גיליון מס' 6 • 2026

מבטח אור

רשת בתי אבות סיעודיים בפריסה ארצית





דבר המנכ"ל

לראות את האדם, להעניק בית.
משפחת "מבטח אור" ו"בית אור" היקרה,

פתיחתה של שנה חדשה היא תמיד הזדמנות לעצור, להביט אחורה בגאווה על הדרך שעברנו, ולשאוף קדימה בתקווה.

בעשייה היומיומית שלנו בבתים, המילה "טיפול" מקבלת משמעות עמוקה הרבה יותר ממענה רפואי או פיזי.

עבורנו, טיפול נכון מתחיל בדיאלוג אנושי בגובה העיניים - משאלה פשוטה כל כך אך משמעותית: לא רק "מה הדייר צריך?" אלא "מי האדם שיושב מולנו?".

מאחורי כל דלת בבתים שלנו שוכן עולם ומלואו: סיפורי חיים של בניית הארץ, אהבות גדולות, זיכרונות והישגים של דור שלם. התפקיד שלנו, יחד עם צוות העובדים המסור והמופלא בכל הבתים, הוא לשמור על העולם הזה מוגן, בטוח ומכובד. להבטיח שכל דייר ודיירת ירגישו בכל בוקר מחדש שהם עטופים בחום, בסבלנות ובביטחון מלא.

תחושת הביטחון הזו משתקפת היטב גם בסקרי שביעות הרצון שאנו עורכים באופן שוטף בקרב בני המשפחות.

העלייה המתמדת והעקבית בפרגון, במילות התודה ובמכתבי ההערכה שלכם לצוותים העובדים בבתים מרגשת אותנו בכל פעם מחדש.

המשוב החם שלכם הוא לא רק מקור לגאווה עצומה - הוא האישור הטוב ביותר לכך שהדרך האנושית שלנו נכונה, ושכולנו פועלים מתוך מסירות אמיתית.

אני מבקש להודות מכל הלב לצוותי הניהול, האחיות, המטפלים, העובדים הסוציאליים, אנשי התעסוקה והאחזקה - שחקני הנשמה שלנו, שהופכים את החזון הזה למציאות נושמת 24 שעות ביממה.

ולכם, בני המשפחות, תודה על האמון, המילים הטובות והשותפות האמיתית לדרך.

שתהא זו שנה של בריאות איתנה, של רגעים קטנים של אושר, צחוק ושמחה, ושנה שבה נמשיך להיות בית חם עבורכם בכל עת.

שנה טובה ומבורכת,
דורי זלצר
מנכ"ל הרשת

מבטח אור

תוכן עניינים:

4 רגעים של קפה

6 פינת הנכדים

7 המנגינה של מנחם

8 הלב של הבתים

10 מפתח לאריכות חיים תפקודית

12 ברכות מנהלים

14 סבא ניסים סיפור של אהבה

16 מחשבות של חסד

18 התנועה שמחזירה את האור

20 סיפורה של מלכה

24 העיתונאי, שלא מפסיק לשאול

25 מאחורי הצלחת: ראיון עם השף

27 מפגש של אהבה אודיה ופפר



מורשת של חמלה, מבט אל העתיד

דבר היו"ר

דיירים יקרים, בני משפחות וצוותים מסורים,

עם כניסתה של השנה החדשה, הלב מתמלא בתחושת שליחות והוקרת תודה. כשמביטים בדפים המרגשים של המגזין הזה, מגלים את ה-DNA של הרשת שלנו: שילוב נדיר בין מקצועיות חסרת פשרות לבין אנושיות טהורה וחמלה.

הבתים שלנו הוקמו מתוך מחויבות עמוקה לדור המייסדים של החברה הישראלית. דור שבנה את הארץ בעשר אצבעות, נלחם על תקומתה, והקים בה משפחות וקהילות. זכות גדולה ונפלאה נפלה בחלקנו להיות עבורכם עוגן של שקט, ביטחון ורווחה בשנים אלו, ולדאוג לכך שכל יום יביא עמו כבוד, משמעות ואור.

תפיסת העולם שמנחה אותנו לאורך השנים היא שבית אינו רק מבנה פיזי או מענה סיעודי - בית הוא הרגשה. זוהי התחושה שיש מי שרואה אותך, מי שמקשיב לסיפורך, ומי שנמצא שם בשבילך ובשביל בני משפחתך בכל רגע.

אנחנו ממשיכים להשקיע, להתפתח ולחדש בכל הבתים שלנו, תוך שמירה קפדנית על האופי המשפחתי והחם שהפך לסימן ההיכר שלנו.

אני מאחל לכל הדיירים היקרים, לכל בני המשפחות ולצוות העובדים המופלא שלנו - שנה טובה ומתוקה. שנה של בריאות טובה, של שקט נפשי, של חיבורים בין-דוריים מרגשים, ושל עשייה מבורכת מתוך אהבה.

חג שמח ושנה טובה,
עדי זלצר
יו"ר



רגעים של קפה:

כשזיכרונות פוגשים מציאות



לפעמים, כוס קפה טובה ורגע של ישיבה מחוץ לשגרה הם כל מה שצריך כדי להרגיש שוב "כמו פעם".

ב"מבטח אור" רמת השרון נולד פרויקט קטן ופשוט לכאורה - יציאה לבית קפה - אך כזה שמביא איתו משמעות גדולה לדיירים.

הכול התחיל בקבוצת נושא שבועית בהנחייתה של עובדת התעסוקה שלנו, אלה, שבה עלה לדיון נושא בתי הקפה. הדיירים שיתפו בזיכרונות מהעבר: לאן נהגו לצאת, איזה קפה היו מזמינים, איזו עוגה אהבו במיוחד. השיחה, שהחלה כגירוי לחשיבה ולזיכרון, פתחה עולם שלם של חוויות, טעמים ורגעים שנשמרו בלב. מתוך אותם זיכרונות, נולד אצל אלה והצוות רעיון פשוט - להפוך אותם למציאות.

אבל רעיון טוב זקוק לאנשים טובים שיגשימו אותו, וכאן נכנס לתמונה הצוות המדהים והמסור של הבית. בהתגייסות מלאה ואוהבת, הצוות נותן יד ומשנע קבוצות קטנות של דיירים, ארבעה עד חמישה בכל פעם, לבית קפה סמוך הממוקם בתוך פארק רחב, ירוק ונעים. למפגשים הוזמנו גם בני משפחה, שהצטרפו לחוויה והפכו אותה לעוד יותר אישית ומרגשת.

היציאה מהסביבה המוכרת אל המרחב הפתוח מאפשרת לדיירים משהו אחר: להרגיש את השמש, לראות עצים, לפגוש אנשים, להיות חלק מהעולם שממשיך לנוע סביבם. אבל מעבר לכך - היא מאפשרת להם לחזור לרגעים







מוכרים מהעבר. לשבת בבית קפה, להזמין קפה ועוגה, לנהל שיחה - בדיוק כמו פעם.

הפעילות הזו אינה רק בילוי. היא חלק מתפיסה טיפולית רחבה, שמבינה עד כמה שינוי אווירה, גירוי חושי וחיבור לזיכרונות חיוביים יכולים להשפיע על מצב הרוח, על תחושת השייכות ועל איכות החיים.

במבטח אור רמת השרון בוחרים שוב ושוב להזכיר שהדיירים הם לא רק מי שהם היום - אלא גם כל מה שהיו לאורך חייהם. והדרך לכבד את זה, לפעמים, עוברת דרך הדברים הכי פשוטים.

כוס קפה. עוגה טובה ורגע קטן שמרגיש כמו חיים שלמים. ■

צחוק של ילדים באוויר:

הכירו את "פינת הנכדים" החדשה ב"מבטח אור" גני תקווה

ביקורי משפחות הם הרגעים המוארים ביותר בשבוע, אבל איך דואגים שהנכדים והנינים הקטנים ייהנו מהביקור ולא ישתעממו? הפתרון שלנו: גינה קסומה בחצר המחלקה, שהפכה למקום המפגש האהוב ביותר על הדיירים ומשפחותיהם.



כולנו יודעים עד כמה המפגש עם המשפחה, ובמיוחד עם הדור הצעיר, מזרים כוחות מחודשים ואנרגיה לדיירים שלנו. עם זאת, ביקורים עם ילדים קטנים יכולים להיות מאתגרים - ילדים צריכים מרחב, תנועה ועניין, ולעיתים ישיבה ממושכת בחדר או בלובי עלולה לשעמם אותם.

בדיוק מתוך ההבנה הזו, יזמנו ב"מבטח אור" גני תקווה פרויקט חדש ומרגש: **"פינת הנכדים".**

הפינה, שהוקמה באהבה בחצר האחורית והירוקה של המחלקה, תוכננה במיוחד כדי להוות מרחב נעים, בטוח ומזמין עבור הדיירים ומשפחותיהם. המטרה שלנו הייתה ליצור סביבה שבה ההורים יוכלו להביא את הנכדים והנינים בראש שקט. כעת, כשהקטנטנים מגיעים לביקור, יש להם מרחב משלהם לשחק, להוציא אנרגיה ופשוט ליהנות - בזמן שסבא וסבתא יושבים בנחת באוויר הפתוח, צופים בהם משחקים ומתמוגגים מכל רגע.

הגינה החדשה הפכה במהירות למוקד של חיבור ושל שמחה. במקום שהביקור ירגיש כמו "חובה", הוא הופך לזמן איכות אמיתי, מלא בצחוק של ילדים ובזיכרונות משפחתיים מתוקים.

עבורנו, זו אינה רק גינה או פינת משחקים. זוהי התגשמות החזון שלנו הלכה למעשה: להבטיח שהמחלקה תהיה מקום עם אווירה משפחתית וביתית, שבו גם הדיירים וגם המשפחות פשוט מרגישים בטוב. אחרי הכול, אין דבר שמסמל יותר את המשפט "להרגיש בבית, עטופים בחום וביטחון" מאשר צחוק של ילדים המתרוצצים סביב סבא וסבתא. ■

המנגינה של מנחם:

מחושך השואה אל צמרת הפרסום הישראלית





סיפור חייו של מנחם קיבק נע בין הישרדות בגטו, ניהול משרד פרסום מיתולוגי, ומסעות חובקי עולם. היום, כשהוא דייר אצלנו, הוא ממשיך להוכיח שהרוח האנושית היא מנגינה שלעולם אינה פוסקת.

מי שפוגש היום את מנחם קיבק, עם החיוך החם והעיניים הטובות, יתקשה לדמיין את נקודת הפתיחה של חייו. מנחם, יליד אוגוסט 1941, נולד בעיר צ'רנוביץ אל תוך המציאות האפלה של השואה, ושרד את זוועות הגטו כילד קטן.

בגיל 10 עלה עם אביו לישראל והחל במסע התקומה הפרטי שלו. הוא השתקע בחולון, סיים את לימודיו בגימנסיה "הרצליה" בהצטיינות, והתגייס לחיל הקשר. השירות שלו במלחמות ישראל ביטא יותר מכול את כוח ההישרדות והנחישות שנטמעו בו עוד בילדותו הקשה - הילד מהגטו הפך ללוחם בצבא ההגנה לישראל.

חלוץ בעולם הפרסום, עם השנים, תרגם מנחם את תעצומות הנפש והיצירתיות שלו לעשייה מקצועית חסרת תקדים. הוא הפך לאחד מחלוצי תעשיית הפרסום בישראל כשכיהן כמנכ"ל משרד הפרסום המיתולוגי "לאור", משרד בעל מוניטין של כשבעה עשורים. תחת הנהגתו, עבד המשרד עם מוסדות ציבור, מפלגות וחברות פרטיות. מנחם הפך לשם דבר בתחומו, כשהוא משלב עבודה אינטנסיבית ומקצועיות יחד עם אנושיות ומנהיגות שקטה.

מורשת של תחביבים ואהבה אך למרות ההצלחה המקצועית, פרויקט חייו האמיתי והחשוב ביותר החל בשנת 1965, כשהכיר את צביה, בחירת ליבו. מאז שנישאו, הפכה המשפחה - הכוללת שלושה בנים וחמישה נכדים - למקור האושר המרכזי בחייו.

מנחם הוא איש של אנשים, של כישרונות ושל חוויות. הוא נודע במשך שנים כנגן מפוחית מחונן, וסקרנותו הרבה הובילה אותו לאיסוף בולים עוד מילדות. דרך הבולים הוא חלם על ארצות רחוקות - חלומות שהגשים בהמשך במסעות עוצרי נשימה בחיק הטבע עם צביה. לימים, כסב אוהב ומסור, בחר להעביר את אוסף הבולים המרשים שלו לנכדיו, מורשת של סקרנות וגילוי עולמות. ובין נסיעה לנסיעה, הוא תמיד נשאר אוהד מושבע שחי את המשחק - מתרגש עם בית"ר ירושלים בכדורגל, וקופץ בכל סל של מכבי תל אביב בכדורסל.

הפרק החדש אצלנו היום, סיפור חייו של מנחם נמשך כאן איתנו ב'מבטח אור'. מנחם מייצג דור הולך ונעלם של ניצולים שבנו את המדינה בעשר אצבעות, במסירות ועם אהבה גדולה למשפחה ולארץ. כשהוא זוכה לביקור מחמם-לב של משפחתו העוטפת, שממשיכה להיות מרכז עולמו, אנחנו זוכרים שמעבר להיותו דייר - יש לנו זכות גדולה לטפל באיש שהוא פיסת היסטוריה חיה והשראה לתקומה.

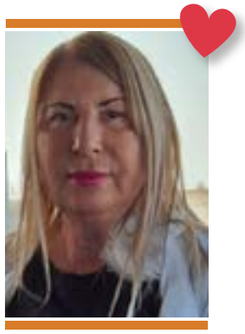
לקראת השנה החדשה, ביקש מנחם לחתום את סיפורו בברכה אישית מיוחדת, שמקבלת השנה משמעות כפולה ומכופלת: "בערב ראש השנה תשפ״ז, ב-11.9.2026, אני חוגג עם רעייתי צביה, האור של חיי, 60 שנות נישואין. ברצוני לברך אותה ואת כל עם ישראל בשנה טובה, מלאה בבריאות ובבשורות טובות."

אמן ואמן. שנה טובה, מנחם וצביה! ■

נעים להכיר:

הלב של הבתים שלנו

מאחורי כל טיפול מסור, חיוך של בוקר ויד מחבקת ברגע מורכב, עומדים האנשים שהופכים את הבתים שלנו למשפחה אמיתית. לכבוד השנה החדשה, יצאנו להכיר מקרוב את שחקני הנשמה של הרשת - אלו שמעניקים נשמה יתרה מדי יום ביומו.



לריסה מגיד
אם הבית
"מבטח אור" גדרה
זרקור מיוחד: מפעל חיים של 40 שנות אור

ארבעה עשורים. מילדים שגדלו, דרך משפחות שנכנסו ויצאו, ועד אלפי דיירים שלמדו למצוא בבית "מבטח אור" גדרה, מקלט של רוגע - לריסה היא הלב הפועם של המקום.

כשאם הבית חוגגת 40 שנות ותק ברשת, זו כבר מזמן לא רק "עבודה" - זו דרך חיים. גם היום, לריסה מסתובבת במסדרונות באנרגיות של יום עבודתה הראשון, נושמת את המקום 24 שעות ביממה ומתייחסת אליו כאל ביתה הפרטי. היא "שחקנית נשמה" אמיתית, שהפכה את העשייה שלה לשליחות ואהבה שאינה תלויה בדבר.

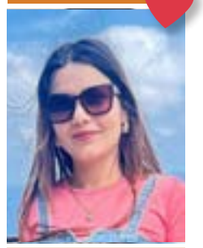
לריסה מקבלת כל דייר חדש וכל משפחה ואורח במאור פנים, בקשר חומל ובהמון סבלנות. הרבה בזכות קסמה האישי והביטחון שהיא משרה על כולם, הבית שלנו שוקק חיים. המשפחות אוהבות ומעריכות אותה על היכולת הייחודית שלה להרגיע, להכיל דאגות ולתת תחושה ש"יש על מי לסמוך". ברגישות, בנחישות ובחיוך ענקי, היא יודעת לנווט ולפתור את הסיטואציות המורכבות ביומיום ולהניע את כלל הצוותים באהבה גדולה.

עבורנו, לריסה היא ההגדרה המדויקת והטהורה ביותר למוטו שלנו: "להרגיש בבית, עטופים בחום וביטחון".



טניה אלון
אחות אחראית
"בית אור" בת ים

טיפול ברפואה סיעודית הוא אמנות המשלבת מקצועיות ללא פשרות יחד עם חמלה עמוקה. טניה מביאה איתה את שניהם ברמה הגבוהה ביותר. היא מנהיגה את הצוות בבת ים בשקט, בענווה ובדוגמה אישית, תוך שהיא מקפידה תמיד לראות קודם כל את האדם שמאחורי המדדים הרפואיים. הדיירים והמשפחות מוצאים בה עוגן של רוגע, אחות שלצד הטיפול המסור תמיד תמצא את הזמן להקשיב, להחזיק יד ולתת יחס אישי, חם ומחבק.



ביקי פופשה
BK PUPSA
מטפלת
"בית אור" כפר סבא

כשביקי נכנסת למחלקה, אור קטן נדלק בחדרים. ביקי, שהגיעה אלינו מנפאל, מביאה עמה חיוך כובש, עדינות שאין כדוגמתה והקשבה עמוקה לכל דייר ודיירת. כמנהיגה שקטה ומוערכת בקרב צוות המטפלים, היא מנווטת את היומיום בקשב רב. הנתינה שלה מגיעה מעומק הלב, והרוגע שבו היא נוגעת בדיירים מעניק להם תחושת יציבות וחום ביתי אמיתי.



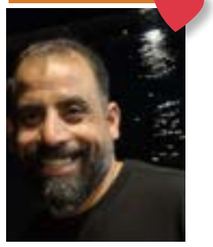
שושנה לוי
עובדת תעסוקה
"מבטח אור" רמת גן

שושנה היא התגלמות האהבה ללא תנאי. בעבודתה היומיומית היא משקיעה את כל נשמתה בדיירים תשושי הנפש, ומצליחה להגיע אל ליבם בסבלנות, בחמלה ובשמחה פשוטה שמחזירה להם את תחושת השייכות. אך הנתינה של שושנה אינה נעצרת בהגדרת התפקיד: מתוך אכפתיות טהורה, היא נוהגת לסייע בהתנדבות במחלקות הסיעודיות, להאכיל ברגישות דיירים ולהרעיף עליהם חום. העשייה שלה היא השראה אמיתית לצוות כולו.



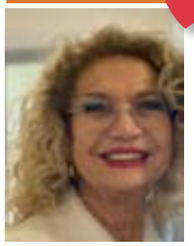
מוסטפא ערבאסי
מטפל
"מבטח אור" כפר סבא

יש מטפלים שרואים את המשימה הפיזית, ויש מטפלים כמו מוסטפא - שרואים את המחלקה כולה בעיניים של אחריות וחמלה. מוסטפא הוא הכוח המניע בצוות המטפלים. בראייה רחבה ומלאת רגישות, הוא "חצי רופא" שיודע בדיוק מה כל דייר צריך עוד לפני שנאמרה מילה, מזהה כל שינוי קטן בהרגשה, ומגיש עזרה מכל הלב. עבור הצוות הוא משענת בטוחה, ועבור הדיירים - נוכחות מרגיעה שמביאה איתה המון ביטחון.



וסים דלני
מטפל
"מבטח אור" גני תקווה

בתוך המורכבות של הטיפול הסיעודי, וסים הוא אדם צנוע ושקט שמעשיו מדברים בקול רם. הוא ניחן בחיבור רגשי עז ובנתינה אינסופית, ומעניק לכל דייר את ההרגשה שהוא יחיד ומיוחד. בסבלנות אין-קץ, בחיוך חם ובכבוד עמוק לכל אדם, וסים הופך את הטיפול היומיומי לחוויה של קרבה. הוא שחקן נשמה אמיתי, מהסוג שהדיירים והצוות פשוט אוהבים מכל הלב.



אלה סלע-הראל
עובדת תעסוקה ותרפיסטית, "מבטח אור" רמת השרון

אלה מביאה אל הבית ברמת השרון שילוב יוצא דופן של מקצועיות מעמיקה ואנרגיה מעוררת השראה. הגישה הייחודית שלה מצליחה לגעת בדיירים, לראות את היופי שבאנשים ולסחוב אותם אל עולם של תנועה, חיוך ומשמעות. בהנחיית פעילויות עשירות ומגוונות, אלה יוצרת עניין, מעוררת זיכרונות ומזכירה לכולנו מדי יום את כוחה הטיפולי של הרוח. ■

תזונה ופעילות גופנית בגיל השלישי:

מפתח לאריכות חיים תפקודית



פרופ' אייל לשם,
מומחה לרפואה פנימית ומחלות זיהומיות, מרכז רפואי שיבא.

התבגרות הגוף מלווה בשינויים פיזיולוגיים מובהקים, ובראשם אובדן פרוגרסיבי של מסת וכוח שריר המכונים בשפה הרפואית סרקופניה. שינויים נוספים במערכת השלד כוללים ירידה בצפיפות העצם ופגיעה ברזרבה התפקודית הפיזיולוגית כלומר בתפקוד מערכת הלב, כלי הדם והנשימה. מחקרים קליניים ומטה-אנליזות מוכיחים כי שילוב מותאם בין תזונה מאוזנת לפעילות גופנית חשובה ביותר לשימור תפקוד עצמאי, מניעת תחלואה קרדיווסקולרית ומטבולית והפחתת שבריריות שהיא מצב בגיל המבוגר שבו גם מחלות או חבלות קלות עלולות לגרום להידרדרות תפקודית עד סיכון חיים.

התערבויות תזונתיות מבוססות ראיות

1. דפוס תזונה ים-תיכוני: הדיאטה הים תיכונית כוללת ירקות ופירות, שמן זית ודגים. דיאטה זו עשירה בנוגדי חמצון, סיבים תזונתיים וחומצות שומן בלתי-רוויות. ניסויים קליניים הוכיחו כי דפוס זה מפחית סמני דלקת סיסטמית, משפר תפקוד קוגניטיבי ומוריד שכיחות של אירועים מוחיים ולבביים.
2. צריכת חלבון אופטימלית: מחקרי מאזן חנקן וסינתזת חלבוני שריר מצביעים על תופעת "תנגודת אנבולית" במבוגרים. הקווים המנחים העדכניים לתזונה בגיל המבוגר ממליצים על צריכה של 1.0-1.2 גרם חלבון לכל ק"ג משקל גוף ליום ועד 1.5 גרם במצבי מחלה. יש עדיפות לצריכת החלבון בחלוקה שווה של 25-30 גרם לארוחה כדי למקסם גירוי אנבולי -גירוי הגוף לבניית שריר על ידי החלבון המסופק בתזונה.
3. מיקרו-נוטריאנטים: תיקוף מחקרי רחב מדגיש הוספת ויטמין D וסידן לפי רמות בבדיקת הדם, להפחתת שברים ונפילות. חשוב לוודא רמות מספקות של ויטמין B12 על מנת למנוע אנמיה וירידה קוגניטיווית. במידה שמזוהה חסר ויטמין B12 בבדיקת דם יש להוסיף בזריקות ולאחר מכן בספיגה תחת הלשון.

התערבויות בפעילות גופנית

1. אימוני התנגדות נחשבים לקו ראשון למניעה וטיפול בסרקופניה. אימון מתון-עצים פעמיים עד שלוש בשבוע משפר כוח שריר, רגישות לאינסולין וצפיפות מינרל העצם.



2. אימון מולטי-קומפוננטי: שילוב תרגילי שיווי משקל, גמישות ואירובי.
3. הליכה מתונה ושימור תפקוד יומיומי תוך דגש על בטיחות ומניעת נפילות מבטיחים שימור איכות חיים ולא רק משך חיים.

לסיכום, תזונה בריאה ושימור פעילות גופנית מותאמת גיל תורמות רבות לבריאות ולאיכות החיים בגיל המבוגר. מומלץ לקבל הדרכה פרטנית ממומחים בתחום ולבנות תכנית מותאמת אישית. ■

ברכות מנהלי הרשת



לדיירים היקרים, למשפחות ולצוות בית אור האהוב,

עם בואה של שנה חדשה, אני רוצה לעצור לרגע ולהודות על הזכות הגדולה להיות חלק ממשפחת בית אור - בית שיש בו הרבה מעבר לקירות: יש בו אנשים, סיפורי חיים, חברות, נתינה ובעיקר הרבה לב.

אני מאחלת לדיירים שלנו שנה של בריאות, שלווה, שמחה ורגעים קטנים של אושר בכל יום.

למשפחות היקרות ,תודה על האמון שאתם נותנים בנו ועל הדרך המשותפת.

ולצוות הנפלא שלנו תודה על המסירות, הסבלנות, המקצועיות והחמלה שאתם מעניקים יום־יום. העבודה שלנו היא לא רק עבודה היא שליחות.

הלוואי שהשנה החדשה תביא איתה ימים שקטים וטובים, בשורות משמחות, בריאות איתנה, אהבה, אחדות ותקווה.

שנמשיך להיות בית שמעניק ביטחון, חום ואהבה לכל מי שנכנס בשעריו.

שנה טובה ומתוקה

שנה של בריאות, שמחה, אהבה ושלום.

באהבה גדולה,
שרון דניאל
מנהלת בית אור - בת ים



שנה טובה ומתוקה לכל דיירי ודיירות הבית היקרים ולבני המשפחות.

בארבעת החודשים האחרונים, מאז שנכנסתי לתפקידי כמנהל הבית, זכיתי להכיר מקרוב קהילה חמה, עשירה בסיפורי חיים ומלאת אנושיות. כל יום שעובר רק מחזק אצלי את התחושה שזהו אינו רק מקום עבודה, אלא בית אמיתי.

עבורי ועבור הצוות המסור, הטיפול בכם והדאגה לרווחתכם, לביטחונכם ולשמחת החיים שלכם הם שליחות יומיומית.

למשפחות היקרות - תודה על השותפות, האמון והקשר החם שנרקם בינינו בחודשים אלו. הדלת שלי תמיד פתוחה עבורכן.

אנו מאחלים לכולכם שנה טובה ומתוקה, שופעת בריאות איתנה, נחת, רוגע ורגעים רבים של שמחה וקרבה. שתהא זו שנה של צמיחה, התחדשות ויציבות.

חג שמח ושנה טובה,

איתי וינטרשטיין
מנהל בתים
מבטח אור ובית אור כפר סבא



דיירים, משפחות וצוות יקר,

לקראת השנה החדשה אני רוצה לאחל לכם שנה מוצלחת, בריאה ומהנה.

אנחנו מאד שמחים שאתם איתנו ושמחים לטפל בדיירים המקסימים שלנו ולהעניק להם חום, אהבה וטיפול מקצועי ומסור.

אני מאחל לכולנו בתור עם שנה של שלום, שקט ואחווה אנושית.

שנדע תמיד לראות את הצדדים הטובים של החיים!

בברכת שנה טובה,

ניר בנאי
מנהל בתים 'מבטח אור'
בגני תקווה ורמת השרון





משפחות, דיירים, עובדים ושותפים יקרים,

עם יציאתו של המגזין החצי-שנתי, זוהי הזדמנות נפלאה לעצור לרגע, להביט בגאווה בעשייה המשותפת ולהודות לכל אדם שהוא חלק מקהילת הבית שלנו.

הבית שלנו בגדרה מאגד בתוכו טיפול סיעודי חם ומקצועי תוך ראיית האדם במרכז והחובה המקצועית והמוסרית שלנו כאנשים וכחברה לאפשר את הכבוד וההדר המיטבי לדיירינו היקרים. המרחב המשותף למגוון רחב של אנשים, עובדים ודיירים מכל שכבות החברה ומכל קצוות תבל מייצר אצלנו קהילה מגוונת, רגישה ומלאת לב, המייצרת את הקסם של הבית המופלא הזה.

בימים אלו אנו נכנסים לישורת האחרונה של הרחבת הבית והתאמתנו לסביבת מגורים בסטנדרט הגבוה ביותר שרק אפשר. שותפים רבים לתהליך זה: צוות העובדים המסור שעושה עבודת קודש בחמלה ובסבלנות, המשפחות היקרות המעניקות לנו אמון מלא, צוות התכנון והבניה המקצועי והרגיש כאחד וכמובן הדיירים שלנו - שמהווים את הלב הפועם של הבית.

נמשיך לפעול יחד מתוך שליחות, הקשבה ורצון מתמיד לשפר ולהעניק את הטוב ביותר.

בברכת חצי שנה מבורכת, שקטה ומלאת אור,

דרור טייטלבום
מנהל מבטח אור- גדרה





לקראת השנה החדשה, אני רוצה לאחל מכל הלב שנה טובה ומתוקה לדיירים היקרים שלנו ולמשפחותיהם.

שתהיה שנה של בריאות, שלווה, שמחה, נחת ורגעים יפים יחד.
תודה לכם על האמון, על הקשר ועל הדרך המשותפת.
חשוב לנו שתמיד תרגישו שהבית שלנו הוא מקום חם, מכבד ומשפחתי, ושיקיריכם נמצאים בידיים טובות ואוהבות.

ולצוות העובדים היקר שלנו,
תודה מכל הלב על המסירות, הסבלנות, האחריות והלב הגדול שאתם מביאים איתכם בכל יום.

העבודה שלנו היא הרבה מעבר לתפקיד - היא שליחות.
בזכותכם אנחנו מצליחים ליצור לדיירים שלנו בית מלא באכפתיות, כבוד, חום ואהבה.
אני מאחלת לכולנו שנה של בריאות, הצלחות, אהבה, אחדות, עשייה משמעותית והרבה בשורות טובות.

שנמשיך להיות שם אחד בשביל השני, לתמוך, לעזור ולהעניק מכל הלב.

שנה טובה ומתוקה לכולנו,
באהבה ובהערכה גדולה,

מיכל רובין
מנהלת מבטח אור רמת גן

סבא ניסים:

סיפור של אהבה, דרך ובית כשזיכרונות פוגשים מציאות

כשיושבים לצד סבא ניסים עבאדה, אפשר לראות בעיניו עולם ומלואו: מילדות בעיראק ונעורים בירושלים של פעם, דרך קריירה ניהולית ענפה, ועד לאהבה אחת גדולה מהחיים. הצצה מרגשת לסיפור החיים המפואר שלו, ולפרק החדש שנכתב בבית אור בת ים.

יש אנשים שהסיפור שלהם נשאר בלב הרבה אחרי שמסיימים לשמוע אותו. כשיושבים ליד סבא ניסים ומביטים בעיניו, המסע נפרש מאליו: הוא נולד בעיראק, בעולם שונה מאוד מזה שאנו מכירים היום, ובילדותו עלה לישראל. הוא גדל והתבגר בירושלים של פעם - בין שכונות קטנות, סמטאות אבן, ושכנים שהכירו זה את זה, במשפחות שבנו את חייהן בצניעות ובעבודה קשה. שם גם נבנה אופיו של ניסים כאדם של אחריות, התמדה, משפחתיות וערכים.

ואז הגיעה ג'ולייט בתוך סיפור חייו של ניסים יש שם אחד שאי אפשר לספר את הסיפור בלעדיו: ג'ולייט. היא לא הייתה רק אשתו; היא הייתה אהבת חייו, החברה הכי טובה שלו, והאישה שלצדה בנה את ביתו. לא פחות מ-62 שנות נישואים הם חוו יחד. 62 שנים של בניית משפחה חמה הכוללת ארבעה ילדים ושמונה נכדים. הם עברו יחד את השנים היפות וגם את התקופות המאתגרות, צברו זיכרונות, חגגו חגים, והזדקנו זה לצד זו. יש אהבות שהשנים לא מחלישות אותן, להפך - ככל שהזמן עובר, הן הופכות עמוקות יותר, עד שקשה לדעת איפה נגמר האחד ומתחילה השנייה. כזאת הייתה האהבה של ניסים וג'ולייט.

איש של עשייה לצד המשפחה, ניסים סלל לעצמו גם דרך מקצועית מרשימה. במשך שנים עבד בתעשייה הצבאית והתקדם לתפקיד ניהולי. מי שמכיר אותו יכול להבין בקלות כיצד הגיע לשם: מאחורי השקט שלו מסתתר אדם עם נוכחות ומשמעת. אדם מדור שבו עבודה הייתה הרבה יותר ממקום שמגיעים אליו בבוקר - היא הייתה מקור לגאווה ומשמעות. אבל למרות כל ההישגים המקצועיים וניהול האנשים, הדבר היקר לו מכול חיכה לו תמיד בסוף יום העבודה בבית: ג'ולייט והמשפחה.



כשהבית השתנה ואז הגיע הרגע שאף אדם שאוהב באמת אינו מוכן אליו - ג'ולייט נפטרה. אחרי 62 שנים של חיים שלמים יחד, ניסים נשאר בלעדיה. הבית, שהיה מלא בנוכחות משותפת, הפך שקט יותר. התמונות המשיכו להיות תלויות על הקירות והזיכרונות חיכו בכל פינה, אבל האדם שהיה חלק בלתי נפרד מהם כבר לא היה שם.

ניסים נשאר בביתו עם מטפלת שסייעה לו ביומיום, אך גם כשיש מי שדואג לצרכים הפיזיים, ישנה בדידות מסוג אחר. בדידות של מי שהיה רגיל לחלוק את החיים עם הנפש התאומה שלו במשך עשורים. הרי אי אפשר להחליף אהבה כזאת, וגם לא צריך. אפשר רק לשמור עליה במקום מיוחד בלב, ולהמשיך לחיות לצידה.

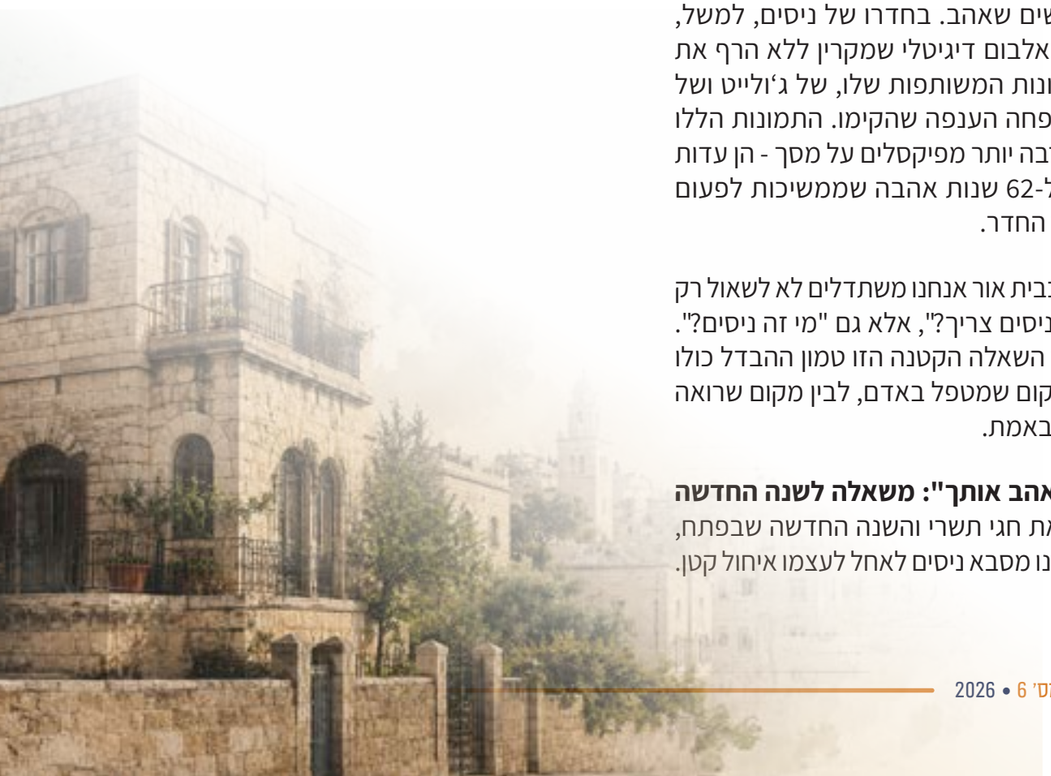
פרק חדש, משפחה חדשה כבר שנה שניסים נמצא איתנו ב"בית אור". השנה הזו פתחה עבורו ועבורנו פרק חדש. עבורנו, הוא אינו רק "עוד דייר" - הוא סבא ניסים. אנחנו יודעים שבגיל המבוגר, אדם אינו משאיר את חייו מאחור כשהוא נכנס לבית חדש; הוא מביא אותם איתו. את הגעגועים וההצלחות, ואת האנשים שאהב. בחדרו של ניסים, למשל, ניצב אלבום דיגיטלי שמקרין ללא הרף את התמונות המשותפות שלו, של ג'ולייט ושל המשפחה הענפה שהקימו. התמונות הללו הן הרבה יותר מפיקסלים על מסך - הן עדות חיה ל-62 שנות אהבה שממשיכות לפעום בתוך החדר.

לכן, בבית אור אנחנו משתדלים לא לשאול רק "מה ניסים צריך?", אלא גם "מי זה ניסים?". בתוך השאלה הקטנה הזו טמון ההבדל כולו בין מקום שמטפל באדם, לבין מקום שרואה אותו באמת.

"מי אהב אותך": משאלה לשנה החדשה לקראת חגי תשרי והשנה החדשה שבפתח, ביקשנו מסבא ניסים לאחל לעצמו איחול קטן. התשובה שלו מקפלת בתוכה חוכמת חיים נדירה, כזו שרק חיים שלמים יכולים ללמד: "לשנה החדשה אני מאחל לעצמי קודם כול בריאות. להמשיך לקום בכל בוקר עם סיבה לחייך, להיות מוקף באנשים טובים ולהרגיש שאני לא לבד. אני מאחל למשפחה שלי שתמיד תהיה בריאה ומאוחדת, ושנזכה לעוד הרבה רגעים יפים יחד. ג'ולייט שלי אומנם כבר לא לידי, אבל היא איתי בלב בכל יום. אני מאחל לעצמי להמשיך לשמור את האהבה שלנו ואת הזיכרונות שלנו קרוב אליי. כי בסוף, אחרי כל השנים, מבינים שהדבר הכי חשוב בחיים הוא לא מה היה לך - אלא את מי אהבת ומי אהב אותך."

ג'ולייט איננה לצדו פיזית היום, אבל סבא ניסים ממשיך את הדרך. אנחנו ב"בית אור" זכינו לקבל לביתנו לא רק דייר, אלא אדם, דרך חיים וסיפור אהבה של דור שלם. אנו מבטיחים לראות אותך, סבא ניסים, תמיד עטוף ומוקף באנשים טובים, ולא פחות חשוב - לזכור תמיד את הדרך המפוארת שעשית כדי להגיע לכאן.

כי ב"בית אור", מאחורי כל דלת יש חיים שלמים שראויים שיסופרו. ■





לסלוח לגוף, להשלים עם הלב:

מחשבות של חסד לשנה החדשה



שחר הלד זימרן
מ'בית אור' ו'מבטח אור' - כפ"ס



רזאן חמוד
מ'בית אור' - בת ים



יעקב אפריון
מ'מבטח אור' - גדרה

לקראת חגי תשרי וימי חשבון הנפש, פנינו לעובדים סוציאליים ברשת. ביקשנו מהם לדבר על המושג "סליחה" מזווית קצת אחרת: על משפחות שזקוקות לשחרור מרגשות אשם, על דיירים שלומדים לחיות בשלום עם מציאות משתנה, ועל החסד הטמון בפשוט להיות שם.

האם אפשר "לסלוח" לגוף?

המעבר למחלקה סיעודית מלווה לרוב באובדן עצום של עצמאות. הגוף, ששירת את האדם נאמנה עשרות שנים, מתחיל לבגוד בו. האם אפשר לעזור לדייר "לסלוח" לגוף שלו על המגבלות החדשות?

"אני לא בטוחה שהמטרה היא שהוא יסלח לגוף שלו," מסבירה **שחר**. "הגוף באמת אכזב אותו. הוא כבר לא מאפשר לו ללכת, לאכול לבד או לעשות את הדברים שפעם הגדירו אותו. התפקיד שלנו הוא לא לבטל את הכאב הזה, אלא לעזור לו להבין שהוא הרבה יותר מהיכולות שאיבד. כשאנחנו מזכירים לו שהוא עדיין אבא, אמא, חבר - אדם עם היסטוריה, הומור וזיכרונות - הכעס על הגוף מפנה לפעמים מקום לחמלה עצמית."

רזאן מוסיפה כי הדרך להשלמה מתחילה קודם כול בלתת מקום לרגשות הקשים, מבלי למהר ולנסות לשכנע את הדייר לקבל את המצב: "חשוב לתת מקום לתסכול, לכעס ולעצב שלו. הרבה פעמים אני מנסה להתמקד יחד איתו במה שעדיין נמצא בשליטתו ובדברים שהוא עדיין מסוגל לעשות, גם אם הם קטנים. חשוב לי לשמור ככל האפשר על תחושת הבחירה שלו - לשאול אותו מה הוא רוצה, מה נעים לו ומה חשוב לו. ההשלמה אינה מגיעה ברגע אחד, אלא בהדרגה, כשהדייר מרגיש

שלמרות שהגוף השתנה והעצמאות נפגעה, עדיין רואים אותו כאדם שלם."

"ההשלמה הזו אינה רגע חד־פעמי", מחדדת **שחר**. "יש דיירים שמגיעים מלאי התנגדות, ועם העלייה בתחושת הביטחון במחלקה ובצוות, הם מסכימים שמישהו יסייע להם. לא כי הם ויתרו, אלא כי הם מרגישים בטוחים מספיק להישען. אלו הרגעים שבהם רואים שהאדם כבר לא נלחם בכל כוחו במציאות, אלא מצליח לחיות בתוכה."

לשחרר את רגשות האשם של המשפחה

תקופת החגים מציפה לא פעם רגשות אשם כבדים אצל ילדים לבני הגיל השלישי. הכיסא הריק סביב שולחן החג בבית מנקר בלב, והשאלה "האם עשינו מספיק?" לא מרפה. איזו סליחה צריכים הילדים לבקש מעצמם?

"הם צריכים לסלוח לעצמם על כך שהם בני אדם," אומרת **שחר** בפשטות. "הרבה ילדים מרגישים שאם רק היו מתאמצים עוד קצת, ההורה היה נשאר בבית. אבל יש שלב שבו אהבה כבר לא מספיקה כדי לתת את הטיפול המקצועי שההורה זקוק לו. אני מזמינה אותם לשאול: 'האם עשיתי את הטוב ביותר שיכולתי בנסיבות שהיו?'. ברוב המקרים, התשובה היא כן מוחלט."

רזאן פוגשת יום-יום בני משפחה שמתמודדים בדיוק עם המורכבות הזו. "אני מנסה להקשיב ולתת להם להבין שההחלטה להעביר את ההורה למסגרת סיעודית לא נובעת מוויתור או מנטישה, אלא דווקא מדאגה ואהבה," היא משתפת. "הסליחה שהם צריכים לתת לעצמם היא להבין שהם לא צריכים להיות מסוגלים לעשות הכול לבד. הם עדיין הילדים שלו, גם כשהטיפול היומיומי עובר לידיים מקצועיות. התפקיד שלהם אמנם משתנה, אבל האהבה והנוכחות שלהם נשארות. אהבה לא נמדדת בכתובת שבה האדם גר, אלא בדרך שבה ממשיכים להיות נוכחים בחייו."

לתווך חסד: הסליחה והגבולות של הצוות המטפל

גם עבור העובדים הסוציאליים והצוותים המטפלים, למושג הסליחה יש מקום של כבוד - והוא קשור ביכולת לקבל את מגבלות היכולת של המטפל עצמו.

"עבור העובד הסוציאלי, סליחה היא ההבנה שלא תמיד ניתן לשנות את המחלה, למנוע את ההידרדרות או לפתור כל קושי," משתף **יעקב**. "לעיתים אנו נדרשים לסלוח לעצמנו על מקרים שלא הסתיימו כפי שקיווינו, ולקבל את העובדה שיש מצבים שאין לנו שליטה עליהם. הסליחה העצמית הזו היא מה שמאפשר לנו להמשיך לפעול מתוך חמלה."

רזאן מתחברת בדיוק לנקודה הזו: "עבורי, סליחה בתפקיד הזה היא היכולת לקבל את הגבולות שלי. כעובדת סוציאלית יש מצבים שבהם הייתי רוצה לשנות את המציאות, להקל יותר או למצוא פתרון לכל קושי, אבל לא תמיד זה אפשרי. לפעמים הדבר המשמעותי ביותר שאני יכולה לעשות הוא פשוט להיות שם - להקשיב, להכיל, לתת מקום לכאב ולהחזיק יד. עם הזמן למדתי שגם נוכחות היא עשייה, ושלא כל מצב צריך או יכול להיפתר כדי שנוכל לתת לאדם תחושה שהוא לא לבד."

יעקב רואה בעובד הסוציאלי "מתווך של חסד", המתבטא דווקא בדברים הקטנים: "לשבת ליד אדם בודד, להקשיב לסיפור חיים, לתווך בין בני משפחה ולהרגיע פחד. הרי הבדידות היא פעמים רבות המחלה הקשה מכולן. אולי המשמעות העמוקה ביותר של סליחה היא להסכים להיות 'מספיק טוב' ולא מושלם. להבין שלא תמיד נוכל לרפא, אבל תמיד נוכל ללוות; שלא תמיד נוכל לשנות את הסוף, אבל תמיד נוכל להשפיע על הדרך שבה האדם ומשפחתו יחוו אותו - בכבוד, ברגישות ובחמלה. ■

התנועה שמחזירה את האור:

פעילות גופנית משקמת לדיירים עם דמנציה ומוגבלות בניידות



מאת: אלה סלע-הראל
תרפיסטית ומאמנת כושר לתנועה בריאותית משקמת, בית "מבטח אור" רמת השרון

כשעולם המושגים של הגיל השלישי מפגיש בין מוגבלות פיזית בניידות לאתגרים קוגניטיביים כמו דמנציה, השגרה עלולה להפוך למצמצמת. אולם, דווקא בנקודה המורכבת הזו, לתנועה יש תפקיד מפתח. המטרה הניצבת לנגד עינינו ברשת "מבטח אור" היא אחת: **למקסם את איכות החיים של הדייר, תוך שמירה קפדנית על כבודו, ביטחונם ושלוות נפשו.**

כדי לייצר שגרת פעילות גופנית תומכת ומותאמת אישית עבור דיירים המבלים את מרבית זמנם בכיסא גלגלים, אנו פועלים על פי שלושה עקרונות יסוד טיפוליים:

1. סביבה פיזית מותאמת ומגרת חושים

עבור אדם ישוב, הסביבה צריכה להיות נגישה אך גם מעוררת חושים:

- **בגובה העיניים:** כמדריכים, אנו מקפידים לשבת על כיסא מול הדיירים, פנים אל פנים. החיבור הוויזואלי המיידי בגובה העיניים מייצר ביטחון ומפחית חרדה.
- **נוחות הישיבה כעוגן רגשי:** שימוש בכריות מונעות פצעי לחץ ושמירה על יציבה נכונה הן קריטיות למניעת כאב, שעלול להחריף תסמיני דמנציה ואי-שקט.

2. גירוי קוגניטיבי ורגשי עדין

הדמנציה דורשת מאיתנו להציע גירויים מדודים - כאלו שאינם מעמיסים, אך מצליחים לעורר זיכרון וחיבור:

- **הניגון שעוקף את המחלה:** מוזיקה מהעבר היא "מפתח קסם" לזיכרונות חבויים. היא מסוגלת להרגיע בעת סערת רגשות או לעורר שמחה ותנועה ספונטנית.
- **המעגל החברתי:** אנו משתפים את כל היושבים במחלקה כדי לייצר קשר עין ותחושת שייכות קבוצתית, מבלי להשאיר אף דייר מבודד.

3. הקשבה לצרכים הלא-מילוליים

ככל שהדמנציה מתקדמת, היכולת המילולית של הדייר להביע כאב פוחתת. סימנים עדינים כמו אי-שקט, נשימה מהירה או "קיפאון" גופני משמשים לנו כנורות אזהרה המעידות על צורך בשינוי תנוחה או במנוחה מהגירויים.

מן התיאוריה אל המעשה:
מערך האימון השבועי בישיבה

כדי לשפר את מצב הרוח ולהזרים דם, אנו קובעים תרגול מובנה של **3 פעמים בשבוע**, המחולק לשלושה שלבים פיזיולוגיים מדויקים:

חלק א': חימום והפעלת "משאבות" הדם - תרגול סיבובי מפרקים הרמת ידיים וכתפיים, וניתוק רגליים לסירוגין. המטרה: "שימון" המפרקים בנוזל הסינוביאלי והפעלת שריר התאומים לשיפור ההחזר הוורידי ומניעת בצקות.

חלק ב':
טווחי תנועה, נשימה וקואורדינציה "חיבוק

עץ": פתיחת ידיים רחבה בשאיפה וסגירתן לחיבוק עצמי בנשיפה למתיחת שריר החזה ושיפור נפח הריאות.

פיתולים עדינים: הנחת יד ימין על ידית שמאל של הכיסא והפניית המבט הצידה, לעיסוי איברים פנימיים ושיפור תנועתיות עמוד השדרה המותני.

לחיצות כדור ספוג: לחיצה מבוקרת של כדור רך וצבעוני בין הידיים ובין הברכיים לחיזוק האחיזה, שיפור תחושת הגוף ואימון קשר עין-יד.

חלק ג': הרגעה, שחרור והורדת דופק - מתיחות צוואר עדינות ונשימות בטן עמוקות הנחת יד על הבטן ותחושת התנפחותה. המטרה: הפעלת המערכת הפארא-סימפתטית להפחתת חרדה ואי-שקט דמנטי.

ארגז הכלים החושי:

האביזרים שמשדרגים את האימון: בחירת הציוד מתמקדת בבטיחות מקסימלית ובצבעים עזים וקונטרסטיים המסייעים ללקויי ראייה לזהות את האביזר בביטחון:

כדורי תחושה: גלגול הכדור בין כפות הידיים מפעיל קולטני מגע בעור, מעיר את מערכת העצבים ומפחית חרדה דרך גירוי טקטילי עמוק.

גומיות התנגדות רכות רמת קושי קלה ביותר: מתיחה קלה לצדדים מאפשרת עבודה על כוח שריר אקסצנטרי למניעת דלדול שרירים מבלי להעמיס על המפרקים.

כדורי פיזיו קטנים רכים מאוד, לחיצת הכדור בין הברכיים מחזקת את מקרבי הירך, מונעת בצקות ומשפרת את הקואורדינציה הדו-צדדית במוח.

משקולות סקוטש קלות לפרק היד (250-500 גרם): משקל קל ומבוקר מספק "משוב עמוק" למערכת העצבים, המסייע בהפחתת רעד ובשיפור השליטה המוטורית.

אביזרי קצב: החיבור האסוציאטיבי בין שמיעה לתנועה עוזר למוח "לעקוף" אזורים פגועים בדמנציה ומעודד תנועה ספונטנית ומשמחת.

מדריך מקצועי: בטיחות ותקשורת חומלת

חמשת כללי הברזל לבטיחות: יש לוודא שכיסא הגלגלים נעול לחלוטין לפני התרגול. במקרה של נטייה ליפול הצידה, נשתמש בכריות תמיכה או חגורה רכה. נמנע לחלוטין מתנועות חדות של הצוואר לאחור למניעת סחרחורת, ונציע מים באופן יזום בתום התרגול.

נורות אדומות: במקרה של קוצר נשימה חריף, הזעה מרובה, הבעת פנים של כאב, או בלבול גובר ורצון עז "ללכת הביתה" יש להפסיק את הפעילות לאלתר.

תקשורת נכונה: חולי דמנציה עלולים להיבהל מתנועות פתאומיות. עמדו מולם, שמרו על קשר עין והדגימו בעצמכם. תנו להם 10-15 שניות לעבד את ההוראה, והעניקו חיזוקים חיוביים וחיוך "יופי של תנועה", "כל הכבוד על המתיחה!"

לסיכום: השילוב המנצח ברשת "מבטח אור" בין הבנה אנטומית ונוירולוגית מדעית לבין גישה מלאת חמלה, כבוד וסבלנות - הוא המפתח לחוסן, לבריאות, ולתחושת שייכות וערך עבור יקירינו בכל יום מחדש.

- 💡 **טיפ זהב לחג: שלבו במהלך התרגול מוזיקה קצבית מהעשור שבו הדייר היה בשנות ה-20 לחייו. המוזיקה הזו "מדליקה" את המוח ומפעילה את התנועה הפיזית באופן כמעט אינסטינקטיבי.**

מסע לחיים - סיפורה של מלכה בן הדור

דיירת ב"בית אור" כפר סבא

מראיינת: שחר הלד זימרן, עו"ס "בית אור" כפ"ס



■ מלכה, תספרי לי קצת עלייך

נולדתי בעיירה קטנה בפולין בשנת 1937. אני ניצולת שואה. ברחתי מגטו בוצ'אץ' יחד עם אמא שלי ואחי. חיינו ביער במשך חצי שנה. את אבא שלי תפסו והרגו, ואמא שלי, אחי ואני נשארנו בחיים, במסע ארוך ומפרך ולמעשה באופן בלתי יאומן.

הגענו לארץ בשנת 1949, כשהייתי בת 13. התחתנתי ונולדו לי שלושה ילדים - בן ושתי בנות. יש לי ילדים מוצלחים וטובים, שמסייעים לי עד היום.

למדתי סיעוד והייתי אחות טיפת חלב במשך כל חיי. עזרתי למאות ילדים ואמהות לאורך השנים.

■ תספרי על ההחלטה לכתוב את הספר

מאז ומעולם בער בי הרצון לכתוב את הספר. תמיד רציתי שהסיפור שלי יהיה כתוב ומתועד.

ראיינתי את אמא שלי כל החיים. שמעתי ממנה שוב ושוב את הסיפור, ובנוסף למה שזכרתי בעצמי, מכל זה נוצר הספר.

ההחלטה לכתוב את הספר הייתה ברורה ומהירה. כל החיים בער בי הרצון לכתוב אותו, וברגע שהחלטתי לעשות זאת, ידעתי שאני חייבת להוציא אותו לאור.

■ איך התנהל תהליך כתיבת הספר?

הכתיבה עצמה הלכה מהר מאוד. לאסוף את כל החומרים לקח זמן, אבל ברגע שהתחלתי לכתוב - הכתיבה פשוט רצה.

הבת שלי עברה על הדברים שכתבתי, והבת השנייה עשתה הגהה. לאחר מכן שלחנו את הספר להדפסה.

הייתי צריכה לקחת את כל הסיפור שלי ולצמצם אותו לכמה מאות עמודים. זה היה אתגר, אבל הצלחתי לעשות את זה.

■ על מה הספר מספר?

התמקדתי בסיפור הבלתי רגיל שעברתי בשואה - על המסע הארוך ואיך ניצלנו למרות הקשיים הרבים, ולמרות שהתקרבנו למוות כל כך הרבה פעמים.

אני ניצלתי בזכות אמא שלי. היא הייתה חלק משמעותי כל כך בסיפור שלי. אמא שלי עברה עול בלתי רגיל ולקחה על עצמה כל כך הרבה. היא הצליחה להציל את עצמה וגם שני ילדים קטנים. בעיניי, זה סיפור של גיבורה אמיתית. רציתי להוציא את אמא שלי גיבורה, כי היא באמת הייתה כזאת.

הצלחתי לתאר בספר את כל הרגשות שהיו לי. הבאתי לכתב את הדברים כפי שהרגשתי אותם, ממש כמו שהם היו. גם השם של הספר מתאר בדיוק את המסע הבלתי יאומן שעברנו - **"מסע לחיים"**.



■ איך הרגשת לאחר כתיבת הספר?

הרגשתי הקלה אחרי שסיימתי את כתיבת הספר. הצלחתי להביא אותו לעולם. היה לי חשוב שהעולם יידע.

אולי לא כולם התרגשו מהסיפור, אבל מבחינתי העיקר הוא שהוא יהיה מתועד. שהסיפור שלנו יהיה כתוב ויישאר.

■ איך היו התגובות לספר?

קיבלתי תגובות רבות, והרבה אנשים היו מעוניינים בסיפור.

מצד אחד, הסיפור שלי הוא סיפור ייחודי, אבל יש הרבה סיפורי גבורה מהשואה. מצד שני, זה הסיפור שלי - והוא ייחודי לי, ובעיקר יוצא דופן מבחינת גבורתה של אמא שלי.

■ מה את רוצה למסור למי שלא מכיר אותך וקורא את הספר?

אם מישהו שלא מכיר אותי קורא את הספר, אני רק רוצה לספר לו את הסיפור - מה שקרה ליהדות ולעם היהודי, מה שקרה לכולנו, ואת הטרגדיה הגדולה שעבר העם שלנו.

אני רוצה שהסיפור הזה לא יישכח ולא ייעלם מהעולם.

צריך לספר ולא להפסיק. לא לתת לזה להישכח, ולא לשכוח בעצמנו.

אנחנו לא ניתן לזה להישכח לעולם. תודה, מלכה. ■

מהבתים שלנו

























מה קורה ומה חדש?

העיתונאי, שלא מפסיק לשאול



עירד רונאל, עורך ועיתונאי לשעבר, הפך את המחלקה ב"מבטח אור" לפרלמנט אינטלקטואלי. בין דיונים על בינה מלאכותית למעקב אחר התזוזות במזרח התיכון, הוא מוכיח שסקרנות לא יוצאת לפנסיה.

"מה קורה ומה חדש?" - זוהי שאלת הבוקר הקבועה של עירד רונאל, דייר ב"מבטח אור" ברמת גן. כעיתונאי ועורך לשעבר בעיתונים "על המשמר", "ידיעות אחרונות" ו"הארץ", הסקרנות טבועה בו. עוד לפני שהוא נעזר בצוות כדי להתארגן בבוקר, הוא כבר מעודכן בכל מבזק חדשות אפשרי, מאזין לרשת ב "הם הכי מדויקים", הוא קובע מקצועית ועוקב בדריכות אחר התזוזות הטקטוניות במזרח התיכון.

עירד, יליד דור המייסדים, שירת בעברו כחובש קרבי והמשיך לשירות במודיעין שדה ("אני חתום על סודיות", הוא מתנצל בחיוך). את אהבתו לאקטואליה הוא מביא איתו לדיוני הבוקר בבית. יחד עם ז'ניה עובדת התעסוקה, הוא ושאר הדיירים מנתחים את המצב בארץ, ואפילו מקיימים פאנלים על נושאים בוערים כמו השפעות הבינה המלאכותית על שוק העבודה.

המסקנה של הדיון, אגב, הייתה חד-משמעית ומרגיעה: "הגענו למסקנה שאצלנו בבית האבות הבינה המלאכותית לא תחליף אף אחד. כל דייר פה זקוק לתשומת הלב האנושית ולעזרה של אח או מטפל - ושום טכנולוגיה לא תחליף את זה", אומר עירד.

ובכל זאת, יש נציגות טכנולוגית אחת במסדרונות הבית שמייצרת לא מעט עניין: רובוט שואב אבק תעשייתי עם שתי נורות שנראות כמו עיניים. "המנהלת שלנו, מיכל, רכשה אותו", עירד מחייך. "מעבר לניקיון, הרובוט הזה מושך את תשומת הלב של הדיירים. אתה מסתכל עליו ומשתעשע, וזה אפילו שיפר מצב רוח של כמה דיירים כאן".

כשעירד נשאל על היחס שהוא מקבל בבית, הוא לא משתמש במילים מפוצצות. מבחינתו, האכפתיות ומה שהוא מכנה "אהבת חינם" מתבטאות קודם כל בבסיס: "אהבת חינם מתבטאת בדברים הקטנים. למשל, בסביבה שמורה ונקייה, שמשפיעה ישירות על מצב הרוח והבריאות שלנו. היא מתבטאת בזה שאם בבוקר בא לי יוגורט עם אוכמניות - הצוות קשוב וידאג לזה. מיכל המנהלת מכירה פה את כולם אישית, מקשיבה בהבנה, וזה מה שנותן לנו את תחושת הביטחון להרגיש בבית".

למרות שהוא מוקף תמיד באנשים, במוזיקה קלאסית שהוא שומע בטלוויזיה החכמה בחדרו, ובשיחות סלון אינטלקטואליות - יש ימים שבהם עירד בוחר בשקט. ביום הזיכרון האחרון, בזמן שכל הדיירים ירדו לטקס המרכזי בלובי, הוא נשאר בחדרו. "אחי הבכור נפל במלחמת ששת הימים", הוא מסביר בשקט. "בשבילי זה יום מיוחד שאני מעדיף לציין ביחידות, ללא מילים גבוהות".

מחר בבוקר עירד שוב יתעורר מוקדם. הוא ידליק את הרדיו, יתעדכן בחדשות, ויצא לחדר האוכל לנהל שיחת בוקר קלילה עם מאיה, דיירת חייכנית מגאורגיה. סקרן וחד מחשבה, הוא ימשיך להוכיח שהרוח האנושית חיה, בועטת, ולא מפסיקה לשאול שאלות. לקראת השנה החדשה שבפתח, לעירד יש איחולים ברורים: לעצמו הוא מבקש פשוט בריאות ושמחת חיים. ולמדינה? כמי שתמיד מסתכל קדימה, הוא מאחל לה שתמשיך להיות חזקה, ותשמור על מקומה כראשונה בעולם בהייטק ובטכנולוגיה. ■



מאחורי הצלחת:

ריאיון עם השף ומנהל המטבח יעקב טולדו



1. ספר לנו מעט על התפקיד בבית האבות. מה כולל יום העבודה?

התפקיד שלי הוא הרבה מעבר לבישול. אני אחראי על הנעשה במטבח - מתכנון תפריטים והזמנת חומרי גלם, ועד הכנת האוכל וההגשה. החלק החשוב ביותר ביום שלי הוא דווקא בחדר האוכל - אני עושה סיבוב בין השולחנות ומקשיב. יש דיירת שאומרת לי כל יום: "יעקב, אתמול היה יותר טעים." שנים אני מנסה לנצח אותה, ובזכותה אני משתפר.

2.מה עומד מאחורי תכנון תפריט לגיל השלישי, ואיך משלבים בריאות, צרכים מיוחדים וטעם?

בגיל השלישי ישנם צרכים תזונתיים שונים, מגבלות רפואיות, בעיות לעיסה, רגישויות והעדפות אישיות. צריך למצוא את האיזון בין כל אלה לבין הרצון של הדייר לאכול אוכל שהוא מכיר ואוהב. המטרה היא שלא ירגישו שהם מקבלים "אוכל של בית אבות", אלא אוכל אמיתי, טעים ומכובד. אוכל בריא לא חייב להיות משעמם. חומרי גלם טובים, תבלינים, עשבי תיבול ושיטות בישול נכונות נותנים הרבה טעם בלי להעמיס. מלח הוא קיצור דרך, אבל אני מעדיף בצל שמשחים לאט, לימון, שום טרי, עשבי תיבול ומרק שמתבשל שעות.

3.מהם האתגרים המרכזיים בהאכלת דיירים בגיל השלישי, ואיך מתמודדים איתם?

לכל אדם יש צרכים שונים - יש דייר שאוהב אוכל מתובל, אחר מעדיף טעמים עדינים, ויש מי שצריך מרקם מסוים או התאמות תזונתיות. חוש הטעם משתנה עם הגיל ולעיתים עקב תרופות. אנחנו עובדים עם הדיאטנית והצוות הסיעודי ומקפידים שהמנה תיראה כמו אוכל ולא כמו טיפול ובעיקר - אנחנו מקשיבים לדיירים. המשוב שלהם הוא חלק בלתי נפרד מהעבודה במטבח.

4.האם אתם מתחשבים במאכלים עליהם גדלו הדיירים, ואיך דואגים לגיוון?

בהחלט. לרוב אוכל הוא זיכרון - טעם יכול להזכיר בית, אמא, חגים או ילדות. לכן חשוב לנו לשלב מאכלים מוכרים ואהובים לצד דברים חדשים ומגוונים. בבית הזה חיים יחד מטבח פולני, מרוקאי, תימני, עיראקי ורומני - אז מופיע גפילטע פיש בשבוע אחד וחריימה בשבוע אחר. יש מנות שכשהן מגיעות, חצי חדר האוכל מתחיל לספר סיפורים. אלה הרגעים שבהם אני מבין שהגשתי משהו גדול יותר מארוחה. גיוון לא אומר שצריך כל יום להמציא משהו חדש. לפעמים דווקא מנה פשוטה ומוכרת, שמכינים כמו שצריך, היא המנה שהדיירים הכי אוהבים.

5.איך נראית ההיערכות לחגים, והאם יש מאכלים להם מחכים במיוחד?

ההיערכות לחגים מתחילה הרבה לפני החג. אנחנו חושבים על התפריט, חומרי הגלם, המנות המסורתיות ועל הדרך לתת לחג תחושה מיוחדת דרך האוכל. בראש השנה בונים תפריט סביב הסימנים והמאכלים המיוחדים, בפסח המטבח עובר הכשרה מהיסוד, ובחנוכה מטגנים סופגניות במקום, טריות. אני יודע שהחג מתקרב לא לפי הלוח אלא לפי השאלות במסדרון: "יעקב, יהיה קרפלך?" יש מנות שהן ממש חלק מזיכרון החג. בראש השנה יש משמעות גדולה למנות

המסורתיות ולמאכלים המתוקים שמסמלים שנה טובה, ולפעמים אנחנו מקבלים בקשות מראש מדיירים שמחכים למנה מסוימת בכל שנה.

6. איך יוצרים אווירה חגיגית, ועד כמה חשוב מראה המנה?

זה לא רק האוכל עצמו - זו ההגשה, המגוון, המראה של המנות וכמובן המנות המיוחדות שלא מגישים ביום רגיל. אנחנו אוהבים לתת בחגים תחושה של "היום זה משהו אחר". אפילו מנה קטנה או קינוח מיוחד יכולים לעשות הרבה שמחה. קודם כל אוכלים עם העיניים. במיוחד בגיל השלישי, כשלעיתים התיאבון יורד, למראה הצלחת יש משמעות גדולה. אנחנו רוצים שהדייר יראה את הצלחת ויגיד לעצמו: "בא לי לאכול את זה".

7. עד כמה משוב הדיירים משפיע? קרה שמנה נכנסה בזכות בקשה?

המשוב חשוב לי מאוד. לפעמים דווקא הדיירים נותנים את הרעיונות הכי טובים. אם מישהו מתגעגע למנה מסוימת, אני בודק איך אפשר לשלב אותה בתפריט ולהתאים אותה לצרכים שלנו. יש מנות שנכנסו בדיוק כך - מדיירת שהכתיבה לי מתכון של אמה מהזיכרון. הכנתי, היא תיקנה, הכנתי שוב. היום זה בתפריט וכולם יודעים בזכות מי. אין לי כבוד גדול מזה.

8. איך עובדים עם הדיאטנית, הצוות הסיעודי ושאר אנשי המקצוע?

המטבח הוא חלק ממערכת שלמה. אנו עובדים בשיתוף פעולה עם המקצוענים כדי להבין את צרכי הדיירים ולהתאים להם את האוכל. המטרה המשותפת היא שהדייר יקבל אוכל שהוא גם בטוח ומתאים לו מבחינה תזונתית וגם יהיה לו טעים וכיף לאכול אותו.

9. מה נותן לך את תחושת הסיפוק בעבודה, והאם יש סיפור מיוחד שנשאר איתך?

אין הרבה דברים שנותנים סיפוק כמו לראות דייר שאוכל בהנאה ואומר שהיה לו טעים. משפט קטן כמו "השניצל היום היה בדיוק כמו שאני אוהב" שווה מבחינתי הרבה. אחד הדברים המיוחדים בעבודה עם הגיל השלישי הוא שאתה שומע המון סיפורים דרך האוכל. לפעמים דייר טועם משהו ומתחיל לספר איך אמא שלו הייתה מכינה את אותה מנה לפני עשרות שנים. ברגעים כאלה אתה מבין שאוכל הוא הרבה מעבר לאוכל - הוא זיכרון, רגש וחלק מהחיים.

10.אם היית רוצה שהמשפחות יידעו דבר אחד על המטבח - מה היית אומר? ומה החזון לשנים הקרובות?

שהאוכל שאנחנו מכינים הוא לא רק עוד חלק מהשירות שאנחנו נותנים. אנחנו באמת חושבים על האנשים שאוכלים אותו - על הטעם, המרקם, הצרכים של הדייר ועל הדרך לגרום לו ליהנות מהארוחה. חזוני הוא "להזין את הגוף ולחמם את הלב" - להפוך כל ארוחה לחוויה של בית, טעם ונחמה. להמשיך להכניס רעיונות חדשים בלי לוותר על האוכל המוכר והאהוב, ולהמשיך להקשיב לדיירים. אוכל טוב הוא חלק מאיכות החיים שלהם.

11.לסיום - מהו הסוד לארוחה טובה בגיל השלישי?

הסוד הוא פשוט: להכיר את מי שאתה מבשל עבורו, ולהכין את האוכל עם מחשבה ועם הלב. כשאתה יודע למי אתה מבשל, אתה חושב על האדם, על מה הוא אוהב, על מה הוא יכול לאכול ובעיקר - על מה שיגרום לו ליהנות. ארוחה טובה היא לא רק מה שבצלחת היא מי יושב לידך, איזה ריח מילא את המסדרון, ואם מישהו שאל אם היה טעים - ובאמת חיכה לתשובה. הסוד הוא לבשל בכבוד. לא "אוכל למוסד" ולא "אוכל לקשישים" - אוכל לאנשים, שגידלו משפחות ובישלו בעצמם אלפי ארוחות ויודעים בדיוק איך זה אמור לצאת. ■



המתנדבת והכלבה שמביאות אור לדיירים:

אודיה ופפר מפגש של אהבה

ב"בית אור" - כפר סבא, קורה בכל יום ראשון מפגש מרגש ומקשקש: פפר הכלבה, ביחד עם אודיה ורובלבסקי המתנדבת, מגיעות לביקור שכולו רגעי אושר.

בכל מזג אוויר ובכל מצב, אודיה ופפר לא מוותרות ומגיעות לשמח מהלב את הדיירים. במפגש קורה קסם אמיתי: פפר מתקרבת ואומרת שלום לדיירים (אלה שמסכימים ואוהבים כמובן, לא כולם...), נותנת להם ללטף אותה, מקשקשת בזנב ומקבלת חטיף או שניים, ובעיקר- מעלה חיוך על פניהם!

ביקורי בעלי חיים ובמיוחד כלבים במחלקה סיעודית הם בעלי יתרונות רבים: הפחתת בדידות, עוררות רגשית והעלאת מצב הרוח וזיכרונות, עידוד תקשורת מגע ופעילות עדינה, שיפור מצב הרוח, יצירת קשר, תחושת משמעות ושבירת השגרה היומית הקבועה. פפר ואודיה מביאות איתן את כל אלה, ודיירי המחלקה לא יכולים להיות מרוצים יותר.

צביקה ברקוביץ, דייר ב'בית אור' מתאר: "אני כל כך אוהב שאודיה ופפר באות לבקר! אני אוהב ללטף אותה, היא כל כך נעימה ומתוקה. היא מעלה לי חיוך על הפנים, היא מעודדת אותי ונותנת לי נחמה רבה. אודיה המקסימה מחייכת אליי ושואלת לשלומי. שתיהן מעודדות אותי מאוד והביקורים האלה ממלאים קצת את השבוע."

רחל מדריכת התעסוקה ב'בית אור' מתארת את הביקורים: "ראשית אודיה הבעלים של פפר אישה מיוחדת מלאה בחיוכים וכולה נתינה מהרגע שמגיעה אלינו ועד לרגע שהיא נפרדת מכולנו. פפר כלבה מאד חברותית , נהנית להתקרב לכל דייר. יש לציין שרוב הדיירים מחייכים אליה ומגלים כלפיה חיבה ונהנים ללטף אותה ואף לכנות אותה בכינויי חיבה. יש מבין הדיירים כאלו המסוגרים יותר ופשוט עונג גדול לראות כיצד גופם נוטה קדימה, עיניהם נוצצות משמחה וידיהם מושטות אליה ללטף אותה. הזמן נדמה כמו עוצר מלכת ורק עיניי








קצת יותר מתקדם בחיים :) מיד ראינו שפפר רגועה וידידותית במיוחד ומתחברת לכל בן אדם, במיוחד אלה שנותנים חטיפים... בדקנו את האפשרות שפפר תהפוך לכלבה טיפולית אבל אמרו שהיא מבוגרת מדי.

לא נורא, מבחינתנו פפר כבר כלבה טיפולית לכל דבר. בנוסף להתנדבות שלה ב'בית אור', בשנתיים האחרונות היא גם הגיעה כל שבוע לכיתה טיפולית בבית ספר ברעננה בתכנית שמעודדת את הילדים לקרוא לכלבים.

באופן אישי אני מתחברת יותר לאנשים מבוגרים. ההתנדבות בבית אור נותנת לי הרבה סיפוק ומשמעות. אבא שלי, שנפטר כשהייתי בת 26, עבד כרב קהילתי ובעשור האחרון לחייו היה אחראי על כל הפעילויות הדתיות בבית אבות אחד בניו ג׳רזי. הוא מאוד אהב את העבודה, ניהל תפילות שבת, שיעורים, פעילויות לקראת החגים, ועוד. בנוסף, הוא פשוט דיבר עם הדיירים והיה מוכן לתת מעצמו, למשל כשירד שלג וחלק מהצוות לא יכלו להגיע אבא הלך ברגל למקום ועזר עם האכלת אנשים בחדר האוכל. אז ההתנדבות עם פפר נותנת לי הזדמנות גם לקשר עם אבא, ולהמשיך את דרכו בדרך שלי. ■

הדיירים עוקבות אחריה כשהיא עוברת מדייר אחד לשני ומקשקשת בזנבה בשמחה."

אודיה המתנדבת מספרת על עצמה ועל הרצון להתנדב ב'בית אור': אני אודיה בת 59, נשואה לדניאל ואם לאלישבע (29) ויוני (22). עלינו לרעננה מארצות הברית ב2002. בארה״ב הייתי אחות מוסמכת, אבל אחרי לידת הבן עשיתי קורס לכתיבה טכנית. כיום אני עובדת ככתבת טכנית עצמאית בשתי חברות. לפני שנתיים אימצתי את הכלבה הראשונה שלי, פפר. פפר אז הייתה בת 8, אז שתינו הכרנו בשלב

ניאופרם®

dpl daily

מגוון מוצרי ספיגה למבוגרים
איכות, מקצועיות ושירות במקום אחד!

NOAM
מכנסונים ומוצרים נלווים
28 שנים של איכות
ומקצועיות

Breeze
תחבושות ותחתונים
בעלי ספיגה
גבוהה במיוחד

seni®
מגוון מוצרי ספיגה
הנמכרים ביותר
מ-80 מדינות

התנסו ללא התחייבות

לשירותכם,
יוסי צור - מנהל מכירות ארצי
052-5451404



מכנסונים (חיתולים) | תחתונים סופגים | תחבושות לבריחת שתן
סדיניות | מגבונים | קרמים טיפוליים

NOA-FEB-1-2026

לשירותך: 1-800-801-515 | קבוצת ניאופרם, רחוב השילוח 6, ת.ד. 7063, פתח תקווה, מיקוד 4917001

סודוקו
בינוני

1	4	8		5	7			
2		5			1	7		9
	3		2	4			1	
		6			8	5		
			4	2	9			
		3	7			4		
	9			1	3		7	
3		7	6			1		4
			8	7		9	6	3

חידון לחג

א. "בראש השנה מברכים ש""ירבו זכויותינו כרימון"". לפי המסורת, כמה גרגירים יש ברימון?"

1 313
2 831
3 613
4 518

ב. חג הסוכות נקרא גם:

1 חג הקציר.
2 חג מתן תורה.
3 חג האסיף.
4 חג המים.

ג. מהם ארבעת המינים

1 לולב, אתרוג, הדס, ערבה.
2 לולב, תמר, אתרוג, ערבה.
3 לולב, לימון, הדס, ערבה.
4 רימון, הדס, לולב, ערבה.

ד. מה נוהג לברך כל אחד את חברו?

1 תרווה נחת.
2 תהיה בריא.
3 תצליח.
4 לשנה טובה תיכתב ותיחתם.

ד. 4 ג. 3
ב. 1 א. 3



www.shlomotweb.com

הנכם מוזמנים לפנות אלינו כאשר

- הוריכם/יקירכם זקוקים לטיפול וסיוע לאחר אישפוז
- הוריכם/יקירכם זקוקים למציאת פתרון לתשושים, סיעודיים, תשושי נפש, שיקום והחלמה
- מחליטים לעבור לדיור מוגן/בית אבות
- כאשר רוצים לדעת מהן הזכויות מול המוסדות - משרד הבריאות, ביטוח לאומי ומשרד הרווחה
- הנכם זכאים הביטוח הלאומי - חוק סיעוד עובדים זרים



פתרונות מיידים זמניים וקבועים

כל האפשרויות בהתאם לתקציבכם

שרות ללא תשלום בכל חלקי הארץ

צלצלו 24 שעות ביממה:

052-8081515 ,1-800-201588

dshouly@zahav.net.il

מבטח אור

הכירו את המשפחה המורחבת שלנו

בית אור כפר סבא
רח' בן יהודה, 77,
כפר סבא

בית אור בת ים
רח' הים 2,
בת ים

מבטח אור כפר סבא
רח' אנצו סירני 58,
כפר סבא

מבטח אור רמת השרון
רח' הנצח 23,
רמת השרון

מבטח אור גני תקווה
דרך הים 5,
גני תקווה

מבטח אור גדרה
רח' צוקרמן 14,
גדרה

מבטח אור רמת גן
רח' מנחם יצחק 5,
רמת גן

ליצירת קשר:

074-700-44-24

רשת "מבטח אור" ו"בית אור" היא הרבה יותר מקבוצה של מוסדות
היא פסיפס אנושי של בתים, שלכל אחד מהם אופי ייחודי, נשמה משלו וצוות שנותן את הלב.