



עלון מס' 12 (3233)
ג' אדר א' תשע"ט
8 פברואר 2019



עין המפרץ בחפירות במהלך הזרמת מים למתקני כיבוי האש בחדר האוכל





מאמרת



מדינת ישראל בתוך פולמוס פוליטי. הקדמת הבחירות, מפלגות חדשות צצות כפטריות אחרי הגשם, מפלגות היסטוריות בנפילה אל הלא נודע, ביבי ממשיך לקצור יבולים על אף כל ההאשמות שנקלע אליהן. אין דין ואין דיין ואין מפלג יותר את עם ישראל מראש הממשלה של כולנו, בלי לחזור על הוכחות ונימוקים למה זו חובה אקוטית לעקור את שיח האטד מהמקום בו הוא נמצא.

זהו, מצאתי משפט פותח ונעבור אלינו בעין המפרץ.

חגי קליגר, מנהל התפעול, מנווט אותנו בענייני תשלומי הביטוח הלאומי לגימלאים ולילדים. גם בשורות מנחמות עם התקרבות מועד חלוקת הבונוס. איך נקבל אותו? בואו לשיחה הקרובה ותהיו מעודכנים.

שלא נצטרך אבל אם... **שגית** מביאה תזכורת למה שאולי שכחנו, איך מתנהלים ההסדרים וההסעות ע"ח ו. הבריאות. שלא נצטרך אמרנו? ובאותו נושא כלכלי אנחנו מקבלים מראש המועצה דוידוביץ' עדכון בנושא הטבות מס, עליהן הוא נלחם עבור תושבי מטה אשר. עוד מהמועצה – הצגת מועמדות לחברות בוועדת ביקורת לוועד המקומי "בישובך". אז מי שחושב שיש לו מה לתרום מוזמן.

בניו זילנד הייתם? אם לא, **אור** ממשיכה לפרסם, לבקשתנו, את 'עלילות משפחת פלג

באיים הדרומיים'. כנספח וכתוספת והעשרה לחיי הרוח שלנו לאירועי התרבות יוזמות הספרניות המסורות שלנו לשוחרי הספרים ערבים שכותרתם "**ספר בנעלי בית**", ושוש מספרת וממליצה על מה שקורא במפגשים האלה. לא לדלג בבקשה. ועוד שוש עמית, למה לא צומחות כלניות ושאר פרחי בר **בחלקת פרחי הבר** אותה היא מטפחת? **מיטל קלרפלד** מפרסמת כמה עצות טובות ומועילות בנושא שכולנו חוטאים בו – "**מה נכון במיתוסים הקשורים בתזונה**" נכונה ואולי לא. והשאר יסופר, יצולם ויוסבר בהודעות, מודעות, הצעות, המלצות ומה לא?

שבת שלום,

מוכה

מה קורה - (לפי סדר העמודים)

3	נר זיכרון
4	משולחן מנהל תפעול הקהילה
5	מאגף הבריאות
6	עדכון בנושא הטבות מס במטה אשר
7	הצגת מועמדות לחברות בוועדות ביקורת
8	טיפים מהתשתיות
9	מהספרייה ופרחי בר
10	נפגשים פעם בשבוע במרכז צעירים
11	סודות הנטורופתיה
12-13	עלילות משפחת פלג באיים הדרומיים
13	המלצה על סרט
14-15	מרכז קהילתי נעמן
16	אירועים בקהילה



ברכת החלמה מלאה שלוחה לכל חולינו.

לחיילינו, באשר הם, שלוחה ברכת שלום ושלווה. שובו הביתה בשלום.

עורך: מוכה מלר, חברת מערכת: דפי עציוני

פנימי, אין להעתיק או לפרסם ללא אישור מוסדות הקיבוץ.

כתובתנו בדואר האלקטרוני: alon@ein.co.il

פברואר

נר זכרון

קלרפלד אשר (זיגו)	נפטר 19.2.1961	גפן מנשה	נפטר 16.2.1994
פורטר יהושע (הוליס')	נפטר 27.2.1961	טוכמן הוגו	נפטר 3.2.1995
ולד נפתלי	נפטר 19.2.1981	רץ מנס	נפטר 4.2.1998
הולצמן מנדל	נפטר 19.2.1982	ברזילי אלימלך	נפטר 14.2.2000
אשכול פנחס	נפטר 20.2.1984	איסמן איטה	נפטרה 11.2.2001
נשקס אליעזר	נפטר 3.2.1986	שק חיים	נפטר 22.2.2001
קולבובסקי חנה	נפטרה 24.2.1986	בוסתן רחל	נפטרה 5.2.2002
אמיצי בן-ציון	נפטר 2.2.1988	דפני נתן	נפטר 17.2.2007
עמידן מרים	נפטרה 10.2.1989	דרדנר משה	נפטר 13.2.2008
אורי יעקב ברמן בננו	נספה 25.2.1989	קראוסהר גיורא	נפטר 26.2.2009
כהן הנקה	נפטרה 9.2.1992	רבקה עומר	נפטרה 4.2.2014
וונג אוה (חוה)	נפטרה 25.2.1992	נורית אורפז	נפטרה 21.2.2014
לבבי הדסה	נפטרה 5.2.1993	שלומית רץ	נפטרה 1.2.2018
אשל אברהם	נפטר 7.2.1993	אילן רוטמן	נספה 4.2.2018



יהי זכרם ברוך

אזכרה לאילן



ביום שבת ה-9.2.19 תתקיים אזכרה לאילן,

בתום שנה מאז התאונה.

החברים מוזמנים למועדון בין השעות

11:30 עד 13:00.

משפחת רוטמן

משולחנו של מנהל תפעול קהילה / חגי קליגר

לחברים שלום,

המהלך של העברת קצבאות אזור ותיק וקצבאות ילדים של כל מי שקיבל עד כה דרך הקיבוץ/התקציב לחשבונות הבנק של החברים הסתיים ועבר בהצלחה. ניתן לראות את ההעברות בחשבונות הבנק שלכם:

1. קצבאות ילדים כל 20 לחודש.

2. קצבאות אזור ותיק כל 28 לחודש.

העברת הקצבאות אמורה להתבצע על ידי ביטוח לאומי עד לתאריכים אלו. ההפרש בין הסכומים המועברים לבנק לחשבון החבר לבין הממוצע הקיבוצי של עין המפרץ בסך של 2223 ₪ יזוכו / יחויבו בתקציב כל חודש. כל זאת בהתאם לדיווח שנמסר באסיפה.

הבנוס של השנה יועבר לחברים במהלך חודש מרץ לקרנות ההשתלמות של החברים. הסבר מפורט יותר יימסר בשיחה הקרובה, ולאחר השיחה יצא דף הסבר.

אסיפה - דווח על ביטוח סיעוד 31/1/2019

משנת 2011 לאחר קבלת החלטה בנוגע לביטוח סיעוד כיום אין לחברים ביטוח סיעודי. בהחלטה בשנת 2011 הוחלט גם שיש לטפל בהקמת קרן פנימית לסיעוד. החלטה זאת לא יושמה עד כה.

4 במהלך 2017 צוות חברים - בהובלת שמואל צימט, לאחר שקיבל את אישור מנהל הקהילה - עבד על בניית תקנון סיעוד פנימי חדש. התקנון אושר בהנהלת קהילה והיה צריך להגיע לאישור האסיפה, אך השלמת המהלך לא יצאה לפועל.

במהלך שנת 2018, לאחר פניות של שמואל לקדם את הנושא, הובהר כי הנהלת קהילה החדשה צריכה ללמוד את הנושא, וגם כי מאז תחילת העבודה על התקנון חלו שינויים משמעותיים בעולם ביטוחי הסיעוד, וחסרה תוכנית אקטוארית לתקנון, ע"מ שיוכל להבטיח את היכולות של הקיבוץ לשאת במטלה לאורך שנים ולכסות את הצרכים של כלל החברים. זאת בהתייחס למקורות שהקיבוץ יוכל להקצות לביטוח מסוג זה יחד עם השתתפות החברים. בשיחות עם שמואל צימט ושלומית פרדו במהלך שנת 2018 יידענו ועדכנו אותם כי לאחר אישור תקציב 2019 והפעלת צוות עדכון מודל השינוי נעסוק לעומק בקידום ביטוח הסיעוד על בסיס העבודה שנעשתה.

אנו מברכים את כל האנשים שהיו שותפים לעבודה שנעשתה. על בסיס העבודה הזאת אנו נעמיק ונעבוד - בעזרת אנשי מקצוע - להשלמת התקנון, והצגת יכולות כספיות וחשבון אקטוארי לביצוע ביטוח הסיעוד.

בתחילת דצמבר 2018 הוגשו לנו כ- 40 חתימות שדרשו להביא את הנושא לאסיפה במייד. בשיחות שקיימנו עם שמואל הסברנו את תוכנית הפעולה ואת המהלכים שאנו מתכננים על מנת לקדם את הנושא, וכן לבחון את כל ההיבטים הכספיים של ביטוח מסוג זה. לאחר שהוסברו הדברים שמואל בדק עם אנשי הצוות ועם האנשים שארגנו את העצומה וקבל את הסכמתם להוריד את העצומה. אנו מתחייבים כי במהלך שנת 2019 הנושא יגיע להחלטת אסיפת הקבוץ, ובמידה והנוהל יאושר הנושא יכנס לבסיס התקציב לשנת 2020.

לאחר שקבלנו את אישור הצוות, שאף ברך על כך שהנהלה לקחה את הנושא כמשימה, נמסר דווח באסיפה שהתקיימה ב- 31/1/2018. שיהיה לכולנו בהצלחה, והעיקר הבריאות.

שירות נסיעות בריאות, כפי שנרשם בחוברת השינוי תחת הכותרת נהג בית, ביסודו נועד לתת שירות לציבור הקשישים והחברים שאינם בעלי יכולת ניידות. נסיעות הבריאות הן לצורכי בריאות בלבד כגון: בדיקות שונות, טיפולים, רופאים מקצועיים וכדומה.

שעות עבודת נהגי הבריאות הינה כדלקמן:

ימים א-ה מהשעה 7:00 עד השעה 15:00

יום ו' - מהשעה 7:00 עד השעה 12:00

עבודת הנהגים הינה לצורך הסעה בלבד. ליווי חברים יעשה ע"י בני משפחה או חברים בהתנדבות. חברים שזקוקים בסיוע במציאת מלווים, מוזמנים לפנות לרכזת הבריאות. בנסיעות מעבר לשעות עבודת הנהגים - על החבר למצוא פתרון. יש אפשרות לפנות לנהגי הבריאות: שמריהו, אדריאן, בנק, ולשלם באופן פרטי מולם. לא יהיה החזר על נסיעות במונית ספישל פרט למקרים מיוחדים שיאושרו מראש. זמן ההמתנה של הנהגים הינו מוגבל לפי צרכי הבריאות באותו היום. כמו כן, יתכנו נסיעות שיאוחדו בהן יהיה יותר מנוסע אחד לאותו כיוון, מה שאומר שחלק מהנוסעים יצטרכו לצאת מוקדם יותר.

את הנסיעות יש להזמין דרך מזכירות המרפאה בשעות עבודת המזכירות. בבקשה לא לפנות ישירות לנהגים.

לידיעתכם, מטופלים אונקולוגים זכאים להחזר הוצאות נסיעה + מלווה ע"י קופ"ח, ולכן במידה והשתמשו בשירות הנהגים שלנו ההחזר של קופ"ח יגיע לבריאות. כמו כן חולים אונקולוגים יכולים להוציא תו נכה ולא לשלם על חנייה בכלל.

זכאים לנסיעות בריאות

- חברים מגיל 75 ומעלה.
- חברים בעלי מוגבלות פיזית או רפואית, שאין להם בני זוג או משפחה בקיבוץ.
- חברים לאחר טיפול עיניים כגון בדיקה עם הרחבת אישונים, ניתוחי קטרקט, וכן לאחר ניתוח או בדיקה בהרדמה.
- בעלי צרכים מיוחדים לפי הצורך.
- חולים אונקולוגים.
- כל מקרה של פניה שאינו עומד בקריטריונים הנ"ל ייבדק באופן אישי.

בכל שאלה, התייעצות או בקשה מוזמנים ליצור קשר.

הודעה מהמרפאה

החל מחודש פברואר נעבור להשתמש במערכת SMS במקום הפתקים בתאי הדואר, הן לגבי תרופות והן לגבי תורים.

במהלך חודש פברואר נמשיך לשלוח פתקים לדואר על מנת להטמיע את התהליך בצורה הטובה ביותר.

במידה וקיבלתם פתק ללא sms, או שהנכם מעוניינים להמשיך לקבל את המידע רק דרך פתקים בדואר בלבד – אנא פנו למזכירות.

בהזדמנות זו אנו רוצים להודות לאיל מולד על העזרה והתמיכה.

בברכה,
צוות המרפאה
ורכזות בריאות

מראש המועצה במטה אשר:

עדכון בנושא הטבות מס/ משה דוידוביץ'

שלום רב,

ביום ראשון 3.2.19 קיבלתי את המכתב הרשמי מרשות המיסים, אשר מאשר כי הפגיעה בגובה הטבות המס היא תוצאה של העלייה במדד הסוציו-אקונומי של המועצה. כאשר הארכת הוראת השעה להטבות מס משפיעה על חלק מהישובים עד למחצית השנה. אני מבקש במכתב זה לספק את המידע כולו, ולקרוא לכם להצטרף למאבק בנושא.

בנובמבר 2015 אישרה כנסת ישראל את חוק הטבות המס. החוק, במתכונתו המיוחדת, מתבסס על שלושה פרמטרים שלכל אחד מהם נקבע ניקוד.

1. **מדד חברתי-כלכלי** (סוציאקונומי) – ניקוד מדד זה מהווה 35% מהניקוד הכולל.
2. **מדד פריפריאלי** – ניקוד מדד זה מהווה 40% מהניקוד הכולל.
3. **מרחק מגבול הלבנון עד 9 ק"מ** – ניקוד זה מהווה 25% מהניקוד הכולל.

בכל הממדים הנ"ל המדד הקובע הוא המדד היישובי או המדד המועצתי – הנמוך מבניהם. ליישובים צמודי הגדר (עד 2 ק"מ מקו הגבול) נקבעה בחוק תוספת של 2% להנחה ו-8,000 ₪ לתקרה.

יישובי קו העימות במטה אשר "נהנו" עד 31.12.18 ממצב שמדד הסוציו של המועצה (סוציו 6) הקנה תוספת ניקוד לכל אותם היישובים, דבר שהביא אותם להטבה המקסימלית של 12% עד תקרה של 192,000 ₪.

- » כתוצאה מעליית מדד הסוציו של המועצה מ-6 ל-7, ירדה הטבת המס בכל יישובי קו העימות במועצה, למדרגה אחת נמוכה יותר: 10% הנחה עד תקרה של 162,000 ₪.
- » מרבית יישובי המועצה נשארו עם הטבה ללא שינוי: 7% עד תקרה של 132,000 ₪.
- » יישובים שנקבעה לגביהם הוראת שעה (יחיעם, נתיב, עברון, שבי ציון ויישובי הגדר), הוראת השעה תמשיך לחול בפועל עד 30.6.19.

אנו נפעל בכל המישורים העומדים לרשותנו בכדי להילחם בפגיעה בהטבות המס שנגרמו ליישובי המועצה. תיקון המצב שנוצר דורש שינוי חקיקה, שיתאפשר עם כינונה של הממשלה החדשה ותחילת פעולתה של הכנסת. ביחד עמכם, תושבי האזור, נעשה כל אשר לאל ידינו בכדי לפעול לתיקון המעוות.

הנושאים העיקריים שעל סדר היום:

1. הכנסת כל יישובי המועצה לחוק הטבות המס (כולל אפק, שכרע בגלל מיקומם לא זכאים להטבה).
2. המשך טיפול בהגדרת "יישובים צמודי גדר": מרחק של עד 4 ק"מ מהגבול ומדידת המרחק מגדר הגבול בשטח (דיון ראשוני נעשה בוועדת החוץ והביטחון, סמוך לפיזור של הכנסת).
3. הגדרת "קו עימות" בגבול לבנון (כיום 9 ק"מ, מבוקש שינוי "על פי קביעת הצבא").

שלח לעלון: חגי קילגר

הצגת מועמדות לחברות בוועדת ביקורת לוועד המקומי ביישובך

לתושבים שלום,

צו המועצות האזוריות מורה על הקמת ועדות ביקורת לוועדים מקומיים של יישובי המועצה. המועצה תבחר ועדת ביקורת מבין תושבי היישוב, אשר אינם חברי ועד מקומי, מתוך רשימת תושבים שיציעו את מועמדותם. חברי ועדת הביקורת שיבחרו יאושרו במליאת המועצה, ויתקבל כתב מינוי. מספר חברי הוועדה לא יפחת משלושה ולא יעלה על חמישה.

משימות הוועדה:

- לבחון האם החלטות הוועד המקומי הוצאו לפועל כדין.
- לבדוק את חשבונות הוועד המקומי ולוודא כי פעולותיו נעשו במסגרת תקציבו המאושר.
- לבדוק האם תוקנו ליקויים בפעולות הוועד המקומי אשר נמצאו בביקורות קודמות.
- לצורך ביצוע תפקידיה רשאית הוועדה לקבל מכל חבר ועד מקומי ועובד ועד מקומי ידיעות, מסמכים והסברים הדרושים לה.

דוחות:

1. בתוך שלושה חודשים מתום כל שנה תמציא הוועדה לוועד המקומי טיוטת דו"ח מפורט, ותאפשר לו להעיר הערות בתוך שלושים יום. ועדת הביקורת תקיים דיון בהערות הוועד המקומי ותערוך דו"ח ביקורת סופי.
2. בתוך חמישה חודשים מתום כל שנה תמציא הוועדה לוועד המקומי, לראש המועצה ולוועדת הביקורת של המועצה את דו"ח הביקורת הסופי. הדו"ח יהיה פתוח לעיון כל תושב ביישוב, וסיכום תמציתי ממנו יופץ לכל תושבי היישוב בתוך 14 ימים ממועד הגשתו למועצה.

המעוניינים להציג את מועמדותם כחברים בוועדה מוזמנים לפנות אל הרשומים מטה עד

לתאריך 10.2.19:

ניצן גלילי, מבקר המועצה: 04-9879796, מייל: nizan@matteasher.org.il
אורית הלפרין, מחלקת יישובים: 04-9879416, מייל: orith@matteasher.org.il

* הגשת מועמדות לוועדת ביקורת הינה אך ורק ליישוב בו אתה מתגורר.

בברכה,

ניצן גלילי, מבקר המועצה

אורית יפרח-הלפרין, מנהלת מחלקת יישובים

חוג חיטוב וצפיפות העצם בעין המפרץ



אימון גומיות, כדורים ומשקולות.
עבודה על חיזוק חיטוב צפיפות העצם ורצפת אגן.

החוג יפתח החל מחודש מרץ ויתקיים בשעות הבוקר.
* מתאים גם לנשים בהריון ולאחר לידה.

לפרטים והרשמה מוזמנים לפנות לרוני הוכמן 052-7484886

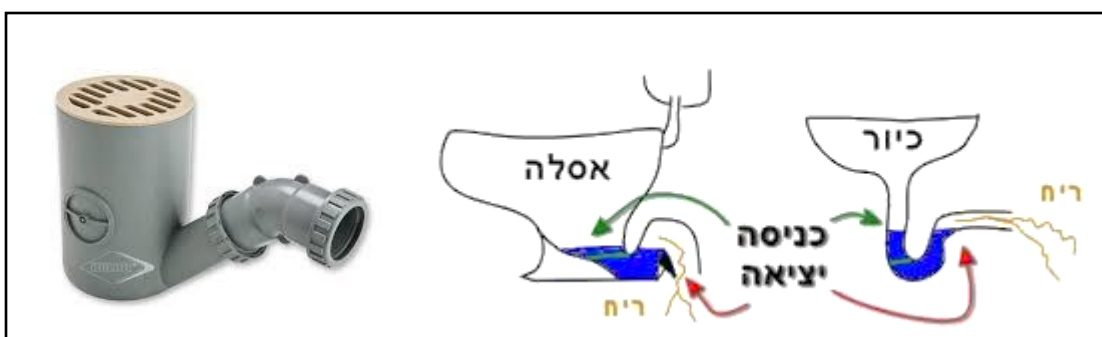
דיווח לעלון מהתשתיות

לחברים שלום,

הפעם שני טיפים קטנים :

1. הסיפור : חברה הזמינה אותי לבדוק ריח רע שיוצא ממקלחת האורחים בביתה. כמובן שהמקלחת לא בשימוש לתקופות ארוכות. הטיפול שבוצע : מילוי מים בפתח הניקוז במקלחת.

ההסבר לתופעה זו : המקלחת מחוברת למערכת הביוב, בתוך פתח הניקוז של המקלחת נמצא סיפון (מחסום ריח) שכאשר הוא מכוסה במים הוא מונע כניסת ריח רע ממערכת הביוב לתוך הבית. מאחר שבמקלחת האורחים משתמשים מעט מאוד, המים מתייבשים וריח רע חודר לבית. הפתרון : מדי פעם לשפוך מים לתוך פתח הניקוז היבש.



2. טיפ שני : בשנים האחרונות בבתים רבים מותקנים פתחי ביוב ממתכת. אחרי מספר שנים קשה מאוד לפתוח את הפתחים הללו והם נשברים. אנו מציעים לבקש מהמתקין למרוח קצת גריז על ההברגה. מהניסיון שלנו זה עוזר.

שבת שלום,
אילן שחף



פלמינגו בבריכות הדגים / דפי



מי מהחברים הספיק לקבל הצצה עליהם?
אביב שרון הגדיל לעשות, צילם ושיתף בפייסבוק להנאת העוקבים. תודה!

הספרייה / שוש עמית

משחר ילדותי אהבתי את עולם הספרים. השיטוט בין המדפים בספרייה או בחנויות הספרים עשה לי טוב. הרגשתי כבעולמות אחרים.

לאחרונה יזמה יעל הקמת ועדת ספריה שתדון ותחפש דרכים רבות ושונות לקירוב החברים. בעידן התקשורת מתמעט מאליו קהל הקוראים, ויעל מחפשת דרכים להחזיר עטרה ליושנה. כולנו בוועדה חושבים שאין תחליף לקריאת ספר טוב (ויש רבים כאלה בספריה), ולא דין קריאה באינטרנט כדין החזקת ספר ביד.

הוחלט על מפגש חודשי המיועד למבוגרים, בו יוקדש ערב לספר - מפגש 'ספר בנעלי בית' - תרתי משמע.

המפגש הראשון עסק בספר "טובת הילד", בו שמענו מפי דינה (זוגתו של אסא) על הספר, על הסופרת ועל מכלול ספריה. טרם המפגש הוקרן הסרט בווידיאו והומלץ על צפייתו וקריאה בספר. המפגש היה מאלף. דינה הביאה בפנינו תמונה מקיפה ומלאה על פועלה של הסופרת ודנו בכל סוגיית הנושא: מהי באמת טובת הילד.

במפגש השני עסקנו בסדרת רבי המכר של אלנה פרנטה: "החברה הגאונה". הומלץ לקרוא את הספרים ולצפות בוי.או.די. בסדרה שבדיק יצאה לאור. אסא העביר ערב מעניין וסוחף על ספריה של אלנה פרנטה, ופרט אחד לאחד את ארבעת הספרים האמורים. כולנו נשאבנו פנימה - מי שקרא, מי שצפה ומי שלא היה לו מושג במה מדובר.

בחודש הבא אמור גיורא קלין להעביר סקירה על ספריה של מרגרט אטווד (סיפורה של שפחה ועוד) וכולנו ציפייה.

אני רוצה מכאן להמליץ ולהזמין את מי שלא נחשף עד כה למפגשים אלה, להצטרף בשמחה.

9



ספר בנעלי בית

המפגש הקרוב יעסוק בספריה של מרגרט אטווד

ינחה: גיורא קלין

ביום שני 4.3.19 בשעה 18:00 בספריה

יעל



פרחי בר / שוש עמית

בשנה שעברה יזם אורן עציוני את מבצע 'פרחי בר'. הייתי בין הנרתמים ומול ביתי שתלתי פקעות. שמחתי להיווכח שנקלטו והכלניות הראשונות פרחו. מהר מאד ריסס עובד הנוי החרוץ את גינת הבר שלי. התרעתי על כך וכשאורן הביא שלטים, טרחת ושמתי שלט במרכז.

חלפה שנה, עשבי הבר פרחו בצד הפרחים. לתומי עישבתי את הגינה הקטנה וכוחותיי לא עמדו לי לעשב את כל השטח... השלט נותר בין העשבים... שמחתי להיווכח, שבשטח הנחשף, הופיעו ניצני הכלניות הראשונים ועלי החצב והרקפות...

אליה וקוץ בה. עבודתי החלקית פעלה לרעתי, ושוב קצר וריסס עובד הנוי את החלקה המעושבת, ובשטח מלא העשבים לא נגע, וכך הייתה הברכה לבטלה...

העברתי את השלט לקדמת החלקה ובדקתי את הנזק: לא נותר אף ניצן כלנית, עליי הרקפות נעלמו ועלי החצב נפגעו.

בקשתי ותפילתי: "אנא, תנו לגינת פרחי הבר שלי לגדול וללבלב, אם אינכם יכולים לעזור, לפחות נא לא להפריע..."

קיבלתי מתנה / אליסיה עומר

לא מאמינה, אבל מתחילה לארוז פקלאות לקראת יציאתי לגמלאות.
לפני זמן קצר קיבלתי מייל המזמין לקורס "צומחים ומתפתחים אחרי הפרישה". התמונה השיווקית הדליקה אותי (כן, זה חי וקיים, זמן טעינה שונה). נרשמתי, ואחרי כמה פגישות אני אומרת בהכרה מלאה ואופן מפוכח - הרווחתי!!!
נפגשים פעם בשבוע במרכז צעירים, חוג קטן, גיל הומוגני, מחשבות והתלבטויות שוות לכל נפש, הרבה אי ודאות ובניית חיים אחרים וחדשים. במהלך שמונה שבועות יש מרצה אורח, והנושאים הם מרתקים. החשוב מכל זה לקבל את השינויים ולבנות תוכניות לשעות הפנאי.
חוץ מלקבל את הגיל באהבה מקבלים גם ארוחת בוקר חגיגית באהבה (לא מקלה ראש גם בזאת). ממליצה לכם לעשות סדנה זאת, ויפה שעה אחת קודם.



10

הודעה מאגף החינוך

שלום רב,
לצערי הרב, משרד החינוך לא אישר את פתיחת "תיכון נעמן" החדש לשנה"ל הקרובה 09/2019 - תש"פ. הנימוקים הרשמיים להחלטה עדיין לא ידועים לנו. המשמעות המיידית להחלטה שכל ילדי כיתה ו' של השנה ממשיכים בכיתה ז' בבתי הספר לפי אזורי הרישום של היום, כלומר – ילדי עין המפרץ ילמדו בבי"ס אופק.

ביום ראשון ה-3.2.19 התקיים מפגש של צוות ההקמה של תיכון נעמן, וברגע שיתקבל סיכום המפגש מהמועצה הוא יפורסם לציבור.

יום טוב,
אנט

סודות הנטורופתיה / מיטל קלרפלד



והפצט על איתוסים נפול'ים בתלונה:

1. **פירות מכילים המון סוכר ומשמינים:** לא נכון. הפירות אכן מכילים סוכר, אך בצורה כזו שהגוף יודע איך להשתמש בו לאנרגיה זמינה בצורה טובה. הסוכר הטבעי בפרי מגיע במעטפת של סיבים, מים, נוגדי חמצון, ויטמינים ומינרלים, ואינו משפיע על הגוף כמו שמשפיע הסוכר הלבן המעובד הנמצא בחטיפים וממתקים. מחקרים רבים (מטה אנליזות = אוסף גדול של מחקרים וריכוז המסקנות מהם) מצאו כי צריכת פירות לא רק שאינה גורמת להשמנה ולעליה ברמות הסוכר בדם, אלא בדיוק להיפך, ושתזונה העשירה בפירות (כמובן על חשבון סוכר מעובד) יכולה לאזן רמות סוכר, לאזן יתר לחץ דם ולעודד הרזיה.
2. **מומלץ להגביל את הפירות בתפריט לעד 3 ביום:** לא נכון! כפי שנאמר בסעיף הקודם, פירות תורמים לבריאות ואינם גורמים להשמנה, ולכן ניתן לאכול מהם ללא חשש. שימו לב: חשוב לי תמיד להדגיש כי אם יש בעיה בריאותית ברקע ומטופלים בתרופות יש לעשות שינוי תזונתי בהדרגה ובהתאמה אישית בלבד.
3. **כדי לרדת במשקל חובה להקפיד על תפריט של 1200-1500 קלוריות ביום:** לא נכון. מחקרים מצאו כי דיאטות המגבילות קלורית לא עובדות לאורך זמן, וכי קיימת עדיפות לתזונה בריאה ואיכותית על פני דיאטה המבוססת על חישוב קלורי או כמותי. ההמלצה שלי: נסו להקשיב לתחושת **הרעב והשובע** שלכם, לסמוך על עצמכם ולא להתרגש או להיבהל אם ביום אחד אתם רוצים לאכול יותר וביום אחר פחות, זו הדרך הבטוחה ביותר להרזיה שגם תחזיק מעמד.
4. **בננות גורמות לעצירות:** לא נכון. הסיבה שבננות יכולות לגרום לעצירות (כמו גם פירות אחרים) תהיה רק אם הן עדיין לא בשלות מספיק, או אם נאכלו בצירוף לא נכון, כמו לקינוח של ארוחה במקום על קיבה ריקה. איך תדעו שהבננות בשלות? הן צריכות להיות צהובות לגמרי (ללא חלקים ירוקים) ועדיף שיהיו עליהן נקודות קטנות חומות - הבננה עצמה תהיה לבנה לחלוטין עם ריח טוב וטעם מתוק. זהו המצב האידיאלי לעיכול מושלם.
5. **חובה לאכול ארוחת בוקר בתוך שעה מהקימה:** לא נכון. לאחר שנת הלילה, הגוף עדיין במצב של צום. ובמצב של צום, בו הגוף לא עסוק בעיכול, הרבה מהאנרגיה הולכת לניקוי רעלים וריפוי יומיומי. כל עוד אנו **לא רעבים** זהו סימן שהגוף עדיין לא פנוי לעיכול, ומשקיע את מירב האנרגיה שלו בדברים אחרים (אותו הדבר קורה לדוגמא במצב של מחלה, התיאבון שלנו יורד כי הגוף עסוק בריפוי). אם נאכל למרות שלא רעבים, גם תהליך הניקוי ייפגע וגם העיכול לא יהיה במיטבו. ברגע שנרגיש רעב (שימו לב שלא מתבלבלים עם צמא, לכן בבוקר כן כדאי לשתות) - רק אז זהו הסימן שאנו מוכנים לעכל את המזון בצורה הטובה ביותר. לכן בבוקר, אם לא רעבים - לא אוכלים. זה יכול להשתנות מבוקר לבוקר, אז תמיד תזכרו להקשיב לגוף.

מיטל קלרפלד, נטורופתית, מתמחה בתזונה לניקוי רעלים והרזיה, מטפלת ב"הרמוניה"

עין המפרץ 052-3967105 / 04-9852313

אין בדברים האמורים להוות תחליף ליעוץ מקצועי. בכל שינוי תזונתי יש להיוועץ ברופא.

עלילות משפחת פלג באיים הדרומיים

אנו ממשיכים עם עלילותיהם של משפחת פלג בניו-זילנד:

מי אמר שאין קופים בניו זילנד? (29 בנובמבר 2018)

התחלנו את היום במסלול נחמד ביער של עצי קאורי, שוב עברנו ניקוי וחיטוי לנעליים, פן נעביר לעצים מחלות. הילדים מטיילים מאוד יפה, והמנשא בינתיים מאוחסן בקראוון מתחת למיטה. בלי לשים לב, נכנסנו למין שגרה- קמים בבוקר לא ממש מוקדם, אוכלים משהו קטן (וקפה!) ויוצאים לפעילות היומית. לקראת הצהריים אוכלים ארוחה יותר רצינית- חביתות, סלט, לחם וגבינות, וממשיכים לטייל. לקראת הערב מגיעים לקמפינג ומשחררים את הילדים במגרש המשחקים שיש כמעט בכל קמפינג. תומר מבשל, אוכלים, אני שוטפת כלים. מקלחות והופ, למיטות.

את היום המשכנו בביקור בפארק חבלים ביער של עצי אורן ענקיים. בין הצמרות תלויים מגוון מסלולים ומכשולים, והילדים הקופיפים טיפסו, גלשו באומגות, ניתלו עם הזנב על הענפים... מעיין נבחרה לאלופה המשפחתית, היא עושה הכל בקלילות ובשלווה (לעומת אחיה הגמלוני והקשקשן). תומר נשאר עם עילם על הקרקע היציבה, ואני טיפסתי עם שלושת



הגדולים. כשאתי גמר את המסלול האחרון, היינו היחידים באתר, המפעילים התחילו לחסל, ונראה שגשם כבד עומד ליפול. חזרנו לקראוון וגילינו בשמחה שתומר פינק אותנו בפירות נהדרים- אננס, פטל שחור ואדום, אוכמניות, ענבים בכל מיני צבעים, ואפילו תפוח! עם כזה מגוון, כל אחד מצא לפחות פרי אחד שהוא אוהב. משם המשכנו לקמפינג שלנו, ממש על שפת הים. חנינו מטרים

ספורים מהמים (כלומר, מאיפה שאמורים להיות מים כשאין שפל, כך שלמעשה היינו כמה עשרות מטרים מהים), בזמן שתומר בישל ארוחת ערב, עילם ואני טיילנו בחוף שנחשף - אספנו צדפים והפחדנו ברווזים. שלושת הגדולים שיחקו במגרש ואפילו עזרו לערוך את השולחן! בזמן ששטפתי כלים תומר קילח את הקטנים, ולאחר מכן כל הילדים הלכו לישון, ואנחנו זכינו בקצת זמן איכות זוגי. מחשיך ממש מאוחר- לקראת תשע בערב- אז יוצא שהולכים לישון מאוחר. מעייף לטייל, אבל כיף!

דולפינים! (30 בנובמבר 2018)

היום קמנו מוקדם והתארגנו צייק צייק (מסתבר שאנחנו יכולים כשצריך), ונסענו למזח של פאיהיה (paihia) לשיט של שלוש שעות. זה אזור בחוף המזרחי של האי הצפוני, שנקרא 'מפרץ האיים', כי יש בו המון איים קטנים, ואפשר להפליג ביניהם. היה יום בהיר ויפה, כמו שמצפים למצוא בקיץ, והים היה חלק ושקט. זמן קצר אחרי היציאה, נתקלנו בלהקה של דולפינים, הסירה עצרה וכולם מיד נעמדו על הסיפון כדי לצפות וכמובן גם כדי לצלם. אמנם הדולפינים לא זינקו באוויר או עשו טריקים מגניבים, אבל היה ממש כיף לראות אותם בטבע ממש, שוחים להם בחבורה עליזה. אחרי דקות ארוכות של צפייה, המשכנו בשיט בין האיים, רב

החובל הסביר על האיים וסיפר על כל אי מתי קפטן קוק הגיע אליו, איך הוא קרא לו ולמה (למשל, יש אי שהוא קרא על שם חבר שלו, כי המצוק בו הזכיר לו את צורת האף של אותו חבר). יש אי שהמצוק שלו נקרא מואנה,



לשמחתה של נעמה, על שם מואנה שחיכתה לאהובה שיצא לדוג ולא שב. בין האיים יש סלע גדול ובו חור שאפשר לעבור בו (בתמונה). רב החובל הסביר כמה זה קשה, כמה הוא צריך להיות מיומן ואיך לפעמים זה לא מצליח (סתם, סתם). ואז, במיומנות מרשימה, הוא העביר את הסירה דרך החור, לקול תשואות הקהל.

בסיום השיט חזרנו לנמל, ונפרדנו לשלום מרב החובל המוכשר. נסענו לאכול

ארוחת צהריים ליד מפלים יפים שנקראים rainbow falls, כשהגענו לנק' התצפית, גילינו למה- כשמביטים אל המפלים מלמעלה, אפשר לראות בהם קשת מרצדת, צבעונית ומקסימה. השקפנו עליהם מלמעלה, ואז ירדנו לאגם ההיקוות שלהם, כדי לטבול רגליים במים (הקפואים). היום היה חם, במים השתכשכו כמה צעירים, והילדים ממש רצו, אז חזרנו לקראוון, החלפנו לבגדי ים וחזרנו למפלים. המים היו קפואים, אבל נכנסנו בכל זאת... קר במים וחם בלב...

13

המלצה על סרט / מאיר כץ

אם בא לכם ליהנות מסרט נפלא (מועמד לאוסקר), לכו לסרט "הספר הירוק", המציג עתה בבתי הקולנוע.

השנה היא 1962. מוזיקאי ניו יורקי שחור, וירטואוז, שוכר שומר ברים לבן (ממוצא איטלקי), להיות נהגו במסע הופעות במדינות הדרום בארצות הברית. מערכת היחסים בין המוזיקאי ונהגו (שחקנים נפלאים), וההתנגשות הבלתי נמנעת שלהם עם הגזענות והאפרטהייד בדרום, מובילה לעלילה מרתקת, משעשעת ומלאת הפתעות. לסיכום: אל תלכו, רוצו!

תודה מאיר – אתה נותן גם לי הזדמנות להמליץ על סרטים מדהימים שמוקרנים לאחרונה ברחבי הארץ, ובאותה תנופה להמליץ על חוויה לכל שוחרי האומנות ועולם הקולנוע!

אחת לחודש מתקיימת הקרנת "טרומ בכורה" במסגרת האוניברסיטה הפתוחה בכמה מקומות בארץ. ההקרנה הקרובה ביותר אלינו היא באולמות יס פלנט בלב המפרץ. לפני הקרנת הסרטים נערכות הרצאות מאלפות שמביאות לנו את הרקע לסרט, אם זה חברתי, מדיני או תיעודי – כל מה שקשור בעקיפין לסרט, בלי לומר מילה על מה שקורה בסרט. את התגלית הזאת גילו כבר 8 תלמידים חרוצים מעין המפרץ, ולפרטים נוספים ניתן ליצור קשר איתי.

ועוד מילה – נשמח לקבל המלצות לסרטים שלא כדאי לפספס.



מרכז קהילתי נעמן

ישיבת הנהלת מרכז קהילתי אשכול נעמן

לפני כשבועיים התקיימה ישיבת הנהלת מתנ"ס, בה השתתפו מנהלי קהילות/נציגי קהילה מקיבוצי אשכול נעמן: אפק, יסעור, כפר מסריק, לוחמי הגטאות, עברון, עין המפרץ ושמרת, נציגי הפורומים השונים של נעמן: נציגי חינוך, גימלאים צעירים, תרבות וספורט. עוד השתתפו מנהל רשת המרכז הקהילתי מטה אשר, גולן רוזנברג ומיי טל דרורי גרנגרוביץ' פיתוח קהילה.

הוצגו אירועים קהילתיים, פעילויות וחוגים מהשנה שחלפה, שיתופי פעולה ועבודה משותפת עם צוותי נעמן השונים, מחלקות המרכז הקהילתי ומחלקות המועצה. הוצגה תוכנית עבודה תשע"ט (2019-20).

סדנא להורים, חינוך לסקרנות ואצטלות באורח החיים

ד"ר דניאל נווה (אנתרופולוג באוניברסיטת בר אילן) בסדנא להורים, שכללה שני מפגשים מרתקים במיוחד ומלאים בהמון מידע, תוכן, זמן למחשבה ודגשים להטמעה של צעדים מעשיים בחיי היום יום שלנו כהורים במשפחה. נווה הציג, בין היתר, כלים המתבססים על החשיבות של המשחק בימינו, ניסוי, טעייה, יצירתיות ולמידה. כל זאת דרך סיפורי המעניינים במיוחד מלימודיו כאנתרופולוג אי שם בעולם. תודה רבה למרכז צעירים מטה אשר, למחלקה לחינוך בלתי פורמלי ולבי"ס גוונים.

קואונת נעמן – כ"ח השילוב" בבתי הספר במתחם נעמן

במתחם נעמן, כידוע, שוכנים זה לצד זה שלושה בתי ספר: גוונים, גלים וחורשה. חברי קומונת נעמן מתנדבים בבקרים בבתי הספר במתחם. מתחם נעמן המיוחד מזמן את ההזדמנות לקיים פעילויות שונות משותפות לתלמידים משלושת בתי הספר. לפיכך נפתחו, בין היתר, קבוצות השילוב, כאשר בכל קבוצה 12-20 תלמידים משלושת בתי הספר. לכל קבוצה נושא כמו: צילום, גינון, ספורט, שירומדיה, טבחים, ריקוד ועוד, אשר נפגשת אחת לשבוע. כל קבוצה כזו מונחת ע"י איש צוות מאחד מבתי הספר ומלווה ע"י מספר מבוגרים (לפחות אחד מכל בית ספר).

"חג השילוב" הוא אירוע מקסים ומרגש, בו חברי קבוצות השילוב מציגים את תוצרתם המשותפת לעיני הקהל (תלמידי שלושת בתי הספר, הצוותים, ההורים ואורחים). הפעילויות האלה מרגשות, מלמדות ומאפשרות לכל משתתף – ילד ומבוגר – לחוות את השונות בין בני אדם, את כוחה של הנתינה והעשייה.

כל הכבוד לכל הצוותים והילדים הנפלאים, כיף ומרגש לראות אתכם!

בהזדמנות זו, תודה רבה לחברי קומונת נעמן על תרומתכם בבתי הספר במתחם בכלל ובקבוצות השילוב בפרט!

תודה גדולה לבתי הספר על ההזדמנות להיות חלק מפרויקט השילוב, ותודה מיוחדת לנעמי שביט, שמנהלת ביד רמה את המפעל הנפלא הזה!

פגוע פסטיבל "תרבות" במטה אשר – "תרבות זה פסגה..." (וההיפך)

בשבוע שטוף שמש, במזג אוויר נהדר, חגגנו ט"ו בשבט בשבוע פסטיבל תרבות וטבע ("תרבות" ברחבי מטה אשר, בשיתוף המרכז הקהילתי והיחידה לאיכות הסביבה מטה אשר. את הפסטיבל פתחנו בערב שירה עם ליאורה בלוח ונגנים בראש הנקרה, צפינו בהצגה

לילדים "מלך הטבע" שהתקיימה בנעמן: אגדה ירוקה משעשעת של תאטרון מדיאטק, עם שירים מקוריים וצמד שחקנים מקסימים, שהצליח לסחוף את הילדים. ההצגה, שכתבה יערה רשף נהור, הצליחה להסביר את חשיבות השמירה על הטבע בדרך שמחה להפליא! תודה לכל המפרגנים לאחר ההצגה, מחמם את הלב! עוד נהנינו בפסטיבל מהרצאות טבע ובריאות, פעילויות לכל המשפחה, הרצאתו של פרופ' שאול עטר "יד על הלב" ביסעור, המופעים "טררם למשפחה" וקרן פלס בכברי, ולקינוח, סיימנו את הפסטיבל בסדנת ציור בטבע בעין המפרץ, בהנחייתה של עינת פרן. תודה לכל השותפים, בהחלט פתחנו במסורת, להתראות בשנה הבאה.

צד צדכונים/תזכורות...

תקבולט - מנוי הצגות אילדים: שימו לב, ההצגה הבאה "סיפורים מתוך השקט" של תיאטרון מדיאטק, ביום שני 25/2/19.

שבוע המשפחה בנעמן: בשבועיים הקרובים יתקיימו פעילויות וחוגים משותפים סבים-הורים -ילדים לכבוד שבוע המשפחה. עקבו אחרי הפרסומים בקהילנט, ארחיב על כך בעלון הבא.

הפנינג לכל המשפחה: עם החברה להגנת הטבע יתקיים ביום ג', 13/2/19 בשעה 16:30 בחדר האוכל בכפר מסריק, הכניסה חופשית מוזמנים בשמחה!

Save the date, שריינו כיומנים:

★ **שבת 6/4/19** מסיבת זומבה וחגיגת קפוארה בנעמן!
★ **שבת 13/4/19** צעדה לכל המשפחה - פרטים בהמשך...

להתראות,
מיכל 050-6952114

תודה למרחבים

לילדים ולצוות המרחב הצעיר והאמצעי,
תודה מקרב לב על העבודה הנהדרת שעשיתם במסגרת גיוס בבוסתן ה-80!
עבדתם נפלא, ורואים את התוצאות בשטח.

מתרגשים מהמאמץ,
וגאים בכם,
באהבה מצוות הבוסתן



היכונו היכונו

חדש בעין המפרץ – "תרבות טיולי משפחות"

מי ברכב פרטי ומי באוטובוס –

הטיול הראשון ייערך בשבת ה-23.2.19

דרום אדום והסביבה!

טיול בטבע ★ משחקי טבע ★ ארוחת צהרים בטבע

פרטים מלאים והרשמה בקרוב



מוכנים... היכון... זוז!

ביום שישי 15.2 בפאב המחלבה

CD הפקות מארחות את DJ Ido לערב שכולו 80-90-2000

אווירה, מוזיקה טובה וקוקטייל

קבלו הזמנה זאת כאישית והביאו את החברים הטובים

שתרצו לראות שם.

מחכים לכם, כולם מוזמנים!

"נפלאות" ומחדשות מסורת ראשי חודשים

חוגגות, לומדות ומשוחחות על חגים ומועדים בקהילה

עם חגית אקרמן – מנחה במדרשת אורנים

ראש חודש אדר א' – חודש העיבור **בבית העם באחיהוד**

חודש אדר א' הוא חודש מעובר, דהיינו חודש שלם שנוסף לשנה העברית.

במפגש נלמד על סוד העיבור של השנה (מרתק!) ונעסוק בנשים, הריון ולידה.

ביום א' 10.2.19 בשעות 19:00-21:30

המפגשים ללא עלות אך דורשים הרשמה מוקדמת במייל nilia@matteasher.org.il