם: עשו זאת בעצמכן! בכתבה אני מכוונת לנשים ונערות אך רוב הדברים עשויים לסייע גם לגברים וילדים.

סידור ארון - השלבים:

המטרה בסידור ארון הבגדים, היא לנפות את תכולת המלתחה הקיימת, על פי צרכיך ולהפוך את תהליך הלבשה לחוויה נעימה ומהירה.

חלק ראשון - הכנות לקראת הסידור

הכיני מראש שתי שקיות גדולות:

1. שקית ראשונה מיועדת להכיל את הבגדים מהם את עומדת להיפרד.
 2. שקית שנייה מיועדת להכיל את הבגדים המיועדים לתיקונים.
- (לכל בגד שייכנס לשקית זו, יצורף פתק קטן בו יצוין התיקון הדרוש)

חלק שני - ניפוי

מומלץ לבצע את הליך הניפוי בשלבים, כל פעם להוציא סוג מסוים של בגדים (חולצות, מכנסיים, שמלות וכו'). בחני כל פריט בנפרד לפי הפרמטרים הבאים:

1. **תדירות השימוש - שאלי את עצמך...**

מתי לבשת את הבגד לאחרונה?

אם להערכתך עברה שנה או יותר, זוהי נורה אדומה וסבירות גבוהה שהפריט מיותר בארוןך.

2. **בקרת איכות - סטיילינג נכון הוא איכות.** לא כמות! בחני את מצב הבגד - אם צבעו דהה, התפרים נפרמו, נוצרו חורים, ובכלל הבגד עשה את שלו ואיכות הבד כבר לא כמו שהייתה, זה הזמן להיפרד. **בשלב זה אין מקום לפשרות.**

את חייבת להבין כי מגיע לך את הטוב ביותר אפילו כשמדובר בפיג'מה. אם מדובר בתיקון קל, העבירי את הפריט לשקית התיקונים עם פתק.

3. **התאמה למבנה הגוף -**

מדדי... ובחני...

לאחר המיון של הבגדים, מודדים את הפריטים שנשארו ובוחרים מחדש את התאמתם למבנה הגוף, הגובה והגוונים. כל בגד שאינו מחמיא ואינו תואם את צרכי מבנה גופך העבירי לשקית.

4. **התאמה לסגנון חייך -**

שאלי את עצמך: מהו הסגנון האישי שלך? ומהו המסר אותו את מעוניינת לשדר?

במהלך ניפוי הארון שימי לב לפריטים מתקופות קודמות שייתכן שכבר אינם הולמים ומשקפים את סגנון חייך ומעמדך האופנתי הנוכחי.

5. איכות על פני כמות -

האיכות היא החשובה ולא הכמות. ברגע שהפריטים שנשארו בארוןך מדויקים ומספיק איכותיים, הם יספקו את כל צרכיך ויקלו על פעולת הלבשה.

סוד הסטיילינג הוא במלתחת בסיס איכותית!

חלק שלישי - סידור הארון מחדש בשלושה חלקים:

א. גוף הארון

ליצירת נוחות מרבית, מומלץ למיין ולסדר את הארון לפי שלושה נושאים:

- 1. פרטי בסיס -** אלו הבגדים שאת נוהגת ללבוש יום יום כגון ג'ינסים, חולצות וכדומה. אותם תסדרי במקום הנגיש ביותר בארון (מייני אותם על פי סוגים).
- 2. פריטי תחכום -** אלו הבגדים המשלימים לפרטי הבסיס. בגדים בעלי הדפסים, צבעים מיוחדים, וכל פריט אחר, שאינך נוהגת ללבוש באופן יומי, אותם תסדרי במרוכז בחלק אחר בארון, ואיתם תשלבי את פרטי הבסיס כדי לתבל את ההופעה היומיומית.
- 3. פרטי ערב/שבת -** אלו הבגדים אותם את נוהגת ללבוש לאירועים מיוחדים וחגיגיים.

אותם אפשר לסדר במקום פחות נגיש כדי שלא יפריעו לפעולת הלבשה היומיומית.

ב. מחלקת התליה

- השקיעי בקולבים חדשים ואחידים.
- העדיפי לתלות כמה שיותר פריטים אם זה מתאפשר, אך אל תעמיסי יותר מפרט אחד על קולב (פריטים שיתחבאו לעולם לא ינוצלו).
- הקפידי על מרווח מאוורר בין הקולבים.
- סדרי את נגישות הבגדים לפי נושאים (את בגדי הערב רכזי מאחור).

ג. אקססוריז

פרשי את כל האקססוריז שלך במקום נגיש לעין, כך תמיד תוכלי לראות אותם ולנצלם. אלו ש"יתחבאו" לא ישמשו אותך ובמשך הזמן תשכחי מקיומם.

בסיום סידור הארון

הכיני רשימה מסודרת של פריטים הנחוצים לך במלתחה (במיוחד אם נפרדת מפרטי בסיס נחוצים) כדי שתוכלי לצאת לקניית השלמה שתעזור לך לדייק ולייעל את המלתחה. גם אם היציאה לקניות אינה מתאפשרת כרגע מסיבות כלכליות או אחרות, שמרי את הרשימה כדי לבצע את הקניה בעתיד.

לקניה איכותית ומדויקת מומלץ להיעזר **בשירות סטיילינג** - יום קניות משותף עם סטייליסטית אישית.

פסח כשר ושמח!

מלי סגל: סטייליסטית אישית, סידור ארון, ימי קניות וסדנאות - 050-7389759

חיי אישה, גוף ונפש

מיכל ויצמן

אנו כנשים, חיות וחיות את גופינו המשתנה במהלך חיינו. חיות את הזמן בגופנו- יום, שבוע, חודש, 6 שבועות, 3 חודשים, 9 חודשים...אצל האישה זמנים אלו, מסמלים עבורה זמנים מיוחדים של מחזוריות חודשית, הריון, לידה וכדומה. לנשים ישנן השפעות הנגרמות ממצבים בריאותיים, נפשיים וגופניים ייחודיים כמו כאבים, הפלות, השמנה, הרזיה, טיפולי פוריות ולקחת אמצעי מניעה. כל אלו מחייבים אותנו להיות קשובות לעצמנו פנימה, כמו גם לגופנו.

קשב פנימי עמוק, במסע הזה של חיינו, יגביר את יכולת ההבנה שלנו את עצמנו ויאפשר לנו להסביר זאת לסביבתנו. לעיתים אנו מבינות ומכילות את המורכבות במהלך התרחשותה, אך ברוב הפעמים, התובנות מגיעות רק אחרי, בדיעבד. אז היכולת לשנות משהו בחיינו או להיעזר, כמעט ולא קיימת.

הקשר בין הגוף והנפש עמוק ונחקר רבות בעשורים האחרונים. ביהדות, בשונה מדתות אחרות, חיי הקודש כוללים גוף ונפש. כמטפלת בתנועה שעובדת עם נשים, אני רואה כיצד טיפול בתנועה, המקיף את מרחבי ההווה הנשית, מאפשר לגעת עמוק בשורש הקושי והכאב מחד ומקצר את תהליך הטיפול מאידך.

אתייחס לשני תחומים שבכוחם לסייע לנו, האחד קשור לנפש והאחר לגוף:

התחום הראשון, לקוח מעולם האימון, והוא נקרא **עריכת חוזים**:

מערכות היחסים בין אנשים מתנהלות על סמך ציפיות הדדיות לגבי ההתנהגות של כל אחד מהצדדים. הציפייה שלנו להתנהגות נובעת מהצורך לחוות עולם המתנהל בהתאם לחוקיות ידועה ומובנת לנו. רוב החוזים לא רשמיים ומתהווים מכוח החיים (נורמות ותרבות, הגדרות תפקיד, סמכות) מכאן גם נובע הקושי: כיון שרוב החוזים הבין-אישיים אינם נעשים בצורה מודעת ומבוררת, הסיכוי לשבירתם גבוה כיון שאינם יציבים.

מומלץ מאד לערוך חוזים לפני כל שינוי בחיינו: בילוי משותף, לידה, משכב לידה, אירוח קרובים, מילואים, מעבר דירה, נופש משפחתי ועוד. זה עשוי למנוע קונפליקטים, מסרים כפולים, תסכול, אכזבה וכעס.

חוזה בינאישי צריך להיות הוגן ומציאותי וככל שיהיה מדובר, מובן ויענה על הצרכים והרצונות של שני הצדדים, יהיה יציב יותר. ביצירת חוזה נדון כיצד יפעלו הצדדים, כיצד נתמודד אם החוזה ישתבש ומתי נבדוק האם החוזה ענה על צרכינו.

דרך מצוינת להתברר עם עצמי היא לערוך חוזה מול עצמי לפני סיטואציה בחיים המזמנת שינוי.

התחום השני, הוא פשוט להבנה אך קשה יותר ליישום, והוא **פעילות גופנית**:

את היתרונות שאציין בדבר חשיבותה המכרעת של פעילות גופנית בשמירה על אורח חיים בריא, כולכם כבר יודעים. אנו יודעים גם שככל שהדבר חשוב ויקר יותר לחיינו,

כך המניעות לקיימו גדולות יותר, ולגבי התעמלות במיוחד... "אני גמורה מעייפות", "אין לי זמן", "אני בשנה מטורפת", "החלטנו להצטמצם מבחינה כלכלית", "יותר חשוב לי לרשום את הילדים לחוגים", "לא מסוגלת להתמיד", "אני כבר אצא להליכות", "סובלת נורא מהגב/ברכיים/רצפת אגן" וכו'. מי מאתנו לא אמרה לעצמה לפחות את אחד המשפטים הנ"ל?

כנשים, שכל כך רגילות ומכירות היטב את הנתניה לאחרים, קשה לנו לתת לעצמנו ובמיוחד נתניה מהסוג הזה. לצאת לבית קפה או לקנות בגד/תכשיט חדש יותר פשוט עבורנו, כי אינו מפגיש אותנו עם חלק מהותי בעצמנו- גופנו.

פעילות גופנית היא **מפגש תמידי וקבוע שלנו עם גופנו** ורצוי לעשותה מול מראה. מעבר לחובה שלנו לשמור על הגוף הבריא שקיבלנו, פעילות גופנית היא מפגש תרפויטי של חוויה עם עצמי, עם חיות, עוצמה וכוחות שקיימים בי כמו גם עם חולשותיי וחסרונותיי. עם יכולת לתנועה תמידית (שמגבירה גם תנועה פנימית!) שקיימת בי, עם מראה גופי המשתנה מעת לעת, עם כל חלקי גופי האהובים יותר ופחות, עם היכולת לחזק והיכולת להרפות ולשחרר, לחיות יותר את עצמי, עם הזמן, בהרמוניה, בשמחה ובאהבה.

לנו הנשים, זו מתנה עצומה: הזדמנות לנשום עמוק ולבחור להיפגש, להכיר וללמוד את עצמנו באופן היותר שלם הזה. מהמתנה הגדולה הזו ייחנה גם האיש שלנו, וילדינו, כי אימא שמשקיעה בעצמה ובגופה ומתגברת למרות שהיא...והיא...והיא... זה שיעור גדול בפני עצמו לחיים, לחיות, לנשיות.

בשנים האחרונות התרבו המחקרים שבדקו את היתרונות הייחודיים לנשים המבצעות פעילות גופנית סדירה וקבועה: הורדת שכיחות וחומרת תופעות הקשורות במחזור הווסת, הריון ולידה קלים יותר פיזית ונפשית, עלייה פחותה במשקל במהלך ההיריון, הפחתת תסמיני גיל המעבר (כגון גלי חום ודיכאון), חיזוק שרירי רצפת האגן, העלאת צפיפות העצם בגיל הצעיר והאטת ירידתה בגיל המבוגר ופחות שברים אוסטיאופורוטיים וכן הפחתה בשכיחות סרטן השד.

בנוסף כמובן קיימים המון יתרונות בריאותיים נוספים, נביא רק מס' דוגמאות:

- ◆ מסייעת בתהליך דיאטה- בשמירה על תזונה נכונה.
- ◆ עוזרת להתמודד עם תחושות מתח ולחץ (ע"י הגברת הורמון האנדרופין).
- ◆ מחזקת ומגמישה את השרירים והמפרקים, מונעת התנוונות איברים בגוף.
- ◆ מחזקת את המערכת החיסונית.
- ◆ מגדילה את נפח ותפוקת לב - ריאה ושיפור סיבולת לב - ריאה.
- ◆ מעלה את מסת השריר בגוף (מסת שריר גבוהה מסייעת בשריפת קלוריות גם במנוחה).
- ◆ עוזרת להפחית כולסטרול רע (LDL) ועוזרת להעלות את הכולסטרול הטוב (HDL).
- לסכום, פעילות גופנית קבועה מוסיפה חיות ובריאות התורמים ליצירת אנרגיה גופנית חיובית המיושמת גם בפעילויות יומיומיות אחרות, ומשפיעה גם על התפתחותנו וצמיחתנו.
- מחקרים הוכיחו שפעילות גופנית לא רק משפרת את הדימוי העצמי ובכך תורמת ישירות לבריאות הנפשית, אלא גם מקטינה את התחלואה, משפרת את רמת התפקוד הכללי, מעכבת את קצב ההזדקנות הביולוגי ומאריכה את תוחלת החיים בכ- 10 שנים.

אז... את מוזמנת לבוא להתעמל אתנו, את רק חוסכת לעצמך זמן!

מיכל וייצמן, מטפלת בתנועה ומדריכת התעמלות לנשים - 052-2713685

חדש שיעורי תפירה ללא עלות לנערות!

ענת התופרת מציעה לנערות בגילאי 12-18 לבוא וללמוד ללא עלות תפירה בסיסית כגון: תפירת מכפלות, וילונות, כפתורים ותיקונים קלים.

להרשמה ופרטים:
ענת 052-2420505



עיצוב שיער
איפור מקצועי

כלות | אירועים

0523115035

odeliya makeup & hair חפשו

בעל/ת רכב?

הידעת שיש במעלה אפרים אנשים שמוותרים על טיפול רפואי כי אין להם איך להגיע אליו? יש באפשרותכם לעזור!

הצטרפו כבר היום לקבוצת "מחוברים לחיים" של "עזר מציון" במעלה אפרים ותוכלו לעזור 'על הדרך' לאנשים שצריכים להגיע לטיפול רפואי מחוץ לעיר.

אגב, מדובר בקבוצת וואטס-אפ שקטה המיועדת אך ורק למטרה הזו.

להצטרפות, שלחו הודעה לתמר וולף מנהלת קבוצת מעלה אפרים: 052-7966604.



אנחנו כאן בשבילכם

'מחוברים לחיים' של 'עזר מציון' מחכים לכם על הדרך תושבי בקעת הירדן והסביבה,

שחוררתם מבית חולים ואין לכם רכב? זקוקים לנסוע לטיפול בבית חולים? רוצים לחזור הביתה אחרי משמרת ליד מיטתו של חולה?

בשביל זה אנחנו כאן!

כל אחד ממאות הנהגים ה'מחוברים לחיים' שלנו ישמח לקחת אתכם על הדרך. אתם רק צריכים להתקשר לטלפון:

073-24-77777 מ/ק 3 מ/ח 2 י"מ א"מ

אנחנו נשלח את פרטי בקשתכם לכל קבוצת המחוברים שלנו, וקרוב לוודאי שמישהו מהם יתנדב בשמחה להסיע אתכם למחוז חפצכם.



'מחוברים לחיים' הוא מערך התנדבות ענק המונה יותר מ-8,000 חברים המחברים כ-180 קבוצות וואטסאפ בכל רחבי הארץ, במטרה אחת – לסייע לזוהר אנשים בארץ ובעולם, במהירות מרבית ובתודעת שירות גבוהה. קבוצות מתנדבים פועלות ב'ה כל עיר הארץ. להצטרפות לקבוצת המתנדבים פנו למספר הרשום לעיל.

עזר מציון מוקד מחוברים לחיים | רח' הרב כהנמן 10 בני ברק | טל. 073-24-77777 | www.ami.org.il



חדש במעלה אפרים!

קליניקה קוסמטית לטיפול נשי



**נמצאת בבני אפרים 295
(ליד המרכז המסחרי)
בבית פרטי באווירה שקטה,
רגועה ואינטימית**



קצת עלי:

את לימודי הקוסמטיקה למדתי בבית
חוזה זינגבום בבורסת רמת גן,
כיום לומדת p.m.e קוסמטיקה פרא
רפואית בשיטת חוזה זינגבום, חברה בעל
שם עולמי ומצליח.

תמיד נמשכתי לעולם הטיפוח, מבחנתי זה דבר בסיסי.
כאן להעניק לכן את הטיפולים הטובים ביותר.
למה? כי למדתי מהטובים והמצליחים ביותר.

אני מבטיחה לכן:

יחס אישי, מקצועיות ועבודה עם חומרים מבטיחי תוצאות.

הטיפולים מהם תוכלי ליהנות:

סוגים שונים של טיפולי פנים:

- טיפול קלאסי
- טיפול בהתאמה אישית ע"פ מצב העור
- טיפול זוהר - לאפקט "סינדרלה", מתאים לפני אירוע
- טיפול אנטי איגין
- בנוסף אני מתמחה בטיפולי אקנה, טיפולי הבהרה וטיפולי ביומימטי (לעור מתקמט).
- לטיפולים אלה יש להגיע לפני לפגישת יעוץ על מנת לאבחן את העור, לקבוע מטרות טיפול ולתאם ציפיות.

טיפולים נוספים:

- מניקור לק גל
- מניקור רוסי
- פדיקור קוסמטי / רפואי
- עיצוב גבות

עשו לי לייק בעמוד העסקי:



tala gal
טיפול אסתטיקה ויופי

מחכה לכן, טלה
052-7959500

**הטיפולים לנשים בלבד • שעות קבלה נוחות
ערב / בוקר בתיאום מראש • יום רביעי סגור
• במקרים חריגים ניתן לקבל שרות עד הבית**