



יב' באב תשע"ז

4 באוגוסט 2017

עלון קיבוץ נאות מרדכי מס" 91

יום הולדת לילד גאון

מילים: ע. הלל / לחן: סשה ארגוב

אמא לי קנתה שעון
דוקסה שוויץ באחריות
שוויץ היא ארץ נהדרת
לריגול ותיירות
ועידת ג'נבה של או"ם
נכנסה למבוי סתום
יום הולדת היום לי יש
יום הולדת אני בן שש.

אבא לי הביא תקליט
לומפלי ברנדנבורגי באך
קומפוזיטור לא מודרני
אבל דוקא די מוצלח
גרנדיוזי בחיי התיזמור
הנעימה ידועה בציבור
יום הולדת היום לי יש
יום הולדת אני בן שש.

דודה פניה לי רכשה
צ'רצ'יל בשישה כרכים
האנגלית ממש שייקספירית
יופי של תאריכים
מנקודת השקפה מדעית
רכישה בהחלט כדאית
יום הולדת היום לי יש
יום הולדת אני בן שש.

אל התיאטרון הלכנו
ביונסקו לחזות
איזה אוונגארד שרמנטי
הקונספירציה היא מאוד ...
הבמאי קצת קודר אך נקי
קונפורמיזם זה לא עסקי
יש, יש,
איפה איפה השנים
יש פורבלמות עניינים
אמא רק אתמול נולדנו
ואנחנו כבר זקנים
כי עושים פה המון בעיות
וקשה בגילנו לחיות
יום הולדת היום לי יש
מה קשה להיות בן שש.

4.8.1926 יום הולדתו של המשורר ואדריכל נוף ישראלי ע. הלל (נפטר 1990)

www.neot.org.il

מה אומרת העורכת:

שלום לכולם,

ט' באב, תאריך ציון חורבן בית ראשון ושני. ויש הרוצים להקים בית מקדש שלישי ובדרך נהרס הבית הנוכחי, המשמעותי, הקיים. מה מחכה לנו?

"אחרי ט' באב", מושג המקפל בתוכו את מאות התיירים המקומיים הנוסעים על הכבישים ולא ממש מצייתים לחוקי הנסיעה והזהירות. אנא היו עירניים וזהירים וכמילות הפתגם הידוע "בכביש אל תהיה צודק, היה חכם".

אוגוסט כבר כאן, וקשה להאמין איך הזמן טס לו... צוות התרבות ארגן לנו שפע פעילויות באוגוסט. הזדמנות נהדרת להיפגש, קודם הבנים לחוד (נפגשו אתמול, יום חמישי), הערב, בבריכה בטו' באב כולנו ביחד חוגגים אהבה ואז הבנות יחגגו להן גם.

נשמח לסיקור האירועים, לטובת כל הציבור... מי מתנדב....?

שיהיה לכולנו, המשך קיץ נעים ובטוח ולהתראות בשמחות.

שבת שלום,

הדס



מה בעלון:

משולחנו של מנהל הקהילה, ציונוני
הדרך - גרסת החוברת, בשבילי חינוד,
מה קורה מתחת לגג של נאות'קה
ועוד...

עריכה: הדס ציוני

הגהה: אורת מנקס

טלפון הדס: 052-3781721

דוא"ל: hadas.zioni@gmail.com

הדפסה: דיין פרינט -קרית שמונה

משולחנו של מנהל הקהילה

שבת שלום,

קליטה:

הקיבוץ ממשיך בתהליך קליטה לפי התכניות. קבענו לעצמנו כ- 10 משפחות נקלטות בשנה, לאכלס את המגרשים החדשים בכניסה לקיבוץ ב- 3 עד 4 שנים ולהכשיר את התשתיות הציבוריות – מבני חינוך, כבישים, מדרכות וכו' – בהתאם לקצב הקליטה. הקיבוץ שלנו נחשב כאטרקטיבי מאוד והביקוש אליו רב. השילוב שבין הפרטי לקהילתי, סטטוס אחד והסכמות רחבות נושאות פרי בדמות הרצון של רבים להצטרף אלינו. תהליך הקליטה כולל מיון כלכלי וחברתי מוקפד והוא עומד בבסיס ההצלחה לקיים קהילה תוססת ופעילה. בימים אלה התחלנו בביצוע שלב ג' של שדרוג התשתיות והתחלנו בצד הדרומי של כביש 3. עם סיום שלב ג' נעמוד עם ביצוע של כ- 80% משדרוג התשתיות. במקביל, אנו עובדים על הכשרת גן חובה נוסף, שיחל את פעילותו בספטמבר 2018. התכנית היא, להכשיר את בית רעות והתקציב אמור להגיע מהמועצה. ודאי אתם שואלים את עצמכם מה יקרה עם המתפרה? אזי המתפרה תעבור לחלקו הצפוני של מחסן הבגדים והמקום יוכשר לקלוט את מכונות התפירה ואת החברות התופרות. מבנה נוסף שאנו מכשירים בשלב קרוב כלשהו, הוא הקרמיקה הישנה שיהווה, אחרי שיפוץ, תשובה לגידול במספר הילדים בבלתי פורמלי.

וועדת קבלה:

בד בבד עם ההתקדמות בקליטה, ועדת הקבלה עובדת במשנה מרץ. רותי חזן החלה את ריכוז הוועדה וחברי הוועדה, שנבחרו לא מזמן, עוברים את "טבילת האש" הראשונה בתהליך הראיונות ובגיבוש ההמלצות לקראת הגשת המועמדים לאסיפה. יש הרבה עבודה והוועדה מתגייסת בהתאם כדי לעמוד בקצב. בטווח הקרוב, תגיש הוועדה מספר מועמדים לאסיפה, וזו תידרש, להחליט בקלפי על קבלתם לחברות. בהצלחה לכולם.

המשך בעמוד הבא....

המשך: משולחנו של מנהל הקהילה

שירות לחברים המבוגרים:

נענינו לבקשת חברנו הזקנים, להתאים לצרכיהם את הספסלים המותקנים ברחבי הקיבוץ. הפעם, אנו נענינו לבקשה והצבנו ספסלי ישיבה מותאמי גיל, כך שגם חברים המתקשים בהליכה רצופה לאורך זמן או אלה הממתינים להסעה יהנו ממתקן נוח.

הצבנו ספסלים בתחנת ההסעה ממנה יוצאים החברים לפעילות בתל חי והצבנו ספסלים נוספים ליד הנחל.

אנו מקווה שהספסלים ישרתו את החברים לאורך זמן.

גמל"צים – גימלאים צעירים:

לפני כשנתיים, החלטנו על מבנה ארגוני חדש ברווחה, בבריאות ובסיעוד כולל חברים בעלי צרכים מיוחדים ובנים/בנות תלויים בחבר. אחד הנושאים, שעד לאחרונה לא טופל, הוא נושא הגימלאים הצעירים שקיבל התייחסות במבנה הארגוני החדש.

הגמל"צים הינם קבוצת הגיל בין 60 ל-79, קבוצת גיל שחלקה עובדת וחלקה לא, שהמכנה המשותף הרחב שלה הוא, שכולם חברים וותיקים בקיבוץ, המעוניינים להשתלב במגוון נושאים בקיבוץ וששמחים לקיים פעילות חברתית בעלת עניין משותף לאותו הגיל.

ענת הוטא והרן ריינס, שנכנסו במרץ לתפקידן, כל אחת בתחומה, ראו חשיבות רבה בפעילות הגמל"צים וביקשו לקחת על עצמן את קידום העניין. מכאן, הדרך להצלחה קצרה.

הוקם צוות מוביל, שכולל מספר חברים וחברות, בני הגיל המדובר, שהתנדבו לתרום ממרצם וניסיונם ביחד עם הרן, ענת, קרן ואנוכי. תחילת הדרך הייתה בניסיון לברר מה רוצים, מה מעניין, איך מגבשים ויוצרים קבוצה ובהמשך תוכנן הערב הראשון.

במפגש הראשון התכנסות החברים הייתה מרשימה ואנו כבר בשערו של המפגש השני.

אני מקווה שהדרך שנבחרה תצלח ושעוד קבוצה מתוך חברי הקיבוץ תהנה מעוד משהו משותף בזמן הפנאי שלה.

בהצלחה!

המשר: משולחנו של מנהל הקהילה

ספורט:

למי שאיננו מודע לפעילויות הספורט המתנהלות בקיבוץ, ברצוני ליידע על קיומן. לילדים מתנהל חוג כדורגל זו השנה השנייה. חוג טניס מתנהל גם לו השנה זו השנייה. שתי הפעילויות מאוד מוצלחות והן מתנהלות במסגרת פרטית ופתוחות גם לילדים מהסביבה. היתרון עבורנו, שהחוגים מתנהלים בבית וההורים אינם צריכים להתארגן להסעות וכיוצ"ב. בנוסף, מתנהל חוג קט-סל באולם הספורט במסגרת עמותת הספורט של המועצה האזורית. למבוגרים, הגברים שביננו נהנים מכדורסל אחת לשבוע, בדרך כלל במוצ"ש וכדורגל אחת לשבוע בימי שישי בצהריים. בנוסף לכך, התארגנו מספר קבוצות של חברים וחברות המקיימות חוגי שחיה מי מוקדם בבוקר ומי בשעות הערב המאוחרות. תודה לירון שמתארגן בהתאם והנגישות לבריכה בשעות היום והערב, מאפשר להגדיל את מספר החברים והחברות הנהנים מהבריכה. באופן כללי, אני חושב שזו ממש פעילות מבורכת וכל ראיון לפעילות ספורטיבית מתקבל בברכה. כמובן, אינני חופשי מלהתחשב בפן הכלכלי ועל כן, נושאים המחייבים את הקיבוץ בהוצאות כספיות גדולות אינם מקודמים. בהצלחה לכולם!

ביטוח בריאות פרטי:

לאחרונה נתקלתי במספר מקרים בהם חברים וחברות מתקשים לקבל שירותי רפואה, ביעוץ, בטיפול ובניתוחים ושוכחים שכולנו מבוטחים בביטוח רפואי פרטי. אני מבקש להזכיר לכולם, שקיים שירות רפואי פרטי לכל חבר וקיים פירוט השירותים המגיעים במסגרת אותו שירות. מי שאיננו מוצא את הפוליסה המפורטת אצלו בבית, מוזמן לקבל פרטים אצל רני. השימוש בשירות קל וזמין. אין צורך במתווכים וכל אחד יכול לפנות בעצמו ולקבל את השירות. כאמור, אפשר להיעזר ברני ומי שאיננו מוצא את הדרך, בסופו של דבר, יכול לפנות אליי. אנו משלמים עבור השירות וחבל שלא נקבלו ככל שנזדקק לו. רק בריאות!

המשך: משולחנו של מנהל הקהילה

הפסקת חשמל יזומה:

ביום רביעי 26 ביולי חווינו הפסקת חשמל יזומה. ידענו שהמהלך מתבצע בימים חמים ביותר, אך לא הייתה לנו ברירה. אני שמח, שהמועצה נענתה לפנייתי ונתנה בידינו שני גנרטורים שנתנו מענה למערכת החינוך ולבריכת השחייה. תודה מיוחדת למיכאל אלמוג שהתגייס ודאג להצבת הגנרטורים, הפעלתם וחיבורים למערכת ולהחזרתם למועצה.

בטיחות... בטיחות... בטיחות...

לאחרונה מתרבים המקרים בהם בעלי קלנועיות נותנים לנכדיהם/בניהם הקטנים והקטינים לנסוע בקלנועית ברחבי הקיבוץ. אני מבקש מכולם לזכור, שכלי זה הוא כלי ממונע ודריסת אנשים/ילדים היא סכנה מוחשית. אנא, הימנעו באופן מוחלט מלתת לילדים ונוער לנהוג בקלנועיות! תופעה שנייה, מסוכנת לא פחות, היא השימוש ב"הוברבורד" תוך נסיעה על הכבישים. הילדים מסכנים את עצמם ואת הסביבה. אנא, דאגו לפעולות הסברה מתאימות ונהגו על פי החוק.

בברכה,
יעקב זוסמן
מנהל הקהילה

נהלי אבלות

שלום רב לכל קהילה נאות

נפגשנו (דרור ארז ורותי חזן) לשיחה בה העלנו את ההתנהלות שלנו בקיבוץ בנושא האבלות, כי מה לעשות המוות הוא חלק מחיינו. שנינו היינו בדעה שיש מקום לתת את הדעת לנושא, ולמסד את הנהלים, מתוך מחשבה שכל חבר ידע שיש מי שחושב עליו בשעתו הקשה, שירגיש עטוף וילווה על ידי צוות שידאג לעזור בימי השבעה. פנינו ליעקב – מנהל הקהילה והנושא עבר לדיון בוועד ההנהלה. מסקנותיו חזרו אלינו ויחד עם יעקב סיכמנו הנושא (פורסם בעלון הקודם).

במה דברים אמורים :

אנחנו לוקחים על עצמנו לדאוג לצרכים הבסיסיים כמו שולחנות, כסאות, מיחם וכלים חד-פעמיים. נהיה בקשר עם המשפחה האבלה ונשתדל לספק את בקשותיה. נפנה לציבור הרחב בבקשה להכין דבר מאפה – מתוק, מלוח, בישול כלשהו, כל דבר שנראה מתאים ונכון להביא למשפחה. כמו כן נבקש "תורנים" שיעזרו באירוח האנשים שבאים לניחום אבלים בשבעה. מתוך היכרותנו את הקהילה בנאות אנחנו בטוחים שלא יחסרו מתנדבים ויהיו הרבה אנשים שישמחו לתת יד ולתמוך.

מראש תודה לכולם, בתקווה לבריאות טובה, שמחה

ונחת.

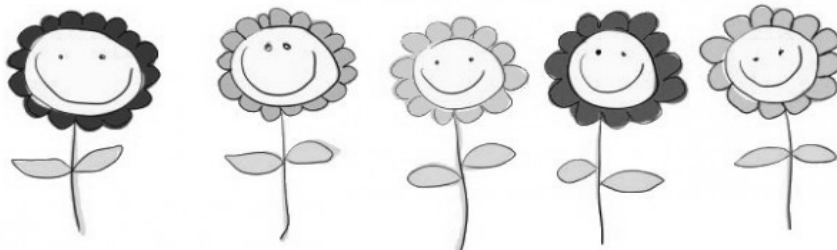
דרור ועידית ארז ורותי חזן



כמה נאות, כמה ברכות, כמה איחולים

לאלה קולמן, עימאד יוסף
ולכל המשפחה
מזל טוב להולדת הבת - נאיה
אחות לעמרי

לדר שנפ ועידן ביר,
לעינת ומזל יוחאי
ולכל המשפחה
מזל טוב להולדת הבן/נכד/נין
לביא



ארבע העונות ורשת אחת
סיכום והזמנה

קבוצת הכדורשת של נאות סיימה ארבע עונות של משחקים, אימונים, הפסדים וניצחונות.

מי היה מאמין שנחזיק מעמד, ושכל העונות נגיע לשלבי שמינית גמר! התחלנו באוגוסט חם בברכה. הרבה מאד בחורות. סיימנו במאי חם, רק 7 שחקניות.

הקמנו קבוצה עם סביב גרעין קשה קשוח ומתמיד שהתאמן והתחמק מאימונים באלגנטיות, כמעט באותה רצינות ומסירות. השתייכנו לליגת מאמאנט בעונה הראשונה, ומהעונה השניה הצטרפנו לליגת נטו האזורית, הכל כך מיוחדת של הגליל, ובשנה האחרונה גם של הגולן שהצטרפו.

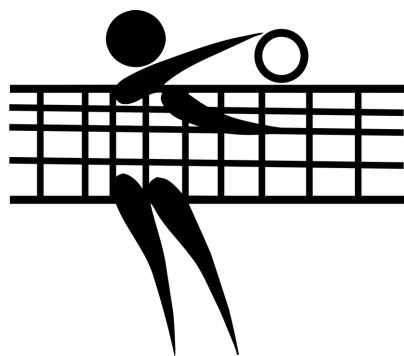
ידענו רגעים של משבר ושל שמחה. ניצחנו כשהיה נראה שאין סיכוי והפסדנו כשהיה נראה שאין סיבה. תמיד שמרנו על רוח ספורטיבית, והשתדלנו שגם המוראל יהיה גבוה, לא משנה מה התוצאה. עלינו אמרו כל השנים: אתם טובות! ובעיקר: כיף לשחק איתכם! מחמאות כאלה, לפעמים שוות יותר מכל גביע.

בלי שמות, כדי לא לפספס אף אחד, הרשימה לתודות ארוכה: למאמנים שבאו להתמודד עם קבוצת בנות שיודעת בדיוק מה היא רוצה: בעיקר לא להזיע ואם אפשר לא להתאמץ יתר על המידה, עד הנצחון הבא..... לתמיכה שקיבלנו מהקיבוץ, דרך תקציב נדיב ונכון, לקהל הקטן והקבוע, היתם חשובים לנו לילדים הרשמים, אתם נציגים מדהימים לדור הצעיר, לבנים שבאו להתאמן איתנו והוסיפו צבע וצחוק למשחק ולכל אחת מהשחקניות לאורך השנים, כל אחת הוסיפה משהו מיוחד משלה, כדי להחזיק קבוצה במשך 4 עונות, דבר לא פשוט ולא מובן מאליו.

לכולכם, ועל הכל, תודה.

ומה בהמשך?

העונה הקרובה תפתח בסביבות אוקטובר 2017, אחרי החגים. האם תהיה קבוצה? מי תרכז אותה? מי יאמן?



זאת הזמנה לכל האימהות, וגם לבנות מעל גיל 30 להצטרף לקבוצה המתחדשת.

טיפים ועוד, אעביר בשמחה.

פאני

ציוניוני הדרך בתולדות נאות מרדכי

הפרטים נלקחו בעיקר מעלוני נאות: "בגבעה" – געתון, "נאות מרדכי – הקבוץ המאוחד", "בלב החולה", "עלי נאות", "השבוע" – בנאות, "נאות", "נאות" בלוג חדש, ובשנים האחרונות "נאות מרדכי". עורכי העלונים היו: מאיר למד, חנה אבריאל, נחום ברנדס, דב שנקל, קלמן אסא, עליזה לבני, אביבה קמר, אנה שיר והדס ציוני. העלון היה כלי התקשורת החשוב ביותר והתפרסמו בו מאמרים בנושאים שונים, דוחות מהנעשה בענפים השונים ופרוטוקולים של ישיבות המזכירות, המועצה, האסיפה, וועד ההנהלה, ועדות ואירועים שונים. לצערנו היו שנים שבהן העלון לא הופיע כי לא נמצא עורך ולכן יש תקופות בהן אין מידע. אנו רוצים לציין במיוחד את קלמן אסא ז"ל אשר ערך את העלון לאורך שנים רבות ורק בזכותו ניתן היה להכין את "ציוני הדרך בתולדות נאות מרדכי", קלמן תודה רבה !! ובחלק מהפסקאות שנרשמו כאן "העתקנו" את הניסוח המקורי כפי שכתב קלמן".

לפי העשורים. בתולדות נאות מרדכי "ציוני הדרך"

1939 – 1950	עשור ראשון	1
1950-1960	עשור שני	2
1960-1970	עשור שלישי	3
1970-1980	עשור רביעי	4
1980-1990	עשור חמישי	5
1990-2000	עשור שישי	6
2000-2010	עשור שביעי	7
2010-2016	עשור שמיני	8
2017 ואילך	בקרוב ייכתב פרק 9	9

"חוברת ציוני דרך"
בחוברת 175 עמודים.
למעוניינים ניתן לקבל את החוברת בארכיון.
טלפונים לברור
חגי 052-3781741
תמי 052-3781740

כתובת אתר האינטרנט של הארכיון.
<http://neot.keysofthost.com>

לעזרה ניתן לפנות אלי להדרכה - בהצלחה תמי

חשיבות הקהילה לאיכות חיים ולאריכות חיים

מתוך הספר "מקום בעולם – מחשבות על חינוך" מאת חילי טרופר,
מובאת כתבה שהתפרסמה ב"כלכליסט" ביום 25.3.2010

דן ביוטנר (49) הוא יוצר סרטים דוקומנטריים שהתפרסם בשנות השמונים בכך שיצא למסע אופניים בן 25 אלף ק"מ בין אלסקה לארגנטינה. במשך יותר מעשור ביוטנר חקר מקרוב תופעה שאותה הוא מכנה "האזורים הכחולים" – קהילות קטנות של "סנטנאריים", אנשים בני 100 ויותר. הוא גילה קהילות כאלה באיי אוקינאווה שבדרום יפן, בכפר קטן שבחצי האי ניקויה שבחוף קוסטה ריקה, ובלומה לינדה, עיירה קטנה בפרברי לוס אנג'לס שבה מתגוררת קהילת אדוונטיסטים, נוצרים צמחוניים ושומרי שבת שמאמינים שישו עתיד לשוב ולהתגלות עוד בימי חיינו.

"מה שמדהים זה לא רק כמה שכל האנשים האלה נמרצים ומלאי חיים", "המדהים הוא שבקהילות האלה כולם מאריכים ימים אל מעבר לגיל 100, כמעט ללא חריגים. הקהילות האלה נמצאות במקומות שונים, עם תרבויות שונות וגנטיקה שונה. עוד כשנתקלתי בהן כמטייל הבנתי שצריך להיות ביניהן משהו משותף, ושהמשהו הזה עשוי להיות הדבר הכי קרוב שיש לסוד חיי הנצח."

באוקינאווה, המשפחה המורחבת חיה ביחד, והקשישים עוזרים לגדל את הנכדים והנינים. הם זוכים לכבוד בל יתואר ונחשבים לעמודי התווך של הקהילה. כל אחד מבני האי גם משויך בגיל צעיר ל"מוואיי", מעין "משפחה שנייה" בת חצי תריסר אנשים שמספקים זה לזה תמיכה וחברה לאורך כל החיים, והקשרים ביניהם נחשבים בתרבות האי לחזקים כקשרי דם.

ביוטנר גם גילה שבשפתם של בני אוקינאווה אין מילה שמשמעה "גמלאות" ואין מושג שמשמעו "חיי עבודה". במקום אלה ישנה המילה "איקיגאיי", שפירושה המילולי הוא "הסיבה לקום בבוקר". ה"איקיגאיי" של בני ה-80, ה-90 והסנטנארים היא הטיפול בזאטוטים והבילוי עם חבריהם הקשישים. הם מקרינים זה לזה את תחושת המשמעות ואת שמחת החיים, ולאופטימיות המידבקת הזאת יש השפעה שזהה גם בקרב הצמחוניים וגם בקרב אוכלי הבשר, גם בקרב אלה שממשיכים לעסוק בספורט גם בגיל 75 וגם בקרב אלה שבקושי מזיזים את עצמותיהם החלשות. הקהילה המפורסמת ביותר באריכות הימים של תושביה שוכנת בהרים של מחוז נואורו, במזרח האי סרדיניה שלידי איטליה. ככל הידוע, במחוז זה ישנו השיעור הגבוה בעולם של סנטנארים. בשנת 2008, אחרי שבילה שנה בנאורו, פרסם העיתונאי האוסטרלי הוותיק בן הילס את "אי העתיקים".

"החוויה שנחרתה לי בזיכרון יותר מכל היתה כשרקדתי בכפר קטן עם אשה ששמה רפאל מונה, במסיבת יום הולדתה ה-109. היא היתה נמרצת כמו בת 30", אומר הילס בשיחת טלפון עם "מוסף כלכליסט".

גם בהרי סרדיניה, מקור אריכות הימים היה בנוהג החברתי שבו המשפחה כולה חיה ביחד. כשהילס שאל, אחת הנשים המקומיות סיפרה לו שכשהם העבירו את אחת הסבתות לבית אבות, היא מתה כמעט מיד.

הביאה לדפוס: צופיה גולדנברג

במועדון - מתחת לגג של נאותקיה, שנפתח בינואר השנה,

התגבשה לה קבוצה מתמידה ואיכותית שנהנית

מפעילויות נאותקיה על בסיס יומי. הפעילות במשך היום, מותאמת ומוכוונת לאוכלוסייה
זו. לאחרונה התחלנו גם בבניית תכנית פעילות לקבוצת הגמלאים הצעירים (גילאי 60-80),

התכנית נבנית יחד עם קבוצה מצומצמת של "מובילים" מקרב הגמלאים הצעירים שמפנים

מזמנם ומרצם לפיתוח הפעילות עבור שכבת גיל זו. המפגש הראשון של הגמלאים

הצעירים נפתח בקול תרועה רמה בערב קוקטיילים מהנה, מבדח ומוצלח ביותר. המפגש
הבא כבר בקנה וצפוי להתרחש ממש בימים אלה, כולנו נרגשים לקראתו.

לשמחתנו הרבה, הפעילות בנאותקיה מועשרת ומשתבחת תודות להתנדבות של אנשים

טובים ומוכשרים מתוכנו, שמקדישים מזמנם, מיכולותיהם ומהשכלתם ואנחנו בנאותקיה

נהנים מהם וצומחים איתם. מאז הפתיחה של נאותקיה, אנו מרגישות שכולנו – הצרכנים

של פעילויות נאותקיה, הצוות המנהל והמפעיל, הנהלת הקייבוץ והקהילה בכלל, לומדים

להכיר את המרכז שלנו, את הפעילויות שבו והפוטנציאל הגלום בו, ליהנות מהביחד

שמתקיים פה ולתרום כל אחד בהתאם לפניותו, רצונו וכישרונותיו וכך, כמו בסרט "תעביר

את זה הלאה", יותר ויותר אנשים שותפים למעגל העשייה הטובה המתקיימת בצל קורתנו

וקורת הרוח כמובן – רבה.

אנשים תורמים פריטי ריהוט, ספרים, תמונות, חפצי אומנות, אנשים מפנקים אותנו

במאכלים מעשי ידיהם ופירות מעציהם, אחרים מגיעים על בסיס שבועי או חודשי ופותחים

לנו עולמות חדשים בהרצאות ובהפעלות שונות מתחומי עיסוקם או כשרונם ויש המגלים על

אוזננו אודות מכר מעניין, המוכן להרצות ויש שנותנים עצה טובה ועוד. נשאר לנו להמשיך

וללמוד מהניסיון שהולך ומצטבר בידינו ושוב לומר תודה גדולה לכל אלה שכבר שותפים

פעילים אתנו בדרך, תענוג גדול ורווח ענק לכולנו.

במתחם הקליניקות – גם בתחום זה יש התפתחות והתעוררות, אנו חשות שיותר ויותר

מאתנו מרשים לעצמם טיפולים של בריאות ופינוק, המטפלים השונים מקבלים קהל ללא

לאות ובסבר פנים נעים ומזמין ונותנים שירות אישי ואיכותי, להרגשתנו זהו בהחלט עוד

נכס שהקהילה שלנו מייצרת עבור עצמה, הן מבחינת היזמים ונותני השירות (שמתוכנו) והן

מבחינת הצרכנים, שהם אנחנו. לסיום ולמענו – "סחטנו" ממפעילי הקליניקות, שלל טיפים

מועילים לחיים בריאים וטובים, אפילו יותר... תיהנו ותיישמו.

בברכת "שנמשיך ככה" – ענת הוטא והרן מן-ריינס.

TAO

דקלה קרקו הדרך היפנית לאיזון הגוף

"טיפ" מאת דקלה קרקו – הדרך היפנית לאיזון הגוף 052-5466868

- * בקיץ אנחנו צריכים לשתות לפחות 10 כוסות מים*
- * הטיפ שלי הוא - איך שקמים לשתות שתי כוסות מים עוד לפני הקפה של הבוקר (אפשר עם חצי לימון סחוט)
- * עוד כוס ממש לפני שינה
- * לפני ארוחות כחצי שעה לפני, כשכבר מתחילים להיות רעבים,
- לשתות כוס מים להרוות את הגוף.
- * ותמיד להסתובב עם בקבוק עלינו . קיץ נעים לכולנו.



"טיפ" מאת אלכסנדרה וריגו, מעצבת השיער 055-6678533

- בקיץ חשוב לשמור על השיער, כמו על העור - מפני השמש.
- השמש גורמת לשיער להתייבש, להיות ולהיראות הרבה פחות בריא,
- אז יש גם לשיער, קרמים וספריי עם מקדם הגנה מהשמש,
- או שאפשר פשוט - לשים כובע

OMEDIC
רפואה בטכנולוגיה מתקדמת

"טיפ" מאת אסף פומפן / חגית קולמן – קליניקה לטיפול בכאב "אומדיק" -1700-

506-212

- לא להתעלם מכאב: כאב חדש מגיב מהר לטיפול,
- כאב ישן שמתחזק הוא סימן מובהק לדחיפות הטיפול.



אתי אשכנזי

"טיפ" מאת אתי אשכנזי – פדיקור רפואי 050-2904088

- אחד מסממני האביב והקיץ הוא החופש מנעליים סגורות, אך כפות הרגליים הן
- האיבר שכמעט הכי מוזנח ולא מטופל ובמיוחד בחורף, כפות הרגליים נושאות
- אותנו אלפי צעדים בכל יום ולכן מומלץ לתת להן מעט יחס ולמרוח, כל יום, קרם
- הזנה, שישאיר עור קטיפתי ורך, "לכו על זה".

אם כבר נוסעים בתוך הקיבוץ, עושים זאת
לאט, בזהירות ובאחריות!

שבת שלום

