



בריתון חיפה עלון מס' 4 ספטמבר 2024

טיולים, סיורים ומה שביניהם

נשיאות ונשיאים, חברות וחברי מועצת בני ברית חיפה.

אנחנו נמצאים בשלהי קיץ 2024 ממשיכים לחוות רגעים קשים ומרגשים במדינה שלנו.



המאבק להחזרת החטופים קשה ומתסכל, מחיר הדמים ממשיך לגבות חיי אדם, עצוב, כואב ומתיש. התקופה מורכבת ומאתגרת, לא שגרתית. אנו קבלנו החלטה, להמשיך יחד את שגרת הנתונה, ההתנדבות והתרומה לקהילה ולחברה בהתאם לצרכים. לפעול בהתאם לערכי "בני ברית" שהם ערכים של צדק, חמלה ואחוה.

אני מרגישה גאוה, לסכם את תהליך הפגישות עם חברות/רי הלשכות, נחשפתי לאנשים נפלאים, בעלי יכולת להתמודד עם שינויים, לצעוד קדימה לתהליכי חדשנות, יחד עם שמירת ערכי העבר והמורשת של בני ברית חיפה.

במפגש נשיאי המועצה שנערך בתאריך 21.8.24 התחלנו לתכנן, המשך פעילויות קיימות ויצירת מיזמים חדשים, לשנים 2024 ו-2025. תוכניות ערכיות משמעותיות וחדשניות.

- עתודה ניהולית - ארבעה מפגשי למידה, התפתחות מקצועית ומנהיגות לבעליות תפקידים בלשכות.
- מעו"ת - מניעת עושק של אזרחים ותיקים.
- חלוקת מלגות לחיילים ולסטודנטים.
- פעילויות חברתיות לגיבוש: מפגשי תרבות, טיולים, מופעים, חוויות מעשירות ומרתקות.
- "הגשר לקשר" - חיזוק תחושת השותפות, השייכות וההתנדבות.
- פיתוח הנושא - אורח חיים בריא בלשכות ובקהילה.
- הרחבת הארגון והצרתו.

בתאריך 5.9.24 התקיים אירוע חגיגי לציון מועדי תשרי, בהיכל התיאטרון קריית מוצקין, בהשתתפות כ- 320 חברות וחברים עם בני זוג. היה זה אירוע מרשים, אשר יצר פסיפס חברתי, אפשרות להכרות וגיבוש חברי המועצה. בחלק הראשון, נהנינו מכיבוד קל, שיח חברים, ברכות, הדלקת מנורת בני ברית ואתנחתא מוזיקלית. בהמשך, היה מופע מרהיב ביופיו ובאיכותו של דודו פישר. דודו, האומן והזמר, הצליח לגעת בלבבות כולנו, אף עין לא נשארה יבשה, כאשר הזמנו לבמה 2 משפחות שנכדיהם חטופים בעזה. אנו מחבקים את תלמה ואחי רוזן, חברי לשכת "סיגליות" ומייחלים לחזרתם של אלון אהל נכדס ושאר החטופים, החלמת הפצועים, ושובם של החיילים ומשפחות המפונים לבתיהם.

חברות וחברים יקרים, תודה על תרומתכם המתמשכת, אתם צוות ראוי לחיקוי.

שלכם,

מירה גרוס, יו"ר מועצת בני ברית, חיפה.

B'nai B'rith Israel

District 14, Founded in 1888

President Emanuel Cohen

אישור לעניין תרומות לפי סעיף 46 לפקודת מס הכנסה



בני ברית ישראל

גליל 14, נוסד בשנת תרמ"ח

הנשיא עמנואל כהן

עמותה רשומה מספר 820300085

אות נשיא המדינה למתנדב - תשס"ד

תאריך: 5 בספטמבר 2024

ברכה למשתתפי אירוע "מועדי תשרי" – המועצה האזורית חיפה

לחברות וחברי המועצה האזורית בני ברית חיפה שלום וברכות.

אני מצטער שלא יכולתי להשתתף באירוע שלכם, ההפסד כולו שלי, ואני מאחל לכם הצלחה והנאה רבה מהאירוע ומהופעה של דודו פישר.

אני שמח לראות שלמרות התקופה הביטחונית הקשה בה אנו מצויים בחודשים האחרונים, חברי בני ברית חיפה ממשיכים לקיים מפגשים חברתיים, טיולים, וסדנאות, ומתנדבים למשימות רלוונטיות לשגרת המלחמה.

המועצה האזורית חיפה מקדמת במסגרת ועדות "קשר לגשר" פעילויות התנדבות ותרומות לקהילה כמו "מניעת עושק", חיילים בודדים שמשרתים במלחמת "חרבות ברזל", מלגות לסטודנטים נצרכים, וסיוע לנוער בעל צרכים מיוחדים. כמו כן משתפים פעולה עם עמותות ועם אגפים שונים בעיריית חיפה.

למועצה האזורית חיפה גם הישגים יפים בצמיחה של חברי המועצה, בהקמת לשכות חדשות, וגיוס חברים חדשים, במסגרת התכנית האסטרטגית של בני ברית להרחבה והצעת הארגון.

שיתוף הפעולה בין חברי הלשכות השונות, בהובלת הנהלת המועצה האזורית, מאפשרת היכרות עם חברים חדשים.

אני חש שחברי המועצה מרגישים שייכות וגאווה יחידה, וההוכחה לכך היא ההשתתפות המרשימה של יותר מ-300 חברות וחברים בערב "חגי תשרי" הזה.

על כל אלו ברצוני להביע את הערכתי ותודתי להנהלת המועצה האזורית חיפה, ולמירה גרוס יו"ר המועצה.

בתקווה לסיום בהקדם של המלחמה, החזרת כל החטופים, ושיבת העקורים מהצפון ועוטף עזה לבתיהם.

ובברכת חג שמח ושנה טובה תשפ"ה.

עמנואל כהן – נשיא בני ברית ישראל.



דבר העורכת



רבעון נוסף חלף והמלחמה עדיין לא הסתיימה... החטופים עדיין שם במנהרות. מייחלים שנראה אותם במהרה.

בצפון ובדרום המלחמה עדיין לא תמה. כולנו יחד במדינה מרגישים תחושה של חוסר אונים הרבה שאלות לעתיד, מגששים באפלה עם תחושות בטן מאוד כבדות.

הפעם בעלון מס' 4 החלטנו להתמקד בחוויות שאספו החברים בימי החופשה במהלך הקיץ. ביקורים וסיורים במקומות מיוחדים בארץ ובעולם.

בתאריך 05.09.2024 ציינו את "חגי תשרי" בהובלת ועדת תרבות, בהיכל התיאטרון בקרית מוצקין. אירוע לכל חברי המועצה באזור חיפה, שכלל הרמת כוסית ומפגש חברים. תודה רבה על היוזמה הברוכה.



מבקשת לשתף אתכם בחוויה מיוחדת. בתאריך 24.7.24 יצאו נשיאי לשכות בני ברית במועצה אזורית חיפה ובעלי תפקידים לסיור חוויתי ומרגש במוזיאון "הלוחם היהודי" בלטרון.



מוזיאון "הלוחם היהודי" ע"ש חיים הרצוג הוא מוזיאון הממוקם בלטרון, להנצחת הלוחמים היהודים נגד גרמניה הנאצית ובנות בריתה במלחמת העולם השנייה. המוזיאון, שנבנה דרומית ל"יד לשריון" בלטרון, נועד להנציח כמיליון וחצי חיילים יהודים אשר לחמו בקרב צבאות בעלות הברית והפרטיזנים, ומהם כרבע מיליון נפלו במלחמה.

חווינו מסע מתועד ברחבי העולם תוך כדי ציון מעשי גבורה מיוחדים.

ארגון בני ברית היו שותפים להקמתו וכיום חברי בני ברית מתנדבים במקום ומסייעים באיתור, ובתיעוד חומר על לוחמים, שהלכו לעולמם, ומחפשים מתנדבים נוספים לטיפול בחומר הארכיוני הרב שמתקבל.

הסיור ארך כשעה וחצי ויצאנו עם טעם של עוד, נחזור שוב.

לקראת סיום הסיור התכנסנו לשיחה, ולהפתעתי, על מסך ענק הופיעה כתבה, שכללה תמונה ותיעוד במלל על דודי יוסף פסטרנק ז"ל, המונצח במוזיאון "הלוחם היהודי". דודי שירת בצבא הבריטי, במסגרת כוח התגבור הבריטי לצבא יוון, נפל בשבי הגרמנים, "בקלמאטה" שביוון, והוחזק בשבי 4 שנים. בתום המלחמה, שב ארצה והתגורר בחדרה. התרגשתי מאוד.

תודה לך, מירה, על המחווה המרגשת.

כולנו תפילה לימים שקטים בארצנו הקטנה. להחזרת החטופים במהרה, להחלמת כל הפצועים, ושנדע ימים טובים מאלו! אמן.



ערב חלומי אירוע חגי תשרי

ערב חלומי, אירוע יחיד ומיוחד, "ציון חגי תשרי" אשר אותו חווינו חברי בני ברית במועצה האזורית חיפה בהיכל התיאטרון שבקריית מוצקין.

מעל 320 חברי בני ברית חיפה, אשר השתתפו במופע של דודו פירש בתיאטרון קריית מוצקין. מפגש מכוון שנפתח בטקס מרשים ומרגש של הדלקת המנורה אותו ניהלה ברכה פרכטל יו"ר ועדת תרבות. להדלקת הנרות הוזמנו תלמה ואחי רוזן סבתו וסבו של "אלון אהל" החטוף בעזה .

מירה גרוס יו"ר המועצה ברכה את המשתתפים, ציינה את הנתניה המתמשכת של חברי המועצה, הודתה למוטי וגנר ולכל חברי צוות תרבות על ארגון ערב ייחודי וחדשני, הקריאה ברכה מרגשת ומעצימה של עמנואל, מנו כהן, נשיא בני ברית ישראל.

נילי לופט שתפה בשיר שכתבה על "אהבה", הילה שחר המנחה, מלשכת "גוונים" רגשה עם שיר שכתבה גילה ילוז על "המדינה" בתקופה מאתגרת זו. כיבוד קל, שיח חברים, אתנחתא מוזיקלית עם הכנר הווירטואוז אלכס. והחשוב מכל, גאוות השייכות לארגון בני ברית, גם של המצטרפים החדשים עם בני המשפחה. בהמשך, היה מופע של דודו פירש אשר הרטיט את כל הלבבות, ולא השאיר עין אחת יבשה.

תודותינו לדפנה צורי מנכ"לית התיאטרון ולצוות המנהל על הצלחת הערב.

נישא תפילה לחזרתם של כל החטופים והחיילים לשלום הביתה! אחדות לעם ישראל!

כי אין לנו ארץ אחרת!



פינת ההתנדבויות

התנדבות עם משמעות – לילי לביא חברת לשכת "ברית הלכבות"

במסגרת התנדבותי באגודה למען העיוור, נתבקשתי לבקר משפחה עם בעיות ראייה מקרית שמואל. האם עיוורת מלידה, בעלה לקוי ראייה ושני ילדים קטנים, בן 3 ותינוקת בת 3 חודשים. שניהם ליקויי ראייה עם משקפי ראייה.

הביקור היה אמור להיות חד פעמי לצורך מיון בגדי ילדים לפי דהוי ולא-דהוי. הגעתי, ובפתח עמדה אישה קטנה, עיוורת לחלוטין, מתוקה וחביבה. מיד רציתי לגשת לעבודה. היא עצרה אותי ואמרה לפני המיון, יש לי בקשה, הבן שלי בן ה-3 מבקש ממני לקרוא לו סיפורים ואין באפשרותי. רוב ספרי הילדים בכתב ברייל לא ברמה המספקת, לכן, האם את מוכנה לעזור לי? בואי נהפוך את אחד מספרי הילדים לקריאה בכתב ברייל. תהיתי הכיזד? מיד הוציאה מכונת דפוס בכתב ברייל, הביאה שקפים, הכניסה שקף למכונה ובקשה שאתחיל לקרוא את הספר. וכך היה, כל עמוד שקראתי, היא הקלידה על השקף, ואת השקף הדבקנו על העמוד. כך ניתן להמשיך ולראות את התמונה מתחת, והיא יכולה לקרוא את הסיפור בכתב ברייל.

כמובן שביקור זה לא היה האחרון. מאז יצרנו כבר 3 ספרים. כמעט בכל שבוע מתקיים בינינו מפגש מעבר להכנת ספרים. בעיקר הסעה לקניות, ולטיפולים פיזיותרפיים עם התינוקת, שכיום היא כבר בת שנה, ועדיין מתקשה מוטורית. בחופשה היא אף בקשה שנצא לימי כיף עם הילד הגדול... בהמשך

ידיד לחינוך שושי האוזר רכזת מתנדבים לשכת "לילך"

עמותה שמרכזת מתנדבים מכל כל בתי הספר בחיפה מא' - י"ב. מתן תמיכה לתלמידים מתקשים במקצועות שונים ותלמידים עם בעיות התנהגות. עזרה למורים בכתה, הפעלת הספריות בבתי ספר. הפעלות מיוחדות בבתי ספר כמו יוגה, ריקוד רובוטיקה ועוד.. סיוע לאב הבית בבתי ספר. ההתנדבות נסובה סביב צרכי התלמידים וצוות בית הספר.

אנו מברכים ומחבקים את המתנדבות והמתנדבים שלנו, מודים להם על קבלה באהבה ובברכה מתנדבים חדשים לשורותינו. כל מתנדב עובר הכשרה. העמותה דואגת לרווחת המתנדבים והמתנדבות במתן ביטוח השתלמויות, יציאה לטיולים וארגון מפגשים חברתיים במשך כל השנה.

עמותת "ידיד לחינוך" עוסקת בשילוש ובשילוב החשוב: עולם החינוך - עולם הגמלאות והזקנה - עולם ההתנדבות.

כתבה שושי האוזר, רכזת מתנדבים בנו"ש.



מתנדבות מלשכות "איילת השחר" ו"גוונים" למען חיילי צה"ל



בבני ברית חיפה התקבלה פנייה מרגשת מצה"ל. זקוקים למתנדבים בהכנת מנות קרב לצבאנו הפרוס ב-3 חזיתות. ובני ברית, הידועים ברוח ההתנדבות, הרימו את הכפפה, ובראשותה של תלמה רוזן היקרה ובברכתה של הי"ר, מירה גרוס, נרתמו למלאכה. תלמה שלחה את הפרטים וארגנה הסעה לבסיס ההספקה הצבאית של הצפון בטירה. וכך מצוידים בנעליים סגורות וברוח התנדבות התייצבה קבוצת בנות מלשכות בני ברית "לילך" ו"איילת השחר" ונסעה לבסיס. אחרי קבלת הוראות, הבנות התחילו בעבודתן. לפני הכנת מנות קרב חדשות, נתבקשנו לפרק מנות קרב ישנות, למיין על פי המצרכים, על מנת שירכיבו מנות קרב בנות תוקף לחיילינו בחזיתות השונות, שכן, "הצבא צועד על קיבתו" עבודה לא קלה, אך מספקת בהחלט.

שנמשיך להיות בצד הנותן בסימן "כוחנו באחדותנו".

כתבה: לילי לביא



טיולים, סיורים ומה שביניהם

מוזיאון "הלוחם היהודי" בלטרון – רות ברוך לשכת "כרמלים"

ב- 24 ביולי יצאנו קבוצת חברים מבני ברית חיפה לסיור חווייתי ומרגש מוזיאון הלוחם היהודי במלחמת העולם ה-II. באמצעות מצגות וטכנולוגיה מתקדמת נחשפנו לסיפור הלוחם היהודי בשנות המלחמה נגד הנאצים בכל הצבאות וארגוני הלוחמים השונים.

לפני כ- 5 שנים שמעתי על התוכנית להקמת המוזיאון והמארגנים בקשו חומר ועדויות. שלחתי מיד צילום מסמכים ותצלומים מאבי מהתקופה ששירת בצבא הבריטי. אבי ורנר ברוך התנדב בשנים 1943 עד 1946. עבר במצרים איטליה ואוסטריה.



הייתי בספק כל הזמן, אם אכן התייחסו והשתמשו במה ששלחתי. בסוף הסיור התכנסנו באולם לימוד ותדרוך לשיחת סיכום. מאד התרגשתי, כשראיתי על מסך גדול באולם מופיע תמונת אבי בצעירותו עם בגדי צבא ועם פרטיו האישיים.

אולי מישוהו ממשפחתכם שרת גם כן בצבא הבריטי ונלחם בנאצים בתקופת מלחמת העולם ה-II. אם כן, שלחו חומר למוזיאון, ותנציחו את החייל במקום מכובד.

ביקור בסרביה עם נכדים. תלמה רוזן נשיאת "לשכת סיגליות"

החלטה של רגע כדי מעט להיות באווירה אחרת.

נכדנו הבכור החטוף בעל אזרחות סרבית. התקבלנו על ידי המשפחה שלנו בחיבוק גדול. הבן של בת הדודה שלי הוא שר החוץ של סרביה. הוזמנו לקבלת פנים מחבקת בשגרירות הישראלית בסרביה. ראינו את הפינה שהקדישו לנוכדנו.

סימנו לאחר שבוע את ביקורינו בתקווה שבפעם



טיול דרך המשי הסינית במערב סין: נינה אונגר לשבת "רקפות"

הטיול בדרך המשי הסינית הוא מסע מופלא במרחב ההיסטוריה, התרבות והטבע של סין. דרך המשי הייתה רשת של דרכי מסחר שקישרו בין סין, מרכז אסיה, והמזרח התיכון, והיא שמשה להעברת סחורות, רעיונות ותרבויות במשך שנים.

טיול במערב סין היא חוויה שמשאירה חותם עמוק. האזור משתרע על פני שטחים נרחבים ומגוונים, משלב תרבויות עתיקות, נופים פראיים ומפגש עם אנשים ומסורות ייחודיים שלא ניתן למצוא במקומות אחרים.

נופים עוצרי נשימה מהיפים בעולם, מההרים המושלגים של טיבט ושינג'יאנג ועד לאגמי הטורקיז של צ'ינגהאי וסצ'ואן. המראות אלו נשארים חקוקים בזיכרון.

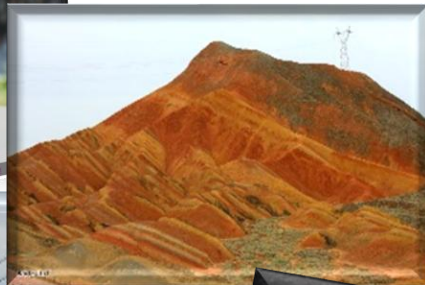
השקט והמרחב הפתוח של המדבריות, ההרים העצומים והעמקים העמוקים מעניקים תחושת חיבור לטבע. הנסיעה במדבר גובי היא אחת החוויות המיוחדות במסע בדרך המשי, הנוף הצחיח והאינסופי של הדיונות יוצר תחושת קטנות מול הטבע. טיול בדיונות במיוחד בשקיעה היא חוויה מדהימה. יש תחושת חיבור למרחב האינסופי.

התרבויות המקומיות חיות ונושמות. המפגש עם הבודהיזם הטיבטי, עם המסורות האויגוריות המוסלמיות מספק הצצה לחיים ולמסורות שנשתמרו במשך מאות שנים.

האזור עשיר באתרים היסטוריים ודתיים, רבים מהם נחשבים לאוצרות לאומיים ובינלאומיים. מערות מוגאו בדונחואנג ושוק הבהמות בקשגר הם חלק מהמקומות שהופכים את הטיול לחוויה רוחנית והיסטורית עמוקה.

המטבח של מערב סין הוא מגוון וייחודי. משיפודי הבשר החריפים של שינג'יאנג, פלטת בשרים מסורתית באזורים האויגוריים, לחמים שטוחים, ועד למנות המנחמות של המטבח הטיבטי, הטעמים הם חלק בלתי נפרד מהחוויה.

הטיול מעניק תחושת הרפתקה אמיתית. זו חוויה מרתקת ומעשירה המציעה שילוב של נופים מדהימים, תרבויות ייחודיות ואתרים היסטוריים עשירים. ההרגשה היא, שחוצים מקומות שבהם הטבע והתרבות נשארו נאמנים לשורשיהם.



מהנעשה בלשכות

לשכת "לילך" הנשיאה: ברכה פרכטל



בנות לילך, בהובלתה של הנשיאה, הגב' ברכה פרכטל, פועלות וחיות על פי ערכי ארגון "בני ברית" יחד, בנתינה ובהתחשבות, בענווה ובאכפתיות חגגו לחברת "לילך", מדלן, בהגיעה לגבורות- מסיבת יומולדת- בהפתעה. החגיגה נערכה בביתה של חברתנו נעמי שנהב, וכללה תוכנית אומנותית עם הזמרת מירב כהן שהעלתה את האנרגיה בשירתה והרקידה את החברות, תצוגת אופנה של בנות המין היפה, שולחן ערוך במטעמי ידיהן של החברות, ברכות מרחיבות לב ומצגת. החגיגה הייתה מרגשת ומשמחת הן עבור בנות לילך והן עבור מדלן, והייתה ברוח ההשראה של מדלן – תרומה, אהבה ועשייה. בנות לילך והנשיאה, ברכה פרכטל, מאחלות למדלן בריאות, רגעי אושר ושמחה, עשייה ותרומה.

לשכת "ברית הלבבות" נשיא: מוטי זגנר



חברי לשכת "ברית הלבבות" לא מוותרים על המפגשים, למרות חופשת הקיץ. הפעם ארחו אותנו בביתם המקסים שבקריית טבעון לילי ומשה לביא עם הווירטואוז איגור, והרצאה בנושא בריאות מפי האחת והיחידה אלונה שכטר.

סיפור חייה המרתק, איך הכול התחיל ממחלת עור תורשתית, ההתמודדות עם הקושי בגידול הילדים הקטנים כאשר מחלת הפסוריאזיס לא נתנה לה לתפקד כאמא, איך להראות ולהרגיש הכי טוב שאפשר. וההחלטה לעמוד להעביר את הכוח שאותו הייתה צריכה ברגעי משבר... ומגוון רחב של טיפים.

מזל טוב לנשיא שלנו מוטי שחגג יום הולדת 70



"אף על פי כן, ולמרות הכל" מפגש לשכת "ברית הלבבות" נשמעים להנחיות פיקוד העורף! מפגש חוויתי מיוחד ומפנק בחצר ביתם המטופח להפליא של אסתר ודודו שטינברג ועל כך כל התודות והברכות. אילן טלמון בהרצאה מרתקת ומעניינת, בנושא "צלילי יוון" - התפתחות המוסיקה היוונית וההתחברות להיסטוריה וליהדות. נגן הבוזוקי דודו מרדכי הנעים את זמננו ויצר אוירה מושלמת.

לשכת "גוונים" נשיאה: הילה שחר



לשכת גוונים נשר. חגגה את סוף הפעילות השנתית. נפגשנו אצל יענקל שטייטל בכפר חסידים. היה זה ערב מרגש ומהנה במיוחד. עם גדי שאירח אותנו, עם הזמר אילן טל המדהים. היה ערב מיוחד של שירים וריקודים עבריים מכל הזמנים. שרנו, רקדנו, שמחנו, אכלנו והתרגשנו. והעיקר, היינו יחד.

"יחד ננצח!"

לשכת "נחשוץ" נשיא: שמעון שני

ביום ד' 5.6.24 – ביקרו חברות וחברי הלשכה, –במוזיאון הלוחם היהודי בלטרון. באולם קבלת הפנים כיבדו בנוכחותם המארחים, אלוף חיים ארז - יו"ר הנהלת המוזיאון כיום תא"ל מיל. צביקה קן-תור - מנהל המוזיאון. המדריך לאורך הביקור – אוהד נוי. שמענו על תהליך הקמת המוזיאון מהנחת אבן הפינה בשנת 2002 עד לימים אלו. המארחים המכובדים סיפרו על קשר מיוחד עם ארגון בני ברית ישראל. עם הנשיא (לשעבר) דניאל גרץ ועם הנשיא הנוכחי עמנואל (מנו) כהן ועל עזרת הארגון למוזיאון - במידע על לוחמים יהודים ועל מתנדבים לפעילות המוזיאון.



המוזיאון מהווה אתר ייחודי מסוגו בעולם, אבן שואבת למבקרים ולחוקרים. כולל מרכז תצוגה שמספר את סיפור הלוחם היהודי במלחמת העולם השנייה, בכל הצבאות, וארגוני הלוחמים, מרכז הדרכה ולימוד, מרכז מידע, מרכז מחקר, ארכיב ועוד. בביקור התהלכנו וסקרנו את חמשת אגפי המוזיאון - ההדמיות, התצוגות הוויזואליות והקוליות – כולן בטכנולוגיה מרשימה. במוזיאון מיצגים מרהיבים, מסמכים נדירים, תמונות היסטוריות וקטעי וידאו מקוריים משדות הקרב באירופה, המוצגים בטכנולוגיות הקרנה שהם המילה האחרונה בהמחשות אודיו ויזואליות. המוזיאון מציג את הדרך הקשה אך נחושה של בני עמנו מאז פרוץ מלחמת העולם השנייה בשנת 1939 ובהמשכה, בשדות המדממים של המלחמה במסגרת הצבאות השונים ובתנועות הפרטיזנים.

לשכת "נוריות" נשיאה: ענת לרץ

פתחנו את הקיץ במפגש לקראת שקיעה בעתיקות קיסריה, לאחר טיול קצר במקום סעדנו ארוחת ערב טעימה ונעימה חיזקנו אחד את השני בתקופה המאתגרת הזו והתעדכנו בתוכניות החברים הפורשים מעבודתם ואלה הממשיכים לעבוד.



שמענו את הרצאתו המרתקת והמלמדת של פרי איציק, יו"ר איגוד סוציאלי ארצי וקב"ן בצה"ל על התמודדות עם הפרעות חרדה וחוסן נפשי. קיבלנו מידע רב והרגשנו שאפשר לשוחח בפתיחות על החרדות. איציק נתן לנו כלים והדרכה כיצד להרפות, לשחרר ולשלוט בפחד ובלחץ.

פינת הבריאות

דואגים ל"אורה היים בריא"



בבוקר קייצי, שמש באמצע אוגוסט, תוכנן מפגש ייחודי של נשיאי הלשכות ובעלי התפקידים במועצת "בני ברית" חיפה. נסיעה מאורגנת לזיכרון יעקב, לביתה הנעים והמיוחד של רחל שמר, נשיאת לשכת "הכורמות".

ארוחת בוקר סביב קולינריה יצירתית, מעשה ידינו, ושיח חברים המאפשר להתחיל הצגת תכני הפעילות העתידית, העלאת רעיונות של חדשנות ויוזמה פורצת דרך למען הקהילה ולמען חברי המועצה.

מירה, עדכנה את המשתתפים בהכנת הערב לכל חברי המועצה, לציון "חגי תשרי" בהובלת ועדת תרבות, בהיכל התיאטרון בקרית מוצקין. ב- 5.9.2024.

המשכנו בדיון על התארגנות לקראת טקס מלגות בדצמבר 2024 בהובלת וועדת הרווחה והמלגות.

ולסיום, איך אפשר בלי הפתעה!?

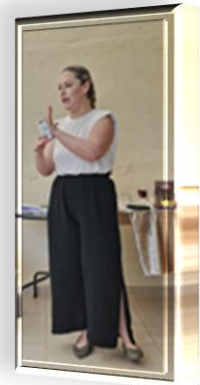
האורחת, נציגת חברת ד"ר פישר, שרון ארבל, נטורופטית.

שרון, מלאת ידע בתחום קידום בריאות העור והגוף בכל גיל. הרצאתה על "התנהגות חכמה בשמש הישראלית", "אורח חיים בריא" וטיפים להורדת סטרס בתקופה הנוכחית, הלא שגרתית. שימוש בשמנים אתריים וטיפים "התרפויטיים" מהרפואה האלטרנטיבית. היה מעניין ומלמד, ואין ספק שה"בריאות בידיים שלנו".

הפרויקט השנתי, "קידום בריאות חברי המועצה" בהובלת צוות בריאות, מיושם בכל הלשכות.

בתוכנית 2025 נתחיל בקהילה גם הרצאות בנושא "אפשרי בריא בכל גיל".

סכמה: מירה גרוס, יו"ר מועצת בני ברית חיפה.



חודש למניעת פרטן השד

סרטן השד לא מחכה לחודש המודעות, גם את לא!



מצורף לינק למידע נוסף על מניעה ואבחון מוקדם של סרטן השד

<https://www.facebook.com/ica.haifa?mibextid=LQQJ4d>

טיפים למניעת דמנציה

על פי הדו"ח המעודכן של ועדת LANCET למניעת דמנציה וטיפול, אשר התפרסם באוגוסט 2024, מזוהים 14 גורמים בריאותיים אשר אם יצטמצמו או יטופלו, הם עשויים למנוע באופן תיאורטי כ- 45% ממקרי הדמנציה בעולם.

על פי הדו"ח, 14 גורמי הסיכון הניתנים לטיפול ולשינוי הם כמתואר באיור המצורף (ממליצה לעשות צילום מסך שתוכלו לעקוב אחר ההסבר הבא):

❖ בחלק העליון מסומן הגורם המשמעותי ביותר בגיל הרך והוא:
חוסר השכלה (5%).

❖ גורמי סיכון באמצע החיים מופיעים באמצע האיור. מתוכם, גורמים מסוימים מהווים סיכון מוגבר לעומת אחרים, כגון, אובדן שמיעה וכולסטרול גבוה - LDL - באמצע החיים, אשר יחדיו אחראים לרוב המקרים של דמנציה שניתן למנוע (14% - 7% כל אחד).

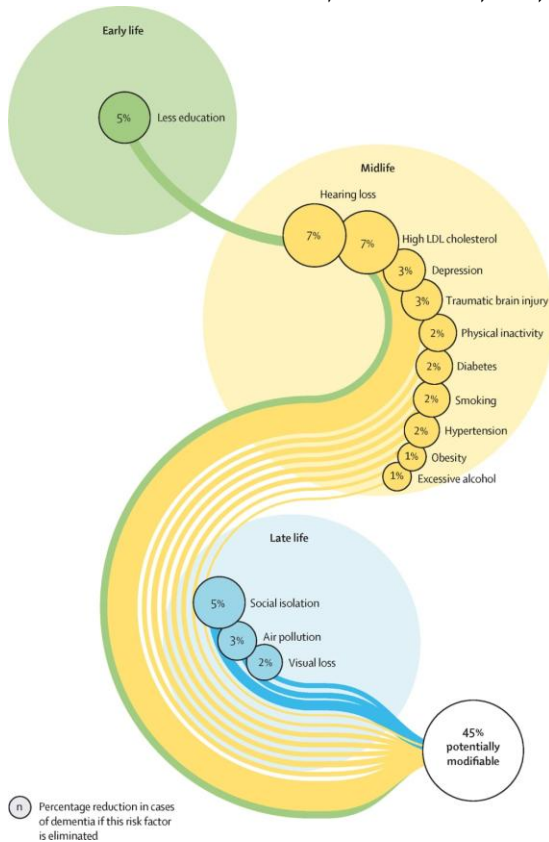
❖ מעל גיל 65 בתחתית האיור, גורמי אורח חיים המעלים את הסיכון לדמנציה הם:
*ריחוק חברתי, תחושת בדידות ואיבוד ראייה.

👁️ המלצת הדוקטור👁️

*חשוב להיות פעילים קוגניטיבית, פיזית וחברתית באמצע החיים (כלומר, בגילאי 18-65 שנים)
*ובשנות החיים המאוחרות (מעל 65 שנים), ולעקוב אחר כל גורמי הסיכון העלולים להגביר את הסיכון לחלות בדמנציה.

סקטיקות להימנע מדמנציה נמשכות לאורך כל החיים, כך שאף פעם לא מוקדם מדי או מאוחר מדי לנקוט בפעולה.

מאחלת לכהם שבוע שקט ובשורות טובות, שיחזרו בהקדם!!



פינת היוצרים

כתבה : ד"ר ריקי שלומי לשכת "ניגונים"

זריחות ושקיעות

התודעה שלנו מורכבת ממאבקים סוערים בנפשנו,
בין שמחה, עצב ותקווה, לטוב שיבוא.
את הנוף אנו רואים בשלל צבעים ושילובים, מרהיבים
ביופיים.
צהוב כחול ואדום, שקיעות, זריחות, שמש וירח, אור
וחושך,
בכל עונות השנה, קיץ, חורף, אביב וסתו.
אנו מביטים לשמיים, מתרגשים מהיפעה ושפע
הצבעים.
כל אלה משפיעים על מצב רוחנו וממלאים את ליבנו
באור ובאושר,
מסמנים את בואו של יום חדש.
כשהשמש נעלמת בים והערב יורד, חודרת לליבנו עצבות
חרישית,
אנו ממתינים לזריחה שתבוא ותאיר את יומנו.
בתקופה מאתגרת זו, אני מאמינה ביכולות שלנו, כבני
אדם, להיות אופטימיים,
להתחבר לחוויות מהנות, כמו גם לצער וכאב.
שמחנו עם הצלחת הספורטאים באולימפיאדת פריז,
כאבנו את ט' באב - חורבן הבית ואהבנו בט"ו באב.
היצירה החווייתית של הטבע, חזיון צבעוני יוצא דופן,
גורמת לנו לחוות
שמחה, עצב, אמונה ותקווה.

התנשאי לי ? שיר מאת גילה ילז
אני גרה בארץ שלי, משתוקקת אליה
אוהבת אותה, מאוהבת בה.
זוהי מיטתי, הפינה שלי
ובה הכר, עליו מונח ראשי
והמצע הבטוח של לבבי. בזכותה,
העולם זכה בי, כי בה נולדתי...
הקן שלי כאן פה גדלתי,
למדתי ולימדתי, התרפקתי וחינכתי.
הכרתי אותה בטיול
חווייתי בה את הרע והטוב
ורצייתי ממנה עוד ועוד,
סלחתי לה על בגידה
מחלתי על לילות ללא שינה.
רוצה אותה, זורחת, מוארת, מעניקה.
כי היא שלי,
את היא מולדתי...
בנותיי נולדו בדך, וכל אפרוחי הם שלך
דואה מעלייך ודואגת,
מעופפת בדך וחוששת
ארץ אהובה שלי היי רכה, היי טובה,
מצאי בקרבך שלום ושלווה
העניקי לי אהבה...
התאמצי, עוז לבשי, התחזקי,
על יריבייך התגברי.
המשיכי להילחם על זכותך להתקיים...
אני כורעת לפנייך ברך
ומתפללת שתמצאי את הדרך
להעניקי לי את לבבך לתת לי את היד
להיות שלי לעד, שלמה ומושלמת
מאוחדת, מחבקת, שלי ושל כולנו
היי אמיתית, ישרה ומדויקת.
התנשאי לנו, ארץ מולדת ?
הרי את לנו מקודשת!



נילי לופט: לשכת "נחשון" דור הסבתות והסבים 2024

אנחנו הדור הדומם והמדמם.
של נכדינו המסכנים חיהם...
זכינו לטפל בהם ולגדלם
לשלום ונועם בעולם.
אך המציאות השתנתה...
ואין סוף למלחמה הארורה
ואין אור בקצה המנהרה.
כל יום איומים חדשים
קטבמים וטילים מכיוונים שונים.
החטופים לא רואים אור יום
ומשפחותיהם מקוות לפתרון של
שלום..
נראה שאנו כולנו במנהרה אפלה.
ולא רואים פתרון לבעיה.
מה לא עשינו
מה לא ניסינו.
רק תפילות ותקוות
אולי יביאו לפתרונות.
עוד לא אבדה תקוותנו
ונאמין בשלום ושלווה לעמנו.
בינתיים רק נקווה נאמין ונתפלל
שיבואו במהרה ימים טובים בעזרת
האל.



תקציר שנת תשפ"ד לשכת ה"שושנים"



השנה בלשכת השושנים,
טיילנו לאתרים יפים ושונים
בשבילי ארצנו האהובה
וגם
למדנו על המונה ליזה
ועל נהר הדנובה

התעשרנו בידע ממגוון הרצאות
למדנו על כתיבה והקסם שבאות
כל חג ציינו בשמחה, במיוחד בשבועות
ובירכנו בברכה לקראת הבאות

בטו בשבט שיתפנו מה קיבלנו
משורשי המשפחה
בפורים כל אחת שמה מסכה
בפסח עם בת-גל תרגלנו שאלות
ולמדנו שאת הקושי
אפשר לפתור עם קושיות
למדנו שמומלץ לא להזדהות
עם כל מחשבה ומחשבה
וכעת נאחל לכל הלשכות
שנה הרבה יותר טובה!

לאנשי העוטף כתב : יענקלה רבין
לילות עטופי שמיכת ערפל
ואבק בדרכים שוב אל על מסתלסל
זה העוטף עם אורות צהובים ונוגים
ורק הרוח שורק על אובדן החיים

המרחב כולו שוקט ורוגע
עם בתים חרוכים ועצים שפופים
זה שירם של העמלים בעם
שנבחרו זנחום לפראי אדם

לא בכי לא תוחלת ישיבו דמם
של אבות ובנים שנפלו על חרבים
בהגינם על הבית הקרוב ללבם
האין מציל ומושיע לזעקתם

חרפה יגון וגלות זה שכרם
עת על ארץ ברוכה הושתה הקללה
באין הנהגה ראויה לעמה
זעקי ארץ אהובה שאין בה חמלה

אהבה מו באב/ נילי

אהבה בעולמנו היא מאוד נחוצה.
כמו מעטפת אוויר את חיינו מלווה.
בכל עת ובכל גיל היא משתנה.
תמיד נמצאת כל שנה כל עונה.
אהבה מנחמת וגם מרגיעה.
בשעת צרה היא מרפאה.
מחזקת ומנחמת גם בזמן מלחמה.
יש אהבה רומנטית בגיל הנעורים
אהבה לאשה או לגבר שמתבגרים.
אחר כך זו אהבת ההורים
לילדיהם הקטנים מלאת נתינה ו פינוקים.
אהבה לחברים ולבעלי החיים..
אהבה לטבע לצומח ולהרבה טיולים.
ובגילנו המבוגרים זו אהבה חדשה
מלאת חמלה התחשבות והערכה.
אהבה מהולה בחשש ודאגה.
אהבה של תלות ועזרה ותמיכה.
אהבה של המון הצלחות וזיכרונות
אהבה של הישגי העבר ויתרונות
אהבה של נאמנות ארוכת שנים.
אהבה של חלום לאריכות החיים.
לתת אחד לשני גם איכות
ולא להתווכח על כל שטות.



לסעוד אם צריך לרפא
ולסעוד במסעדה טובה כשיוצא.
אהבה לובשת ופושטת צורה.
בכל גיל יש לה משמעות שונה.
ואם יש לנו את מי לאהוב
הרי שטו באב הוא יום הכי טוב.
נפזר פרחי אהבה לכל הסביבה
ונודה שגם בגילנו זו עדיין חדווה.
אהבה לא דורשת הרבה
והיא תמיד לרשותנו אם רק נרצה.
אהבת חינוס היא הטובה בעולם.
והיום נציין אותה כאן עם כולם.
נחכה באהבה לכל החטופים
שמשפחתם תקבל אותם בחיבוקים.
ואנו בבני ברית חורטים על דגלנו
אהבת אחים ועזרה לזולתנו.
גם אם נחלק את האהבה לאלף חלקים
היא תספיק לכל הנוכחים.
וגם לאורחים.
חג אהבה שמח ונעים
לכל הנחשונים האחיות והאחים



קולאז' מחיי התרבות של לשכות מועצה אזורית חיפה



שותפים לדרך

- מירה גרוס - מנהלת תוכן.
- חנה וגנר - עורכת "בריתון חיפה" .
- נילי לופט - עריכה ספרותית.
- ד"ר ריקי שלומי - הגהה לשונית.
- גילה ילוז - הגהה.