



# בכפר חנחם

## גיליון מס. 268

ניסן תשף אפריל 2020

חט הפסח. חט האביה מציין את המניין איסור העם.  
חט הפסח הוא זיכרון לציאת מצרים. כאשר בני ישראל התאחדו  
ויצאו מצרים כעם אחד יעוצו.  
מדי שנה בשנה מתכנס העם למשפחותיו באותו אילנה לסדר פסח –  
סעודה רצופת סמלים וסימנים לזיכרון ומספרים ביציאת מצרים.



חט הפסח חט האביה

## שכתב קורונה בכפר וינחם או – יש גם כל מיני דברים טובים שקורים

גל אורן – מנהל צוות החרום לימי הקורונה, תיאר את הנעשה בישוב במבט כולל:

כמו כל המדינה אנחנו מקבלים את ההנחיות ממשרד הבריאות והמועצה, עושים את ההתאמות הנדרשות ומחליטים על אופן המימוש והמשמעויות ליישוב שלנו.

אנו מסתכלים בעיקר על אורחות החיים ומנסים לוודא שלכל תושב יהיה מענה לצרכיו. לאור זאת, אנו עוסקים בעיקר בתפקוד השירותים החיוניים ביישוב, והנגשתם לתושבים תחת המגבלות. בעיקר מדובר על הכלבו, ענף המזון והמכבסה, ועוד.

אנו עובדים במסגרת צוות ניהול הבנוי על בסיס צח"י ומנגנוני צח"י. התאמנו את הרכב הצוות ליחודיות המשבר הזה, ולשמחתנו אנחנו נעזרים בלא מעט מתנדבים שהם הכח המניע ובזכותם העסק עובד. לדעתי, התנהלות הישוב בכלל והתנהלות התושבים, טובות מאוד. למרות הקשיים והפגיעה המשמעותית בשגרה, האווירה טובה, שומרים על ההנחיות, יש סולידריות ועזרה הדדית, הרבה מתנדבים כאמור, ולכן כולנו יכולים לצרכים לשמור על אופטימיות.

צוות גדול ומצוין של תושבים עוזרים לנהל את הישוב והקהילה. כל תושבי הישוב ממשיכים ליהנות מהשירותים הקיימים ביישוב. צוות מסור מאוד בראשות עמית לפידות ועלוה מודעי מטפל באוכלוסיית הגיל השלישי, שחלקם הגדול לבד לאורך זמן.

אנחנו נערכים גם להמשך, אם וכאשר יוטל סגר מלא, הערכות לקראת הפסח – לא יהיה סדר ציבורי וגם סדרים פרטיים ייפגעו אנחנו חושבים וטורחים איך לחוג את החג בכל זאת.

אנו מתכנסים וירטואלית במסגרת הצוות וראשי מכלולים באופן תדיר לדיון, מעדכנים את ההנחיות והמנגנונים ודנים בפערים. ודואגים לכל מה שצריך – אישורי תנועה לעובדים מבחוץ, אספקה של מסכות, גיוס של מתנדבים, המשך הבניה של אולם הספורט, דאגה לעבודות שצריכות להמשיך להיעשות, ומנסים לפתור בעיות של תושבים שפונים אלינו.

תודה לכל התושבים בצוות, למתנדבים הרבים, לעובדי הכלבו, ענף המזון, המכבסה הספרייה וכל מי שבטעות שכחתי. ותודה לתושבים שמתנהלים עם חיוך, שואלים, מציעים, ומקיימים את השגרה המוזרה הזאת.

אנחנו מקווים שעובדי החינוך היקרים ועובדים אחרים, יקרים גם הם, שהוצאנו לחל"ת יחזרו אלינו במהרה עם אותה מסירות ומוטיבציה.

מאחל לכולנו בריאות.

## צוות חוסן יישובי / אביב קוחל יו"ר הצוות

צוות החוסן היישובי התכנס לפגישה ראשונה בנושא הקורונה ב 6.3 יחד עם נציגי ההנהלה הרפואה והרווחה ביישוב. הוחלט בפגישה על הקמת צוות בריאות יישובי מצומצם שיטפל בנושאים שונים הנוגעים בהשלכות הנגיף.

ערכנו 2 מפגשי תושבים להצגת הצוות, העברת מידע לציבור וסקירה עם דיווח מקצועי של ד"ר דני אלבירט. הגיעו סה"כ כ 70 תושבים שהתעניינו ושאלו שאלות. עם ההבנה שאירוע הקורונה הולך ללוות אותנו לזמן ארוך ארגנו פגישה גדולה של כל הנהלת היישוב – ועד אגודה, מזכירות הקיבוץ, אנשי החינוך, צח"י ונציגי מועצה. בישיבה הוחלט על מבנה הנהגה לזמן חירום קורונה שבראשו יעמוד תושב היישוב ויחד איתו בצוות הנהגה יהיו 2 נציגי ועד, 2 נציגי מזכירות, 2 מנהלי הקהילות ויו"ר צח"י. הצוות מנהל תחתיו את כל מכלולי צח"י הקיימים והם עודכנו והורחבו ליצירת מענה לכל צרכי היישוב לרבות תושבי הגיל השלישי שנדרשים לתשומת לב מיוחדת. לתפקיד מנהל הצוות התנדב גל אורן ובצוות נמצאים יעל ברוידא, דותן אבירם, וידי שקד, עידן קריסטל, אביב קוחל, זאב פקציארז וזאבי רוזנר.

הצוות יחד עם ראשי המכלולים עורך פגישות Zoom לפי צורך ומעביר לתושבים את ההחלטות והעדכונים הנדרשים כמו גם את כל המידע שהוא אוסף ומועבר אליו מכל הגורמים המטפלים במועצה.  
רוצה להודות לגל ולכל המתנדבים ובעלי התפקידים שעושים עבודת קודש מדהימה ורצינית ושומרים על החוסן היישובי ועל בריאות תושבי כפר מנחם בהתמודדות הלא פשוטה בימים האלה.  
שיהיה חג שמח והרבה בריאות לכולנו.

## פסח חג החירוג

**גילה בן דוד** תיארה את ההכנות לחג ומשמעותן, את הסדר והחג ומשמעותם בתקווה שתוכל לחוג השנה סדר עם בנה:

בית ילדותי היה מסורתי, שומר חג, שבת ומסורת. גרנו בבלוק צמוד לבית הכנסת (בקריית מלאכי הזכורה לטוב) ואבא התפלל שם בשבתות ובחגים, בתור ילדה ביליתי שם בכל החגים ובשבתות רבות. יש לי זיכרון ברור מקריאות "סליחות", "סליחות" לפני ראש השנה. ההכנות לפסח בבית ילדותי וגם כעת הינן משימות רבות הקף, אשר נוגעות לכל פינה ופינה בבית ובחצר. ההכנות לפסח מתחילות ברגע שפורים נגמר – ניקינו, צבענו, שיפצנו, חידשנו ציוד שאפשר לחדשו ובדקנו את מצבם של הכלים הכשרים לפסח וכמובן שלקראת החג גם נכשיר כלים.

את ההכנות לפסח אני מרגישה כהתעוררות מהחורף.

אחרי שכל הבית נקי אני מתחילה את הקניות והכנת התבשילים לליל הסדר ולשבוע החג.. ההכנות הן רבות ואני תמיד דואגת שיהיה מכל טוב.

בערב החג אנחנו הולכים לבית הכנסת ביישוב. ואחרי התפילה מתכנסים סביב השולחן לסדר כהלכתו בנוסח ספרדי. אנו קוראים את ההגדה, מפסיקים באמצע לארוחה ומסיימים לאחר הארוחה את קריאת ההגדה כולה.

בפסח אנו חוגגים את חג החרות והנס שהתרחש כשבני ישראל הפכו מעבדים לבני חורין ויצאו ממצרים.. דבר שאינו מובן מאליו גם בימינו.

לפני הפסח אנחנו - כל בני המשפחה, דואגים לעזור לאביונים, כל אחד לפי יכולתו, מתוך הבנה כי לא לכולם מתאפשר לערוך סדר כהלכתו והכרת תודה לבורא עולם. וזו אכן זכות לעזור לאנשים, שידם אינה משגת.

כשמגיע החג אנו מרגישים חרות ושחרור מהעבודות הקשות שערכנו בבית. החצר פורחת והבית מתמלא אור.

וחשוב - אנו גם מארחים תושבים מהישוב או מחוצה לו, שנבצר מהם לחוג את החג. כשאני יודעת שמישהו (כולל ביישוב) יהיה לבד, אנחנו מזמינים אותו. כשיש מקום בלב, יש מקום לכל ותמיד יש אוכל בשפע רק שאדע שאדם לא נשאר לבד בליל הסדר.

השנה לא ברור מה יהיה. הקורונה לא השפיעה על ההכנות והקניות לחג. בניי ונכדי המתגוררים מעבר לים, שציפינו להם לא יסבו עמנו לסדר (בגלל הנסיבות), אני מקווה שבני הגדול, אשתו וארבעת ילדיהם, יוכלו לבוא להסב עמנו לסדר, או לחלופין, בהתאם להנחיות אנחנו ניסע אליהם וכמובן שכל ההכנות והבישולים לליל הסדר עלינו. נשתדל מאוד להיות יחד.

אנו מבינים כי קודם כל הבריאות ומאחלים לכל עם ישראל באשר הוא חג חרות שמח, בריאות והצלחה.

## אגרון אקניידלך או שובחים

המתכון הזה שונה במקצת מכיוון שאין בו מים, וזו לא טעות. זה מתכון שבו כמובן ניתן לשלב את הילדים בגלגול הקניידלך.

### חומרים

100גר'= $\frac{3}{4}$  כוס קמח מצה  
 $\frac{1}{2}$  כוס שמן צמחי (חמניות, תירס, קנולה)  
3 ביצים  
כפית מלח

### הכנה

לטרופ היטב שמן + ביצים + מלח.  
לשפוך מעל הקמח מצה(זה חשוב) לערבב היטב.  
להכניס למקרר לשעה או יותר.  
לגלגל

לבשל בסיר עם מים +כף אבקת מרק או מלח, רצוי עם מכסה חצי שעה עד 40 דקות.  
בתאבון.

\*ניתן להקפיא אחרי הגלגול, ולבשל ביום עצמו על מנת להקל בהכנות המוקדמות.

הכינה והמליצה **שלומית הורביץ**



# " כגד עולמי " – קינול כפר מנחם זמן ומגפר COVID-19

שלום לכולם, אנו חיים בתקופה יוצאת דופן, תקופה של מגפה עולמית, בה רב הנסתר על הגלוי. המגפה הגדולה האחרונה שחווה האנושות הייתה לפני יותר מ 100 שנים ("השפעת הספרדית") כך שאין בינינו כאלה שהם בעלי ניסיון...

בשורות הבאות אינני מתכוון להביא מידע על המגפה המתפרצת COVID-19 וזאת משני טעמים: יש המון (אבל המון!) מקורות מידע והסברים על מחלה זו בטלוויזיה, רדיו, אינטרנט ועוד. הסיבה השנייה הינה שכנגיף חדש לאנושות ומחלה בהתפרצות רב חוסר הידע על הידע והמידע הנכון לגבי מהלך המחלה, תמותה, טיפול נצבר בימים אלה ומשתנה כל הזמן. לאור זאת הצעתי לכם ולכן הינה:

קבלו מידע רק ממקורות רשמיים – משרד הבריאות בישראל או ה CDC (בארה"ב), אני גם מאוד ממליץ על אתר מכון ויצמן – מכון דוידסון לחינוך מדעי. בנוסף, **המלצתי היא – לא להפיץ ולהעביר הודעות וואטסאפ או פייסבוק! חלק גדול מהן לא נכונות ולעתים אפילו מסוכנות!!! (פייק ניוז)**

לנושא זה מציע שכל הודעה שאתם מקבלים ומוטרדים ממנה ורוצים לבדוק את אמתותה ניתן להיכנס לאתר מכון דוידסון, יש בו חלק שכל יום עובר על כל הפרסומים הכוזבים והאמיתיים ו"עושה סדר" (מצרף הקישור לשימוש במהדורה האינטרנטית של האלון):

<https://davidson.weizmann.ac.il/online/reasonabledoubt/%D7%A0%D7%92%D7%99%D7%A3-%D7%94%D7%A7%D7%95%D7%A8%D7%95%D7%A0%D7%94-%D7%9C%D7%A2%D7%A9%D7%95%D7%AA-%D7%A1%D7%93%D7%A8-%D7%91%D7%A9%D7%9E%D7%95%D7%A2%D7%95%D7%AA>

בנוסף, אם משהו מאוד מטריד בנושא ידיעה/שמועה על המחלה אין בעיה לשאול אותי או את הדס ואנו נשתדל לתת מידע בדוק ומדויק.

ובכל זאת, מספר נקודות לגבי המחלה COVID-19. המגפה העולמית, פנדמיה, שהוכרזה על ידי ארגון הבריאות העולמי בחודש מרץ 2019. שם המחלה הינו **מחלת נגיף קורונה 2019** (ידועה גם בשם **מחלת הקורונה**; באנגלית: **Coronavirus disease 2019** ובקיצור **COVID-19**). מדובר במחלה זיהומית הפוגעת בבני אדם ונגרמת על ידי הנגיף SARS-CoV-2, מתת-משפחת נגיפי קורונה. תסמיני המחלה דומים לתסמיני השפעת והם כוללים חום, שיעול ובעיקר בעיות בדרכי הנשימה (דוגמת קוצר נשימה וקשיי נשימה). במקרים מסוימים המחלה עלולה להוביל לדלקת ריאות קשה, אי ספיקה נשימתית, אי ספיקת כליות ואף למוות. המחלה התפרצה לראשונה בוואן, בירת מחוז חוביי שבסין בסוף שנת 2019 (לקוח מתוך ערך "מחלת נגיף הקורונה 2019 בויקיפדיה).

יש מספר נגיפי קורונה המחוללים מחלה בבני אדם, נגיפי קורונה מסוג אלפא שמחוללים כ 20% של מקרי ההתקררות בכל חורף (HCoV-NL63, HCoV-229E) - כך שכולנו כבר היינו חולים ב"קורונה". המגיפה הנוכחית נגרמת על ידי אחד משלוש הנגיפים של הקורונה מסוג ביטא שהם אלימים יותר וגורמים למחלה קשה בבני אדם (SARS-CoV, MERS-CoV) והנגיף החדש (SARS-CoV2). לצערנו אין דמיון מספיק בין נגיפי הקורונה שמחוללים מחלה קלה ושרובנו נפגשנו בהם בעבר לבין הנגיפי מסוג ביטא – כך שאין לנו הגנה מפני מחלה חדשה זו. למרות שעל פי כל הנתונים שידועים עד כה, רוב בני האדם שייחלו במחלת COVID-19 ייחלו במחלה קלה ויחלימו ללא כל בעיה עיקר המטרה בטיפול במגפה כמגפה הינו להקטין את קצב הנדבקים!

טיפולים כנגד מחלת הקורונה צפויים לא פחות משנה מהיום וכך גם חיסון יעיל כנגד מחלה זו. מצד שני, מערכת הרפואה בישראל (בדומה לעולם כולו) תוכל להתמודד עם חולי קורונה הדורשים טיפול יותר אינטנסיבי כולל הנשמה – וככל הנראה הרפואה תוכל לרפא ולדאוג להחלמה של רוב חולי הקורונה. אולם, לא ניתן יהיה לעזור ולרפא את חולי הקורונה הקשים יותר ואפילו הקריטיים אם מספר החולים יהיה גבוה מעבר ליכולות הקיימות של מערכת הבריאות.



**מכאן המסקנה: חשוב מאוד לפעול על פי ההנחיות שכל מטרתם להקטין את קצב הדבקה! שמירה על "ריחוק חברתי" (social distancing), כללי היגיינה ובידוד במקרה של מחלה או חשד לחשיפה לחולה.**

הקפדה על כללים אלו היא המפתח לכך שנעבור כולנו את המגפה בשלום, גם אם נחלה בקורונה נצלח את המחלה בהחלמה מלאה (וככל הנראה בחיסון עצמי). בהקשר זה חשוב במיוחד למנועה את מחלתם של החברים המבוגרים יותר והחולים מחלות כרוניות (אנו בקיבוץ סגרנו את הביקורים בבית הדר ומבקשים לשמור על קשר עם החברים הוותיקים באמצעות טלפון, וואטסאפ וכו').

ומעל לכל, למרות שאני כותב כרופא הקיבוץ, חשוב ביותר שבעת הזו נגלה חמלה, עזרה הדדית ורתימה מלאה לסיוע לאחר בפן הרפואי, החברתי והכלכלי. אנשים בבידוד גם אם רק חזרו מחו"ל או נחשפו לחולה קורונה וגם כאלו שחולים בפועל חשים בדידות ולעתים ריחוק בשל פחד וסטיגמה... חשוב להירתם לעזור, לעודד, להתקשר (לא לפחד להדבק – פשוט לשמור על הכללים הבסיסיים "הנגיף לא קופץ מעל שני מטרים!"). מחמם את הלב כל הפעילות ההתנדבותית והעבודה הקהילתית שכבר נעשית אולם אנו רק בהתחלה וצפויה תקופה ארוכה לכן צריך להמשיך, להמשיך, להמשיך....

**כרגיל, בברכת בריאות טובה**

**הרופא שלכם ☺**

**ד"ר דני אלברט**



**ציירה: איה לוינהיים, מתוך חוברת ציורי ילדי כפר מנחם שהכין גידי קרון**

קטעים מתפילה שכתבה פאני נוידא לפני 160 שנים למי שנאלץ פרוש מביתו ומשפחתו כדי להבריא.

"... אבוי, מה צר עולמנו, מה דלה תבונתנו. לא אחת מחפש האדם לשווא את הדברים שיקלו על חייו ויגרמו לו טוב ונחת; הם פורחים לרגליו והוא לא יכירם, מוריקים מעל לראשו והוא לא ידע.

אלי, אלי, תן שאמצא פה את המרפא לכאבי. יהי רצון שפאן, במקום הזה, אראה בטוב לבך ובאהבתך, וכאן אצקה גם אני באוצר של בריאות. משחררת מכאב וחלי אוכל לשוב אל ביתי ואל יקירי; ובלב צוהל, ובנפש חפצה ובכוחות מחדשים אשוב לעשות את כל חובותי, לשמחת הקרובים לי, לאשרם של בני ביתי, לברכת אחי בני האדם, לכבוד ולרצון לך, אלהי ומלכי, אמן.

הטוב והמטיב, מה רבו שאלותיי ובקשותיי שאני באה לשטח בפניך, אל רב חסד וארך אפים. ואולם אחת אינה משה מעל שפתי, והיא קודמת לכל ואותה אני מתחננת להביא לפני כסא מלכותך – שתסיר מעלי את תחלואי ותשיב לי את בריאותי. עזבתי את ביתי, את יקירי, את אישי וילדי, את מעשי היומיום, כדי למצוא כאן רפואה וישועה למכאובי. אלי, אל תהי תקוותי לשווא, אל תניח לי להלם לריק על שערי חסדך. שלח לי את מלאכך המרפא, ככתוב: "ויצקו אל ה' בצר להם.. ישלח דברו וירפאם" (תהלים ק"ז 20), שגם אני אשוב להתענג על הבריאות המאשרת, שטעמה המתוק נטל ממני זה ימים רבים; ובלב טהור ובנפש חפצה אשוב לשמח למראה העולם המופלא שבראת. ובאהבה חדשה, בכוחות גוף ונפש רעננים אשוב למלא את חובותיי חובות העבודה...."

חקרה והפיצה [עליזה לביא](#) יו"ר מרכז הרצל

## דברו פתוח הקשינו יוגר – להיות משפחה מיטיבה זיוי חרונה (ובכלל...)

מספרים על הצדיק הירושלמי ר' אריה לוי, שפרופסור ירושלמי ידוע היה שולח אליו חולי נפש והוא היה מרפא אותם. פנה הפרופסור לר' אריה בשאלה: "איך אתה מרפא אותם? מה אתה עושה להם? גלה לי את הסוד". ענה לו ר' אריה: "אני לא עושה להם שום דבר, אני רק מקשיב להם... (דוד בן יוסף, "האומנם פיקוח נפש?")"

אנו עוברים תקופה, המתגרת אותנו במיוחד ברמת המשפחה, הזוגיות והחיים בכלל. זו לא חופשה אליה אנו מתכוננים בידיעה שלהיות יחדיו 24/7, זהו אתגר.

בערוצי המדיה השונים אנו מוצפים בבדיחות, תמונות וגם עצות לפעילויות ולתפקוד יעיל. בחרתי לכתוב ולתת תשומת לב לנושא ההקשבה. ההקשבה הינה דבר בסיסי, אשר יכול להשפיע, באם תקופה זו תהא מתסכלת ורבת קונפליקטים במשפחה, או תומכת ומחזקת קשרים.

הקשבה הינה תהליך קוגניטיבי ורגשי. הקשבה הינה נוכחות מוחלטת, נוכחות עם האחר, נוכחות בכאן ועכשיו. אפשר לשבת מול ילדינו, בן-זוגנו ולא להיות נוכחים; להיות רחוקים ומוטרדים על ידי מחשבות חיצוניות. הקשבה תובעת מאתנו להשקיט את הרעש שבתודעתנו; היא מערבת גם את האוזן החיצונית וגם את "האוזן הפנימית" - את הלב.

לעתים מה שלא נאמר, חשוב יותר מן המילים הנאמרות באופן גלוי. מחקרים מראים כי 80% מתקשורת בין אנשים, היא כלל לא בדיבור אלא באופן הלא מילולי; הטון, הבעות הפנים, תנועות הגוף וכד'.

חשבו על הימים האחרונים. מתי היתה הפעם האחרונה בה הקשבתם לבן זוגכם / לילדכם? באמת הקשבתם, בלי לחשוב על מענה תוך כדי, בלי להיכנס לדבריו או בלי לפזול לטלפון הנייד.

מתי הייתה הפעם האחרונה שמישהו באמת הקשיב לכם? שהיה קשוב למה שאמרתם ושתגובתו הייתה כל כך במקום?

הקשבה תומכת, נקראת בספרות "הקשבה פעילה". עקרונות בסיס בהקשבה פעילה הינם: קרבה וקשר עין, תשומת לב מלאה (לא מסתכלים בווזאפ תוך כדי...), השהיית מענה או תגובה. לאחר שהילד / בן הזוג סיים דבריו, התמקדו במה שאמר, בשאלות שאלות לעומת נקיטת עמדה והביעו אמפתיה לדבריו. הקשבה אינה זהה להסכמה. אפשר להבין ולכבד את נקודת המבט של האחר, בלי להסכים עמה.

כאשר אנו נמצאים ברגעי לחץ ומתח, נגיב ונפעל לרוב באופן אוטומטי הישרדותי, ונתקשה יותר בהקשבה.

ד"ר נעמי אפל (אפל, 2015, 2017) פתחה את המודל **נת"ת**, אשר אני מוצאת ככלי נפלא, המפתח הקשבה, במיוחד בתקופה זו, בה המתח, החרדה ושלל הרגשות מתעצמים. המודל מאפשר להגביר תחושת אמפתיה וביטחון והוא כולל 3 מרכיבים:

**נרמול** הקשיים, המחשבות, הרגשות וההתנהגות. למשל בהתייחסות לכעס: "זה מאוד הגיוני שאתה כועס בגלל בקשתי, לכולם יש עכשיו הרגשה של חופש".

**תיקוף** לתחושות ולרגשות העולים. **למשל: "זה באמת מעורר דאגה שלא ידוע מתי נחזור לעבודה"**.

**תקווה** שדברים יכולים להשתנות לטובה ויש דברים שנוכל לעשות כדי להקל על המצוקה. למשל: "לא תמיד הדברים יקרו כפי שאנחנו רוצים, אבל זה בטח לא ימשך לנצח. בוא נחשוב מה יעשה לנו טוב ואיך יחד נוכל למצוא דרכים יעילות להתמודד עם זה".

**ממליצה להתנסות ולתרגל שימוש במודל זה, כחלק מהגברת ההקשבה והאמפתיה בתקשורת המשפחתית.**

**באיחולים לימים של חיזוק המשפחה והנאה מהיחד בזמן הרב שנוצר.**

**מירית לוי, תיראפיסטית באומנויות ו CBT.**

## ענפי הסיוע לרגשות

**טלי אורן יוסי יוריש ועומר ברידא** וצוותיהם, בעזרת הנהגת הישוב לימי הקורונה, התארגנו להעביר לתושבי הישוב משלוחים (ללא עלות) מהכולבו וחדר האוכל והמכבסה. המשלוחים לבתי התושבים נועדו לצמצם התקהלויות ומגע בין התושבים ולאפשר ריחוק חברתי וצמצום היציאה מהבתים.

לעזרת צוותי הכולבו המכבסה וענף המזון התגייסו מתנדבים רבים, המסייעים בשליחת המשלוחים לבתי התושבים ויבואו טלי, יוסי ועומר, הצוותים והמתנדבים על הברכה והתודה.

## מכבסה – זיר האנוש

**טלי אורן עדכנה:**

בימים אלו נוספו משימות למכבסה, כדי לתת שרות מיטבי לחברים השוהים בביתם. צוות העובדות מבצע 3 פעולות: מיון הכבסים שמגיעים מבתי החברים ותאי הכביסה, כביסה ויבוש הבגדים (כמו בימי שגרה), מיון הבגדים הנקיים והכנתם לשיגור לבתי החברים. הבגדים הנקיים מועברים לבתי החברים ע"י המתנדבים, שבמידת הצורך מביאים אלינו חזרה בגדים לכביסה.

צוות העובדות כולל את טלי, בעזרתן הברוכה של אימי שני ורון שני העובדות בהתנדבות. תודה לאור ארז שתורם למאמץ ומבלה עם גולן אורן בבית.



## בעתל המנון

יוסי יורש עדכן:

הקף העבודה הצטמצם, אין אפשרות להגיע לחדר האוכל. כל האוכל מוזמן מראש עפ"י תפריט שנשלח לקהילה. האוכל מבושל ונארז (עפ"י ההזמנות) ע"י צוות המטבח ונשלח עם שליחים מתנדבים לבתי התושבים.



## עומר ברוידא עדכן:

בימים אלו הכולבו שינה את אופן עבודתו בהתאם למצב ונותן לתושבים רק שרות משלוחים. חברי הצוות הקבוע וארבעה עובדים נוספים עוסקים בקבלת הזמנות מהתושבים, אריזתן ושילוחן לבתי התושבים ביישוב. מתנדבים מגיעים מדי יום לסיוע בהעברת המשלוחים ליעדם (תודה מיוחדת ליפעת ברוידא המרכזת מדי יום את כל המשלוחים מכלבו בהתנדבות). גם סל הקניות הממוצע האופייני לתושבים השתנה: התושבים קונים הרבה יותר מצרכים לבישול וצריכה יומיומית ופחות חטיפים ונשנושים, כי תושבים לא מגיעים לכולבו ומכינים רשימות למשלוח.

לדברי עומר, המלאים שלנו תקינים. מדי פעם מתפתחים חוסרים נקודתיים המתמלאים במהרה. אנחנו כל הזמן צוברים מלאים במחשבה קדימה מה שמייצר מצב מאוזן של כמות מלאי מספיקה.



## הספרייה

בימים אלה הספרייה סגורה לקהל.  
מי שמעוניין בספרים – מוזמן לכתוב לי ווטסאפ לטל. 0523808830.  
אני היחידה שנכנסת לספרייה, בזמנים לא קבועים, לפי בקשות קוראים.  
היה ביקוש רב לספרים, בעיקר עבור ילדים ובני נוער וגם מבוגרים.  
אני עוטה כפפות ומכינה לקוראים את הספרים שבחרו בעזרתי - בשיחת טלפון, בתוך שקית,  
והם מחולקים ע"י מתנדבים או נלקחים ע"י נציג אחד ממשפחה.  
החזרת ספרים נעשית אך ורק לתיבת ההחזרות ואני מוציאה אותם משם.  
לאור המלצות שהתקבלו, הספרים שהוחזרו נכנסו ל"בידוד".  
אחרי שבוע – אני מוציאה אותם לאווור בשמש, מנגבת את כריכתם במגבוני חיטוי  
ומחזירה לשימוש.  
רותי מתגעגעת מאוד לקוראים ושתינו מוסרות לכל אנשי היישוב בריאות טובה!!

### פוריה



הספרים ב"חיטוי" בשמש

## הדואר

### תמוז שני עדכנה:

משרד הדואר המקומי פתוח כרגיל וגם שרותי הדואר הנע ממשיכים, תמוז מסייעת  
למעוניינים לשלוח דואר. בתוקף הנסיבות מגיע פחות דואר ליישוב.



29.03.2020

## אגנצי חירום בגן אופג הקורונה / טל צוק

בכפר מנחם הוקם צוות הנהלת היישוב בחירום אשר מורכב ברובו מתושבים מתנדבים. כחלק מפעילות התמיכה בתושבים, הוחלט כי לצרכים הלוגיסטיים, יש להקים צוות מתנדבים רחב יותר, אשר יבצע משימות מוגדרות בהתאם לצרכים שעולים מהשטח. חבר צוות הנהלת החירום, טל צוק, מרכז את צוות מתנדבי החירום ומעביר את הדרישות שעולות מהשטח בתפוצה ישירה לכלל המתנדבים, ואלו האחרונים, משבצים עצמם בהתאם ליכולתם וזמינותם.

משימות ההתנדבות חולשות על מס' אפיקים: סיוע למשפחות מבודדות - הוצאת בע"ח לטיול, משלוחים של מזון, וכו'. בנוסף, הוכנו ערכות שי למבודדים אשר כוללות צנצנת עם שוקולדים ומכתב אישי, אשר מבשר להם, שאנחנו, תושבי כפר, מנחם מזמינים את המבודדים ליצור עימנו קשר בכל צורך שיעלה להם ונשמח לסייע בכל מה שניתן. ערכות השי הוכנו ע"י זהר כץ ומאיה אורן. משלוחי סל הקניות מהכלבו והחד"א. בהמשך להגבלות משרד הבריאות, הוחלט בכפר מנחם כי לא ניתן להגיע לכל-בו ולחד"א, ולעת חירום זו, היישוב יעבור למשלוחים בלבד. כל המשלוחים מבוצעים ע"י מתנדבים שמקדישים מזמנם ומרצם. כל מתנדב משבץ עצמו בטבלה משותפת לסידור העבודה וע"י כך מעגל הקנייה של התושבים נסגר. סיוע לאוכלוסיית הגיל השלישי - מרכז הצוות עמית לפידות. זהו צוות נפרד ונוסף, אשר הוקם במטרה לתת סיוע אישי לאוכלוסיית הגיל השלישי. הצוות מנגיש את המידע (אשר עובר במדיה לרוב), באמצעות דפים מודפסים ובנוסף כמובן מוודא כי צרכיהם היומיומיים נענים, כגון: מצרכים מהכל-בו, אוכל מהחד"א ותרופות במקרה הצורך.

צוות מתנדבי החירום מונה **57** חברים, אשר ביקשו לקחת חלק בפעילות ההתנדבות.

במהלך השבוע האחרון של מרץ, קמה יוזמה של תושבים, אשר ביקשו להוקיר תודה לצוות הנהלת החירום. הם ארזו והביאו זרי פרחים לכל חבר צוות באופן אישי לביתו. בנוסף, תושבים רבים מביעים הערכה רבה ותודה עבור כלל המתנדבים, אשר מסייעים לכולנו לעבור את התקופה הלא קלה הזו באופן חלק ככל שניתן.

בברכת בריאות לכולם.  
צוות מתנדבי חירום כפר מנחם.



חוננת השומר הצעיר  
حركة هشومر هتسעיר  
HASHOMER HATZAIR



## פורום הינוך כפר מנחם

לכל בית כפר מנחם שלום,

בהמשך להודעותינו הקודמות, מאז תחילת אתגר הקורונה, חשוב לנו להמשיך ולעדכן אתכם על האופן שבו אנו נערכים לפעול בשבועות הקרובים נוכח המצב שנכפה עלינו. ראשית, לאורך כל התקופה קיימנו התייעצויות במספר פורומים של גורמים העוסקים בחינוך בישוב במטרה לתת את המענה המתאים והנכון ביותר לצוותי החינוך ולקהילה. על רקע יציאת הצוותים החינוכיים לחל"ת היכולת שלנו לתת מענה שוטף מוגבלת, לכן יצרנו מתווה שיתן מענה מתאים ואפשרי לכלל השכבות השונות:

### בגיל הרך

הגננות נמצאות בקשר עם ילדי הגנים, כל אחת בדרכה שלה.

### בחטיבה הצעירה

התקשורת עם הילדים הינה דרך קבוצות הווטסאפ בטלפונים הניידים של ההורים, חלק מהילדים משתפים באופן פרטי את הצוותים ברגשות וחוויות מהיום יום. ישנן משימות הנשלחות בקבוצות ומי שרוצה לזקח חלק ומשתתף באופן וולונטרי.

### בחטיבה הבוגרת

שמירה על קשר עם החניכים ודאגה לצרכיהם במידת הצורך. קבלנו את הצעת השומר הצעיר לאחד כוחות בתקופה זו ובעזרת המערך הארצי לשעת חירום של התנועה, יפעילו רכזהקן, הקומונרים והמד"צים את כלל קבוצות הקיבוץ online. צוות השומר הצעיר ומערכת החינוך של הקיבוץ קוראים לכלל ילדי/ות הקיבוץ להצטרף לפעילות, להנות מהפעילות ולהעביר את הזמן בצורה איכותית עם חברים והדרכה. הפעילות היא פעילות מקוונת לפי קבוצה ובהמשך בפורום רחב של כלל השכבה ע"י המד"צים. פעילויות העשרתיות דרך יוטיוב והווטסאפ כגון משימות חידונים סרטונים וכו'.

המטרה העיקרית שלנו בתקופה זו היא שמירת הקשר מול הילדים וביניהם עד כמה שניתן, להמשיך לקיים פעילות ערכית ובעלת תוכן לילדים ולנערים, להגיע לכל ילד וילדה ביישוב. אנו ערים להצפה של הקבוצות השונות וריבוי המשימות והמטלות, חשוב לנו להדגיש כי הצרכים של כל אחד מהם שונים והמענה הניתן עליהם מתייחס לכלל ילדי הישוב.

אנו נמשיך לייצר תקשורת בקבוצות השכבתיות ונזמין את הילדים לקחת חלק בעשייה הוירטואלית, מתוך שאיפה לשמור על הדבק החברתי של קבוצת השווים עבור כל ילד וילדה. מוזמנים לשתף ולתת רעיונות לפעילות וירטואלית אפשרית בימים שכאלה.

בנוסף, חשוב לציין כי מתקיים קשר רציף של מנהלי החינוך עם הצוותים. למרות שאין בהירות לגבי משך התקופה בה לא תתקיים פעילות חינוכית, אנו חושבים גם על היום שאחרי, בו נגבש מחדש את הצוותים שלנו להמשך פעולתם במערכת.

מערכת החינוך כפר מנחם



**בקר השומר הצעיר** מקיימים פעילות מסודרת דרך המדיות השונות - אפליקציית ZOOM ווטסאפ, אינסטגרם ויוטיוב.  
אנחנו מקיימים ליווי למדריכים דרך ה-ZOOM.  
הקמנו פורום של הנהגת הקן עם היודבתניקים. בפורום אנחנו מעדכנים על הנעשה, שוקלים איך להמשיך בפעילות, וחושבים על רעיונות נוספים.  
המדריכים הרש"צים והקומונרים משתפים פעולה וגם החניכים משתתפים.  
תגובת ההורים מאוד חיובית.  
כל הפעילות נעשית תחת מטריית מערכת החינוך, ואנו פועלים בשיתוף פעולה מלא אתה.

עדכן יונתן פיינר ראש הקן

## לעשור מהליגון לימונד

שי ארליך עדכן על **קבוצת התרבות והרווחה** הפועלת בישוב בימים אלו. הרחבנו את הגדרת התרבות ואנו משתדלים לתרום לאווירה כפית ונעימה ולסייע בהורדת המתח.  
אנחנו מעבירים (בווטסאפ) משחקים עם קישורים לילדים ולמשפחה, כך שניתן להעביר זמן בצפייה מרחוק.  
לאוכלוסייה הבוגרת אנחנו שולחים קישורים להצגות של בית לסין והבימה.  
אנו דואגים להעברת תפריט ארוחות הצהריים, מתחברים ויוצרים קשר עם חקלאים מהאזור ומזמינים אותם למכור אצלנו את תוצרתם (קובעים מועד ומקום ומפיצים בישוב) – זה נהנה וזה אינו חסר. כך נמכרו בישוב פרחים, חסה, תות, גלידה ועוד.  
אנו מפיצים שירי שבת ב"טנגק השמחות" ושותפים לחשיבה וההתארגנות לקראת פסח העיקר להנעים את הזמן ולארגנו.



לפתא ויהוצרה לאיפיוס וצן וכל האשפחה  
הפכות חמות אהואצת הפן והנכב אית.

לאופה ויונתן. לקרן ואנני וכל האשפחה  
הפכות חמות אהואצת הפן והנכב.

## ציפיה לאושר / אסתר שמיר

האביב הוא ציפייה דרוכה לאושר,  
פרחי צהוב סגול פורחים כמו הבטחה  
וכל מה שנזרע אתמול מניב חיים ויופי,  
דמעות כאב הופכות לדמעות שמחה.

וגם אתה, כן, גם אתה תקווה לאושר,  
אתה לוקח את ידי לתוך שבילי לברך,  
רגליי הולכות קלות לא מסרבות ללכת,  
אני יודעת שאני מאמינה בך.

וזה מפחיד אותי לרצות לקחת חלק,  
אפשר להיפגע, אפשר לכאוב.

קצת אומץ לב

אני אומרת לא יעשה לי נזק,  
האביב הזה ייקח אותי אל תוך הטוב,  
האביב הזה ייקח אותי אל תוך הטוב.

האביב הוא ציפייה...

וזה מפחיד אותי לרצות לקחת חלק,  
אפשר להיפגע, אפשר לכאוב.

קצת אומץ לב

אני אומרת לא יעשה לי נזק,  
האביב הזה ייקח אותי אל תוך הטוב,  
האביב הזה ייקח אותי אל תוך הטוב.

וכל מה שנזרע אתמול מניב חיים ויופי,  
דמעות כאב הופכות לדמעות שמחה.

## אל גרעסן עם כדור הארץ

כשהאנשים הם חומרניים, רודפי בצע, צורכים המון דברים שהם לא צריכים, מייצרים זבל ועשן וכורתים יערות ואינדיאנים, אז כדור הארץ מתחיל להתמרמר ולהחזיר לנו כגמולנו

הסיבה למבול מפורטת בפסוק יא: "וַתִּשְׁחַת הָאָרֶץ... וַתִּמְלֵא הָאָרֶץ חָמָס... וַיֵּרָא אֱלֹהִים אֶת-הָאָרֶץ וְהִנֵּה נִשְׁחָתָה, כִּי הִשְׁחִית כָּל בֶּשֶׂר אֶת דְּרָכָו". הארץ נהיית מושחתת. במובן אקולוגי לגמרי. בני האדם מתנהגים מגעיל גם האקלים נהיה מגעיל. בדיוק כמו היום. כשהאנשים הם חומרניים, רודפי בצע, צורכים המון דברים שהם לא צריכים, מייצרים זבל ועשן וכורתים יערות ואינדיאנים, אז כדור הארץ מתחיל להתמרמר ולהחזיר לנו כגמולנו. מאחר שבני האדם הם אחד עם שאר הברואים ועם העולם כולו, אזי התנהגותם משפיעה ישירות על "מצב רוחו" של כוכב ארץ. מה הפתרון למצב זה ?

"ונראתה הקשת בענן וזכרתי את בריתי אשר ביני וביניכם... ולא-יהיה עוד המים למבול" (ט, יד). אלוהים נותן לנו סימן בשמיים, שכולנו נראה היטב. הקשת בענן. אותה קשת יפהפייה שמופיעה כשהגשם נחלש.

כשהגשמיות נחלשת מתגלה שלמות מוסרית יפהפיה. כל הצבעים מופיעים אחד ליד השני. מסודרים, בלי לריב, בלי לגזול אחד מהשני ולו רוחב פס אחד קטן. כל הצבעים ביחד יוצרים את השלם, כדי שנזכור שכל אדם צריך להתייחס לכל אדם בכבוד. כי הרי כולנו נבראנו בצלם אלוהים. ועם אלוהים לא כדאי להתעסק. כי הוא יביא עלינו מבול.

גיל קופטש הוא קומיקאי ואמן רב תחומי

## חג שמח וחזרה בריאה לשיערה