# ניצוצות

**ירחון מידע של שלהב"ת, סימטת הליבנה, קרית טבעון**

**גיליון מס. 189, נובמבר 2018** **האתר שלנו: shalhevet-tivon.org.il**

## *התחלה במכללה*

החודש התחילה המכללה לפעול ונקווה שתיתן מענה ללומדים, כפי שדן פגיס כתב בשירו:

### בְּגוּשׁ הַשַּׁיִשׁ

**בְּגוּשׁ הַשַּׁיִשׁ מְצַפֶּה הַפֶּסֶל**
**הַכַּד הַטּוֹב עוֹדוֹ בְּחֵיק הַחֹמֶר.**
**תּוֹעָה הֶמְנְגִינָה וּמְחַפֶּשֶׂת**
**אֶת חֲלִילָהּ בֵּין קְנֵי הַגֹּמֶא**
**גֶּזִית הַבַּיִת עוֹד שְׁבוּיָה בַּסֶּלַע,**
**בְּאֹפֶל חֲרָפִים חָבוּי הַלֶּחֶם.**
**אֲבָל הַיָּד, בּוֹטַחַת וְנִכְשֶׁלֶת**
**חוֹזֶרֶת לִיצִירֶיהָ וּמוֹלֶכֶת.**

- ברכות ל**חנה כהן ידען**, מרצה לתנ"ך במכללה, להולדת הנכדה הראשונה.
- ברכות ל**ששי שוספי**, אב הבית של מרכז יום לחתונת בִּתוֹ

**רבקה אבואב - מתנדבת גמלאית מצטיינת ארצית** (תמונה למעלה)

**רבקה אבואב**, בת 86, מתנדבת מזה 26 שנים, בעמותת שלהב"ת, במחלקת תשושי נפש, במרכז יום רב תחומי. **רבקה** קיבלה תעודת הוקרה על התנדבותה, מטעם הל"ב – איגוד העמותות לזקן בישראל (כמאה עמותות), המקיים אחת לשנה טקס ארצי בו הוא בוחר מבין עשרות מועמדים, מתנדבים מצטיינים. **רבקה אבואב** זכתה בתואר זה השנה והיתה בטקס מרשים ומכובד שנערך בתיאטרון "בית צבי" ברמת גן, בנוכחות חה"כ טלי פלוסקוב.

מנכ"ל עמותת שלהב"ת, **אלי פוליאקוב**, אמר בטקס: "התרומה של רבקה היא ביכולתה לשהות עם תשושי נפש; לראות אותם, בגובה העיניים, שווים ובני אדם; לסייע להם, לתמוך בהם, וליצור עבורם פעילויות. לא כל אחד ואחת מסוגלים לשהות במחיצתם של תשושי נפש וחולי אלצהיימר. מדובר במאמץ פיזי ונפשי לא פשוט, ורבקה עושה זאת כבר 26 שנה, שלוש פעמים בשבוע, חמש שעות כל פעם, בהתמדה, במסירות ובמחויבות. רבקה גם מסייעת בעבודות תפירה במרכז היום. עמותת שלהב"ת מודה לרבקה על התנדבותה, מוקירה אותה ומאחלת לה הרבה בריאות ועוד הרבה שנים של התנדבות ונתינה".

בנסיעה ובטקס ליוו את רבקה בני משפחתה, יו"ר הנהלת שלהב"ת, **יקי שלו**, מנכ"ל העמותה, **אלי פוליאקוב** ועובדי העמותה: **צביה מזרחי, עדנה ברונר וציפי אסולין**.

רגע מרגש במיוחד בטקס היה כש**שמואל אבואב**, בנה של רבקה, מנכ"ל משרד החינוך, נאם בטקס וברך את אימו על קבלת אות ההצטיינות. "ההתנדבות, הערבות ההדדית והסולידריות נטועים עמוק בשורשים היהודיים", אמר אבואב. "אני מברך את אימי ואת שאר המתנדבים הגמלאים, על שבחרו להתנדב ועל שבחרו להצטיין בהתנדבותם. אני מאחל לכולם אריכות ימים ועוד הרבה שנים של תרומה ומשמעות, שכן ההתנדבות משרתת הן את המתנדב והן את מי שהוא מסייע לו".

## "לא מאמץ של טריאתלון אבל גם לא קצב של סיור במוזיאון"

### שיחה עם פרופסור שמואל אורן

בין האנשים שמגיעים לפעילויות עמותת שלהב"ת פוגשים, מדי פעם, את **שמואל אורן** – דמות חדשה בטבעון. **שמואל**, פרופסור מומחה ברפואה פנימית היה מנהל מחלקה פנימית בבית חולים ברזילי באשקלון; מנגן סקסופון, חבר בחבורה מוזיקלית באזור המרכז וגם שר. היה כבר אורח של שחרית שבת בעמותת שלהב"ת. איש דעתן, רחב אופקים, רב-גווני ורב מעשים, בעבר וגם היום.

עם הפרישה לגמלאות החליטה המשפחה לעבור לצפון, להתקרב לילדים ולנכדים, ולחפש מקום איכותי, שאינו עיר גדולה, אבל, גם לא ישוב קטן מדי, כמו קיבוץ, בו חי בתור רופא קהילתי, במקביל לעבודתו בבית חולים **ברזילי** באשקלון.

אני נפגשת עימו לשמוע את דעותיו וחוויותיו כתושב "צעיר" בקרית טבעון.

"נמשכתי לעמק יזרעאל, דרך חברים, ולאו דווקא לתל-אביב. כאשר מגיעים לעמק, מכיוון יוקנעם, נפתח חבל ארץ מיוחד, אחד האזורים היפים והחשובים בישראל; ומיד מרגישים שנמצאים בלב היסטורי וחקלאי, של המדינה, שבו יש חיבור חזק לאדמה.

שמענו וידענו על טבעון, קנינו בית, שיפצנו, ונקלטנו בו עם שכנים נחמדים – **נילי ויוסקה בר-און**, דלת מול דלת. אנחנו חשים היטב את האווירה הטובה בטבעון ומשתתפים גם בפעילויות של עמותת שלהב"ת, כמו: רכיבת אופניים, טיולים רגליים וערבי זמר. האזור מלא פעילויות, מוצף בתרבות ומרגישים שלאנשי המקום חשוב המרחב הציבורי. אנחנו עוברים על הפרסומים של מכללת יזרעאל, מרכז הנצחה ושלהב"ת, מוצאים את מה שמעניין אותנו והולכים אליו. בטבעון ישנם אירועים שאין בשום מקום אחר בארץ, כמו פסטיבל **שייח אברק** ו**שבת אומנים**, בהם הבתים האישיים פתוחים לקהל הרחב וזה ממש מחמם את הלב. אנחנו מנסים ליצור השתלבות עם יוזמה המזמינה אורחים, בדומה לקשרים בין האפרידרים באשקלון, שכונת ילדותי, להם הורגלנו. לא נכוויתי בכלום ואני רוצה להמשיך להינות מהטוב.

**פעילות פוליטית?** עדיין לא.

**ובאשר לעצות לחיים בריאים, שלנו הגימלאים?** "כולם יודעים כי סוכר, לחץ דם, כולסטרול ומדדים גבוהים, נוספים, בגורמי סיכון יכולים להזיק לגוף. פרט לגנטיקה, אותה איננו יכולים לשנות, כל שאר גורמי הסיכון תלויים בנו וניתנים לשינוי. כיום ברור כי בעזרת פעילות גופנית ניתן להורידם ולהגיע לבריאות טובה יותר, בכל גיל. **אין צורך להתכונן לטריאתלון אבל גם לא רצוי ללכת בקצב של צפייה בתערוכה במוזיאון**. חשוב להיבדק לפני התחלת הפעילות הגופנית ולהתמיד בה בימות השבוע".

אין ספק שאישיות, כמו זו של שמואל אורן, יכולה לתרום הרבה לעמותה. אנחנו מזמינים אותך, להתנדב ולפעול בעמותת שלהב"ת!!! בטוח יש לך מה לתת ולנו יש הרבה מה ללמוד ולקבל ממך.

## פינת התזונה / ד"ר פנינה בר סלע

### הרימון הנפלא

הרימון הוא עץ נשיר שמוצאו באיזור הים הכספי (איראן). הפרי נאכל ונסחר כבר בעת העתיקה. אם עוטפים אותו בניר אחרי שנקטף, הוא יכול להישמר אף יותר מחודש בלי קירור. משמש למאכל, תעשיית יין, רטבים שונים, קוסמטיקה, קישוט ועוד. ברפואה עממית ניתן להשתמש בקליפת רימון לעצירת דימומים, להקלה על בחילות ולמניעת שלשול.
בפרי נמצאות תרכובות של חומרים "נוגדי חימצון" חזקים שמונעים היווצרות רדיקלים חופשיים הפוגעים בתאים, לפיכך, מונע חלוקת תאים לא נורמלית ועל ידי כך עוזר כנגד מחלות סרטן, במיוחד: שד, ערמונית ועור. הרימון מעכב פעילות אנזימים הקשורים ליצירת אסטרוגן ולכן מעכב סרטן שד. עוזר גם בהורדת לחץ דם. שמן זרעי רימונים מפחית את חימצון הכולסטרול הרע ובכך מעכב סתימת עורקים. הוא שומר על בריאות העור ומונע מצבי דלקת.
הפרי עשיר באשלגן, בברזל ובויטמין סי. לאחרונה נעשה מחקר באוניברסיטה העברית בירושלים והתברר ששמן זרעי רימונים יכול לעכב הידרדרות בזיכרון. ניתן לקנות את הכדורים בחברה (בקבוצות 4-8 קופסאות, לא בודדים) בטלפון 0584-466455. ובינתיים כדאי לנצל את עונת הפרי, **ולאכול ממנו.**

## מפגשי החוג למוזיקה – חודש נובמבר 2018, ימי שני ב- 17:00

5.11 - קונצרט בארוק איטלקי. מנחים: **נגה ישורון + ולדימיר שמולנסון.**

12.11- הקונצרטו. מנחה: **מוטי אדלר**.

19.11 - רסיטל לפסנתר עם הסברים. מנחה: **יובל כץ (אורח).**

26.11 - בטהובן הצעיר - היורש של מוצרט. מנחה: **מוטי אדלר.**

## קונצרט ערב מס' 2 **מוצ"ש, 17.11 בשעה 19.00 במרכז תרבות**

**Swinging Bach - בובי מאקפרין וחברים**

בקיץ בשנת 2000, התקבצו בלייפציג, בכיכר השוק מול כנסיית תומס הקדוש, מיטב המוזיקאים מהקלאסי והג'ז לחגיגה ענקית של מוסיקה לזכרו של **יוהן סבסטיאן באך** שנפטר בלייפציג בשנת 1750. לקונצרט מיוחד זה קראו "**באך במשך 24 שעות**" שקיבץ יחדיו מוזיקאים מתחומים שונים להקות ג'ז, להקות כלי נשיפה, מקהלות. וכך הופיעו, ברצף, הכנר **גיל שחם** עם תזמורת גואנדהאוס מליפציג, פסנתרן הג'ז הידוע **ז'אק לוסייה** עם שלישייתו, קבוצות כלי נשיפה, **זמרי המלך** ששרו א-קאפלה וזמר האילתור הידוע והמבריק **בובי מאקפרין**. כולם עשו מוסיקה לפי סגנונם הייחודי כאשר מאחדת אותם אהבת המוסיקה של יוהן סבסטיאן באך אשר גם 250 שנה אחרי מותו מרקידה את העולם. משך הקונצרט כשעתיים כולל הפסקת כיבוד קל. עורך ומגיש: **זאב מזור.** דמי כניסה, 20 ₪.

## "אהבה בת עשרים"

**ערב זמר** בהנחיית **"הגרשונים"** המגישים לנו הפעם ממיטב השירים המתורגמים. איתנו חבורת הבית "שלהבת רון" וגם זמרים/ות ונגנים אורחים.

**מוצ"ש 10.11 בשעה 19:30** (שימו לב לשינוי השעה). כניסה + כיבוד: 40 ₪

## שחרית שבת

**פעילות חשאית למחצה של "נתיב"**

**עידית חגי** מעין השופט שהיתה פעילה ב"נתיב" בשנות ה-80 בברית המועצות, תספר חוויות וזיכרונות מפעילותה.

המפגש יתקיים בשבת 1.12 בשעה 11:00 במרכז תרבות שלהב"ת. דמי כניסה: 20 ₪.

## יום הוקרה והערכה למתנדבי קרית טבעון וגמלאיה

יום כיף במלון קיסר בטבריה התקיים למתנדב הקריה וגמלאיה, לאות הוקרה והערכה לפעילותם. זאת כחלק מאירועי חודש הקשיש בקרית טבעון. יום הכיף נערך במסגרת פעילות משותפת של המועצה המקומית קרית טבעון, המחלקה לשירותים חברתיים, היחידה להתנדבות, עמותת שלהב"ת, רשת המתנ"סים ומרכז ההנצחה. זה המקום להודות לנותני החסות ליום זה: **לעמותת מט"ב, לחברת הסיעוד מסד ולשטיינר מכשירי שמיעה** (חברת סונובה ישראל).

כ- 120 מתנדבים וגמלאים נהנו מיום מפנק ומהנה במלון קיסר בטבריה. בנוסף לקבלת פנים מפנקת ומארוחת צהריים עשירה, המשתתפים נהנו גם מספא, בריכה חיצונית קרה ובריכה מחוממת, מתצוגת אופנה, מריקודים ומסדנאות שונות.

אחד מהרגעים מחממי הלב בטיול, היה כשעלה לבמה הגמלאי **מאיר כהן** מקרית טבעון והפליא בשיריו בלדינו ובעברית בפני שאר המשתתפים תוך שהוא מפגין הרבה נשמה, הנאה, קול ערב ושמחת חיים.
למשתתפים נילוו נציגי המדור לקשיש במחלקה לשירותים חברתיים, העובדות הסוציאליות **יעל רום ותמר לוי,** רכזת היחידה להתנדבות, עו"ס **אילנית רף** וכן עובדי עמותת שלהב"ת: **צביה מזרחי וסיגל קריספל.**

את המשתתפים ברך מנכ"ל עמותת שלהב"ת, **אלי פוליאקוב**: "יום זה הוא יום הוקרה והערכה למתנדבים ולגמלאים של הקריה. אני רוצה לומר תודה רבה למתנדבים שמתנדבים בעשרות ארגונים בקריה ובסביבה. תודה על הזמן והמרץ והמאמצים למען אחרים. במעשיכם אתם עוזרים, יוזמים ומסייעים להפוך את היישוב שלנו ליישוב טוב יותר. יבורכו מעשיכם. לגמלאי הקריה אני מאחל הרבה בריאות. אני מזמין אתכם לראות בעמותת שלהב"ת בית. בואו אלינו ליהנות ממגוון רחב של חוגים ופעילויות וכן לשמוע הרצאות במכללה. אני מזמין אתכם לבוא ולהתנדב אצלנו בקהילה התומכת, בעזרה לגמלאים אחרים במרכז היום או במועדון בקרית עמל. לסיום, תודה לכל השותפים בארגון יום ותודה גדולה ל**צביה מזרחי** – הרוח החיה מאחורי יום זה".

## מכללת שלהב"ת (קתדרה) לשנת תשע"ט

| יום | שעה | קורס | מנחה/מרצה | מקום |
|---|---|---|---|---|
| ראשון | 10:30—9:00 | אידיש | מלך זיו | מרכז תרבות |
| | 13:15—11:45 | ספרדית | אינס נדלמן | ספרייה |
| שני | 10:00—8:30 | עוד מבט אל עולם המחול | תמה קסל | מרכז תרבות |
| | 10:30—9:00 | ערבית מתקדמים | עדנאן עידאת | ספרייה |
| | 11:00—10:00 | קבוצת מחול לגיל השלישי | תמה קסל | מרכז תרבות |
| | 12:30—11:00 | ערבית מתחילים | עדנאן עידאת | חדר הרצאות |
| | | קוראים תנ"ך עכשיו | חנה כהן ידען | מרכז תרבות |
| | | ארכיאולוגיה כהרפתקה | שלי אן פלג | ספרייה |
| | 18:30—17:00 | מוזיקה קלאסית | מנחים שונים | מרכז תרבות |
| שלישי | 10:30—9:00 | כתיבה יוצרת | טלי וייס | ספרייה |
| | 18:30—17:00 | פרשיות שהסעירו את מדינת ישראל | ד"ר משה אלעד | מרכז תרבות |
| רביעי | 10:30—9:00 | רואים עולם | מרצים שונים | מרכז תרבות |
| | 12:30—11:00 | גיבורי תרבות יהודית בעת החדשה | קובי וייס | ספרייה |
| | | רפואת הרמב"ם | טליה שביט | מרכז תרבות |
| | 18:30—17:00 | החברה החרדית | אשר סוזין | מרכז תרבות |
| חמישי | 10:30—9:00 | גרפולוגיה | רויטל קינן | ספרייה |
| | | המזרח התיכון - אידיאולוגיה ומציאות | עו"ד אבי יונה | מרכז תרבות |
| | 12:30—11:00 | חדר כושר למוח—פויירשטיין | תרזה אלקנתי | ספרייה |
| | 18:30—17:00 | תולדות עם ישראל | ד"ר חגי ספר | מרכז הנצחה |

### חוגים חדשים בשלהב"ת

מוזמנים להצטרף לחוגים חדשים ומיוחדים שנפתחו בעמותה

### מחול לחולי פרקינסון

ימי שני ב- 17:00 בבניין שלהב"ת (קומה מינוס 1)

מדריכה: **ליטל דורצ'ין**, מורה למחול מזרחי שורשי.

עלות החוג: 120 ₪ לחודש.

### יוגה

ימי חמישי ב- 12:30 בבניין שלהב"ת (קומה מינוס 1)

מדריכה: **עדנה לב ארי**, מורה ליוגה תרפיה ומטפלת הוליסטית בתנועה.

עלות החוג: 160 ₪ לחודש.

### ציור

ימי חמישי, 17:00-19:00, מדריך: **מאור טולדו**

עלות החוג: 120 ₪ לחודש

### TEDקרו את זה

בואו לספר את סיפור חייכם, להתנסות וללמוד מגוון מיומנויות וכלים ביניהם: מיומנות ה"סטוריטלינג", אמנות הסיפור, עמידה מול קהל, דרמה ומשחק, כתיבה יצירתית ועוד מגוון רחב של כלי ביטוי ויצירה. בסיום הקורס יועלה מופע חגיגי בו יוצגו הסיפורים האישיים.

**תחילת הקורס: יום רביעי, 7.11 ב- 18:30 עד 20:30.** בקורס 12 מפגשים שבועיים.

עלות: 720 ₪ בהנחיית: **שלהבת ניר**, מנחה סדנאות בשילוב אומנויות ומומחית לפיתוח תוכן יצירתי.

כתיבה: נאוה בולקא וגילה עמרי. עריכה, ועיצוב - גילה עמרי. דוא"ל גילה : go101046@outlook.com
משרדי עמותת שלהב"ת, סמטת הליבנה, קרית טבעון. טלפון 049535750.