



# מידעון ארגון נכי צה"ל

גליון מס' 2 - אפריל 2020

## חג פסח שמחה וכשר



### דבר יו"ר ארגון נכי צה"ל עו"ד עידן קלימן

חברים יקרים,



אנחנו עומדים בפתחו של פסח, חג החירות, אחד מן המועדים החשובים והמכוננים בלוח השנה היהודי.

אין ספק, כי השנה חג החירות נראה לגמרי אחרת עבור כולנו. חלקנו הגדול נמצא בבידוד מרצון בבתים, חלקנו נדרש להיות בבידוד וכולנו ממעטים לצאת החוצה ונמנעים מלפגוש בני משפחה וחברים. סדרי הפסח יחגגו במתכונת מצומצמת אצל כולנו ויראו שונים משנים עברו.

לצערנו, גם בתי הלוחם שלנו, מקום שהוא בית אמיתי ומקום מפגש חברתי עבור חברי הארגון ובני משפחותיהם, עומדים ריקים בשל המצב. קשה לי לתאר במילים עד כמה הדבר קשה לי באופן אישי ואני יודע ושומע עד כמה המצב הזה כואב ומתסכל עבור כולכם.

חשוב שתדעו, כי אנו ממשיכים לתחזק בצורה הטובה ביותר את בתי הלוחם ואת המתקנים השונים, על מנת שנוכל לשוב ולהפעיל אותם ברגע שיתאפשר. תוכלו לקרוא על כך בגיליון, בראיון שערכנו עם אליאב דאי, מ"מ מנהל אגף לוגיסטיקה ונכסים של הארגון.

עדיין, ערב החג, אני אופטימי ושמח. אופטימי - משום שברור לכולנו כי המצב הזה זמני ויסתיים בקרוב, שמח - משום שבמיוחד בימים הקשים האלו מתגלים הפנים היפות של נכי צה"ל, מתגלה הערבות והעזרה ההדדית, הדאגה של החברים זה לזה ומתגלה הקשר החזק של החברים עם עובדי ומנהלי המחוזות. בימים אלו עמלו ראשי המחוזות והעובדים על חלוקת מאות רבות של תלושי וחבילות קמחא דפסחא לחברים שידם אינה משגת. ראשי המחוזות והעובדים התקשרו באופן אישי לחברים מעל גיל 60 ולנכים הזקוקים לעזרה באופן מיוחד ושמעו על הצרכים, הקשיים והבעיות. אני שומע מראשי המחוזות כיצד הם מסייעים באופן אישי ברכישת מזון ותרופות עבור נכים שאינם יכולים לצאת לקניות ואין מי שיעשה זאת עבורם.

אני מלא בגאווה על החברים הנפלאים שלנו ומלא בגאווה על עבודת הקודש של מחוזות הארגון.

אחיי ואחיותיי היקרים, ימים אלו מבשרים את בואו של האביב. אני רוצה לאחל לכולכם חג אביב שמח, פסח כשר ובריא לכם ולבני ביתכם, שנצא כולנו מעבדות לחרות, בגוף ובנפש במהרה. יש בנו כוחות אדירים, יש בנו אהבה - והיא תנצח!

שלכם באהבה ובהערכה,  
עידן קלימן  
יו"ר ארגון נכי צה"ל

## מנכ"ל ארגון נכי צה"ל אבי לרמן

### חברים ועובדים יקרים,

חג הפסח הוא חג שמהותו חרות, פריחה והתחדשות.

בימים אלו, ככל עם ישראל, גם אנו בארגון נכי צה"ל, מתמודדים עם מצב אותו לא הכרנו בעבר וכולנו נדרשים לאתגרים חדשים מידי יום. במיוחד בתקופה זאת, אנו מתמודדים עם צרכים המשתנים בתכיפות ומשתדלים לתת מענה נכון לכל עניין ובעיה המתעוררים אצלכם החברים ועובדי הארגון.



לצערי, מגפת הקורונה לא פסחה עלינו, חברי הארגון ועובדיו, ואני מבקש לשלוח בשמי ובשם כולנו איחולי החלמה מהירה ורפואה שלמה לחולים.

כידוע, משבר הקורונה הביא את הנהלת הארגון להחלטה על הוצאה של מרבית עובדי מוסדות הארגון לחל"ת, כפי שאירע במקומות רבים במשק הישראלי. המצב המצער נכפה עלינו ואנו משתדלים לסייע ככל שניתן, ומייחלים יחד עם כולם לחזרה מהירה לשגרה.

בגיליון זה שיוצא לרגל חג הפסח, תוכלו לקרוא על העבודה המתבצעת מידי יום לתחזוקת בתי הלוחם ושמירתם. אנו ערוכים ומוכנים ליום בו נוכל להפעילם שוב ולראותכם חוזרים לפעילות שוטפת כבימים עברו. עוד תוכלו לקרוא על פעילות מחוזות הארגון עם החברים ולמענם, לרבות מבצע חלוקת תווי שי וחבילות קמחא דפסחא לחברים הנזקקים לכך. רויטל עוזרי, רכזת הצעירים בארגון, מספרת בגיליון זה כיצד מתמודדים נכי צה"ל הצעירים עם המשבר ומתארת את הקשר הייחודי של הארגון איתם גם בימים אלו.

השהייה המרובה בבית והעובדה כי בתי הלוחם סגורים מונעת פעילות גופנית מחברים רבים. דבורה בילואר, מ"מ רכזת טיפולים בארגון, ממליצה בגיליון זה על מספר תרגילים גופניים חשובים לביצוע בבית דווקא בעת הזו.

חשוב בימים אלו לתחזק לא רק את הגוף אלא גם את הרוח והנפש. בגיליון זה תוכלו למצוא המלצות וליניקים להעשרה ופעילות פנאי מהבית.

אני מבקש להודות מקרב לב לכולכם – חברים ועובדים, על הבעת האמון והתמיכה שאנו מקבלים מכל עבר. התמיכה שלכם היא שנותנת לנו את הכוח לעשות ולהמשיך לפעול בכל המרץ למענכם. אני מבקש להודות ליו"ר הארגון עו"ד עידן קלימן, שעובר ימים מאתגרים ביותר ולאחל לו החלמה מהירה, למ"מ יו"ר הארגון רפי כהן צמח, לחברי המזכירות הפעילה, ליו"ר המחוזות ולעובדים שנשארו לעבוד ולהמשיך להעניק שירות ותמיכה לחברים וחושבים מחוץ לקופסא על מנת לתת מענה לכל חבר וחברה בכל עניין וצורך.

חברים וחברות יקרים, אלו ימים מאתגרים לכולנו ומכולנו נדרשים כוחות מיוחדים כדי לצלוח את התקופה המורכבת והמאתגרת הזאת. אני יודע ומאמין בכל ליבי כי לכולנו כוחות רבים מאוד.

עברנו משברים גדולים אותם צלחנו ובכוחות מאוחדים, בתקווה גדולה ואמונה – נעבור גם את זה!

בריאות טובה וחג פסח כשר ושמח לכם ולבני משפחותיכם!

שלכם בהערכה רבה,  
אבי לרמן  
מנכ"ל ארגון נכי צה"ל



## מ"מ יו"ר ארגון נכי צה"ל רפי כהן צמח

### חברי הארגון היקרים,

אנחנו שמחים ומתכבדים להגיש לכם את הגיליון השני של מידעון הארגון, גיליון חגיגי לפסח ובו ריכוז כל המידע הרלוונטי עבורכם בימים מורכבים אלו וכן המלצות לשעות הפנאי.

ברצוני לעדכן, כי עידן ואנוכי וכל הנהלת הארגון עובדים ופועלים יום ולילה על מנת לפתור כל בעיה ולהוות אוזן קשבת לעשרות אלפי חברי וחברות הארגון, שחלקם נמצאים במצוקה גדולה בימים אלו.



בימים האחרונים פתחנו במבצע, יחד עם אגודת הידידים לגיוס ציוד מיגון – מסיכות, כפפות ואלכוג'ל, עבור הנכים הקשים ומלוויהם, אשר לא קיבלו את הציוד הנדרש ממשרד הביטחון ואנו שמחים לבשר שכבר גייסנו חלק ניכר מהעלות התקציבית לרכישת אותו ציוד מיגון חשוב.

אנו גם עורכים שיחות רבות עם ראשי המחוזות ושומעים מהם על העבודה הברוכה הנעשית עבור החברים בכל מחוז ומחוז. ראשי המחוזות פועלים גם אל מול משרד הביטחון כדי לפתור בעיות שונות בהן נתקלים החברים.

אנו שמחים וגאים על שיתוף הפעולה הראשון מסוגו של הארגון עם נט"ל, שמהווה עבור החברים הזקוקים לכך קרש הצלה ומקום מפלט.

ארגון נכי צה"ל הוכיח בעבר ומוכיח שוב בימים אלו, עד כמה הוא רלוונטי, נצרך ומשמעותי עבור חבריו ועבור כלל החברה בישראל. אנו נמשיך לפעול בכל כוחנו למען רווחתכם, שלומכם ובריאותכם ונקווה לימים טובים של שקט, בריאות ושלווה, בהם נוכל לפתוח מחדש את בתי הלוחם, על שלל הטיפולים, החוגים והפעילויות המתקיימים בהם.

אנו עומדים בפתחו של חג הפסח. אני רוצה לאחל לכולכם ולבני המשפחות היקרים חג כשר ושמח, שנדע כולנו רק טוב!

בכבוד ובהערכה,  
רפי כהן צמח

## שומרים על בתי הלוחם מתחזקים

### מ"מ מנהל אגף לוגיסטיקה ונכסים אליאב דאי



כידוע, בתי הלוחם סגורים בימים אלו לאור הוראת משרד הבריאות. ספר לנו קצת על העבודה הנעשית לשמירה ותחזוקה עליהם, גם ובמיוחד בימים אלו:

"אמנם בתי הלוחם סגורים בשלב זה, אך אנחנו פועלים באופן רציף על מנת לשמור אותם מתפקדים ובמצב ראוי, כדי שביום שנוכל, נהיה ערוכים לפתוח ולהשמיש את בתי הלוחם בהקדם האפשרי.

עוד לפני היציאה לחל"ת של העובדים, בנינו נוהל יומי ונוהל שבועי בכל הקשור באחזקה ותפעול המתקנים. הקמנו קבוצת ווטסאפ לדיווחים אונליין בכל בוקר, בו מדווחים לי שהכל תקין בבתי הלוחם.

בשלב זה אנחנו מבצעים תיקונים, סיוורים בכל חלקי הבית, שמירה על המתקנים במצב נאות עבור החברים. אנחנו עוברים בחדרים, ומפעילים באופן ממוקד מערכות כדי לשמור על הכל מתפקד.

מתבצע ניהול, מעקב ובקרה בכל המערכות החיוניות בבתי הלוחם. כמו כן, הקב"ט הארגוני מבצע סיוורים שוטפים בין בתי הלוחם והמחוזות כחלק מתפיסת הבטחון ושמירה על מתקני הארגון.

אנו שומרים על תנאים נאותים ותחזוקת מתקני הבריכות, בהתאם להנחיות משרד הבריאות. אנחנו מבצעים גם הפעלות שבועיות ודו שבועיות למערכות השונות, כדי לבדוק את התקינות וממשיכים את ההתנהלות וסגירת הקצוות עם הספקים השונים, על מנת לוודא ולהבטיח המשך פעילות תקינה, עם החזרה לשגרה.

בימים אלו אנו בוחנים את האפשרות לביצוע שיפוצים קלים ושדרוג מתקני בתי הלוחם, על מנת לנצל את הימים הללו בהם הבתים ריקים.

אנחנו ממשיכים, גם בימים אלו, לעקוב אחרי התקדמות פרויקטי הבינוי של הארגון ובפרט עוקבים אחר הקמתו של בית הלוחם באשדוד. כמו כן, התחלנו לבנות תוכנית עבודה סדורה ליום שבו יתנו לנו אור ירוק לחזור לשגרה. אנחנו מגבשים סדרי פעולה ותוכניות להשמשת הבתים כמה שיותר מהר, לטובת החברים.

אני עצמי עורך בימים אלו סיוורים יומיים בבתי הלוחם השונים, כדי לבדוק ולוודא שהכל תקין, על מנת שהכל יעמוד לרשות החברים, ברגע שיתאפשר".

### אנחנו מתקרבים לחג הפסח. מה הפעילות שמבצע הארגון לטובת החברים שידם אינה משגת וכיצד היא מתבצעת בימים מורכבים אלו?

"קמחא דפסחא היא מצווה חשובה שגם בשנה הזו אנחנו לא מוותרים עליה בשום אופן. אנחנו פועלים, כמידי שנה, על מנת לספק תווי שי לחברים שידם אינה משגת. אגף לוגיסטיקה ונכסים דאג במהלך זריז לפזר את כל תווי השי למחוזות, על מנת שניתן יהיה למסור אותם לחברים. כך לגבי המתנות למתנדבים. חילקנו מעל 500 מתנות ברחבי הארץ למתנדבים. בתל אביב נערך פרויקט ייחודי של חלוקת חבילות קמחא דפסחא לחברים הזקוקים לכך והוא נמצא בעיצומו".

### ימים אלו בוודאי מדגישים ביתר שאת את הצורך לדאוג לכל נושא ההלוואות לחברי הארגון

"חלק גדול מן ההלוואות מתבצע כמובן און ליין, אך לאלו שאינם יכולים להיעזר בהעברות בנקאיות, בנינו מנגנון מיוחד, על מנת שיהיה ניתן להנפיק המחאות ולהעבירן לחברים, גם בימים אלו. ההמחאות נחתמות על ידי הנהלת הארגון בבתי הפרטיים ומועברות למחוזות לחלוקה. הכל כדי לא לעכב את ההלוואות וכדי לסייע לחברים בימים אלו".



## פינת הרפואה המעודדת: פרחים למד"א!

מאת הפסיכיאטר  
פרופ' חיים קנובלר

חברים וחברות יקרים,



הדיווחים בעולם ואף אצלנו על התפשטות מחלת נגיף הקורונה עדיין מעוררים דאגה, אבל חשוב לשים לב להבדלים הבולטים בהתפשטות המחלה ובתוצאותיה בארצות כגון סין, איטליה, ספרד וארצות הברית- לישראל שלנו.

נהגנו בישראל בצורה חכמה, גם במדיניות הבידוד וגם בהפעלה המרכזית של ארגון מגן דוד אדום - מד"א - כגורם מווסת ומתווך, וכך הצלחנו לגרום ל"השטחת העקומה" של ההתפשטות. גם העובדה שרוב הציבור שומר על הנחיות משרד הבריאות היא אחת הסיבות העיקריות לשליטה במצב!

במהירות שיא, בתאריך 23.2, הוקם ופורסם בציבור מוקד יעודי במד"א לפניות בקשר לנגיף הקורונה, אליו מנותבות מאז הפניות הן בטלפון והן באפליקציה, שאינן פניות לעזרה ראשונה "רגילה". מספר פניות אלה ליום עלה תוך ימים לעשרות אלפים ליום, והגיע לשיא של למעלה מ-52,000 פניות ליום (!). זאת, כאשר פעילות העזרה הראשונה של ניידות הטיפול הנמרץ ויתר האמבולנסים לא נפגעה ולא השתנתה.

במוקד היעודי, שממוקם במספר מקומות כדי למנוע הדבקה של המוקדנים, פועלות מאות עמדות, המאוישות בכל שעות היממה בעיקר ע"י מתנדבי מד"א, עם יצוג ניכר למתנדבי הנוער. כל שישה מתנדבים מגובים ע"י גורם מקצועי, וכך מתבצעת עד היום פעילות לניטור מרכזי של הפניות. ברור שככל שהמצב מתמשך, העומס על כלל צוותי מד"א, העוסקים גם בתיאום הבדיקות, ביצוען, הובלת הנדבקים ועוד, הוא עצום - ולכן חשוב שיהיה הד ציבורי לתפקידים המרכזי ולהצלחה שלהם בשיטוח העקומה.

בארצות שאין בהן אפשרות להקים מערך כזה באופן מיידי, הציפו חולים את המרפאות ואת חדרי המיון, הדביקו שם את הממתינים ואת הצוותים, וגם כך התקדמה ההדבקה והתפשטה דווקא בשתי אוכלוסיות שלא רצוי שיידבקו: חולים (במחלות אחרות...) וצוותים רפואיים. אחרי הדבקה ראשונית זאת, היה קשה לבלום את המשך ההתפשטות.

גם אם חלילה נצטרך להתמודד עם עליה משמעותית במספר המאושפזים הזקוקים לטיפול נמרץ - מה שלדעתי לא בהכרח צפוי, מספר החולים הקשים והנפטרים נמוך באופן משמעותי מזה שבארצות אחרות. נדע שעשינו לא מעט על מנת למתן את הסכנה, ושוב: נסמוך על מוקד מד"א שיתווך בהפניות למתקני האשפוז בצורה מיטבית.

אסור לנו להיות שאננים: נכי צה"ל, וביחוד המבוגרים שבהם, מהווים קבוצת סיכון - ועלינו להקפיד על כללי הריחוק ובעת הצורך הבידוד. זאת תוך שמירה על הקשרים עם החברים וביניהם, בכל הדרכים האפשריות, כפי שהדברים אכן נעשים.

עברנו דברים קשים בהרבה - ונעבור במהרה גם מצב זה. ובינתיים: פרחים למד"א!

פרופ' חיים קנובלר  
רופא אופטימי

## נכי צה"ל צעירים מענה ייחודי לקבוצה בעלת צרכים ייחודיים בימים אלו

שיחה עם **רויטל עוזרי**,  
רכזת הצעירים בארגון נכי צה"ל

"כששואלים אותי 'מה העבודה שלך?', אני עונה 'להוציא אנשים מהבית'."

אני מאמינה שהדבר הכי גרוע הוא לשקוע לתוך עצמנו בין 4 קירות, דבר שלצערי רואים לא מעט במציאות היומיומית השגרתית שלאחר פציעה", אומרת רויטל עוזרי, רכזת הצעירים בארגון נכי צה"ל.



אני מאמינה שכדי לדרבן חברים לצאת מהבית, יש צורך בהיכרות אישית ברמה החברתית וכמובן לקיים מגוון פעילויות וחוגים שיהוו מעטפת חברתית וספורטיבית לצעירים, ואת היתרונות בכך כולנו יודעים ומכירים.

כמובן שנושא התעסוקה הוא רחב ומלבד הפעילויות והחוגים יש צורך לייצר גם שגרת לימודים, עבודה ומשפחה.

במצב הנוכחי, מבקשים מאתנו להישאר בבית ואף קשה מכך, לא אומרים לנו מתי נוכל לצאת. כמעט כולם עשו מאמצים אדירים כדי למצוא את הכוחות הפנימיים הטמונים בהם, לצאת מהבית ולמצוא תעסוקה, או להתחיל לעשות ספורט ומורגש כעת קושי גדול. חלק גדול מהם חוזרים לתחושות שחשו בימים שאחרי הפציעה ולפני היציאה מהבית.

למרות כל הקשיים הספציפיים, אני מרגישה באופן אישי שהמצב קשה לכולם ותחושת הסולידריות בין החברים מורגשת ומחממת את הלב.

חשוב מאוד לזכור, שזאת תקופה שתעבור ודווקא בימים האלו כדאי לנצל את הזמן כמתנה ולעשות דברים שרצינו לעשות ולא הגענו אליהם עד היום.



אני מוצאת שעוזר מאוד לקיים שגרה ככל הניתן גם בבית ולשמור בעיקר על אנרגיות טובות שיעזרו לנו להצליח להעסיק את עצמנו.

בשבוע שעבר נסעתי עם חבר נוסף בארגון לחלוקת חבילות מזון לפצועים מבוגרים. אחד הפצועים, עיוור וקטוע רגליים, שכב במיטה והיה נראה שהוא נרגש ושמח מהשיחה הקצרה שניהלנו איתו.

כשיצאנו מהביקור אצלו, לא יכולתי שלא לחשוב כמה אסירת תודה אני צריכה להיות על כך שכשהתקופה הזו תסתיים, אני אחזור לשגרה. לצערי, לא מעט מבוגרים יישארו בבדידותם. אני רוצה שאף אחד לא ירגיש לבד בתקופה הזו ומזמינה את כולם לדבר איתי.

אני זמינה ותמיד שמחה לשמוע מכולם!"

### האם לצעירים יש קשיים ובעיות ייחודיות ושוונות מאלו של המבוגרים בתקופה זו?

"לצעירים יש משפחות עם ילדים קטנים שצריך להעסיק אותם. בנוסף, רבים מהם קרובים לזמן הפציעה ועדיין נדרשים לעשות הרבה טיפולים. הטיפולים הופסקו ויש החמרה בכאבים. צעירים שנעזרים בלמידה מרחוק, חווים קשיים בריכוז וקשיים ללמוד בתנאים הללו.

כמו כן, חלק לא מבוטל מהפצועים הצעירים עדיין ללא משפחה וגרים לבד, מה שיכול להעצים את תחושת הבדידות".

### האם את שומעת על קשיים ייחודיים של צעירים נפגעי פוסט טראומה, עקב המצב?

"לדעתי, חוסר הוודאות מעצים את תחושת חוסר האונים בקרב כולנו, במיוחד בקרב הצעירים נפגעי פוסט טראומה. ההרגשה שלא יודעים כרגע מה לעשות ושאינן פתרונות ממשיים להתמודד עם הבעיה, מחבר לתחושת חוסר אונים שמוכרת להם מהפציעה."

### בתקופה הזו אין מפגשים. כיצד ניתן בכל זאת לשמור על קשר עם הפצועים הצעירים?

"אפשר לשמור על קשר באמצעות המדיה שעומדת לרשותנו, ויש כיום הרבה מאוד כלים לשמירה על קשר מרחוק. זה נגיש במיוחד לצעירים, שהם הרבה יותר טכנולוגיים. אנחנו שומרים על קשר דרך טלפונים, וואטסאפ, פייסבוק, זום וכל רשת חברתית שיכולה לעזור לנו לתמוך אלו באלו בתקופה הזו.

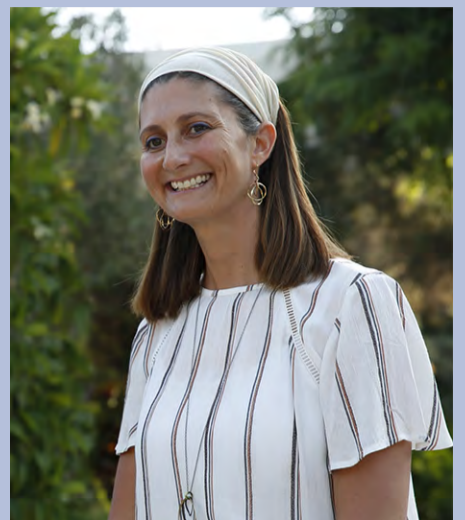
נכון להיום, אנחנו מקיימים שיעורי יוגה ואימוני כושר דרך הזום, יש סדנת נשימות שמטרתה לעזור להפחתת לחצים וחרדות, ואני מקווה שנמצא דרך להגיע לכמה שיותר חברים בעוד פעילויות מרחוק, ככל שנידרש לאורך התקופה הזו. אני קוראת לכל החברים לפנות אלי ונעזור בכל שנוכל!"

**לסיום, אני רוצה לאחל לכולם פסח שמח!**

שנשמע בשורות טובות ונחזור לשגרה טובה ובריאה של מפגשים פנים מול פנים, מהר ככל שאפשר".

## המלצות לתרגילי תנועה בבית

### מ"מ רכזת טיפולים בארגון נכי צה"ל דבורה בילואר



בימים אלו, לאור הנחיות משרד הבריאות ועל מנת לשמור על שלומם ובריאותם של החברים, הופסקו הפעילויות והטיפולים בבתי הלוחם.

עד שנחזור לשיגרה ברוכה, ובתקווה שבמהרה, הנה כמה עצות מאת דבורה בילואר, מ"מ רכזת טיפולים בארגון, כיצד לשמור על שגרת אימונים גם בתוך הבית ועל פעילות גוף ונפש בימים מורכבים אלו.

"הדבר החשוב ביותר הוא לא להתנוון ולא להתאבן ולא לשבת שעתיים רצוף מבלי לעשות פעילות. חשוב לקום ולהסתובב לפחות חמש דקות בכל שעתיים, וממש לשים טיימר כדי לספור את הזמן", אומרת דבורה.

#### הנה כמה תרגילים שניתן לבצע בבית, באמצעים פשוטים:

לפני שיוצאים מהמיטה, יש לבצע מתיחות ותרגילים במיטה עצמה. לכופף רגליים, למתוח אותן, להביא ברכיים לחזה, לגלגל מצד לצד, להרים רגל רגל, וכו'.



במהלך היום, ניתן לגשת לשיש במטבח, לאחוז בו, להרים רגל רגל, לעשות צעידה במקום, לפתוח רגליים הצידה. כל אחד לפי היכולת שלו ולפי המגבלה שלו.



ניתן להשתמש באמצעים ביתיים כמו מוט של מטאטא שניתן להרים ולהוריד מעל הראש, בקבוקי מים קטנים או קופסאות שימורים שישמשו כמשקולת ועוד. ניתן להעמיס משקל גם על מקל המטאטא ולהגביר את הקושי.



ניתן לחפש סרטוני פעילות והתעמלות ביוטיוב ולהתאמן מול המחשב, כל אחד כמובן לפי יכולתו ומגבלתו.

מטופל מבוגר שלנו, בן מעל לתשעים, אדם ממש מעורר השראה, עולה ויורד כל יום את 54 המדרגות בבניין שלו, שלוש פעמים ביום. ניתן כמובן לבצע גם את זה.



"אין ספק, כי אחד הדברים הקשים ביותר לנכי צה"ל הוא שבירת השגרה והעובדה כי אין מפגשים חברתיים בשלב זה בבתי הלוחם. חשוב מאוד לשמור על קשר עם החברים, עם הילדים והנכדים, באמצעים הטכנולוגיים האפשריים.

אנחנו חילקנו את כל 420 המטופלים שלנו בין המטופלים ואנחנו מבצעים שיחות טלפוניות אליהם, על מנת לבדוק את שלומם ומצבם. לאלו שמעוניינים, אנחנו שולחים תרגילים בווטסאפ ומעודדים אותם להתאמן בבית. יש מטופלים שבעקבות המצב החלו להתאמן בבית ומדובר בשגרה מבורכת שאני מקווה שתימשך גם לאחר שנחזור לפעילות סדירה.

**חשוב להבין, שגוף ונפש שלובים זה בזה. בשביל לשמור על האחד, חובה לשמור גם על השני.**

אני קוראת לכל המטופלים, אם אתם מגלים שהגוף או הנפש במצוקה, יש לטפל בהם באופן מיידי. אם הבעיה בגוף, פנו למשרד הביטחון ובקשו טיפול פיזיותרפי עד הבית. ואם קיימת מצוקה נפשית, אנחנו מזמינים את החברים לפנות אלינו או להיעזר בקו החם שלנו, בשיתוף נט"ל ולהיעזר.

**אנחנו כמובן מקווים ומייחלים לחזור לפעילות מלאה מה שיותר מהר. בריאות שלמה וטובה לכולם!**

# עדכוני המחוזות

## ממשיכים לפעול במרץ למען החברים!

### מחוז תל אביב

- במחוז מעניקים לקראת הפסח הלוואות רבות לנכים והדבר מתבצע בזריזות, כדי להעביר את ההלוואות עוד לפני החג.
- עובדי המחוז מתקשרים לחברים המבוגרים מגיל 60 ומעלה, בודקים מה צרכיהם ומטפלים בכל הנדרש.
- אחת מן הפעילויות החשובות המתבצעות במחוז תל אביב בימים אלו, היא חלוקת כ-400 חבילות קמחא דפסחא לחברים.
- בנוסף, המחוז ממשיך לטפל מול אגף השיקום במשרד הביטחון לקבלת זכויות החברים ופותר כל בעיה שיש לנכים מול האגף.
- המחוז עוזר לנכים הנמצאים בבידוד ועורך קניות עבור אלו שאין מי שיערוך קניות עבורם.
- המחוז מסייע גם לנכה חולה קורונה, שאושפז בבית חולים. הוא רכש עבורו ציוד בסיסי שהיה חסר לו ופועל לעזרה עבורו מול אגף השיקום.



### מחוז חיפה:

לאור משבר הקורונה, המחוז שינה כיוון ומספק עזרה סוציאלית ו"כיבוי שריפות" נקודתי, בכל בעיה התעוררת אצל הנכים.

המחוז ביצע מעל 1000 שיחות יזומות לנכים מבוגרים במחוז ודרש בשלומם.

כמו כן, המחוז עזר נקודתית לנכים המתקשים בימים אלו. המחוז דאג לברר עם כל נכה מבוגר את מצבו ובמידת הצורך דאג למזון לנכים שנקלעו למצב בו אינם מסוגלים להסתדר בכוחות עצמם ועירב את הרשויות המקומיות וגורמים נוספים.

קמחא דפסחא - מחוז חיפה חילק חבילות קמחא דפסחא לכ-300 איש במחוז.



### מחוז ירושלים

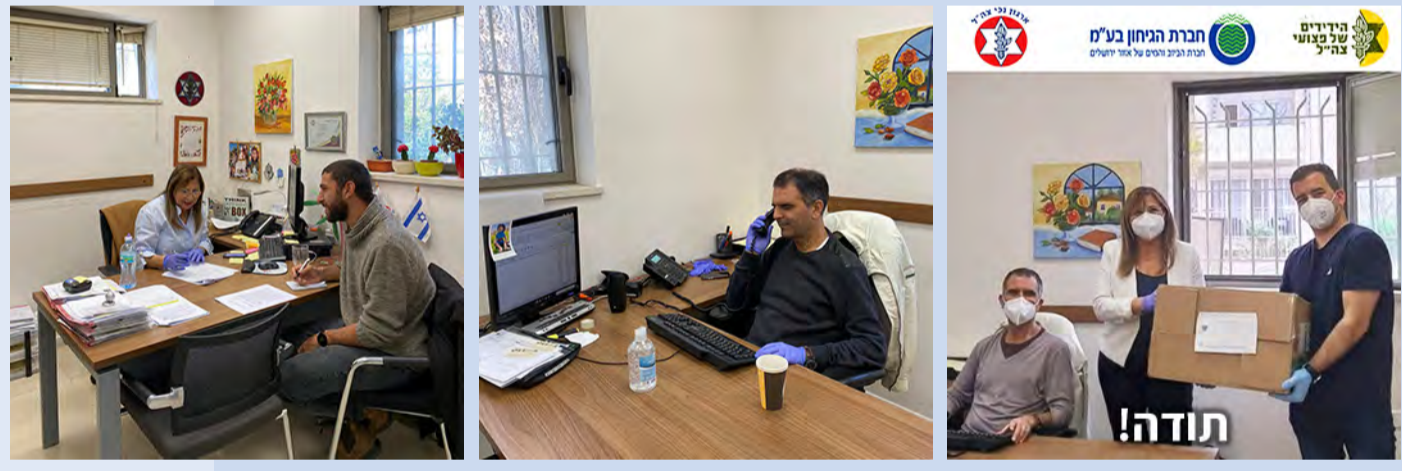
בשבוע האחרון חילק המחוז 100 חבילות מזון, על מנת להקל במעט את המצוקה שנוצרה עקב מגפת הקורונה וכן סייע ברכישת תרופות לחברים שאינם יכולים להגיע ולרכוש אותן בכוחות עצמם.

במקביל ולאור הנחיות משרד הבריאות, לפיהן לא יוכל המחוז לקיים את ליל הסדר המחוזי כרגיל, נערך המחוז לחלוקת ערכות ליל סדר, בשיתוף פעולה עם חב"ד בית זית ועם הרב ראובן והרבנית רבקי הורוביץ. כל ערכה תכיל מכלול שלם של מזון מבושל לחג, סימני החג, ערכת כלים, שתייה, קינוח ועוד.

המחוז מבקש להודות לתורמים הנדיבים, אשר אפשרו את חלוקת חבילות המזון ואת חלוקת ערכות הסדר, המבקשים להישאר בעילום שם, תבוא הברכה על כולכם!

מחוז ירושלים שולח לכל חברי וחברות ארגון נכי צה"ל, ברכת בריאות איתנה וחג חירות שמח לכם ולכל בני ביתכם.

אנו מודים לחברת הגיחון, שתרמה 300 מסכות לטובת מיגון לנכי צה"ל.



### מחוז שפלה

בתקופה קשה זו מורגש הצורך ההכרחי באחדות וערבות הדדית למען חברינו. מחוז השפלה נערך לתת מענה וטיפול מידי בנושאים דחופים שעומדים על הפרק, ביניהם שיתוף פעולה על בסיס יום יומי עם אגף השיקום בנושאים שאינם סובלים דיחוי.

מתנדבים מקרב חברי המחוז מסייעים בחלוקת מצרכי מזון לחברים נזקקים, עיריית ומבוגרים הנמצאים בדרגת סיכון גבוהה.

הן מכורח הנסיבות והן בשל חג החירות הבא עלינו לטובה, נוצר גידול משמעותי בבקשות לביצוע הלוואת קעה"ל לפתרון מצוקות כלכליות.

על מנת להקל על החברים ולאשרן בדחיפות, בוצע הליך זירוז במימושו וזאת בשיתוף פעולה עם מרכז הארגון.

בהזדמנות זו, נאחל לכל חברי הארגון ולכל עם ישראל שנראה ברפואת העולם. בתקווה להתחדשות ופריחה ובריאות לכולם.



### מחוז באר שבע והדרום

• בוצעו מעל 900 טלפונים יזומים לחברים, לשאול לשלומם.

• בוצעה חלוקת קמחא דפסחא ושי למתנדב בפריפריה, אופקים, נתיבות, שדרות, קרית-גת, דימונה, באר-שבע ועוד.

• הלוואות- מאז פעילות שעת חרום - הוגשו סך של 87 הלוואות.

• טופלו למעלה מ-20 פניות לאגף השיקום, עקב מגבלות של תנועה בחוץ.

• נפתחו קבוצות ווטסאפ להעברת הודעות באופן שוטף לרכזי השלוחות ולמתנדבים.

• במסגרת הטלפונים היזומים, מספר חברים דיווחו על מצוקות נפשיות וחרדות והופנו לנט"ל לטיפול.

• חברי מועצת המחוז נרתמו לסייע למחוז בטלפונים לחברים.

• נעשית עבודה אינטנסיבית מול אגף השיקום לייצוג זכויות הנכים ובמטרה לבחון ולטפל בפניות חברים בכל הקשור לזכאותם.

• הוצאו אישורי תנועה לרכזים ומתנדבים להמשך תנועה וטיפול בנכים ביישוביהם.







## המלצות בילוי ופנאי ברשת

הסדרה פאודה  
לצפייה מלאה

מכון דוידסון  
טריוויה מדעית  
אתגרית

תיאטרון "בולשוי"  
נדיר ביותר !!

רק בזמן הסגר העולמי  
ובמצב הקיים

היום "מטיילים"  
במוזיאון ת"א  
בלי לזוז מהכיסא

קורסים און ליין  
שירות התעסוקה הישראלי  
חינם !

געו בכל נקודה ירוקה  
ותחנת רדיו מקומית תפעל.  
אתם יכולים להקשיב  
לכל תחנת רדיו בעולם!