

ב' שבט תשפ"ב 4 בינואר 2022 alonafikim@afikim.org.il עלון 2645

רגע אחרי הגשם / לאה נאור

בשמיים יש לי קשת רגע אחרי הגשם
מישהו אהב את כל העננים
וקישט אותם בסרט צבעוני
רגע אחרי הגשם הצמרת עוד נרגשת
בשלולית שלידה היא מציצה
רואה שהיא יפה ורחוצה

וציפור קטנה נרגשת
רגע אחרי הגשם
אל טיפה קטנה היא מושיטה מקור
בטיפה שלה יש נקודה של אור
רגע אחרי הגשם
בשמיים יש לי קשת
מי שלא יצא ומי שלא ראה
הוא הפסיד הכל עד לפעם הבאה.

רגע אחרי הגשם, רק רגע קצר
אם לא תשים לב, תראה ש...
הרגע עבר
רגע אחרי הגשם, רק רגע קצר
אם לא תשים לב, תראה ש...
הרגע עבר

רגע אחרי הגשם
בשמיים יש לי קשת
השמש מציצה מבין העננים
וכל השלוליות, צוחקות לה בפנים
הסתכלו נא על הדשא
רגע אחרי הגשם
טיפות קטנות עוד נוצצות על הדשאים
בכל טיפה קטנה יש כל מיני צבעים



שבת שלום!

עוד שנה חלפה, והפציעה חדשה - שנת 2022

רבים מסכמים בימים אלו את שעשו, את אשר ארע או קרה בימים שחלפו בשנה האזרחית החולפת, שנת 2021. רבים מביטים אחורה, עושים ספירת מלאי ומעריכים ברגשות מעורבים את הממצאים, כל אחד את הנוגע בו, או הנוגע לו. לכל אחד שורת הסיכום שלו, בתוספת תחושת עתידית, תקווה, ציפייה ואולי גם חלומות.

ואני חשבתי איך אני אסכם בהיבט של עריכת העלון את השנה החולפת?

התלבטתי. ידעתי שכל אשר אכתוב יהיה רק מהאירועים בהם אני נגעתי בכתובה שלי למיניה, ונמשכתי מיד לטור הפותח שלי בעלוני, תיארתי לי שגם אם יהיה תיאור סובייקטיבי, הוא ייתן תמונה. ולא טעיתי. בחרתי שורה או שתיים מכול טור ודימיתי אותן לתמצית הטור. וזאת התמונה שעלתה לפני מ-12 חודשי שנת 2021:

ינואר - סגר במדינה. **אפיקים בועה ירוקה**, התחלה טובה כיאה לשנה אזרחית חדשה. תחושה של צבעוניות מיטיבה בעקבות גשמי החורף.

פברואר - הכול ירוק, פריחה ומורגשים פעמי אביב. הירוק הופך להיות סמל לבריאות. **במרכז השאלה "מה יוכל להשיב ולהיטיב הדרכון הירוק לאנשים. האם ישיב לאפיקים את שגרת חייה?"**.

מרץ - זו שנה שניה שליל הסדר יוחג בקול דממה דקה בהיבט הקיבוצי. לא תתקיים הסבה סביב שולחנות ארוכים וצפופים שכם אל שכם, **לא תשמע קולה של המקהלה המופלאה**.

אפריל - זמן אחד בשנה, שאין בתוכו מרווחים, אין הפוגה, רק **מועדים סמוכים** זה לזה, המספרים סיפור קשה כל כך של עם שעוד לא מצא מנוחה... **יום השואה ויום הזיכרון לחללי מלחמות ישראל**. מועדים הנוגעים ברבים כל כך, בלי ויתורים. **מועדים שצפירה מונוטונית וחדה מפלחת אותם מדי שנה**.

מאי - צוין **יום ירושלים** כשבעיר מהומות. מתי תזכה העיר לשלווה?

בראשית שבוע הבא, נציין את **חג השבועות** כפי שאנחנו מציינים בשנים האחרונות, טקס חג, שירים, מחול אחד או שניים, נגינה ודברים על החג... על החקלאות שלנו. ונקנח בסעודה משפחתית על הדשא שתמיד מרנינה את הלב, כך בקטנה, עוד אירוע בו יש לך הזדמנות להרגיש חלק מקהילה שחוברת לה יחדיו. מסורת החג שינתה פניה ובדרכה שלה שומרת עלינו מלא כלום.

יוני - **3 לוויות** באפיקים בתקופה קצרה. קשה לכתוב דמעות. נדמה שכולם הולכים בקיץ. במדינה, התמודדות עם כיעור ואובדן ערכים. מחכים ש"הכל יכול" יפנה את כסאו.

יולי - **תמה שנת לימודים**. שנת הקורונה. איזו שנה מוזרה זו הייתה. איזו שנה מורכבת. שנה עם ניגודים. מאירה לחלק, חשוכה לאחרים. ילדים רבים אבדו בה את דרכם, אחרים אורו עיניהם, הורים רבים התקשו להכילה, אחרים גילו את תרומתה למשפחה.

אוגוסט - **"ברית עולם"** אפיקים בין הירדן לירמוך. איחולי טובין לביתנו אפיקים, ביום הולדתו ה-95, שיח חברתי, קשרים בין דוריים ומדד גבוה של שביעות רצון והסכמה למתרחש. פחות אכזבות וכעסים.

ספטמבר - עוד שנה של קורונה. מדינה תחת אימת הקורונה, מתלבטת איך לחוות אותה בקבלה או בפחד והסתגרות. באפיקים געגוע למשהו אחר.

אוקטובר - אחרי החגים, **תקוות לגשם**. תקוות לקהילה תוססת המנהלת שיח חברתי ואישי ישיר.

נובמבר - איך אפשר לשכוח את **4.11 רצח רבין**. היום מתווכחים אם רצח רבין הוא אירוע פוליטי או לא, ומי יארגן את העצרת לזכרו. בכתבה בערב שישי האחרון נאמר שרבים מזדהים עם הנבל שרצח את רבין, אין מנוס מהתחושה שמה שהיה, יכול להיות שוב. נשארו מדינה בסיכון, חברה מפולגת, חברה אלימה, לא סובלנית, מתלהמת, שאין בה כבוד לדעתו של האחר, לתפקידו של האחר... מדינה מאובטחת פן... יש לה חלומות לעתיד יפה יותר אבל הוא לא כאן.

דצמבר - לפני שנים רבות מאוד הסתיימה אחת מתהלוכות הלפידים באפיקים בכתובת אש:

"בכוח מעשינו יבקע האור". האם היום סיסמא כזאת יכולה להוביל תהלוכה באפיקים. לדעתי לא.

לחברי הקיבוץ הוותיקים, היו אמונה ואור גדול וחזק שהאירו להם את הדרך לקראת מטרותיהם וכיוון אותם במעשיהם וכך הם הרגישו את האור. "מה שאי אפשר לומר היום על המציאות בקיבוץ. יותר ויותר עולה התחושה שלמרות שיש אורות רבים הדולקים בחצר, רבים מאיתנו רואים צללים ומתקשים להבחין ולהודות שישנן גם פינות של אור, שאורן בוקע בכוח מעשים, רק שאנחנו נמשכים בעבותות של קסם לפינות החשוכות.

השאלה **מדוע? במה או במי זה תלוי?**

תמה שנת 2021.

דבר יו"ר ועד ההנהלה

חברות וחברים שלום,

במהלך חודש יוני 2021 נבחרה בוועד ההנהלה חברת הייעוץ האסטרטגי "אביב" אשר איתה התחלנו את התהליך לבחינת התכנית הרב שנתית ואופן חלוקת הכספים שהתקבלו מעסקת המכירה של אפיק. התהליך כלל ימים ושעות של דיונים בוועד ההנהלה העסקי והקהילתי, וכן במעגלי שיח ציבוריים עם החברים. ביום רביעי 29/12, נערכה אסיפת קיבוץ בחדר האכילה וחברים רבים נכחו ועל כך אני שמח. הוצגו דעות שונות ומגוונות ונערכה הצבעה שבסיומה הצביעה האסיפה להחזיר הנושא לדיון נוסף בוועד ההנהלה. ועד ההנהלה ידונו שוב בנושא ויביאו הצעת החלטה מתוקנת, תוך התחשבות בשלל הדעות שבאו לידי ביטוי באסיפה האחרונה.

שבת שלום ושנה אזרחית טובה,

אמיר רומנו

קיבוץ אפיקים אבל על מותו של חברנו

רמי לילצ'וק ז"ל

ומשתתף בצערם של משפחות רווח, דניאלי.

יהי זכרו ברוך!

ההספדים יתפרסמו בעלון הבא.

אָדָם בְּאַמֶּת אֵינוֹ צָרִיךְ אִם אִמִּיר גִּלְבֵּעַ

אָדָם בְּאַמֶּת אֵינוֹ צָרִיךְ אֶלָּא לְסַפֵּר אֶחָד בְּחַיָּיו

בְּאֶשֶׁר כָּל חַיָּיו נִקְבְּצִים לְעֵינָיו בְּסֵפֶר הַפְּתוּחַ לְעֵינָיו

בְּאֶשֶׁר הוּא קוֹרָא בּוֹ דֵּף אַחֵר דֵּף וְרוֹאֶה לְעֵינָיו

אֵיךְ יוֹם אַחֵר יוֹם כִּדֵּף כְּמוֹ דֵּף אַחֵר דֵּף

בְּסֵפֶר הַפְּתוּחַ לְעֵינָיו.

וְאִם לֹא אֶחָד נִעְצָב וּבְרַחֲמִים רַבִּים נֶאֱסָף

דֵּף אַחֵר דֵּף

בְּסֵפֶר הַפְּתוּחַ לְעֵינָיו

כִּי רוֹאֶה לְעֵינָיו

פְּתוּחַ סֵפֶר חַיָּיו

בְּרַחֲמִים רַבִּים נִעְצָב.



דברים שנשאו על קברו

קיבוץ אפיקים אבל על מותו של חברנו

אהרון בר ז"ל

ומשתתף בצערם של אסנת
ליאת, שירלי, נועה וגלי, בני זוגן, הנכדים, הנינים
וכל בני המשפחה.
יהי זכרו ברוך!

הספד בית אפיקים לאהרון בר

היום אנו מביאים למנוחת עולמים את חברנו אהרון בר, אהרון בן 84 שנים במותו, מתוכן 65 שנים חבר קיבוץ אפיקים.

אהרון נולד ב-1937 בזגרב ביוגוסלביה להוריו סלביצה ושמואל.

בתקופת המלחמה הופרד מאביו שברח ליערות להילחם עם הפרטיזנים, הוא חי עם אימו ואחיו בוריס. האם יצאה לעבודה והוא אחיו נשארו לבדם כל היום הילדים נחשפו למראות קשים והיו לא פעם בסכנה.

בגיל 11, דצמבר 1948 עלה לארץ יחד עם אביו, סטלה אשתו של האב, ואחיו.

ב-1949 הגיע לאפיקים במסגרת חברת "שלהבת", נשארו מהקבוצה באפיקים אילנה פלדמן זכרה לברכה, שלמה ניאגו זכרו לברכה, גרשון מיניקס זכרו לברכה, וחביבה פינסקי שתזכה לחיים ארוכים

באפיקים אומץ ע"י ברטה ויעקב רומנו ושם נוצר הקשר המשפחתי עם צ'ירי.

לפני גיוסו לצה"ל עבד כמדריך בחברת הילדים ושם הכיר את אסנת חלק.

ב-1956 התגייס לצה"ל לסיירת גולני, לחם בסדיר במלחמת קדש, במילואים לחם בששת הימים, יום כיפור ובמלחמת לבנון הראשונה.

ב-1959 בסיום שירותו הצבאי נישא לאסנת חברתו בת הקיבוץ. ב-1964 – יצאו אסנת ואהרון לשנת שרות בקיבוץ תל קציר.

אהרון היה חבר פעיל במשק בין תפקידיו לאורך השנים: מרכז ועדת דירות, סדרן עבודה, מנהל עבודה בקלת, מרכז רכב קטן, חבר הנהלת המגזר העסקי חבר בוועדות שונות ומנכ"ל "חמד".

שנים עבד ב"חמד", מפעל מיוחד שיועד לוותיקים, אך עבדו בו גם צעירים והוא ידע ליצור אווירה טובה בין כל העובדים, ובניהולו המפעל שקיבל בגירעון, הגיע לאיזון.

ב-2009, בסיום שנות עבודתו ב"חמד", החל לעבוד בארכיון יחד עם צ'ירי, חברו הטוב שהיה לו כמו אח.

אהבתו הגדולה של אהרון, חוץ ממשפחתו – הספורט. הוא היה שוער בקבוצת הפאר של הפועל אפיקים בכדורגל והמשיך עם אתלטיקה.

אך עיקר עיסוקו היה שופט כדורסל. הוא החל בקריירת שיפוט שנמשכה כ-30 שנים בהם היה שופט בכיר בליגה הלאומית. גם בשנים האחרונות לא זנח את ספורט והיה פעיל בחוג ספינינג.

עם אסנת היקרה שתמיד הייתה לצידו לאורך 62 שנות נישואין, הבנות ליאת, שירלי, נועה, גלי הנכדים והנינים, עם סטלה האמא והאח דויד, עם כל המשפחה והחברים אבל בית אפיקים על מותו של אהרון.

יהי זכרו ברוך ותהא נשמתו צרורה בצרור חייו.

עידן הלמן

בימים אלו, כשאנו מנסים לאסוף את השברים לאחר שאיבדנו את אהובנו אהרון, חשוב לנו להעביר רחשי תודה עמוקים לכל אותם צדיקים בעלי הלב הרחב, הסבלנות והנכונות לעזרה שהיו אור יקרות בתוך האפלה הנוראה.

אפיקים התגלתה בגדלותה.

בעלי תפקיד שפשוטו שכבו על הגדר עבורנו.

נכונות לסייע ללא מילת טרניה.

חברים שפשוט היו חברים- שהגישו יד וכתף וחיבוק כשכל כך היה צריך, גם כשלא ידענו לבקש.

כל אחת ואחד מכם יודע שאליו מכוונת תודה זאת.

"עוד נדע ימים טובים מאלה"

משפחת בר

סבא שלי.

כמה קשה לכתוב את המילים האלה ולחשוב שאתה כבר לא. לפני פחות מחודשיים חגגנו לך יום הולדת. זה היה עוד אז, כשהכל רק התחיל. לא ידענו לאן זה הולך, ובוודאי לא האמנו, לא האמנתי, שזה יקרה כל כך מהר. אבל כן ידענו שמשוהו קורה. וזה היה קשה. לכולם, בוודאי. וכנראה שהכי, זה היה קשה לך. אתה, האדם החזק, העצמאי, המרשים, הספורטאי, מאבד פתאום, לאט לאט, חלק מעצמו. ואז הגיע יום ההולדת שלך. ובחרתי לכתוב לך ברכה רק ממני. אני נשבעת שלא ידעתי שזו תהיה האחרונה. אבל כתבתי מהלב. כתבתי לך מי אתה בשבילי, ומה תמיד היית. והתרגשת. אני יודעת שהתרגשת כי התקשרת אליי. כי הראית לאחרים. אני חושבת שהיית גאה, שהיית גאה לדעת מה אתה בשבילי. אמרתי לך שאתה גיבור. לא כמו בספרים, אלא אחד "על אמת". סבא שלי, אתה ניצחת את כולם. את הנאצים, את המלחמות. את החיים עצמם. ואתה גיבור לא רק כי ניצחת, אלא כי עם כל מה שעברת, לנו, הנכדים, לי, נתת את כל מה שיש לעולם להציע. בית חם. שתמיד פתוח. אוזן קשבת, לב פתוח. שמקבל את כולם. חיבוק אוהב. נשיקות. הערכה. אמונה. ובעיקר אהבה, כל כך הרבה אהבה. וכשזה הבסיס, כך כתבתי לך במכתב, מפה אפשר רק לעוף גבוה. סבא שלי. אני לא יכולה לדמיין שהיום, יום שישי, לא תיכנס בערב ולא אוכל לחבק אותך. להיות איתך. לדבר איתך. אבל דבר אחד אני מחזיקה אצלי, לטובה. שכתבתי לך את הדברים, לפני פחות מחודשיים, ביום ההולדת שלך. ואני יודעת שזכרת. שלקחת אותם איתך. עד הרגע האחרון. אני יודעת שידעת שלא רק אתה נתת, הערכת ואהבת, אלא שגם אני, אנחנו, אהבנו כל כך הרבה בחזרה.

שבו לנקרי

ההספד לסבא האהוב שלי.

לכולנו במהלך החיים יש גיבורים ומודלים לחיקוי והערצה שגדלנו ושהתחנכנו עליהם. אם זה בספורט, בתרבות ומהספרים וסיפורים. אצלי היה אדם אחד כזה והוא היה סבא שלי. היה לנו קשר של יותר מסבא לנכד. היית לי כאבא שלי, מחנך, מורה לחיים ומושא להערצה. הקמת משפחה מרובה ולתפארת עם סבתא והיה לך אכפת מכולנו שיהיה לנו טוב, ודאגת לכולנו שלא יחסר לנו כלום. הקשר שנוצר בינינו זה קשר אבהי וחברי. אין יום שלא ישבנו ודיברנו על החיים, על המשפחה, הקיבוץ ובעיקר על הספורט. יצאנו למסעות וחיפושים. הקמנו שפה משותפת והומור משותף שרק אתה ואני מבינים, והבנו אחד את השני גם בלי לדבר. אני ראיתי בך מודל לחיקוי והערצה, רציתי להיות כמוך בהמון דברים. רציתי להיות שופט כדורסל אך הורדת אותי מזה מהר כי אמרת שאיני יכול להיות, כי איני נטרלי ואהבתי לקבוצה האדומה חזקה מאוד. מהילדות, וגם היום, תמיד בקשתי ממך לספר לי עוד ועוד סיפורי חייך, וגם כאשר הכרתי את מרבית הסיפורים אלה סיפורים נצחיים שתמיד ארצה לשמוע. ועכשיו אני אשמור אותם אצלי עמוק בלב. יש שעות ביממה שאני כבר ידעתי מה סדר היום שלך וכל יום הגעתי אליך ולסבתא בשעה שלוש, זאת השעה של הקפה וידעתי שאתה מחכה לי שאגיע והכוס קפה שלי מוכנה. הכי חיכיתי לימי שבת. השבת שלנו, להגיע אליכם וברקע יש מוזיקה שירי ארץ-ישראל ואוכלים ארוחת צהריים ביחד. אחרי זה משחקים קלפי רמי. רמי משחקים 90 דקות ובסוף סבא מנצח. ואחרי זה אתה מעביר ל"קצת תרבות" ויושבים ורואים ספורט ביחד - הפועל, ארסנל, או כל ענף ספורט שיש בטלוויזיה. סבא, תודה רבה על הילדות והערכים שהענקת לי, תודה על שזכיתי להיות הנכד שלך וחבר שלך וחוויתי איתך חוויות שלמות ומלאות. תודה על האהבה והדאגה והתמיכה האינסופית. אני מבטיח לך שאני אשמור על סבתא כשאתה לא כאן. אמרת להמשיך קדימה ולא לוותר וזה מה שאני מתכוון לעשות. אני יודע שאתה יושב לך עכשיו שם למעלה עם ציירי ואתם משלימים חוויות. אני יודע שאתה תדאג לי ולמשפחה מלמעלה ואתה תמיד תהיה אצלי עמוק בלב ובכל דבר שאעשה. אתה חסר לי ואני אוהב אותך אהבת אמת. נוצר ריק גדול. תנוח עכשיו, סבא, עם חיוך גדול ולב רחב.

מיכאל חושן

משולחן מנכ"ל הקהילה

חברים וחברות יקרים,

חלפו הימים האחרונים של שנת 2021, והנה עברנו את הסף לעבר שנת 2022. איך תהיה השנה הקרובה? מה היא צופנת לנו בתחומי חיינו המגוונים כקהילה וכחברים? נייחל ונאחל שהשנה הזאת תהיה טובה ומבטיחה- לכל אחד ברמה האישית, ולכולנו יחד כקיבוץ וקהילה משותפת. כמדי חודש, מספר עדכונים מהנעשה אצלנו:

גן בית- הסתיים מכרז הקבלנים ונבחר הקבלן מחמוד כביל. צוות המכרז מורכב ממנהלת גן בית, נציגי הדיירים, יו"ר ועד ההנהלה, מנכ"ל הקהילה, מנהלת הכספים ונציג מחברת 'תקומה' שמנהלים את פרויקט 'גן בית'. נבחנו פרמטרים שונים, ביניהם איכות הבנייה בפרויקטים קודמים בקיבוצים, ראיונות עם דיירים, ניסיון בבנייה במרחב היישובי, פרמטרים כלכליים של הקבלן ומחיר כמובן. התחילו הכנות באתר, השטח גודר וצו תחילת עבודה מתעתד לינואר 2022. נמשיך לעקוב ולעדכן.

תקציב שנתי- תכנית הקהילה עברה בקלפי ברוב קולות. כפי שפירטנו בעלוני הקודמים, התקציב נבנה על בסיס תכנית עבודה מפורטת שהוכנה ע"י מנהלי הפעילויות והוצגה לחברים באספה. עמד לפנינו הצורך בתכנון תקציב ריאלי, לאחר שב-4 השנים האחרונות הקהילה סיימה כל שנת תקציב בגירעון של בין 500 אש"ח למילון וחצי ש"ח.

באפיקים, כמו בכל קיבוץ, מחויבים לשלם פנסיה שגובהה לפחות כגובה פנסית הרשם -4,172 ש"ח. למרות שפנסית הרשם לא עודכנה לשנת 2022, ראינו לנכון להעלות את סכום הפנסיה באפיקים ל-4,350. נשמרה רמת המיסוי לחברים כפי שהיה בשנה הנוכחית, יחד עם שמירה על רמת השירותים לחברים ולתושבים.

פנסיה- חישוב ההשלמה לפנסיה מתבצע היום ע"פ אומדן של הכנסות החבר משנה קודמת. מידע מדויק על הכנסות החבר מתקבל כאשר מונפקים טפסי 106 אשר מתקבלים ומוטמעים במערכת רק באמצע השנה העוקבת.

לא קיימת מערכת איזונים אשר בודקת אחורה השלמות הפנסיה בהתאם למידע שמתקבל. הוחלט כי לאחר קבלת טפסי 106 והטמעתם במערכת, תיערך מדי שנה בדיקה של השלמות הקיבוץ בשנה הקודמת ויערכו איזונים במידת הצורך.

תכנית השקעות לשנת 2022- עומדת על 800 אש"ח. לקיבוץ בסדר גודל כמו קיבוץ אפיקים מדובר בסכום נמוך מאוד שמאפשר אחזקת שבר, בלי אפשרות לשפר ולפתח תשתיות, נראות מבני ציבור ושטחים ציבוריים בצורה ראויה.

היכולת שלנו לייצר שינוי משמעותי תלויה באופן מוחלט בהקצאת חלק מכספי עסקת אפיקים לטובת קרן ייעודית שתטפל בתחומים אלו.

הסכמי הרשאה לחברים השוכרים חללים שאינם למגורים- התהליך מגיע בימים אלו לסיומו לאחר פגישות רבות, הן אישיות והן משותפות עם השוכרים, בהן שמענו את השגותיהם ורצונותיהם של החברים השוכרים, וניסינו להגיע למירב ההסכמות המקובלות על שני הצדדים. זהו מהלך משמעותי הבא להסדיר את מערכת היחסים וההבנות בין השוכרים לבין הקיבוץ ואגף השכירות הנדל"ן.

נותני שירות בקהילה- לאחרונה מגיעות אלי פניות לא מעטות בנוגע לאופי התקשורת של חברים מול נותני שירות בקהילה. אנו עושים מאמצים רבים לתת לחברים ולתושבים מענה מקצועי ומכובד. אנו מבקשים כי היחס יהיה הדדי.

קורונה- ילדי הכיתות הנמוכות חזרו לאכול בחדר האוכל לאחר תקופה ארוכה שאכלו במרכזונים בחמ"ש. כולנו מתעדכנים בתקשורת בהתפשטות הזן החדש, ולכן אנו נדרשים לגלות אחריות אישית וחברתית, לעטות מסכה במקומות סגורים ולשמור על ההנחיות.

מנהלת חדשה לגיל הרך- לאחר כ-4 שנים עדי ששון (בית זרע) סיימה את תפקידה בניהול הגיל הרך. תפקיד אותו מילאה במסירות ובמקצועיות בתקופה מאתגרת של סגרים, בידודים, אתגרי כח אדם ועוד. נאחל לעדי בהצלחה בבחירותיה בהמשך.

לתפקיד נכנסה בימים האחרונים נועה חן מחד-נס. בהצלחה לנועה ולמערכת הגיל הרך, לצוותים, להורים, וכמובן – לילדים.

שיוך דירות

חברות וחברים שלום,

לקראת יישום השלב הראשון בתהליך שיוך הדירות (העברת הזכויות מהקיבוץ לחבריו) אנו מעבירים לכלל בתי האב באפיקים מסמך מעודכן ובו חישוב זכויות הוותק, ערך הדירה ונתונים נוספים המציגים את הזכאות או החוב של בית האב. החישובים נערכו בהתאם להחלטות הקיבוץ שהתקבלו לאורך השנים והם מעודכנים לחודש דצמבר 2021.

במהלך יום חמישי 23.12.21 יחולקו בתאי הדואר המכתבים. אנא בדקו את הנתונים ובמידה ונפלה טעות או נדרשת הבהרה כלשהי, ניתן ליצור קשר עם אמיר כהן, הפרויקטור לשיוך דירות, באמצעות הדואר האלקטרוני - afikim-s@afikim-k.co.il

בברכה,

אמיר רומנו ואמיר כהן

שידור האספה

האספה האחרונה מיום 29.12.2021

בנושא: תכנית רב שנתית וחלוקת כספי אפימילק

תשודר בערוץ הפנימי (900) מהשעה 15:00 ועד הבוקר

בימים שלישי 4/1 ורביעי 5/1.

בשבוע הבא בימים שלישי 11/1, רביעי 12/1, שישי 14/1.

אישורי תושב לשנת 2022

טפסי אישור תושב חולקו בתאי הדואר. מי שלא קיבל טופס ושזקוק לו - אפשר להוציא מאתר האינטרנט של המועצה האזורית עמק הירדן. עליכם להצטייד במעטפת תשלום הארנונה ולהזין בטופס הבקשה את מס' המשלם ומס' הנכס כפי שכתוב שם.

שכירים - יש לחתום על האישור, לצרף לטופס ה-101 ולהגיש למעסיק.

עצמאים - יש לחתום על האישור ולהעביר לר"ח שלכם.

פנסיונרים - מי שמקבל פנסיה חיצונית - עליו לחתום על אישור התושב ולהעביר לחברת הפנסיה.

מקבלי פנסיה מ'עתודות ותיקה' ומ'כלל' - אישורי התושב יועברו במרוכז ע"י הקיבוץ.

אין צורך להחזיר את הטפסים לסילבי, אישור התושב הוא עבורכם.

בברכה, סילבי פרידמן, רכזת מיצוי זכויות ופנסיה

עדכון מהמגזר העסקי

חברים שלום,

בימים אלו אנו נפרדים משנת 2021, שכקודמתה, המשיכה לעמוד בסימן מגפת הקורונה, שככל הנראה תמשיך ללוות אותנו עוד זמן מה ובוודאי לתוך שנת 2022. אף שסיכומי 2021 יהיו בידינו רק לקראת סוף הרבעון הראשון של 2022, ניתן כבר היום לומר בוודאות גבוהה שתוצאות השנה יהיו לצערנו פחות טובות מאשתקד.

כללי 2021: בפן השלילי ניתן כמובן לציין את השפעותיה של המגפה על מחירי חומרי הגלם והתשומות שהרקיעו שחקים, וכמו כן כל הקשור בלוגיסטיקה והובלת סחורות. זאת בנוסף על מחסור חמור ברכיבים אלקטרוניים שמאתגר את כל היצרנים בתחום. בפן "החיובי" ניתן לציין את הירידה בהוצאות טיסות לחו"ל ובצורך להתייעלות בנושאי עלויות כ"א, מה שפיצה במשהו על גל עליות המחיר.

אפיומילק: בנטרול הוצאות עסקת המכירה החד-פעמיות, התוצאות הצפויות לסוף השנה הן טובות יותר מאשר שנה קודמת. מחזור המכירות צמח השנה בשיעור דו-ספרתי וגידול דומה צפוי גם בשנה הבאה עלינו לטובה. מאידך, החברה משקיעה ועוד תוסיף להשקיע לא מעט בצמיחה הני"ל (קליטת עובדים, פיתוח מוצרים והרחבת תשתית המכירות במדינות היעד), מה שישפיע מן הסתם על רווחיותה בשנים הקרובות.

רכב חשמלי: תוצאות החברה הצפויות לסוף 2021 טובות בהרבה משנה קודמת וגם יותר משתוקצב, הן במספר כלים שנמכר (מעל 5,000 השנה לעומת 3,800 בשנה הקודמת) והן בהכנסות. ניהול קפדני ומהודק איפשר גם התייעלות משמעותית בכל מרכיבי עלות היצור, מה ששיפר מאד את שורת הרווח. בהיכרותנו את שווקי היעד והמגמות בעולם, יש לנו יסוד מוצק להעריך שביכולתה של חברת רכב חשמלי להמשיך לצמוח בעתיד באופן משמעותי, ובתנאי שייעשו בה הפעולות האסטרטגיות הנדרשות.

חקלאות: אחרי השנה שעברה, שהייתה מוצלחת מאד, התוצאות הצפויות לסוף שנה זו הן פחות טובות, בעיקר מהסיבות הבאות:

א. **כללי** - כאמור, עליה של עשרות אחוזים במחירי חומרי הגלם והתשומות, כולל חומרי הדברה, חומרי עזר והובלות.

ב. **בננות** - לאחר שנת שיא ב-2020, השנה הזו תסתיים ככל הנראה סביב האיזון עד כדי הפסד, עקב גידול מאד משמעותי בהיצע הארצי, שגרם לצניחת מחירים מטורפת בהשוואה לשנים קודמות.

ג. **אבוקדו** - צפויה ירידה ברווחיות (אף שעדיין יפה), תוצאה של פרי קטן יחסית ומחיר נמוך בשוק המקומי והפרשי שערי מטבע בשווקי היצוא.

מנגד, ישנם ענפים שאנו צופים בהם שיפור די משמעותי בתוצאות בהשוואה לשנה קודמת:

א. **רפת** - עלייה של כ-5% במחיר המטרה (ש"ח/ליטר) שנתן פיצוי די יפה לעליה בתשומות, והכנסת מערכת צינון/אוורור שעזרה מאד להתגבר על ירידת תפוקות עקב חום הקיץ.

ב. **כלבייה** - תגובה מהירה ויפה למציאות המשתנה ע"י הפנית משאבים לנושא פוריות ומכירת גורים, על מנת לפצות על פעילות הקייטנות שנפגעה מאד, תוצאה של הקורונה.

שאר ענפי החקלאות עמדו פחות או יותר בתקציב שלהם ולא נרשמו בהם הפתעות מיוחדות לכאן או לכאן.

פעילויות נוספות: רובן ככולן עמדו סה"כ בציפיות ובתקציב. ענף ה"נדל"ן ממשיך להוות את הרגל המשמעותית ובעיקר הציבה בין הפעילויות העסקיות שלנו, וגם השנה מראה צמיחה לעומת אשתקד, וצפוי להמשיך כך גם בעתיד.

מכון הרישוי ממשיך לדחוף למעלה את "תקרת הזכוכית" ומציג גם השנה גידול מתון אך קבוע בשורת ההכנסות ובסה"כ עומד יפה בתקציב, על אף השפעות קורונה כאלו ואחרות.

"בטעם אפיקים" (שמו הרשמי של חדר אוכל שלנו למי שלא יודע) יסיים ככל הנראה שנה זו סוף-סוף באיזון, ואולי אף ברווח קל. בהנחה שלא נחוה דרמות גדולות בכל הקשור לגזרות הקורונה, אין סיבה שמגמה חיובית זו לא תמשיך גם הלאה, לרווחת והנאת החברים ושאר הסועדים.

לסיכום: לאור העובדה ששנת 2021 אכן תסתיים בתוצאות פחות טובות משנה קודמת, מצבנו לא מזהיר אך עם זאת סביר וסה"כ יציב. בשנת 2022 נצטרך לראות כיצד **לבסס** ואף **להצמיח** את הפעילויות הדומיננטיות שלנו ובמקביל לנסות ולמצוא דרכים כיצד להתמודד עם מצבם המעורפל של חלק מענפי החקלאות.

עוד מילה בנושא השימוש בכספי "עסקת אפיקים":

אני מרגיש שצריך להזכיר (שוב) שמהגזר העסקי הוא בבעלות מלאה של חברי אפיקים. אנחנו, כל מי שנמצא במערכת העסקית, **רתום במאה אחוז** מזמנו ומרצו להבטחת קיומו ועתידו של קיבוץ אפיקים. אמירות שאני שומע בהזדמנויות שונות, כגון "הם" או "ההנהלה", המיוחסות לבעלי תפקיד בעסקים, אין להן לדעתי מקום בשיח הציבורי. אמירות כאלו לא רק שמייצרות תסכול רב ופגיעה במוטיבציה, אלא פוגעות במרקם המאוד מיוחד ורגיש שבין הקהילה ועסקיה. צריך להדגיש: אין כאן "הם", יש רק **אנחנו**! כולנו נמצאים באותה סירה ונתמודד עם אותן ההשלכות בדיוק!

בימים חשובים אלו של הכרעות, שעשויות להשפיע משמעותית על עתידנו, חשוב לומר שמה שנוצר במגזר העסקי שלנו, על יציבותו והישגיו עד כה, **אינו מובן מאיליו**! שום דבר לא קורה באקראי, או "על הדרך". הכל תוצאה של השקעה מדודה, מחושבת ומנוהלת.

והכי חשוב, לקלוט ולהפנים – **לא לעולם חוסן**. כפי שכבר נוכחנו בעבר הלא רחוק ובמידה מסוימת גם השנה, יש לקחת בחשבון שאנו עלולים להיתקל בעתיד גם בתקופות קשות יותר או מוצלחות פחות. אירועים כאלו, והלוואי שלא יקרו, לא מורידים **במאומה** מהמחויבות הבלתי תלויה של המגזר העסקי לביטחונם הסוציו-אקונומי של חברי קיבוץ אפיקים.

השקעה במגזר העסקי היא הדרך היחידה להבטיח את עתיד אפיקים כישוב חיוני לשנים רבות! בראייתי, חברה שאינה משקיעה בעצמה, אין לה זכות קיום כחברה קולקטיבית וסולידארית. אולי כאוסף של בודדים המסתופפים כל אחד בדלת אמותיו. מה **אנחנו** רוצים להיות...?

ועדכון אחרון לסיום: דגנית לוינסון פרשה לאחרונה מוועד הנהלת "נכסי" מסיבות של עומס. במקומה נכנס לוועד **אייל בהט** שנבחר שלישי בהצבעה האחרונה שהתקיימה בנושא. אנו מאחלים לאייל הצלחה רבה בתפקידו זה.

שתהיה שנת 2022 הבאה עלינו לטובה, שנת בריאות, שגשוג ואחוה,

רונן קול

מנכ"ל המגזר העסקי

אגף חינוך - סיכום שנה

בסוף השבוע שעבר ציינו את סיומה של שנת 2021 וחגגנו את כניסתה של שנת 2022. הגם שיהודים אנו, מרבית משגרת חיינו מתנהלת לפי לוח השנה הגרגוריאני ומכאן חשיבותו של מועד זה.

וראו זה פלא, למרות האמור לעיל, הרי ששעון הפעילות החינוכי פועל בצורה מעט שונה. שנת הלימודים וההדרכה מתקיימת מחודש ספטמבר ועד אוגוסט. לעיתים זה בהלימה ללוח השנה העברי (כך היה השנה, שנת תשפ"ב) ולעיתים לא. מכאן ניתן להבין שלמעשה תאריך זה של סיום השנה האזרחית איננו מהווה אבן דרך מרכזית בלוח השנה החינוכי.

ועדיין, פטור בלא כלום - אי אפשר. אז הנה סיכום קצר של עיקרי השנה החולפת בחינוך.

לפני כשנה (וחודש) השתנה המבנה הארגוני של אגף החינוך. ניצן שפירא מנהלת החמ"ש נפרדה מתפקיד יו"ר האגף ואני נבחרתי להחליפה. כפי שכתבתי בעבר, בחירתי לתפקיד זה, דווקא בקיבוץ אפיקים, היוותה סגירת מעגל מבחינתי ולא מעט תחושה של 'חזרה הביתה'.

ניצן עשתה (ועדיין עושה) ככל יכולתה לסייע בידי על מנת להשלים עבורי את הפערים שיש לי בהיכרות האינטימית עם קהילת אפיקים ואני מבקש להודות לה על כך.

בשנה שחלפה מאז כניסתי לתפקיד חווינו מספר אירועים מורכבים כאשר הבולט שבהם היה כניסתה של תחלואת הקורונה לתוך מערכת החינוך באפיקים. זה לא שלא הייתה קורונה לפני כן, אבל רק במחצית שנת 2021, עם הגעתו של וריאנט הדלתא המפורסם (מי ידע בכלל מה זה אומיקרון), הורגשה לראשונה בקהילת אפיקים השפעתה של תחלואת הקורונה על מערכת החינוך בצורה משמעותית. כתוצאה מכך נאלצנו להתמודד עם סגירת גנים ומרכזונים, לשלוח צוותי הדרכה ומטפלות לביתן ולהשבית את המענה המצוין שהמערכת נותנת בימי שגרה לקהילת אפיקים. במהלך גל תחלואה זה היו גם שגיאות שנעשו על ידי הצוות המסור והנהלת האגף. כידוע, לא טועה רק מי שלא עושה. על חלק מטעויות אלו גם שילמנו מחיר. לשמחתי ככל הנראה רק בכסף, אך בהחלט למדנו מהן, הפקנו לקחים והמשכנו הלאה. נכון להיום אני יודע לומר שאנחנו נמצאים במצב טוב. יותר ואנחנו ערים וערוכים להתפתחויות אם וכאשר תגיענה. כרגע אנו ללא תחלואה במערכת החינוך (ובאפיקים בכלל), וגם אם תגיע, נדע להתמודד איתה בצורה טובה יותר מעבר.

בתום הרבעון הראשון של שנת 2021, ולאחר תהליך מסודר ומובנה, הקמנו את מועצת החינוך הציבורית. אני רואה חשיבות רבה בקיומה של מועצת החינוך, בראש ובראשונה לאור התפיסה שלי את התפקיד שהיא ממלאת כלפי ציבור ההורים והקהילה באפיקים. מתוך הבנה שמערכת החינוך הינה של כלל קהילת אפיקים, חשוב מאוד שהקהילה בכללותה תהיה מעורבת ובעלת יכולת השפעה על הנעשה בה. הדרך הנכונה לממש זאת הינה באמצעות מועצת החינוך הציבורית שבה חברים מעבר לבעלי התפקידים גם נציגי ציבור נבחרים. במועצת החינוך חברים 7 נציגי ציבור (הורים/הורות ושאינם הורים) והם מהווים מבחינתי ערוץ תקשורת חשוב אל, ויותר מכך מההורים והקהילה באפיקים. השנה קיימנו שמונה מפגשים ועסקנו במגוון רחב של נושאים, כגון מענה לתחלואת הקורונה במערכת החינוך, גיבוש תכנית עבודה 2022, טיפול בנושא האוכל בחד"א (טרם הסתיים) ועוד. מועצת החינוך מתכנסת אחת לחודש ואני מודה לכל החברות והחברים בה על ההשקעה של זמנם ומרצם.

בסוף השנה הנוכחית (2021) נשלים את תהליך החלפתה של מנהלת הגיל הרך. לאחר ארבע+ שנים בהם ניהלה עדי ששון-לבקוביץ' (בית זרע) את המערכת, תחליף אותה השבוע נועה חן (חד נס). עדי קיבלה את ניהול המערכת מאיילה אדלשטיין-פינסקי. היא עברה תקופה לא פשוטה של ניהול המערכת במקביל להתמודדות עם גלי הקורונה השונים וההשפעות המשניות שלהם, בדגש על סוגיית כח האדם וגיוס עובדות ועובדים חדשים. עדי הייתה שותפה להחלטה על שינוי המבנה הארגוני של האגף, כולל המשמעויות הנלוות לשינוי זה. במהלך השבועות האחרונים עשתה עדי חפיפה יסודית לנועה על מנת להעביר לה את מירב הידע שצברה לאורך שנותיה בניהול המערכת ובכדי למסור לה את המערכת במצב הכי טוב שניתן. נועה חן מגיעה אלינו ממושב 'חד נס' בצפון הכנרת (בואכה רמת הגולן). נועה ומשפחתה עברו להתגורר ב'חד נס' בקיץ האחרון. לנועה ניסיון ניהולי רב בתחום הגיל הרך והיא ניהלה מערכת של מספר גנים אשר גם היו בבעלותה ביבנה. לנועה אין את ההיכרות והניסיון בתחום החינוך הקיבוצי וזהו אחד הנושאים שיהיה עליה להשלים

במהלך התקופה הקרובה לאחר השלמת תהליך כניסתה לתפקיד. אני מבקש להודות לעדי על תרומתה ועל העשייה שלה למען מערכת החינוך של הגיל הרך באפיקים. מאחל לה בשמי ובשם כולנו הרבה הצלחה בכל כיוון ודרך שתבחר. מאחל לנועה הרבה הצלחה בתפקידה החדש. אין ספק שהעשייה וההצלחה שלה תקרין ותשפיע על כלל קהילת אפיקים.

נושא גיוס כח-אדם לעבודה במערכת החינוך תמיד היווה נושא מורכב שדורש השקעה רבה מצד מנהלי המערכת. מחד, אנו מעוניינים לגייס אנשים ונשים טובים וראויים, ומאידך התגמול הישיר שהמערכת נותנת לא תמיד נמצא בהלימה ישירה לעבודה הקשה. 'שנות הקורונה' הפכו את הנושא למורכב שבעתיים ולראשונה מזה מספר שנים אנו ניצבים בפני קושי גדול מאוד בגיוס אנשי ושנות צוות גם לחמ"ש. מאז תחילתה של שנת ההדרכה הנוכחית (תשפ"ב) אנו נמצאים בצוות חסר מאוד בשני מקטעי גיל משמעותיים- מרכזון ד'-ו' והפרבר. מנהלת החמ"ש, ניתן עושה כמיטב יכולה לכסות על פגמים אלו על ידי גיוס צוות זמני שמגיע לתקופה קצרה ואם על ידי התגייסות אישית והדרכה במרכזונים. למרות האמור לעיל הפער המתמשך מתחיל לתת אותותיו ואנו חשים בפגיעה בהגעה ובשיתוף הפעולה מצד חלק מבני הנוער והילדים. בימים אלו הצלחנו להשלים את הפער של מדריכה לפרבר. רואי אלון מקיבוץ שער הגולן נקלטה בצוות המדריכים והיא תוביל את פעילות הפרבר כאשר לצידה סול, הפרקמ"שית שאיתנו עוד משנה שעברה (פרקמ"שית = חייל בשירות צבאי הנמצאת בפרק משימה לאומית במסגרת שירותה בנח"ל). במרכזון ד'-ו' נקלטה זיו לוריא שכרגע איתנו בהיקף עבודה מוגבל, אך צפויה להיכנס במלוא המרץ ככל הנראה מסוף חודש ינואר ובכך לסייע לנו להחזיר 'ערה ליושנה' ולהשיב את שגרת הפעילות של המרכזון.

בשנים האחרונות לקחנו חלק בפרויקט/תכנית ממשלתית הנקראת 'ניצנים' (או בסלנג - 'נטו משפחה', תכנית הצהרונים של כחלון). במסגרת זו נהנינו מסבסוד חלקי של עלויות מערכת החינוך בפעילות של שכבות א'-ב'. בשנה האחרונה הכביד משרד החינוך את מערך הבקרה שלו אחר הפרויקט והציב רף גבוה של דרישות ובתוכן דרישות בתחום המזון. לצערנו, מטבח אפיקים בתצורתו הנוכחית, ובדגש על התשתיות המתישנות שלו, לא יודע לעמוד בחלק משמעותי מדרישות אלו ולכן השנה לא נוכל לקחת חלק בפרויקט. אני מצוי בשיח שוטף ומקצועי עם רונן קול ועם אריאל שאחראי על הפעלת חדר האוכל על מנת לראות ולוודא שנושא התשתיות מטופל בהקדם ומאפשר לחזור וליהנות מן הסבסוד המדינתי של תכנית 'ניצנים'.

אמנון אביגדור
אגף החינוך



איך לעבור את החורף בשלום בלי לעלות במשקל

דיאטה בחורף היא אתגר בגלל הקור והחשיכה המוקדמים שגורמים לנו להסתגר בבית, לאכול כמויות מזון גדולות יותר, לנשנש חטיפים וממתקים (אוכל חם ומנחם) ולהמעיט בפעילות גופנית (קר בחוץ...). כדי לעבור את החורף בשלום מבלי לעלות במשקל מספיק שנאמץ לעצמנו כמה טיפים בסיסיים בתזונה-נכונה. טיפים אלה יחסכו לנו את המאבק בקילוגרמים המיותרים בסוף החורף ויסייעו לנו לשמור על גוף בריא וחסיין יותר מפני מחלות החורף.

טיפ ראשון: להשתדל לאכול ארוחות חמות במהלך כל היום.

כשקר ואפור בחוץ, יש לנו משיכה טבעית לאוכל-חם שמגביר את תחושת השובע ומחמם את כל הגוף. אפשר לאכול בבוקר דייסה חמה משיבולת שועל או מסובין דגנים, בצהרים ובערב – אפשר להכין תבשילי קדרה עשירים בקטניות ובירקות, עם או בלי בשר רזה. בכל ארוחה כדאי להוסיף מרק – אין כמו מרק ירקות חם בחורף. גם תורם לתחושת שובע וגם בעל ערך קלורי נמוך. אפשר לגוון את המרקים בירקות בצבעים שונים שכוללים קשת רחבה של ויטמינים ומינרלים. ככל שהמרק סמיך יותר – כך הוא מגביר את תחושת השובע ומונע נשנושים אחרים. אפשר להסמיך מרקים ע"י ריסוק הירקות בבלנדר, או על ידי הוספת סיבים תזונתיים מסיסים כמו סובין שיבולת שועל. הסיבים תורמים לשיפור בתפקוד מערכת העיכול ולחיזוק מערכת החיסון. מרק ירקות סמיך וחם אפשר לאכול גם בין הארוחות – בכל פעם שמרגישים רעבים.

טיפ שני: להתחיל כל ארוחה עם ירקות טריים או מבושלים.

גם בחורף חשוב לאכול הרבה ירקות מאחר שהם דלים מאוד בקלוריות, בריאים ומשביעים. הבעיה היא שלא תמיד יש חשק לאכול סלט ירקות קר בחורף. בניגוד לדעה הרווחת בקרב רבים, אפשר ואפילו רצוי לאכול את הירקות כשהם מבושלים, מאודים, או אפויים. מרבית הויטמינים והמינרלים שמצויים בירקות עמידים בחום, והיתרונות הבריאותיים של הירקות לא נפגעים בזמן הבישול או האפייה. הירקות עשירים בחומרים נוגדי חמצון, נוגדי דלקות ונוגדי סרטן, והם התרופה-המונעת הטובה ביותר למרבית מחלות החורף. חשוב לאכול ירקות בכל הצבעים.

טיפ שלישי: להרבות בתבשילי דגנים-מלאים.

דגנים מלאים מכילים כמות גדולה יחסית של סיבים תזונתיים. סיבים אלה תורמים לתחושת שובע, מחזקים את מערכת החיסון והמע, ומסייעים לכל מי שרוצה לשמור על המשקל. בנוסף, הדגנים מכילים פחמימות מורכבות שמתפרקות לאט (חשוב לחולי סוכרת) וחלבונים שמונעים תחושת רעב. הדגנים המלאים העיקריים הם: חיטה-מלאה, אורז-מלא, שיבולת-שועל, שעורה, כוסמת, כוסמין, קינואה, תירס, שיפון ועוד. את הדגנים המלאים אפשר לשלב בפשטידות, במרקים, בדגני-בוקר, בדייסות ובמאפים.

טיפ רביעי: לכלול בתפריט חלבונים רזים.

תזונה עשירה בחלבונים גורמת לעליה משמעותית בתחושת השובע, ומסייעת בכך לכל מי שמקפיד על תזונה נכונה ו/או עושה דיאטה-הרזיה. חלבונים רזים באחוזים גבוהים, מצויים בבשר-בקר לא-שמן, עוף, הודו, דגים, ביצים, גבינות, קטניות, סויה וטופו.

טיפ חמישי: להרבות בשתיית תה וקפה-חמים.

בקפה – יש קפאין שיש לו השפעה על ירידה בתיאבון, במיוחד אם שותים אותו מר. תה – מרבית סוגי התה מכילים חומרים שמגבירים את שריפת הקלוריות ואת חום הגוף ולכן מסייעים להרזיה. מחקרים שפורסמו באחרונה הצביעו על כך ששתיית שלוש או יותר כוסות תה ביום עוזרת לשמור על בריאות הלב ומפחיתות את הסיכון למחלות לב.

בשנים האחרונות היו הרבה פרסומים על התכונות הבריאותיות של התה הירוק, ובמיוחד על התועלת שהוא מביא בהקטנת הסיכון למחלת הסרטן. אולם גם התה השחור הרגיל, וגם מרבית חליטות הצמחים, הם בעלי תכונות שתורמות לבריאותנו בנוסף לתה הירוק.

טיפ שישי: להוסיף סיבים תזונתיים לחביתות, קציצות, מרקים ופשטידות.

הסיבים התזונתיים עוזרים להרזיה. הם מתנפחים בקיבה, סופחים נוזלים ובכך גורמים לתחושת מלאות ושובע מבלי להוסיף קלוריות. בנוסף הם גם חשובים מאד לבריאות: מקטינים סיכון למחלות לב, סרטן, עיכול, וסוכרת.

את הסיבים התזונתיים ניתן להשיג בסופרמרקטים ובחנויות טבע, בשקיות של סובין-חיטה או סובין שיבולת-שועל – טחונים דק. ניתן גם להשיג סיבים מסיסים של חברות שונות. הסיבים הם חסרי-טעם וניתן להוסיף אותם לחביתות, דגני-בוקר, יוגורטים, מרקים, קציצות, פשטידות ואפילו למאפים.

טיפ שביעי: לא להתעצל – להמשיך בפעילות גופנית גם בחורף.

בחורף כאשר קר בחוץ, ובעיקר בימים גשומים, אנחנו מתעצלים לצאת מהבית, ללכת למכון כושר, או לעסוק בפעילות גופנית שגרתית כמו הליכה ברגל, ריצה או רכיבה על אופניים. אין ספק שכל פעילות גופנית, מתונה או אינטנסיבית, אירובית או לא-אירובית, תורמת לבריאות, מחממת את הגוף ושורפת קלוריות. לכן, למרות העצלנות החורפית, מוכרחים למצוא פעילות גופנית שנוכל להתמיד בה. מי שרוצה להצליח בשמירה על משקל תקין, חייב לשלב יחד עם הדיאטה גם פעילות גופנית סדירה של לפחות 30 דקות, 3-4 פעמים בשבוע.

נושאים נוספים לתשומת לב:

ביטוח בריאות הראל

לקראת סוף השנה אנא בידקו אם נשארו לכם בבית קבלות כלשהן ממהלך השנה, זה הזמן לנקות את המגרות ולהגישן, קבלות על בדיקות, יעוץ מקצועי (גם דרך המושלם בעלות של 150 ₪), רפואה משלימה ועוד. בהזדמנות זו מזכירה שהביטוח שלנו מכסה בין השאר: בדיקות רפואיות פרטיות כמו MRI, אולטראסאונד ועוד. איבחונים להערכת תפקודי למידה לילדים. טיפול מתקדם בוורידים ודליות. הזרקות למפרקים (בעיות ברכיים כתפיים וכד'). אביזרים רפואיים כמו גבס קל, משאבת אינסולין. טיפולי פיזיותרפיה, הידרותרפיה ורפואה משלימה. וכמובן ייעוצים רפואיים פרטיים וניתוחים פרטיים ללא השתתפות עצמית אצל רופאים שבהסדר עם הראל. שלא נצטרך, אך טוב שנכיר.

ניקוי בתים

החל מינואר 2022 ניקיון הבית דרך המנקה מטעם הקיבוץ יעלה ב-12 ₪ לדירה ויעמוד על 134 ₪. גם כך הקיבוץ מסבסד את העלות ומשלם למנקה את הוצאות הנסיעה והביטוח שלה.

ולסיום – חסנו את הילדים והתחסנו בעצמכם, נגד שפעת ונגד קורונה.

החיסון בטוח לשימוש ויגן על הילדים ממחלה ולא פחות חשוב מבדודים מיותרים. לכן, אין סיבה שלא להתחסן.

המטרה של כולנו היא מניעת תחלואה, קלה ככל שתהיה, בילדים ובטח ובטח חזרה של כולנו לחיים רגילים. חורף חם, בריא ונקי מווירוסים וחידקים

עיריית פורת

אגף בריאות ורווחה

חדש ביישובי עמק הירדן בדיקות מעבדה בבית

אין זמן או חשק להגיע לבדיקות מעבדה במרפאה? כללית מציעה: אחות או אח מוסמכים מגיעים ללקוח בבית או במקום העבודה לביצוע בדיקות דם או שתן.

איך קובעים מועד לבדיקות? כמה זה עולה? מי עושה לי את הבדיקות? כל התשובות בפנים כבר הרבה זמן שאתם דוחים את ההגעה למרפאה כדי לעשות בדיקות דם? כללית מציעה שירות בלעדי, "מעבדה עד הבית", במסגרתו אנחנו מגיעים אליכם כדי לעשות לכם בדיקות דם או שתן.

למי מיועד שירות מעבדה עד הבית?

השירות ניתן מגיל 5 ומעלה.

מי עושה לי את בדיקות הדם?

איש או אשת צוות רפואי המצוידים בכל העוזרים הנדרשים לביצוע הבדיקה, יגיעו אליכם הביתה, אל מקום העבודה או אל כל מקום אחר שאותו תבחרו, לצורך ביצוע הבדיקות והעברתן למעבדה. **באזור שלנו האחות**

שמגיעה היא רזיה טבת

איך מזמינים בדיקות מעבדה הביתה?

08-9421650

מה צריך להכין בזמן קביעת מועד לבדיקות?

יש לוודא כי במחשבי כללית קיימת הפניה מרופא או מרופאה לביצוע בדיקות מעבדה (אין צורך בנייר ההפניה). ללא הפניה לא ניתן לתאם ביקור. בנוסף, יש צורך בפרטי כרטיס האשראי שאיתו ברצונכם לשלם בעבור השירות.

כמה זה עולה?

העלות ללקוחות כללית מושלם וכללית פלטינום: 20 שקלים בלבד.

העלות ללקוחות של קופות אחרות: עלפי סוג הבדיקה.

החשוב מבוצע באמצעות כרטיס אשראי בזמן תיאום הביקור.

עיריית פורת

אגף בריאות ורווחה

הודעות מוועדת צרכים מיוחדים (ועדת ייעוץ)

1. אחוז הסבסוד של החזר טיפולים רגשיים לחברים ולילדים, החל מינואר 2022, ע"פ החלטת וועד הנהלה, ירד ל-50% ל-52 פגישות ראשונות ו-30% פגישות המשך לחברים. ילדים עד גיל 18 - נשאר סבסוד של 30%.

2. בנוסף, ילדים שמטופלים ע"י עו"ס או פסיכולוג קליני יכולים לבקש מרופא המשפחה שייתן הפניה לטיפול רגשי, ומרגע ההפניה קופת חולים כללית נותנת החזר מסויים על הטיפולים. לאחר שקיבלתם החזר מהכללית ניתן להביא קבלות לעטר גלסמן מסכום שנשאר וגם עליו לקבל החזר יחסי.

בברכה,

עטר גלסמן, מרכז ועדת צרכים מיוחדים.

אגף בינוי ותשתיות

שכונת דיזנגוף - הוחלף קו המים הקרים בין בתים 229 ל 230. הקו בן כ-55 שנה והתפוצץ שוב ושוב. בעתיד ניזום החלפה של שאר הקווים בשכונה. לאחר סיום העבודה נחזיר את המצב לקדמותו כולל דשא והשקיה כמובן.

חניות - סיימנו לשים אספלט בחניה ליד בית 28 ותיקון המדרכה בכניסה לשכונת דיזנגוף מכיוון המכבסה. סידור החניה מתקציב מיוחד שהועד הקצה לטובת העניין. אורית ואני ממשיכים לעבוד על הגדלה והסדרת עוד חניות ועל סימון החניות.

ניקוזים - בעזרת המועצה חפרנו בורות חילחול באזור בית איילה, הדרך לאולם 'לזכר' ומאחורי בית 1. "בור חילחול" חופרים עד להגעה למי תהום של כ-5 מטר וממלאים באבנים בכדי לאפשר לכמויות המים הגדולות לזרום לתוך המי התהום ולא ליצור שלוליות והצפות.

מסתורים ומחסות לכבלים של התקשורת והאינטרנט - התחלנו לטפל בהסדרה והסתרה של הכבלים הזרוקים של התקשורת. תודה לעלי דחלה על והביצוע, נמשיך לטפל בעוד כבלים גם בשנת 2022.

הוספת תאורת רחוב - הוספנו עמודי תאורה בין שכונת הנוער לכיוון כביש המערכת, בחפירות נעשו גם הכנות לתקשורת לשכונת גן בית, והכנות לשער חשמלי שיוצב בהמשך.

דודי מים חמים - הגענו כבר להתקנות בשכונת דיזנגוף וכ"ח שהיא המרכזייה האחרונה להתקנת הדודים. יש עיכוב בהסדרת החשמל, זה לוקח יותר זמן ממה שתוכנן. אנחנו מודיעים על כל בית שחובר לדודים ונותק מהמערכות המרכזיות. אם עדיין יש בעיות ושאלות נשמח לענות ולפתור את מה שצריך.

לגבי התקנת המסננים - היה קצת בלבול ועיכוב בנושא. אני רוצה להזכיר שקניית המסננים זה החבר מול כרומגן בכדי למנוע אי הבנות. התהליך הוא שלאחר שאנחנו מסיימים להתקין את הדוד, כולל חיבור לחשמל וניתוק מהמערכת המרכזית, אנחנו מודיעים גם לכרומגן והם מתקשרים לחברים ומציעים את המסנן שהחבר בחר ביום הפתוח שהיה פה עם חברת כרומגן. לאחר הגעת המסנן, המתקין המורשה של כרומגן מבצע את ההתקנה. אנחנו רק מתאמים את זה בשטח.

גן בית - בשעה טובה נחתם החוזה עם קבלן הביצוע בשכונת גן בית. כניסת המשאיות תהיה דרך איזור התעשייה "קצר ולבניין" עד 'אסיף' לכיוון סככות הרפת ועד לשכונה. כל המתחם יגודר עם חומת פח ויהיו שערי כניסה לצורך מעבר של רכבים תפעוליים, ומחניית שכונת כ"ח יהיה שער להולכי רגל רק למי שצריך יהיה להגיע למשרדים שימוקמו על חניית האספלט שבתוך השכונה הקרובה לחניית שכונת הכ"ח. אנחנו מבקשים לא להסתובב בתוך המתחם המגודר בכדי לשמור על בטחון כולנו.

איציק כהן, אגף בינוי ותשתיות

חוק הפיקדון

חברים ותושבים שלום,

בתאריך 01.12.2021, עודכן חוק הפיקדון כדלקמן:

עד 01.12.2021 חל חוק הפיקדון על מכלי משקה שנפחם גדול מ-0.1 ליטר וקטן מ-1.5 ליטר.

החל מ-01.12.2021 מוטלים דמי פיקדון גם על מכלי משקה גדולים, שנפחם מ-1.5 ליטר ועד 5 ליטרים (כולל).

הוחלט כי הכלובים הקיימים בשטח הקיבוץ ינוקו מהבקבוקים הקיימים והציבור מוזמן להמשיך ולזרוק בכלובים המיועדים רק בקבוקים עליהם חל חוק הפיקדון.

חל איסור, לפי חוק, לזרוק בקבוקי פיקדון לפח האשפה הרגיל.

אחת לתקופה, בהובלת ניצן והנוער, הכלובים ירוקנו והבקבוקים יישלחו למיחזור בצורה מסודרת.

ההכנסות שיתקבלו בגין מיחזור הבקבוקים ישמשו לפעילויות של מערכת החינוך כפי שנעשה עד היום ע"י ניצן.

אנו מבקשים, **לא לזרוק** בכלובי המיחזור האלו קופסאות פלסטיק, בקבוקי מרכז/ אבקת כביסה וכו'.

הובטח לנו, ע"י ראש המועצה, כי באפריל 2022 יותקנו פחים כתומים לצורך כך.

כמו-כן, אנו מבקשים **לא להיכנס** לכלובים ולקחת את הבקבוקים המיועדים למיחזור.

בברכה,

קורן רביב מנכ"ל קהילה, אורית דומוביץ' מרכזת ועדת תכנון, יואש שדה גן נוי, איציק כהן, בינוי ותשתיות

פ(נ)ינת התרבות

מה היה לנו בחודש דצמבר?

הרצאות במועדון - אירחנו על ספלי מרק חם את ד"ר ישע עקרון (בעלה של לאה'לה הלוי) שהעביר הרצאה מעניינת, במלאת 80 שנה להקמת הפלמ"ח. נרשמה השתתפות מכובדת ובמגוון גילאים מפתיע.

סילבסטר - ערב השנה החדשה - אני מודה, היו לי התלבטויות קשות אם לקיים את האירוע. היה נראה לי שבזמן האחרון לאנשים קצת קשה לצאת מהבית בשעות הערב. כשבוע וחצי לפני המסיבה, פנו אלי לוטם בכר והדס הירשפלד בבקשה להפיק את המסיבה, הן הצליחו לשכנע אותי שיש רצון ואני נרתמתי בשמחה (בשבילי - כל תירץ הוא טוב למסיבה). מיד פניתי ליהודה בן חמו ואורי ברקוביץ' ששמחו להצטרף ולעזור ומפה כבר הכל זרם. בבוקר הגיעו מתנדבים לעזור לקשט ולסדר את המקום ובשישי בערב הפואייה היה מקושט ונוצץ לקבלת פני החוגגים. מוזיקה טובה, אלוהול, פטריית חימום בחוץ (באדיבות דויד בריק) ובעיקר - אווירה נהדרת! תודה לכל מי שעזר ותרם על מנת לקיים את המסיבה. היה ערב מושלם!

ועם הפנים קדימה:

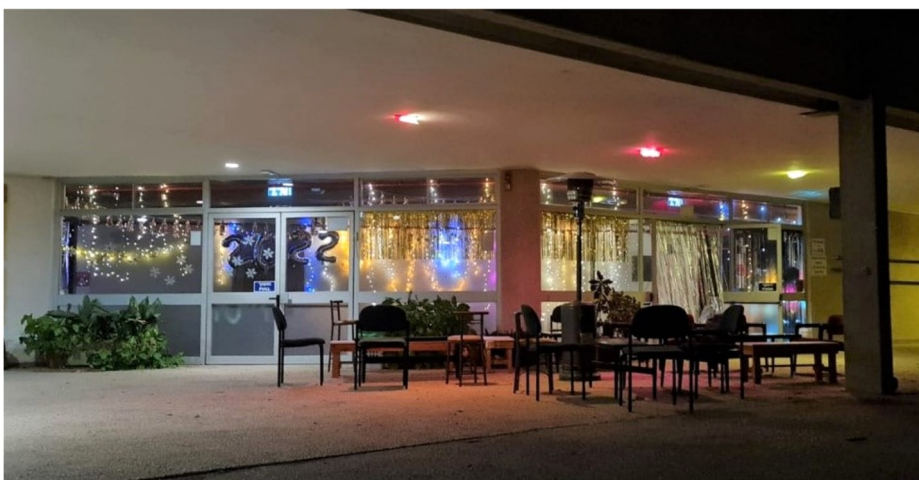
גם השנה הקרובה הולכת להיות מאתגרת וכולה נתונה לשינויים תלויי קורונה. הכוונה היא לקיים את אירועי התרבות - פורים, פסח, עצמאות, כמה שיותר קרוב למסורות של אפיקים, אבל דברים יכולים להשתנות ברגע האחרון ולכן אנו נדרשים להיות גמישים, מקוריים להכין תכניות חלופיות.

בחודש הקרוב:

את ט"ו בשבט נחוג ב**סיום ליקוט** עם זוכי פרס "המסעדה המצטיינת של המטבח הישראלי" - **הילה ויזהר סהר**. תאריך יפורסם בהמשך - תלוי מזג אוויר.
ב-21.1 (אם אלוהי הקורונה יהיה לטובתנו) ניפגש לערב שכולו "**מבצע סבתא**" עם דרור שאול - יוצר הסרט קרמבו עלינו!

בהמשך השנה בתכנון: עוד הרצאות וטיולים ואתם תמיד מוזמנים למצוא אצלי אוזן קשבת לרעיונות.

נורית גת פלס



לאחרונה הוצבו שלטים חדשים במקומות שונים באפיקים, ביוזמת אורית דומוביץ' ('קרן נראות החצר') ובעזרת ארכיון הקיבוץ ובעיצובה של מאיה אשכנזי.

שלט גדול ומכובד למוזיאון 'היה-היה'; פינה לזכרו של ישראל מנשרי ז"ל בבית המלאכה שמשמש עכשיו כמרכז חוגי האומנויות של המכללה ושלט על מגדל השמירה ליד הכלבייה, שחודש ונצבע ביוזמת הכלבייה (יניב אסס).

הצבת השלטים במרחב הציבורי, במקומות עם "סיפור" שהוא חלק מהסיפור הגדול של הבית שלנו, משרתים את העבר ואת העתיד. גם להזכיר ולזכור חלקים מההיסטוריה המקומית שיצרו את כל מה שעשה את אפיקים למה שהיא, וגם בשביל לתת להם את הכבוד הראוי.

בקרוב יוצבו שלטים נוספים שיספרו את סיפור גן הילדים הראשון ("הבית הלבן"), בית מולה (בית עליית הנוער) ובית הטבע.

אורית דומוביץ', ועדת תכנון ונראות החצר ומאיה אשכנזי, ארכיון.



מוזיאון "היה היה", מוזיאון המספר באמצעות חפצים, כלים, בגדים ותמונות את סיפורה של אפיקים מימיה הראשונים. המוזיאון הוקם במלאת 80 שנה לאפיקים לכבוד מועד זה, ע"י מספר חברות מתנדבות כיד דמיון הטובה עליהן. לאחר מועד זה, נראה היה כי המוזיאון החובבני יפה וטוב לו אם יישאר ולא יפורק ועד היום הוא עומד על תילו וארח בין כתליו חברים ואורחים רבים.



פינת זיכרון לישראל מנשרי ז"ל, בבית המלאכה המיתולוגי של בית הספר. לאחרונה הוא משמש בית לחוגי האומנות של המועצה. ישראל היה מורה למלאכה וראה בעבודה זו גם ייעוד חינוכי וגם תחביב. הוא היה שותף פעיל יוזם ומתכנן של פעילויות אומנות בביה"ס.



מגדל השמירה הנ"ל הוקם כאחד מתוך שבעה מגדלים שהועמדו בפינות שונות לאורך גדר הקיבוץ. התקופה, תקופת מלחמת ההתשה בשנות ה-70 של המאה ה-20. בתקופה זו היו חדירות לישובים והתושבים נדרשו להיות פעמים רבות במקלטים. לאפיקים כבר הייתה מסורת, שעם כל הכבוד לצה"ל, הישוב צריך למגן ולשמור על עצמו בכוחותיו הוא. מימון המגדלים היה מתקציב משרד הביטחון שיועד בעיקרו למקלטים. ועדת הביטחון של אפיקים דאגה לנווט את הכספים למיגון הרלוונטי החיוני ובדיעבד הגורמים הרשמיים נתנו אישורם לכך.

סיכום פסטיבל האור –

שיחה עם איה קורץ ברונטמן ונעה פלס רם

איך עלה הרעיון לביצוע פסטיבל האור?

בשנה שעברה נעה ראתה מיזמים שונים של מבוכי אורות שהרשימו אותה מאוד ופנתה לעומר מנשרי לשיתוף פעולה. במקביל איה פנתה לנעה עם הצעה להקים פעילות קהילתית כלשהי. עומר צירף את בועז מנשרי וכך נפגשנו, גיבשנו רעיון שהצגנו לאסנת בזמן, שהייתה אז רכזת תרבות, וזכינו לברכתה ולשיתוף פעולה מלא שלה. בהמשך רוני וישי קופילבסקי הצטרפו להפקה, רוני נכנסה לנהל אותנו כדי שלא נתפזר, ופנינו גם לזוהר פרידמן לטובת מייצג אור משלו במסגרת הפסטיבל. זה היה בשנה הראשונה.

ספרו על המיזם בשנת 2020

התעניינו במקורות שונים על מיזמי אור, גיבשנו רעיון וכיוון ואיתם הלכנו. הזמן היה חנוכה 2020. חורף ממשי ושיא הקורונה והריחוק החברתי. אסור היה לארגן התכנסויות המוניות, כך שהיינו חייבים ליצור מיצגים קטנים ברחבי הקיבוץ כדי לגרום לאנשים להסתובב ולא להצטופף. במקרה זה היה לטובתנו... אנחנו זוכרות שהיה מאוד מרגש לראות את כולם יוצאים מהבתים ומסתובבים בין המיצגים אחרי תקופה ארוכה של בידוד וריחוק.

מי מימן את המיזם?

המימון הוא מתקציב התרבות, השנה בניהולה של נורית פלס, ויש לנו שיתוף פעולה עם ניצן שפירא—חמ"ש בחלק מהאביזרים והחומרים שאנחנו משתמשים בהם. כמו כן אנחנו מאוד משתדלים להשתמש בחומרים ידידותיים לסביבה, למחזר ולעשות שימושים שונים באותם חומרים משנה לשנה. זה חלק מהיצירות וההפריה (הצנצנות שאספנו, הכדורים המוארים שעשויים מתאורת רחוב וכד').

מה אתן יכולות לספר על התהליך?

החשיבה מתחילה כחודשיים-שלושה לפני החג, והביצוע הוא תוך כדי התנסות. קיימנו סיעור מוחות כשאנחנו ניזונים ומפירים אחד את השניה. העלינו וביטלנו רעיונות, ערכנו ניסיונות מה אפשרי ומה לא, בדקנו אלו רעיונות ניקח מהשנה שעברה, לפעמים איתרנו מקומות פוטנציאליים והתאמנו להם מיצגים, ולפעמים פינות מסוימות ברחבי אפיקים הן עצמן הזמינו לחולל בהן תצוגה של רכיבי אור. אחת מהמטרות שלנו היא להאיר מקומות חדשים שהם לא טריוויאליים.

איזה משוב קיבלתם?

המשוב היה חיובי והובעה ציפייה שנחזור להפעיל את מיזם האור גם בשנה הבאה ושיהפך למסורת. באיזשהו מקום התלבטנו כי בכל זאת זה מצריך הרבה זמן ואנרגיות באמצע שיגרת החיים העמוסה ממילא, אבל אנחנו הרגשנו שרוח הצוות שלנו גברה וההנאה מהעשייה המשותפת שלנו מתעלה על האתגר.

עם אילו תובנות יצאתם עם סיום המיזם?

אחת התובנות היתה שאם אנחנו ממשיכים בשנה הבאה אנחנו רוצים לעלות מדרגה, בעיקר בהיבט של שיתוף אנשים נוספים. הרבה חברים פנו אלינו גם בשנה הראשונה וגם השנה והציעו את עצמם לעזרה. אנחנו יודעים שאנחנו רוצים ליצור קהילת מתנדבים משלנו למיזם האור, להרחיב את העשייה וליצור שיתוף פעולה קהילתי. תובנה נוספת היא, שאפשר לראות שיש מקום בקיבוץ ליזמויות שלא באחריות אגף קהילתי זה או אחר. ליזמויות אלו יש את הערך המוסף שלהם.

הקשיבה וסיכמה: עפרה בורנצווייג

הביקור בגלריה על שם לאו רוט ככלי בחינוך לאומנות

בשבת 6/12/2021, נר שיש של חנוכה, קהל רב של חברים ומשפחה הגיע לפתיחה החגיגית של תערוכת הציורים והרישומים של **דודו רוט**. **עתליה הלמן**, אוצרת התערוכה, נשאה דברי פתיחה בליווי שיר בקולו של **אבנר ברניב**. **הגלריה על שם לאו רוט** נפתחה מחדש בעזרת כמה מתנדבים שחשובים להם התרבות והאומנות בתוך חיי הקהילה.

חלק ממטרות הצוות שמפעיל את הגלריה היה להנגיש את האומנות מגיל צעיר. החינוך לאומנות הוא מאבני היסוד של קיבוץ אפיקים וכמו שאומרים - הכל מתחיל בילדות. לפני כשבועיים יצאנו לדרך עם פעילות מותאמת לדור הצעיר בהנחיית **מיקי מרימסקי**, **אורית דומוביץ'** ו**נועה פלס-רם**.

כשיש רצון ויש התגייסות, אפשר להחיות דברים נהדרים - וכך הגלריה התעוררה לחיים עם ילדים סקרנים ונרגשים. הכיתות הנמוכות של בית ספר '**אפיקי ירדן**' הגיעו לתערוכה של דודו רוט במטרה: ללמוד להתבונן. הילדים קיבלו דף שאלות ללמידת חקר והביעו שיתוף פעולה נפלא. לסיום יצרו ציורים קטנים בהשראת האמן התלויים במרחב הגלריה. כך נוצר דיאלוג בין העבר, ההווה והעתיד - מסורת וחידוש. תודה לכל השותפים בעשייה, המשך שנה יצירתית ומצמיחה.

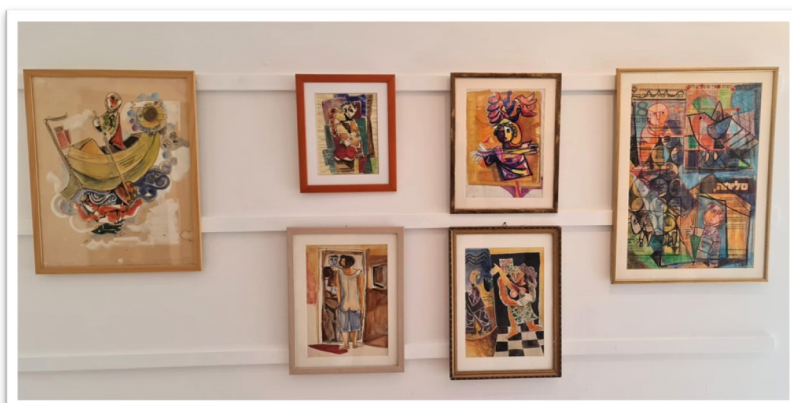
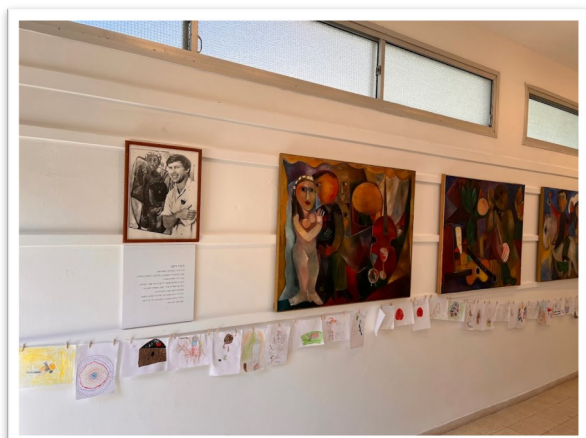
קבוצת נאמני הגלריה

בשבת 8.1.2022 תינעל התערוכה.

מי שעדיין לא הספיק להגיע-

אל תחמיצו את ההזדמנות!

פתוח בין השעות 10:00-12:00





ברכות למתגיגים לצה"ל

יולי ברקן עלי

עדי דומוביץ'

נרי אסם

טמיר יעל

מאחלים לכם שרות משמעותי ותורם,
צאו לשלום ושמרו על עצמכם, מחכים לכם בבית!

ברכה חמה לתם פינסקי שהשתחרר מצה"ל,
ראה הצלחה בדרכך החדשה ורק טוב באזרחות!

באהבה "קשר חם"

לכבוד:

הנהלת הקהילה

קורן רביב

הנדון: פחי האשפה באפיקים

מאז שהובאו פחי האשפה הללו במקום הרמסה שהייתה, ראיתי שזו טעות, וכמה החלופה הנוכחית הזו טעות בהמעטה. מה הכוונה:

הפחים מתמלאים מהר מאוד כאשר התוצאה היא אשפה מחוץ לפחים, רק יום אחד בלבד האזור פחות או יותר סביר. מיד אחרי הריקון.

הלכלוך מחוץ לפחים ממש לא טוב ולא נעים.

הרבה משתמשים גם משאירים אשפה מחוץ לפחים, בגלל שהמכסה כבד ומסורבל. לאנשים מבוגרים וילדים אין כוח להרים אותם.

קיים פח אחד בפינה שרוב המשתמשים גם לא מגיעים אליו.

אנשים גם לא סוגרים שקיות והכל מתפזר בעזרת החתולים.

ידוע לי על פחים הנמצאים במקומות מסודרים בהם יש אפשרות לפתוח את הפח עם הרגל. מסקנה:

יש להחזיר את הרמסה וכמה שיותר מהר, או להביא פחים שאפשר לפתוח עם הרגל.

יש להיערך לכך בהקדם, נראה לי שהכוונה ברורה.

בברכה

ראובן אוליאל

מכתבי איתמר גולני על אחד מהקרבות

ציטוט מתוך ספר הפלמ"ח כרך שני עמוד 215

קטע מיומן הפעולה

"20.4.48 אמש התקיפה יחידה גדולה מגדוד "העמק", בשיתוף עם תגבורת של "גולני" ו"אלכסנדרוני" את הכפר זרעין. כל הדרכים והשבילים המובילים למקום נחסמו, והיחידות המחפות והפורצות הגיעו בחשאי עד למרחק של 250 מטר מן הכפר. בחיפוי מרגמות ואש אוטומטית נכבש בית-הספר. יחידה שניה, שחדרה מצדו השני של הכפר, נכנסה בקרב-מגע עם האויב. ברגע מכריע זה, לא פעלו עשרה מתוך חמישה-עשר הסטנים החדשים שקיבלנו. ניסיונות הפריצה נמשכו עד שעה 03.00 ואז ניתנה פקודת הנסיגה. ביה"ס פוצץ ונהרס. אבדות האויב כבדות. אבדותינו: ששה הרוגים ושלושים פצועים."

קטע הפתיחה מתוך מסת אבל "בלילה ההוא" שכתב איתמר גולני לחבריו בגדוד "העמק" של הפלמ"ח לאחר כישלון ההתקפה על כפר זרעין.

הירח צחק באורו האחרון, השמש התחיל זורח, אותם עבים שנראו כה שחורים הפכו ורוד; אותם צעדים שהיו כה כבדים, אפורים ומסומרים, נהיו קלילים, מדלגים: אותה נשימה הנושפת פחד וקור, ועיניים הזורעות בעתה ותוחלת - רווח להן. האיר היום.

הם צעדו - והשמחה קיננה בליבם. עיפיים, אך מחייכים בנפשם וללא כל הבלגה, הם עלזו כי השמש זרחה, כי נפשם בידם עדיין. לא זכרו ברגעי החדווה הראשונים את שנשארו, את שלא זכו - באור שמש זו, בשחוק ירח אחרון וגווע, בקרניים אלה המבטלות את נוגה זהבו החיוור. בפניני הטללים המבהיקים על גבעולי עשבים שוטים ועצימחט, הם זהרו - האורנים - כל מחט ואגליזה בקצהו, עץ פנינים זוהר ומסנוור. הם צעדו והרון בליבם. הם יכלו למוות המתעתע, לגורל האכזר. לא זכרו ברגעי החדווה האלה את שלא זכו. הם זכו - ודיים. משה ביטא תחושה זו ובכל אכזריותה וכנותה: - לעזאזל, העיקר שניצלנו..... כאב איך-אונים ודכאון שלטו בו, היו רגעים והצער אפפו על היוותו בחיים. אך השמש בגלי זהבה, בנצנוץ הטל, ברכות מגעה הקר והמלטף של שעות בוקר-אור בלבד - השיבה אותו אל עצמו. הקרב בעיצומו. הנך טבול באש ומטביל אחרים, פועל אינסטינקטיבית נתרקן הלב מאותו פחד סמוי, נצטלל הראש מאותם לבטי נעורים - הוקל. אתה חש את עצמך טהור ומזוכך, חבר וידיד לכל, ללילה הקודר, לעצי האקליפטוסים באוושתם לחברידך הרצים לידך. אתה מתמזג בתחושה הגדולה, באחוה הרבה, בשנאה היוקדת לאויב שאינה יודעת גבול וסייג - רק מוות וחורבן וניצחון. אוהב אתה, ברגעים אלה, בעוצמה רבה את חבריך לקרב, וככל שתאהב, כן תגדל שנאתך לאויב. שני רגשות בלבד. שניים - וכל היתר טפל: שנאה ואהבה. איתמר גולני נולד 19/4/1928. נפל 16/11/1948 (73 שנים למותו).



הביא לדפוס צביקה לשם

לפני חמש שנים, בינואר 2017, ענת רם נדרסה ופרפרה בין חיים למוות.

המוות כמעט ניצח. חמש שנים אחרי, דצמבר 2021,

ענת רם רצה עשרה קילומטר במרתון טבריה.

החיים ניצחו. ענת ניצחה.

לפני חמש שנים, ביום שישי ה-13 לינואר 2017, במהלך ריצת אימון לקראת מרתון תל אביב שהתקיים חודש מאוחר יותר, בעת שחצתה- באור ירוק- מעבר חציה, ענת נדרסה ע"י נהגת שדהרה בכביש, לא עצרה לאור האדום ברמזור מולה, נכנסה בה בעוצמה, העיפה אותה וריסקה את גופה, ראשה ונפשה; את חייה ואת חיינו. החיים של ענת כמעט ונלקחו ממנה באותו יום. בטופס מד"א נכתב כי הנדרסת פונתה לבית החולים במצב אנוש ונשימות אחרונות, עם פגיעת ראש מסכנת חיים, ופציעות קשות מאד בכל חלקי הגוף. במחלקת טיפול נמרץ לא נתנו לנו הרבה תקוות. לא ידעו להגיד אם תחיה ובמידה וכן- באיזה מצב תהיה בהמשך....

"רק דבר אחד אני יכול להגיד" אמר לנו הרופא האחראי: "אם יש משהו שאולי יוכל לעזור לה, זהו החוזק הגופני שלה. אבל קשה לדעת", הוא אמר.

בתל אביב עבדה ענת מעל עשרים שנה בבית הלוחם ובמועדון יום שיקומי לפגועי ראש ונפש של משרד הביטחון. בנוסף הייתה מדריכת כושר ומאמנת ספורט אישית שהדריכה ואימנה נשים, ילדים, קשישים, נכים ואחרים. כמעט שלושה שבועות הייתה ענת במחלקת טיפול נמרץ בביה"ח שיבא, מורדמת ומונשמת. כשפקחה את עיניה, עדיין מבלי לדעת את מהות הנזק המוחי והשפעתו על המשך חייה, הועברה למחלקת שיקום נפגעי ראש בשיבא תל השומר, שם שהתה כמעט חצי שנה.

את מרתון תל אביב החליף המרתון לחיים, מרתון שאורכו אינו נמדד בקילומטרים, מרתון שאינו מסתיים לעולם.

במחלקת השיקום טיפלו בה (ובכל המטופלים) במקצועיות, במסירות ואהבה ללא גבול. אבל ענת לא צחקה ולא חייכה.

סימני החיוך הראשונים עלו על פניה רק כאשר גיא, הפיזיותרפיסט הנפלא שלה הודיע לה באחד הימים ש-"היום ננסה לרוץ קצת". פתאום משהו השתנה בה.

וככה, כל יום היא רצה קצת. מקצב של שלוש דקות לקילומטר, ענת ירדה לקצב "ריצה" של רבע שעה לעשרים מטר.

הגוף המרוסק שלה צרח מכאבים (ועדיין כואב). המוח התאמץ להבין, להכיל, לקבל ולהסכים עם המצב החדש. רוב הזמן היא הייתה עצובה. אבל בריצות עם גיא היא חייכה. כל יום הם רצו עוד כמה מטרים וכל יום היא חייכה קצת יותר.

על קיר במחלקת השיקום ענת נתקלה בתמונתו של **רועי ג'ינג'י סדן** (ז"ל)- הרפתקן ישראלי, שהקיף את כדור הארץ באופניים, נפצע אנושות בצפון הודו ממפולת סלעים, חולץ, הוטס ארצה ואושפז בשיבא. דמותו, כוחו המנטלי והפיזי ודבקו בחיים וברכיבה הפעילו אותה והמריצו אותה להמשיך להילחם.

חצי שנה אחרי הפציעה ענת הגיעה לאפיקים והחלה בשיקום יום שכלל אימוני ריצה עם עפרה גפני ממושב כנרת. בהתחלה רצו לאט, לאט קצת, ולאט לאט הגדילו את הקילומטראז' והגבירו את הקצב. מאז ענת ממשיכה לרוץ.

זמן קצר לפני הקורונה, ענת הצטרפה ללימודי "תכנית גשר"- מסגרת שיקומית ייחודית לנפגעי מוח, בתנן, שם פגשה בג'ינג'י מהתמונה על הקיר בשיבא שהצטרף גם הוא לתכנית. "אתה היית ההשראה שלי במחלקת השיקום" היא אמרה לו.

הם למדו יחד, התקרבו והתיידדו, ושוחחו הרבה; דיברו על ספורט, על אתגרים, על חלומות שנגדעו ועל חלומות חדשים שצומחים אחרי פציעה.

בשנתיים האחרונות ענת עובדת פעם בשבוע בבית איל באשדות יעקב שם היא מעבירה שיעורי פילטיס ובנוסף היא מתנדבת בבית אשלים בהעברת שיעור התעמלות לדיירי הבית.

במרץ 2021 **רועי סדן** ז"ל נפגע מאוטובוס בזמן שרכב על אופניו.

לאחר מותו הודיעה ענת שבמרתון 2021 היא תרוץ 10 ק"מ לזכרו.

למרות שהיא רצה יותר ממה שאני רצתי רצה או ארוץ אי פעם- ההכרזה על עשרה קילומטרים נשמעה הזויה. בכל זאת.. עשרה קילומטרים? רצוף? כן, ענת אמרה.



לאורך מספר חודשים, בחום של עמק הירדן ענת התאמנה בקפדנות בהדרכתה של עפרה גפני שהתגייסה למבצע וביום שישי 10/12/2021, חמש שנים פחות חודש ושלושה ימים מאז התאונה- במרתון טבריה 2021, ענת רצה והשלימה 10 קילומטרים שלמים.

את הריצה היא הקדישה כמו שהבטיחה **לרועי ג'ינג'י סדן ז"ל**- ההשראה שלה.

לריצה, שנמשכה שעה וארבעים דקות, הצטרפו שלושה חברים קרובים: **יוסי יהלום** (בן דוד שני שלנו) שאתו רצה לפני פציעתה במרוצים רבים, **עומר רפאלי**, ו**רון לין** ממשמר העמק- חבר יקר, אב לבן בעל צרכים מיוחדים שמכיר מקרוב את קשיי הנכות.

גם **עפרה גפני** הצטרפה אליהם לריצה בחלק מהמסלול. בסוף המרוץ, כשחצתה את קו הסיום, מאושרת נרגשת ומרחפת על עננים היא המשיכה לרוץ ושכחה לעצור. רק כשרונן לין קרא לה "ענתי די ענתי די, סיימת"- היא נעצרה- הביטה לשמיים ואמרה- "ג'ינג'י- זה בשבילך".

מתי החלטת שתרוצי עשרה קילומטר?

אני זוכרת שיצאתי מהשיקום הסתכלתי על התמונה של רועי ואמרתי - אתה יצאת מפה על אופניים ואני אצא מכאן וארוץ. בשבעה, כשביקרנו אצל המשפחה שלו, זה פתאום היה לי ברור שזה חייב לקרות והבטחתי להם שאעשה את זה ואקדיש לו את הריצה.

היה קשה?

היה כף! אני אוהבת לרוץ, אוהבת להתאמן. ביקשתי מעפרה גפני שתדריך אותי. כשמתכווננים לריצה ארוכה חייבים הדרכה מקצועית. פעם עשרה קילומטר היו כלום בשבילי אבל היה לי ברור שהפעם אני חייבת לקבל יעוץ מקצועי ועפרה נהדרת. היא הדריכה ועזרה ולפעמים באה לרוץ אתי. היא גם הצטרפה במרוץ עצמו ורצה אתנו בערך חצי מהדרך. לקראת קו הסיום, בקילומטר התשיעי, נורא התרגשתי אז האטתי, והלכתי קצת ואחרי כמה דקות חזרתי לרוץ והרגשתי שאני עפה.

מה יש בריצה 'שעושה לך את זה'?

בשבילי זה סוג של מדיטציה, תזוזה, תנועה, התקדמות.... אני רצה מאז שהייתי נערה. גם הפציעה הייתה בזמן שרצתי. לשמחתי, את אהבת הריצה הדורסת לא הצליחה לקחת לי.

לא רצת לבד

בלי **יוסי עומר ורון** שרצו איתי- הריצה הזו לא הייתה קורית. ביומיום אני מתאמנת ורצה לבד אבל מרוץ כזה, במסגרת של מרתון, לא הייתי יכולה לעשות לבדי כמו פעם. שלושתם הבטיחו לי שאם אחליט ואוכל לרוץ הם יהיו שם אתי. הם היו הגב שלי, נתנו לי כוח ועודדו אותי להמשיך עוד קילומטר ועוד קילומטר. שלושתם מדהימים ויקרים לי מאד.

יש לך מסר להעביר?

אין לי 'מסר' לעולם. אני חושבת שכל אחד צריך לעשות מה שהוא אוהב. לפני הפציעה טיפלתי שנים בפגועי ראש ובנכי משרד הביטחון ופתאום נהייתי 'נכה פגועת ראש' בעצמי. אם קודם הייתי אמפטיית והבנתי את התלמידים שלי מצד המדריכה- עכשיו אני מבינה אותם מהצד הפגוע... גם חמש שנים אחרי הפציעה אני עדיין לא תמיד מבינה ובעיקר לא מאמינה שזו באמת אני שנפגעתי והשתניתי. אני כן יודעת ויש לי הוכחות 'בגוף ראשון' שספורט זה דבר בריא- לא רק פיזית וגופנית אלא מנטלית. הפציעה שלי לא עברה. יש לי כאבים וקשיים ותמיד יהיו. לפעמים קר לי או חם לי ואין חשק או כוח, אבל כשאני רצה וקשה לי אני אומרת לעצמי- 'ענת, זה קטן עליך. זה מרתון החיים שלך, אז רוצי. תתקדמי. תמשיכי'.

ספרים חדשים דצמבר 2021



1. הקרוסלה האבודה מפרובנס / ג'ולייט בלקוול / הכורסא
2. על עצמות המתים / אולגה טוקרצ'וק / אחוזת בית
3. העריק / נלסון דה-מיל, אלכס דה-מיל / תכלת
4. נבל העשב / טרומן קפוטה / ידיעות
5. המכשף / אנדז'יי ספקובסקי / ידיעות
6. ולנטיין / אליזבת וטמור / ידיעות
7. דמו הותר – רצח רבין: עדות מבפנים / חזי כאלו / ידיעות
8. ארי והילה / דן שינמן / כנרת, זמורה
9. הדס בקצה הלילה / גלי מירתיבון / עם עובד
10. החדר שמול החומות / שפרה הורן / כנרת, זמורה
11. דקה לחצות / דיוויד באלדאצי / מודן
12. חולית / פרנק הרברט / עם עובד (מחודש)
13. אם תשאל שוב / מרי בת' קין / תכלת
14. ההרפתקאות המשונות של האחיות שרגיל / באלי קאור ג'אסוואל / כתר
15. דבר קטן וטוב / ריימונד קארבר / מודן
16. מוות שימושי מאוד / יפתח רייכר-עתיר / תכלת
17. לב אש / אולסיה קנטור / ידיעות
18. המעוף המופלא / ג'ובנה ג'ורדנו / תשע נשמות
19. סוף טוב / מורן וורנשטיין / ספרית הפועלים
20. אל תשאלי אותי לעולם / נטליה גינצבורג / מאגנס
21. אידי ריכטר אינה לבד / רבקה הנדלר / ידיעות
22. המנורה הטמונה / שטפן צוויג / תשע נשמות (תרגום חדש)

כולם - מוזמנים

להתראות בספריה



קיבוץ אפיקים משתתף בצערה של
אורטל מנשרי ובני משפחתה
על מות אביה
אריק שני ז"ל
יהי זכרו ברוך!

קיבוץ אפיקים משתתף בצערה
של ענת גרה ובני משפחתה
על מות אמה
עפרה לביא ז"ל
יהי זכרה ברוך!

קיבוץ אפיקים משתתף בצערה של
אסתי חרמון ובני משפחתה
 על מות אמה
יפה קמחי ז"ל
 יהי זכרה ברוך!

יפה קמחי, אמא של **אסתי** מתה בגל 101 שנים. אחד מפרקי חייה הוא היותה מעפילה שהגיעה לארץ לאחר הרבה תלאות בספינה "חנה סנש". לפנינו מסופר סיפורה של יפה שהוא סיפורה של הספינה "חנה סנש".

כנערה בת 17 נמלטה יפה אחרי פרוץ מלחמת העולם, מלטביה עם קומץ חברים וחברות מתנועת הנוער הציוני, ברכבת, עד לסוף העולם לקזחסטן. עבדה ארבע שנים בקולחוז כראשת הקבוצה, בעבודה קשה ובהתחמקות מחיזורי מנהל הקולחוז..

עם תום המלחמה, במאי 1945 הזהירו אותה שאנשי המודיעין של הקומוניסטים יבואו בלילה לקחת אותה. בלי שום הכנות, בלי להודיע לבנות, נמלטה ויצאה עם חברה אחת.

משה מוסינזון מקיבוץ נען, בו שהתה אחותה, כבר חיפש אותה במסגרת פעולות הבריגדה העברית, ומצאה. אחרי נדודים של חודשים הגיעה לאיטליה, לסבונה. משם ב-14.12.45 יצאו 252 מעפילים ניצולי שואה לארץ על אוניית המעפילים "חנה סנש". הם היו בים חורפי וגלי 11 יום, מסע קשה. שטו צפונה לכרתים, ליוון, לחופי תורכיה, חלפו ליד קפריסין והגיעו לחוף נהריה, לא במקרה בליל 25.12.45 לפני 76 שנה. החיילים הבריטים שבסביבה חגגו כריסמס במלון בנהריה עם הרבה אלכוהול. היה מי שדאג לכך.

רב החובל האיטלקי, **אנסלדו**, העלה את הספינה בכוונה על שרטון הזיפזיף בחוף. ניסו קודם להוריד בסירה שתי נשים חולות עם ליווי. הסירה התהפכה בים הגלי והחולות טבעו. הוחלט למתוח חבל סיירים בעובי 5 ס"מ, מחרטום הספינה התקועה אל החוף. בחושך, במים, בגלים הקרים היו אנשי הפלמ"ח ותושבים מנהריה שבאו לחלץ. ואז בקשו בספינה מישוהו שיתנדב לרדת ראשון בחבל. יפה ספרה "ידעתי שלא אצליח להחזיק את עצמי על החבל ושאפול לים, אבל חשבתי שאם אפול ראשונה יחפשו אותי ויצילו אותי. מסרתי את השעון למי שהיה בקצה החבל, אחזתי בו וניסיתי ונפלתי למים והוציאו אותי". כל המעפילים אחזו בחבל בעקבותיה, הצליחו או נפלו ואספו את כולם. הביאו אותם לקיבוץ עברון ופיזרו אותם בארץ, והשאר היסטוריה.

רב החובל האיטלקי נשא אחר כך נאום ציוני ועל כך כתב **נתן אלתרמן** את "**נאום תשובה לרב חובל איטלקי**". הבריטים הסתובבו מובסים על החוף מול הספינה הנטושה הנוטה על צידה והחבל עוד היה שם.

אסתי חרמון

"כָּךְ יִהְיֶה! וְלָכֵן, אֶל מוֹל רוּחַ אֵימָן –
 לַחֲמֵי הַסִּיבּוֹן וְהַפָּרָה!
 לַחֲמֵי הַסְּפִינּוֹת הַקְּטָנוֹת, קְפִיטָן!
 לַחֲמֵי הַסְּפִינּוֹת שֶׁבִּדְרָךְ!"



למירב ואיתי רז'בסקי מזל טוב!
להולדת הבת- גילי.

לשלומית ועוזי להולדת הנכדה,
לאורה וצבי להולדת הנינה,

מזל טוב וברכות רבות
לכל המשפחה



לענת ויניב רבל (רק) מזל טוב!

להולדת הבת- לירון.

לדרורית ואריק רק

מזל טוב להולדת הנכדה

ברכות רבות

לכל המשפחה



ברכות למסעדת 'רוטנברג'

על זכייתם בפרס "המסעדה המצטיינת
של המטבח הישראלי"!

ברכות לזוג הילה ויזהר סהר שעובדים

קשה בשביל שהקסם הזה יקרה,

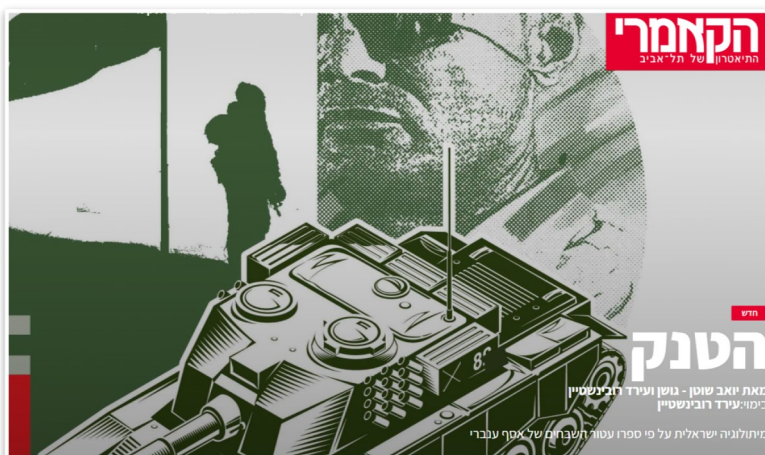
ברכות גם למשפחה התומכת בעורף-

סבא וסבתא בני ואיה.

גאים בכם על ההישג הנפלא!



ברכות למשפחת ענברי
עם עליית ההצגה 'הטנק'
בתיאטרון הקאמרי, על פי
ספרו עטור השבחים של
אסף ענברי.



התמונה באדיבות התיאטרון הקאמרי

עלון אפיקים הודפס בסטודיו קו 2 בקבוץ אפיקים