

דפייגור

יום ו', א' בכסלו תשפ"ג, 25.11.2022, גיליון מס' 5035

גשר השלום



1. רכב - חיוב חברים בתאונות.

מוזמנים: **עודד קוטליאר, רכב, רני טנא, משרד כלכלי.**
ישנו פער לא סביר בין סך עלויות התאונות לבין חיוב החברים בתקציב האישי, בגין הנזק לרכב או לצד ג'. המצב קיים: חבר שעשה תאונה מחויב ב-20% מהעלויות (תיקון + השתתפות עצמית) עד לרף השתתפות עצמית בסך 1,450 ש"ח.

הנוהל המוצע:

א. חבר שעשה תאונה ברכב הקיבוץ - החבר מחויב ב-20% מעלויות התיקון עד לרף של 5,000 ש"ח.
ב. במידה ונגרם נזק לצד ג' והקיבוץ מחויב על ידי חברת הביטוח - כל הסכום יושת על החבר (1,450 ש"ח), כך שבמקרה של תאונה עם נזק לרכב יגור ולצד ג', תקרת החיוב היא 6,450 ש"ח.
הוחלט לקבל את ההצעה ולהחילה מינואר 2023.

2. סיכום עונת הבריכה + ערעור

מוזמנים: **רונן עוז, רני טנא ועפרה צוק** לעניין הערעור. בריכת השחייה עמדה בתקציב. השנה נעשו השקעות בהיקף גדול מאוד השנה, שבאו לידי ביטוי בשיפוץ מלתחות, ברכישת כסאות ועוד.
מוצע לשמור יום בשבוע לפתיחה מאוחרת, וביום שישי בערב בחודשים יולי ואוגוסט - עד שמונה בערב. שחייני הבוקר מונים בעונה כ-30 שחיינים.
מוצע שהעונה תחל משבועות - סביב ה-1 ביוני עד תחילת אוקטובר.

פינת הקפה, שהייתה לא מספקת מבחינת השירות, תתוגבר בעונה הבאה.

עפרה צוק ערערה על החלטת הנהלת קהילה בנושא תשלום של אורחים מקירבה ראשונה. לטענתה, בנינו אינם "אורחים", כי זה ביתם, ולכן רק אורחים שאינם מקירבה ראשונה צריכים לשלם. עלתה הבקשה שבני ובנות יגור שאינם חיים ביגור, הבאים עם הוריהם לבריכה, יהיו פטורים מתשלום עבור עצמם ועבור ילדיהם. עלתה השאלה איך להבחין בין חברים/בנים לאורחים.

הוסבר שסיבת התשלום בשבתות לעומת הפטור מתשלום במהלך השבוע היא העומס בשבתות, שפגע מאוד בחוויית הבריכה של חברים וחברות ביגור.

הועלו מספר רעיונות לעניין האבחנה בין בני משק מדרגה ראשונה לבין אורחים.

רונן עוז התבקש להביא להנהלה הצעה מסודרת. ההנהלה הודתה לרונן על תפעול הבריכה ועל עונת הרחצה הטובה.

3. בקשה לתרומה

הגיעה בקשה לתרומה לפרוייקט עזרה וחילוף פליטים באוקראינה מאזורים מופגזים והעברתם לאזורים בטוחים

יותר תוך אספקת אוכל וציוד. המשפחה תרמה כבר מספר פעמים מכיסה.

הוחלט לתרום מתקציב תרומות 5,000 ש"ח לטובת הפעילות ההומניטרית הזאת.

4. בקשה לחופש מיוחד

אסתר עציין מבקשת לצאת לחופשה מיוחדת עם בתה לקיבוץ אייל.

הוחלט לאשר שנה אחת של חופשה מיוחדת החל מדצמבר 2022.

5. ערעור בנושא דיור

עלתה דרישה של חברה ליישום החלטת מזכירות בעניינה מיולי.

ההחלטה קבעה שדירת החדר, הצמודה לדירה הנוכחית, תחובר לכשתתפנה. הבקשה היא לפנות את הדירה על ידי מציאת דירה חלופית לדייר שאיננו חבר יגור.

הוחלט: ההחלטה המקורית נשארת בעינה, הדירה תחובר כאשר ימצא דיור חלופי לדייר החדר.

6. כניסה למועמדות

מוזמנת: **מיכל שמיר.**

חנה סוסנה - בת הזוג של גיא רודניצקי, בת 32, ילידת ברית המועצות. בעלת תואר ראשון בריפוי בעיסוק ועובדת כמרפאה בעיסוק במרכז מילמן (אוטיסטים).

אושרה תחילת מועמדות מ-1.10.2022.

נופית פלגי - בת הזוג של רן פלגי, בת 35, יוצאת יחידת 8200 עם הכשרה בתחום הסייבר. לרן ונופית עסק בתחום הבנייה. יש להם ילד המתחנך ביגור.

אושרה תחילת מועמדות מ-1.11.2022, מותנית במגורים ביגור.

ליאור ויניב ברקן - כרגע אין דירה ביגור. הילד כבר במערכת החינוך ביגור.

אושרה תחילת מועמדות מ-1.11.2022.

דוד סביר דה ריבס - בן הזוג של עדי שטנגל, בן 31, עוסק בשיווק ובכתיבת תכנים באינטרנט.

אושרה תחילת מועמדות מ-1.11.22.

יקיר גולן - בן הזוג של נטע שפירא. בן 39, מקריית חיים, חי ביגור 10 שנים כתושב, למד הנדסת חשמל בטכניון ותואר שני במנהל עסקים. עובד כיום בתחום הסייבר.

אושרה תחילת מועמדות מ-1.11.22.

7. בקשה לארכת חופש מיוחד - יעל אוחנה

יעל ביקשה להאריך את החופש המיוחד בעוד שנה.

אושרה שנה אחת נוספת ובתום השנה עליה להחליט על המשך עתידה ביגור.

החזרה מותנת בקבלת דירה וללא התחייבות מצד יגור לעשות כן, עקב מצוקת הדיור.

ישיבת הנהלת קהילה

סטודנטית לתואר שני בהנדסה ביו-רפואית בטכניון.
אופיר מלכין - בן הזוג של ענת טנא, בן 53, מקיבוץ גדות.
שירת בצבא בהגנה אווירית. עובד כיועץ בטחוני.
ליז בן זקן - בת הזוג של דין רוס, בת 29 מקרית שמונה. בוגרת
תואר שני בסיעוד. עובדת במיון "כרמל".
אושרה התחלת מועמדות מתאריך 1.11.2022

2. אישור תקציב 2023

מוזמן: **רני טנא**.
הצגה ראשונה של התקציב 2023 לקראת מפגש הנהלות.

ישיבה מיום 15.11.2022

1. קבלה למועמדות

מוזמנת: **מיכל שמיר** - ועדת קליטה.
(כל המועמדים עברו אבחונים, ומלאו את התחייבויותיהם
הכספיות ליגור)
יובל זוארץ - בת הזוג של איל ברנשטיין, בת 30, ממכבים
רעות, בצבא היתה קצינת ת"ש. למדה הנדסת תעשייה וניהול
ועובדת בחברת סולרג' בהרצליה.
מיה אלמגור - בת הזוג של שי ברנשטיין, בת 27, חיפאית.

אחזקות יגור

ישיבה מיום 2.11.2022

2. סיכום 9 חודשים של עסקי יגור

מוזמן: **רני טנא**.
תמצית הדיון: רני הציג את מצב עסקי יגור נכון לתשעת
החודשים האחרונים והערכות לסיום השנה. שנת העסקים
2022 תסתיים כשנת העסקים הטובה ביותר בעשור
האחרון.

החלטה: לקבל בצורה מיידית את הדיווח מ"פרי-טיים"
וכן לקבל דיווח ולקיים דיון אחת לשלושה חודשים על
העסקים הנמצאים באזורי הסכנה.
בעד: 9, נגד: 0. הביצוע הוטל על נוקי נויפלד.

3. החלטה על הנגריה

מוזמן: **נתנאל אדלר**.
תמצית הדיון: נתנאל הציג את מצב הנגריה בנושאים
הבאים:
שוק המטבחים, כוח אדם, שכר, מחירי חומרי הגלם.
החלטה: לאור תוצאות הנגריה בשנתיים האחרונות והצפי
לשנתיים הבאות, הוחלט להמשיך ולהפעיל את הנגריה.
עדיפות להחלפתו של נתנאל היא למצוא חבר מיגור.
בעד: 8 נגד: 1. הביצוע הוטל על נוקי נויפלד.

חברי הוועד שהשתתפו בישיבה: נוקי נויפלד, נבו
גולדשטיין, ערן האס, מירב גרשמן, יוליה ורדי, ירון שמיר,
עמית גרודמן, דגן שוחר, אודי קינן.
חסרים: נעם שפיגלר.
מוזמנים: לני קפלן - יועץ, אורן נווה מנהל רפת יגור, עמית
שילה. נתנאל אדלר - מנהל נגריה יגור.

1. מרכז-מזון רפת

מוזמנים: **אורן נווה מנהל הרפת, לני קפלן יועץ, עמית
שילה**.
תמצית הדיון: בדיון הוצגו היתרונות והחסרונות בהקמת
מרכז מזון ברפת יגור. ההשקעה הנדרשת כ-2 מיליון
שקלים. הושם דגש מיוחד על מציאת מפעיל ל"סלף" (הכלי
התפעולי להכנה ולחלוקת האוכל).
החלטה: לדייק את המספרים הסופיים לעלות ההקמה
וכמו כן לשלוח תוצאות רווח והפסד של הרפת. לאחר עיון
בחומרים המצורפים לסעיפים, מתבקשים החברים לאשר
או להתנגד להקמת הפרוייקט.
בעד: 9, נגד: 0. הביצוע הוטל על נוקי נויפלד.

כ' בחשון תשפ"ג, 14.11.2022
הבאנו לקבורה את חברתנו
חנה שלם ז"ל
בית יגור אבל עם המשפחה

בית יגור משתתף באבלם
של יהודית מחלב והמשפחה
על מות האם
טרז בוזגלו ז"ל

בית יגור משתתף באבלם
של מעיין איטן-שוחר והמשפחה
על מות האב
חזקי ז"ל

סדר בחירת דירות בשכונת הבריכה

אודי קינן: ישנם שני תהליכים הקשורים לשכונת הבריכה: השידוך, שבמסגרתו נצביע על "זיקה", וכדי להמשיך בו אנו חייבים לייצר דירות קבע בטווח הקצר. מעבר לשידוך, קיימת מצוקת הדירור. בהקשר הזה, עולה שאלת סדר הבחירה לשכונת הבריכה. אמנם אנו בונים היום בקצב גבוה יותר ובהיקף גדול הרבה יותר מבעבר, אבל המצוקה גדולה. בחוברת השינוי התחייבנו להשקיע בבנייה 2.5 מיליון ש"ח בשנה, בפועל, אנו מקדימים בצורה משמעותית את ההשקעות בבנייה, וזאת דחיפה גדולה לנושא הדירור והשידוך. המטרה שלנו - להכניס לשכונת הבריכה קבוצה גדולה של חברים ומועמדים, כדי לבנות 46 יחידות בבת אחת. התהליך מעמיס הרבה מאוד השקעות מצד הדיירים, שנושאים בעלות הבנייה, לכל הפחות 800 אלף ש"ח, ויש כאלה שמשלמים כפול. הממוצע הוא בסביבות 1.2 מיליון ש"ח. בנוסף, הם יצטרכו לשלם גם על הקרקע עוד כמה שנים. זה פרויקט יקר. כאמור, אנו שואפים שכמה שיותר משפחות יצטרפו אליו. כדי שזה יקרה, אנחנו צריכים לפתוח את האפשרות הזאת גם למשפחות, שלפי החלטות יגור היום אינן בתוך התור ברשימת הזכאים.

להצעתנו, ראשונות יהיו המשפחות ובתי האב בהם כולם חברים, שנכון להיום רשאיות לבחור דירה, ולוותיק מביין בני הזוג שלו ותק של 10 שנים לפחות וגילו מעל 33. מי שעומד בקריטריונים ויכול להוכיח שביכולתו לשלם את הסכומים יוכל להירשם. להערכתנו, מדובר בכ-30 משפחות. אנו מעריכים שיימצאו גם 16 משפחות נוספות. השאלה היא איך פותחים להן את הדרך. הוועד קיים שלושה דיונים בנושא הזה. יש כאן הרבה דילמות. כל אחד רואה את הצדק שלו וזה טבעי. במבט כולל אנו מציעים שלאחר שהקבוצה הראשונה תמצה את אפשרות הבחירה שלה על פי הנהלים הקיימים, נרחיב מחוץ לנוהל ובאופן פרטני לשכונת הבריכה קבוצה שנייה, שתכלול גם בתי אב של חברים, אשר אינם עומדים בקריטריון של גיל 33 ותק של 10 שנים. יכללו בה גם זוגות בהם אחד מבני הזוג חבר והשני מועמד, וגם משפחות שנמצאות בסוג של "הקפאה": עזבו וחזרו. יש לנו 1-2 כאלה. הפרמטר לקביעת התור בקבוצה הזאת לא יהיה המועמד של שני בני הזוג, אלא הגיל והוותק של הוותיק מהם. הנוסחה לחישוב זכאות עד היום - נקודה על שנת גיל ושלוש נקודות על כל שנת ותק. הרציונל היה שהבנייה תחל בעוד כשנה ומספר חודשים מהיום, ומי שהיום מועמד עד תחילת הבנייה כבר יהיה חבר. כניסתו לחברות תהיה תנאי לתחילת הבנייה. ביחס לחבר/ה בעל/ה ותק גבוה, שבן/בת זוגם מועמד/ מועמדת, קיבלנו החלטה להתחשב בוותק הגבוה ולא להעמידו מאחורי זוג צעיר ממנו בהרבה, למרות ששני בני הזוג חברים. כך נהגו ביגור בעבר עד 2017.

ההצעה הזאת לא נעשתה כלאחר יד, אלא לאחר התלבטות גדולה.

ענבל וינוקר (שחר): לאודי, אמרת שכשתחיל הבנייה בפועל, מי שהיום במועמדות יהיה כבר חבר/ה, אבל באותה המידה מי שהיום מתחת לגיל 33 כבר יהיה מעל, או יגיע ל-10 שנות ותק, שהיום עוד אין להם. למה הראשונים לפני האחרונים?

אודי קינן: כדי שהוותק (של אחד מבני הזוג) יהיה הקריטריון העיקרי.

עומרי שוקרון (בן הזוג של רעות זכאר-שוקרון): הגעתי ליגור לפני 5 שנים. אני חבר יגור. אנחנו משפחה עם שני ילדים. ההצעה שלכם מפלה אותנו. אני מרגיש שנפגעתי מזה שקיבלתי עלי את כללי המשחק של יגור.

אודי קינן: מבין לליבך. ביגור כמעט תמיד התחשבו בוותק, ונראה לנו נכון לחזור לעיקרון הזה. זה שאדם איחר להתחתן, לא צריך להפקיע ממנו את הוותק שצבר ביגור. וזה שסוף סוף נמצא הזיווג לו חיכה, לא צודק בעינינו, שיעשה אותו לפתע אחרון בתור. שתי ההצעות יעלו להצבעה והציבור יקבע.

ענבל וינוקר (שחר): הצעת הוועד קובעת שהסעיף הראשון הוא לפי התקנון הקיים (10 שנות ותק, גיל 33 ושני בני הזוג חברים - או חבר רווק). הסעיף השני בהצעת הוועד פותח את שלושת הקריטריונים וכך זוגות של חבר + מועמד יכולים להיכנס לפני זוגות ששני בני הזוג חברים. ההצעה שלי מבקשת להוסיף סעיף לפיו כל מי שחבר קיבוץ, גם אם עדיין לא מלאו לו 33 ואין לו 10 שנות ותק, יכול להיכנס לרשימה. ההבדל הוא בכך שבהצעה שלי נשמר העיקרון לפיו קריטריון הבסיס לזכאות לדירת קבע הוא ששני בני הזוג חברים. עיקרון אשר הוחלט במנותק מכל רשימה או שם והתקבל מתוך ערכים שדוגלים בהם חברי הקיבוץ. וזאת לעומת 2 הקריטריונים האחרים (גיל 33 ו-10 שנות ותק), אשר התקבלו מתוך אילוצים כלכליים שבשכונה המדוברת אינם רלוונטיים עוד.

שינוי ההחלטה לפיה גם חבר ומועמד נכנסים לרשימת הזכאות לדירת קבע, כאשר ניתן לשייך את ההחלטה לפרצופים ולשמות (ולא במנותק כפי שהיה כשהתקבלה ההחלטה) מראה על נזילות ההחלטות המתקבלות בקיבוץ וחוסר הרלוונטיות שלהן, כשזה נוח ומתאים לקבוצה מספיק גדולה שיכולה לעשות רעש כשזה פועל לטובתה.

שאלה לענבל: לאשתי ותק של 16 שנים, התחתנו לאחרונה, אני במועמדות. למה זוג חברים עם ותק נמוך משלה בהרבה עדיף עלינו?

ענבל שחר: לבי לכל מי שבמצב הזה, אני הקדמתי לחזור ליגור ועדיין פספסתי בכמה חודשים כניסה לחברות, שהיום היתה מכניסה אותי לקבוצת ה-10 שנים, נראה לך צודק שבגלל פספוס של כמה חודשים אני אהיה בסוף התור?

שי ברנשטיין: ארצה לפתוח ולומר תודה לוועד ההנהלה על ההקשבה לכל אחד ואחד בתקופה האחרונה ועל המאמץ למצוא את עמק השווה.

ועד ההנהלה מבקש להרחיב את רשימת הזכאים לבנייה במטרה לקדם את נושא הדירור. ההצעה של ועד ההנהלה לא פוגעת בזכאותו של איש, אלא קובעת את מקומו של כל חבר על פי הוותק שצבר. ההצעה מכניסה 3 קבוצות שנכון להיום אינן עומדות בתקנון: 1. בני 33 ומטה. 2. ותק של פחות מ-10 שנים. 3. זוגות בסטטוס חבר ומועמד.

ההצעה שמוצעת גובשה **תוך שמירה על זכויות כלל החברים החיים בקהילה.**

ההצעה הפרטית, לפיה בשלב השני יש לתעדף "זוג חברים" ו"חברים רווקים" על פני זוגות בסטטוס "חבר ומועמד" **מפלה ומבטלת את זכותו של החבר שחי בקיבוץ כל חייו ומבקשת לבטל את ערך הוותק שלו.** כלומר, חברים בעלי ותק גבוה יותר ידורגו נמוך יותר מחברים חדשים.

ההצעה הזאת פוגעת בסדר הזכאות של חברי קיבוץ הנועשים על בסיס מועד חתונתם או הכניסה למועמדות של בן/בת זוגם.

* האם זה הוגן שחבר שמקומו 20 ברשימה, שזה עתה מצא את בחירת ליבו, יידחק למקום 120?

* כיצד זה הגיוני שחבר קיבוץ בן 22, שרק סיים את תקופת המועמדות, יהיה זכאי לדירה לפני חבר בעל 15 שנות ותק, שאישו תהפוך לחברה בעוד מספר חודשים?

לאור סיבות אלו, ההצעה הפרטית איננה עניינית, פוגעת ואינה עושה צדק עם בני הקיבוץ שגרים כאן כל חייהם ורואים את הקיבוץ כביתם. חשוב לציין שההרשמה לשכונת הבריכה מתבצעת בימים אלו, אך מועד הבנייה בפועל עתיד להתחיל בעוד כשנה וחצי.

כלומר עד תחילת הבנייה כל המועמדים ישלימו את כניסתם לחברות, ולכן אנו מאמינים שיש לתמוך בהצעת הוועד.

נדגיש שאיננו מבקשים לקדם עצמנו או לדחוק לאחור אף חבר, אלא מבקשים לשמור על מיקומו בתור חברי קיבוץ בהתאם לותק שצברנו.

לסיכום, **הדרך ההוגנת ביותר לקביעת סדר הזכאות היא על בסיס ותק וגיל החברים, כפי שקובעת הצעת ועד ההנהלה.**

ענבל וינוקר (שחר): ההחלטה שקיבלו בוועד נעשתה מתוך חשיבה שביום הבנייה כל המועמדים יהיו כבר חברים ולכן כבר עכשיו ניתן להכניס אותם לרשימה. אם זה הקו שהנחה את הוועד - מן הראוי שכך ינהגו גם בקריטריונים האחרים - גיל 33 ו-10 שנות ותק.

אמוץ אשר (בן הזוג של תמי קריב): שאלה לאודי קינן ולשי ברנשטיין, למה בגרסה הקודמת עדיין נשללה האפשרות לדירה שאחד מבני הזוג מועמד, למה לא שינייתם אותה א?

אודי קינן: באותו רגע לא נראה לנו לשנות ברגע האחרון את הקריטריון, ממש ערב ההצבעה.

אבשלום דיין (בן זוג של נאות אדלר): מבין ללב הקבוצה ששי ברנשטיין מייצג. המקרים הקיצוניים ששי תיאר קיימים, אבל יש גם מקרים הפוכים, למשל, מקרים בהם חבר נבן זוג של מועמד שגרים בקיבוץ שנים רבות, ורק עכשיו ממהרים להיכנס לחברות כדי להספיק לבנייה. כאשר אצלנו חברים כמעט בני 33 בעלי 10 שנות ותק עם בני זוג שחברים כבר 5-6 שנים ואף יותר, ופתאום מישהו עוקף אותנו. העיוותים קיימים בשני הצדדים.

שי ברנשטיין: ההצעה של ענבל פוגעת בזכויות שלי כחבר. זה קו אדום.

ספי בארי: יש לנו שלוש הצעות: המצב הקיים (המשך המצב הקיים, ברירת המחדל) הצעת הוועד והצעת ענבל וינוקר. התקנון מחייב הצבעה ברוב קולות המצביעים, ואם יש שלוש הצעות יש סיכוי סביר שאף אחת לא תזכה לרוב מוחלט. במידה ויהיה רוב של מעל 50% בעד אחת משלוש ההצעות היא תספיק ולא נזדקק לסבב נוסף.

יעקב זך: למה לא ממשיכים לעבוד עם שיטת הניקוד ששירתה אותנו שנים רבות?

גלית חגי (חברת ועד ההנהלה): שיטת הניקוד נשארת. נקודה לשנת גיל, שלוש נקודות לשנת ותק, על פי זה שיש לו יותר נקודות מבין שני בני הזוג. ישבנו על ההצעה כמה וכמה פעמים. לא רצינו לעשות שינוי על גב אלה שעוברים עכשיו. שיטת הניקוד פועלת בתנאי שמתקיימים שני התנאים הבאים: גיל 33, ותק של עשר שנים. זה לא משתנה! זאת הקבוצה הראשונה.

כיוון שרצינו להכניס עוד משפחות ל"נגלה" הזאת, היה צריך לפרוץ את ההתניות הללו בשלושת הפרמטרים: ותק, גיל, מעמד. בתוך הנגלה השנייה, מחושב הוותק כמקובל, בסבירות גבוהה גם כאן יקבע הוותק.

דני גורליק: אני מבין את החשש שענבל הביעה שמועמדים יברחו מיגור. מדוע שלא נכניס לחברות מידית את כל המועמדים? בקיבוצים מתחדשים אין שנת מועמדות. יגור תהנה מעוד מיסים מבני הזוג.

אודי קינן: נאמר בהצעת הוועד המנהל, "בתי האב אשר לא ישלימו את כניסת שני בני הזוג לחברות עד ינואר 2024, יאלצו לוותר על המגרש ויצאו מהפרויקט". ב-2017 היתה בורות בעניין, אותו הזוג שהפך את החלטתו להתקבל ברגע האחרון. אני הייתי בצוות הבוררות. היינו מאוד תקיפים ולא ויתרנו. כנ"ל לגבי היסוסי המועמדים אם להיכנס לחברות עכשיו או לא. כשהייתי במזכירות ב-2017, ממש בתחילת השינוי, היה גל של בקשות מועמדים להיכנס לחברות לפני השינוי. ואנחנו כמזכירות אמרנו להם, קחו חצי שנה, תחשבו בסבלנות, אם תקבלו החלטה בתקופה זאת, יירשם לכם שנכנסתם לחברות לפני השינוי. תקבלו את כל הזכויות. חשוב שכל הצעירים ידעו וירגישו שאנחנו יחד כקהילה, וכולם ברוכים הבאים כאן. יעשה כל אחד את שיקולו האישי. קליטה אוטומטית מסוכנת, כי אנשים מגיעים ולוקח זמן להבין, אם המקום הזה מתאים להם או לא. נכון לתת לאנשים את השנה הזאת להחליט אם הם רוצים לחיות כאן או לא. כרגע עומדות להצבעה שתי הצעות, להחלפת הנוהל הקיים, זו של הוועד המנהל וזו של ענבל.

ענבל וינוקר: לאורך השנים אנשים שהיו במועמדות לא נכנסו אפילו לרשימה לקבלת דירות קבע. ההצעה הראשונה של ועד ההנהלה ב-19.10.2022 היתה זהה להצעה שלי היום. אם החלטתם להכניס בה שינויים, הם היו צריכים להיות גורפים. הנוסח שמגיע היום לאישור על ידי ועד ההנהלה הוא פרי לחץ של קבוצת משפחות שאצה להם הדרך. לא תקין בעיני.

מעייין לבנה (אשתו של אור לבנה מהצרי): יש שנתון שלם שביום סגירת ההצבעה עבורו, 19.11.2022, לא יהיו זכאים להיכנס לתור לדירה, כיוון שחסרים להם כמה חודשים לחברות או לוותק. כשתתחיל הבנייה, נניח ב-1.1.2024, הם כבר יהיו חברים מהשורה עם עשר שנות וותק ומעל גיל 33. להגיד להם שהם כרגע לא זכאים בגלל סעיף שהוא כאילו טכני וקר, אבל זאת ההחלטה של יגור.

רוני יובל: חשוב לי להדגיש, שאין לנו שאיפה לעבור בתור את מי שגדולים מאיתנו בגיל או בוותק, אבל ההצעה שלכם (של ענבל), תדחוק אותי 50-60 מקומות אחורה בתור, כי בן זוגי יתקבל לחברות רק עוד חודשיים. הצעת ועד ההנהלה לא פוגעת בכם, אבל ההצעה שלכם פוגעת ב. אין סיבה שחברים עם ותק קטן

לסטטוס של בן הזוג.

ספי בארי: תודה לכל המשתתפים, מרגש לראות כה הרבה פנים צעירות כאן באסיפה. מקווה שההגעה תימשך גם בנושאים אחרים. האסיפה ננעלת ו-2 ההצעות עוברות לקלפי להצבעה כדלקמן: בעד הצעת המזכירות, בעד הצעת ענבל וינוקור, נגד שתי ההצעות.

בהרבה משלי, ייכנסו לפניי בתור. לא צודק גם שידחקו אותי למטה, בני גילי, שחיו שנים ארוכות מחוץ ליגור והצליחו במקרה להיכנס לחברות לפני שנה, בעוד שאני חייתי כל השנים הללו בקיבוץ.

ברק סלע: זאת לא הפעם הראשונה שמכניסים שינוי בחישוב ותק וזכאות. היו דברים מעולם. הוותק צריך לקבוע בלי קשר



קבלה לחברות

אסף פוגלמן, סמדר ויסמן, יקיר מלול, דניאל רביב, נעם ובר, גל יובל
כולם התקבלו.

יצירת קשר בין בית אב למגרש לשיון:

על פי הסדר הזיקה שהוסכם באסיפה

בעד - 461 (85.69% מהמצביעים, 55.08% מבעלי זכות הצבעה)
נגד - 77 (14.31% מהמצביעים, 9.2% מבעלי זכות הצבעה)



סדר בחירת המגרשים בשכונת הבריכה

על פי הסדר הזיקה שהוסכם באסיפה

בעד הצעת ועד ההנהלה - 417 (72.52% מהמצביעים)
בעד הצעה פרטית של ענבל וינוקור - 127 (22.09% מהמצביעים)
נגד 2 ההצעות - 31 מצביעים (5.39% מהמצביעים)

הצעת ועד ההנהלה בנושא סדר בחירת המגרשים בשכונה (התקבלה בקלפי)

רקע: כתוצאה מתהליכי השיון עומד קיבוץ יגור בפני סוגיות בנייה עימם לא התמודד עד כה. נכון להיום אנו בחלון הזדמנויות, המאפשר ליגור להיכנס לתוך הסדר הביניים, שהוארך בחצי שנה לקיבוצים, שטרם קיבלו החלטה, הארכה זאת מסתיימת ב-31.3.2023, ועל פי התנועה הקיבוצית אין לדעת אם ואיזה הסדר ביניים יתקבל החל מאפריל 2023 ואלו תנאים הוא יציב בפני הקיבוצים, לכן קיימת המלצה ברורה שקיבוצים בכל רחבי הארץ, שיש להם כוונה לגדול, להתפתח ולבנות - אל להם להמתין ועליהם להאיץ מהלכים לשיון דירות ואחר כך את היתרי הבנייה. על קיבוץ יגור לקדם באופן מהיר היתרי בנייה בשכונת הבריכה המיועדת לקום. יש חשיבות רבה לבחירת כל המגרשים המתוכננים. מכאן חשוב לרענן את נהלי בחירת מגרשים לבנייה הקיימים ביגור וכן, לחדש מספר נהלים, שאפשר שנזדקק להם עקב הצורך לבנות על השטח המיועד לבנייה.

סדר בחירה:

- בשלב הראשון, הנוהל הקיים ביגור ימשיך להתקיים. לפיו: בתי אב, בהם שני בני הזוג או הרווק/ה חברים ולפחות אחד מהם בן 33 וגם עם ותק של 10 שנים לפחות ביגור, הזכאים לבחור על פי ההחלטות הקיימות היום ביגור. בחירת המגרשים תתקיים על פי הנהוג ביגור - 3 נקודות על שנת ותק, נקודה על גיל, על פי הוותיק והבוגר מבני הזוג.
- בשלב השני, תינתן זכות בחירה לבתי אב, אשר אחד מבני הזוג חבר והשני חבר או מועמד. (למען הסר ספק, לא תינתן זכות בחירה לחבר המקיים זוגיות עם תושב/ת וכן לחברים מועמדים בלבד), בשלב זה יחושב המיקום לבחירת מגרש על פי הנהול הקיים ביגור - 3 נקודות לשנת ותק, נקודה לגיל. הנהלים לפיהם זכות המעבר לדירה היא רק לאחר חברות בת 10 שנים, תבוטל וכן יורד הסייג המדבר על הקפאת ותק לשמונה שנים.
- בשלב השלישי, תינתן אפשרות לבחירת מגרשים למשפרי דיור החיים בדירות קבע, למעט דיירי שכונת המשתלה, הבאר והכלוקונים.

תאריך הסגירה של הרשימה הוא 19 בנובמבר או מועד אישור האסיפה את ההחלטה (המאוחר ביניהם).
בתי אב שלא ישלימו את כניסתם של שני בני הזוג לחברות עד ינואר 24 יאלצו לוותר על המגרש ויוצאו מהפרוייקט.
אם יהיו שינויים בבחירת המגרשים לאחר הבחירה, סדר הבחירה יישאר על פי סדר הבחירה הקובע לצורך החלטה זו (19 בנובמבר או מועד קבלת ההחלטה, המאוחר ביניהם)
הניקוד בתוך הקבוצות הוא כנהוג היום: נקודה אחת לשנת גיל ושלוש נקודות לשנת ותק.



דיווח על השיוך

עופר אדר פרויקטור השיוך

לשפץ ולשדרג את הבית, לעבוד עם הצוות התכנוני וועדת תכנון באופן הדוק יותר ובהתאם לכללים, שחלקם חדשים וחלקם רק מדגישים כללים עליהם הוחלט בעבר. העקרון המרכזי הוא **שכל משפחה שרוצה לשפץ את ביתה חייבת לפנות לוועדת תכנון ולבקש אישור לתוכנית שלה**, לכל תוכנית. כל בקשה לשינוי בדירה ואפילו השינוי הקטן ביותר, כגון הוספת פרגולה או שינוי הכניסה לבית, ייבחן דרך משקפי שיוך הדירות.

ועדת תכנון בהנחיית שוהם, האדריכל המנהל את תהליך התכנון של שיוך הדירות, יצטרך לבחון האם השיפוץ או השינוי אינו פוגע ביכולת שלנו ליצר מגרש משותף (בבתים המשותפים)? האם הוא לא פוגע בשכנים וביכולת שלנו לחלק את הבית המשותף בדרך נכונה?

לדוגמא, במבנה שבו יש יותר מקומה אחת, שינוי כניסה לדירה בקומה התחתונה עלול למנוע מהמשפחה שגרה בקומה העליונה להרחיב את דירתה בהמשך הדרך. זה יוצר מגבלות גדולות יותר ביכולת לשנות את הבית מבעבר.

כל היתר בנייה חייב להיחתם על ידי הקיבוץ. לא ניתן לפנות לוועדה המקומית ללא חתימתו על היתר בנייה. כל שינוי בקונטור הדירה מחויב בהיתר בנייה זה, כולל גם שינוי בפתחי הדירה (אפילו הפיכת חלון לדלת), בניית פרגולה ועוד.

כתוצאה מהנחיה זו, יתכן שהליך האישור של הקיבוץ יארך זמן ארוך יותר, זאת על מנת לאפשר לשוהם האדריכל לוודא, שתכנון הבית מתאים לתוכניות שהוא מכין. האחריות שלנו היא לעשות מאמץ ולתת תשובות בקצב מתאים. התכנון המחודש יאפשר, בהמשך הדרך, התפתחות של השכונות הוותיקות, שדרוג הדירות הקיימות תוך שמירה על זכויות כלל השותפים בכל מגרש ובכל שכונה. אני מקווה שזה יביא גם יחסי שכנות טובה.

השינוי הזה הוא חלק מתהליך המעבר לקיבוץ המשייך את דירותיו. אני מבין שלחלק מהחברים השינוי הזה מגיע ברגע לא מתאים, או הם אפילו נפגעים ממנו. למרות זאת, אני מבקש מהחברות והחברים לשתף פעולה עם ההנחיות ולא להכניס את עצמם ואותנו למאבקים מיותרים.

ההצבעה על החלטת הזיקה עברה ברוב גדול מאוד. המשמעות היא שאנחנו מתחילים ליישם את החלטתה שקיבלתם על שיוך הדירות. צוות השיוך מתחיל לעבוד על המהלכים ליישום הסדר הזיקה, הסדרים נוספים והחלטות משלימות, שיאפשרו לסמן לכל משפחה דירה שתשויך לה בהמשך התהליך.

הדרך לקדם את סימון הדירות מתנהל בשני צירים, הציר הקהילתי והציר התכנוני. הפעם אעדכן על הדרך להתקדם בציר זה.

מטרת התכנון היא ליצור מגרש לכל בית. ביגור, בחלק מהמגרשים, יש מגרש לכל דירה, כיחידה עצמאית, שכונת המשתלה היא דוגמא לכך. מרבית המגרשים ביגור הם מגרשים משותפים, זאת אומרת, מגרש שיש עליו מבנה ובו מספר דירות, כמו בשכונת הלול. במועד השיוך כל מגרש אותו אנחנו מתכננים היום, ישוייך כיחידה נפרדת, למשפחות שגרות בו.

על מנת ליצור את המגרשים האלו אנחנו נדרשים להסתכל על כל מגרש בכמה אספקטים. הראשון בוחן את המגרש ביחס למגרשים שסביבו, היכן הוא ממוקם, איך הוא לא פוגע במגרשים השכנים, איך המגרשים השכנים לא פוגעים בו, איך מגיעים אליו ושאלות נוספות. אספקט שני הוא איך הדיירים במגרשים המשותפים חיים ביחד באותו מגרש. איך לכל אחד יש גישה לדירה, איך הם מחלקים את הסביבה (גינה, מחסנים, חניות ועוד) ואיך הם יוכלו להגדיל בהמשך את דירתם.

אנחנו עושים תכנון מחודש בתוך קיבוץ קיים עם סוגים שונים של דירות, עם צפיפויות שונות ומגבלות רבות נוספות. מהלך זה דורש מאיתנו הסתכלות חדשה על תכנון הקיבוץ ועל הדרך שבה הקיבוץ, מוסדותיו והחברים מתנהלים.

מה המשמעויות המעשיות איתן נצטרך להתמודד כולנו בתקופה הקרובה, שבה אנחנו מעצבים מחדש את הכללים התכנוניים והפיזיים של שטח המגורים?

הצורך הוא לאפשר לשוהם, האדריכל שמוביל את התכנון, חופש פעולה גדול ככל הניתן במסגרת המגבלות המורכבות של יגור. על כן בתקופה הקרובה נבקש ממשפחות, שרוצות

הצגה ואישור דוחות כספיים 2021

רואת חשבון ליאון (ברית פיקוח):

תאגידי יגור

"אורות יגור" - בבעלות יגור

"גלוקצ'יק" - 5% בעלות יגור

"בא לגן" - בבעלות יגור

"יגור פרי טיים" - 49.75% בבעלות יגור

"טרה סנטה מסעדה בר" - 50% בבעלות באלגן, 50% בבעלות

יח"ס (יגור חקלאות ועסקים)

"חוצות יגור" - בבעלות יגור

"לגיין" - בבעלות יגור

"אמי" (אנרגיה מתחדשת יגור) - בבעלות יגור

דו"ח המצב הכספי (נכסים והתחייבויות באלפי ש"ח)

209,748 ש"ח לעומת 208,632 ש"ח בדיווח 2020.

שינוי משמעותי: סעיף "הלוואות מהקיבוץ" כלומר, החוב של

אחי"ג ליגור ירד מ-6.6 מיליון ש"ח ל-2 מיליון ש"ח.

ההקטנה של החוב ליגור נכנסת גם להקטנה בחוב הכללי, והגדלה

של ההון העצמי בכ-4.5 מיליון ש"ח.

דו"ח הרווח (או ההפסד) הכולל

הרווח מהתאגידים גדל: 7.4 מיליון ש"ח (2021) לעומת 2.5 מיליון

ש"ח (2020) שנת הקורונה ו-2 מיליון ש"ח (2019). השיפור בשנה

האחרונה בזכות שיפור ב"לגיין" וב"באלגן".

דו"ח תזרימי מזומנים

תזרים חיובי: 4.5 מיליון ש"ח לעומת 4.2 מיליון ש"ח ב-2020

ו-2 מיליון ש"ח ב-2019. התזרים החיובי שימש בעיקר לתשלום

הלוואות, הקטנת החוב של אחי"ג והעברות ליגור.

מבט כללי

ב-13 השנים ש"מב"ט" מלווה את יגור ישנה הקטנה עקבית של החוב של אחי"ג.

סיכום

עיקר הנכסים של אחי"ג היא ההשקעה בתאגידים המוחזקים, ההון העצמי גבוה וההתחייבויות הן בעיקר כלפי הבעלים, כלומר כלפי יגור. ישנו שיפור ברווחיות התאגידים ותזרים מזומנים חיובי, שמאפשר הקטנה של החוב מול הקיבוץ.

על תאגיד אחי"ג

נועם שפיגלר: אחי"ג, כשמו כן הוא, תאגיד אחזקות, יש לו כמיליון ש"ח הוצאות, חציין שכר דירקטורים, חציין יעוץ מקצועי. עיקר הפעילות היא הרווחים שעולים מהתאגידים. אפשר לראות את הצמיחה ברווחים שהראתה קודם ליאון רוי"ח. שנת 2022 תהיה עוד יותר טובה. נגיע ל-10 מיליון ש"ח רווח. הצמיחה נמשכת כל הזמן. אנו צופים שהמגמה תימשך גם בשנים הבאות. הכסף עובר ליגור ומממן את השירותים, הבנייה ואיכות החיים הגבוהה שלנו.

אבישי שורש: נכתב בדו"ח בסעיף "דיווידנדים ורווחים שהתקבלו" הסכום 5.561 מיליון ש"ח. זה הכסף האמיתי שנכנס ליגור. מבקש לדעת מאיפה הגיע.

רו"ח ליאון: שלושה מיליון ש"ח נכנסו מלגין.

אבישי שורש: אכן, וכך גם בשנתיים שקדמו. שלושה מיליון ש"ח מדי שנה, בשעה שהמפעל מפסיד! מה שהעבירו זה לא רווחים, אלא כספים שהיו מונחים בקופתו והועברו כדיבידנד.

הדו"חות אושרו.

לגין וטובופלסט - עבר ועתיד ירום ברנע

קיבוץ יגור חוגג 100, גיל ראוי מכל הבחינות, אך כאשר אני מסתכל על ההתפתחות הכלכלית של יגור לאורך הדורות, אני רואה שלא הצלחנו בגדול. אמנם דור ההורים שלנו הקימו את לגין וטובופלסט, מפעלים שנתנו לנו נשימה לטווח ארוך, אך הבאים אחריהם, קרי, דור הבנים הראשון, ואני ביניהם, לא הצליחו לפתח שום דבר כלכלי ראוי ולטווח ארוך. מותר להסתכל על הסיפור של לגין וטובופלסט בעיניים ביקורתיות. לאורך שנים העבירו ליגור משכורות מנופחות של עובדי לגין וטובופלסט, גם עבור חברים שעבדו בעבודות פשוטות. מבחינה כלכלית זה מאוד השתלם. לדעתי, לגין חנקה את טובופלסט ולא איפשרה למפעל הזה להתפתח. הבלוף של התעשייה התפוצץ לנו בפנים. למזלנו, יש נדליין ועשינו שינוי וכל אחד לעצמו לפי יכולותיו, לפי כישוריו. עכשיו יגור מופרטת וצריך לבדוק את לגין וטובופלסט. אם יתברר שההכנסה מנדליין גבוהה מההכנסות מהקופסאות והשפורפרות, צריך לסגור את המפעלים.

תגובה אודי קינן (יו"ר ועד מנהל)

אין זה מקומנו לחלק ציונים ליגור ולחבריה בעבר. יגור ועסקיה נבחנו בהיבטים כלכליים, אך גם על היבטים נוספים, כגון אחריותנו לעובדים, ניהול סיכונים בהשקעות, פיזור סיכונים בערוצי ההשקעות שלנו. עסקי הנדליין אכן נהדרים בשנים האחרונות, אך לא בטוח שיש להישען רק עליהם. בכל אופן, על ההנהלות למצוא את השביל הנכון בתוך כל השיקולים. בתקווה לעסקים טובים ליגור וחבריה.

משולחנה של רחלי

(מנהלת הקהילה רחלי בנדשפט)



אכתוב על התהליך של הכנת התקציב מכיוון שהתקציב משקף יותר מכול את סדר העדיפות באורח החיים של הקהילה. עם כניסתי לתפקיד נעשה לימוד של פעילות הענפים מכלל ההיבטים. כל ענף נלמד, נבחן ונעשו פעולות נדרשות. במקביל, נערכו מחדש דוחות התקציב של כל ענף, כאשר מנהלי הענפים מקבלים מידי חודש בחודשו דוחות וקרסוסות תמחיריות, שאותן יש לבחון ולבדוק. פעולות אלו אפשרו ועדיין מאפשרות את הפיקוח, הבקרה, סידור הנתונים או כל מה שקיים בענף בסדר המתאים, הנכון וההגיוני לו. פעילות זאת הביאה ליצירה של תקציב 2023, אשר הוצג כבר בהנהלת הקהילה ובוועד ההנהלה, ויובא לציבור החברים באסיפות הקרובות. מאחלת לבית יגור ימים שקטים ורגועים השומרים על השגרה הברוכה.

שלום וברכה לבית יגור, עברנו את הבחירות לכנסת ישראל, ועדיין נמצאים בסערה של המו"מ על חלוקת תיקים, פיגועים ודאגה לקראת הבאות. נדמה שזאת נקודת שבר מהותית, שבה הכול מתהפך, מהשפוי לבלתי שפוי, מההגיוני למטורף, מהידוע ללא ידוע ולקיצוני, אשר, כידוע, מביא לקיצוניות נוספת. בתוך כל זאת, מסתתרת תקווה קטנה, כמו גחלת של אור, שאולי צריך לרדת למטה יותר בכדי לחזור ולעלות לשפוי, למוכר ולהגיוני כשליטים בעולמנו. תקופה זאת היא זמן הכנת תקציב 2023, אשר נבנה על בסיס ביצוע של תשעה חודשים ותחזית של המשך השנה.

תודת יגור לתמר קלוג (הוקרא בישיבה משותפת של הנהלת הקהילה וועד ההנהלה ב-18.11.2022)

תמר יקרה,

התחברו להם שני אירועים יחדיו ולתוך התודות הענקיות, מאיתנו חברי יגור ובעלי התפקידים שבה, השתרגו ברכות ליום ההולדת שלך, וכך זכינו להודות על הנתינה האדירה שנובעת ממך ולברך אותך לעוד הרבה שנים של עשייה, יצירתיות, שמחת חיים, אהבה והרבה הרבה בריאות.

לקחת על עצמך משימה אדירה להוביל את שנת המאה של יגור וככל שנהייה קיבוץ בעל מסורת תרבותית, שנת המאה הגיעה בשעה שיגור מחפשת את דרכה בסבך תהליכי השינוי, ההפרטה השיוך והזיקה. כך שלא קל לדבר על תרבות, כשהכל רועש וגועש, ואולי דווקא בשל כך חייבים לדבר על תרבות ועל חיים קהילתיים בהם ערך הנתינה איש לרעהו בולט ויכולים לשמוח יחדיו ובצוותא. את הבנת זאת ונכנסת כל כולך לתוך המשימה המורכבת. לרגע לא התייאשת, למרות שהיו רגעים שאפשר היה. לנגד עיניך עמד קיבוץ יגור ואהבתך האדירה אליו הייתה הדלק לעשייתך: ללא תמורה, עם הרבה נחישות, יכולות הקשבה וגיבור בין דעות שונות, מאבקים ומחלוקות (כי זה טיבו של אדם, וכך היא חברה אנושית). כינסת צוות עימו עבדת לכל הדרך, ידעת להאציל סמכויות, לאפשר גם כיווני מחשבה שונים והובלת שנה בכל טוב, מלאה בשמחה, אהבה, יצירה וגאווה על מי שאנחנו... למרות כל מה שקיבוץ יגור עובר בעת הזאת.

כך חגגנו יחדיו בשירה אדירה את שנת ה-99 של יגור, רצנו במסלול יגור לחפש רמזים של היסטוריה, ציינו את "יום הילד", חזינו בתערוכות שונות, הנותנות מקום ליצירה אישית וקיבוצית ומאפשרות לאנשים שונים לבטא בדרכם שלהם את הקשר המיוחד ליגור. והיד עוד נטויה.

על ידי מספר האירועים הרב ניתנה אפשרות רחבה להרבה מחברי/ות יגור להיות שותפים לשנה הזאת, ואף זה מוסיף חוסן קהילתי, ולך יש חלק משמעותי בכך.

בימינו אנו, אין זה מובן מאליו לעשות דברים בהתנדבות. רק למען רעיון והגשמת חלומות, ואת הצלחת לעשות זאת, לסגור מעגל שנפתח בך כפצע לפני כחמישים שנה, ואפשר שעכשיו תמצאי בתוכך מעט יותר שלוה.

אז תודה לך תמר יקרה, מעומק הלב של כולנו -

תודה על עשייה ברוכה -

תודה על נתינה -

תודה על אמונה -

תודה שלא וויתרת, לא רק למען עצמך, אלא למענו, למען יגור.

תודה רבה שאת נושאת לפיד של קשר ושורשים עמוקים למקום, שאת מאמינה באנשים ומאמינה בחיים הקהילתיים ההולכים ומתפתחים כאן.

תודה שהראית לנו שאפשר לגבור על מחלוקות, סכסוכים, חילוקי דעות ולחגוג יחדיו באומר, בשיר ובמחול - יום הולדת עגול.

וגם לך, למרות שעדיין הוא לא עגול - שפע של ברכות איחולים.

באהבה רבה, חברי וחברות יגור הנהלות הקיבוץ ובעלי התפקיד.



איל שריג

ל-300 ש"ח לזוג ו-150 ש"ח ליחיד. מדוע נדרשת העלאה? להמחשה, את שנת 2018 התחלנו בהוצאה שנתית של 158,000 ש"ח על סעיף הבילינג. בשנת 2021 הגיע הסעיף ל-250,000 ש"ח. 2022 לא תסתיים בסכום נמוך יותר.

ארוחת בוקר - גמלאים מינואר 2023 ארוחת בקר לגמלאים במועדון תעלה 10 שקלים במקום 9 שקלים. נשמח אם יגיעו עוד חברות וחברים.

שונות פרסמנו במקומי תחת "מרפאה" ו"בריאות" קישורים לשלושת מרכזי הטיפול של "כללית": בייח כרמל, לין וזבולון. שלושתם עובדים בשעות אחה"צ והערב. בכל קישור יש את כל המידע הרלוונטי על אותו מרכז.

לאחרונה, היו מקרים בהם פנו חברים לחדרי מיון בבתי-חולים ללא הפניה מהשר"פ או מהמרפאה. אני מבקש להזכיר, הגעה למיון ללא הפניה מסודרת גוררת לאחר מכן תשלום באופן פרטי. יגור אינה מחזירה כסף במקרים אלו.

אנחנו חוזרים ופונים לאנשים המוכנים להסיע חברים לקופ"ח, בהתנדבות או בתשלום, ואנשים המוכנים ללוות מבוגרים לקופ"ח במקרה שבני המשפחה עסוקים. במידה ויש הענות, בבקשה לפנות לדליה שוחר.

אנחנו מתקרבים לשנת 2023, לשנה השישית מאז תחילת השינוי. במידה ולמישהו יש רעיון לפרויקט בבריאות או ברווחה, משהו שהייתם רוצים לשנות, או יוזמה, נשמח לשימוע ולבדוק יישום והוצאה לפועל במהלך 2023. מעבר לכך, אנחנו מעדכנים עלויות של מספר שירותים ועורכים מספר מהלכי ייעול בענף. מקווים שהדברים יתקבלו בהבנה.

מרפאה המרפאה עוברת לאורך השנים שינויים והתאמות. לאורך זמן אנו מתלבטים כמה אחריות נכון שיהיו במרפאה. ה"כללית" ממנת משרה וחצי וכמובן את משרת הרופאה. מעבר לכך, הצלחנו לפני כשנתיים לשכנע את קופ"ח שגם משרת הרוקח תהיה עליהם.

מבדיקה לאורך זמן והתייעצות בעבר עם הנהלת הקופה, הגענו למסקנה יחד עם צוות המרפאה, כי עם עזיבת אעתיסאם אין צורך כרגע להביא עוד אחות בחצי משרה. ייתכן ובחלק מהפעמים נצטרך לחכות קצת יותר. בבקשה היעזרו בסבלנות ובסובלנות.

בילינג מאז תחילת השינוי גובה ההשתתפות העצמית בהחזר תרופות כרוניות ("בילינג") הוא 200 ש"ח לזוג לחודש ו-150 ש"ח לחודש ליחיד.

חלפו 5 שנים, התרופות התייקרו ובהתאמה אנחנו מעלים את רמת ההשתתפות העצמית של החברים בהחזרי התרופות



מסלול יגור

בשיריו של יורם טהרלב מוצאים את יגור ואנשיה, הנופים, ההר, העצים, הנאר, השוקת, המדרון ליד הוואדי. עפ"י דרישת סוכני תיירות פנים לקיים הפעלה של שירת רבים (שירה בציבור) עם קבוצות המטיילים בשירי טהרלב, קובצו השירים המיוחדים ליגור לשירון מהודר ויפהפה שעוצב ע"י מיכל מלכין. ענת עוגן ואלכס מגישים את שעת השירה המטובלת בסיפורים על יורם טהרלב ובהומור הייחודי לו. התרגשות המטיילים ניכרת והחיבור ליגור מתעצם.

אנשי טוה
אשי ואיה הרשטיין
אניסלאיכס
איונה ואמריה הרשטיין
ואבני המשפחה





בשולי החגיגות

עדיף מאוחר מאשר אף פעם - מופע 100 ליגור - רחלי ארגוב

זה מה שאני מרגישה אחרי הרגיעה מהאנרגיות המטורפות, אחרי שהמוח השתחרר מהטקסטים ומהשירים, "שיר המים" ו"טומבלליקה", שרצו בראש ולא נתנו לישון.

אני רוצה להודות מכל הלב ולהגיד תודה ענקית לכל השחקנים, הרקדנים, הנערים/ות והילדים, שנתנו את כל הנשמה באושר ובאנרגיות מטורפות להצלחת המופע (היו לי אנרגיות של גיל 20). זה לא מובן מאליו, חודשיים וחצי להתמקד בחזרות פעמיים-שלוש בשבוע. השיא היה בחזרות על הבמה חמישה ימים אינטנסיביים של 9 שעות כל ערב, מ-14:00 עד 23:30, היה קשה, אני מודה, אבל עשינו את זה בשמחה ובהתרגשות. להופיע בהופעת ה-100 ליגור, שתי הופעות ביומיים! פתאום פגשתי אנשים מקסימים, שהכרתי עד אז רק מראייה בחצר הקיבוץ. היינו כמו משפחה אחת וזה נמשך עד היום, כשנפגשים על אם הדרך עם חיוך לשלום וחיבוק.

רוצה להודות לגדי הבמאי על השקט שלו, שנתן בנו את האמונה שנצליח.

רוצה להודות לקרן שלימדה אותנו את הריקוד "אני והסתא" עם הילדים, שלא תמיד מצליחים להיות בריכוז הרבה זמן, ובשקט שלה הצליחה להרגיע ולהוציא ריקודים מקסימים. רוצה להודות ליאנה שהפתיעה אותי כל פעם מחדש, בזה שזימנה אותנו לחזרות ועל המקום המציאה את הריקודים עם החיוך שלה והאנרגיות. "שאפו" לך.

כולכם יצרתם את המופע המוצלח הזה. כפיים לכם: שחקנים, רקדנים, נוער, ילדים וזמרים.

שיר ליום הולדת 80 אבישי שורש

בימים שיגור חגגה 100 שנים להיווסדה, מחזור ט"ו (1960) חגג, כל אחד ביומו, את חגיגות ה-80 שלו. כשנולדנו יגור הייתה בת עשרים, והיו כבר בני יגור מבוגרים מאיתנו.

כתבתי שיר שמשקף הרגשותי בכניסתי לעשור התשיעי של חיי

קצר ימים

קיץ, יובש, סיוס האוויר מרוקן וחלול
אך מתוך החורב שרביטי חצבים
ישלפו לקרב מנדן הסלע החם משמש אלול
ואתה משתעשע שמא גם אתה באותו מעגל חיים
ומתעורר משרעפיך למציאות בשרך הנבול
אלול ארוך וחם וצעדיך איטיים וכבדים
צמא לגמוע משב אויר רענן
לרקוד ברגל קלה מחול דודים
להריח חלקת שער בשומה
לחבוק אחרון לקרוב שאהבת

יודע אתה כי יאסף קייצך כי לא כטבע אתה
כי אין תקווה לבן אנוש
כי לא יפריח מריח מים ולא יחליף יונקותיו
וכבר פיזרת זרעידך לכל רוח כצמחי קיץ לעת סתיו
והוא לא ישקוט, עוד סתיו וחורף לפניו
וימשיך במעגליו

תערוכת המאה עודד קוטליאר

בחלל הגלריה בבית בר יהודה פגשתי יצירות אמנות מרגשות. היצירות והעבודות הנגישו היטב את החלומות והמאווים האישיים של חברות וחברי יגור במהלך מאה השנים במשק. יצירות המקפואות את הזמן והתקופה, ימים של הגשמה ובניית היישוב בזמנים של מחסור. מנגד חווינו אמנות עכשווית מודרנית.

מאה שנים עברו והונצחו על גבי נירות פשוטים, עפרונות אפורים, צבעי פסטל, קאנבס, צלולויד, נירות צילום, סיפורים, ספרים, גזירות נייר, אריגה, תפירה, פיסול, מדיה דיגיטלית ועוד ועוד. בתערוכה באו לידי ביטוי באופן מופלא כל הכלים והחומרים שהאמנות הפלסטית התברכה בהם.

הזמן עשה טוב לחומרים וליצירות, העבודות בתערוכה היטיבו לתאר את חלומם של היוצרים בצבע, בגוונים, בצורה ובמלל.

אוצרת התערוכה רעות אוחנה והמורה לאמנות עינת קרדוש אספו את היצירות לתערוכה ויצרו עבורנו חוויה שלמה ומרגשת. עבורי היתה תערוכה זו חוויה מופלאה, מרגשת ונוגעת ללב! הפסגה של חג המאה!

100 שנות יצירה ביגור והעתיד הקסום עוד לפנינו.



שיחה עם שלומי חנוכה על כדורגל ועל אהבת המשחק רוחלה סגל

חברים, לקבל את האחר והשונה ממנו ביכולות ובכושר הטבעי. אני שואף, שקודם כל ילמדו להנות מהמשחק, כי גם אצלי הכול מתחיל מההנאה שבמשחק. אלה ערכים שספגתי במשך השנים על המגרש כילד וכנער ואותם אני רוצה להעביר.

שלומי (38) נשוי לעטר ואב לארבעה ילדים, גדל על מגרש הכדורגל במכבי חיפה. "אבא רשם אותי ואת אחי הגדול למועדון הכדורגל, כשהייתי בן שש. אז גיליתי שאני טוב במשחק". כשחקן, הוא עבר את כל המחלקות והשבלים עד להשתתפותו בקבוצה הבוגרת. "בילדים ובנוער, תמיד הייתי הכי גבוה, בועט הכי טוב ואהבתי ללכד את האנשים סביבי. בנוער וגם בבוגרים הייתי קפטן של הקבוצה". הוא שיחק במכבי חיפה, הפועל עכו ובפתח תקווה. "את שואלת, למה עברתי לשחק בקבוצות אחרות? כי גיליתי שאני אוהב את המשחק יותר מלהיות שייך לקבוצה. בשבילי לשחק זה קודם כל הנאה. אני אוהב לשחק כדורגל. לשבת על הספסל ולקבל מעט דקות על המגרש, זה לא קידם אותי לשום מקום מבחינה מקצועית וגם תיסכל". לפני שנים אחדות סיים קריירה של שחקן מקצועי ("הקורונה עזרה לי להשתחרר סופית"). בשנת 2018 פתח ביה"ס לכדורגל ביגור. הוא מאמן ומנהל את בית הספר ולצידו שני מאמנים נוספים.

בשעות הערב, פנסים מאירים את מגרש האימונים. קבוצת ילדים צעירים, יושבים במעגל צפופים סביב שלומי ומקשיבים לדבריו. אחר-כך הם מתפזרים על חצי המגרש. לכל ילד כדור והם מתרגלים שליטה בו. הם רצים אחרי הכדור, שולחים "פסים", קולטים את הכדורים מגובה, מורידים אותו על פרקט וממשיכים לכדרר. מהצד השני, ילדים אחרים בני גילאים שונים, ללא הדרכה צמודה, ממשיכים לתרגל את מה שלמדו בפגישות הקודמות. אצלם המשחק זורם. אין עצבים ואין מתח... נראה שהם פשוט נהנים לעבור את המגינים ולהבקיע שער, שער, שער! שני ילדים עומדים בשער. מפתיע לראות שחלק מהכדורים חודרים לשער

אני אוהב את המשחק, אומר שלומי, מנהל בית הספר לכדורגל ביגור. כדורגל זה לחיים. זה להיות שייך לקבוצה, הוא הוסיף. לשאלתי איך הגיע להדרכה הוא עונה: כשהייתי בשיא הקריירה שלי, הציעו לי בקבוצה ללכת לקורס מאמנים. לי תמיד היה ברור שאני הולך לכיוון הדרכה. למה? כי זה אופי, תמיד אהבתי להדריך שחקנים צעירים, שהצטרפו לקבוצה וגם חברים שלי. במשחק הזה ניצחון או הפסד לא תלוי רק בי אלא בכולם יחד. אם רוצים לנצח, צריך לשתף פעולה. כדורגל זה משחק קבוצתי. בעיני זה היופי של המשחק. כדורגל זה לא טניס. בטניס השחקנים הם סוליסטים. ההישגים שלהם תלויים בכושר ובכישרון האישי של כל אחד ואחד. בכדורגל, גם מדובר בכישרון, אבל גם - ביכולת להיות חלק מקבוצה.

מה זה אומר משחק קבוצתי?

משחק קבוצתי בנוי על שיתוף פעולה בין השחקנים. גם שחקנים, שכישורונם בולט לעין, מבינים שהניצחון והתהילה באים דרך שיתוף פעולה בקבוצה. באימונים אני מבהיר להם שהמטרה היא לא רק ניצחון, אלא גם לשחק ביחד, לראות את השני על המגרש ולהבין שהניצחון וההפסד הם של כולם. כשקבוצה משחקת ביחד ושחקנים משתפים פעולה ביניהם מתוך הבנה והערכה אחד לשני, אתה מרגיש את זה גם מבחינה חברתית וגם בתשוקה לשחק ולנצח. בעיני, זה חשוב לא פחות מהכישרון והיכולת האישית של כל ילד וגם של בוגר.

ניצחון הוא לא המטרה?

הניצחון הוא חשוב ומעודד להישגיות, אבל זה לא עומד בראש הרשימה שלי. אני בטוח שלילדים הרצון לנצח זה הדבר הכי חשוב ואני שמח על זה. מניסיוני, כשחקן וגם כמאמן, אני מבין ללב הילדים, שבוכים ומתרגזים בהפסדים ומאושרים כשמצליחים לנצח. אבל כמאמן, המוטו שלי הוא, שלכל ילד יש מקום על המגרש. זה גם החוק בהתאחדות. חשוב לי, שכל אחד ילמד לשתף

מי טוב יותר? מסי או רונאלדו?

(מחייך) בהשקפת העולם שלי מסי מלא כישרון, הוא הטוב ביותר. רונאלדו הגיע להישגיו תוך עבודה קשה וחריצות. דווקא דרך ההישגים של שניהם רואים את חשיבות החינוך לערכים ולהבנה, שגם עם כישרון גדול, יש חשיבות לשינוי פעולה, לחריצות ועבודה רצינית.

בקצה אחר של העולם, בשיחה אחרת, אומר אנחל די מריה, ששיחק עם מסי בנבחרת ארגנטינה ועם רונאלדו בקבוצת ריאל מדריד: "כריסטיאנו הוא שחקן מיוחד, אבל מסי הוא מנוכח אחר. אין מילים לתאר את מסי, הוא תמיד מפתיע אותך."

זה הישג. כשילד שבהתחלה הפגין חוסר ביטחון עצמי, מעצים עצמו באימונים, זו הצלחה. אני מציע לכל ילד להתנסות. תתנסה ותראה שבמציאות המצב הרבה פחות מטריף מאשר נראה לך.

יש ילדים שבחרים להמשיך לשחק בקבוצות שמככבות בליגה הלאומית?

הבוגרים שלנו הם בני 12 ו-13. בדרך כלל, אם מישהו רוצה להמשיך לשחק באופן מקצועי יותר, אני מחבר אותם לקבוצות בנשר או בחיפה. מי שרוצה להמשיך לשחק ולהנות ממשחק קבוצתי, גם לאלה אני נותן מקום.

כמה מהם יהיו שחקנים מקצועיים?

כשבחנו את העניין, הסתבר שמבחינה סטטיסטית רק אחוזים בודדים ממשיכים למשחק מקצועי.

בשיחה שלנו האווירה נוחה וחברית. ניכרת בו התשוקה ללמד ולהנחיל לילדים את חדות המשחק, את ההנאה ללחץ עם הכדור ולשלוט בו. כשצפיתי באימון של הילדים, נזכרתי שגם אנחנו כילדים אהבנו לשחק כדורגל. לעיתים קרובות שיחקנו מעורב בנים ובנות. ופעם אחת כשהיינו בכיתה ב' או ג' היה משחק כדורגל בנים נגד בנות. הבנות ניצחו ושמו והבנים ישבו ובכו.

יש ביגור בנות שרוצות לשחק כדורגל?

כן! יש אצלי קבוצת בנות שמשותפות בקבוצות מעורבות בנים ובנות עד גיל 12-13.

מה הן התובנות שלך כמאמן?

הילדים מלמדים אותי הרבה דברים. אני מקשיב להם, משוחח איתם, מפנים את דבריהם ומסיק את המסקנות. המטרה שלי היא לתת לכל ילד את מקומו בקבוצה. לפתח אצלו את היכולת לעסוק בספורט קבוצתי. אם הצלחתי בזה, זו הצלחה שלי כמאמן.

שלומי נמצא ביגור כבר שנים עשרה שנים. בשיחותיי עם הורים וחברים שמעתי מכולם שהוא עושה עבודה נהדרת עם הילדים. לפני הראיון הזה לא הכרתי אותו ואילו קשרי עם "דפי יגור", כנראה גם לא הייתי מכירה. ידעתי לשייך אותו למשפחת מחלב, אבל לא ידעתי את שמו ולא החלפתי איתו מעולם מילה. ראיתי את יחסו לילדים והסתקרנת. אנשים טובים באמצע הדרך פוגשים גם ביגור. זה לא שייך לגיל זה, מן הסתם, שייך לאורחות חיים ולזה שלמבוגרים, שילדיהם כבר מזמן עזבו את הקן והמשיכו למחוזות אחרים, אין קשר עם הדור הצעיר. זה טבע הדברים בעולם וגם בקיבוץ. בגן העדן הפורח של ילדותי הייתי פתאום לאורחת, ובינינו ההפסד הוא של כולנו.

והם ממשיכים לנסות לעצור. איזה באסה זה לקבל גול, איזה כיף לעצור את הכדור... ככה בונים חומה!!! על הטריבונות יושבים הורים ואחים צעירים ומתבוננים בילדים הרצים על המגרש. הלבוש די אחיד. אחד הילדים לובש את חולצת הנבחרת של ארגנטינה. על גבו בולטים מסי 10 ושמו של מסי. "מה הכי היית רוצה להיות כשתגדל?" אני שואלת את אחד הזאטוטים שעל המגרש. הוא אינו מזהה את השואלת, אבל עונה בקיצור: "מסי!" לא רונאלדו? "מסי יותר טוב!"

כיצד משפיעה הצפייה במשחקים על הילדים?

הם שומעים את הצעקות ורואים גם את האלימות הנחשפת בין הקבוצות היריבות כמו בית"ר ירושלים והפועל סחנין, הפועל ומכבי ת"א?

כדורגל זה ספורט מאוד אמוציונלי. באימונים ובמשחקים אני מקפיד ללמד את הילדים לשמור על הכבוד אחד לשני. בעיני, הרצון לנצח הוא חלק מהיופי שבמשחק, אבל כדי למנוע את התופעות האלה, שאת מציינת, צריך לחנך וללמד גם להתמודד עם הרגשות וההתלהבות. ודאי שיש רגעים שילדים זורקים את עצמם או לא מצליחים להתמודד עם מצבים כמו טעויות של עצמם או של אחרים וגם עם הפסדים. יש מריבות ואפילו לפעמים קטטות. אפילו את הבן שלי שהיה חוזר בוכה שקבוצתו הפסידה, הייתי צריך ללמד שלא רק מנצחים, צריך גם לדעת לקבל הפסדים. הקהל הוא בבחינת השחקן הנוסף, ותפקידי כמאמן לחנך ולהסביר את חשיבות ההתנהלות הספורטיבית, לא רק במגרש גם בשיבה על הטריבונות. אני חושב, שבסופו של דבר כדורגל באופן טבעי גם מלמד ומחשל את הילדים להתמודדויות מהסוג הזה. גם אלה שלא ממשיכים לקראת קריירה של כדורגלן, לומדים להתמודד עם סיטואציות כאלה על המגרש ובחיים בכלל.

נסה להיות יותר ספציפי.

ספורט זה לחיים. זה מלמד אותך, בנוסף להרבה דברים כמו קבלת מרות ומשמעת עצמית, גם לדעת שבהתמדה ובעבודה רצינית אפשר להשתפר ולנצח. על המגרש אנחנו מדברים כקבוצה וכמודל להתנהגות. להיות שחקן כדורגל זה מחייב מחד, להתמודד ולהתחרות עם חבריך בקבוצה על מקומך במגרש, ומאידך, במשחק עצמו לשכוח מהתחרות האישית ולשתף פעולה. להתאמן ברצינות זה אומר לנהל אורח חיים של ספורטאי, לשמור על תזונה בריאה ונכונה, לשמור על שעות שינה, להישמע להוראות וגם הקרבה אישית. מה זה אומר? כשכל חבריך יוצאים לבלות בסופי שבוע, אתה מוותר כי יש לך משחק מחר. חינוך בגיל צעיר נושא פירות, ולכן חשוב לא רק לגלות כישרונות, גם לחנך להתנהגות ספורטיבית.

בבית הספר יש לך 70 תלמידים. איך אתה מצליח לראות את כולם?

זה הקסם, הוא אומר ומחייך. כמאמן, חשובה לי מאוד האינטראקציה האישית עם כל ילד. הגעת אלי, סימן שאתה רוצה לשחק ואני רואה אותך. 99% מילדי יגור רוצים לשחק. יש כאלה שבהתחלה מציצים. אני נותן להם את הזמן להחליט. כי ההחלטה להצטרף צריכה להיות של הילד. גם כאשר הם מחליטים, בבואם למגרש יש כאלה שנסוגים לאחור, כדי לצפות במהלך המשחק ובילדים המשחקים. הם מחליטים מתי להצטרף. אחרים בעלי יותר ביטחון עצמי, שמובילים טוב את הכדור, יכנסו מיד למשחק. בשבילי לראות ילד שבהתחלה הסכים לשחק רק מספר דקות ולאחר זמן שהוא קובע, משחק משחקים שלמים,

בין עבודה לפרנסה לבין רפואה אלטרנטיבית

רוחלה סגל

שיחה עם רינת קינן-הרוש על רפלקסולוגיה ותזונה



בנובמבר השנה אני אתחיל ללמוד טיפול באכילה רגשית, אומרת רינת הרוש. לימודים אלה, הם בעצם המשך ללימודי רפואה תזונתית ע"פ שיטת הרמב"ם, שלמדתי אצל ד"ר גיל יוסף שחר. לאחרונה סיימתי את השלב הראשון של הלימודים בהדרכתו. לימודי אכילה רגשית מאוד מסקרנים אותי מבחינה אישית, כי שיטת הלימוד הזו מחייבת אותנו, הסטודנטים, להתנסות בעצמנו בתהליך הטיפול. מנסיוני אני יודעת כמה האוכל לפעמים 'מנחם' ואני סקרנית לדעת כיצד אפשר לתעל את הרגשות לכיוונים אחרים.

מבחינה מקצועית הטיפול באכילה רגשית בעצם ישלים את היעוץ בטיפול התזונתי, כיוון שכאן בעצם מתקבלת האפשרות לתת תמיכה בהתמודדות היומיומית של המטופל, אשר יודע כבר מה הוא בעצם צריך לעשות, אך קשה לו להתמודד וליישם ובעיקר להתמיד בשינוי אורח החיים הבריא.

עשרים ושבע שנים רינת עובדת בהנהלת חשבונות. עבודה קבועה עם קצב קבוע, מה שמבטיח תמיד את השקט הנפשי ואת הביטחון הכלכלי. אבל מסתבר שלצד השקט התעשייתי, הנפש נכספת, למעשה, לדברים שונים, שירגשו, שיוסיפו עניין בחיים ויגרמו לאנשים לצאת מאזור הנוחות שלהם ולנסות להגשים אתגרים חדשים. כאלה שהחלו לנבוט בתוכה כבר לפני כמה שנים, וממש כמו בטבע, שלאחר שנים של "הריון" בלב והבשלה, הם מחפשים דרך לפרוץ החוצה, למרחב. מה שמחייב לצד ההתמודדות עם המציאות החדשה, גם בחינתם לטוב ולרע עם החיים האמיתיים. ומסתבר שיש חלומות שניתן להגשימם, הכול תלוי ברצון וביכולת להתגבר על ההיסוסים והחששות. את השינוי הראשון היא עשתה בשנת 2008. "לפני שלוש-עשרה שנים, אומרת רינת, התחלתי לטפל במבט"ח בחברי יגור טיפולי רפלקסולוגיה. במקביל, המשכתי ללמוד תזונה ולעבוד בעיקר בהנהלת חשבונות".

איך הגעת לרפלקסולוגיה?

בשנת 2007 התחלתי ללמוד במכללת מדיסין לימודי יעוץ תזונה, אך כבר במהלך שנת הלימודים הראשונה הציעו לי לעבור ללמוד

נטורופתיה. במסלול זה היו קיימים כל נושאי הלימוד בייעוץ התזונה ובנוסף לומדים מקצוע טיפול במגע. אני בחרתי ברפלקסולוגיה ומאוד מהר התאהבתי והתחברתי לטיפול דרך כפות הרגליים.

למה?

מבחינתי, הרפלקסולוגיה היא מקצוע שמאזן ומעשיר אותי. ככל שעוברות השנים ואני ממשיכה לטפל, אני מגלה כמה הרפלקסולוגיה משפיעה על גופנו ונפשנו בכל כך הרבה מובנים. העבודה בהנהלת חשבונות היא עבודה עם חשבונות ומספרים, הרפלקסולוגיה היא טיפול באנשים, ואני הרגשתי ששני מקצועות אלו משלימים בתוכי אחד את השני. כאשר טיפלתי באנשים במקביל לעבודתי בהנהלת החשבונות, הרגשתי שזה מאזן אותי. ככל שעובר הזמן אני מרגישה יותר ויותר שטיפול באנשים גורם לי סיפוק גדול והרגשה טובה. יש בי המון רצון לתת. הנתינה לזולת עושה לי תמיד רק טוב וגורמת לי לאהוב את מה שאני עושה. בתוכי אני מכירה את התכונה הזאת עוד מהימים שהייתי נערה.

מה זה רפלקסולוגיה?

זהו מקצוע עתיק יומין, המוזכר כבר ברפואה במצרים העתיקה, הודו

" - בולם רוגזו יפחית אוכלו ויגביר תנועתו.
- יענה גופו, וייגע כל יום בבוקר עד שיתחיל גופו לחום.
- המשובח שבמיני ההתעמלות עם יגיעת הגוף הוא תנועת הנפש מן הצחוק והשמחה.
- ראוי לאדם הבינוני הבריא למעט בסעודת לילה ותהא הקלה מסעודות היום".

מבחינת התזונה, האפשרויות הן רבות. השיטה דוגלת בכך שכל בן אדם הוא שונה מבחינת מצבו הבריאותי והאופי שלו, ולכן יש להתאים את יעוץ התזונה באופן אישי. יש אפשרויות רבות ומגוונות לטיפול במחלות ומעבר לתזונה מאוזנת ואורח חיים בריא, שהמטפל והמטופל יוכלו לבדוק מה באמת מתאים. יש רק מעט הגבלות שאותן לא נמליץ בכלל.

מה הקשר בין רפלקסולוגיה ותזונה על פי תורת הרמב"ם?

הטיפול ברפלקסולוגיה גורם לניקוי רעלים ותורם מאוד לאנשים שסובלים מעצירות והפרעות עיכול שונות. כמו שצינתי, הוא גורם לרגיעה וכך תורם לאיזון המערכות בגופנו. הוא יכול לשמש טיפול כשלעצמו, אך אפשרי גם לשלב אותו יחד עם הטיפול התזונתי כמשלים.

האם הלימודים בתזונה שינו משהו במנהגי האכילה שלך?

בהחלט, עברתי לתזונה בריאה ומאוזנת יותר, ובעזרת הידע והנסיון שרכשתי לאורך שנים, אני מצליחה לשמור על איזון ולהרגיש טוב.

על איזה עקרונות בתזונה שלך את מקפידה?

יש הרבה... אבל בעיקר מקפידה על איכות וכמות, ללא ספירת קלוריות, זמנים ושעות של אכילה, עם סדר קבוע בדרך כלל, עם שילוב מזונות בריאים, שנכון ומתאים לי בתזונה שתגרום לי להרגיש תמיד פעילה וחיונית, אך גם שבעה ורגועה.

מה היית מייצעת לאנשים ונשים לשר בתזונתם?

הכי חשוב, לדעתי, הוא להוריד סוכרים ככל האפשר, לעבור לתזונה כמה שיותר טבעית ובריאה, אך יחד עם זה, חשוב לזכור שלא תמיד הכרחי לפעול בצורה קיצונית מידי. אפשר ורצוי לבצע שינויים קטנים ואיטיים לאורך זמן, כך נראה תוצאות טובות יותר.
לחשוב בראש על שינוי לאורח חיים בריא - ופחות "דיאטה". כך נגיע לתזונה נכונה לנו שתאפשר:
- הרגשה כללית ובריאות טובה.
- ערכים תקינים ומאוזנים בבדיקות הדם.
- איזון ושמירה על אורח חיים בריא ומשקל תקין לאורך זמן.

אני ממשיכה לטפל ביגור ואשמח להכיר ולעזור למטופלים חדשים בכל דרך אפשרית.

מזמינה בשמחה ליצור איתי קשר ולבוא להתנסות בטיפולי רפלקסולוגיה (עם החזר של ה"משלים"), יעוץ תזונתי או שילוב של שניהם.

וסיין. בבסיסו קיימת ההנחה, כי כף הרגל היא איבר, שיש בו השתקפות של כלל מערכות הגוף ויש האומרים גם הנפש. בהתאם להנחה זו מי שחקר את המקצוע והתעמק בו, יצר מפה של כף הרגל, ובה ניתן לאתר את האזורים בהם משתקפות מערכות הגוף השונות. הטיפול נעשה על ידי עיסוי כף הרגל ולחיצות. מטרתו לשפר את זרימת הדם, להקל במקרה של כאב וחולשה בכל איזור בגוף. הוא גורם להרגעה ולשינה טובה יותר ומומלץ גם כטיפול משלים במחלות כרוניות כמו סכרת, לב, מפרקים ועוד... טיפול ברפלקסולוגיה מאוד נפוץ ומקובל היום ומוכיח תוצאות ומומלץ לכל אדם בכל גיל ובכל מצב.

כיצד את יודעת אם הטיפול ברפלקסולוגיה הצליח?

אני מקבלת תגובות מהמטופלים. הם מדווחים לי על שיפור במצב, בכאב או בסימפטום... כשהם מציינים שהטיפול מאוד מרגיע אותם, זה מאוד מעודד אותי. כיום בחיים שלנו קיים מצב של הרבה מתח נפשי וסטריס. ידוע גם שסטריס הוא אחד הגורמים העיקריים למחלות כרוניות, לכן, אם אני מצליחה לתת למטופל/ת קצת שלווה בזמן הטיפול, בשבילי זה סימן שאני בדרך הנכונה. חשוב לי לשמוע פידבק מאנשים, לא רק מחמאות גם ביקורת, כי זה עוזר לי להשתפר.

רינת באופן טבעי מדברת בשקט, ואני מרגישה שאכן כשהיא מדברת על הרפלקסולוגיה היא מזרימה אנרגיות של אתנחתא ורגיעה גם אלי.

רינת מוסיפה: אני חושבת שהצלחת הטיפול משמעותית להם וגם לי. יחד עם זה, לא עזבתי את הרצון להמשיך ללמוד על תזונה בכלל. זה התחום שמעניין אותי באופן אישי.

מדוע בחרת ללמוד תזונה על פי תורת הרמב"ם?

שמעתי וקראתי על ד"ר גיל יוסף שחר שמלמד את השיטה. ד"ר גיל הוא רופא שסיים את לימודי הרפואה והחליט לפנות לעולם התזונה. זה די נדיר, כיוון שבדרך כלל רופאים פחות מתעניינים ומתעמקים בנושאי התזונה. הלימודים האלו בעצם משלבים לימודי רפואה תזונתית מבוססת מדע יחד עם הרפואה המשלימה, הרוחנית וההוליסטית. חשבתי והרגשתי שהתחומים האלו משלימים אחד את השני, וזה מה שמשך אותי וגרם לבחירה שלי.

מה הם העקרונות של תורתו?

באופן כללי, נדמה שהעקרונות של תורת הרמב"ם עדיין מאוד רלוונטיים גם היום לחיי השפע שלנו. הם כמעט לא השתנו במשך מאות השנים שעברו מאז שהוא ניסח אותם, מה שמעיד על גדולתו כרופא. למרות שלא הכיר את תסמונת המקרר והאוכל מתוך שעמום, הוא יעץ למטופליו: "לעולם יאכל אדם אלא כשהוא רעב וישתה כשהוא צמא". והוסיף: "בבוקר אכול כמלך, בצהרים כבן מלך ובערב כאביון". והסביר, כי רוב המחלות נובעות ומאכילה מרובה ואכילת מאכלים גרועים. למשפט כזה לא צריך בימינו להוסיף הסברים. הם מדברים בעד עצמם.

אלה הם (בקיצור) ראשי הפרקים של הרמב"ם שנכתבו בערבית:



פעילויות מבוגרים בחודשים האחרונים

האבק מחגיגות המאה טרם שקע, החגים עברו ואנחנו ממשיכים בפעילותנו:

1. **מפגשי יום שלישי במועדון** (שבהחלט מתאימים גם לצעירים יותר, ונשמח מאוד לראותם).
טיולים מגוונים, רחוקים וקרובים.
 - בעקבות חלוצים בגליל העליון: מטולה, חצר תל-חי, מפל עיון.
 - רמת הגולן, החרמון הקייצי, קלעת נמרוד ותל פאחר.
 - העיר חיפה: בעקבות הטמפלרים והמתיישבים הראשונים בחיפה תחתית.
 - אזור ים המלח בהדרכת שירין: צפייה בתופעת הבולענים וסיור במרכז מבקרים חדש ומרשים למדי במפעלי ים המלח.
 - הגליל העליון: הכפר בירעם ובית הכנסת העתיק, ריחניה הצירקסית וסיפור הקרב של קיבוץ מלכיה במלחמת העצמאות.
 - גוש שגב - על יופיו, נופיו ונפלאותיו, אזור ששינה את מפת ההתיישבות בגליל ומאכלס היום שלושים אלף מתיישבים.
3. **פעילות חוגים** - במסגרת הפעילויות מתקיימים אצלנו גם חוגים רבים, חלקם בסיוע המועצה האזורית זבולון.
 לסיכום, יש הרבה מה לעשות, יש מגוון פעילויות בתחומים רבים, ביגור ובי"דורות זבולון!
 מאחלים המשך שנת פעילות טובה, בריאה ומגוונת לכולם!

"יום כיף" מיוחד

"מבצע" חשוב, שאנחנו מקיימים כמה פעמים בשנה, הוא טיול לחברים שלא יוצאים בשגרה לטיולים הרגילים. לאחרונה במסגרת זו, טיילנו לקיבוץ שדות ים, לביקור במוזיאון לזכרה של חנה שנש. המקום שוכן על שפת הים ומביא בצורה מכובדת ומרגשת את סיפורה של הצנחנית חברת הקיבוץ. החברים נהנו גם מזמן איכות על חוף הים. סיימנו במפגש צהרים טעים בעין-הוד.

צוות גיל הזהב

