

האחרונות

אחוזות רובינשטיין - רשת הדיור המוגן הפרטית האיכותית בישראל



זה לא הגיל, זה התרגיל

הצצה אל החיים הספורטיביים התוססים באחוזות רובינשטיין



רנה ומונטי
הררי מאושרים
באחוזת ראשונים

רומנטיקה,
אהבה וריקודים
באחוזת צהלה

דיירי אחוזת
בית הכרם
עולים על הבמה

נבחרת הפטאנק
של אחוזת פולג
סגיעה להישגים

הלילה עוד צעיר

רומנטיקה, ריקודים ואהבה באחוזת צהלה

באחוזת צהלה אוהבים לחגוג את החיים במסיבות רומנטיות ושמחות. השנה בלטו במיוחד שני אירועים נפלאים, רומנטיים וייחודיים, לרגל ימי האהבה העברי והבינלאומי.



הראשון - נשף ריקודים לבני גיל הזהב - נערך לרגל חג האוהבים, הוולנטינס דיי, בחודש פברואר. הנשף היה פתוח לציבור ללא תשלום, ומאות מבקרים ודיירים נהנו מלילה נפלא, מרגש וחד-פעמי של ריקודים ומצב רוח מרומם. כבר בשעות הערב המוקדמות החלה אחוזת צהלה להתמלא בדיירים ובמבקרים, כולם במיטב מחלצותיהם. החוגגים גדשו את אחד המתחמים המיוחדים שהוקמו לרגל המסיבה: בית קפה שבו הוקרנו סרטים ישנים, בית קפה נוסף עם מוזיקה תקופתית, או האולם המרכזי - שבו התקיימה מסיבת ריקודים סוחפת ומלהיבה. המסיבה השנייה נערכה ביולי לרגל ט"ז באב, חג הפיוס והאהבה.

הדיירים התכנסו במלבושים לבנים בפטיו האחוזה, נהנו מאבטיח קר ומאווירה קסומה שכללה ריקודי זוגות לצלילי מוסיקת קלרינט חיה שניגן פליקס טפליצקי; מופעי Close up (קסמי תקריב) עם האמן גיא זלוטניק, שעבר בין השולחנות במרחבי הפטיו ובלובי; ומפגש עם המיסטיקן ינון בן-דוד.



מאות מבקרים ודיירים נהנו מלילה נפלא, מרגש וחד-פעמי של ריקודים ומצב רוח מרומם



הבמה שלהם

דיירים באחוזת בית הכרם מעלים את המחזמר "צעירים לנצח" בבתי דיור מוגן ברחבי הארץ



"בדרך להופעה, באוטובוס, כולם מתלוננים: לאחד כואבת הרגל, לשנייה הגב. אבל איך שרואים את הבמה הכל נשכח. אין יותר כאבים. ככה זה עם חיידק הבמה". כך מתארת בחיך אווה זליקוביץ', בת 84, אחת ממשתתפות המחזמר "צעירים לנצח" שמעלה להקת מצהלות בית הכרם - קבוצת דרמה בהשתתפות דיירים מאחוזת בית הכרם ובהובלת הבמאי שי לביא. המחזמר כולל שירים נוסטלגיים וקטעי קישור, אותם כתבו הדיירים, והוא עוסק, כשמו, ביכולת להישאר צעירים גם כשמתבגרים.

"הקמנו את הקבוצה לפני כשלוש שנים כדי להעניק לדיירים חובבי משחק את ההזדמנות להגשים חלום ולממש את הרצון והכישרון", מספרת לימור דסקל, מנהלת התרבות באחוזת בית הכרם. "המופע 'צעירים לנצח' הוא מופע אנרגטי עם תזווה בלתי פוסקת, ריקודים, שירים, החלפת תלבושות והמון חיוביות ואופטימיות. המופע מועלה בבתי דיור מוגן בכל רחבי הארץ והתגובות נלהבות מאוד". "אני מאוד אוהבת לשחק ולהופיע, מה שנקרא - חיית במה", מוסיפה אווה זליקוביץ'. "הצטרפתי לחוג מראשיתו. אנחנו נוסעים ומופיעים בכל הארץ, וכולם נהנים - הצופים ואנחנו. מעבר למופע, אני פעילה מאוד באחוזה - שוחה כל בוקר, משתתפת בתיאטרון קהילתי וגם לומדת גמרא. אני ניצולת שואה, לא הצלחתי להגשים דברים רבים, ואני חושבת שההחלטה החשובה והטובה ביותר שקיבלתי בחיי היתה לעבור לאחוזת בית הכרם. זו ההזדמנות ליהנות מהדברים הטובים שהחיים יכולים להציע".

רשת חברתית

היכרות אמיתית ותמיכה הדדית באחוזת ראשונים

יוזמה ייחודית באחוזת ראשונים: דיירי האחוזה גיבשו קבוצות חברתיות, שנפגשות אחת לשבועיים לקפה, שיחה, העלאת זיכרונות וסיפורים ובעיקר - היכרות אישית ותמיכה הדדית.



"באחוזה פועלות חמש קבוצות, כל אחת בסגנון שונה, אבל בכולן נרקמים קשרים מיוחדים בין דיירים, שמגלים חברים חדשים באחוזה", מספרת טלי שקרצי, מנהלת קהילה ואיכות חיים באחוזה. "זו יוזמה מיוחדת וחשובה, שמעניקה לדיירים משמעות וקשר". אחת הדיירות המרכזיות הפעילות במיזם היא שרה צחר, שמובילה שתי קבוצות, בכל אחת חברים 24 דיירים. "לפני כל מפגש אני מראינת את הדיירים ומכינה כרטיסים עם סיפורים אישיים שלהם, לפי נושאים שנקבעו לפני כן: אהבה, נסים, זיכרונות, התחדשות ועוד", היא מספרת. "במפגש כל אחד קורא או מספר את הסיפור שלו. יש סיפורים מרגשים עד דמעות, עצובים ומצחיקים. לאחר מכן התוצרים מוצגים במשך שבועיים. החברים לא מוותרים על המפגשים, ומרגש אותי מאוד לראות את החברותא המשותפת והקשרים המתפתחים".

שרה צחר, דיירת אחוזת ראשונים, מובילה שתי קבוצות חברתיות: "במפגש כל אחד קורא או מספר את הסיפור שלו. יש סיפורים מרגשים עד דמעות, עצובים ומצחיקים"



חדשות

אחוזת רובינשטיין

רשת הדיור המוגן הפרטית המובילה בישראל

www.a-rubi.co.il



מגלגלים ניצחון

נבחרת הפטאנק של אחוזת פולג קוצרת הצלחות

נבחרת הפטאנק של אחוזת פולג פועלת מזה שנתיים, זוכה לפופולריות רבה וקוצרת הצלחות בליגת הגמלאים הארצית.



הנבחרת מונה 12 דיירים, המשחקים בארבע קבוצות של שלושה כל אחת. האימונים נערכים בשני מגרשי הפטאנק שבאחוזה. מקורו של הפטאנק, "כדורת הרחוב", בצרפת. המשחק פופולרי במיוחד בקרב גמלאים, להם הוא מספק מפגש חברתי, אתגר ספורטיבי, מימוש יצר התחרותיות, הישגיות, פעילות מהנה עם הנכדים ועוד.

ליגת הפטאנק לגמלאים כוללת כ-700 משתתפים בכל הארץ ומתנהלת ב-4 מחוזות. גם השנה הצליחה אחת מקבוצות הנבחרת באחוזת פולג לסיים את כל מחזורי הליגה בדירוג גבוה, והפעילה לשלב הארצי. לדברי סמי ונטורה, אחד מראשי הקבוצות, בן 72, שמתגורר באחוזת פולג שש שנים, המשחק מהנה מאוד ומשרה אווירה טובה, והשתתפות בליגה האזורית מאפשרת להכיר ולפגוש אנשים מכל הארץ. "במשך הזמן נוצרו חברויות עם אנשים ממקומות שונים, ואנחנו מתכוונים להזמין אותם לאחוזה לאירועים נוספים", הוא מספר.

ההשתתפות בליגה האזורית מאפשרת להכיר ולפגוש אנשים מכל הארץ

שעת כושר

בבריכה רחבת הידיים, בחדר הכושר המאובזר ובמגוון חוגים יוקרתיים - הצצה אל החיים הספורטיביים התוססים באחוזות רובינשטיין



"תחושה טובה של שליטה בגוף"

שם: חנן להמן.
גיל: 81.

מספר שנים באחווה: שלוש וחצי.
דור ההמשך: שני ילדים, ששה נכדים.
פעילות ספורטיבית: חנן להמן, בן 81, עושה ספורט באופן קבוע במועדון הספורט של אחוזות ראשונים - בחדר הכושר ובבריכה. הוא שוחה בכל יום חצי שעה, בסגנונות חתירה וחזה. בחדר הכושר הוא מבקר שלוש



מועדון ספורט ראשונים

מנהל: אלחנדרו גליקסברג וסער הרשקוביץ'
★ מתקנים: חדר כושר מאובזר עם פלזמות, בריכה, ג'קוזי, סאונה, סאונה יבשה, אולם לחוגים
★ פעילויות: מגוון רחב של חוגים המתאימים לבעלי יכולות שונות: התעמלות קלה, התעמלות מתקדמת, עיצוב וחיטוב הגוף, התעמלות במים, טיפוח יציבה, חיזוק רצפת האגן, אירובי לגיל השלישי, התעמלות למניעת לחץ דם, התעמלות לבעלי הליכונים, חיזוק גב, שיווי משקל, כושר כללי, פילאטיס, טאי צ'י, יוגה, פלדנקרייז, צעדות ים, ריקודי עם, ריקודים סלונים, ימי ספורט. כל הפעילויות - בליווי והדרכה צמודים של מדריכים בעלי ניסיון רב ★ הכי פופולרי: אירובי לגיל השלישי והתעמלות במים ★ מיוחד אצלנו: אנחנו מפתחים את הפעילות הגופנית עם כל דייר ודיירת החל מהיום הראשון להגיעו לאחווה. אנחנו מבקרים אותו בדירתו, מזמנים אותו לחדר הכושר ובונים לו תוכנית אימון ייחודית המותאמת ליכולתו.



פעמים בשבוע. עד שהגיע לאחוזות ראשונים לא עשה ספורט באופן סדיר, אבל כאן, הוא מספר, התחיל להיכנס לכושר ולהפוך את האימון לחלק מיומו. "יש לי את ההזדמנות, את המרכז הספורטיבי, ואת הפנאי לכך". מעבר לספורט, חנן מקיים חיים מלאי פעילות. בין היתר הוא מצייר בחוג באחוזות ראשונים ושר במקלה הפועלת בה. על הפעילות הגופנית הוא אומר: "אני מניח שזה תורם לי לבריאות, אבל גם לתחושה טובה של שליטה בגוף".



"המשפחה גאה בי"

שם: שולה תמיר.
גיל: 79.

מספר שנים באחווה: חמש וחצי.
דור ההמשך: 2 ילדים, 5 נכדים.



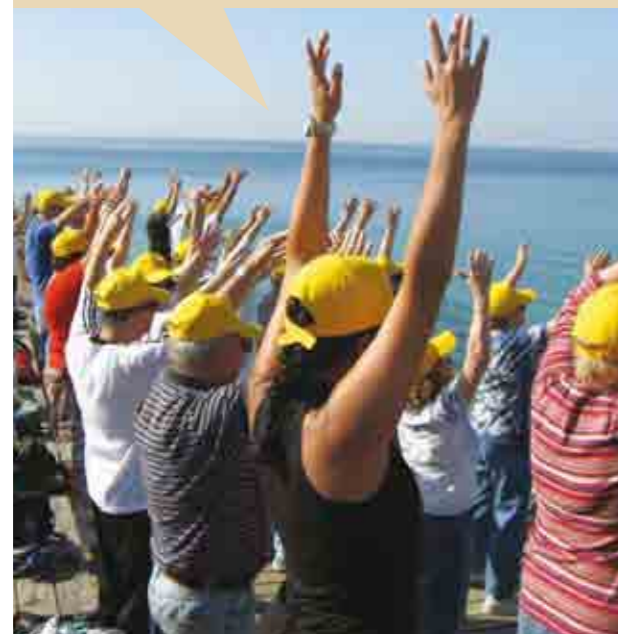
פעילות ספורטיבית: שולה תמיר הגיעה לדיור המוגן של אחוזות פולג כשהיא מתקשה בהליכה עקב בעיות בברכיים. שולה החלה להתאמן בחדר הכושר בעקבות שבוע הסברה על פעילות הספורט במועדון, שהתקיים לפני כשנה. הצטרפות לטיולי שביל ישראל הנערכים במסגרת האחווה היוותה עבורה תמריץ נוסף. חודשיים לאחר תחילת הפעילות הסדירה בחדר הכושר שולה חשה שיפור והתקדמות משמעותית בכל הקשור בשיווי משקל ובתפקוד היום יומי.
שולה אף השתתפה בקורס לשיפור סגנונות שחייה, שסייע לה לייעל את השחייה ("לפני כן שחיתי כמו ירושלמית") ובנוסף למדה לשחות בסגנון גב. כיום שולה פותחת את הבוקר בבריכה, ממשיכה לחדר הכושר, ובמהלך השבוע משתתפת בחוגי פילאטיס, טיפוח יציבה, מחשבת גוף, ריקודי שנות ה-60 ועוד.
"בזכות הספורט אני מרגישה שאני משתבחת עם הגיל", היא אומרת. "לא מאמינים לי שאני אוטוטו חוגגת 80. אם אני לא מתחילה את הבוקר בפעילות ספורטיבית, אני מרגישה שמהו חסר. ובכלל - היום אני עושה דברים שלא עשיתי כשהייתי צעירה יותר. אני בריאה, מרגישה מצויין, ישנה טוב כלילה, נחה מעט בצהריים (כי אין לי זמן) והמשפחה גאה בי".

"היום אני עושה דברים שלא עשיתי כשהייתי צעירה יותר. אני בריאה, מרגישה מצויין וישנה טוב כלילה"

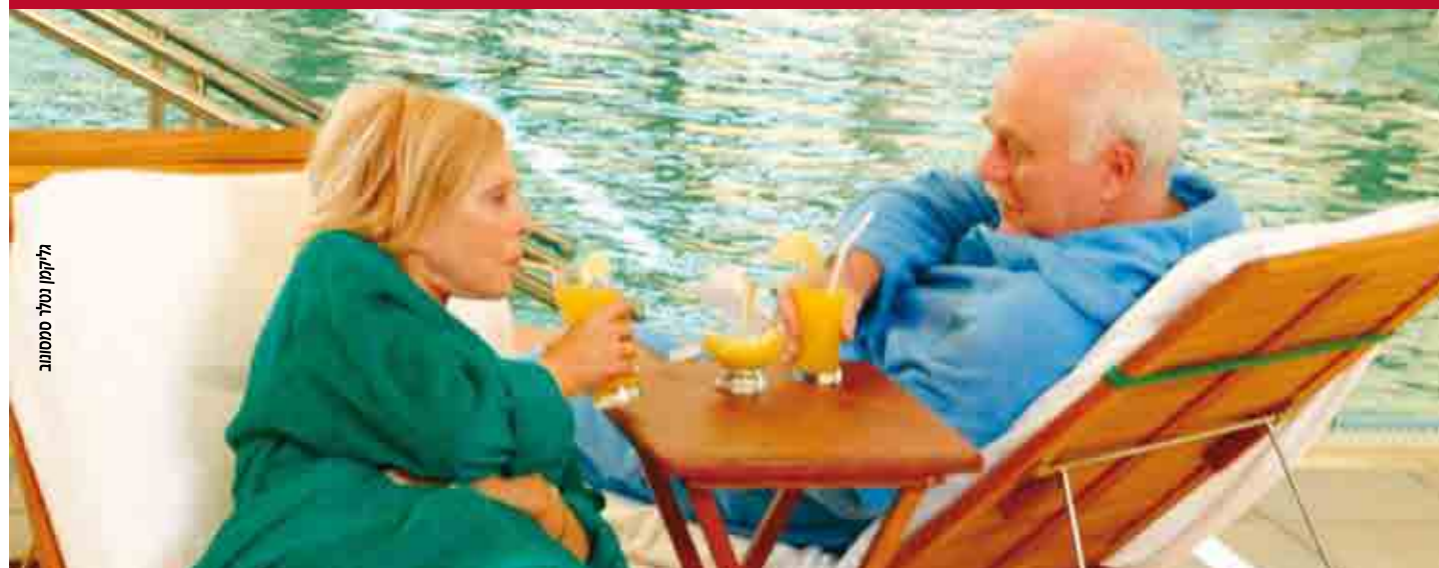


מועדון הספורט אחוזת פולג

מנהלת: קרן נוי ★ מתקנים: בריכה מקורה חצי-אולימפית, ג'קוזי, בריכת פעוטות, סאונה רטובה, סאונה יבשה, חדר כושר (עם מסכי טלוויזיה אישיים לכל המכשירים האירוביים), סטודיו חוגים, מגרשי פטאנק, מגרשי מיני-גולף ★ פעילויות: מגוון עצום של חוגים לכל רצון או מטרה - בריקוד, על מזרון או כיסאות, במים, עם כדורים ועוד. למשל: התעמלות לשימור מסת עצם, התעמלות במים, מחול אירובי, פלדנקרייז, יוגה, פילאטיס ועוד. והכל - תחת הדרכה והשגחה צמודים ★ הכי פופולרי: התעמלות סים, מחשבת גוף ופלדנקרייז. ובכלל, פעילות גופנית פופולרית מאוד באחוזת פולג: 75 אחוז מדיירי אחוזת פולג עוסקים בספורט - 30% יותר מהממוצע באוכלוסייה ביגילאים אלו ★ מיוחד אצלנו: דראמס אלייב - שיטת אימון אירובי קצבית ופופולרית, הנערכת באמצעות מקלות תופים על כדורי פיטבול גדולים, ומלווה במוזיקת תופים קצבית וסוחפת.



**דיור מוגן בצפון השקט של תל אביב -
מכאן הכל נראה טוב יותר....**



הזמנה

צוות אחוזת צהלה מתכבד להזמין אתכם

לבוקר מהנה עם הרצאה, קפה ומאפה

לתיאום מועד ואישור השתתפות אנא התקשרו 1-800-217-217. נשמח לארח אתכם, צוות אחוזת צהלה

אחוזת צהלה - דיור מוגן יוקרתי בשכונת צהלה החדשה - בצפון השקט של תל אביב, משלכת בין אין סוף האפשרויות של העיר ללא הפסקה, לבין השקט בליבה של שכונה נעימה ואיכותית. דיירי האחוזה נהנים מדירות מעוצבות ומוקפדות, בניין מהודר, חדר כושר מאובזר, בריכה, סרטים, הצגות, מסיבות, חוגים, טיולים ואינספור פעילויות ואירועים. הצטרפו גם אתם לקהילה החמה והתוססת של אחוזת צהלה, המורכבת מאנשים איכותיים שאוהבים את החיים הטובים.



דיור מוגן בצפון השקט של תל אביב
סשה ארגוב 18, שכונת המשתלה ת"א

לברור פרטים נוספים התקשרו לאחוזת צהלה: 1-800-217-217

רשת הדיור המוגן הפרטית המובילה בישראל

אחוזת רובינשטיין

1-800-400-800

www.a-rubi.co.il



**"ספורט אצלי
זה אורח חיים"**

שם: עליזה פולק.
גיל: 74.

מספר שנים באחוזה: שלוש וחצי.
דור ההמשך: 3 ילדים, 8 נכדים.



פעילות ספורטיבית: עליזה, שנראית צעירה בהרבה מכפי גילה, עוסקת בפעילות ספורטיבית כבר 40 שנה. בעבר בעיקר בהליכות ובחוגי התעמלות, וכיום, באחוזת צהלה, במגוון עצום של פעילויות ספורטיביות: עליזה פותחת את הבוקר בתרגילי התעמלות ("מול הטלוויזיה, עם גלעד") שוחה 3 פעמים בשבוע ("יום כן, יום לא"), ועושה התעמלות - תרגילי צפיפות עצם, חיזוק וחיטוב - שלוש פעמים בשבוע. נוסף לכך היא מתרגלת יוגה, ויוצאת להליכות בערבים בשכונת צהלה עם הווקמן. וזה עוד לא הכל: במהלך משחק ברידג' עם החברים באחוזה, בזמן הפסקת הקפה, עליזה עולה ויורדת ברגל שלוש קומות, בשביל לא לפספס אף הזדמנות לשפר את הכושר. "ספורט אצלי זה אורח חיים", היא אומרת. "אני עושה פעילות גופנית גם לבריאות וגם לנפש. אני בהחלט מרוצה מהחיים ומהאפשרויות באחוזה, והיכולת להמשיך לעסוק בפעילות גופנית ענפה עושה לי רק טוב. אני ממליצה לכולם לעשות ספורט בכל גיל!".

מועדון ספורט אחוזת צהלה

מנהל: בשארה תאמר ★ **מתקנים:** חדר כושר מפורא וחדש עם מתקנים הידראוליים המתאימים לגיל השלישי, אולם ספורט גדול, בריכת שחיה עם סאונה רטובה, סאונה יבשה וג'קוזי, חדר ספא וטיפולים ★ **פעילויות:** מגוון רחב של חוגים המתאימים לבעלי יכולות שונות - התעמלות במים, פלדנקרייז, התעמלות בריאותיות, התעמלות עם מכשירים קטנים, התעמלות בוגה עצם, פילאטיס, טניס שולחן, צי קונג, יוגה, ריקודי שורות וחוג הליכה בטבע. כמו כן, מגוון טיפולי ספא והידרותפריה בבריכה. **כל הפעילויות - בליווי והדרכה צמודים של מדריכים בעלי ניסיון רב ★ הכי פופולרי:** התעמלות במים, חוג שבו התפוסה מלאה אפילו בימי החורף הקרים ★ **מיוחד אצלנו:** האווירה הביתית, האינטימיות והחופשית שבכל חלקי מועדון הספורט, והיחס הטוב והחם בין העובדים, המדריכים והדיירים.



הפנטהאוס האחרון באחוזת בית הכרם מחכה לכם!



נכשיו לתקופה מוגבלת -

75,000 ₪

הנחת פיקדון
לדירת פנטהאוס בלבד

אין עוד מקום כזה... בירושלים

"אחוזת בית הכרם" שוכנת בלב שכונת בית הכרם השלווה והיפה. מכל חלון מתגנב אליכם אוויר ההרים המבושם של ירושלים, ובתוך האחוזה - כל מה שצריך כדי לחיות טוב! מתחם האחוזה כולל לובי מפואר, חדר כושר משוכלל, חדרי חוגים, אולם ספורט, ג'קוזי ובריכה מפנקת, חלק בלתי נפרד מהמתחם הוא המרכז המסחרי החדש, מרכז כרם שבו תמצאו מגוון מסעדות, בתי קפה ושפע חנויות כמו סופרפארם, קו-אופ, חנויות ספרים, מספרה, חנויות בגדים, מתנות ועוד, הכל תחת קורת גג אחת. הדירות באחוזת בית הכרם מרווחות, ומעוצבות במיוחד לאנשים שיודעים איך לחיות. מרחבים גדולים לאירוח, סטנדרט בניה גבוה ומפרט טכני עשיר ומחוממת, סאונה רטובה ויבשה, ג'קוזי, חדר כושר עם מכשור מתקדם לכל הגילאים, אולם התעמלות, אולם טניס שולחן, חדר טיפולים (900 ₪) ★



רח' אביזוהר 8, ירושלים

רשת הדיור המוגן הפרטית המובילה בישראל

אחוזות רובינשטיין

1-800-400-800

www.a-rubi.co.il



"להמשיך לזוז כל הזמן"

שם: יצחק בן יחזקאל.
גיל: 86.

מספר שנים באחוזה: שלוש.

דור ההמשך: שני בנים, חמישה נכדים



וחמישה נינים.

פעילות ספורטיבית: יצחק, דור שלישי בירושלים, בן 86 אבל נראה ועושה ספורט כמו בחור צעיר. יצחק למד בנערותו בבית הספר בית הכרם, לימד בו כשבגר ולבסוף אף ניהל אותו.

יצחק תמיד שמר על אורח חיים ספורטיבי, ובצעירותו אף הצטיין באתלטיקה. אולם באחוזה בית הכרם הפך סדר היום שלו למבוסס על ספורט: הוא משכים קום בחמש בבוקר ובשבע כבר מתאמן בחדר הכושר; בשמונה הוא מתרגל פלדנקרייז, פילאטיס או צ'י קונג; בתשע - שוחה; ומשם לג'קוזי ולסאונה. לאחר מקלחת וארוחה קלה הוא יוצא אל "יום העבודה".

הוא מפרט: "בשלישי - מקהלה, ברביעי - חוג למשחק ובחמישי - בקבוצת הדרמה מזהלות בית הכרם." "יש לי כאן חיים מלאים", הוא אומר בסיפוק. "אני מרוצה מאוד באחוזה ושומר על כושר ואורח חיים ספורטיבי מלא. כל רופא שבדק אותי אומר שהכל אצלי מצוין - ממש מאה אחוז. העצה שלי למבוגרים היא: לא לעצור, להמשיך לזוז כל הזמן."

מועדון הספורט בית הכרם

מנהל: אלעד רוזנבלום ★ **מתקנים:** בריכה מקורה ומחוממת, סאונה רטובה ויבשה, ג'קוזי, חדר כושר עם מכשור מתקדם לכל הגילאים, אולם התעמלות, אולם טניס שולחן, חדר טיפולים (900 ₪) ★ **פעילויות:** 32 שעות התעמלות שבועיות וביניהן: יוגה, פלדנקרייז, טאי צ'י, פילאטיס, התעמלות למניעת בריחת סידן, התעמלות במים, צ'י קונג, טניס שולחן, התעמלות השרירים הטבעיים, ריקודי עם, הליכה ועוד. כל הפעילויות - בליווי והדרכה צמודים של מדריכים בעלי ניסיון רב ★ **הכי פופולרי:** פלדנקרייז עם מיכל וצ'י-קונג עם ראובן ★ **מיוחד אצלנו:** חוגי ריקוד רבים ומגוונים אך במקביל גם התייחסות מיוחדת למתקשים - באמצעות פעילויות כגון צ'י קונג, יוגה והתעמלות על כיסאות.

אחוזת פולג

הזדמנות חד פעמית

הנחה 250,000 ₪ בפקדון

+ טיפול סיעודי (כמקרה הצורך) ל-3 שנים ללא תוספת מחיר!



באחוזת פולג מחכה לכם בית פרטי מרווח + גינה, או דירה עם נוף קסום לפרדסי השרון. מדשאות רחבות ידיים, מתקני ספורט ומגוון פעילויות תרבות ופנאי, והכל באווירה כפרית נעימה, ובסביבת הגבוה ביותר.

באחוזת פולג יש לכם ראש שקט: במקרה של מצב סיעודי בעתיד, חו"ח, תוכלו לקבל טיפול סיעודי ללא תוספת תשלום.

לקביעת מועד לביקור התקשרו: 1800-33-33-70



כפר לבני שישים פלוס

רשת הדיור המוגן הפרטית המובילה בישראל

*מבצע לבתים, עד גמר מלאי הבתים שנמכצו. כפוף לאישור ועדה מקצועית

אחוזות רובינשטיין

www.a-rubi.co.il 1-800-400-800



משפרים את איכות החיים:

פעילות גופנית משפרת את איכות החיים, את מצב הרוח ואת התפקודים המוחיים ★ היא מאטה את התפתחותן של מחלות כרוניות, משפרת את שיווי המשקל ומפחיתה סיכון לפילות ★ היא תורמת לתחושת עירנות, משפרת את דימוי הגוף, מפחיתה עייפות ומסייעת בשמירה על היכולת התפקודית היומיומית ★ מומלץ לבצע פעילות גופנית 3-5 פעמים בשבוע, במשך כ-30 דקות כל פעם, תוך התייחסות לכל מרכיבי הכושר הגופני (חיזוק שרירים, גמישות, סיבולת אירובית ותרגול שיווי משקל) ★ על הפעילות להיות מתונה ומדורגת ★ יש להיוועץ ברופא לפני תחילת הפעילות.

קרוני היא בעלת תואר ראשון בחינוך גופני ותואר שני M.A בגרונטולוגיה

המיתוס: משחקי כדור אינם מתאימים למבוגרים
העובדות: משחקי כדור כגון פטאנק, מיני גולף, ביליארד וטניס שולחן מתאימים גם לגיל המבוגר, ולראייה - הם פופולריים מאוד בקרב הדיירים באחוזות רובינשטיין. למפגש החברתי ולמימוש יצר התחרותיות תרומה לא פחותה מאשר לפעילות הגופנית עצמה. משחקים אלו מתאימים גם כפעילות משותפת ומהנה של נכדים-סבים.

המיתוס: אין מה לעשות נגד נפילות בגיל מבוגר
העובדות: ניתן למנוע ולהפחית נפילות בגיל מבוגר על ידי תרגול יומיומי קצר ומבוקר של תרגילי שיווי משקל וחיזוק שרירי הרגליים.

המיתוס: פעילות גופנית גוזלת זמן רב מדי
העובדות: יש להקדיש לפעילות גופנית מספר לא רב של דקות ביום. שיפור שיווי המשקל דורש 10 דקות בלבד ביום, ועל מנת לאמן את מערכת הלב, כלי הדם והריאות לא נדרשות יותר מ-30-60 דקות, 3-4 פעמים בשבוע.

המיתוס: חדר כושר אינו מתאים לאוכלוסייה מבוגרת
העובדות: לחדר הכושר יתרונות רבים, בעיקר כאשר מדובר באימון של אדם מבוגר. הפעילות בחדר כושר מפוקחת על ידי מאמן מקצועי, המתאים את תוכנית האימון על פי יכולותיו ומגבלותיו הגופניות של המתאמן.



כושר? אושר!

קרוני, מנהלת מועדון הספורט של אחוזת פולג, מנפצת מיתוסים מקובלים על ספורט בגיל הזהב

המיתוס: ככל שהגיל עולה יש להפחית בפעילות הגופנית
העובדות: אין סיבה לראות בגיל מגבלה. פעילות גופנית סדירה תורמת ליכולתם של מבוגרים לבצע פעולות יומיומיות ביעילות גבוהה יותר, להאט התפתחות של מחלות, לשפר את שיווי המשקל ולהפחית נפילות.

המיתוס: אם לא התאמנתם בצעירותכם - יהיה מסוכן להתחיל בכך בגיל מבוגר
העובדות: לעולם לא מאוחר מדי להתחיל לעסוק בפעילות גופנית סדירה, כל עוד היא הדרגתית ומבוקרת. מומלץ לבצע בדיקת כשירות גופנית אצל הרופא המטפל לפני שמחליטים להתחיל בפעילות. המגוון הרחב של הפעילויות הספורטיביות הקיימות מאפשר להתאים את סוג הפעילות להעדפות האישיות ולמגבלות הגופניות.

המיתוס: פעילות גופנית גורמת לעייפות
העובדות: ככל שמעלים את רמת הכושר הגופני נהנים מתחושה של אנרגיות גבוהות יותר. פעילות קבועה מסייעת בהפגת עייפות ובהפחתת לחצים.

המיתוס: פעילות גופנית במים לא מומלצת למי שאינו יודע לשחות

העובדות: יש בריכות בהן העומק המרבי אינו עולה על 1.40 מטר. בבריכות אלה, גם אדם שאינו יודע לשחות, יכול לבצע פעילות ספורטיבית של הליכה במים ושיעור התעמלות במים. שחייה, אגב, ניתן ללמוד בכל גיל!

"תחושה אמיתית של בית"

רנה ומונטי הררי מספרים על חייהם המאושרים באחוזת ראשונים: "קיבלנו כאן את כל מה שביקשנו"



בני הזוג הררי בדירתם באחוזת "לא חוסכים כאן בכלום"



פרייט אחוזת ראשונים "כל השירותים במרחק של רגע אחד"

לאחר שנתיים באחוזת ראשונים, לרנה ומונטי הררי אין ספק שהם עשו את הבחירה הנכונה בחיים. "אנחנו מרוצים, מאושרים ומאוד נהנים פה", הם אומרים. "מצאנו את מקומנו בחברה, השירות של צוות העובדים נפלא, הכל נקי ונעים ויש בלי סוף פעילויות. והכי חשוב: יש כאן תחושה אמיתית של בית".

רנה (בת 79) ומונטי (בן 80) הררי נשואים 59 שנה ויש להם בן, בת וארבעה נכדים. לפני יציאתם לפנסיה מונטי היה אלוף משנה בחיל הקשר, וגם לאחר שחרורו עסק בתחום מערכות הקשר. רנה עבדה כאשת חינוך, בעיקר בתחום החינוך המיוחד.

את אחוזת ראשונים הם הכירו מיום היווסדה, לפני 14 שנה, דרך חברים שעברו והמליצו מאוד. "כשהחלטנו לעבור לאחוזת הבת התנגדה", מספרת רנה. "היא חששה שזה אולי מוקדם מדי ועשוי לפגוע בתא המשפחתי. אבל אחרי שעברנו היא ראתה שכלום לא השתנה לרעה. בשישי אני מבשלת כמו תמיד וכולם באים לאכול אצלנו, כרגיל, בדירה באחוזת. לא ויתרנו על כלום. להפך: קיבלנו כאן את כל מה שביקשנו".

מונטי: "אנחנו לא רוצים שהילדים יצטרכו לרוץ אלינו אם נצטרך עזרה. באחוזת יש את כל השירותים והסיוע במרחק של רגע אחד".

"אנשים שהם ספרי היסטוריה"

חייהם של בני הזוג הררי באחוזת ראשונים עמוסי פעילות. הם מתאמנים קבועים בחדר הכושר, ומשתתפים בחוגים ובהרצאות. "כמות הפעילויות שיש כאן מבוקר ועד ליל מעוררת התפעלות", אומר מונטי. "דברים שלא מגיעים אליהם אם נשארים בבית".

"רק אתמול היתה כאן הרצאה מדהימה על סן פרנסיסקו ולאס וגאס", מוסיפה רנה. "יש גם ערבי מוסיקולוגיה נפלאים. לא חוסכים כאן בכלום".

בני הזוג מעורבים מאוד בקהילה הגדולה והפעילה באחוזת ראשונים. "הקמתי חוג של נשים, שנפגשות פעם בשבועיים", מספרת רנה. "בחוג נשים מספרות על עצמן ומדברות, ונוצרו קשרים בין-אישיים חמים וקרובים. יש כאן אנשים שהם ממש ספרי היסטוריה".

נוסף לכך, בני הזוג מסייעים ב"מועדון החברים", הקולט דיירים חדשים באחוזת. להם עצמם יש חברים קרובים רבים באחוזת ראשונים. שבוע לאחר מועד ראיון הם טסו לחופשה באירופה עם עוד שבעה חברים מהאחוזת.

מעבר לכל הפעילויות וההנתינה באחוזת, בני הזוג חברים כבר שנים רבות בארגון "צהלה" (צה"ל למען הנוער) - מיזם התנדבותי שמטרתו לחנך לערכים ולמעורבות אזרחית בקרב בני נוער.

"אלה קבוצות של בני נוער שזקוקים לסיוע אישי, חברתי ולימודי", מספרת רנה. "אנחנו מלווים אותם לקראת הגיוס ובגיוס עצמו. מעבר לכך, מונטי עוסק בין השאר במורשת חיל הקשר - באתר ההנצחה של החיל".

"מצאנו את מקומנו בחברה, השירות של צוות העובדים נפלא, הכל נקי ונעים ויש בלי סוף פעילויות"



טיפול סיעודי אישי בדירה פרטית

עכשיו אפשר גם אחרת

הדייר נהנה מפרטיות מלאה, חברה והשגחה של צוות רפואי

ורפואיים של הצוות המקצועי באחוזת, 24 שעות ביממה. לרשות הדייר עומדות דירות מסוגים שונים ובגדלים שונים: דירת סטודיו, דירת שני חדרים מורחבת, דירת שלושה חדרים המכללת מטבח, מקלחת ושירותים מעוצבים. והכל - בסטנדרט הגבוה של אחוזת רובינסטין.

טיפול סיעודי? אחוזת רובינסטין מציגת תפיסת עולם חדשה ומיוחדת: כל דייר מתגורר בדירה פרטית נפרדת תוך שמירה על כבודו ופרטיותו. הדייר רשאי להעסיק מטפל זה המעניק לו טיפול סיעודי בדירה פרטית; ובנוסף הוא זוכה להשגחה ופיקוח סיעודיים

מתאים גם לתקופה קצרה, להחלמה לאחר ניתוח או אשפוז:

- לאחר ניתוח או אשפוז, לתקופת החלמה רגועה.
- למקרים בהם המטפל הקבוע יוצא לחופשה.

כמו כן ניתן להתגורר באופן קבוע בדירות מרווחות תחת השגחה, פיקוח וטיפול צמוד.

מבטחי כל קופות החולים זכאים להשתתפות בהחלמה לאחר ניתוח או אשפוז (על פי תקנת הקופה)



אחוזת צהלה
תל אביב
1-800-217-217



אחוזת בית הכרם
ירושלים
1-800-222-999



אחוזת פולג
תל-יזחק
1-800-33-33-70



אחוזת ראשונים
ראשון לציון
03-9626211



שאלון אסוציאציות של 22 מושגים - אחד לכל אות, המספק הצצה להשקפותיהם של דיירי האחוזות, מרומם גילם. והפעם: אהובה דויטש, אחוזת ראשונים



אחוזת ראשונים, "ביטחון, נוחות, פעילות וחברות"

א הבה: הדבר הכי חשוב בחיים. **ב** ית: חום וביטחון. **ג** ורל: כאדם מאמין, אני מאמינה בגורל שנכתב משמים. **ד** יור מוגן אחוזת ראשונים: ביטחון, נוחות, פעילות, ידידות וחברות. **ה** זדקנות: בגיל השלישי יש את ההזדמנות להגשים את החלומות ולהתחיל ליהנות. **ו** ידוי: מנקה את המצפון ואת הנפש. **ז** יכרונות: מתרפקים עליהם. **ח** לומות: מודה לאלוהים שהגשמת את כל חלומותיי מבחינת ילדים, נכדים, חתנים וכלות. **ט** כנולוגיה: הישגים מדהימים של העידן של ימינו. **י** שראל: ארץ שבה נולדתי, דור שמיני לילידי הארץ, ואני אוהבת אותה. **כ** סף: אמצעי מאוד משמעותי בחיים, אבל לא תמיד ערובה לאושר. **ל** עולם לא: להלבין פני חבר ברבים.

טריווית חגים

בין הפותרים נכונה תוגרל חופשה באירווחית* באחת האחוזות!



שמחת תורה בצהלה



תוקעים בשופר בראשונים



ראש השנה בפולג



מלקקים דבש בבית הכרם

- 1. סדר תקיעת השופר בראש השנה הוא:**
 - א. תקיעה, שברים, תרועה
 - ב. תרועה, שברים, תקיעה
 - ג. שברים, תקיעה, תרועה
 - ד. תרועה, תקיעה, שברים
- 2. מה מהבאים אינו כינוי לראש השנה?**
 - א. יום תרועה
 - ב. יום בראשית
 - ג. זיכרון תרועה
 - ד. יום הזיכרון
- 3. מי הוציא/ה את האלבום "ספטמבר"?**
 - א. ארקדי דוכין
 - ב. מיכה שטרית
 - ג. מירי מסיקה
 - ד. קרן פלס
- 4. מי אמר: "צריך לשמור על אריק שרון כמו על אתרוג"?**
 - א. אמנון דנקר
 - ב. אמנון לוי
 - ג. אמנון אברמוביץ'
 - ד. אמנון יצחק
- 5. על פי התורה - מהו החודש הראשון?**
 - א. תשרי
 - ב. חשוון
 - ג. ניסן
 - ד. אדר
- 6. מי כתב את השיר "שבתות וחגים"?**
 - א. אהוד מנור
 - ב. יענקל'ה רוטבליט
 - ג. מאיר אריאל
 - ד. יהונתן גפן
- 7. מהי שמחת בית השואבה?**
 - א. מנהג התזת מים על העולים לבית המקדש.
 - ב. חגיגות שנערכו לאחר גילוי מעיין במהלך מסע בני ישראל במדבר.
 - ג. מנהג הקשור למצוות "ניסוך המים" שהונהגה

- 8. על פי לוח השנה הסיני - איזו שנה היא 2011?**
 - א. שנת השור
 - ב. שנת העכביש
 - ג. שנת הארנבת
 - ד. שנת הדרקון
- 9. מי כתבה את "שלומית בונה סוכה"?**
 - א. לאה לופטין
 - ב. לאה גולדברג
 - ג. לאה שבת
 - ד. נעמי שמר
- 10. מהו "ונתנה תוקף"?**
 - א. מזמור ארוך הנאמר בחג הסוכות.
 - ב. שיר לראש השנה.
 - ג. תפילה הנאמרת בראש השנה וביום הכיפורים.
 - ד. פיוט הנאמר בתפילת מוסף בראש השנה וביום הכיפורים.
- 11. מי ביים את הסרט "כיפור"?**
 - א. חיים טופול
 - ב. רנן שור
 - ג. אבי נשר
 - ד. עמוס גיתאי
- 12. באיזה מיקום מוזכר חג הסוכות במקרא בין שלושת הרגלים?**
 - א. הראשון
 - ב. השני
 - ג. השלישי
 - ד. החג אינו מוזכר בין שלושת הרגלים
- 13. על פי ההלכה - מהו הגובה המקסימלי שבו ניתן לבנות סוכה?**
 - א. 15 אמה
 - ב. 20 אמה
 - ג. 25 אמה
 - ד. 30 אמה

* הפרס: 5 ימי אירוח באירווחית, באחת מאחוזות רובינשטיין (כולל ארוחות צהרים)

שליחת תשובות: שלחו את התשובות דרך עמוד "צור קשר" באתר שלנו www.a-rubi.co.il או לכתובת: אחוזת פולג, קיבוץ תל יצחק, מיקוד 45805. אנא ציינו על המעטפה "תשובות לשאלון טריוויה", וצרפו את שמכם המלא ופרטים ליצירת קשר. התשובות הנכונות ושם הזוכה יפורסמו באתר אחוזות רובינשטיין במהלך חודש אוקטובר. בהצלחה!!!

אנחנו חוגגים 14, ואתם נהנים ממבצע חגיגי במיוחד!



תמונת יאיר זילבר

5 דירות ב-50% הנחה על התשלום החודשי למשך 14 חודשים

אחוזת ראשונים הממוקמת במערב ראשל"צ, היא בית הדיור המוגן המוביל בישראל. האחזזה בנוייה מעל "מרכז ראשונים" - מרכז מסחרי גדול שיש בו הכל: סופרמרקט, בית מרקחת, דואר, מסעדות, בנק, חנויות ובתי עסק. המרכז כולל גם את "ראשונים מדיקל סנטר" ובו מרפאות ומעבדות של כל קופות החולים, רופאים מקצועיים, מרפאת שיניים ומכון פילאטיס. חניון תת-קרקעי ויציאה תוך דקות לקניונים הגדולים ולחוף הים של מערב ראשל"צ. והכל - במרחק לחיצה אחת על כפתור המעלית!



שם נרדף לדיור מוגן

לכרור פרטים נוספים התקשרו לאחוזת ראשונים: 03-9626211
*מספר המקומות מוגבל. הקודם זוכה

רשת הדיור המוגן הפרטית המובילה בישראל

אחוזת רובינשטיין

*עד גמר מלאי הדירות שבמבצע

www.a-rubi.co.il

1-800-400-800