



אחוזה  
ראשונים

# דבר ראשונים

עיתון מס' 33 חשוון, תשפ"ב אוקטובר 2021

## אחוזה ראשונים בת 25



### אחוזה ראשונים בת 25 יעל דגן (327)

כבר עברה רבע מאה ו"אחוזה ראשונים" קצת התבגרה, כבר אינה ילדה, גם לא נערה. עתה דומה היא לאישה בשלה, במלוא יופייה ונעוריה, ורבים הם מוזרדיה. יפה היא כשושנה בין החוחים וקולה קול פעמונים, שירה וזמרה, עיצוב וחיטוב הם תחביביה, ואת הנאותיה תמצא לה בסיפורי פלאות, במוסיקה ובשירים, בהצגות של תיאטרון ובגוזאונים, בספרות, תנ"ך, היסטוריה וטיוולים בארץ עם אהוביה. כן, החיים באחוזה מותגלים למישרין כבר עשרים וחמש שנים וחיך עוד נטויה, והעתיד מובטח.

## דבר המערכת



לדיירים ולצוות ב"אחוזת ראשונים" שלום! עיתון מס' 33 יוצא לאור ונושא "25 שנים לאחוזת ראשונים". כתבות רבות, כמו גם שירים, נכתבו בידי הדיירים ואנשי הצוות לכבוד חצי היובל לאחוזת.

המערכת מודה לכל הכותבים המוכשרים, דיירי אחוזת ראשונים ואנשי צוות.

יום ההולדת של האחוזת עורר רבים להיזכר ולכתוב על תהליך הגעתם הנה וימיהם הראשונים כאן. אצל אחרים התעורר החשק לכתוב על האחוזת עצמה, סביבתה הפנימית והחיצונית, כיצד נקשרה עם חברים ובני משפחה, והתכנים הרבים המצויים בה, לא מעט הזכירו את הקורונה ופעילות האחוזת בה.

עשרים וחמש שנים - מחצית יובל - תקופה ארוכה היא. אם לאנשים בגילנו היא עשויה להעלות עוד מספר שערות לבנות, הרי שאצל הצעירים יותר ההבדל יכול להיות בין ילדון פוחז בבית הספר לבין חבר כנסת. בין כלת בת מצווה לבין רופאה או מדענית מדופלמת. לפני עשרים וחמש שנים לא שלחנו כולנו זה לזה צילומים מופלאים של השנייה האחרונה. טרם התוועדנו לעומק למשבר האקלים, טרם נורה טיל אחד מעזה, ואפילו מגדלי התאומים של ניו יורק עמדו עדיין על תילם. ואז "אחוזת ראשונים" שלנו כבר החלה לתפקד.

להלן כמה פנינים קטנות מתוך אוסף נפלא של שירים וסיפורים שמהווים מחרוזת נפלאה ושובת לב. כמו לקראת סרט חדש וטוב, הנה כמה קטעים קצרצרים שישאירו אותנו עם טעם של עוד:

• "אנו מבשרות לבעל הכלב שהוא היפה ביותר בין הכלבים שפגשנו בדרך! והוא לרגע ניגש ושאל בחיך: 'ומה איתי?'"

• "אני טופחת לעצמי על השכם על הבחירה המוצלחת"

• "הברחש הצליחו להגיע לכל פתח קטן בגופי"

• "ומעל כולם טס לו בטיסה מלכותית הבז המצוי, הוא ורעייתו ולפעמים גם גוזליו"

• "פעם שקענו בחולות... כמו ילדות טובות זחלנו בחול כדי לשחרר את הגלגלים"

• "בקיפור, זו אחוזת תוססת ופעילה, בעיקר בזכות הדיירים והקהילה"

כרגיל, קיים בעיתוננו גם מדור חופשי - "מזווית אחרת" - בו ניתן לכתוב בנושאים כלליים: הרהורי לב, הגיגים, מחשבות וזיכרונות, כל העולה על דעתכם ומתאים לעיתון שלנו. כמו תודה מיוחדת לטלי שלנו, מנהלת תרבות וקהילה שמלווה, מעודדת, יועצת ומסייעת בהוצאת דבר ראשונים.

## הברכה

עורכת: רינה דובדבני

חברת המערכת: יעל דגן מראיינת: רנה הררי

המערכת מודה לעודד גרוס על עזרתו בהקלדת העיתון.

המערכת שומרת לעצמה את הזכות לפרסם ולערוך את הכתבות והשירים על פי שיקול דעתה.

## דבר יו"ר נציגות הדיירים

שלום וברכה לכל הדיירות והדיירים,

סוף כל סוף "עברנו" את מכלול מועדי ישראל של חגי תשרי בחגיגות תרבות וחברה, באירועים רבים ובבריאות טובה והרבה אוכל...

חילקנו שי לעובדים ולדיירים, ונאחל לכולנו שנת פעילות מבורכת שתשפר ותסייע להמשך קיומה והתפתחותה של משפחת האחוזת.

אנחנו שותפים להנהלת האחוזת במרחב גדול של הפעילות התרבותית באחוזת רבות "קפהולדת" יזמות "מספרי סיפורים", "מועדון שוחרי מוסיקה קלאסית", המשפט הציבורי, סיפורי חיים, "קפהתרבות", חוגים ועוד - הכול ביזומה או הובלה של דיירים מוכשרים מתוכנו.

עוד אנחנו תומכים במתנדבים הרבים שמלווים דיירים חדשים, לפני ואחרי כניסתם באחוזת, ומסייעים בקליטתם המבורכת בקרבנו.

אנחנו מלווים מאמצים לשמירת הניקיון ברחבי האחוזת, לרבות מרחבי החניות והחצרות. חשוב שכולנו נקפיד על הניקיון בסלי המחזור של הנייר ובקבוקים הפזורים ברחבי האחוזת (בחדרוננו המבוא של כל קומה). נדגיש כי זה איננו פח לאשפה כלשהי אלא רק לאיסוף נייר ובקבוקים. אנא שימרו על הניקיון - זו איכות חיינו והיא חשובה לנו כל כך.

עם כל זאת, אנחנו מוטרדים בכמה עניינים, חלקם מוכרים לרובכם.

אספר לכם על נושא אחד מכמה: הגבייה של האחוזת על שירותים ופריטי תחזוקה מסוימים, באופן הגורם להוצאה כספית מרובה (של הדיירים) וזה מלווה, לעיתים, במקרים של תחושת פגיעה ברווחתנו. תוך כדי לימוד התהליך הבנו שיש מגבלות משפטיות שלצערנו - אינן בטובתנו. עם זאת, בשלב זה, ביקשנו לקבל את מפרט התעריפים והנהלת האחוזת הבטיחה שנקבל את הרשימה בהקדם ככל שניתן.

ועד הפעם הבאה - בריאות וכל טוב!

ברכה מאהב,

שלמה וורגן, יו"ר

## דבר המנכ"ל

יקירי ולותם! אחיזקה

עשרים וחמש שנים, חצי יובל, בעצם כמעט שנות דור. כאשר מייסדי הבית החלו לחשוב ולתכנן את אחוזת ראשונים, לא עמדה מול עיניהם דוגמה חיה לחיקוי, והם מצאו עצמם ממציאים, חולמים ובוראים, יש מאין, קונספט שלם וחדש, ממוחם הקודח.

חלמו, חזו - והגשימו! התוצאה, בית שהפך לשם גנרי ומוטג יוקרה למושג דיור מוגן!

כאשר הגעתי לנהל את האחוזת לפני קרוב לעשר שנים, מצאתי בית עם מסורת, תרבות ארגונית, מוסר עבודה, גאוות יחידה ומקצוענות לעילא ועילא. כל שנותר לי הוא לא לקלקל..

עובדה מדהימה היא שבקרובנו, לא מעט דיירים אשר זוכרים את ימיה הראשונים של האחוזת, ונושאים בליבם אין סוף זיכרונות, חוויות, דמויות וסיפורים מרתקים. כמותם, גם עובדים מתוך הצוות אשר פתחו את שערי הבית, וחלקם אף לקחו חלק בהקמה והבנייה הפיסית של אחוזת ראשונים, והם ממשיכים להגיע מדי יום בעיניים בורקות ותשוקה להמשיך ו"לעשות טוב", לכם, דיירי הבית.

אני מבקש להודות בטור חגיגי זה לכולכם, שבעצם בחירתכם לגור באחוזת ראשונים, יצרתם קהילה אחת - משפחה גדולה וחמה, ואני אסיר תודה לכלל עובדי הבית, וותיקים וחדשים כאחד, על הזכות להיות חלק מכם, ולהוביל אתכם בתהליכי העדכון וההתחדשות היומיומיים המאפשרים לנו לשמור על מקומה הגבוה של האחוזת ב"טבלת" בתי הדיור המוגן בארץ.

וביום חגנו זה, נאחל לכולנו בריאות טובה והמשך יצירה וסיפוק!

האבהב ופאקובה רבה,

עודד מור, מנכ"ל

דיירים יקרים,

התחלתי לעבוד באחוזת ראשונים בשנת בת המצווה שלה (2008) ויחד, למי שהיה זוכר, חגגנו בשלל אירועים מרגשים. שנה לאחר מכן חגגנו את "שנת בר המצווה" ומדי שנה ציינו את יום הולדתה של האחוזת במסיבות ואירועים. מים רבים זרמו מאז, עובדים התחלפו, דיירים חדשים הצטרפו, והאחוזת שנתה פניה לכאן ולכאן. ועם זאת, דבר אחד נשאר יציב וקבוע לאורך כל הדרך, משהו DNA של המקום הזה, לא משתנה לעולם. קשה להגדיר את אותו "משהו", אי אפשר לתת לו שם. אבל ממש כמו בבית פרטי אליו נכנסים ומיד מרגישים "בבית", כך גם באחוזת. לא הריהוט, לא הפאר וגם לא מתקני המקום. זה קשור לאנשים, למאור העיניים, לחיך, לחיבוק. וזה, כמו שרבים מכם מתארים בכתבות - כובש אותך ברגע, ולא עוזב לעולם. פעמים רבות אני מרגישה, כמו רבים מעמיתיי בצוות שזוהי זכות לעבוד כאן, להיות חלק מהמארג האנושי המופלא שנוצר כאן. ציון 25 שנים לאחוזת הוא מועד שקשה להתעלם ממנו. חצי יובל של חיי ארגון אשר מצליח, שנה אחר שנה, לטפח עולם פנימי ומיוחד לדייריו ועובדיו. ממש לא מובן מאליו. מבקשת בהזדמנות חגיגית זו להודות למנכ"ל המייסד צבי הנדלר ז"ל אשר קלט אותי, לאורה רובינשטיין אשר לנעליה הגדולות נכנסתי, וכמובן לכל השותפים שבדרך. אבל התודה הגדולה היא כמובן לכם אשר הולכים איתנו בגאווה גדולה וממשיכים לייצג את אותו "משהו" כל כך הרבה שנים.

במסגרת ציון האירוע נקיים גם השנה את תערוכת האומנות השנתית שלנו ובה יצירות ועבודות מהשנה האחרונה של דיירים ועובדים. תחום האומנות בביתנו מגוון, פורה ומרחיב את הלב והעין - כפי שראינו בתערוכה. כל זאת, בזכות צוות מורות האומנות שלנו, שאין כמות! עוד נציין את יום הספורט ההמוני, גם הוא בסימן "25 שנים לאחוזת" ובו ייקחו חלק, אני מקווה, רבים מכם ומצוות העובדים, וגם זו הזדמנות להעלות על נס את פועלם המקצועי והמקסים של כל צוות מדריכי הספורט, בראשותו של אלחנדרו.

תודה למערכת העיתון על העבודה המסורה והתוצאה היפיפייה.

שרק נמשיך לחגוג את החיים!

האבהב ופאקובה,

טלי שקרצי,

מנהלת תרבות, ספורט וקהילה

דבר ראשונים

## אנו חוגגים מחצית היובל לקיומה של אחוזת ראשונים חיים אבני (662)

האמת שהאחווה נושאת את דגל הדיור המוגן והיא הראשונה בקונספציה זו.

מנהלה הראשון, מי שהביא את נושא הדיור המוגן לארץ, היה צבי הנדלר ז"ל, שאין להתעלם ממנו ביום חגנו זה.

הדיור המוגן הוא פתרון נהדר לגיל השלישי. יש גג מעל ראשנו, תחזוקת הבית יורדת מראשנו, יש חדר אוכל, יש מופעי תרבות, יש פיקוח רפואי וישנה חֶבְרָה. דברים אלה מקלים על חיינו ומבטיחים גם איכות חיים טובה. הפוך בדיוק מהשעמום והטרחה בבית האישי.

אני ואשתי החלטנו להיכנס לגור באחוזת ראשונים לאחר שבדקנו כמה וכמה בתים של דיור מוגן.

מדוע בחרנו דווקא כאן? כמה סיבות לכך.

ראשית: בהיותנו ב"נופשון", נתקלנו בדיירים שרמת האינטלקט שלהם גבוהה. הנימוסים, היחס החברי שקיבלנו - כל אלה שבו את ליבנו.

שנית: העובדה שבבניין ישנו מרכז קניות המונע מאיתנו להתרחק עד מרכזי מסחר אחרים, חוסך לנו כוח זמן. לא רק חנויות כאן, אלא גם בתי קפה, בית מרקחת, בנק, דואר וכל מה שאדם נזקק לו ביום יום.

שלישית: המדיקל סנטר. מרכז רפואי עם מרב השירותים הרפואיים. גם זה חוסך טרחה, זמן וכסף הדרושים לנסוע למרכזים רפואיים שאינם תחת ידינו.

אנחנו כאן למעלה משנים עשרה שנה וטוב לנו. אומנם בבניין ישן של 25 שנה צריכים להיות תחזוקה שוטפת ושיפורים, אך זה יבוא במשך הזמן.

זו ההזדמנות להודות להנהלת האחווה, לִסְגָל, לעובדים ולעובדות באחווה, המסורים ללא לאות לשרת את הדיירים ולהעניק לנו נוחות מרבית.



אנחנו מאחלים לדיירים אריכות ימים, בבריאות וְשְׁלָמָה ובשמחת חיים. מי יתן ונזכה גם לחגוג את יובל הבית.

## שיר הלל לחגיגות 25 שנה לאחווה

נילי גרוס (342)

במערב ראשון לציון היא עומדת בתפארתה, אחוזת ראשונים שהיא כה יפה.

בת עשרים וחמש שנה, זהו יום הולדתה, יום גדול ממתין בפתח, זה היום שלה.

יום גדול עומד בפתח, זה היום שלה, מגהץ הוא את קמטיה ומשאירה צעירה.

### פזמון

היא אמיתית היא, היא גם סבתא וגם אימא בלי לאות, העבר מאחוריה, היא צופה אל הבאות.

היא עדינה ומלטפת ברכות ואהבה ועמוק עמוק בלב אתה מרגיש תקווה.

בת עשרים וחמש היא וידה על העליונה, ואיתה אתה תמיד תחוש בהגנה.

### פזמון

היא אמיתית היא...

(לפי השיר "בת שישים", של הגבעטרון)



## דיירים יפים באחווה

דוד לביא (114)

יש באחווה דיירים מקסימים, שמעטים כמותם במקומות אחרים. מקיימים פעילות ללא גבולות, מתנדבים לאין ספור משימות.

עוזרים לחלשים ומבקרים חולים, קולטים ברצון דיירים חדשים. מלווים דיירים לעתיד בנופשון, מקדישים להם זמן ללא חשבון.

אחד המיזמים המרשימים, הוא העיתון "דבר ראשונים", שבאמצעות קבוצת מתנדבים, יוצא לאור כל שלושה חודשים.

יש דיירים שנותנים הרצאות, על בריאות ועל מיני תרופות. יש המארגנים ערבי תרבות, ממיטב הבידור והאומנות.

יש המרצים על טיולים מרתקים, ויש שכותבים פרוזה ושירים. בקיצור, זו אחווה תוססת ופעילה, בעיקר בזכות הדיירים והקהילה.



בחירות לנציגות בעזרת מתנדבים

## כאן ביתי רינה דובדבני (426)

של רופאים ופקידות קבלה מסבירות פנים / זה ביתי עם הקניון הקטן שלי

המרפאה בקומה השמינית מרווחת, נאה וזמינה / תוך דקה אני עולה אליה במעלית הדרומית / אותה מנהלות פקידות אחראיות / אחריות נחמדות ורופאה עם "נשמה טובה" / יש להסתכל בלוח המודעות כדי לדעת באילו שעות היא פנויה/ גם רופא נמצא בשעות היום / בלילה יש רופא כונן / האחות יכולה להתקשר לביתו ולבקש את עצתו / זה ביתי וזאת המרפאה שלי



כאן ביתי אל מול הים / בקיץ הוא חם / בחורף, בימי גשם, הוא קר / אומנם שני מזגנים טובים יש בדירה / להפעיל אחד מהם כל העת עולה הון, טבין ותקילין / אבל יש לי נוף מרהיב / פריחה נהדרת של עצים ובתים קטנים עם גגות אדומים / ולעת ערב נדלקים במערב אורות הקניונים והם מאירים את החשיכה ככוכבים נוצצים / ובלילה אני מרגישה מוגנת ובטוחה עם שומרי סף נאמנים / זה ביתי ויקר הוא לי

האחוזה היא יפה ונקייה / נעים לטייל במסדרונות הארוכים ולהתפעל מחלונות הראווה המוצגים ליד כל דירה / ולהתרגל לבסוף לגוון של השטיחים הצבעוניים / שתי החצרות, הצפונית והדרומית, נאות מאוד ומטופחות, עם עצים ופרחים ובריכת דגים / זה ביתי ואלה החצרות שלי

התרבות כאן חוגגת / יש לנו מורים ומדריכים ומרצים מן השורה הראשונה / יש מסיבות קיץ וחגים ומועדים וריקודים וקונצרטים, ערבי שירה, הצגות, מקהלה ועיתון של האחוזה/ בריכת שחייה וחדר כושר, והתעמלויות בישיבה, בשכיבה ובכל צורה / וכיתות של אומנות ציור ויצירה / וחברים מתנדבים העוזרים ותומכים בדיירים

הקניון בקומת הקרקע של האחוזה הוא אוצר שאין לו תמורה / בראש וראשונה ה"סופר" שמחיריו קצת יקרים למרות ההנחה של כמה אחוזים / יש במרכז הקניון כל מה שדרוש לדיירים הוותיקים / חנויות בגדים ונעליים / ומסעדה קטנה ונעימה / ישנה גם מרפאה

ויש לציין את צוות הבית של האחוזה, שהוא מסור ודואג / וקצרה היריעה מלהזכיר את כל שמות האנשים הטובים והיקרים כאן ביתי לעת זקנתי, וטוב לי בו ואיני רוצה להחליפו

## אחוזת ראשונים בת 25 יעל דגן (327)

כולנו מודעים להתחממות הגלובלית ולמשבר האקלים הנוגעים לאנושות כולה וכמובן לטבע על כל אוצרותיו המרהיבים, הימים, האוקיינוסים, בעלי החיים והצמחייה. חובה עלינו לשתף פעולה להגנה עליהם תוך מודעות ואכפתיות.

כמעט שנתיים שהעולם כולו עובר טלטלה קשה עקב מחלת הקורונה העושה שמות בבני האדם. באחוזת ראשונים, כמו בכל מקום אחר, אנו מודעים לצורך להגן על עצמנו ולהישמר לנפשותינו ונעשה כל שיידרש כדי שהמחלה הקשה תיעלם מחיינו. אנו, בני הגיל השלישי, מצווים להיזהר שבעתיים. חשבו על כך, שככל שנשמור על עצמנו, נוכל ליהנות ממה שמציעה לנו אחוזת ראשונים לאורך ימים. האחוזה שלנו אומנם כבר אינה ילדה, וגם לא נערה צעירה, אך עוד יש לה המון מה להציע: חיים טובים, מעניינים ובטוחים. שתהא שנה טובה לכולנו.



לפני 25 שנה פתחה אחוזת ראשונים את שעריה בפני ראשוני הדיירים. המבנה עצמו, כפי שסופר לי, עדיין לא היה גמור.

מאז הייתה אחוזת ראשונים ביתם של רבים. אחוזת ראשונים מעניקה לדייריה שפע של חוגים בתחומים מגוונים, החל מספורט וכלה באומנות, וכמובן טיולים, הרצאות, ערבי מוסיקה, הופעות אומנים, רקדנים וזמרים. האחוזה נותנת במה גם לכישרונות מבין הדיירים עצמם.

טוב ויפה שיש דיירים מתנדבים העושים למען הקהילה כולה, בין שבסיוע למי שזקוק למילה טובה או לעזרה קלה, בין שבתחום מחזור הפסולת.

## המפגש מדי יום שני כל שבועיים

רנה הררי (765)

נושאי המפגשים רבים ומגוונים. נושאי השואה דומיננטיים. רבים מבאי המפגשים שרדו את השואה. חשוב מאוד להדגיש את בניית הארץ, היישוב כתורם בבריגדה והצבא הבריטי. לספר על מלחמת העצמאות ב-1948, ויש לי מה

לומר ולספר על הילדים ששרדו את השואה שנאספו באירופה: ילדי סלבינו, ילדי טהרן וגם ילדים מסוריה. את כולם ארגנו לעלייה ארצה. עסקו בכך כוחות הביטחון: ההגנה, הפלמ"ח, הבריגדה העברית, המשרתים בצבא הבריטי. היישוב מנה בסך הכול כ-600,000 איש. במלחמת העצמאות נפלו כ-6,000 איש.



מעטים בנו את המולדת.

במפגשים אני מפגישה את בני העדות השונות עם נושא עלייתם ארצה. יש הערכה רבה לשהות בישראל. הרבה נאמר במפגשים על הקיבוצים והמושבים, ההתיישבות העובדת. כמו כן עולים נושאים מן הספרות, מן התנ"ך ועוד... תודה לאחוזה על הארגון והכיבוד. אנחנו נהנים.

מונטי ואני באחוזה כ-12 שנה. שנינו עוד עבדנו בחוץ כאשר הגענו הנה. מונטי במורשת החי"ל בצה"ל ואני בגימנסיה הריאלית, בפרויקט של מערכת הביטחון בראשות הטייס רן פקר ז"ל. היינו מאוד עסוקים. למרות זאת, צבי הנדלר ז"ל המנהל קרא לי אליו וביקש ממני להיפגש עם מספר נשים שמתקשות בנוכחותן כאן.

לא הייתי מעוניינת בכך. חשבתי ששוב לכל אחד פה שלא יכנסו לעניינינו... זה לא עזר לי. הרצליה כרמי ז"ל הצטרפה אליי. יצרנו קשר עם הנשים לפי הרשימה שקיבלנו מצבי וביקרנו את החברות בדירתן. הביקורים היו חשובים ואז החלטנו ליצור קבוצה. נפגשנו מדי שבועיים, ביום שני. מאז אנחנו מונים 35 נשים וגבר אחד. כולם מגיעים בהתמדה. נעים להיפגש, הבית מכבד אותנו בקפה ועוגה.

## האם דיור מוגן מושלם שלום שרגא (724)

במשך כמעט שבע שנים של חיים באחוזת ראשונים, רעייתי ואני שמענו אין-ספור פעמים את הקביעה "זה המקום הטוב ביותר". המועד הנוכחי מזמין הערכה של אמירה זו.

מאז הוקמו בתי הדיור המוגן הראשונים, לפני כ-30 שנה, השיטה התבססה היטב בארץ. כיום קיימים כ-50 בתים כאלה (להבדיל מבתי אבות), לרוב מאוגדים במספר רשתות. רשת "אחוזת רובינשטיין" היא מהמובילות, והדברים ידועים. למרות קווי הדמיון הטבעיים, כל רשת וכל בית מאופיינים בתכונות משלהם. בכל אחד מהם שוהים דיירים, משוכנעים שבתים הוא הטוב שבכולם. האם נכון לומר שאחוזת ראשונים היא הבית המושלם, הראוי לשמש דוגמה ומופת לכל האחרים?

האם קיימים כאן אולם מופעים ראוי לשמו ואולם קולנוע מתאים? כידוע, לא. האם הבניין הוא מפואר ומצוחצח, וכל מתקניו, מהאביזרים ועד למערכת המעליות, הם המילה האחרונה של הטכנולוגיה המודרנית? לאו דווקא. אם כן, בזכות מה קיימות הערכה ואף גאווה מקומית? והן אכן קיימות, כמובן משולבות בביקורת אנושית וישראלית. להערכתנו, הנאמר להלן משקף את דעת רוב הדיירות והדיירים.

ראשית כול, הרגשה כי זהו בית. לא בית מלון מפואר, לא ארמון עם דלתות זכוכית ווילונות ממשי, לא מוזאון שחוששים לגעת בכל דבר המצוי בו. בית, כפי שהיינו רגילים, ובו אנשים. אנשים, דומים לנו, לא מסתגרים ולא מתנשאים, שאפשר להתיידד איתם, ולהתווכח איתם, גם לריב איתם ולהתפייס. אוכלוסיית דיירים שנהנים לפגוש באירועים, ומטפלות אישיות חייכניות מכל העולם. אשר לצוות עובדי האחוזת, אני רוצה להאמין שהם נבחרים ונבחנים לא רק בזכות כישוריהם המקצועיים, כי אם גם לפי חריצותם ויחסם החיובי לדיירים.

מאפיין חיובי שני של אחוזת ראשונים הוא הרצון, המשותף



להנהלה ולציבור הדיירים המיוצג בידי הנציגות, ליצור מציאות של שיתוף פעולה מרבי. מטבע הדברים, ישנם אינטרסים שונים ואף מנוגדים: בית דיור מוגן הוא מיסודו עסק, והבעלים רוצים לראות רווחים. ואילו הדיירים שואפים לתנאים טובים ביותר, בכל תחום, במחיר הנמוך ביותר. הרצון המשותף, והמאמץ המשותף, לעיצוב מציאות הרמונית, מושתתים על ההכרה כי מצב זה פועל לטובת כולם. הרווחיות היא תנאי לקיום, ולא הייתי רוצה להיות בבית הנמצא בגבול ההפסד. ואילו הצדקת עצם קיומו של בית כזה היא בהענקת איכות חיים טובה לשוהים בו.

המאפיין האחרון של אחוזת ראשונים, אולי החשוב ביותר, הוא השאיפה ליצור קהילה. למונח "קהילה" הגדרות רבות, ולא ניכנס לזה כעת. נסתפק בכך, שחי כאן ציבור רב-גווני של כ-600 איש. הציבור רב-גילי - דיירות ודיירים עתירי ניסיון חיים בגיל 70 עד 100, צוות עובדים בוגרים, יציב ברובו, מגוון של מטפלות צעירות. במשך 25 שנות פעילות האחוזת התגבשו קשרים הדדיים בתוך הציבור הזה, שאפשר להגדירם כמעורבות הדדית וערבות הדדית. מעורבות, כי כל מגזר עוסק גם בתחומים השייכים לכאורה למגזרים האחרים - ציבור הדיירים פעיל בתחומי תרבות והתנהלות השייכים לכאורה להנהלה, ואילו הנהלת הבית מסייעת לפעילויות הללו, בנוסף לתפקידיה המוגדרים. הערבות ההדדית היא ההכרה שהכול אחראים, במידה זו או אחרת, לתפקודו המוצלח של הבית בשלמותו. כולם שותפים לעשייה, וכולם נהנים מהפירות. הכול, כמובן, במגבלות היכולת והמצב. לדעתי, התנהלות האחוזת בתקופת הקורונה הנוכחית הקשה, היא סימן לאיתנות הקהילה. הנהלת הבית נדרשת למאמץ מחשבותי - יצירתי וארגוני רצוף וממושך, והציבור נותן כתף תוך ויתור על שגרת חיים ממושכת וגילויי יצירתיות והסתגלות.

בסימן מחצית היובל, נראה לי שקהילת האחוזת עומדת באתגרים. השלמות שמורה לעולם הבא, אבל במגבלות המציאות, נראה כי אחוזת ראשונים מצדיקה את המוניטין שלה.

## אחוזת? בית! עפרה אילן (118)

גרנו בדרום, בעומר - מקום יפה, ירוק, תרבותי, בבית מרווח מאוד מוקף גינה גדולה. מספר שנות אלמנות עוד נאחזתי בו, למרות ששלוש בנותיי בנו את עצמן במרכז. אנחנו משפחה מאוד "מעורבת", במועצת המשפחה חשבנו יחד שהגיעה העת שאתקרב אליהן פיזית. העמדנו את הבית למכירה והתחלנו לטייל בארץ כדי למצוא מקום ראוי, בית מוגן. ביקרנו במספר מקומות שמשום מה לא נשאו חן בעיניי.

מבחינה פיזית, לא היה כל כך קשה להיפרד מהבית ומתכולתו שהעברנו למרכז נזקקים בבאר שבע. מבחינה רגשית זו הייתה סצנה מאוד לא פשוטה עבורי להיפרד מהבית שכל כך אהבנו, שבילינו בו פרק משמעותי מאוד, משפחתי, חם והרמוני, מהבית שבו גדלו והתבגרו הבנות. הדבר הדיר שינה מעיניי. אבל הפור נפל. ואז באנו הנה. ברגע שפתחתי את דלת הכניסה באחוזת אמרתי "יש לי הרגשה שהגענו", ולא טעיתי. כבר שבע שנים מתחזקת בי ההרגשה שהבחירה הייתה מעולה. המקום נקרא "אחוזת" אבל הוא בית במלוא מובן המילה

(הייתי זקוקה לזמן הסתגלות לדירה הקטנטנה אבל היא מספקת את כל צורכי). לא הכרתי כאן איש ובניגוד לימינו אלה, איש גם לא ליווה אותי. "הסתערת בעצמי על היעד". באותה עת הגיעה גם פרי, התחברנו מייד ומצאנו לנו חבורה נחמדה שאיתה מבלים את שעות הפנאי.

וכעת אל העיקר - הרשים אותי מאוד מאור הפנים של נושאי התפקידים הקשובים לכל בקשה ומשאלה. קשה שלא להתרשם מהעושר התרבותי כאן בבית, וקשה היה לבחור לאיזה חוג ממגוון החוגים להצטרף. טעמתי "מזה ומזה" עד שבניתי לי סדר יום די עמוס, מאורגן ומעניין. התברכנו במורים מעולים לספרות, תנ"ך ומדרש המרתקים אותנו "ומאלצים" לחשוב לעומק. זכינו בטלי, שמנהלת תרבות ענפה על כל גווניה, מארגנת לנו טיולים וספורים חדשות לבקרים, מזמינה לנו מרצים - בדרך כלל מעניינים, ותוכניות. בית נפלא יש לנו.

אני מאמינה שכל אחד יכול למצוא כאן את מקומו. וכשאני פוגשת זרים הבאים להתרשם, אני מעירה להם שילכו בזהירות כי הם "מטיילים בשבילי גן העדן".

וזו, כפי שניסיתי להסביר, איננה מליצה כלל וכלל.



## המוזיקה ככלי עבודה עם הגיל השלישי

זהרה הרציג, מאתגרת באמצעות מוזיקה

מוזיקה היא אמצעי נפלא לעבודה עם מבוגרים - עצמאיים, סיעודיים ותשושי נפש. המוזיקה עשויה להיות עבורם כלי מרגיע, מהנה, מעורר ואף מסייע בשיכון כאבים.

כבר בחיי אבותינו תפסה המוזיקה מקום נכבד. יובל בן למך נזכר בתנ"ך כ"אבי כל תופש כינור ועוגב" (בראשית ד', 21) וכבר אז היה למוזיקה גם כוח טיפולי: היא היוותה אמצעי להרגיע ולעודד את האדם. אחת הדוגמאות המפורסמות בתנ"ך לכוחה המרפא של המוזיקה מצויה בסיפור דוד ושאול: "ולקח דוד את הכינור וניגן בידו, ורוח לשאול טוב לו, וסרה מעליו רוח הרעה." (שמואל א' ט"ז, 23)

ומן העבר הרחוק אל ההווה. את כוחה הטיפולי העצום של המוזיקה גיליתי אני בלמעלה מעשרים שנות עבודתי עם מבוגרים בכל המחלקות ב"אחוזת ראשונים". נכון אומנם שבמהלך השנים למדתי, השכלתי והשתלמתי בהשתלמויות שונות בתחום הטיפול בעזרת מוזיקה, אך את הליטוש האמיתי קיבלתי תוך כדי עבודתי המעשית עם גיל הזהב. אומנם המוזיקה היא כלי עבודה עם כל קבוצות הגיל והאוכלוסיות, אך יכולתי להעיד שאת ההצלחות הגדולות והמשמעותיות ביותר בעבודתי חוויתי בעבודה עם מבוגרים דווקא באגף לטיפול אישי.

אחת החוויות המשמעותיות והמרגשות שחוויתי בתחום הייתה עם אדם ששמו סשה (שם בדוי). סשה היה חולה דמנטי ברמת בלבול בינונית עד קשה, הוא נטה להסתגר בחדרו ומיעט להשתתף בפעילות הקבוצתית. רצה הגורל שתוך כדי הפעילות, לקראת "הימים הנוראים", שרנו בקבוצה את תפילת "אבינו מלכנו". בזווית העין הבחנו בסשה מתקרב אלינו בצעדים מהירים, ומצטרף לשירה בהתרגשות גדולה, כשדמעות זולגות מעיניו. שכנוי סיפרו אחר כך, שהוא פשוט זינק בתחתונו ("גטקס") מן המיטה למשמע המוזיקה המרגשת, ואף ליטול חלק בחוויה העוצמתית עבורו. אלה היו בשבילו המילים והלחן הזכורים לו עוד מילדותו בבית אבא,



ממש כלשונה של המשוררת פניה ברגשטיין: "שתלתם ניגונים בי, אימי ואבי, ניגונים מזמורים שכוחים..." הפעילות המוזיקלית, ביכולת ליהנות ממנה, אינה תובעת ממשתתפיה ידע אקדמי או השכלה מיוחדת, והיא עשויה להתאים כמעט לכל אדם. אך אין ערוך לתרומתה של המוזיקה עבור אנשים דמנטיים שהמבנה המנטלי שלהם התערער ברבות השנים, והם חווים מידה רבה של כאוס ובלבול, וזקוקים לתמיכה רגשית ותנועתית שרק המוזיקה עשויה לספק להם, במיוחד כשזו נתונה בידיים מקצועיות היוזעות לשלב גם סוגי תמיכה נוספים (מבט, מגע, ליטוף, דיבור מרגיע ועוד).

בעבודתי אני משתמשת בדרך כלל בשירים מוכרים וידועים לגיל השלישי: שירים עממיים, פזמונים מפורסמים, שירי משוררים, שירים לעזיזים בלבוש עברי ועוד... חלק מהשירים מעוררים אצלם זיכרונות מן העבר ומציפים אירועים משמעותיים בחייהם, בדרך זו הם 'מתחברים' לעולמם הפנימי וחווים אותו מחדש בצורה אינטנסיבית ומטלטלת.

את שירתי אני מלווה בדרך כלל בקלטות מקוריות של ביצועים אותנטיים לשירים נשכחים, בדרך המעצימה את החוויה הרגשית-מוזיקלית. לעיתים קרובות אני מעבירה את המיקרופון אל הדיירים עצמם ואנו מקיימים שירה בציבור, ופעמים רבות ניתנת הבמה לאחת הדיירות או אחד הדיירים לשירת סולו. כל פגישה במחלקה הטיפולית נפתחת ב'הבאנו שלום עליכם' ומסתיימת ב'עושה שלום במרומי'. הדפוס הקבוע והריטואלי הזה מקנה למשתתפי החוג תחושת יציבות ושייכות למסגרת שהיא מיידית (כאן ועכשיו), אך גם רחבה ומקיפה יותר (היותם חלק מקבוצת הלאום הרחבה). תחושת השייכות, הגאווה והסיפוק של משתתפי הפעילות המוזיקלית במפגשים - היא עצומה.

לסיום ברצוני לומר שהעבודה עם אנשים מבוגרים היא מאוד לא קלה, אך היא מסבה לי הנאה וסיפוק רב. כשדיירת או דייר בגיל מבוגר מאוד משתתפים בפעילות מוזיקלית, עונים לשאלה, מספרים סיפור אישי הקשור בנושא הפעילות, מתנועעים, שרים ורוקדים, או אפילו רק מגיבים בחיוך - אני מרגישה שיש שכר, ועמלי לא היה לשווא. זו דרכי לקבלת תנופה חדשה להמשך עבודתי.

## ידיים שמאליות מלכה קויפמן (124)

למה מתכוונים כשאומרים "ידיים שמאליות"? הרי ידוע לכול שיש רק יד שמאלית אחת. השאלה הזו הדהדה במחשבתי לא מעט שנים. לא היטבתי להחזיק מכחול או עיפרון ביד ולצייר ציור. לא הצלחתי לפסל, ואפילו התרחקתי ממלאכת התפירה ותיקון הבגד שהייתה בעבר מאוד מקובלת.

יחד עם זאת הצטיינתי בבישול ובאפייה, ואהבתי לכתוב ולספר סיפורים, כך שאת היצירתיות שבי תיעלתי לתחומים אחרים. אבל כל זה שייך לעבר.

כשהגעתי ל"אחוזת ראשונים" לא חשבתי שאצטרף לאחד מחוגי היצירה. אלה היו עבורי מחוץ לתחום המחשבה. ידעתי שאצטרף לחוגי הספורט, לחוג הרעיוני, לתנ"ך, לספרות, אבל יצירה? אני? הרי לא עסקתי בכך מימי!

שנה שלמה חלפתי על פני חדרי האמנות והציור, מציצה בתוצרים הנפלאים של הדיירים, שומעת על האווירה הנעימה בשיעורים, ואף צופה בתערוכה השנתית בהשתאות רבה. ופתאום צצה במוחי המחשבה, למה לא לנסות?



ובדיוק אז, כאילו קראה את מחשבתי, ניגשה אליי דבי המדריכה, והזמינה אותי להצטרף לחוג ציור על משי. אלף סיבות מצאתי למה לא, אבל דבי בדרכה המיוחדת, גרמה לי לבוא לנסות. הגעתי לשיעור הראשון כשחשש גדול מלווה את כניסתי. דבי הציגה בפניי את החברות לקבוצה, ומייד הרגשתי באווירה התומכת והחברית שישנה בחדר. מעודדת ניגשתי למלאכה. למדתי את טכניקת הציור על משי, את סודות ערבוב הצבעים ואת מלאכת התפירה, ובעיקר למדתי שאני מסוגלת!

במקביל שידלה אותי אורלי, מדריכת הציור, לבוא ולנסות לצייר בחוג ציור. גם הציור קסם לי ורציתי לנסות את כוחי במשיכת המכחול. באתי והתאהבתי. יש בציור משום מלאכת הנפש. אפשר לבטא את האני הפרטי, מחשבות, שאיפות ואפילו את מצב הרוח. היום, כשנכודתי מזמינות ממני מפה לשולחן, כיסוי לחלות שבת או ציור לחדר של הנינה, אני מרגישה כאילו המצאתי את עצמי מחדש. זהו סיפוק עצום לדעת שגם בגילי אפשר להתחיל וללמוד משהו חדש.

היום אני יודעת - אין דבר כזה ידיים שמאליות! כולנו יכולים, צריך רק לנסות!

## חיים מיום ליום באחזה

דוד לביא (114)

אנו חיים מיום ליום, מיישירים מבט קדימה גם כשהגוף כואב, ורע בנפש פנימה.

גם אם נרגיש חולשה לא נאמר נואש. מאמינים שגם מחר יפציע יום חדש.

לא מוותרים לרגע, לא משפילים מבט. עינינו צופות קדימה, ליבנו ללא חת.

לא נתלונן אף פעם, עזרה לא נבקש. נסתדר בכל מצב, נסתפק במה שיש.

השלמנו עם עצמנו, לא נתחרט על כלום. תרמנו את חלקנו, ולא חייבים מאום.

הקמנו משפחה, דאגנו לילדים. עכשיו, ברוך השם כולם מסודרים.

שנותינו הן קצובות, ואם לנצלן נדע, נפרוש בבוא העת בהרגשה טובה.



## שיטת פלדנקרייז

הדורה ביננפלד, מורה לפלדנקרייז

"מטרת השיעורים היא לשפר את היכולת, להרחיב את גבולות הביצוע ולעשות את הבלתי אפשרי לאפשרי, אף כי קשה, את הקשה לנוח ואת הנוח לנעים..." משה פלדנקרייז

ד"ר משה פלדנקרייז (1904-1984) עלה לארץ מרוסיה. הוא קיבל תואר מהנדס במכניקה וחשמל ודוקטורט בפיזיקה מטעם הסורבון בפריז. כמו כן היה בעל חגורה שחורה בג'ודו.

פגיעה ברגל ממשחק כדורגל הובילה אותו להתעניין במנגנוני הגוף והמוח. הוא חקר את חוקי התנועה שעל פיהם פועל הגוף בשדה הכובד. הוא עמד על יחסי הגומלין שבין חוקים פיזיקליים לבין האבולוציה, התורשה והגורמים הסביבתיים לאדם כמו המשפחה, החברה והתרבות. פלדנקרייז העמיק ופיתח את רעיונותיו וגיבש את מה שקרוי בימינו "שיטת פלדנקרייז".

על השיטה

שיטת פלדנקרייז היא תהליך לימודי המאפשר לאדם לממש את יכולתו דרך פיתוח המודעות לגופו ולתנועותיו. באמצעות רצף תנועות עדינות ובדומה ללמידה הטבעית הקיימת אצל תינוקות, ניתן להגיע לתנועה קלה יותר ולהרחיב את אפשרויותיה. בשיטה זו יכול כל אחד לגלות מחדש את היכולת הגלומה בו, כך שהתנועה תהיה מגוונת יותר, יעילה ורבת חן. לכל אדם יש הרגלים תנועתיים שונים בהתאם לניסיון חייו ולדימוי הגוף שלו בעיניו. במהלך חייו של אדם חלים שיבושים בביצוע תנועותיו היומיומיות. שיבושים אלה הם תוצאה של שימוש לא יעיל בעצמו. בשלב מאוחר עלולים שיבושים אלה להשפיע על הגוף ועל הנפש ולגרום למחוסשים והגבלות. על ידי תהליך לימודי ניתן להחזיר את התפקוד התנועתי למצבו התקין. ד"ר פלדנקרייז האמין בשלמות של הגוף והנפש ומצא כי שיפורים בתנועה מביאים לא רק לשכלול היכולת הפיזית של האדם, כי אם גם להשפעה על יכולתו השכלית, התחושתית והרגשית, כלומר על האישיות כולה.

ומילה אישית לסיכום

אני מלמדת את השיטה למעלה מעשרים שנה במרכזי קהילה ובאחזה, ובכל זאת חווה מחדש גוונים נוספים של השיטה בכל שיעור ושיעור, וכשאני רואה את המבט התמה והקורן על פניו של תלמיד חדש, זה ממלא אותי באושר ואני יודעת שבורכתי ומצאתי את ייעודי.

**הערת המערכת** - השיעורים של הדורה

בשיעורים של הדורה מבצעים תנועות קטנות ועדינות. הן נראות כאילו קלות לביצוע אך דורשות ריכוז רב. הדורה הופכת בקולה הנעים את הקשה לקל ונוח. היא מציעה אפשרויות תנועתיים חדשות, והמתעמלים יכולים לבחור בתנועה הנוחה להם. בתום השיעור ישנה הרגשה שתנועת הגוף הופכת לקלה ויעילה יותר.

נזכור את הצילום המפורסם של "בן גוריון על הראש" במסגרת תרגיל פלדנקרייז.

## נוף אורבני נירה כהן (725)

אני גרה בקומה שבע. למעשה מעל פני הקרקע זאת קומה עשירית. מהחלון ומהמרפסת אני רואה את גגות השכונה. וילות עם גגות אדומים, בתי קומות עם גגות שטוחים, וים של אנטנות. אבל למעלה על הגגות יש חיים מעניינים. העולם האורבני של הציפורים. בתחילה היו רק היונים, קבוצות ענקיות של יונים התעופפו במשך היום מעל גגות הבתים, נוחתות על גג אחד ופתאום כל החבורה מעופפת ל"דירה" בבית השכן. וכך במשך שעות. באמצע היום הן יורדות לקרקע לאכול וחוזרות לגגות לקראת שקיעה. אליהן חבר הבז המצוי המקנן על גג ביתנו כבר שנים. במשך היום הוא זוזגתו (כשהיא לא דוגרת ועסוקה עם הגוזלים) באים לביקור, טסים ומתיישבים על אחת האנטנות, שואלים לשלומי וממשיכים.

כעבור כמה שנים "נכבשו" הגגות על ידי המיינות. ציפורים יפות, רעשניות והרסניות, הן גירשו את היונים. המיינות השתלטו על

הגגות, הרעישו מבוקר עד ערב והיונים נעלמו. אך לא לעולם חוסן, יום אחד הופיעו על הגגות כנופיות של עורבים. גדולים, אפורים ורעשניים. הם גירשו את המיינות. גם העורבים וגם המיינות גונבים ביצים מקיני ציפורים אחרות וגם טורפים את הגוזלים. כל יום הייתי צופה במלחמות הציפורים. אך ראו זה נס, איזה פלא, לאט לאט חולקו הגגות בין הקבוצות היריבות. היונים בחרו בגגות שלהם, העורבים התרכזו בגגות אחרים והמיינות מצאו את מקומן על גגות הקרובים אלינו. ומעל כולם טס לו בטיסה מלכותית הבז המצוי, הוא ורעייתו ולפעמים גם גוזליו.



## אני והאחזה - סיפור אהבה

ורה אברמוביץ' (665)

מאוד נהנינו בנופשו והחלטנו שאנחנו מעוניינים לעבור לאחזה, אך ורק לדירה של שלושה חדרים. חתמנו על חוזה המתנה ורק לאחר שנה, בשנת 2011, עברנו לאחזה.

עכשיו אספר מדוע אמרתי שהמעבר לאחזה הוא סיפור אהבה. במהלך ארבע השנים חוינו חיים מלאים בכל מה שאדם צריך: חברים, הרצאות, אירועים באחזה ובחוץ כגון טיולים, הצגות וטיולים בחוץ לארץ.

אני מצאתי את מקומי בפעולות התנדבות שונות, וגם כחברה בנציגות דיירים בתחום בריאות, בעקבות היותי אחות. גם שלמה מצא את מקומו.

אך הכול השתנה בחורף 2014. שלמה חלה. בתחילה סבל מכאבי גב קשים, בהמשך מצבו הידרדר והגיע למצב סיעודי, ולאחר שנתיים נאלצתי להעבירו למחלקה סיעודית באחזה. לאורך כל התקופה הקשה זכיתי לתמיכה וחום אנשי מחברים, מכל אנשי הצוות באחזה, ובייחוד מהצוות הסיעודי: נורית - אחות ראשית, ויואן - אחות אחראית על טיפול בדיירים בדיוור המוגן, אתי - אחות אחראית במחלקה סיעודית, וצוות אחיות ורופאים: ד"ר לוי, ד"ר ולרי וד"ר וייס. שלמה נפטר בשנת 2019, לבקשתי - במיטתו במחלקה.



אסיים את סיפורי בתקופת הקורונה - אנו דיירי האחזה עברנו את כל התקופה הקשה כשהמנכ"ל עודד מור וכל צוות העובדים שומרים עלינו, ועושים כמידת האפשר כדי שחינו ימשיכו בפעילות יומית, כולל מופעים והרצאות. הם דאגו לערוך עבורנו קניות בסופר, ושלחו מתנות קטנות של תשומת לב כמו חלה ופרחים לשבת. ואכן אנו לא חוינו בדידות, אפילו סבלנו פחות מסגרים מאשר אנשים בחוץ. כיום, במבט לאחור, ההחלטה שלנו לעבור לאחזה הייתה מעשה חכם וחשוב, שעזר לעבור את כל המכשולים שהחיים הציבו לפנינו.

ב-24 ביוני חגגתי עשר שנים של מגוריי באחזה. זו הזדמנות להיזכר בתהליך שהוביל אותי ושלמה בעלי לעזוב את מגורינו בחולון במשך חמישים שנה, וכן את כל שגרת חיינו. חשוב להבין שחינו חיים מלאי חברים, וכן היו לנו חברות בקאנטרי, מינוי בתיאטרון, ועוד דברים רבים כמו טיולים בארץ ובחוץ לארץ.

פה מתחיל הסיפור על איך החלטנו לעבור לאחזה. בשנת 2006, זוג חברים שלנו עבר לאחזה והזמין אותנו לחנוכת בית. שלמה הלך ואני לא יכולתי להצטרף, כי עדיין עבדתי במשרה חלקית בביטוח לאומי. בחזרתו, שלמה היה מוקסם מהאחזה, מהמבנה וסביבתו, ומהתנהלות החיים של הדיירים. הוא שאל אותי האם נראה לי שנחשוב גם אנחנו לשנות את חיינו ולעבור לאחזה. ענית לו שזה לא בא בחשבון, הרי חיינו זורמים בנעימים ולא חסר לנו דבר. עברו ארבע שנים, ולמרות ששלמה העלה את הנושא מדי פעם, המשכנו את חיינו כקודם.

בשנת 2010 היינו צריכים לערוך שיפוץ יסודי בדירתנו, ושלמה הציע שלפני שנחליט על שיפוץ, עם כל הקושי בכך - ננסה לחשוב על מעבר לדיוור מוגן. לאחר דיון החלטנו לערוך סיור במספר דיוורים מוגנים. היינו בארבעה בתים שלא מצאו חן בעינינו ולבסוף החלטנו לסיום לנסוע לאחזה. מרגע שנכנסתי לאחזה הבנתי למה שלמה הוקסם לפני ארבע שנים. הכל מצא חן בעיניי: צורת המבנה, חצרות מלאות אנשים שעסקים בפעילויות שונות, ניקיון סביבתי ותוכניות בתחומים רבים במהלך היום. הסכמנו להצעה להגיע לנופשו כדי לחוש את הדברים בחיי יום יום.

## מפגשי בוקר מפתיעים בשכונה - מסביב לאחזה

שירה רוזן (743) רבקה רסינסקי (757)

פרחים שקטף בדרך והוא מגיש לנו אותם. בהבזק של רגע החלטנו להביא לו יום יום עיתון "ישראל היום" (והחיוך ממלא את כולנו). באמצע הדרך אנו נחות על ספסל קבוע. אחד מידידינו שכנראה הקדים לצעוד, השאיר על הספסל סוכריות שוקולד עבורנו, די טעימות.

אנו ממשיכות לצעוד ולקראתנו מגיע אדם נחמד עם כלב יפיפה, ונדמה שצויר במכחול בגווני החום והלב. אנו מבשרות לבעל הכלב שהוא היפה ביותר בין הכלבים שפגשנו בדרך! והוא לרגע ניגש ושואל בחיוך: "ומה איתי?" ואנו עונות: "גם אתה נאה." הוא מספר לנו על הבוסתן שמעבר לכביש, בו שפע עצי פרי חופשיים לקטיפה: רימונים, תאנים, זיתים, גויאבות... כמובן שאנו פונות בתדהמה למצוא שפע עצי פרי מניבים, הרימונים מתפוצצים מפרי, התאנים טרם הבשילו וגם הזיתים... אנו קוטפות מספר רימונים (מהם הכנתי ריבה די טעימה). בינתיים חוצה אותנו במהירות אישה קטנה המניפה את ידיה, וכל גופה נע ונד בקצב ההליכה. לרגע אנו מנסות ללכת כמוה אבל אחרי שני צעדים חוזרות לקצב שלנו.



רבקה מובילה בצעדים רחבים ואני מדדה אחריה. ואז מופיעה המטפלת מאוזבקיסטן עם האדם שדוחף הליכון, כולו כעוס על שהיא נעצרת להחליף איתנו מספר מילים. מסביבנו ציוץ ציפורים, דרורים, עורבים, דוכיפת, ואני עוקבת אחרי מעופם. מדי פעם אנו פוגשים בחתולים הרובצים בשעמום.

עייפות ומותשות כבר בסוף הדרך, אנו פונות לאיש העיתונים בכתום שצופה בדריכות לתת לנו עיתון. בזה מסענו בבוקר מסתיים כשאנו עייפות ומאושרות, ומצפות ליום המחר לפגוש את ידידינו החדשים.

מדי בוקר אנו ממשיכות בשש וחצי, ויוצאות לדרך כשקורי הלילה עדיין בעינינו. אך מהר מאוד אנו מוקסמות מהצמחייה השופעת בשלל צבעים, השובה את הלב בניחוחות היסמין. מדי פעם אנחנו קוטפות ענף עם פרחים ושזרות זר צבעים. אוויר צלול ומעט קרירות עוטפים אותנו. בדרכנו נפתח בזאר של שוק הפשפשים.

בצידי הדרך מוטלים שלל אביזרים לריהוט בית מושלם, שנזרקו לעוברים ושבים. ארבעה כסאות לפינת אוכל, כסאות פלסטיק לבנים, כורסאות בלזיות, מזנונים, מדפים, תמונות, מתקן לכביסה, תבניות אפייה, חלקם של האביזרים כמעט חדשים. הכול נזרק כלאחר יד ליד הבתים...

אבל, עיקר המפגש המרגש מדי בוקר הוא עם הצועדים ההופכים מזרים לקרובים, ומכירים אותנו מקרוב בחילופי משפטים ספורים. הראשון שאנו פוגשים - גבר בערך בן שמונים, צועד במרץ, תמיד לבוש בלבן ספורטיבי, עוצר לידינו וחוזר כל בוקר על אותה שאלה: "יש לכן מישהי בת עשרים ושמונה להכיר לי? בשבילי?" אנו עונות שקצת קשה. באחד הימים שאלנו אותו היכן הוא גר, והוא הצביע על שתי וילות דו-קומתיות מרשימות. אמרתי לו: "אולי באמת כדאי להכיר אותך?" הוא חיך והזמין אותנו לקטוף לימונים בחצר ביתו, כשיבשילו.

אנו ממשיכות ולקראתנו צוהל בחיוך רחב אדם חמוד, ידיו מלאות



## הבית החדש שלי עליה מרקדו (212)

באתי לאחווה במצב רוח עצוב. באותו יום בתי באה לבקר אותי, ואז אמרתי לה שאני לא יכולה להישאר בבית הזה עם הזיכרונות והפחדים בלילה.

את האחווה הכרתי באחד הנופשונים, וידעתי שזה המקום המתאים לי ביותר. יש כאן את כל הצרכים. החל מפעילות ספורט, אומנויות, הרצאות, חוגים שונים וטיפול מסור של הצוות. לא הכרתי אף אחד באחווה, אבל ידעתי שמחה לי כאן חברה של חברתי שמחוץ לאחווה.

היא באמת חיכתה לי ותוך זמן קצר הכניסה אותי לקבוצה עם עוד שש בנות - "קבוצת שלגיה", וכך התאספנו כל מוצאי שבת באחת הדירות.

המארכת הייתה צריכה להכין כיבוד קל ונושא לשיחה. כך למדנו להכיר אחת את השנייה. בפורים העלינו הצגה על שלגיה ושבעת



הגמדים. גייסנו שני גברים שאחד היה שלגיה והשני המכשפה. אנחנו השבע לבשנו מצנפות של גמדים, ושרנו על הבמה את השיר "שלגיה" תוך כדי תנועה. בקבוצה התיידדתי עם בחורה כלבבי. לשתינו היו חסרים מרחבי השדות ושמורות הטבע, ריח הרוח, הנרקיסים, האיריסים, הכלניות ושאר פרחי השדה. נסענו מדי פעם לחפש מאגרי מים, לנסות לזהות ציפורים וברווזים.

פעם הגענו למאגר מסוים ולא מצאנו את הכניסה, זחלנו דרך פרצה בגדר וכאשר הגענו למעלה, ראינו שזה בכלל מאגר של צואת פרות, אבל משם ראינו את מאגר המים האמיתי, מלא כל מיני ציפורים. פעם שקענו בחולות בדרכנו לאחת השמורות. כמו ילדות טובות זחלנו בחול כדי לשחרר את הגלגלים. הטיולים האלה הוסיפו

לי המון שמחה ועזרו לי להתרגל למצבי החדש.

החברה הזו נפטרה בינתיים, וגם הגיעה הקורונה והכול השתנה.

## באחוזת ראשונים בת 25 מצאתי חברות נהדרת

משה ביננטל (466)



רקע משותף בחיים הוביל אותי לחברות נהדרת עם שמואל מורדקוביץ.

הדבר החל בכניסתי לאחוזת ראשונים, עם רעייתי האהובה ז"ל, לפני שבע שנים בהיותי בן 90.

אחרי בדיקה קפדנית וראייה ממוקדת מסביב לשטח, נוכחתי לדעת שיש כאן הנהלה מתחשבת וצוות מיומן ונהדר. פעילות ענפה וציבור נעים, מרפאה - שלא נצטרך, וגם אוכל טעים. מה אפשר לדרוש יותר, הכול יפה, טוב ונעים, נכנסתי!

ולמזלי, באותו זמן נכנס עוד זוג נחמד, דלת מול דלת. אחרי שיחה קצרה נוצרה בינינו כימיה, שפה משותפת וגם גילינו עבר משותף. יש עם מי להתייעץ, לשוחח ולהחליט על דברים שונים וחשובים לנו. הנשים שלנו, שנתנו טעם ותוכן בחיינו, היו מחוברות עד כדי כך שלא ניתן היה להפריד ביניהן, ומאז הדלתות לא נסגרו. מהבוקר עד עשר בערב, היחידים באחווה. עד עכשיו.

אבל הזמן עשה את שלו, ושתייהן הלכו לעולמן בשיבה טובה, אחרי 70 שנות נישואין אצלנו, ואצלם 64. מכה קשה, אבל מה לעשות, החיים חזקים יותר מאיתנו וקבעו להמשיך את חיינו, עד כמה שניתן. ממששים. כי זו החלופה הטובה ביותר. כל אחד מאיתנו בוחר סדר יום משלו. אני שומר כושר גופני, בצעדת בוקר עד קניון הזהב, ובמשחק חברתי המחזק זיכרון וריכוז מחשבה, הנותן גם איכות חיים. חברי מעדיף שחייה בבריכה, ופגישה עם חברים בקפיטריה.

כל היתר לפי הבנתנו. כך נוצרה החברות בינינו והפכה לבלתי מעורערת. מומלץ ללכת בעקבותינו.

מזל טוב לאחוזת ראשונים - בת 25 שנה.

בעיתון של חודש ספטמבר 2016 הופיעה ברכתי לאחווה לרגל 20 שנה להיווסדה. יש לי העונג והכבוד לברכה מחדש בשנת ה-25 להמשך פעילותה. אחוזת ראשונים מאפשרת לאנשים המגיעים לגיל מבוגר, מילוי צורך גופני ונפשי להמשיך חיים מוגנים בחברה נעימה. לקבל כל עזרה נחוצה, מבלי להיות נטל על המשפחה או על אחרים. הצלחתה של אחוזת ראשונים היא הודות לטיפול המיוחד, פעילותה הענפה והדאגה לצרכי הדיירים הממלאים את המקום.

אני מאחל להנהלה, לצוות העובדים הנאמן ולדיירים - בריאות ואריכות ימים, ושנזכה שתעמדו בכול בהצלחה בהמשך 25 השנים הבאות.

## כניסה נעימה לאחווה

חנה בן-ארי (726)

בתקופת הקורונה,

באחד הערבים

החלטתי לכתוב על דמות

לעיתוננו דבר ראשונים.

התלבטתי רבות בבחירה

ולפתע נפלה ההחלטה.

בחרתי בדמות המלווה אותי לאורך שנים

מרגע כניסתי לאחוזת ראשונים,

אדם צנוע ומיוחד

המשתדל לעזור לכל אחד.

דרכו עוברים מדי יום דיירים רבים,

אנשי צוות, מטפלות, בני משפחה ואורחים.

את כל הבאים הלום

מקבל תמיד במאור פנים ובברכת שלום.

מקשיב בסבלנות לכל שאלה

ומשתדל לפתור כל בעיה, קטנה כגדולה.

מסביר בנועם את ההוראות המדויקות,

המשתנות לעיתים קרובות

ולפעמים גם אינן נעימות.

אכן הכוונה לטדי היקר

הנמצא יום יום בהתמדה

בכניסה הראשית לאחווה.

טדי - שאפילו בשמו

יש רמז על אופיו.

על כל אלה המון תודה,

תבוא עליו ברכה גדולה,

בתקווה שיישאר

לתקופה ארוכה.

טוב לב לכל אחד,

דייקן בהוראותיו,

עם יחס אדיב ומיוחד.



## גיל הזהב

אורה גרנטשטיין (065)



גיל הוא מושג שקבעו בני אנוש, הוא אינו בהכרח משקף חינויות, הרגשה או יכולת אישית. יש צעירים בני עשרים שמתנהגים כמבוגרים ומבוגרים שלרקוד עד אור הבוקר מוכנים.

אולם מי שהגיע לגיל הזהב, השקיע הרבה שנות יגע ועמל, כי זו תקופה בחיים שכל מי שהתמזל לו מזלו, מגיע אליה במוקדם או במאוחר. וזאת לאחר השנים שחלפו, השיער שהכסיף, הקלוריות שריפדו, הסידן שברח והמחזור שלהך, המעקפים והמכשירים המשונים.

בנות ובני גיל הזהב נושאים את שנת גילם עם אותו שם ומשפחה, ויודעים המון משפטי חוכמה. הסיפורים הארוכים והקוריוזים הקטנים מלווים אותם כל רגע ורגע בחיים ומהווים השראה ברגעים מסוימים ומקור לחיוך ברגעים אחרים.

בגיל הזהב יש שינוי מסגרת, הולכים לחוגים והרצאות, נוסעים לטיולים ונהנים מהנינים והנכדים הנפלאים, והם מכנים אותנו בשמות חדשים: סבתא-סבתוש וסבא-סבוש.

לגיל הזהב יש גם הרבה יתרונות:

הנחה בתחבורה, הנחה בכרטיסי קולנוע ותיאטרון, הנחה במיסים עירוניים ואפילו יש גם לא מעט מחזרים. למשל: אחוזת ראשונים, ובתי אבות אחרים. כפתור מצוקה ואפילו הבנק הפך לפתע לידיד, כי בבנק רוצים אותך כמה שיותר ולתמיד.

לאנשי גיל הזהב האתמול הוא היסטוריה והמחר הוא חידה כי הוא אינו ידוע, ולכן כשהם מתעוררים לאור הבוקר, הם מודים לבורא עולם: "אשרינו שזכינו לעוד יום ואנו עדיין חיים ומכל רגע נהנים."

## "קפהולדת" באחוזת ראשונים

מירי ליזרוביץ (616)



לפני כחמישה חודשים, קיבלתי על עצמי להיות המארגנת מטעם הנציגות של קיום אירועי קפה הולדת. קיבלתי את התפקיד בהיסוס, בחשש, אך גם בשמחה. אין דבר נעים יותר מאשר לשמח אנשים ביום הולדתם.

החשש נבע מחוסר ניסיון בנושא, וגם מהכניסה לנעליה הגדולות של נירה, שמילאה את התפקיד שנים רבות ובהצלחה רבה.

ביחד עם חברותיי, אהובה שולמן ועטרה אורן, העלינו רעיונות כיצד לרענן את האירוע ואילו חידושים להביא. ואומנם, ביצענו כמה ניסיונות כבר במסיבה הראשונה.

הניסיון הראשון שהתקיים בחשש (כי לא ידענו מה תהיה תגובת החוגגים), היה להביא את כלות וחתני יום ההולדת לקדמת הבמה לצילום משותף ולקבלת ברכת נציגות הידיירים. ההיענות הפתיעה לטובה. וכך נשארה לחוגגים מזכרת מהמסיבה, אותה יכלו לשתף עם בני משפחתם.

בכל אירוע נבחר נושא כגון אהבה, חופש, קיץ... ובו שילבנו קטעי

## התחלה חדשה מבטיחה חוה שחורי (534)

עבורי, ההחלטה לעזוב את דירתי שחייתי בה לבד ולעבור לדור מוגן, לא הייתה קשה במיוחד, מכיוון שחל אצלי אירוע רפואי בעיניים, והפכתי לכבדת ראייה. לחיות לבד בדירה היה בשבילי לא הגיוני. את "אחוזת ראשונים" הכרתי. אימי הייתה המאושפזת הראשונה במחלקה הסיעודית, לכן המקום היה מוכר לי. היו לאימי הרבה חברות מן הבית, וכך ידעתי על הפעילויות הרבות. מצאו חן בעיניי כל החוגים. לא חיפשתי מקום אחר. הילדים ואחותי תמכו בדרכי החדשה. היו לי התלבטויות בקשר לעניין הכספי: האם זה מוצדק להוציא על עצמי סכום כה גדול?

הכניסה לאחוזת ראשונים הייתה מאוד מרגשת, וחשבתי בליבי: "איך העזתי לעשות מעשה נועז כזה?" קשה היה לעזוב את הדירה בראשון לציון, להיפרד מרוב החפצים, לארוז, לפרק בית. במיוחד רבו הקשיים ביום האחרון לשהותי בביתי. בגלל מגבלת הראייה נזקקתי לעזרת ילדיי.

בבואי לכאן, גאולה אם הבית קיבלה אותי בסבר פנים יפות. לא הרגשתי שאני באה למקום זר. את השכנה שגרה ממול דירתי, תמר אברהם, הכרתי שנים רבות וזה שימח אותי מאוד.

היום הראשון באחוזת ראשונים זכור לי בפרטי פרטים, למרות שחלפו מאז שנים. לאחר שסידרתי מעט את חפציי, ירדתי לארוחת ערב בקפיטריה. בדקתי את לוח האירועים, ולהפתעתי ראיתי שיש הרצאה על המוח. למרות עייפותי, החלטתי שאני לא יכולה להפסיד הרצאה כזו, הנושא משך אותי וידעתי כמה פרטים על המרצה. ההליכה להרצאה נראתה לי כהבטחה לעצמי, שהצעד החדש שלי היה טוב, ועשיתי מעשה נכון בבואי לכאן. טלפנתי בהתרגשות לאחותי וסיפרתי לה שאני הולכת להרצאה ראשונה באחוזת ראשונים.

אינני יכולה לשכוח את דמותו יוצאת הדופן של המרצה הראשון ששמעתי כאן. המרצה הציג את עצמו כאצן באולימפיאדת הלסינקי, כמדען בתחומים רבים, ובעיקר בפיזיקה וברפואה, וההרצאה הראשונה ששמעתי באחוזת ראשונים הייתה מעניינת מאוד.

חזרתי מן ההרצאה עייפה ומרוצה, חשתי הרגשה של גדולה, אומץ ותעוזה. ידעתי שעשיתי צעד נכון, ובחרתי בהתחלה חדשה ומבטיחה.



קריאה ושירה, בליווי אומן שהנעים לנו את הזמן בנגינה ושירה בציבור.

היה גם ניסיון להקרין סרטונים הומוריסטיים, רעיון שגם התקבל בשמחה.

חידוש נוסף שאני מקיימת אותו באדיקות, הוא ביקור אצל כל דייר שיום הולדתו חל באותו יום, כדי לתת לו אישית את הברכה, בצירוף ממתק טעים.

בחודש הזה, אוגוסט (שבו גם אני חוגגת יום הולדת), לצערי שוב פקדה אותנו הקורונה, כאשר דיירים רבים נאלצו לשהות בבידוד עד החלמתם. לכן נאלצנו לדחות את המסיבה.

בתקווה שנוכל לקיים קפה הולדת ביחד עם חוגגי ספטמבר. ברצוני להודות לכל אלה שלוקחים חלק בקיום המסיבה, לטלי שעוזרת לי בבחירת הסרטונים והפעלתם, לטכנאים ששומרים שהכול יתנהל כשורה, לרעות שדואגת מאחורי הקלעים, למזכירות שמכינות את לוח החוגגים כולל התמונות, לשרה שדואגת לכסאות ועוד, לעודד גרוס הצלם שמנציח את האירוע ולכל חבריי וחברותיי שעוזרים לי בכל שאבקש.

ונתראה בבריאות טובה, ב"קפהולדת" הבא!



## יום רגיל באחוזת

דוד לביא (114)

השעון צלצל בשש, זה הזמן להתאושש, צריך לקום בשבע, חבל על כל רגע.

לא אמשיך לישון, היום כבר יום ראשון. השבת עברה מהר, אין זמן להתברבר.

צריך קצת להזיע, אלך לרקוד ניה. אמשיך לחדר כושר, הרווחתי זאת ביושר.

ומדי יומיים, להתעמלות במים. כך עובר בין החוגים, מאמץ את השרירים.

אבל כבר אין לי כוח, ובא לי כבר לברוח. חושב לטוס לחו"ל, להירשם לעוד טיול.

אולי אסע לזנזיבר, אשתה יין על הבר. ואולי לאיי סיישל, לפגוש שם את מישל.

פתאום הופיעה חנה, מזגה לי לימוננה. "די חמודי, תירגע מקומך באחוזת".

אז שמעתי בקולה, וכי הייתה לי ברירה?

## חצי יובל לאחוזת ראשונים

יעל דגן (327)



מי יכול להאמין שאחוזת ראשונים כבר בת חצי יובל שנים ויפה היא ופורחת כמו בראשונה. יש מבין דייריה המאריכים ימים והם כבני מאה שנים ונושאים פנים אל ה-120. כל דייר - עולם ומלואו, כל אזרח ותיק - קורותיו עימו. לכל אדם תכלית לקיומו ומשפחה יש לו וחברים היקרים לליבו.

לפעמים קשה לקבל שינוי בחיים, להחליף את הישן והמוכר בחדש ולא ידוע. הפרידה תמיד קשה היא אך התקווה קלה ממנה, כי בכל שינוי טמונה התחלה חדשה והתרגשות נעימה. כך זורמים אנו עם החיים ומניחים להם להיטיב עימנו ולהאיר לנו פנים. ומה שנדרש אינו מסובך כלל לביצוע, רק שמחת חיים ואופטימיות נחוצים. אם כך נאחל לאחוזת ולכל הדיירים בריאות טובה ואריכות ימים.

## עיתון האחוזת עטרה אורן (714)



הגעתי לאחוזת ב-28.10.19 נרגשת, שבוע לאחר יום הולדתי. מרגע בואי הרגשתי טוב, מאחר שהיו פה דמויות המוכרות לי מהעבר של ראשון לציון, וגם חברות חדשות. נהנית כאן כל יום מחדש. נוספו לי חברות חדשות נהדרות, שנפלא להיפגש עימן. צוות האחוזת - מהראש, שהוא עודד מור המנכ"ל ועד אחרון העובדים, המנקים וכל נושאי התפקידים - נפלאים אחד אחד. כל אחד בתחומו. השירות באחוזת נפלא, החוגים רבים ומגוונים, כך שכל אחד מצא את מקומו. חודשיים לאחר כניסתי פרצה הקורונה. שמרו עלינו מאוד, ואף אנחנו נשמרנו, וזה הודות לשתי חצרות נפלאות בהן אנו מבלים הרבה עד היום. השבחים רבים וכל המוסיף גורע. אני חושבת רק על הטוב ואיך להנעים את זמננו. אני משתדלת גם לעזור כפי יכולתי במה שנדרש. תבורך רינה דובדבני על עבודתה הרבה המאומצת והאחראית, בביצוע ועריכת העיתון "דבר ראשונים".

גרמני בבודפשט. הצטלב אצלנו מידע מארבעה מקורות שונים. שניים מעבר למסך הברזל, ושניים מארכיונים של הפדרציה הגרמנית. הוחלט לתת פיצוי לנערים האלה, פיצוי חד פעמי. נא לפנות אל הכתובת למטה:

שם עורך דין... פקס... בתל אביב. מיהרתי אל אנשי המכירות באחוזת כי הסכום שחסר לי היה בצ'ק שקיבלתי מגרמניה. אוהבתי אמרו לי: "הוא כל כך אהב אותך כל חייו שדאג לך גם אחרי מותו." ביררנו בן כמה היה פאול בזמן הקבורה והסתבר שהיה בן 12 שנה.

אז החלנו לדון בשאלה למה הוא לא סיפר לנו על כך. הגענו למסקנה שהשפלה הייתה כה איומה שחתמה את פיו - לנצח.



## כך הגעתי לאחוזת בתיה שיין (131)

אחרי מותו של בעלי נשארתי לבד. ארבעת ילדיי פרסו כנפיים. החלטתי לעבור לדיר מוגן. אחרי כמה בירורים התאהבתי ב"אחוזת ראשונים".

התברר לי שלא אוכל להשיג את הסכום הנדרש כפיקדון אף לדירה הקטנה ביותר. עודני מתחבטת כיצד להשיג את סכום הכסף הנדרש - אני פוסלת את האופצייה של הלוואה מכל מקור שהוא.

בעודי מחפשת פתרון, מגיע אליי מכתב בדואר רשום מגרמניה. מיהרתי

אל השכן המבין גרמנית. הוא תרגם לי: "מיום - - עד יום - - בשנת 1945, הועסק פאול שיין בקבורת גופות תחת נשק

## אני בבית אסתר כוכבי (617)



החלטתי לעבור לדיור מוגן. הרעיון להשתתף בחוגים ופעילויות מגוונות בלי לצאת מהבית - מוצא חן בעיניי. בתי חנה, הגרה ברחובות, ביקשה מאוד שאחפש דיור מוגן באזור המקרב אותי אליה, כך שחיפשתי וביקרתי בדיורים שונים ברחובות ובראשון לציון, עד שהגעתי לנופשון ב"אחוזת ראשונים".

הדבר הראשון שבלט מאוד ומצא חן בעיניי הייתה הפעלתנות של הדיירים. התנועה נראתה לי רוחשת כקן נמלים. כולם נראו עסוקים, אצים ורצים: זה הולך לבריכה, זה ממחר להגיע בזמן לאספה חשובה, זאת ממחרת "לתפוס מקום" בהרצאה בנושא תנ"ך, ואחרת מנסה להגיע בזמן להקרנת סרט...

ונכון, רואים גם הליכונים ולא מעט מטפלות... ונראה היה לי שכולם מחייכים אליי ורוצים לעזור לי, להדריך אותי, להקל עליי, כולם מסבירי פנים ולא רק הצוות, כך שעוד לפני תום ימי הנופשון גמלה בליבי ההחלטה לעבור לגור באחוזת ראשונים.

עברתי דירה כעבור כמה חודשים, ושוב קיבלתי עזרה והייתה נכונות לבוא לקראתי בכל נושא. במזל מצאתי כאן נכס יקר: אוזן קשובה וכותל שאינו דומם אלא פותר בעיות במהירות, ביעילות ובחיוך מאיר עיניים - זו גאולה, אם הבית שלנו, תודה גדולה מגיעה לך!!!

בהיותי כבר במקום, גיליתי מה רבים הדיירים המוכנים להתנדב באגף לטיפול אישי, לקליטת דיירים חדשים, להפעלת הספרייה, ועוד.

אבל הדבר החשוב ביותר בעיניי, הוא שמצאתי כאן אנשים כלבבי, איתם הקשר הולך ומתהדק.

ההרגשה שאני "בבית" הולכת ומתחזקת, ואני טופחת לעצמי על השכם על הבחירה המוצלחת. ולקראת השנה החדשה אני מביטה לאחור ורואה שהמאזן חיובי ביותר. שנה טובה!

## לחיות בצל הבלתי צפוי

נורית אלבוים (123)

הצל הענק של הבלתי צפוי מתפרס מעלינו כל פעם מחדש מתגבגב בזחילה בהסתר כגנב

אז אנו עומדים חסרי אונים לקבל את הגזרה חשופים לגמרי בזמן החדש בו מחלה ערמומית מחליפה צורות משתלטת על כל העולם משנה סדרי בראשית של שנים וקובעת את סדרי הזמן

ולכן אנו מפנים מבטים מלאי תקווה לעתיד למרות הבדידות שנכפתה בקרבנו זקוקים לעזרת חברים לאמון, אהבה ותמיכה שמקבלים גם מאחוזת ראשונים

ובכן בצו המצוקה עם תקוות לעתיד בכוחות משותפים נצא מנצחים גם בזו המלחמה כפי שאנו יודעים לעמוד זקופים בכל צרה

היא מכירה את האחוזת כפי שאיש לא מכיר. יודעת כל קיצור דרך, מתמצאת בעיניים עצומות וזוכרת מי גר למעלה, מי השכנה מימין ומי השכן משמאל. יש דברים שרק היא יודעת,

איך לעשות את החיבורים הנכונים בין אנשים. איך לחבר בין עולמות משותפים ושונים ומצליחה לייצר ביניהם חברה ושיחה משותפת. יש דברים שרק היא יודעת, כי רק איתה מרגישים בנוח לשתף ולשפוך את הלב. יש דברים שרק היא יודעת, כי היא האמא של כולנו, גאולה "אם הבית", האחת והיחידה.



במלאת 25 שנים לאחוזת ראשונים, אי אפשר שלא להוקיר את גאולה, אם הבית המופלאה שלנו. גאולה הייתה לראשונה העובדות באחוזת עוד בימים אשר הייתה כאתר בנייה ולצד הפועלים הרומניים ניתן היה למצוא את גאולה החיונית, מתרוצצת בין מסדרונותיה. גאולה קיבלה את פניו של הדייר הראשון אשר הגיע לאחוזת, תפקיד אשר היא ממלאת באהבה ובמסירות עד ליום זה. מי היה מאמין, שבגילאי 70+ אדם יכול לקבל לחייו אמא נוספת, שתדאג ותהיה שם עבורו באהבה ובחיון כובש. גאולה יקרה ואהובה, זכינו בך.

## יש דברים שרק היא יודעת

מוריה מנור גנים, עו"ס

יש דברים שרק היא יודעת, כשעוברת על דיירת תקופה לא פשוטה והיא כל כך זקוקה לחיבוק שלה.

יש דברים שרק היא יודעת, כמו להבחין שהדייר ההוא לא ירד זה זמן מה לחדר האוכל, והיא תתקשר ותזמין אותו להגיע.

יש דברים שרק היא יודעת, כשמישהי לא מרגישה טוב והיא תהיה בפתח הדלת עם קערת מרק או ספל תה לחמם את הלב והנפש.

יש דברים שרק היא יודעת, איך לשמח בימי ההולדת, ומעברו השני של קו הטלפון לשיר ולברך בהתלהבות כאילו זהו יום ההולדת הראשון.

יש דברים שרק היא יודעת, כמו בני המשפחה שלכם. היא מכירה כמעט את כולם, בפנים ובקול והם יודעים שהיא שם עבורם ועבור ההורים שלהם. יש דברים שרק היא יודעת, כשמישהו זקוק עכשיו "לקצת יותר מתמיד" והיא לא תהסס לעשות כל מאמץ בשבילו. יש דברים שרק היא יודעת,



חבריי הגשימו את תכניתם ועברו לנגב לקיבוץ רביבים. אני נשארתי בתל אביב, אדו שירת בצבא הקבע וחי במחנה ג'וליס.

במשך הזמן נישאנו, התגוררנו ביפו ואחר כך עברנו לתל אביב. אדו השתחרר מצה"ל ועבד בעבודות שונות עד שהגיע לתעשייה האווירית.

אני עבדתי בבנק לאומי ואחר כך במשרד עורכי דין. נולדו לנו שני בנינו. שירותם בצה"ל היה מדאיג מאוד.

**רנה** - מתי הגעתם לאחווה?

**מלכה** - אדו לא התלהב מהרעיון לעבור לכאן, אולם אחר תקופה קצרה מצא את מקומו ותרם מיכולתו פה.

השתלבתי ואהבתי את העשייה בחברה כאן.

בכל יום אני מברכת ואומרת שמזל שאני באחווה. אדו חסר לי מאוד..... הוא נפטר לפני כשש שנים. אדו שירת באלכסנדרוני, במלחמת העצמאות, שירת גם באצ"ל ובצבא הבריטי במלחמת העולם.

**רנה** - ספרי על פעילותך באחווה.

**מלכה** - השתתפתי במקהלה, תמיד שרתי, גם בעבר עם יהודה שרת ועוד... נהניתי כאן מחדר הכושר, מהאומנות ומכל מה שניתן באחווה, לרבות חוגי הספרות והתנ"ך וכדומה... הייתי חברה ועדת תרבות.

**רנה** - נסיים למרות שוודאי יש עוד הרבה מה לומר.

**מלכה** - המציאות השתנתה לגביי, כמו לכל בני גילי... אני משתדלת ככל יכולתי להמשיך וליהנות ממה שעוד אפשר.



## רנה הררי (765) מראינת את מלכה דגני (655)

מלכה, מוותיקי הדיירים באחווה, הגיעה לכאן לפני 23 שנים עם בעלה אדו ז"ל.

לא בקלות הצלחתי לראיין את מלכה, היא לא הייתה מעוניינת בכך, אולם חשוב לי להביא את סיפורי החיים של ותיקי דיירי האחווה.

**רנה** - ספרי עלייך.

**מלכה** - נולדתי ב"הדסה" בתל אביב ב-1931, גדלתי בשכונת פועלים ב'. הצרכניה הייתה משותפת לתושבי הסביבה, בהם גם פולה ודוד בן-גוריון. היו שם בכירי מפא"י וכן עיתונאים מעיתון "דבר". האווירה הכללית הייתה צנועה.

**רנה** - היכן למדת?

**מלכה** - בביה"ס היסודי "נס ציונה" בתל אביב ובתיכון "שלווה" שברחוב רנ"ק. באזור מגוריי לא היה השפע של היום, הייתה צניעות בכול, ודגש על ערכים. ההתנדבות הייתה חשובה ומעשית, השתייכנו לתנועת

הנוער, אני הייתי חברה "המחנות העולים". בחופשות מהלימודים טיילנו ברחבי הארץ, הכרנו אותה ברגלינו. כמו כן התנדבנו בקיבוצים ובמושבים השונים. לאחר מכן התגייסתי ושירתי בתזמורת צה"ל, אלה היו שנתיים של כיף. התזמורת הופיעה בבסיסים והיחידות השונות, חוויה מיוחדת. בסיום השירות נשלחתי לשבוע של נופש בכרמל. כאן חל מפנה בחיי - הכרתי את אדו, מי שהיה לימים בעלי.

## רנה הררי (765) מראינת את הקטור פקליס (344)

לאחרונה אני מראינת את ותיקי האחווה. הקטור הוא אחד מהם.

**רנה** - הקטור, כמה שנים אתה באחווה שלנו?

**הקטור** - אני כאן עשרים ושלוש שנים. הגענו לאחווה, רוזה ז"ל אשתי ואני.

**רנה** - ספר מעט מעברך.

**הקטור** - שנינו נולדנו בארגנטינה והתגוררנו בדירה של המשפחה. מלכה בלר היא תושבת האחווה. בעלה היה אחיה של רוזה. היו ימים קשים בארגנטינה וחשבנו שעלייה לישראל תהיה טובה עבורנו. מלכה בלר גויסי עלו ארצה ב-1953 וגרו בקיבוץ רבדים.

**רנה** - ואתם - היכן התגוררתם בארץ בבואכם?

**הקטור** - נעזרנו בגיסי שהציע לקבל את דירת הסוכנות בבת ים. זה היה טוב מאוד עבורנו... בדירה זו חיינו עשרים ושש שנים.

**רנה** - איזו משפחה יש לך?

**הקטור** - כשעלינו ארצה היו לנו כבר שלוש בנות. עבדתי בתדיראן כעשרים ושבע שנים, במקצועי כשען... בזה עסקתי.



**רנה** - איך החלטתם לבוא לאחווה?

**הקטור** - ממש במקרה. חשבנו שדירתנו כבר התיישנה ותיקונים היו טורח עבורנו. קראנו בעיתון מודעה על בניית האחווה. רוזה הציעה שארכב על אופניים ואתרשם במו עיניי מהפרסום. זה התאים למצבנו.

**רנה** - ממה התרשמת?

**הקטור** - אמרתי לרוזה: "ודאי תרצי לעבור לשם כי הכול חדש".

**רנה** - נפגשתם עם השיווק?

**הקטור** - קשה היה להחליט בינתיים בגלל המחיר שנראה לנו גבוה. רוזה מאוד התעצבה. בכל זאת חזרנו לשיווק. נשמרה לנו הדירה שבחרנו. סופית החלטנו להיכנס.

**רנה** - שניכם נהניתם?

**הקטור** - כן, אולם חווינו אסונות. בתנו נפטרה ואחר כך גם רוזה. היום אני לבד.

משתדל ליהנות ממה שאפשר. מההתעמלויות השונות מדי יום. אפילו ביום שישי. כמו כן אני לומד צרפתית. אני נהנה מהשהות שלי באחווה.

**רנה** - למה אתה מקווה?

**הקטור** - אני מרוצה מאוד מהיותי כאן. מקווה לבריאות ולימים טובים יותר.

## זיכרונות של קיץ - הקיץ הישראלי

אברהם סימון (461)

הגעתי לנמל חיפה בקיץ של 1951. עם הגרעין של השומר הצעיר שלי נשלחנו להכשרה לקיבוץ שריד שבעמק יזרעאל. בפעם הראשונה בחיי גיליתי שתי תופעות קיץ שלא הכרתי בארץ מולדתי אורוגוואי: החמסין והברחש.

החזון הציוני לעלות לארץ ישראל היה מתוק, אבל החמסין והברחש הקיציים הזכירו לי פרק של זנטה בקומדיה האלוהית שלו. דווקא החלק הלא כל כך אלוהי.

וכדי שארגיש כמו שצריך את התופעות הקיציות, ביום בהיר ויפה אבל חם ומטמטם - שיבצו אותי לאיסוף החציר משדות העמק (אדמה, אוויר וכל הנמצא בו - רותחים), להעמיס אותו על המשאית ולסדר אותו במתבן.

אחרי שמונה שעות עבודה הרגשתי את עוצמת החמסין, והברחש הצליח להגיע לכל פתח קטן בגופי: באוזניים, באף, בעיניים בפה ובעוד מקום, למרות שלבשתי מכנסיים (קצרים). בתום יום העבודה זחלתי למיטתי עייף, תשוש וצמא.

כך הכרתי את הקשיים של תורת א.ד. גורדון.

למדתי את הקושי שבעבודה מאומצת וגיליתי את עוצמת המנוחה שלאחריה. מאז



יש לי כבוד לעבודה ולמלאכה ולעוסקים בהן, ולהנאה מהמונחה שלאחר המלאכה!

שמעניקה לנו הפינה בפרטיות.

קצב זרימת הזמן...

השנים עוברות, הדברים מתרחשים בקצב איטי, ואנחנו לומדים איך לחיות ולזרום עם הקצב החדש שגם הוא בגמלאות. כנראה שהגיל וניסיון החיים משפיעים עלינו השפעה מכרעת והאחוזה עוזרת לנו להפוך ליותר חכמים, חזקים ורגישים. פחות מושלמים, יותר צנועים, יותר סובלניים ויותר אנושיים.

הדאגה לפרנסה ולילדינו פינתה את מקומה לרצון להרחיב את הדעת, ליהנות מתרבות ולתת צ'אנס ודרור ליכולות ששגרת החיים לא אפשרה לנו לשחרר.

במקום הזה, ההרהורים מפנים את המקום לחיים האמיתיים שיולידו הרהורים חדשים.



## מגדלים באספמיה

שריקה מולכו (422)

לאבא

בירושלים בנה אבי מגדלים באספמיה.

ואני - שנותרתי עם לכתו, אתנהל לי כמצורע מימי - הבינים, נעולה בענבלים. ועל סף הבורות שחפר אעבור ואקרא: "מיהו אבי, גאודי או עוזיהו? ובכן, מיהו אבי??" ובור אחר בור נשבר, מהדהד ונשבר. והמים במשורה, והמגדלים - מגדלים באספמיה. וגרוני ניחר.

והד מן הבור, בורו, או אולי מן ההר, יתגלגל. יתגלגל ויאמר שאין נביא, אין נביא בעירו.

בירושלים בנה חוני מגדלים עגולים באספמיה, ובורות בספר, כשבעים שנה. אך מים קיבל - משנעור בעירו - בעוני.

## הרהורים שמעון זלוטוריןסקי (064)

אחרי עשרים חודשים באחוזת ראשונים, אני יושב לי עם כוסית וויסקי, מהרהר ומנסה לסכם את הפרק החדש של חיי. כנראה שבגיל מסוים אנו הופכים ליותר בררנים בכל דבר. אולי יותר עייפים ובוחרים במה שיותר נוח, שקט ורגוע. החברים מתמעטים, וחלק של הנשארים לא כל כך מתפקדים.

האחוזת מעמידה בדרכינו חברים חדשים וכך נוצרים יחסים חדשים ואמיתיים. ללא אילוצים, ללא אינטרסים כלכליים או אחרים. ידידות נטו. אנו מחבקים את אלה שכמונו - מחפשים להמשיך את שארית הדרך באיזון רגשי ובחיוניות. גיליתי שבגיל מסוים אנו נושמים בלי לחץ, בלי חיפזון, יותר רגוע... האהבה משתנה...

אין כבר ריגושים סוערים. אין מריבות טיפשיות. אין שקרים ואין ניגודים כואבים. אין התנשאות ואין תשוקה. אבל ישנו הקיום עצמו, החיים כפי שהם עם צחוק ועצב, חול וחג, טוב ורע, ואנו חווים אותם באהבה, בחברות טובה וידידות. הבדידות.

אנו מנסים לברוח ממנה. אבל למדתי ליהנות ממנה. לא צריך להימצא כל הזמן בקרבת בני אדם. טוב לנו להתכרבל בכורסה עם שמיכה מלטפת וכוס יין ביד, ולצלול בחלום מתוק או זיכרונות נעימים. טוב לחוש את הביטחון

## הים אבי רוזמרין (745)



הים... עצום ואין סופי, אשר באופק מתמזג עם השמיים. הים... כל כך רגוע ושקט אך חסר מנוחה, ומוטרד על ידי הבריזה של הרוח המקפיצה את המים בגלים קטנים ועמוקים, בלי צורה. מוסיקה ללא תווים כתובים, מוסיקה שחודרת בלי להרגיש, ישר למחשבה ולרוח ומציפה אותה בתחושות שלווה ורוגע. מוסיקה שגורמת להחיות חושים מוסתרים, חושים עמוקים הנובעים משורשי כוח החיים. הכחול העמוק, ההינומה שמותירה ספינה החותכת המים העצומים. והגלים, העולים ויורדים, מתמזגים במערבולת שיוצרת המוסיקה הנצחית שקיימת רק במים!

## רינה את רנה הררי (765)



רינה דובדבני ואני - אנחנו באחווה כ-12 שנים. כאן נפגשנו והתבררו לנו בהפתעה קורות לידתנו. נולדנו בשנת 1932. אני בראשון ביוני ורינה בשישה עשר ביוני. שתינו נולדנו ב"הדסה" בתל אביב. הרופא הגינקולוג פרופסור אשרמן היה המיילד. לשתינו עבר דומה. שתינו היינו מורות. כיום רינה עורכת העיתון של האחווה ואני מראיינת לעיתון. תוך כדי הפעילויות התברר כל המידע הנ"ל. זה ממש מרגש, לא פלא שיש לנו שפה משותפת ואנחנו מקיימות שיחות רבות. לפני מספר שבועות חגגנו את יום ההולדת השמונים ותשע שלנו. קשה לשתינו להאמין בכך. אנחנו מעריכות מאוד את שהותנו כאן, באחווה. ההחלטה לבוא לכאן הייתה בוודאי חשובה ובעלת ערך. שתינו רואות את האחווה כביתנו. חשוב לנו לתרום כאן ככל יכולתנו. מי יתן ויהיו לנו עוד ימים טובים תוך איכות חיים וכל טוב. מונטי בעלי מצטרף גם הוא לברכות כי הוא אוהב מאוד את האחווה ואת שהותנו בה.

## אני אוהב אתכם!

### אלחנדרו גליקסברג, רכז מחלקת "ספורטקיר"



התחלתי לעבוד באחווה בשנת 2008. הייתי חדש בארץ, העברית לא הייתה משהו... הכול היה לי זר ומוזר, לא ידעתי אם אני באמת רוצה לעבוד עם בני הגיל השלישי. השנים עברו, מצאתי את עצמי נקשר יותר ויותר לאחווה, לדיירים, לצוות העובדים, למקום. סיפרתי לאשתי, ליאת שאני חושב שמצאתי "בית". במשך השנים הכרתי אנשים נפלאים, למדתי והבנתי מה זה אומר לחיות בישראל, לטוב ולרע ולאט לאט מצאתי את עצמי אומר: "כן, אני רוצה לעבוד עם הגיל השלישי!" היום אני מרכז את צוות מחלקת "ספורטקיר" וגאה להוביל צוות מדריכים, מהטובים בארץ. יחד אנחנו מנסים, כל הזמן, להמשיך ולהעמיק את מקומו של הספורט באורח החיים שלכם. אני חושב שאנחנו מצליחים! אני יודע את זה מהתגובות שלכם, מהשתתפות שלכם, מהחוגים המלאים ומהחוויות שיש לנו יחד מימי הספורט, הצעדות והאירועים השונים. לא מזמן ציינו, באיחור קל, את טקס האולימפיאדה הפנימית שלנו. זו הייתה גאוה לראות דל כך הרבה דיירים שותפים, מגיעים להישגים ומקדמים את הנושא בבית! אוהב אתכם!

