עין הדקלים

עלון קיבוץ עין המפרץ 95 שנה להיווסד הקיבוץ

יום אחד של גשם





התברכנו במבול לילי קצר, יומיים של מזג אוויר נאה, ואז חזרה הרוח השורקנית. לשעה קלה היו שלוליות, אהובות על המצלמה ועל הילדים.

עלון מס' 5 (3348)

ח' כסלו תשפ"ו

28 נובמבר 2025



מאמרכת

"זעקי ארץ אהובה" – מחזה שמעלה את הכאב בדרום אפריקה בנושא האפרטהייד הנוקשה. לרגע חשבתי איך להתחיל את מאמר המערכת אסוציאטיבית, ותוך כדי נבהלתי מהמסקנה שאנחנו בעצם חווים (ברובנו) את אותה זעקה. לאן מוביל אותנו ראש הממשלה ההזוי שלנו, וכל המלקקים שמתפרצים, דוחפים, מתחננים אל החלילן מהמלין (סליחה אם נסחפתי)? כמעט עומדים לסיים את החזרת החטופים, אבל המאבק הציבורי לא ינוח עד שישובו כולם כולם. נמשיך ללחוץ על הממשלה הכושלת, ששוקעת ומשקיעה את כולנו בביצה.

ואצלנו בבית – יש מה לקרוא: מידע מהנהלת הקהילה, פרוטוקול אסיפת (שיחת) הקיבוץ, ומידע חשוב מצוות שיוך פירות נכסים; מחממות את הלב שלוש משפחות, שההורים מצטרפים אלינו כחברים לכל דבר – שחר ושי פלדמן, אפרת ואלמוג פלור, ענבל ואבנר גזית. ברוכים המצטרפים, ומבורך הקיבוץ; ועוד מחמם את הלב – שתי משפחות שמבקשות להצטרף אלינו, אולי כבר נפגשתם בשבילים ולא זיהיתם. אז עתה הן מציגות את עצמן – משפחת פרי וילדיהם, ומשפחת שרון עם שלוש בנותיהם. נאחל להם הצלחה בקליטה.

שמרית מעדכנת בנוגע לענייני ניקיון ומנקות; **רונית** מעדכנת מהנעשה בחינוך; "סבבא" מעדכנים שבקרוב תהיה פעילות מעניינת עם ילדים בתחום עבודת השורשים של ילדי כיתה ז', כדאי לקרוא ולהשתתף; **מיטל קלרפלד** מציגה את הנטורופתיה ואת פרחי הבאך – שיטות שלטובת הבריאות כדאי להכיר; **גל זייד** מעדכן אותנו מדי פעם בנפלאות בית החולים 'מרכז הרפואי לגליל', בהצלחות מעודדות וחדשניות בהן מתברך בית החולים הקרוב אלינו ביותר. שלא נצטרך, אבל אם כן שנדע שזה הכי הכי; ועוד מילה על נבחרת מטה אשר/עכו בניצחון ובשיתוף של מעל 1,000 צופים, שדוחפים ומעודדים לניצחון – אחרי זמן רב – על המתחרה הקשה שלנו מכבי ת"א. ממקומנו הצנוע, צוות העלון ישמח מאוד לראות ניצחון אדום.

שבת שלום,
מוכה

מה קורה- (לפי סדר העמודים)

3-5	פרוטוקולים מהנהלת הקהילה
5	דף תרבות
6	דף מידע מצוות שיוך פירות נכסים
6-7	משפחות בתהליך קליטה בעין המפרץ
8-10	מסע שהפך לשיטה
11	משולחן מש"א
12	במגרש של עידן
13	שיר אחד בשבוע
14-15	סבבא
15	מהנעשה בחינוך
16-17	כדורעף מטה אשר
18	מאגף הבריאות
19	החלפת מפרק הקרסול במרכז הרפואי לגליל
20	חנה סנש

ברכת החלמה מלאה שלוחה לכל חולינו.

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



עורך: מוכה מלר, חברת מערכת: דפי עציון. פניות, אין להשתיק או לפרסם ללא אישור מוסדות הקיבוץ. כתובתנו בדואר האלקטרוני: alon@ein.co.il

משולחן הנהלת הקהילה

פרוטוקול ישיבת הנהלת קהילה מספר 18/2025 מתאריך 3.11.25

נוכחים: רות מרדכי, לביא ברזיו, נעה מילמן, טל סגל, קורן רביב, אורגד פרייזר, שי סט, שרון סיוון. חסרים: אלה שילה.

1. **אישור פרוטוקול 17/2025. הוחלט:** הפרוטוקול אושר.
2. **נוהל בחירת ממלאי תפקידים – העברה לאסיפה.**
כזכור התקיים בחודש שעבר (אוקטובר) מפגש לשיתוף ציבור שבו הוצגה הצעה לעדכון נוהל בחירת ממלאי תפקידים. בהמשך למפגש ניתן זמן של שבועיים לחברים להגיש הערות לנוהל. הערות שהגישו חברים הגיעו ונשקלו בצוות תיאום, כאשר מרבית ההערות התקבלו אך בחלקן הוחלט להשאיר את נוסח ההצעה המקורי בעינו. כעת עובר הנוהל לאישור סופי של ההנהלות (הנהלה כלכלית והנהלת קהילה) טרם העברתו לאישור האסיפה. הוצגו השינויים שנעשו בנוהל בעקבות הערות חברים וכן סעיפים שהושארו בעינם ותיקונים טכניים.
הוחלט: לאשר את הנוהל המתוקן ולהעביר אותו לדיון והחלטה באסיפה/קלפי.
3. **בחירת חברים לצוות חגי הקיבוץ ה-90 וה-100 – העברה לאסיפה.**
מועמדים: מתן גפן, כרמית פלג, רווית שחף, כחל רונטל, זיו אטד, נדב צור, אלי טובול, לירון עומר.
הוצג על ידי טלי מש״א. לקראת התקרבות של חגי הקיבוץ הנ״ל הוחלט להקים צוות היגוי שיקדם היערכות ויבנה תכנית עבודה וצעדים רצויים. יצא קול קורא שאליו נענו שמונה חברים. הבחירה של הצוות מתקיימת בקלפי.
הוחלט: להעביר את המועמדים לבחירה באסיפה/קלפי. הנהלת קהילה מבקשת מהאסיפה להצביע על כל שמונת המועדים, למרות שבקול הקורא נרשמו שבעה בלבד.
4. **שונות**. נמסר דיווח והתקיים שיח בנוגע לחילופי התפקידים בחדר האוכל. הדיווח שנמסר התמקד בעיקר בצד התהליכי והמקצועי בלבד, מאחר ומדובר בהליך שיש בו מרכיבים משמעותיים של צנעת הפרט ושמירה על כבוד האדם אשר לא ניתן לפרט ציבורית.

פרוטוקול אסיפה כללית מספר 13.2025

1. **בחירת חברים לצוות חגי הקיבוץ ה-90 וה-100.**
מועמדים: מתן גפן, כרמית פלג, רווית שחף, כחל רונטל, זיו אטד, נדב צור, אלי טובול, לירון עומר.
הוצג על ידי טלי מנהלת מש״א. לאחרונה הוחלט על הקמת צוות שיעסוק בהתכוננות ותכנון חגי הקיבוץ ה-90 וה-100 שקרבים. לקול קורא שפורסם לצוות נענו 8 חברים.
טרם העלאת המועמדים לאסיפה התקיים דיון בהנהלת קהילה שממליצה לאסיפה על מועמדותם.
הוחלט: להעביר את הבחירה של המועמדים לצוות לקלפי. באישור האסיפה הבחירה בקלפי תהיה על כל הצוות כמקשה אחת (אן-בלוק) בעד ונגד.

שם האגודה: קיבוץ עין המפרץ אגש"ח
בע"מ 570001073
כתובת מדויקת של האגודה: קיבוץ עין המפרץ, ד.נ אשרת 2521000
תאריך האסיפה: 15.9.2025
מספר חברי האגודה ליום האסיפה: 453
מספר חברי האגודה הנוכחים: 41
ליו"ר האסיפה נבחר: יוסי בן אשר
למזכיר האסיפה נבחר: שי סט

2. **הכרזה על מעבר חברים חדשים לחברות מן המניין.**
משפחות: פלדמן שחר ושי, פלור אפרת ואלמוג, גזית ענבל ואבנר.
נמסרה הכרזה על מעבר של שלושת המשפחות למעמד של חברות מן המניין. מאחלים הרבה הצלחה והנאה למשפחות על הצטרפותן למשפחת חברי עין המפרץ!

3. **אישור נוהל בחירת ממלאי תפקידים.**
הנושא הוצג על ידי שי - הנוהל וותיק, כבר בן 5 פלוס, ועם השנים עלה צורך להכניס בו תיקונים. העבודה על הכנת טיוטה התחילה בראשית השנה הנוכחית, ובחודש אוגוסט הוא הגיע לדיון בהנהלות (קהילה ועסקים). לאחר שהנוהל עבר דיון והמלצה של ההנהלות הוא המשיך לשיחת שיתוף ציבור בתחילת אוקטובר, שלאחריה התקבלות הערות מהציבור והתקיימו דיונים חוזרים בהנהלות על הנוהל המתוקן לאחר הערות הציבור. כעת מגיע הנוהל לדיון ואישור באסיפה/קלפי. הוצגו: רציונל הנוהל, הערות מהציבור שהתקבלו והוטמעו בו, סעיפים שהשתנו בין הנוהל הישן (2020) לבין הנוהל הנוכחי (2025) וכן הוצג הנוהל במלואו.

התקיים דיון שבו נשמעו התייחסויות מאת משתתפי האסיפה, הדברים שנאמרו מוצגים להלן בתמציתיות:

- ניהול כספים ומש״א צריכים להיבחר לכל קדנציה מחדש - באסיפה.
- בחירת ממלאי תפקידים מקצועיים צריכה להיות גם כן קדנציאלית, אך אפשר שלא תהיה מגבלת קדנציות.
- לא נכון להסתמך על קול קורא. הרכב ההנהלות/וועדות צריך להיות מפורט במסמך. אולי כנספח?
- לחבר צריכה להיות אפשרות לפנות לאסיפה לבחירה גם אם אין המלצה של צוות איתור או הנהלה.
- צריך להיות סעיף שגם אם יו״ר לא ממלא תפקידו (לפי הגדרת התפקיד) ההנהלה יכולה לפטר אותו.
- צריך לציין האם ניתן לעשות קדנציה שלישית או רביעית שלא ברצף. למשל, אחרי תקופת צינון.
- צריך להוריד את הנוהל מסדר היום ולשנות ראשית את התקנון של הקיבוץ.
- כאשר ישנו יותר ממועמד אחד מתאים, צריך לאפשר לאסיפה לבחור בין שני המובילים.
- גופים סטטוטוריים צריכים להיות מוגדרים לבחירה לפי התקנון.
- סיום עבודה של חבר צריכה להיות לפי חוברת אורחות החיים משנת 2013.
- מוצע לעבות את הסעיף של סיום עבודת חבר ככה שיכלול שלבים מוגדרים וברורים ושלא יפול מהמקובל בחוק על אף שאין יחסי עובד מעביד בין הקיבוץ לחברים.
- לא צריכה להיות הגבלה של מספר קדנציות ברציפות. צריך לאפשר למי שטוב להמשיך ללא הגבלת קדנציות.
- הנוהל החדש מיטיב עם הקיבוץ וחבריו. הוא מביא שינויים שמותאמים לאורחות החיים העכשוויים ומתקן עיוותים שהיו בנוהל הקודם. במקביל צריך ליזום פעולות אקטיביות להצמחת מנהיגות מקומית.
- צריך להעריך את העבודה שהושקעה בנוהל גם אם יש ויכוח במקומות מסוימים.
- דמוקרטיה מאוד חשובה בעין המפרץ ולכן הדיון חשוב אפילו מעצם הדיון.

- נציגי הציבור בצוותי האיתור צריכים להיבחר על ידי האסיפה. עם זאת צריך לתת למנהל/ת מש״א מנדט מספיק לנהל את התהליך בצורה מקצועית, כולל החלטה האם להסתייע בגורמים מקצועיים חיצוניים.
- יש צורך להגדיר במדויק מתי מתחילה ומתי נגמרת קדנציה.

הוחלט: להעביר את הסעיף להצבעה בקלפי. חברים שהעלו הסתייגויות במהלך האסיפה יכולים להגיש את הסתייגויותיהם בכתב אל וועדת אסיפה עד יום חמישי 20.11.2025 בחצות.

דפתרבות

כמה מילים לפני חנוכה -

בכל שנה אנחנו יושבים, חושבים, מתכננים ומתאימים את אירועי החג לרוח התקופה ולקהילה שלנו. השנה, בעקבות שיחות ופידבקים מחברים, החלטנו לנסות פורמט אחר.

ערך החג המשפחתי יבוא לידי ביטוי בסדנת קישוטים, בה נזמין את כלל הקהילה לקשט את חדר האוכל בוויטראז'ים.

נחגוג את החג עם הדלקת הנרות ושירת הילדים אך הפעם בצורת ישיבה שונה שתאפשר לנו להתמקד וליהנות מהמתרחש על הבמה

וכמובן, נחמם את האוירה בערב מרקים שיתחיל במצעד למפיונים מקושט וחגיגי וימשיך עם מרקים, פינוקים ומשחקים.

מתי כל זה קורה?

- 11/12 (חמישי) - מפגש קהילתי להכנת ויטראז'ים ולמפיונים בחדר האוכל
- 13/12 (שבת) - טקס החג בחדר האוכל
- 14/12 (ראשון) - טיול מאורגן לסיור חנוכיות בצפת (בהרשמה מראש. קובץ ההרשמה ישלח בימים הקרובים)
- 17/12 (רביעי) - מצעד למפיונים וערב מרקים בחדר האוכל.

פרטים נוספים יפורסמו בהמשך.

מחכים לפגוש אתכם באירועי חנוכה, צוות החג.
מחכים לראותכם!



דף מידע מצוות שיוך פירות נכסים

סיכום ישיבת התנעה של הצוות מתאריך 13.11.2025:

1. **הרכב הצוות:**
שי (מנהל הקהילה), אורון (מנהל עסקי), קארן (מנהלת כספים), ניצן שחף, לביא בר זיו, ירדן שחף, חיים פרי. יעוץ לצוות עו"ד גלעד אוברמן.
חיים פרי נבחר בצוות כיו"ר הצוות.

2. **מועד חלוקת פירות נכסים**
ה"בונוס" האחרון חולק בחודש אפריל 2025. הבונוס היה עבור ביצועי 2024 והיה עדיין בשיטה הזמנית הקודמת.
חלוקת פירות הנכסים עבור ביצועי 2025, תבוצע עם אישור הדוחות הכספיים של הקיבוץ. הערכה היא שהדוחות יוגשו לאישור בחודש ספטמבר 2026.
לפי ההסדר, פירות הנכסים מחולקים בתוך 60 יום מאישור הדוחות הכספיים.
הצוות הדגיש את הצורך בהקדמת מועד אישור הדוחות.

3. **תכנית הפעולה**
   - השלמת ועדכון בסיס הנתונים של החברים והיורשים (עד סוף 2025).
   - פגישה עם משפחות היורשים להסבר עקרונות ההסדר והדרישות (תחילת 2026).
   - משלוח נתוני בסיס אישיים לחברים - וותק והסכום המוגדר (תחילת 2026).
   ככל שיידרש ניפגש עם חברים להסבר.

4. **דפי מידע**
מדי פעם יפורסמו דפי מידע עם עדכונים על פעילות הצוות והרחבות לנושאי ההסדר.
החברים מוזמנים לפנות לשאלות ולקבלת מידע.

בשם הצוות,
חיים פרי

משפחות בתהליך קליטה בעין המפרץ



נעים מאוד, אנחנו **משפחת פרי** – נופר, יאיר, בניה, נווה ואריאה.

לאחר תקופה ארוכה של חיפושים החלטנו שהגיע הזמן לשינוי וללב פתוח שיקבל אותנו, ומצאנו את זה כאן בעין המפרץ.

יאיר עוסק בעולם הקמעונאות והבנייה, נופר זכיינית של שתי תחנות דלק. מעבר לעבודה - אנחנו משפחה חמה שאוהבת את הביחד, אוהבים מאוד טבע, טיולים וזמן איכות עם הילדים.

אנו מתרגשים לפתוח פרק חדש כאן בקיבוץ, להכיר את כולם ולהיות חלק מהאווירה החמה והמדהימה שיש פה. תרגישו חופשי לעצור להגיד שלום - מבטיחים קפה וחיוך.

נשמח להכיר את כולכם,
משפחת פרי

שלום לכולם ונעים להכיר!



אנחנו **גיא ובת-יה שרון** (34). נשואים 5 שנים והורים לנגה (תיכף בת 4, מתחנכת בגן שקד) והתאומות כרמל וגפן (בנות שנתיים וחצי, מתחנכות בגן תאנה). גיא במקור מירושלים ובת-יה מעכו.

לאחר סיום התיכון שירתנו בצה"ל, גיא כאלחוטן ביחידה 8200 ובת-יה כקצינת נפגעים בחיל הים ובתפקידי מטה במערך הנפגעים. לאחר השחרור והפסקה קצרה לטובת פסיכומטרי ועבודה, התחלנו לימודים אקדמיים. הכרנו כאשר היינו שנינו סטודנטים בירושלים וגרנו שם יחד כמה שנים. במהלך הלימודים התחלנו לעבוד בארגונים בהם אנו עובדים עד היום - גיא כמהנדס אלקטרוניקה בחברת אלטרה (אשר הופרדה מאינטל) ובת-יה כמגשרת ורכזת תוכניות והכשרות בעמותה בשם מוזאיקה, העוסקת בגישור ויישוב סכסוכים בהסכמה.

קצת אחרי שנגה הבכורה נולדה החלטנו לעבור צפונה, ומפברואר אנו שוכרים בית בקיבוץ. כשחיפשנו גן עבורה הגענו למערכת החינוך של עין המפרץ, וכך נחשפנו לקיבוץ ולקהילה הנפלאה שבו. נגה מתחנכת במערכת החינוך בקיבוץ זו השנה השלישית, וכרמל וגפן החלו את שנתן הראשונה כאן

אנו מרגישים שקהילת עין המפרץ קיבלה אותנו בזרועות פתוחות ובלב פתוח, ומתרגשים מאוד מההזדמנות שניתנה לנו להכות כאן שורשים ולגדל כאן את בנותינו. זו תהיה זכות גדולה עבורנו להתקבל לקהילה שלכם באופן מלא כחברים, ונשמח לתרום להמשך התפתחותו וצמיחתו של הקיבוץ בכל מה שנוכל.

כנראה שהספקנו כבר להיפגש בבריכה, בגנים, במגרשי המשחקים, באירועים השונים המתקיימים בקיבוץ או סתם בשבילים... וגם את מי שעוד לא פגשנו או הכרנו עד עכשיו, נשמח מאוד להכיר כמובן 😊.



הודעה מהביטחון/ שמעון

חברי הקיבוץ שלום.
נראה שבקרוב נוכל לבצע עבודות סדר וניקיון במקלטים לטובת נעילתם (מותנה במצב בצפון).
בקשה: כל מי שמחזיק מחסן פרטי בתוך מקלט, מתבקש להוציא את חפציו מהמקלט שאינו אמור לשימוש פרטי עד 15/12/25. לאחר מועד זה ובמסגרת עבודות ניקיון נוציא פריטים שאינם שייכים למקלט ללא הודעות נוספות.

מסע שהפך לשיטה/ דפי

מהאקנה שלא עבר, דרך שייק ירוק ששינה הכול, ועד שחרור משנים של דיאטות – **מיטל קלרפלד** מספרת איך חיברה ידע, ניסיון אישי ורפואה טבעית למסלול חיים.

מתי התחיל העיסוק בתזונה?
"תמיד התעניינתי בתזונה, אך לא הייתה לי מודעות אמיתית לאיך התחום משפיע על בריאותי ועל איכות חיי. כנערה המשקל העסיק אותי, וניסיתי דיאטות שונות – כולל אבקות, קבוצות תמיכה וכדורים למיניהם.
כשבגרתי למדתי נטורופתיה במכללת רידמן במשך ארבע שנים. בשנה האחרונה ללימודים עוד לא היה לי כיוון מוגדר (את העיסוק בנטורופתיה ניתן לקחת למגוון תחומי התמחות) ואז הופיעה אצלי תופעה לא נעימה – אקנה רוזיצאה, פצעונים מגרדים שהתפשטו על הלחי. ניסיתי לטפל במגוון דרכים – משחות שונות, תוספי תזונה. אחד הרופאים שפגשתי הציע לי לקחת אנטיביוטיקה במשך שלושה חודשים, אבל אמר בגלוי שהוא לא יודע אם זה יעזור."

אז לבסוף בחרת לטפל בעצמך?
"כן. התאכזבתי משיטות הטיפול שלא הניבו תוצאות, והחלטתי להעמיק בשיטות שלמדתי בלימודי הנטורופתיה. הנטורופתיה אומרת שהגוף שואף לבריאות ושיש לו יכולת לרפא את עצמו, רק צריך לספק לו את התנאים המתאימים. ידעתי שהעור הוא מראה של המתרחש בתוך הגוף. באותה תקופה עבדתי בהוצאת ספרי בריאות ותזונה בשם "פוקוס", ונחשפתי לספרות ענפה של רופאים ומובילי דעה בתחום. כך צברתי ידע נוסף על הידע מהלימודים, והתחלתי להתוות לעצמי דרך טיפול מתאימה."

החלטתי להפסיק לספור קלוריות וכמויות ולעבוד על הקשבה לעצמי. במשך שנה בניתי פרוטוקול של הרזיה בריאה, שבו אני יורדת במשקל ללא מאמץ וללא דיאטות. בניתי תוכנית גמישה שקל להתמיד בה, שעבדה מצוין עבורי ובהמשך גם לאחרים.

מה בעצם עמד בבסיס הגישה שלך?
"הכיוון שלי היה ניקוי רעלים. יש לנו איברים בגוף שמטרתם לנקות רעלים – הכבד, מערכת העיכול והכליות – ואנחנו צריכים לאפשר להם לנקות, לא להפריע, ואף לעזור. הגוף כל הזמן מתמודד עם רעלים, ובראשם רכיבים מתועשים שאינם מתאימים לנו בתזונה. בנוסף גם קוסמטיקה, תרופות ומצבי סטרס. לפעמים קצב הכניסה של הרעלים לגוף גבוה מקצב הניקוי והפינוי שהגוף מבצע, ואז עלולות להופיע בעיות בריאות."

איך בונים תפריט לניקוי רעלים?

"מתוך מכלול הידע שצברתי בניתי לעצמי תפריט ניקוי רעלים, במטרה להקל על הגוף לבצע את הניקוי והריפוי שהוא יודע לעשות באופן טבעי. הכוכב בתפריט היה השייק הירוק, שהוא מעין כינוס של עקרונות הניקוי במקום אחד: הפירות קלים לעיכול, הכלורופיל (הפיגמנט הירוק בעלים הירוקים) תומך בניקוי ואנטי דלקתי, המרקם הטחון מקל על העיכול, והטיימינג מדויק – שותים את השייק בבוקר, שזה זמן הניקוי הטבעי של הגוף. הפירות מספקים אנרגיה טבעית זמינה, והסיבים התזונתיים תומכים בפעילות מערכת העיכול (מצורף מתכון בסוף הכתבה)."

ומתי ראית תוצאות?

"בניתי תפריט שהקל בצורה משמעותית על הגוף לפנות רעלים, התחלתי לשתות שייקים ירוקים, ושיניתי את התפריט מקצה לקצה. התוצאות הגיעו מהר מאוד. תיעדתי את עצמי מדי יום לצורך מעקב, ותוך מספר ימים כבר נראה שיפור משמעותי - האקנה פשוט עבר. הבנתי שעליתי על משהו שעובד – ומהר. מאז, אם אני אוכלת משהו שלא מתאים לי או שמופיעים פצעונים, אני חוזרת לתפריט הזה – וזה כמו קסם. פשוט עובד."

ציינת שכנערה התנסית בדיאטות שונות. כשבגרת והפכת לנטורופתית – איך התייחסת לנושא הדיאטות?

"באופן אישי, הגעתי לנקודה בה רציתי לשחרר את הדיאטות מחיי. החלטתי להפסיק לספור קלוריות וכמויות ולעבוד על הקשבה לעצמי. במשך שנה בניתי פרוטוקול של הרזיה בריאה, שבו אני יורדת במשקל ללא מאמץ וללא דיאטות. בניתי תוכנית גמישה שקל להתמיד בה, שעבדה מצוין עבורי ובהמשך גם לאחרים. מבחינתי זה היה הישג אדיר – ממש הרגשתי שפיצחתי את השיטה."

וההצלחה האישית משתלבת בעבודתך?

"בהחלט. היום אני יודעת שלא אצטרך דיאטה, אני יודעת לנהל את התזונה שלי באופן נכון ובריא. בעבודתי במרכז הרמוניה שלנו אני מלווה מטופלים/ות בתהליך של שחרור מדיאטות, מלחץ ומספירת קלוריות, והגעה למקום שקט ונינוח עם האוכל."

מי קהל הלקוחות שלך?

"אני מלווה את כל מי שרוצה להשתחרר מדיאטות ולהגיע לתחושה טובה בגוף ולשיפור בריאותי, ובכל מצב בו מעבר לתזונה טבעית ובריאה יכול לעזור ולתמוך – אקנה, דלקות, טיפולי פוריות, כבד שומני, סוכר גבוה ועוד."

פרחי באך

את גם מטפלת בפרחי באך. מה זה בעצם?



"מדובר בשיטת טיפול שמביאה לאיזון רגשי ביעילות רבה באמצעות שימוש בתמציות צמחים בעלות השפעה אנרגטית. השיטה הומצאה ע"י ד"ר אדוארד באך, שרקח 38 תמציות, וכל תמצית מאזנת רגש מאוד מסוים, כמו חרדה, עצב, כעס, עומס, סטרס, היעדר מוטיבציה ועוד. מגוון התמציות מסייע ליצור עבור כל מטופל פורמולה מדויקת מאוד. אם ניקח לדוגמא את רגשות העצב והדיכאון - יש ארבע תמציות שונות שמטפלות בעצב ודיכאון על גווניהם השונים, ויש חשיבות בדיוק התמצית הנכונה למצבו של המטופל/ת. יש, למשל, תמצית שמתאימה לדיכאון הורמונלי, שעלול להופיע בזמן המחזור החודשי או אחרי לידה, שמתאפיין בתחושה של ענן שחור וקודר ללא סיבה נראית לעין.

כשעשיתי סטאז' התאהבתי בשיטה. אחת המתרגלות הייתה מטפלת שלמדה במרכז באך באנגליה. למדתי ממנה רבות, ולאחר הלימודים המשכתי להעמיק ולהתמחות בשיטה. גיליתי כלי מדהים: תוך שתיים־שלוש פגישות המטופל מקבל תמצית אישית שמתאימה לו, והיא

מלווה אותו ותומכת בו לתקופה. ברגע שאדם מרגיש שהוא לא מאוזן רגשית, הוא יכול להשתמש בתמצית – היא מאזנת, מרגיעה, ומביאה להקלה ולשיפור איכות החיים ללא תופעות לוואי."

למיטב ידיעתי, לא הרבה מכירים את הטיפול.

"נכון, וחבל שכך, כי מדובר בטיפול מהיר, טבעי ויעיל. ד"ר באך, ממציא השיטה, שאף שבכל בית תהיה ערכת תמציות, ואנשים יוכלו לרקוח לעצמם את התמצית הנכונה להם כשהם חשים מצוקה רגשית – ממש כמו שבכל בית יש יוד ופלסטרים, ואנשים יכולים לעזור לעצמם אם נפצעו. אז אמנם השאיפה של הד"ר אינה ריאלית, כי על מנת לרקוח תמצית נכונה צריך ללמוד כמה שנים ולצבור ניסיון, אבל זה באמת כלי נהדר ומועיל, שיורד לשורש הבעיה."

אם יש מסר אחד שאת רוצה להעביר, מהו?

"תזכרו שנולדנו עם כוחות ריפוי עצמי חזקים, ובכל שלב אפשר לשפר ולתמוך ביכולות הללו, אפילו אם זה רק על ידי שינוי קטן."

שייק ירוק מושלם 🌱



2-3 בננות בשלות (אפשר לקלף ולהקפיא מראש)
פרי נוסף לבחירה: 1/2 כוס אוכמניות/מנגו/תותים,
או אפרסמון קלוף/תפוח מתוק
1 תמר להמתקה - לא חובה
1 ראש עלי חסה לאליק/סלנובה שטופים,
או 4-5 עלי חסה רגילה
כוס מים
לערבל בבלנדר חזק, ולשתות בהתאם לתחושת הרעב
לאורך הבוקר, רצוי עם קשית 💗

* ניתן לשלב תוספות שונות בהתאמה אישית.
* בכל שינוי תזונתי רצוי לקבל אישור רפואי





מזל טוב
ל**שולי ורמי ענבר**
להולדת הנכד

נטע

בן בכור ל**דורון ושיר ענבר**
תהנו ותשמחו במשפחה
המתרחבת

מכל בית עין המפרץ

משולחן מש"א/ טלי

קול קורא ליו"ר לקרן עזרה הדדית

ייעוד התפקיד: סיוע לחברים בהלוואות ומענקים בבקשות מיוחדות באמצעות הקרן לעזרה הדדית.

דרישות התפקיד:

1. זמינות לישיבות מספר פעמים בשנה
2. ידע וניסיון בתחומי כלכלה וכספים – יתרון
3. יכולת הקשבה ורגישות
4. יחסי אנוש טובים
5. ראיה רחבה (קהילתית)
6. דיסקרטיות הכרחית

קדנציה: 4 שנים

בחירה: באסיפה/קלפי ברוב מיוחד של 2/3

תודה **לנחשון רוטמן** על פעילותו כיו"ר הקרן בשנים האחרונות.
הצעות יש להפנות לטלי סגל לוואטסאפ: 052-7476123, או למייל: masha@ein.co.il

דרוש/ה אחראי/ת ייצור ומשלוחים ורפרנט/ית כשרות במפעל עיבוד דגים במדגה עין המפרץ

במדגה עין המפרץ הוקם מערך חדש, שנועד לשווק באופן ישיר את הדגים אותם אנו מגדלים.
דרוש לנו אחראי למתקן העיבוד והייצור שלנו.

התפקיד כולל:

- קליטת הדגים הטריים
- עיבודים והכנתם למשלוחים ולשיווק עד בית הלקוח ומתקני מכירה שונים.
- עבודה מול משגיח הכשרות של העדה החרדית כרפרנט כשרות.

שעות העבודה: 07:00-16:00

דרישות התפקיד:

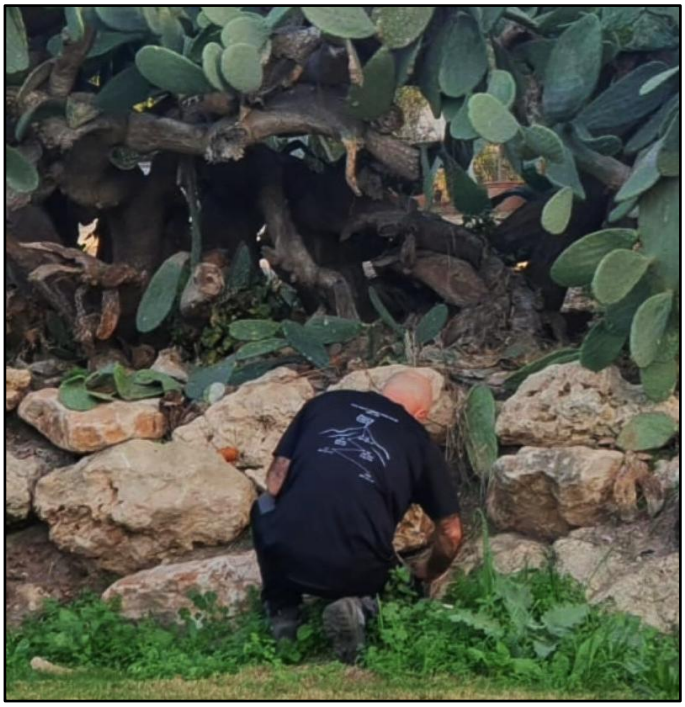
- ניסיון בניהול עובדים בתחום הייצור
- ידע בתפעול: ייצור, אריזה ומשלוחים
- ידע בהפעלת תוכנות מחשב
- יחסי אנוש טובים
- ניסיון קודם בתחום עיבוד דגים – יתרון
- רקע דתי/מסורתי – ידע ובקיאות בתחום ההלכה והכשרות

לפרטים נוספים ניתן לפנות לחיים שמיר או לטלי סגל. קו"ח נא לשלוח למייל:
masha@ein.co.il

מסידור רכב/ שרי

- כאשר מבקשים לבצע חלוקת חיוב על נסיעה חובה לדאוג שהמשתמשים האחרים יאשרו את החלוקה. סדרן רכב לא אחראי לאשר חלוקת חיובים. **אם משתמש לא מאשר את חלוקת החיוב - החיוב המלא יעבור לנהג.**
- יש לא מעט הזמנות בהן הנהג לא לוקח את הרכב. הזמנות כאלה נסגרות באופן אוטומטי על ידי המערכת לאחר שעה. **יש חיוב כספי על הזמנה שלא מומשה**, הקפידו לבטל הזמנות אם החלטתם לא לנסוע.

במגרש של עידן



אתי רז פרסמה בפייסבוק:

שבת בצהריים, מקבלת הודעת וואטסאפ:

"היי אתי, שבת שלום. אספתי הרבה פקעות של רקפות... אם מתאים לכם, אבוא לשתול במגרש של עידן."

זיו הקיבוצניק... נשמה גדולה. איש שטוחן מילואים, כמעט לא רואה בית, ובסופ"ש כשהוא סוף סוף יוצא, מה שמעסיק אותו זה המגרש של עידן. צנוע, ביישן, לא מוכן להצטלם. מגיע עם שקיות עמוסות בפקעות, כף שתילה ביד, ומתחיל לעבוד. שותל, מחייך, ומדביק אותי בתשוקה שלו ואנחנו שותלים יחד. וזו לא הפעם הראשונה, לפני חודש כבר הגיע עם שקיות מלאות בפקעות של פרחי בר מיוחדים.

מאז 7.10 אנשים כמו זיו נכנסים לחיים שלנו בדרך הכי לא מובנת מאליה... והלב שלי יודע שעידן הוא זה שמכוון אותם אלינו.

איש הפקעות... מגיע בשקט ומשאיר אחריו שורשים. תודה רבה זיו, ותודה על כל האהבה מכל עבר.

וגם – צוות הנוי המסור שתל עצים סביב המגרש.



מצוות שימור אתרים/ אמציה

התנצלות צוות השימור על איחור הפרסום. היו סיבות שונות לתלייית השלט ארבעה חדשים אחרי יום הולדת הקיבוץ. מודה לכל העושים במלאכה! ⬇



תודה לאתי וארנון על תרומתם המכובדת לשימור העבר החקלאי שלנו.
⬇



"שיר אחד בשבוע"

שָׂפָה/ אסא ארנון

לִפְנֵי "בְּרֵאשִׁית"
הִתְחַבְּרוּ חַמְצָן פַּחְמָן וּמֵימָן,
נוֹצְרוּ חַיִּים.
בְּרֵאשִׁית הָיְתָה שִׂפַּת הִשָּׂרְדוּת וְאַלִּימוּת
וְאָז בָּאוּ צִיּוּרֵי מְעָרוֹת,
וְהָיָה רֶגַע, שֶׁבּוֹ הִתְחַבְּרוּ עִצּוּרִים לִתְנוּעוֹת
וְנָתְנוּ מַשְׁמָעוּת.
בְּזֶה הָרֶגַע נוֹלַד הָאָדָם.
מֹחַ מְחַפֵּשׂ וּמְסַעֵר
מָצָא שֶׁלְּכָל הָאֲבָנִים בְּנִפְרָד
יֵשׁ שֵׁם אֶחָד – אֶבֶן,
שֶׁכָּל מָה שֶׁזּוֹרֵם וְנוֹהֵר
הוּא נָהָר,
כְּשֶׁתְּנוּעוֹת וְעִצּוּרִים
קִבְּלוּ צוּרָה, הָפְכוּ מְחֻבָּרִים
עָלָה אָדָם.
אֵין קֶשֶׁר בֵּין זְרִימַת הַמַּיִם בָּאָפִיק
לַמִּלָּה "נָהָר" או river
פֶּרֶץ הַפְּשָׁטָה
בְּרֶגַע שֶׁל פְּלִיאָה
הֵחֵל לִבְרֹא סְמָלִים.
אִם הָאָדָם הוּא נֵזֶר הַבְּרִיאָה,
אֲזַי הַשָּׂפָה הִיא נֵזֶר הָאָדָם.
לַשָּׂפָה, כָּל שָׂפָה, יֵשׁ חֻקִּים
כּוֹחַ בָּאַרְגּוּן וּבַסֵּדֶר.
בַּכָּאוֹס אַלְפֵי מַשְׁמָעִיּוֹת
בְּתוֹךְ מִילוֹתֶיהָ שְׂזוּרָה הָאִינְטוֹנַצְיָה,
יֵשׁ בָּהּ פּוֹנוֹלוֹגְיָה, מוֹרְפּוֹלוֹגְיָה וְתַחְבִּיר,
סֵמַנְטִיקָה וְאֵינְסוֹף מִלִּים, מִלִּים, מִלִּים.

יֵשׁ הֶמּוֹן שָׂפוֹת,
אוֹמְרִים עֲשָׂרֶת אֲלָפִים,
שֶׁבָּאוֹת לְחַבֵּר, לְתַקְשֵׁר,
לְזַמֵּר, לְסַפֵּר.
שָׂפָה יְכוֹלָה לְכַסּוֹת,
לְשַׁקֵּר,
יְכוֹלָה לְגַלּוֹת,
לְנַהֵל, לְבַדֵּר,
וְאַחֲרֵי מוֹת
יֵשׁ כַּנִּרְאֶה דִּבּוּר בֵּין נְשָׁמוֹת.
הָיִיתִי מוּכָן לְהִתְעַוֵּר,
לְאַבֵּד אֶת כָּל חוּשַׁי,
לְהִסְתַּגֵּל, לִשְׁקֹעַ בְּצוֹמוֹת
רַק לְהַמְשִׁיךְ לְהָבִין וּלְדַבֵּר.
שָׂפָה הִיא כְּמוֹ רוּחַ, כְּמוֹ גַּלֵּי יָם,
כְּמוֹ דִּמְיוֹן פָּרוּעַ,
כְּמוֹ פַּנְטַזְיוֹת הַמְּשׁוֹרֵר.
הַזִּכָּרוֹן וְהַתִּקְוָה
הֵם הַלֶּחֶם וְהַמֶּלַח שֶׁל חַיֵּי,
הֵם מוּצָרִים בִּלְעָדִיִּים שֶׁל הַשָּׂפָה.
הַמִּלִּים הֵן גַּלְגַּלֵּי הַמַּנְגִּינוֹת,
הַמֵּלוֹדְיָה תְּאוֹמָה לְמִשְׁפָּטִים הַנִּפְרָשִׂים
אַף עַל פִּי שֶׁאוֹמְרִים שֶׁתְּמוּנָה שָׁוָה לְאֶלֶף
מִלִּים
וְאַף עַל פִּי שֶׁהַתְּמוּנָה הִיא אֶסְפֶּרַנְטוֹ בֵּין
עַמִּים,
אֵיזוֹ תְּמוּנָה יְכוֹלָה לְבַטֵּא
תְּשׁוּקָה וּמוּעָקָה?
הַשָּׂפָה הִיא הַכְּלִי הֲכִי רַב־שִׁמּוּשִׁי,
הִיא הֲכִי "יֵשׁ מֵאַיִן",
הִיא הַיְחִידָה הַמְּאַפְשֶׁרֶת לַחְשֹׁב עָתִיד
אִישִׁי וְאֱנוֹשִׁי,
הִיא הַדָּבָר הַיָּחִיד לִבְנֵי אָדָם,
הַנָּגִישׁ תָּמִיד לְכֻלָּם
הִיא אֲהוּבָתִי, הִיא חַיַּי.

תערוכת נעליים

ביום ראשון 30.11.25 תערך
בחדר האוכל תערוכת נעליים
מהשעה 11.30 ועד 18.30
כולם מוזמנים
התשלום באשראי ו/או במזומן.

סבבא

טיול לירושלים, יום רביעי 24.12, יציאה בשעה 06:15 (ארוחת בוקר בדרך)



- 06:00 - יציאה באוטובוס מכפר מסריק דרך עין המפרץ 06:15 לתחנת הרכבת עכו.
- 06:55 - רכבת לירושלים עם החלפה אחת בתחנת נתב"ג (המתנה של 6 דקות בין הרכבות)
- 09:30 – באוטובוס שלנו הצמוד לספריה הלאומית.
- 10:00 – סיור מודרך בספריה הלאומית.
- 12:00 – סיור מודרך ברשות העתיקות ומרכז תקומה.
- 14:00 - סיור מודרך באקווריום ישראל.
- 15:30 – ארוחת צהרים מאוחרת וזמן חופשי בשוק מחנה יהודה.
- 17:10 - רכבת לעכו עם החלפה אחת בתחנת האוניברסיטה (המתנה של 6 דקות בין הרכבות)
- 19:30 – פיזור מעכו לקיבוצים באוטובוס.

הספריה הלאומית

ראיתם פעם ספרייה שיש בה כתבי יד עתיקים, רובוטים ששולפים ספרים ממדפים, מיצג אינטראקטיבי מרגש על מסך ענק של 20 מטר ופריטים מכושפים? זה בדיוק מה שקורה בספרייה הלאומית. במשכננו החדש שוכנים אוצרות התרבות הגדולים והחשובים ביותר שלנו, ואתם מוזמנים ומוזמנות להיכנס ללב ליבה של הספרייה הלאומית, עם סיורים, תערוכות ופעילויות שפותחים את הראש ונוגעים ללב.

רשות העתיקות מציגה: הצצה ראשונה לקריה הלאומית לארכיאולוגיה של א"י בירושלים

בביקור נסייר בחלקים מהמתחם המרהיב. הביקור יכלול סיור מודרך במבנה, שהוא מהמרשימים שנבנו לאחרונה בירושלים, היכרות עם רצפות פסיפס קדומות ומרהיבות המוצגות במקום, חשיפה לממצאים שנידלו מהספינה הקדומה בעולם שהתגלתה בים העמוק, וביקור במעבדה לשימור ממצאים קדומים. המבקרים ייחשפו לסיפור גלגולו של ממצא משטח החפירה של רשות העתיקות עד לתהליכי הטיפול החדשניים בממצאים ולהצגתם.
מרכז "תקומה מן האפר" - התערוכה החדשה מציגה לראשונה את מעורבותה יוצאת הדופן של רשות העתיקות במלחמת "חרבות ברזל". התערוכה הייחודית והעוצמתית מספרת את הסיפור הכואב של עוטף עזה ב -7.10 דרך תיעוד חסר תקדים של העוטף, לצד סיפורה הייחודי של רשות העתיקות - גוף האמון על שמירת נכסי התרבות מהעבר, אשר מצא עצמו פועל בזירה של חורבן מודרני, תוך שימוש בכלים הארכיאולוגיים שברשותו.

אקווריום ישראל

האקווריום עוסק בשימור בתי הגידול והסביבה הימית בישראל, נושא המהווה את האתגר העכשווי של שמירת הטבע בישראל.
מסלול הביקור באקווריום יוביל אתכם למסע מרתק בין בתי הגידול הימיים השונים בישראל, בים התיכון. במתחם תפגשו מגוון יצורים מבתי הגידול שבחוף הרדוד ועד למעמקי הים הפתוח. בתצוגות ים סוף תכירו את הדגים והאלמוגים הצבעוניים הייחודיים לים.

חזרה משוערת: 20:00, עלות למשתתף: 200 ₪

שורשים וותיקים



ביום שלישי ה-9.12 לילדי כיתה ז' תהיה פעילות במסגרת נושא שורשים וותיקים. במהלך היום החניכים יישארו ביישוב ולא יגיעו לבית החינוך. הם יקיימו:

- ★ ארוחת בוקר משותפת בנעורים (רק הילדים)
- ★ ובשעה 10:00 יפגשו עם המבוגרים ביישוב, ידליקו יחד נרות חנוכה, יקיימו שיחה ופעילות משותפת, במהלכה יציגו למבוגרים על מה יעבדו השנה ואיך הם מתכננים לתרום לקהילה.

בני הגיל השלישי שמעוניינים להשתתף במפגש מתבקשים לפנות לאראלה או מיכאל.

מהנעשה בחינוך/ רונית ר"ז

במהלך השנה האחרונה עסקנו **במערכת החינוך** בברור הערכים המשותפים לחינוך, לקהילה, ולצוותים העובדים עם הילדים והנוער, ואיך הערכים מתממשים ובאים לידי ביטוי בשטח. איך מטמיעים אותם במטרות וביעדים שאנו מציבים לעצמנו. עבדנו על הזיכרון הארגוני שהיה בעיקר תורה שבעל- פה וקיבצנו אותו לתורה שבכתב, שאותה ניתן לעדכן שתהיה רלוונטית ומותאמת לצרכי הזמן והמקום.

בכל עלון נפרסם חלק מהעקרונות. נשמח למעורבותכם והארותיכם.

בימים אלו אנו עסוקים בבחירת מטרות מתוך החזון החינוכי בהן נתמקד בשנת 2026. בחרנו יעדים שיתורגמו לתוכנית תקציבית ולתוכנית השקעות. אחת מהמטרות המרכזיות שנבחרה עוסקת בהתאמת מסגרת הפעילות (מרחבים ונעורון) לצרכים המשתנים של הילדים והנוער.

בעקבות הברד שנחת על גגות החצרות בגני הילדים נוצרו כברות המאפשרות לגשם ולשמש לחדור לחצרות המטופחות של הגנים. בעזרתו של הביטוח לנזקי טבע נחליף את כל הגגות בחודש הקרוב.

בבית חינוך "אופק" יוצאים לביצוע פרוגרמה מבנית, של מבנה כיתות חדש דו קומתי ושיפוצים והתאמות לכתות קיימות. התוכנית ממומנת ברובה ע"י המועצה, וחלקה ע"י העמותה. הבנייה תתבצע במהלך ימי הלימודים, ותידרש הקפדה על בטיחות. הילדים והצוות יאלצו להתרגל לעולם של הסחות דעת.

בחודש פברואר 2026 תתקיים תוכנית ניסיונית לחודש אחד בנושא ההסעדה בביה"ס. מטבח עברון אחראי על המזון, והאוכל יוגש בחד"א האוכל לשעבר של "אופק". פרטים נוספים יקבלו הורי התלמידים.

לוועד ההורים של בית החינוך התנדבו 3 נציגות מעין המפרץ : גלית זייד, לירון האריס, ופאני אלברג. מאחלים לכן בהצלחה, נשמח להתעדכן דרככן.

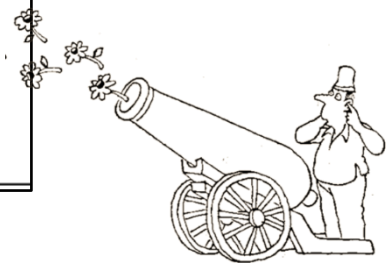
הוועד המנהל עוסק בימים אלו בניסוח ובעדכון מסמך עקרונות עמותת בית חינוך "אופק".

ברכות חמות

ליובל רז

שמחליף את בגדיו למדי משמר הגבול
מאחלים לך גיוס קל
ושירות מהנה ומלא עניין.
צא בשלום וחזור בשלום
מחכים לך בבית

באהבה- רוית המקשרת, המשפחה
וכל בית עין המפרץ



כדורעף - מטה אשר גברה על מכבי ת"א

משחק העונה בכדורעף: האדומים ניצחו 1:3 את הצהובים שהפסידו לראשונה מול אולם מלא אוהדים באדום, שהרעידו את האולם (26:24, 23:25, 19:25, 20:25).
מתוך אתר ערוץ הספורט (ערוץ 5)



יותר מ-1,100 צופים הפכו את האולם בנעמן לקלאסיקו אמיתי ביום ראשון האחרון, כאשר הפועל גליל מטה אשר/עכו ניצחה 3:1 את מכבי "עדים" תל אביב. שנתיים לא ראינו אווירה כזו בצפון, והמשחק עמד בהבטחה - דרמה, עוצמה, ואוהדים שהרעידו את האולם מהרגע הראשון ועד האחרון.

כבר שנתיים לא הייתה אוירה כזו באולם בנעמן והמשחק שהבטיח גדולות - גם קיים. בערב מרגש שהביא את הכדורעף הישראלי לשיאים חדשים, מכבי תל אביב פתחה היטב את המערכה הראשונה, ויכולת מצוינת של הידלגו ושל ביסה עזרו לצהובים כחולים לנצח במערכה הראשונה בשובר שוויון.



מטה אשר, בסיוע הקהל שדחף אותה, התעוררה במערכה השניה ועלתה ליתרון 16:11, מכבי תל אביב צמצמה עד ל-21:19, אבל מטה אשר ידעה לשנס מותניים ולנצח את המערכה.
במערכה השלישית אחרי התחלה שקולה פתחה מטה אשר מבערים ועלתה ל-16:12, יתרון שהספיק לה כדי לנצח את המערכה. גם המערכה הרביעית החלה בצורה צמודה, כאשר מטה אשר עולה ל-16:14. הקבוצה מהצפון המשיכה לשמור על פער קטן שהלך וגדל עד לסיום המערכה, בסופו של דבר ניצחון גדול למטה אשר בקלאסיקו הראשון העונה.

נועם אריאל, המוסר של מטה אשר/עכו, אמר בסיום המשחק: "באנו מאוד נרגשים למשחק. אני חושב שהתכוננו טוב, ובסוף התוצאה דיברה. בשנים האחרונות אנחנו מתקשים מול מכבי, והיום בהחלט שלטנו במשחק." על הקהל אמר אריאל: "הכוח של הקהל פה אדיר. זה הסיבה שאני נשאר במועדון הזה. הייתה פה אווירה מדהימה היום".

פינת הסטטיסטיקה - מחזור 6 נגד מכבי תל אביב (מהפייסבוק)

גוליאן, המצליב הצרפתי, מוכיח למה הצטרף למטה אשר עם 27 נקודות אדירות, שהרעידו את הפרקט בנעמן!

הפועל מטה אשר הגיעה מוכנה הפעם למשחק, ידעה איך לסגור את מכבי בחסימה ובהגנה. אחרי התחלה קשה הספסל הרחב של הקבוצה עם עליתם של קווין פויר ועומרי אלון, נתן המון כוח לנועם כץ לעשות שינוי במשחק ולהביא את הקבוצה לניצחון ב-3 המערכות הבאות.

אחוזי התקפה קבוצתיים: 45% ★ אחוזי קבלה קבוצתיים: 54% ★ בלוקים: 15 ★ איסים: 4.



לאחר רצף של 6 ניצחונות, ניצחון על מכבי תל אביב ושמירה על המקום הראשון בליגה, הפועל "גלילי" מטה אשר עכו נכנסת לחודש דצמבר עם הרבה רצון ויכולת לשמור על המומנטום החיובי כאשר תצא למשחק חוץ נגד הפועל המעפיל עמק חפר מהמקום ה5 ותסיים את החודש במשחק חוץ נגד הפועל SVA רחובות המפתיעה מהמקום ה-3 בטבלה.

בנות י'-י"ב של אופק עושות היסטוריה!



הבנות יצאו בימים שני ושלישי לאליפות הארצית בכדורעף שנערכה בחדרה. בתחרות הבנות ניצחו בתוצאה זהה 0-2 את בתי הספר: בגין ראש העין, מילטון בת ים, גולדה מאיר נס ציונה ועירוני ז' תל אביב. בכך הבטיחו את עלייתן לליגת העל לתיכונים!

לראשונה זה שנים רבות שיש לאופק 2 קבוצות בליגת העל לתיכונים - קבוצת בנים וקבוצת בנות.

מעין המפרץ משחקות **מעיין פלג, נוגה פישר ונועה כהן.**

מאגף הבריאות/ שמרית

חברים יקרים שלום,

במהלך התקופה האחרונה התקבלו פניות רבות בנושא מחסור במנקות. אנו מבינים היטב את הצורך והחשיבות של שירות זה עבור החברים הוותיקים ועל כן נשמח לסייע במציאת פתרון יציב וארוך טווח.

לאור הביקוש ההולך וגדל וההיצע המצטמצם, בחנו אפשרויות חדשות; פנינו לחברת ניקיון חיצונית וגם ניסינו לגייס מנקות חדשות, אך דרישות השכר שקיבלנו גבוהות משמעותית מהעלות השעתית הנגבית כיום מחברי הקיבוץ, ועומדת על כ- 100 ₪ לשעת ניקיון.

מבירור שערכנו נראה שחלק מהמנקות עוזבות את עבודתן בקיבוץ בשל רמת השכר הנמוכה הנהוגה כיום.

מתוך רצון לשפר את יציבות השירות ולאפשר העסקה הוגנת נפעל כעת בדרכים הבאות:

1. על מנת לעודד רצף עבודה ושירות איכותי נעדכן את שכר המנקות החל מחודש ינואר 2026.
2. כפועל יוצא, עלות שעת ניקיון לחבר תתעדכן גם כן ותעמוד על 85 ₪.
3. נמשיך לנסות ולגייס עובדות נוספות על מנת לטייב רמת השירות והזמינות. במידה והינכם מכירים או שמעתם על מישהי שמעוניינת - אנא הפנו אותה אלי.

בהזדמנות זו גם נזכיר את אופן ההתנהלות בעניין זה, לתשומת ליבכם:

כל מנקה מגישה בסוף החודש את רשימת החברים עבורם ניקתה במהלך החודש. הדיווח כולל: תאריך ושעות העבודה בכל בית, וחתימה של החבר. עליה להעביר את הסיכום החודשי למשאבי אנוש, המחשבים את השכר כולל התוספות הסוציאליות המגיעות על פי חוק, ובהתאם לכך מחויבים החברים בתקציב בהתאם.

כולי תקווה שנצליח בשנה הקרובה להרחיב את המענים בתחום זה.

בברכה, שמרית

סופר-פארם

חברים יקרים,

שמחים ונרגשים לעדכן שסניף סופר פארם במתחם עין המפרץ סנטר נפתח לקהל!

כרגע בית המרקחת עובד עם כל הקופות למעט "כללית". אנחנו פועלים על מנת לקבל אישור גם של הכללית תוך מספר שבועות.

שעות פתיחה:

א'-ה' – 8:30 עד 22:30
ו' – 8:30 עד 16:00

שבת – כרגע חצי שעה מצאת השבת עד 23:00 (בהמשך יעבדו מהבוקר).

מוזמנים לבקר ולהתרשם מהחנות החדשה!

עין המפרץ סנטר

ניתוח חדשני להחלפת מפרק הקרסול בוצע במרכז הרפואי לגליל/ גל זייד, דובר המרכז הרפואי לגליל

במרכז הרפואי לגליל בנהריה בוצע ניתוח ייחודי להחלפת מפרק הקרסול, תוך שימוש במשתל מהדור החדש. הניתוח בוצע ע"י ד"ר עלאא עבוד ממחלקת אורתופדיה א', בתושב הצפון כבן 65, שהגיע עם שחיקה מתקדמת של הסחוס בקרסול עקב פציעה ישנה, שגרמה לכאבים קשים ולהגבלה בתפקוד היומיומי.

בניתוח, בו השתתף ד"ר דן פרט, סגן מנהל המערך האורתופדי במרכז הרפואי שיבא תל השומר, כחלק משיתוף הפעולה בין שני המרכזים הרפואיים, נעשה שימוש במשתל מלאכותי - שהותאם אישית למטופל והחליף את הסחוס הפגוע.

המשתל החדשני מאפשר לשחזר את האנטומיה והביומכניקה של המפרק, דבר המסייע בשימור טווח התנועה שלו. זאת בניגוד למקרים דומים בעבר, אז בוצעו ניתוחי קיבוע (ארתרודזיס), שגרמו לאובדן טווחי התנועה במפרק.

לדברי ד"ר עבוד, בשנים האחרונות צוברים ניתוחי החלפת קרסול תאוצה גדולה בעולם, אם כי בישראל הם עדיין מבוצעים במעט מאוד בתי חולים. "מדובר בקפיצת מדרגה משמעותית ביכולותינו להציע פתרונות מתקדמים למטופלים הסובלים מבעיות מורכבות בקרסול", אמר.

ד"ר עבוד, בן 36 מפקיעין, הגיע למרכז הרפואי לאחר שהשלים שתי השתלמויות עמיתים (Fellowship) ב-2 מרכזים רפואיים באנגליה: King's College Hospital בלונדון ו- Oxford University Hospital באוקספורד - בפגיעות ספורט ותיקון עיוותים בכף הרגל והקרסול, ובטיפול בנפגעי טראומה, הזקוקים לתיקון עיוותים באיברים אלו. במהלך שהותו באנגליה, כתב את אחד הפרקים בספר שהוציא ארגון מנתחי כף הרגל והקרסול האנגלי.

מנהל מחלקת אורתופדיה א', ד"ר חיים שטארקר: "מדובר בבשורה גדולה ופריצת דרך עבור תושבי הצפון. הניתוח החדשני מאפשר את שימור תנועתיות המפרק, שיפור באיכות החיים והפחתת כאב. הצטרפנו לקבוצה מצומצמת של מרכזים רפואיים מובילים, המבצעים את הניתוח החדשני, כחלק מהרחבת השירותים המתקדמים שניתנים במרכז הרפואי שלנו בפרט, ובצפון בכלל".

כמו כן הוסיף, כי עם החלפת מפרק הקרסול, השלימה מחלקת אורתופדיה א' בהובלתו, את כלל החלפת המפרקים הגדולים, הכוללים גם: מפרק כתף, מרפק, שורש כף היד, ברך וירך.



ד"ר עלאא עבוד במהלך הניתוח.

צילום: רוני אלברט

למות צעירה – חנה סנש

מאת נפתלי חן, מתוך קהילת "היסטוריה על הדרך". שלח לעלון – מוכה.

לָמוּת צְעִירָה, לָמוּת... לֹא, לֹא רָצִיתִי
אָהַבְתִּי אֶת הַשֶּׁמֶשׁ הַחַמָּה,
הָאוֹר, הַשִּׁיר, נִיצוֹץ שֶׁל זוּג עֵינַיִם,
וְלֹא רָצִיתִי הֶרֶס, מִלְחָמָה.
לֹא. לֹא רָצִיתִי.

לפני 81 שנה הוצאה להורג ביריה בידי כיתת יורים בהונגריה חנה סנש, והיא בת 23 בלבד. חנה סנש הפכה לדמות מוכרת ומפורסמת לאחר מותה בזכות שיריה הרבים, בזכות הנתינה שלה לאחר, ההתנדבות שלה לצבא ובזכות האהבה שלה לעם ולארץ. לכבודה של חנה סנש החלטתי להביא כמה ציטוטים מתוך יומנה, מכתביה ושיריה:

21.7.1939: "קיבלתי, קיבלתי אותו, את הסרטיפיקט (אישור עליה לארץ ישראל), ואני מלאה שמחה ואושר. אינני יודעת מה לכתוב, אין מלה לומר מה אני מרגישה. אין בי הרגשה אחרת, רק שמחה."

נהלל, 7.2.1940: "אני יודעת: לא הייתי יכולה לחיות אותם החיים של הגולה: ופה בארץ-ישראל – מקומי."

קיסריה, 8.1.1943: "היה זה שבוע שזעזע אותי. קם בי איזה רעיון פתאומי שאני צריכה לנסוע להונגריה, להיות שם בימים האלה, לתת יד לארגון עליית נוער ולהביא גם את אמא. ובמידה שידעתי את האבסורד שברעיון זה, הנה הוא נראה לי בכל-זאת לאפשרי והכרחי וחשבתי לקום ולעשות. אינני יכולה לתת את עצמי בחלקים. או את הכול – גוף ונפש יחד – או כלום."

קיסריה, 12.1942: "אני מחכה ליום שיקראו לי. אינני יכולה לחשוב על דבר אחר."

קוֹל קָרָא, וְהָלַכְתִּי,
הָלַכְתִּי, כִּי קָרָא הַקּוֹל."

אחד משיריה האחרונים אותו כתבה שעות לפני שעברה את הגבול להונגריה, אל מותה, היה:

אַשְׁרֵי הַגַּפְרוּר שֶׁנִּשְׂרַף וְהִצִּית לֶהָבוֹת.
אַשְׁרֵי הַלֶּהָבָה שֶׁבָּעֲרָה בְּסִתְרֵי לְבָבוֹת.
אַשְׁרֵי הַלְּבָבוֹת שֶׁיָּדְעוּ לַחְדֹּל בְּבָבוֹד...
אַשְׁרֵי הַגַּפְרוּר שֶׁנִּשְׂרַף וְהִצִּית לֶהָבוֹת.

שיר זה מבטא בצורה חזקה אמונות רבות שהיו לחנה סנש, ומבטא את הכוח של היחיד לחולל מהפכות. בזכות גפרור אחד שנשרף ומדליק גפרור נוסף, שמדליק גפרור נוסף, ונוסף ונוסף...
למרות שחנה סנש לא רצתה למות צעירה, היא הלכה בגאון בדרכה, בהשפעה על האחר, ברצון לעשות טוב, באמונה שהיא תיתן תקווה לסובבים אותה ולאנשים שתפגוש בגלות. היא הלכה בגאון אל מותה, מישירה מבט אל כיתת היורים, כששיר ותפילה נובעים מבין שפתיה:

אֵלִי, אֵלִי
שֶׁלֹּא יִגָּמֵר לְעוֹלָם
הַחוֹל וְהַיָּם,
רִשְׁרוּשׁ שֶׁל הַמַּיִם,
בְּרַק הַשָּׁמַיִם,
תְּפִלַּת הָאָדָם.

קונצרט של החוג לפסנתר



כבר כמה שנים שיש לנו נציגות בחוג לפסנתר של **סופי**, ופעם או פעמיים בשנה נערך קונצרט. אנחנו, כמו כולם, אוהבים מוזיקה ומאזינים למוזיקה. דבר אינו ערב לאוזן כמו הצלילים שמשמיע ילד שעושה את צעדיו הראשונים בעולם המוסיקה, והצלילים – המעט רכים יותר – שמשמיעים ילדים שבגרו, ועברו כבר כברת דרך מוסיקלית. תודה לסופי!

פרסמה: דפי