

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

גיליון מס. 255, נובמבר 2026 **האתר שלנו: shalhevet-tivon.org.il**

דלת / עידית ברק

אדם זָקוּק לְפָחוֹת לְדֶלֶת אַחַת
לִפְתֹּחַ אֶת מָה שֶׁסָּגַר
לְהִיכָּנֵס כְּדֵי לְגַלּוֹת
לָצֵאת בַּשְּׁבִיל לְחַפֵּשׂ
לִסְגֹּר עַל מְנַת לְהַנִּיחַ
אָדָם זָקוּק לְדֶלֶת אַחַת
לִתְלוֹת עָלֶיהָ שֶׁלֶט
לִקְרֹא לָהּ בְּשֵׁם
אָדָם זָקוּק לְדֶלֶת
כְּדֵי שֶׁיּוּכַל לִנְקֹשׁ עָלֶיהָ בְּיָד רַכָּה
לִשְׁמֹעַ מִישֶׁהוּ בְּצִדָּהּ הַשֵּׁנִי
עוֹנֶה לוֹ: יָבוֹא

הפרלמנט פותח עונה חדשה



ראש המועצה, **עידו גרינבלום**, פתח החודש את העונה החדשה של הפרלמנט והיה המרצה הראשון השנה.

שני שינויים מרכזיים בפרלמנט: הפרלמנט בראשון שינה את שמו ל"פותחים שבוע", ואת המפגשים יפתח המתנדב **יורם יגאל** בהקראה קצרה של שיר בפינה "יום של שיר". זו ההזדמנות להודות למתנדבים המובילים בד"כ את הפרלמנט: **יגאל אורן**, מנחה הפרלמנט, **הלן אופטובסקי** בקופה ומסייעים עם מערכת הסאונד והשמע - **אייל רוטברט וגרגורי צוקרמן**.

"פותחים שבוע" – ימי ראשון ב-17:00. מנחה יגאל אורן		
תאריך	**נושא**	**מרצה**
1.11	הכנת סרטי דוקו מזווית אישית	**איתן וצלר** - במאי ויוצר סרטי דוקו
8.11	קוראת את העיר-בצילומים ומילים	**נילי שחורי** – צלמת ומתכננת ערים
15.11	קסם הספרים הישנים	**אבי פן** – קרון הספרים
22.11	מחקר ספרי לימוד פלשתינים	**ארנון גרויס**
29.11	תודעת התפיסה של 'הגבר המזדקן'	**נתן קסל** – אדריכל ופילוסוף

הקהילה התומכת של שלהב"ת בתנופה

לאחרונה הסתיים מבצע של החלפת הטלפונים הישנים בטלפונים חדשים עבור חברי וחברות "הקהילה התומכת" של עמותת שלהב"ת. הטלפונים מאפשרים לכל חבר או חברה להתקשר למוקד אנושי במקרה בו יש צורך בהתייעצות עם רופא, הזמנת רופא לביקור בית או להזמין אמבולנס. "במסגרת המבצע כל הטלפונים כיום הינם חדשים ומאפשרים להתקשר למוקד גם באמצעות קו טלפון אינטרנטי, לאחר שהמכשירים הישנים היו אנלוגיים". מספר רכז הקהילה, **משה אמסלם**. "החלפת הטלפונים משדרגת את השירות שלנו לחברי וחברות הקהילה ומאפשרת תקשורת טובה ומהירה יותר, ללא ניתוקים וללא תקלות. זו ההזדמנות להודות למוקד אנוש על שיתוף הפעולה ולצוות הקהילה על הסיוע בהחלפה – לאימהות הקהילה, **ענת שושני ועדה גוטמן** וכן לרכזת החברתית, **אלה שוסטר**".

הקהילה התומכת מספקת שירותים בקרית טבעון ורמת ישי ומעניקה ביטחון אישי, איכות חיים, קשר לשלהב"ת ושקט נפשי 24 שעות ביממה. השירותים כוללים: אב ואם קהילה עם קשר אישי, ביקורי בית, שיחות "מה נשמע" עם אוזן קשבת, תיקוני בית קלים,, תיווך לגופים וארגונים ולבעלי מקצוע. סיוע בפתרון בעיות יום יומיות וזמינות 24 שעות במקרי חירום.

חברי הקהילה זכאים לבחור שני שירותים מהרשימה הבאה:

לחצן מצוקה וחיבור למוקד רפואי - בלחיצת כפתור נוצר קשר עם מוקד חירום המפעיל מידית שירות רפואי (רופט או אמבולנס). היעוץ הרפואי הוא ללא תשלום. עלות ביקור רופא – 25 ₪ בלבד. שירות הרמה לאחר נפילה הינו ללא תשלום עד שלוש פעמים בשנה. פינוי באמבולנס חינם כפוף להחלטת רופא.המוקד.

במידה ואין אשפוז בעקבות פינוי באמבולנס, השתתפות עצמית בסך 25 ₪ בלבד



השירות השני מאפשר בחירה של אחד מתוך 6 אפשרויות:

א. ארוחת צהרים במרכז יום שלהב"ת - 6 ארוחות בשנה.

ב. חוג אחד בשבוע במרכז יום שלהב"ת.

ג. הרצאות בקתדרה (מכללה) של שלהב"ת - 6 הרצאות בשנה.

ד. קונצרטים במסגרת החוג להאזנה קלאסית - 6 קונצרטים בשנה.

ה. הבאת תרופות מבית מרקחת - אחת לחודש.

ו. פדיקור רפואי אחת לרבעון (השתתפות תשלום של 30 ₪ במרכז יום / 60 ₪ בבית.)

עלות חודשית להצטרפות לקהילה התומכת: 150 ₪. זכאי חוק סיעוד מוזמנים להצטרף לקהילה תמורת חצי שעת סיעוד שבועית. עלות לזכאי משרד הרווחה ולניצולי השואה: 25 ₪ בלבד.

להצטרפות וברור פרטים ניתן לפנות: רכז הקהילה התומכת: משה אמסלם 052-2974185
דוא"ל shalhevet.kehyla@gmail.com

האזנה מודרכת למוזיקה – יום שני ב – 17:00.

תאריך	נושא	מרצה
2.11	יוהן סבסטיאן באך	פסנתר – נגה ישורון, כינור – ולדימיר שמולנסון
9.11	עולם הגוספל שירי נשמה אפריקאים	יובל כנפי
16.11	מוזיקה פרנקו בלגית,מיצירות וייטאן ברין	פסנתר – נגה ישורון, כינור – ולדימיר שמולנסון
23.11	קונצרט	כנר - גל אקשטיין
30.11	"מיניאטורה לכינור", יצירות מאת פיאצולה, מוסורסקי, ג'ודו סקי ועוד	פסנתר – נגה ישורון, כינור – ולדימיר שמולנסון

לחיים ארוכים ואיכותיים / אמי זור

בשנים האחרונות הולך ותופס מקום מרכזי השיח על **לונג'ביטי** – **(Longevity)** תפיסת עולם חדשה בתחום ההזדקנות. אם בעבר אריכות ימים נמדדה בעיקר במספר השנים שאדם חי, הרי שכיום הדגש הוא על **איכות החיים** לאורך השנים. המטרה אינה רק לחיות זמן רב יותר, אלא לחיות חיים עצמאיים, בריאים, פעילים, בעלי משמעות, שייכות וחיוניות. מחקרים רבים מצביעים על מספר מרכיבים מרכזיים המשפיעים על איכות ההזדקנות ועל תוחלת החיים:

הגורמים התורמים לכך: פעילות גופנית, תזונה ים-תיכונית, שינה איכותית, הימנעות מעישון ומצריכה מופרזת של אלכוהול.

קשרים חברתיים ומשמעות: אחד הממצאים המשמעותיים ביותר הוא שבדידות מהווה גורם סיכון לבריאות, בעוד שקשרים חברתיים, תחושת שייכות, מעורבות קהילתית והתנדבות תורמים לאיכות החיים והן לאריכותם.

למידה והתפתחות אישית: סקרנות, למידה לאורך החיים, גמישות מחשבתית, יצירתיות, חוסן נפשי ותחושת תרומה – כל אלה מסייעים לשמירה על חיוניות הגוף והנפש ומקדמים הזדקנות מיטבית.

ומה הקשר לשלהב"ת?

בשלהב"ת אנו מאמינים כי לונג'ביליטי אינו רק מושג – אלא דרך חיים. הפעילות הענפה של העמותה מיישמת הלכה למעשה, רבים מן העקרונות הללו: תרבות איכותית המזינה את הרוח, מפגשים חברתיים, קהילה חמה ועוטפת, אירועים משותפים, "קפה יחד", הזדמנויות ללמידה, לעשייה ולהתנדבות – כל אלה יוצרים מרחב של שייכות, משמעות וצמיחה גם בגיל השלישי. תפיסת העולם של שלהב"ת מבקשת לקדם זקנה מיטבית – חיים עצמאיים, פעילים ומלאי חיוניות, תוך טיפוח הגוף, הנפש והקהילה. בסופו של דבר, לונג'ביליטי אינו רק עניין של שנים – אלא של הדרך שבה אנו בוחרים לחיות אותן. **אנו מזמינים אתכם להיות שותפים לדרך זו – להמשיך לצמוח, ללמוד, ליצור, להתחבר ולהוסיף לא רק שנים לחיים, אלא גם חיים לשנים.**



מפגש נוסטלגי מרגש התקיים בשלהב"ת בהשתתפות עובדי ועובדות מתנ"ס קרית טבעון לשעבר. במפגש השתתפו. בין השאר, ראש המועצה לשעבר, **שמואל אבואב**, ששימש גם כמנהל המתנ"ס ו**יענקל'ה חי**, ששימש גם כן כמנהל המתנ"ס.

ראש המועצה, **עידו גרינבלום**, ברך והודה לעובדים ולעובדות על עבודתם המסורה לאורך שנים רבות, עבודה שהניחה את היסודות לפעילות התרבותית הענפה בקריה.

מנכ"ל שלהב"ת, **אלי פוליאקוב**, השתתף גם כן במפגש ושיתף את הנוכחים בזכרונותיו מחמש שנות עבודתו במתנ"ס כרכז המרכז הקהילתי "נרקיס" וכרכז הטלוויזיה הקהילתית. את הערב יזמה והפיקה, **דליה לביא**, שעבדה במשך שנים רבות במתנ"ס בתחום התרבות והגמלאים וכיום משמשת, בין השאר, כחברת הנהלת שלהב"ת בהתנדבות.

כתיבה: נאוה בולקא, גילה עמרי ועובד טרובק. עריכה, עיצוב - גילה עמרי. דוא"ל גילה : go101046@outlook.com
משרדי עמותת שלהב"ת, סמטת הליבנה, קרית טבעון. טלפון 049535750, דוא"ל shalhevet01@gmail.com

זיכרון שאמשיך לצמוח



לפני שנתיים נפל בעזה **עומר גינזבורג** ז"ל, בן קרית טבעון. ביום השנה השני לנפילתו, 11 באוגוסט, בחרה משפחתו להנציח אותו בדרך שהייתה כל כך מתאימה לרוחו, בעשייה למען הקהילה. לאחר תהליך חשיבה משותף, בהובלת מנהלת המחלקה לשירותים חברתיים במועצה, **תמי בן חמו**, נבחר "מועדון המפגש" כמקום שינציח את זכרו.

מועדון "המפגש", המופעל על ידי עמותת שלהב"ת ומפוקח בידי המחלקה לשירותים חברתיים במועצה, הוא בית חברתי ל־25 אזרחיות ותיקות וניצולות שואה, הנהנות מפעילות חברתית, התעמלות, ארוחות והסעות מהבית אל המועדון. מנהלת המועדון, **שירלי מימון**, לקחה חלק בתכנון יום ההנצחה וליוותה את המשפחה במהלכו.



הבחירה במועדון הייתה טבעית ומרגשת במיוחד. כשהיה תלמיד כיתה י"ב, הגיע עומר למועדון במסגרת פעילות התנדבות רב דורית עם חבריו. במהלך אותו יום הוא נטע במו ידיו שני עצים בחצר המועדון. שני העצים ניצבים עד היום בכניסה לחצר המועדון, גדלים ומתפתחים.





וכך, ביום השנה השני לנפילתו, הגיעו הוריו, סבו וסבתו, חברתו, בני משפחה וחברים אל המועדון. יחד הם תחמו את העצים, דאגו לסביבתם כדי שיוכלו להמשיך לצמוח ולהכות שורשים, יתחזקו ויצמחו להיות עצים גבוהים. עם שלט הנצחה לזכרו של עומר.

לצד ההנצחה, בחרו בני המשפחה והחברים להמשיך לעשות טוב. הם תרמו צבע וציוד וגם צבעו ושיפצו את פנים המועדון, כדי להעניק למבקרות המועדון מקום נעים, חם ומזמין יותר. חלק מהציוד ששימש את בני המשפחה והחברים לשיפוץ המועדון, שמשמש ביום יום ניצולות שואה וקשישות נוספות, מומן בידי קרן ורדי, ע"ש נינה ויצחק ורדי ז"ל.

שני העצים שעומר נטע ימשיכו לצמוח והטוב שנעשה לזכרו ממשיך את דרכו, בנתינה, אכפתיות וחיבור בין אנשים.

יהי זכרו של עומר גינזבורג ז"ל ברוך





מועדון הבריאות והכושר של שלהב"ת

התעמלות המשלבת פעילות על מכשירי כושר וכוח
לצד פעילות קבוצתית מודרכת בקבוצות קטנות

ימי א', ד'
07:00-11:00, 16:00-18:00
מדריך: אייל ישראלי

ימי ב', ו'
07:00-09:00
מדריך: נדב שאנן

ימי ה'
15:45-17:00
מדריך: לי אלפרוביץ





מוזמנים ומוזמנות לשיעור ניסיון.
לתיאום שיעור: 9535750 או אייל - 050-3931909
עלות: כרטיסייה בת 20 כניסות למועדון - 600 ש"ח.