**הלוחם - גיליון 293**

**ביטאון ארגון נכי צה"ל** | מאי-יוני 2023 תשפ"ג

תוכן עיניינים:

[מדברים במספרים................ עמוד 3](#מדברים_מספרים)

[דיבורים בעלמא.....................עמוד 3](#דיבורים_בעלמא)

[עושים הסטוריה.....................עמוד 4](#עושים_הסטוריה)

[דבר היו"ר עו"ד עידן קלימן.......עמוד 5](#עידן_קלימן)

[דבר המנכ״ל - יוסי מתתיהו......עמוד 6](#יוסי_מתתיהו)

[עפים עלינו........................... עמוד 6](#מטס_עצמאות)

[הר הבית על גלגלים...............עמוד 7](#הר_הבית)

[משולחנות יושבי ראש המחוזות .... עמוד 8](#יושבי_ראש)

[מצלמים מהשטח..................עמוד 13](#מצלמים_מהשטח)

[עד הקצה - טיול שחרור 2023.......עמוד 14](#טיול_שחרור)

[רגע אחרי - יהודה איש שלום ...........עמוד 17](#יהודה_איש_שלום)

[שחקניות נשמה – רכזות הצעירים..... עמוד 20](#רכזות_צעירים)

[נגישות ורגישות..................עמוד 24](#נגישות)

[זכויות ורווחה............... עמוד 26](#זכויות)

[חומר מסווג.......עמוד 29](#חומר_מסווג)

[תקשיבו טוב....... עמוד 30](#תקשיבו)

[מגמת עיצוב.............עמוד 31](#בית_קיימה)

[מעיין היצירה...... עמוד 33](#יצירה)

[אין כמו בבית.... עמוד 35](#המלצות_לבית)

[ספרים חדשים....... עמוד 36](#ספרים)

מנכ"ל ועורך אחראי: צור עופר

עורכת: שלומית לולה נחמה

עיצוב גרפי: חגית מימון

חברי מערכת: עו״ד עידן קלימן, שלומי אסרף, ארי ארבל, שרי גרינברג, שמעון מלול, יהודה נבון

ניהול והפקה: אנני רויזמן

צילום השער: אגודת הידידים בישראל

צילומי התוכן: ,Promo Productions and Content אודי גורן, נגישות ישראל

מו"ל: צור־טק עיתונות בע"מ

כתובת המערכת: בר כוכבא 1 א' תל אביב-יפו 6342601, 03-5623570

[halochem@netvision.net.il](halochem%40netvision.net.il)

מחלקת מודעות: תמר דניאל 054-6224455 [tamar.halochem@gmail.com](tamar.halochem%40gmail.com)

© כל הזכויות שמורות

אין המערכת אחראית לתוכן המודעות והן מתפרסמות באחריות המפרסם בלבד. אין בפרסום המודעות משום המלצה של ארגון נכי צה"ל, או בדיקה שעשה ביחס למידע המפורסם ולא תחול על הארגון כל אחריות בקשר עם המודעות ופרסומן. כל הידיעות המופיעות במדורים פרסומיים ובצרופות, הינן ידיעות יזומות על ידי החברות המפרסמות.

נכה צה״ל, יש לך סיפור חיים שתרצה לספר לילדיך ונכדיך?

צוות ''הלוחם'' יהפוך אותו לספר השירות כולל ליווי מקצועי, הפקה, עריכה, גרפיקה ודפוס

\* השירות בתשלום

לפרטים: halochem@netvision.net.il | 03-5623570

**מדברים במספרים**

**צעירים וצעירות בארגון נכי צה"ל**

על פי נתוני משרד הביטחון, 6,500 נכים ונכות הם צעירים, עד גיל ארבעים. כ- 30 אחוז מהם חברים בבתי הלוחם.

בכל בית לוחם רכזת צעירים שתפקידה לעבוד מול אוכלוסיית הצעירים והצעירות, לתת מענה לשיקום חברתי, פיזי ונפשי ולאפשר לכל חבר וחברה לבנות סדר יום המשלב תעסוקה ואורח חיים מיטיב. רכזות הצעירים מתאימות פעילות ייחודית לכל אחד ואחת על פי הצרכים ובהתאם לאפשרויות.

צעירים וצעירות בבתי לוחם:
באר שבע 330
חיפה 320
תל אביב 880
ירושלים 400

בשנים האחרונות מציעים בתי הלוחם חוגים מיוחדים לצעירים וצעירות כתבה בנושא רכזות הצעירים:

תל אביב:
אגרוף, גלישת גלים, טניס ,יוגה, קרוספיט, הרמת משקולות, אימוני שחייה בהדרכה פרטנית או קבוצתית, טיפוס קירות, קטרגל, שיט ביאכטות, קרמיקה, צורפות, ציור, ריצה

ירושלים:
טניס שולחן, שחייה, HIT, זומבה, MMA

חיפה:
נגרות, צורפות

**דיבורים בעלמא**

**העתק הדבק**

"אני מנסה להפוך את בריטניה למדינה הטובה בעולם בעבור נכי מלחמה, וכדי לעשות זאת אנחנו צריכים לעבוד עם חברים ושותפים, ולהבין מה הם עושים שעובד ממש טוב, כדי שנוכל לשכפל זאת בבריטניה"
ג'וני מרסר, שר הווטרנים הבריטי, שהגיע למשחקי הווטרנים בתל אביב, מתאר את היחסים הקרובים עם קהילת הנכים בישראל, 29 במאי, "ג'רוזלם פוסט".

**ההשקעה משתלמת**

"כמי שרואה אותם יום יום על המגרש, הם תמיד מזכירים שאין מכשול או פציעה שהאדם אינו יכול לעבור, והחיים מלאים בניצחונות עבור מי שמתמסר ומשקיע"
יו"ר הארגון, עידן קלימן, בעקבות גביע המדינה בכדורסל כיסאות גלגלים, "דבר", 1 ביוני.

**קדושים על גלגלים**

"היום פרצנו את הדרך לכך שגם נכים משותקים על כיסאות גלגלים יכולים ליהנות כאחד האדם מהמקומות הקדושים"
יו"ר מחוז ירושלים, ורד יצחקי, מסכמת את הסיור המונגש בירושלים העתיקה, 30 במאי, אתר ערוץ 7.

**שבע דקות בגיהנום**

"מחבל משסף לי את הצוואר ושבע דקות שאני מבין את חומרת המצב שלי, שאני הולך למות. זה זיכרון חי ובועט, וזה שבע דקות מאותו רגע שנחתכתי עד לרגע שאיבדתי את ההכרה, ואני זוכר הכול"
בן עטיה מתאר את רגעי פציעתו באינתיפאדה השנייה. כתבה בחדשות 13 על פרויקט "גיבורים מספרים", 27 באפריל. עטיה יצא כמאבטח לטיול שחרור 2023 . ראו כתבה בעמוד 16

**לא נכנסת לארון**

"אני מגדיר את זה כמפלצת, שיושבת לי פה, ואני צריך לחיות איתה בשלום. ואם אני בורח ממנה ודוחק אותה, מנסה לדחוק אותה לארון, היא יותר חזקה ממני"
בן עטיה מתאר את ההתמודדות הנפשית עם הפציעה, כתבה בחדשות 13 על פרויקט
"גיבורים מספרים", 27 באפריל

**בוסית קשוחה**

"הטראומה ישבה על הגב שלי והיא ניהלה אותי"
מי־גל אבינועם, פצועת צה"ל ומפתחת תוכנית "עכשיו אני" להעצמת נשים, בכתבה בחדשות 13 על פרויקט "גיבורים מספרים", 27 באפריל

**עושים היסטוריה**

1917 צפון בלגיה בחלל של בונקר חנוק מצטופפים עשרות חיילים אוסטרלים, פצועים וחובשים. התצלום בשחור לבן, ואם היה בצבע, היו הגוונים הדומיננטיים אדום דם ולבן תחבושת. התחנה לטיפול ראשוני, Advanced Dressing Station, מה שבשפה צה"לית היינו מכנים תאג"ד, נמצאת בעיר איפר, בצפון בלגיה.

במלחמת העולם הראשונה התחוללו בעיר קרבות עזים בין הצבא הגרמני לבין צבאות מדינות ההסכמה.

אותה מלחמה ארורה, שאז עוד כונתה המלחמה הגדולה, משום שאיש לא העלה בדעתו שהמאה

העשרים תפיק שתיים כאלה, הוסיפה לעולמנו חידושים רבים. הרג בקנה מידה תעשייתי, שימוש בגזים, פיתוחים ברפואה ובטכנולוגיה ודבר מה נוסף, ההמשגה הראשונה של הלם קרב, מה שקרוי היום ,PTSDתסמונת דחק פוסט טראומטית. בשנת 1915 זיהו מומחים לבריאות הנפש בקרב חיילים תופעה שזכתה לכינוי הלם פגזיםShell Shock . רשימת התסמינים הייתה ועודנה ארוכה: חרדה, פלאשבקים, שכחה, כעס, תשישות, רעד, בלבול, סיוטים, פגיעה בראייה ושמיעה ועוד. כ- אלף חיילים בריטים קיבלו טיפול להלם פגזים בזמן המלחמה ולעיתים קרובות התופעה יוחסה למורל נמוך ולחולשה.

התצלום מהתאג"ד האוסטרלי קנה לו מקום בתודעה ההיסטורית בשל נוכחות ברורה ומטלטלת של טרגדיה נפשית, ממש במרכזו. חייל עם יד חבושה יושב בתנוחת כריעה. קווצת שיער מיוזעת דבוקה למצחו, הקסדה עדיין לראשו, ונראה שכף ידו נכרתה או לפחות נפצעה קשה. את הרושם העז ביותר מותיר מבטו הזגוגי, הוא נראה כמי ששרוי בחלום ביעותים בעוד עיניו פקוחות. כך נראה הלם טרי, נקטף כרגע בשדה הקרב. הנה כי כן, 106 שנה חלפו עברו, ועדיין קשה להבין וקשה להכיל. וגם למערכות קשה לטפל בהלומי הקרב ולהבין מה קורה שם. מה רואות העיניים מלאות האימה.
צילוםPD-Britishgov :

לקריאה נוספת: מכון טמיר לפסיכותרפיה: <www.tipulpsychology.co.il/articles/ptsd-history.html>

**דבר היו"ר עו"ד עידן קלימן**

**אחיי ואחיותיי נכי צה"ל,**

בגיליון זה אני שמח במיוחד לכתוב לכם. עבודתנו המאומצת להשלים את יישום רפורמת נפש אחת מתחילה להניב פירות. בתחילת חודש מאי הצלחנו להעביר בהחלטת ממשלה את עדכון סכומי הזכאות בדיור וברכב רפואי. יותר מעשר שנים המתינו עשרות אלפי נכות ונכים, פגועי ראש, נפש וגוף, לעדכון הסכומים. סכומי הדיור עודכנו בשיעור של כ- 40 אחוז והוצמדו למדד מחירי הדיור של למ"ס, וההצמדה המיושנת של שכר הדירה לשער הדולר הוחלפה בהצמדה למדד המחירים לצרכן. בניידות הרפואית, הסכומים עודכנו לראשונה משנת 2009 , הוצמדו למדד מחירי מכוניות חדשות של למ"ס, וקריטריון נפח המנוע בוטל.

אני מזמין אתכם לקרוא את טורו של אבנר גולן, מנהל אגף זכויות ורווחה בארגון, בעמוד 32, ולהתעדכן בסכומי הזכאות החדשים.

חשוב להבהיר שעבודתנו עוד לא הסתיימה. את עדכון הזכאות עוד נדרש להעביר בחקיקה מלאה, ואנו נכניס תיקונים ונתייחס במיוחד לזכאות של נכי צה"ל פגועי ראש ונפש שהוזנחו במשך שנים. נכים אלו זקוקים למי שילווה אותם בתהליך הגשת הבקשה לזכאות, ונפעל כדי שכל מי שזכאי לסיוע יקבלו.

אנחנו ממשיכים לפעול בכל הכוח כדי להמשיך וליישם את סעיפיה של רפורמת נפש אחת. מאז הוכרזה הרפורמה, רק כחצי מהתקציב שיועד לה עבר. לא נאפשר למצב להישאר על כנו ונפעל כדי שהרפורמה תיושם במלואה בהקדם.

אני רוצה להודות לממלא מקומי ושותפי לדרך, רפי כהן צמח, לראשי המחוזות על פעילותם והגיבוי המלא שהם מעניקים למאמצי החקיקה, ולייעוץ המשפטי המסור שלנו, הפועל מסביב לשעון כדי לוודא שזכויותינו תמומשנה במלואן.

שלכם, עידן.

**דבר המנכ״ל - יוסי מתתיהו**

חברות וחברים יקרים,

מזה תשעה חודשים אני חלק ממשפחת ארגון נכי צה"ל. אני פועל להטמיע תהליכי עבודה יעילים ופשוטים יותר ואני מאמין שהארגון יגיע לפסגות חדשות וירחיב את הפעילות למען החברים והחברות. פגשתי אנשים נהדרים, וסיפורי חיים של ניצחון הרוח והנפש. אני מודה לכל אחד ואחת מכם על כניסתכם לחיי ולומד מכם המון בכל יום שעובר.

עם כניסתי לתפקיד גיבשנו עשרה יעדים ארגוניים לשנה הקרובה ובראשם העמדנו את הנכה וצרכיו במרכז. עסקנו בקידום שינוי טכנולוגי והגברת השימוש במערכות מידע כמכפיל כוח ארגוני. לצד הנהגת הארגון פעלנו כדי להרחיב את התמיכות של משרד הביטחון בפעילות הארגון, הקמנו אגף פוסט טראומה, הנענו את התכנון המחודש של בית הלוחם אשדוד, וקיימנו אירועים כמו סמינר הגיל השלישי, סמינר לחברי קבוצות אחיעד, אירוע צעירים בימית 2000, אירועי קיץ בתל אביב וברעננה, ומייקאתון: יומיים של פעילות משותפת עם רשת בתי הספר אמי"ת כדי לשפר את הנגשת המרחב הציבורי לנכים. בשיתוף אגודת הידידים הובלנו פרויקטים כמו תוכנית "עכשיו אני" לפצועות צה"ל, והיסעים לבתי הלוחם בשיתוף הקרן לידידות. בימים אלו אנו נערכים לאירועי חמישים שנה למלחמת יום הכיפורים, והיד עוד נטויה.

אני מבקש להודות ליו"ר הארגון, עו"ד עידן קלימן; לממלא מקומו, רפי כהן צמח; לראשי המחוזות; ולמנהלי בתי הלוחם, על שיתוף הפעולה והסיוע בכניסתי לעניינים. אני מודה למנהלים ולמנהלות בארגון, לעובדות ולעובדים, על הפעילות הענפה והמקצועית.

אחיי ואחיותיי, נכות ונכי צה"ל, לפנינו עוד שנים רבות של עשייה ברוכה ומשותפת.

שלכם,
יוסי מתתיהו,
מנכ"ל ארגון נכי צה"ל

**עפים עלינו**

ברגע היסטורי ומרגש, ביום העצמאות ה- 75, הצדיע מטס חיל האוויר לנכי צה"ל
מאת: סופי בשן

כמיטב המסורת, ביום העצמאות הגיעו נכים ונכות ומשפחותיהם לחגוג בבתי הלוחם. בעוד החגיגות בעיצומן, והנוכחים נהנים ממגוון פעילויות והופעות, בבית הלוחם תל אביב נרשם רגע מרגש, בשעה שמטס חיל האוויר עבר מעל הבית.
הנוכחים נופפו בדגלים וצפו במבנה משולש של מטוסים שחלף מעל המדשאות ועורר התרגשות בקהל. בעודם טסים מעל בית הלוחם, השמיעו הטייסים הודעה מיוחדת ברשת הקשר: "כאן סרן א'. חיל האוויר מצדיע לנושאים בגופם ובנפשם את המחיר הכבד על תקומת הארץ ולאלו אשר שוקדים לסייע, לטפל ולתמוך בהשגת זכויותיהם. חג עצמאות שמח".

כותרת המטס השנה הייתה "יחד כל הדרך". המסלול נועד להדגיש את חלקן של קבוצות מגוונות בחברה הישראלית בסיפור הישראלי המשותף. המטס המרכזי עבר מעל אתרים המייצגים מגוון ותרומה לקהילה של קבוצות ייחודיות בחברה.

עו"ד עידן קלימן, יו"ר ארגון נכי צה"ל: "אנו, שהקרבנו מגופנו ונפשנו כדי להגן על המולדת, מצדיעים לכוחות הביטחון ואנשי חיל האוויר, מגיני הארץ. במיוחד בימים אלו, כוחנו באחדותנו. לכל חברות וחברי הארגון ובני המשפחות, אני מאחל יום עצמאות שמח, חג של אחדות ושמחה".

**האלופים שלנו**

קבוצת בית הלוחם חיפה והמאמן דותן מישר זכו באליפות המדינה בליגה בכדורסל כיסאות גלגלים. הקבוצה גברה על קבוצת ספיבק רמת גן והמאמן ליאור דרור בתוצאה 59:66 .
צילום: קרן איזקסון

קבוצת בית הלוחם תל אביב והמאמן אריאל אוטולנגי זכו בגביע המדינה בכדורסל בכיסאות גלגלים לשנת 2023 .
הקבוצה גברה על קבוצת כרישי חדרה בית הלוחם חיפה והמאמן דותן מישר בתוצאה 39:42.
צילום: נורית יובל

**הר הבית על גלגלים**

בחודש מאי יצאו כעשרים נכי צה"ל היושבים על כיסא גלגלים לסיור בהר הבית ובכותל המערבי. את הסיור הוביל עמי מיטב, איש שב"כ והאחראי על העיר העתיקה לשעבר. את הסיור ליוו שוטרי יחידת המקומות הקדושים והוא החל בהר הבית והמשיך לרחבת הכותל. בהמשך הגיעו לקרן למורשת הכותל, השתתפו במשחק טריוויה על ירושלים וסעדו ארוחת צהריים חגיגית. ורד יצחקי, יו"ר מחוז ירושלים, מסרה: "מהיום גם נכים משותקים על כיסאות גלגלים יכולים לסייר בכותל בנגישות מלאה. אנחנו מודים לקרן למורשת הכותל על האירוח הנפלא ולמפקד הימ"ק ושוטריו". יוסי מתתיהו, מנכ"ל הארגון: "אנו גאים בפעילות שלנו לחיזוק הקשר בין נכות ונכי צה"ל למורשת ישראל ובמאמצינו להנגיש לנכים בכיסאות גלגלים אתרים לאורכה ולרוחבה של המדינה".

צילום: הרצל מורד

ירושלים של מצוות

בשיתוף הקרן למורשת הכותל ואגף השיקום יצא לדרך פרויקט בר מצווה ובת מצווה בכותל המערבי. מחזור ראשון התקיים ב- 15 במאי בהשתתפות 45 ילדים והורים ממחוז ירושלים, וסך הכול כ- 170 איש. המשתתפים יצאו לסיור במנהרות הכותל, קיבלו טלית ותפילין לכל ילד וקינחו באירוע וארוחת צהריים. בהמשך יתקיימו עוד שלושה אירועים למחוזות הארגון.

צילום: שלומי יוסף

אחים אנחנו

מחוז חיפה והצפון קיים את סמינר ברית אחים כדי לציין את המשותף והמאחד בין העם היהודי לעדה הדרוזית. בסוף חודש מאי הגיעו מאות חברים אל נבי שועייב, קבר הנביא יתרו, אתר קדוש לעדה הדרוזית. שייח מוואפק טריף, מנהיג העדה הדרוזית, בירך את החברים. בצוות ההיגוי של הפרויקט השתתפו החברים סאדק סעד, נאיל עומראן, כמיל מולא, עלי גאנם, אמל גאנם, מופיד אבו ריש, ועוד רבים וטובים סייעו. צילום: ראובן כהן

**משולחנות יושבי ראש המחוזות**

**מחוז תל אביב-יפו והמרכז - קובי יצחק**

חברות וחברים יקרים,
עברנו את חג השבועות ופנינו לקראת עונת הקיץ שתהיה גדושה באירועים ופעילויות למענכם החברים. אנו מציינים 23 שנה ליציאה מלבנון, וברצוני להצדיע לכל אלו ששירתו בצה"ל ובכוחות הביטחון באחת המערכות הארוכות שידענו, 18 שנה של אחיזה במוצבי רצועת הביטחון בלבנון והגנה על יישובי הצפון. המחוז מרכין ראש לזכר הנופלים במערכה, ומשתתף בצערן הרב של המשפחות השכולות שאיבדו את יקיריהן בהגנה על המולדת. אנו מחבקים את החברים שנפגעו נפשית במהלך המערכה הארוכה, וניתן מענה לפונים וסיוע בדרישה להכרה של משרד הביטחון.

**מחוז באר שבע והנגב - שמעון מלול**

חברות וחברים יקרים,
כולי תקווה שהמחלוקת בחברה הישראלית תתפוגג והאחדות תחזור לשרור בקרבנו. כוחנו באחדותנו.
בחודשים האחרונים אנו מארחים בארגון ידידים מרחבי העולם המסייעים לנו לממש את יעדינו באמצעות גיוס תרומות. האורחים מסיירים בבתי הלוחם, נפגשים עם הנהלת הארגון ותורמים רבות לחיזוק החברות האמיצה עם תומכינו ברחבי העולם.
תוכנית הדגל שלנו, "השקעה בתרבות", מצליחה לרתק ולהפגיש בין עולמות וחוויות. במהלך שנותיה ידענו מלחמות, ירי טילים וגם מגפה. התרבות אינה מותרות, היא מחברת בין נכים ומשפחות, בונה קהילה, יוצרת קשרים ורוקמת את האופי שלנו בארגון ובמחוז.

בימים אלו אנו שוקדים על תוכנית קיץ 2023 שתיתן מענה לכלל אוכלוסיית נכי צה"ל בדרום. בתוכנית חוגים ישנים וחדשים ושבוע כיף ללא עלות לכלל נכי המחוז ומשפחותיהם, מהנכה ועד הנכד.

**מחוז חיפה והצפון - איתי אלימלך**

חברות וחברים יקרים,
בתקופה האחרונה היינו עסוקים במחוז חיפה והצפון בעשייה רבה ומבורכת. זכינו לקיים פעילויות מגוונות ובהן ארוחת איפטר מכובדת לחברינו הבדואים, וחגיגת יום עצמאות בחמת גדר. הגענו לערב שאלות ותשובות בחדרה, שכלל הרמת כוסית חגיגית לכבוד חג השבועות. סיימנו את חודש מאי באירוע ברית אחים, בקבר הנביא יתרו, בהשתתפות יותר מאלף איש שנהנו מיום מעשיר ומרתק, ובנוכחות השייח מוואפק טריף, ראש העדה הדרוזית.

אנו דוהרים קדימה בתכנון האירועים הבאים ומצפים להגיע לכל חלקי המחוז. נמשיך להיפגש עם החברים בשטח ולפעול למענכם בכל הכוח. ארגון נכי צה"ל מחוז חיפה והצפון מחבק את חבריו בני כל העדות.

**מחוז שפלה - שלומי אסרף**

חברים וחברות יקרים, מחוז השפלה ממשיך לפעול רבות למען חברי המחוז במגוון מישורים. נמשיך לעמוד לצידכם בכל מקום ובכל זמן, על מנת לדאוג שכל זכויותיכם, המגיעות לכם על פי חוק, אכן יינתנו ושתקבלו מאגפי השיקום את הטיפול המיטבי והנכון ביותר.

דף הפייסבוק ואתר האינטרנט מתעדכנים באופן שבועי, חפשו "ארגון נכי צה"ל מחוז השפלה. אני קורא לחברים ולחברות להצטרף לדף ולהתעדכן דרכו על פעילויות המחוז והאירועים העתידיים. מאחל לכולם בריאות איתנה והמשך עשייה פורייה ומבורכת.

**מחוז ירושלים - ורד יצחקי**

חברות וחברים יקרים,
מחוז ירושלים ממשיך לממש את הפעילות בתוכנית העבודה לשנת 2023 . בחודש מאי השתתפו חברי המחוז בהרצאה מרתקת של מרים פרץ, אישה בעלת תעצומות נפש, חזקה וחכמה, שלמרות הטרגדיות שפקדו אותה ממשיכה לחזק ולהאיר באור חיובי את כולם.
הפורום הדתי-מסורתי יצא לטיול באזור הצפון. לציון 56 שנה לאיחוד ירושלים קיימנו שני אירועים מרכזיים: סיור שהחל במוזיאון ידידי ישראל ולאחריו במרכז העיר, בעקבות בתי הקולנוע, החנויות ובתי הקפה של ירושלים בשנות השישים והשבעים; סיור לחברות וחברים בכיסאות גלגלים בהר הבית ובכותל המערבי, באירוח הקרן למורשת הכותל. הוכחנו שהשמיים הם הגבול וגם בעלי מוגבלות יכולים לסייר במקומות הקדושים.

אנו ממשיכים להרחיב את שיתופי הפעולה עם מרכזי תרבות בעיר, להרחיב את השירותים עבור בני שישים ומעלה, לחזק את הקשר עם מתנדבי המחוז ועם חברים וחברות בפריפריה: בית שמש, מטה יהודה, מעלה אדומים, בקעת הירדן ויהודה ושומרון. אמשיך לדאוג לפעילות ענפה ומגוונת ואשאף להגיע לציבור רחב ככל האפשר. בקיץ נציע פעילויות המתאימות למשפחות. אני ומשרד המחוז תמיד לשירותכם. מאחלת בריאות איתנה וקיץ מהנה.

**מידעון ארגון נכי צה״ל**

מטה הארגון

שמואל ברקאי 49 , ת"ד 39262 תל אביב-יפו [irgun@inz.org.il](irgun%40inz.org.il) | <www.inz.org.il> | 6139201

יו"ר הארגון עו"ד עידן קלימן | 03-6461601/2 | פקס [sharonz@inz.org.il](sharonz%40inz.org.il) | 03-6421316

מ"מ יו"ר הארגון רפי כהן צמח | [rafic@inz.org.il](rafic%40inz.org.il)

מנכ"ל הארגון יוסי מתתיהו | [michalebe@inz.org.il](michalebe%40inz.org.il) | 03-6461625

מבקר פנים חיים סופר | [sofer@inz.org.il](sofer%40inz.org.il) | 03-6461609

רמ״ט יו״ר הארגון שרון בן לבן | [sharonz@inz.org.il](sharonz%40inz.org.il) | 03-6461602

מנהל אגף לוגיסטיקה ונכסים שמואל עמר | [shmuelam@inz.org.il](shmuelam%40inz.org.il) | 03-6461616

מ"מ מנהל אגף כספים רו"ח שי בן בסט | [shay@inz.org.il](shay%40inz.org.il) | 03-6461610

מנהל אגף זכויות ורווחה אבנר גולן | [avner@inz.org.il](avner%40inz.org.il) | 03-6461624

אחראי אירוח משלחות חו"ל טוד הייבלום | [delegation@inz.org.il](delegation%40inz.org.il) | 03-6461620

אחראית מועדון חבר צרכנות מור גרוסמן | [hever@inz.org.il](hever%40inz.org.il) | 03-6461617

רכזת ביטוח חיים וביטוח סיעודי אירית שניזיק | [irits@inz.org.il](irits%40inz.org.il) | 03-6461612

רכזת הלוואות סטפני בן ניסן | [stefani@inz.org.il](stefani%40inz.org.il) | 03-6461612

ביטוח סיעודי מבטח סיימון מידע ותביעות 1-800-650660 | הצטרפות והרחבה 1-800-201028

קרן נכי צה"ל ואגודת הידידים בישראל

מנהל קרן נכי צה"ל ד"ר משה שמא | [shemma@inz.org.il](shemma%40inz.org.il) | 03-6461603

מנהלת אגודת הידידים בישראל לירון באוכנר | [lirons@inz.org.il](lirons%40inz.org.il) | 03-6461615

מחוזות הארגון

מחוז תל אביב־יפו והמרכז

יו"ר קובי יצחק | עוזרי יו"ר עו"ד אלי סלם, עו"ד שרון שכנר-ביתן, עו"ד עומר שדה

שמואל ברקאי 49 , תל אביב-יפו 6139201 | 03-5221286/7 | פקס 03-5225023

<https://m-ta.inz.org.il> | [mehoztlv@beit-halochem.org.il](mehoztlv%40beit-halochem.org.il)

מחוז חיפה והצפון

יו" ר איתי אלימלך | עוזרי יו"ר זבולון יצחק, ענבר לייפר, אלינור בייזמן, מוריס אטיאס

דרך צרפת 101 , חיפה 3108701 | 04-8146500 | פקס 04-8510838

<https://m-h.inz.org.il> | [mirit@inz.org.il](mirit%40inz.org.il)

מחוז ירושלים

יו"ר ורד יצחקי | עוזרי יו"ר אהובה שביב, יואב אלט | המליץ 7, ירושלים 9311607

02-5635625 | פקס <https://m-j.inz.org.il> | [mirag@inz.org.il](mirag%40inz.org.il) | 02-5636149

מחוז שפלה

יו"ר שלומי אסרף | עוזרי יו"ר מירב עוז, דוד אלפרנג'י | הרצל 182 , רחובות 7626718

08-9466488 | פקס <https://m-r.inz.org.il> | [merav@inz.org.il](merav%40inz.org.il) | 08-9464915

מחוז באר שבע והנגב

יו"ר שמעון מלול | עוזרת יו"ר מאיה יעקב | שדרות בנ"צ כרמל 9, באר שבע 8410501

08-6230111 | פקס <https://m-bs.inz.org.il> | [revitalb@inz.org.il](revitalb%40inz.org.il) | 08-6233554

פעילות וקבלת קהל במשרדי המחוזות

ימים ראשון, שני, שלישי, חמישי 8:00 עד 16:00 | יום רביעי 8:00 עד 18:00

פגישות אישיות עם יושבי ראש המחוזות יש לתאם מראש

בתי הלוחם ובית קיי

בית הלוחם תל אביב

יו״ר הנהלה מוטי לפיד | שמואל ברקאי 49 , ת"ד 39262 תל אביב-יפו 6139201

6 03-646164 | פקס 03-6416632 | הנהלת הבית 03-6461630

<https://bh-tla.inz.org.il> | [haverim@beit-halochem.org.il](haverim%40beit-halochem.org.il)

בית הלוחם חיפה

יו"ר הנהל ה אריה עקרבי | מנהל ניסים חסין | דרך צרפת 101 , ת"ד 8787 , חיפה 3108701

 04-8590859 | פקס <https://bh-h.inz.org.il> | [haverim@beit-halochem-h.org.il](haverim%40beit-halochem-h.org.il) | 04-8590863

בית הלוחם ירושלים

יו"ר הנהלה נעים עזר | מנהל הרצל מורד | דרך אהרון שולוב 2, ירושלים 9695702

02-6750000 | פקס <https://bh-j.inz.org.il> | [haverim.bg@beit-halochem.org.il](haverim.bg%40beit-halochem.org.il) | 02-6435662

בית הלוחם באר שבע

יו"ר הנהלה אילן פרץ | מנהל יובל כהן | שדרות בנ"צ כרמל 9, ת"ד 632 , באר שבע 8410501

08-6251102 | פקס <https://bh-bs.inz.org.il> | [bhbs@inz.org.il](bhbs%40inz.org.il) | 08-6345430

בית קיי

מנהל ניסים חסין | שדרות קיי אברהם 11 , נהריה 2244829 | 04-9959810 | פקס 04-9517258

<https://b-k.inz.org.il> | [noav@inz.org.il](noav%40inz.org.il)

**נזכור אותם - הלכו לעולמם**

יהי זכרם ברוך

מחוז תל אביב-יפו והמרכז:

אבן צור אהרון | אחלופי מנחם | איזנשטט דוד | אלחרר ישראל | אשכנזי אליהו | בראונשטיין ברוך | גוטדינר משה | גילדטי שלמה | דוד שמואל | זולטא עמנואל | חן אייל | יגאל זהרה | יגודה יצחק | כהן צבי | לוי ברוך | לוי יוסף | לוי מאיר | ליטני זאב | מולקנדוב דוד | משה אהרון | נסימיאן משה | פלג יצחק | פלטי חגי | פרינץ יצחק | קהלת יפת | קלמן יגאל | רזניק שמחה | שקד ציון

מחוז חיפה והצפון:

אולנסקי אהוד | איסאקוב טופיק | אשכול יהושע | בללתי מכלוף |בן נאים אהרון | גדיר סאלח | הירש חיים | הלם יצחק |טייטנס גיורא | טפירו מיכאל | יערי משה | ירושלמי מרים | כושר משה | מוחמד עותמאן | מיטל טליה | מצגר גדעון |מרזוק סעיד | ניניו אליהו | סוביח עווד | פארס סעיד |פריד יעקב | קוזוקרו חיים | קורקוס חנניה | רב און יוסף |רוזנפלד יעקב | שמחאי ישי

מחוז באר שבע והנגב:

טויל רחל | עמירם חורש

מחוז שפלה:

אברהמי יעקב | דעבול משה | מור יצחק | מטודי שמעון

מחוז ירושלים:

אשכנזי שושנה | בלטי שמעון | בליטי אליעזר | בן עזרא עמרם |ומוש אהרון | זפרני מאיר | ישי משה | להב יעקב | לוי יונתן | מוסינגר | זאב | מזוז בנימין | סרגוסטי מרדכי | פדהצור נפתלי | רוטמן מרקוס

פנייה ישירה בוואטסאפ לארגון

משרדי מחוזות:

תל אביב-יפו והמרכז 052-7738793

חיפה והצפון 052-3086656

באר שבע והנגב 052-6927039

שפלה 052-7745204

ירושלים 052-5289297

בתי הלוחם ובית קיי:

תל אביב - מזכירות הבית 052-8666851

הידרותרפיה 052-6069105

פיזיו תרפיה 052-2798059

מכונים אלטרנטיביים 052-3392611

חיפה - הידרותרפיה 052-7477003

פיזיותרפיה 052-2529768

תרבות 053-3651571

ספורט 053-3651561

חברים 054-9055621

באר שבע - חברים 052-2967283

ירושלים - הידרותרפיה 052-7815558

פיזיותרפיה 052-4221914

תרבות 054-2550011

ספורט 052-4075244

חברים 052-4014469

בית קיי הידרותרפיה ופיזיותרפיה 052-2948920

**מצלמים מהשטח**

שביל של ניצחונות - הווטרנים הבריטים בישראל ואיציק סעידיאן צועד הביתה

**משחקים אותה**

בסוף מאי התקיימו משחקי הווטרנים 2023 זו השנה השלישית. את האירוע יוזמת אגודת הידידים בבריטניה, Beit Halochem UK פצועים ופצועות בריטים נפגשו עם נכי צה"ל, לשלושה ימים של תחרויות ספורט בבית הלוחם תל אביב. השנה הגיעה משלחת של כ 180- איש ובה כ 65- וטרנים. אורח כבוד במשלחת היה חבר הפרלמנט האנגלי ג'וני מרסר, Johnny Mercer, המשמש שר לענייני וטרנים.

צילום: Promo Productions and Content

**יוצא בחוץ**

ב- 27 באפריל השתחרר איציק סעידיאן מבית החולים שיבא לאחר אשפוז ושיקום של שנתיים. יו"ר הארגון, עו"ד עידן קלימן, הגיע ללוות אותו למסיבת השחרור.

צילום: מוטי קמחי

**בין הר לים –
מפסגת הר מרו בטנזניה ועד חוף הים בזנזיבר, טיול שחרור 2023**

מאת: שלומית לולה נחמה | צילום: אגודת הידידים בישראל

מפסגת הר מרו בטנזניה, אפריקה, בגובה 4,566 מטר, ועד בור קטן על חוף הים בזנזיבר בעומק של מטר וחצי, נמתח טיול שחרור 2023 .לאחר היכרות של חודשיים יצאו 24 פצועי ופצועות צה"ל, משתתפי תוכנית אחים, לחוויה מחשלת, גופנית ונפשית. "עשיתי לי חברים לחיים", אומר דור זילברשטיין, שהשתתף במסע, "חברים שיכולים במבט להבין אותי, ואין שיפוטיות והכול אמיתי ואותנטי. המסע מכניס לפרופורציות. חזרתי עם תחושת מסוגלות טובה יותר ופרופורציות לחיים". זילברשטיין, בן 37 , היה חובש בן עשרים במלחמת לבנון השנייה, פינה הרוגים ופצועים בהיתקלות במארון א-ראס והוכר כפגוע נפש רק לפני שנה. "מרגע שנכנסתי לבית הלוחם", הוא מתאר, "רציתי להיות מעורב בכל הפעילויות ובכל העשייה.

לא הייתה לי התלבטות אם לצאת לטיול ולטפס על הר נראה לי נהדר. תוכנית אחים היא מדהימה. בזכותה מתחילים ליפול כל האסימונים. אתה מקבל את כל האמת בפרצוף ומבין איפה אתה נמצא". השנה התקיים טיול שחרור כחלק מהמחזור השלישי של תוכנית אחים.

התוכנית מלווה פצועים ופצועות לאורך תשעה חודשים ולטיול יצאו לאחר חמישה מפגשי היכרות. לאחר החזרה לארץ ממשיכה הקבוצה לעבד יחד את החוויות והתובנות של המסע. ליטל עקנין, בת שלושים, מתמודדת עם סוכרת ופוסט טראומה בעקבות שירותה הצבאי, מספרת באיזה שלב בחייה מצאה אותה התוכנית:

"אחרי שהשתחררתי מהצבא רצתי את החיים באמוק, לא עצרתי. עבדתי קשה, למדתי תואר ראשון בכלכלה וניהול והייתי פעילה באקדמיה, נכנסתי לעולמות הפוליטיים ועבדתי במשרד האוצר. התנפלתי על החיים. לאחר שהתחלתי תואר שני באקטואריה וסטטיסטיקה, דשדשו לי ניצני הפוסט טראומה והבנתי שאני צריכה לעצור. הגעתי לקבוצה בזמן העצירה, בתקופה שבה אני צריכה ללמוד לגדול. התוכנית וגם הטיול עוזרים לי לדייק את המקום הנוכחי, להיות מודעת לשינויים שקרו בחיים, ולמוגבלות שהיא חלק מהחיים ואי אפשר להתעלם ממנה. הטיול דחק אותנו לקיצון כדי לאפשר לנו לצמוח, הוא עורר את היצר ההישרדותי ולצידו את הניתוח והעיבוד של הדברים".

**יבוא עוד גל**

בחודש מרץ יצאה הקבוצה לטיול של עשרה ימים שראשיתו הייתה שונה בתכלית מאחריתו. בתחילת הטיול, חמישה ימים של אתגר פיזי ומנטלי קשוח, טיפוס אל פסגת הר מרו, אחת הפסגות הגבוהות באפריקה, בגובה של ארבעה קילומטרים וחצי מעל פני הים; בסוף הטיול, חמישה ימים בזנזיבר, בסביבת נופש עוטפת ומכילה, וטקס הטמנה של זיכרונות בבור שחפרו על שפת הים.

בן עטיה יצא לאפריקה בתפקיד מאבטח, לאחר שבשנת 2019 היה הוא עצמו משתתף בטיול שחרור. עטיה, בן 41, נשוי ואב לשניים, הוא נכה צה"ל ונפצע אנוש ברמאללה, באינתיפאדה השנייה בדצמבר 2000 . לאחר השיקום השלים את סוף השירות כלוחם ולאחר השחרור התקבל למשרד ראש הממשלה בתפקיד מאבטח. עטיה מתאר את ההבדל הברור בין חלקי הטיול: "הטיפוס היה עוצמתי מבחינה פיזית ופחות התחברו מבחינה רגשית. המשתתפים פחות דיברו, יותר הלכו והתרכזו באתגר של לסיים את היום. צעדנו כל יום שמונה שעות וביום של הפסגה צעדנו 12 שעות, אולי אפילו יותר. היו כאלה שלא הגיעו לפסגה של ההר, אבל הם הגיעו לפסגה שלהם. בטרק היו רגעים של הישרדות ובסיום כולם היו גמורים. בזנזיבר החוויה הייתה רגשית לגמרי, האנשים התחילו לדבר, התחברו, וכבר לא אכפת אם אתה עם סומק או ריח טוב. נוצרה פתיחות, ובמעגל ההטמנה היה מאוד מרגש, כי כל אחד סיפר את הסיפור שלו".

טקס ההטמנה התקיים בחצי השני של הטיול, על חוף הים בזנזיבר, והמשתתפים הטמינו חפצים המסמלים מטענים שהם רוצים להסיר מעצמם. "בטקס ההטמנה היה רגע שמזקק באופן מדויק את המעבר מחושך לאור", מתאר דור זילברשטיין.
"טיפסנו על ההר וחווינו חושך, קושי, פחד ואי ודאות, ואז פתאום הגענו לזנזיבר ויש אור, שפע, פנאי וחיים, וגם אוכל מצוין. ביום הראשון אכלנו דגים שרופים ואורז מעופש, ביום האחרון אכלנו לובסטרים. הקונפליקט בין תנאים קשים לבין תנאי גן עדן הוא משהו שהושקעה בו מחשבה. נוצר הבדל בין חוסר לשפע, בין לעשות מאמץ קיצוני פיזי ואז פתאום לצאת לאתנחתא. זה הזכיר לי את מנטרת הגולש. הוא בגאות או שהוא בשפל, גולש ונהנה או ממתין שעות בקור. והדבר המעצים הוא להבין שהכול בא בתקופות. אי אפשר כל הזמן להיות על הגל.
אם אתה על הגל, תעריך, תחיה ותיהנה ואם אתה לא, תגיד בסדר, יבוא עוד אחד".

**מעטפת פיזית ורגשית**

בזמן השהות בזנזיבר קיבלו המשתתפים הפתעה. "נתנו לנו מכתבים מהבית", נזכרת ליטל, "ואף עין לא נשארה יבשה. חוויה מרגשת ועוצמתית. קיבלנו חיבוק של המשפחה ותחושה שהם איתנו בתהליך.

במקום לחוות אותנו עם הקשיים, לראות שאנחנו יכולים לעבור גם דברים טובים.
אני לא יצאתי לטיול שחרור גדול, וחששתי מהמסע. לא ידעתי איך אעמוד באתגר, אבל כבר ביום הראשון הרגשתי שיש מעטפת גדולה וחזקה סביבנו כדי שנצליח. עדי שטראוס דרבן אותי כל הזמן, שרון, המנטור, הלך איתי יד ביד. כל החברים היו מאחוריי, דחפו פיזית וגם מוראלית. כולם התגבשו לאגרוף אחד ונרתמו לעזור. היה יום אחד בהר שלא הצלחתי לאכול ואחד החברים האכיל אותי בכפית".

בן עטיה מתאר גם הוא מעטפת פיזית ורגשית מקיר לקיר: "אין הזדמנויות אחרות לצאת למסע כזה. מסביב זאת קבוצת תמיכה של הטובים ביותר. עופר הוא לדעתי המדריך הכי טוב בעולם, איש שייטת וסיירת מטכ"ל שיודע לחלץ, לחשוב מחוץ לקופסה ולתת פתרונות לכל מצב. יש רופאה, פרמדיק והם ישר מסייעים, ויש מנטורים שאם הם רואים שאת מתפרקת, הם יהיו לידך. אין בשום מקום אחר, באזרחות ובכלל, מעטפת כזאת, שיכולה לגרום לך להגיע לכל פסגה. לאחר שיוצאים למסע כזה מגלים כוחות שלא ידענו שיש לנו. כל אחד מוצא את העוצמות שלו וכולם חוזרים בני אדם חזקים נפשית, טובים יותר ומאמינים בעצמם יותר".

דור זילברשטיין מתאר עד כמה חשוב להאמין בעצמי ולדעת לבקש עזרה: "ככל שאנחנו נותנים במה לפציעה, היא מנהלת אותנו ביומיום. הרי כולנו פוסט טראומה.

בין שזה בילדות או בצבא, אנחנו עם רווי במלחמות, ואי אפשר לצאת מזה נקיים.
רואים את זה בכביש ובסופר ובדואר ובתור לקופת חולים, כולנו מתמודדים. בסופו של דבר, כולם צריכים חיבוק וטיפול והבעיה היא שאין מודעות. אני לקחתי אחריות על עצמי, הרמתי דגל וביקשתי עזרה. אנשים לא יודעים לבקש עזרה, וזה אחד הדברים הכי קשים".

**אנחנו לא לבד**

לאחר הטיול מתגבשים לקחים ותובנות, ומסר אחד משותף לכולם, החוויה חשובה ואין לה תחליף. "למי שחושב אם לנסות חוויה כזאת, הייתי אומרת לקפוץ למים", אומרת ליטל. "יש לי נוסחה שמלווה אותי שנים, מלימודי סטטיסטיקה של התואר הראשון, ואומרת תהיו גדולים מהממוצע של עצמכם בכל רגע נתון. צריך תמיד לשאוף להיות גדול יותר מהממוצע, לא של האוכלוסייה, אלא של עצמך. גם אם לפני שנייה לא הצלחת, את בטח תצליחי בהמשך.

גם בלי מוגבלות, תמיד צריך לשאוף להיות טוב יותר ממה שהיית לפני רגע".
"באמצע ההר", מוסיף בן, "אי אפשר להגיד 'יאללה, לא בא עליכם, אני עכשיו הולך, לוקח מונית וחותך הביתה'. אין דבר כזה, אתה באמצע ההר. צריך להתמודד עם הקבוצה, עם הסיטואציה, וזה קשה. אחרי שעוברים את החוויה, הלבבות נפתחים ונרקם קשר מיוחד. התחושה שנותרת היא שאתה לא לבד. בן אדם שעבר חוויה טראומטית לא יודע איך לשתף, ואת מי לשתף. הוא צריך אנשים שיתמכו בו וכאן, להיות חלק מקבוצה שתומכת, זה הדבר הכי חשוב".

"המילה הכי חשובה בעיניי היא תנועה", מסכם דור, "אם נשים למישהו משקולת של שלושים קילו על הגב ונזרוק אותו למים, הוא יטבע. אבל אם הוא יתחיל לשחות, הוא לא יטבע. לטראומה יש משקל. אני הולך לבית הלוחם ורואה את הנכים המבוגרים עושים ספורט והם מבינים משהו שהצעירים פחות מבינים, שצריך להיות בעשייה. לשבת בבית ולרחם על עצמך רק מגדיל את השד, הכי חשוב להיות בתנועה."

אגודת הידידים בישראל <https://yedidim-inz.org.il>

**האבא והאימא של כולם**

**יו"ר אגודת הידידים, עדי שטראוס, מלווה את הפצועים והפצועות במסירות ובאהבה**

המסע לאפריקה הוא טיול שחרור השביעי שאתה ורעייתך, ד"ר ציפי שטראוס, מלווים.

**מה המטרה הכי חשובה במסעות הללו?**

"תחושת המסוגלות וההתעוררות שהפצועים והפצועות מגלים במהלך המסע ואיתה הם חוזרים הביתה, לחיים האמיתיים. זוהי הזכות והיכולת שלנו להעניק חזרה, כל טיול מחדש, לראות אותם מתעוררים, מגלים חוזקות, מתמודדים עם קשיים ואתגרים שלא חשבו שיצליחו לעמוד בהם. כתוצאה מכך עולים גם רצון ומוטיבציה לחיות חיים איכותיים, ללמוד, להתחתן, למצוא עבודה משמעותית".

**כיצד עלה הרעיון לטקס ההטמנה של מטעני העבר?**

"כחלק מתכנון הטיול עלה הרעיון לרגעים המעוררים רגש ותקווה. בטיול הראשון ביקשנו מכל אחד לכתוב על פתק משהו שהוא משאיר מאחוריו, וכמעט כולם כתבו על הפציעה. בטיול השני ביקשנו להביא חפץ שרוצים להשאיר מאחור וכולם הביאו משהו שקשור לפציעה. הבנו שיש משמעות עמוקה להטמנה מאחור.

תהליך התכנון והפרידה ממה שבחרתי הם חלק חשוב בהצלחת המודל. בטיול השלישי הוספנו לטקס מכתבים מהבית מהמשפחה, והמשתתפים מקבלים מכתב מחזק, מעודד ואוהב מהבית, מה שמעצים את תחושת המסוגלות והידיעה שאני אהוב ומוערך".

**מה היה הרגע הכי קשה שלך בטיול?**

"לשמוע את הסיפורים האישיים, לשמוע על מצבי התקיעות. לראות אותם נשברים ומספרים איך הם כבר שנים לא יוצאים מהבית, איך הם לא חשבו שיצליחו לטוס לחו"ל וללכת ברגל, ובטח שלא לעמוד בתנאים הקשים ולהתמודד עם האתגר הפיזי".

**מה היה מבחינתך הרגע הכי משמח ומעורר השראה?**

"יש הרבה רגעים. לראות פצוע שכואב לו ואף על פי כן ולמרות הכול הוא מגיע לפסגה, ואת תחושת הניצחון שהוא משדר בעיניים מלאות דמעות. לקבל הזמנה לחתונה. לקבל שיחת טלפון להתייעצות או שיתוף על קריירה או עסק שנפתח. לראות את הביטחון העצמי שלהם הולך ומתעצם תוך כדי המסע ולשמוע עד כמה המסע חשוב ואיך אפשר בכמה ימים לשנות חיים שלמים".

**"המטרה היא לבנות חיים של משמעות"**

יהודה איש שלום, מנהל האגף החדש לפוסט טראומה בארגון, מכיר טוב ומקרוב את החיים שלאחר הטראומה. בעזרת כלים מעולמות הטיפול והשיקום, הוא מתכוון לבנות מערך הוליסטי שייתן מקום של כבוד להיבט הנפשי והרגשי.

מאת: צור עופר ושלומית לולה נחמה | צילום: עירית גרוס

המודעות הגוברת לנושא הפוסט טראומה והעלייה במספר הנכים המוכרים מובילות לשינוי גישה באגף השיקום וגם בארגון נכי צה"ל. בחודש אפריל הוקם אגף חדש בארגון, אגף פוסט טראומה, ומטרתו לטפל בכלל הנושאים הקשורים לרווחה והתמודדות נפשית. בראש האגף החדש עומד יהודה איש שלום. נפגשנו עימו לשיחה.

**יהודה, נעים להכיר ובהצלחה בתפקיד החדש. ספר לנו קצת על עצמך.**

"אני בן 44, נשוי ואב לשני ילדים. ירושלמי במקור, ממשפחה ציונית דתית. אמי עלתה משווייץ ואבי ישראלי ואנחנו שישה בנים במשפחה, כולם לוחמים וקצינים. היו רגעים בשנים האחרונות שהיינו ארבעה אחים בו בזמן מגויסים בפעילות מבצעית. שני אחים שלי מוכרים על פוסט טראומה. שירתי כלוחם ומפקד ביחידה מובחרת בצנחנים ובמהלך השנים איבדתי חברים רבים, בלבנון ובמקומות אחרים".

**מה ההשכלה והניסיון המקצועי שאתה מביא לתפקיד?**

"אני עובד סוציאלי קליני, עשיתי תואר שני בניו יורק בעבודה סוציאלית קלינית. התמחיתי בתחנה לבריאות הנפש בירושלים בטיפול אישי וקבוצתי, וכן בצוות התערבות במשבר. בהמשך התמחיתי בתחום של התמכרויות ובשנים האחרונות הייתי עובד סוציאלי ראשי של עמותת משפחה אחת, ארגון הסיוע הגדול בישראל לתמיכה במשפחות שכולות ונפגעי טרור. עברתי הכשרות רלוונטיות כמו התוכנית לפסיכותרפיה של טראומה בנט"ל והתחלתי לכתוב דוקטורט בעבודה סוציאלית באוניברסיטה בניו יורק. אני מדריך מוסמך לסטודנטים לעבודה סוציאלית מטעם האוניברסיטה העברית ובעל ניסיון קליני, פרטני וקבוצתי, בעבודה עם פצועים ושכולים".

**איך התחברת לארגון נכי צה"ל ולהקמת האגף לטיפול בפוסט טראומה?**

"בשנים האחרונות ליוויתי בכנסת את ועדת המשנה לוועדת העבודה והרווחה, הוועדה בראשות חבר הכנסת אופיר סופר, אשר בחנה את טיפול משרד הביטחון בנכי צה"ל המתמודדים עם פוסט טראומה.

דרך עבודת הוועדה נחשפתי לאירוע ברמת המאקרו שלו ולקחתי חלק פעיל במחאה שהוביל הארגון עם הלוחמים הפוסט טראומטיים. בתחילת אפריל השנה נכנסתי לתפקיד מנהל אגף פוסט טראומה בארגון. בראש ובראשונה הקמת האגף נובעת מתוך הבנה של הארגון, שמדובר באירוע מורכב, בקנה מידה גדול, וכמות הנכים המוכרים כפוסט טראומטיים צפויה לגדול באורח ניכר".

**שיקום מקיף ותומך**

**האם תוכל לתאר את אוכלוסיית היעד שאליה מכוונת פעילות האגף שלך?**

"כ- 8,500 נכים מתמודדים כיום עם PTSD ברמת פגיעה מהותית כחלק מליבת ההתמודדות שלהם. מתוכם כאלפיים המטרה היא לבנות חיים של משמעות"

מוכרים רק על PTSD וכ- 6,500 מתמודדים גם עם פציעה פיזית. על פי נתוני משרד הביטחון, 96 אחוז מכלל המוכרים על PTSDחברים בארגון נכי צה"ל. בימים אלו נמצאים רבים בעיצומו של תהליך ההכרה וגם מי שהגישו בקשה להכרה כבר מקבלים טיפול.

נוסף על כך, נכים רבים בעלי פציעה פיזית אינם מוכרים רשמית כ- PTSD ומתמודדים גם הם עם היבטים נפשיים של טראומה, והאגף החדש כאן גם עבורם. האגף הוא כתובת לייעוץ וחשיבה בכל הנושאים הקשורים לפוסט טראומה, וניתן סיוע גם במקרים פרטניים".

**תרצו לתת כלים גם לגורמים מקצועיים בתוך הארגון הנמצאים במגע יומיומי עם הנכים והנכות?**

"בהחלט. התחלנו תהליך של העצמה וליווי של עוזרי היו"רים והצוותים במחוזות. לפני שבוע, קיימנו לראשונה הדרכה לצוות מחוז תל אביב-יפו והמרכז.

מטרת ההדרכה היא להעניק כלים להבין טוב יותר את השפעותיה של הטראומה, כיצד להתמודד בצורה מקצועית ורגישה עם סיטואציות מורכבות וגם ללמד את העובדות והעובדים לשמור על עצמם. בחודש הבא נקיים יום עיון מרוכז לכלל צוותי המחוזות, וימי עיון נוספים נמצאים בתכנון. כמו כן, נשקיע בהעצמת רכזות הצעירים בארגון, המקבלות את פניהם של רבים מהפצועים הצעירים".

**יש בכוונתך להוסיף פונקציות מעולמות הטיפול בתוך השירותים שהארגון מעניק לחברים ולחברות?**

"בכוונתנו להוסיף למערך בית הלוחם פונקציה טיפולית של עו"ס הבית. התפקיד יהיה לפתח את ההיבטים הנפשיים-רגשיים של הפעילות בבתי הלוחם. היום מוקדשת תשומת לב רבה לטיפול בגוף, והצד הנפשי - רגשי נותר מאחור. אין בכוונתנו לכרסם בתחומים המצויים באחריות אגף השיקום.

אמנם איננו גוף טיפולי, אך חשוב לזכור שטיפולי גוף מתקיימים פה למכביר, ומי שמגיעים לבית הלוחם אינם משאירים את הנפש ואת הרגש בבית. מצב רוח טוב או דיכאון משפיעים גם על הגוף".

**ידידותי למשתמש**

**איך שינוי מעין זה יכול לקרות הלכה למעשה? תוכל לתת דוגמה?**

"נכה שסיים תהליך הכרה על PTSD מגיע לראשונה למחוז או לבית הלוחם. מישהו מקבל את פניו ומתבצע מעין אינטייק, היכרות ראשונית. הנכה מקבל מידע על מיצוי זכויות ועל פעילויות וחוגים. זאת מעין שרשרת חיול, כמו בבקו"ם, וזיהינו שחסרה בצומת הזה התבוננות יותר רחבה והוליסטית. אני לא מעוניין שנכה בן שלושים יהפוך לנצרך לחמישים השנה הבאות משום שלא קיבל מענה מתאים. אני רוצה לדעת מה שלומו ומה הצרכים שלו בהיבט המשפטי, כלכלי, רפואי, זוגי.

אנחנו מדברים על שיקום. זאת לא שאלה תיאורטית אלא פעולה מעשית הנסמכת על עקרונות. בתחילת מסע השיקום אני רוצה לבנות איתו מעטפת תומכת, עם הפנים קדימה".

**האם אתה סבור שלנכים ונכות פוסט טראומטיים קשה יותר למצות את הזכויות בתהליך השיקום?**

"בתחילת השיקום יש מפגש עם כאוס של אינפורמציה, עם נציגים שונים, וקשה להבין עם מי לדבר ומה לעשות. פוסט טראומטי, אם יש דבר שקשה לו, זה לנווט בסבך הביורוקרטיה. אנחנו שומעים אותו אומר 'תניח לי, די, אין לי כוח לעוד ועוד טפסים, אפילו אם אני יודע שמגיע לי סיוע כספי, לא רוצה לראות טפסים'. ושם הוא הולך לאיבוד. הוא יישאר בבית ולא יצא ואנחנו לא נראה אותו בכלל. הוא יגיד שהוא לא מוצא את עצמו בבית הלוחם ואין מה לשכנע אותו. אם נהיה מדויקים ונתאים את הסביבה והפעילויות לצרכיו, הוא יגיע בשמחה. אני רוצה שמישהו יפגוש את הנכה וישאל אותו מה שלומך, איך בבית, מה קשה לך ביומיום, מה אתה אוהב לעשות, מה החלומות שלך, מה אתה רוצה ללמוד, איך אתה רואה את חייך בעוד חמש ועשר שנים. אני רוצה לבנות לו מעטפת שיקומית כוללת וליווי לאורך מסע השיקום.

בשפה טיפולית קוראים לזה קייס מנג'ר או מתאם טיפול. המטרה היא לבנות חיים של משמעות וסיפוק לצד ההתמודדות. אני לא רוצה שהאנרגיה שלו תלך לאיבוד על ביורוקרטיה ועוד זכות ועוד אחוז. העסק חייב להיות ידידותי למשתמש".

**עוד ארוכה הדרך**

**פרויקט אחיעד מציע מגוון של פעילויות מיוחדות למתמודדים עם פוסט טראומה ברחבי הארץ ומקבל תגובות נהדרות מהמשתתפים והמשתתפות. מה התוכניות שלכם לעתידו של הפרויקט?**

"אחיעד לדעתי הוא פרויקט דגל. קבוצות ייעודיות למתמודדים עם פוסט טראומה הן כלי חשוב ואנחנו מתכוונים להשקיע בניהול מקצועי ובהגדלה של הפרויקט ככל שיידרש. היום יש יותר מ- 400 חברים בקבוצות אחיעד בכל המחוזות, ואם יהיה צורך נפתח קבוצות נוספות. נוסף על כך, אנו מפעילים את פרויקט 'עכשיו אני' למתמודדות עם פוסט טראומה, ואת פרויקט 'לי-את' לבנות זוג של הפצועים, והתחלנו גם לעבוד על פרויקט 'ילד של גיבור', לילדים וילדות, פרויקט שיזמו בנות צעירות של מתמודדי ."PTSD

**כיצד נוכל לסכם את נושא המענים של רפורמת נפש אחת למתמודדים ומתמודדות עם ?PTSD**

"רפורמת נפש אחת מסמנת מגמה בכיוון נכון ונעשו צעדים חיוביים כמו בתים מאזנים, כלבי שירות, טיפולים לילדים ולמשפחה. כל אלו צעדים חשובים בכיוון הנכון, אבל הדרך עוד ארוכה. כיום אין אחידות בין מחוזות אגף השיקום ברמת השירות, יכול להיות מחוז שיש בו שינוי חיובי ומחוז שעדיין נתקלים בו ביחס בעייתי ביותר. נוסף על כך, יש צורך אקוטי בכל הארץ במחלקות אשפוז פסיכיאטריות ייעודיות, שיתאימו לפצועים פוסט טראומטיים. גם הוועדות הרפואיות מוסיפות לייצר מדי שבוע מקרים קשים של פגיעה וזלזול בנכים. בשבועות האחרונים טיפלנו בקצין בדרגת סגן אלוף, קרבי ומעוטר, ששבת רעב והיה על סף אובדנות בגלל השפלה שעבר בוועדה רפואית. הוא לא המקרה היחיד".

**איזה מסר תרצה להעביר לנכי ונכות צה"ל מעל דפי העיתון שלנו.**

"הייתי רוצה שנזכור לא רק את העבר, אלא גם את העתיד. שתצליחו להאמין ביכולת לצמוח מתוך הטראומה ולבצע שינוי בחיים. התפקיד שלנו הוא ליצור את התנאים שיממשו אמונה זו, ליצור סביבה ותנאים אופטימליים לשיקום אמיתי. בכל היבט של התמודדות עם פוסט טראומה, יש לכם כתובת. אני מתכוון לקדם את כלל ההיבטים הנפשיים-רגשיים של תהליך השיקום וההחלמה, לשפר את איכות חייכם ולהיות עבורכם כתובת חמה ותומכת".

**שחקניות נשמה**

**רכזות הצעירים בבתי מהלוחם המלוות את הפצועים והפצועות מתחילת השיקום ואל תוך החיים. התפקיד משלב חברות, אכפתיות ותועפות של אהבה**

מאת: צור עופר ושלומית לולה נחמה

רכזות הצעירים בבתי הלוחם מתמחות בהתאמה של משאבים ופתרונות ייעודיים לאוכלוסייה הצעירה של פצועים ופצועות עד גיל ארבעים. רבים מהצעירים המוכרים בשנים האחרונות מתמודדים עם פוסט טראומה. בבתי הלוחם משתדלים להעניק מענים מתאימים גם לנפש, לצד השיקום הפיזי. לחברות ולחברים ברחבי הארץ יש מגוון צרכים והפתרונות שמציע כל בית לוחם מותאמים לאוכלוסייה המקומית. רכזות הצעירים עובדות בנפרד ומשתפות פעולה בסיעור מוחות הדדי, הפריה של רעיונות וסיוע מקצועי ורגשי. פעם בשלושה חודשים הן מקיימות מפגש עדכון וצועדות יחד בדרך של טיפול והקשבה לצרכים של צעירים וצעירות. פגשנו את הרכזות לשיחת היכרות, על הישגים, חלומות ומה הכי חשוב בעיניהן בתפקיד היצוק בדמותן.

**צליל סלע - בית הלוחם חיפה**

נעים מאוד

"אני בת 36, גרה בעתלית, אימא לשניים.
הגעתי לפני ארבע שנים וחצי לבית הלוחם ולפני כן עבדתי בפנימיית אהבה, בתפקיד מנהלת תרבות וספורט".

מה זה רכזת צעירים

"התפקיד הוא מסביב לשעון, הוא לא נגמר כשאני מגיעה הביתה. אנחנו שם, אנחנו עובדת סוציאלית, פסיכולוגית, מנחה ותומכת. יש אנשים שבשבילם אנחנו עולם שלם, וגם אם הם לא בהכרח יגיעו לאירוע, הם יתקשרו בכל יום לשאול לשלומנו. אפשר להגדיר את התפקיד כטיפולי וחברתי. התפקיד הוא להיות עוד בן אדם שרואה את הצעירים ונמצא שם בשבילם ולטובתם ולמענם. כמובן, תמיד צריך לחשוב מחוץ לקופסה. בכל מחוז יש קשיים וצרכים שונים והעיקר הוא להיות כישרונית ויצירתית כדי להצליח להוציא את המיטב מהתפקיד".

איך קורה הקסם

"פתחנו חוג צורפות לצעירים, הייתי סקפטית ביותר, ועכשיו אני כבר פותחת קבוצה שלישית. בכל קבוצה יש שמונה חברים, ויש לנו יותר בנים מבנות. החוג הוא כמו ריפוי בעיסוק, הם מגיעים לשלוש שעות ורק רוצים עוד. השילוב המנצח הוא עשייה בחוג עם חברותא נעימה בקבוצה קבועה. אני מקווה שנפתח כמה שיותר חוגים".

פינת החלומות

"אני מגבשת בשנה האחרונה פרויקט של הנגשת בית הלוחם לפריפריה. בית הלוחם חיפה משרת כמעט חצי מדינה, מקריית שמונה ועד חדרה, אזור עצום ש- 80 אחוז ממנו הוא פריפריה. אנחנו רוצים להוציא שלוחות ספורט, תרבות ופנאי מחוץ למבנה, ולספק שירותים לאוכלוסייה במקומות כמו

קריית שמונה, טבריה, עפולה, קריות, חדרה, כרמיאל. אני מקווה שנצליח ואז לכל חבר וחברה באזור הצפון יהיה מענה נגיש וקרוב, חברתי, גופני ונפשי. יש לנו גם צורך במקום ייעודי לצעירים. למשל, שמשעה שמונה בערב יהיו חוגי סטודיו לצעירים והבית ישנה את פניו. נוסיף מקרר בירות במועדון, תהיה הרצאה על הבר בקפיטריה, ואווירה קצת יותר מתאימה לצעירים. אנחנו גם מנסים להעביר חוגים ייעודיים לשעות האלה כדי להוסיף אפשרויות לצעירים ולצעירות ושבית הלוחם יהיה אבן שואבת ומרכז פעילות".

הכי חשוב לי

"אנחנו רואים אתכם ואתכן. רואים, מבינים ורוצים ללמוד ולדייק כל יום מחדש את הצרכים. כל מי שיגיע לפה ויגיד שיש לו צורך, יקבל אוזן קשבת. יש לי חברת בית שביקשה שנפתח קבוצה של להט"ב, לדוגמה, הם פחות מעשרה אנשים, אבל ננסה לתת מענה. כל צורך נספר, כל דרישה, בקשה ורעיון הם חשובים ויקרים מפז. הכי חשוב לי להקשיב לכם".

דברו איתי

צליל סלע 052-6682590 [zlil@inz.org.il](zlil%40inz.org.il)

**שני אמגר - בית הלוחם באר שבע**

נעים מאוד

"אני בת 37, גרה בקיבוץ בית קמה, אימא לשניים, חמישה חודשים בתפקיד. לפני כן הייתי מנהלת שיווק של הסינפונייטה הישראלית באר שבע ואני מנהלת את התרבות של בית קמה בהתנדבות מלאה".

מה זה רכזת צעירים

"כל אחת עובדת באזור שלה מול אוכלוסייה מאופיינת. אירוע שבקיבוץ שלי יוציא מהבית מאות אנשים לאו דווקא יתאים לחבר'ה כאן בבית הלוחם. אנחנו כל הזמן צריכות לחשוב ולהבין מה יעניין את הצעירים, איך אני מוציאה אותם מהבית, איך כל אירוע, קטן או גדול, יעבוד. השבוע, למשל, הגיע אלינו להרצאה יובל שמלא, מנינג'ה ישראל. זאת הייתה הרצאת מוטיבציה ובסיומה שיחה מרתקת, שאלות ותשובות. הוא דיבר על איך לחתור לניצחון בלי להתפשר ובו בזמן לשמור על צניעות מטורפת. ראיתי איך כל אחד מהצעירים לקח משהו איתו הביתה וזה היה מרגש".

איך קורה הקסם

"יש לא מעט חבר'ה שאני יודעת שקשה להם להיות במקומות הומי אדם ועם מוזיקה חזקה. אם אחרי שיחה שלנו הם הגיעו לפעילות, זה ניצחון מבחינתי. היה אבא שנכנס אליי למשרד וסיפר שהבן שלו לא יוצא מהחדר. עצוב לו וקשה לו. הוא הציע שאנסה אולי לדבר איתו, ובאמת התקשרתי, כחלק מהשיחות שאני עושה, והזמנתי אותו להרצאה, 'בוא, נהיה יחד', אמרתי לו, והוא בא. הוא גם נרשם לפעילות הבאה. בלי קשר לטיפולים הפיזיים וגם הפסיכולוגיים, משפט אחד ויחס אישי יכולים באמת להרים ולשנות. יש משהו באמירה הקטנה של 'בוא איתי, אני איתך', שהוא משנה עולמות".

פינת החלומות

"אני חדשה דנדשה בבית הלוחם. לאחר שנכנסתי לתפקיד החלטתי לכוון לנושא של ייעוץ תעסוקתי והכוונה ללימודים.

יש חבר'ה שקצת מחפשים את עצמם ויש גם כאלו שבא להם להחליף מקצוע באמצע החיים. אז נוסף על הכיף והתרבות, נציע לחברות ולחברים ייעוץ עסקי והכוונה ללימודים, והחלום מתחיל להתגשם לאט לאט".

הכי חשוב לי

"הדלת שלי תמיד פתוחה בשבילכם, אני רוצה לראות אתכם כל הזמן, בטוב וברע, והכול כאן נעשה למענכם".

דברו איתי

שני אמגר 058-7029738 [shania@inz.org.il](shania%40inz.org.il)

**נועה ברדריאן - בית הלוחם ירושלים**

נעים מאוד

"אני בת 38, גרה בירושלים, אימא לשלושה, חמש שנים בתפקיד. לפני שהגעתי לבית הלוחם עבדתי בפרויקט של שילוב בעלי מוגבלויות בתעסוקה של ביטוח לאומי".

מה זה רכזת צעירים

"מדובר בקשר מתמשך. אנחנו לא מטפלות, שנפגשות עם מטופל בין אחת לשתיים, ישבנו ודיברנו והוא הולך הביתה. אנחנו מדברות עם הצעירים, אנחנו חברות שלהם. אי אפשר להיות בתפקיד אם את לא באמת נכנסת עם כל הלב והנשמה ומצליחה להיות איתם באמת. להיות חלק בלתי נפרד מההתרגשויות, ההצלחות, וגם העצב. אני פוגשת את הצעירים באירועים ופעילויות ומעבר לכך אני איתם כל הזמן, מדברת איתם, הם יכולים לסמס לי בלילה ובשבת בבוקר, ואני שם, כי אני חברה שלהם".

איך קורה הקסם

"שיקום אמיתי הוא ספורט, תרבות, פעילויות, לצאת החוצה. חשוב לקיים שגרה ולהיות בחברה, ואי אפשר להשתקם באמת אם רק הולכים לטיפול פסיכולוגי.

מה שאנחנו עושות כאן הוא חלק בלתי נפרד מהשיקום וההתפתחות של הצעירים. אני רואה גם את הניצחונות הקטנים.

אצל פוסט טראומטיים אני מדברת עם ההורים, האחים, הגיסים, אנחנו יוצרים קשר ומנסים לעזור. הניצחון מגיע אחר כך אם פצוע מספר לי על בילוי משפחתי ואני מבינה שהבחור מתחיל להשתלב ומרגיש חלק מכולם. אני בקשר גם עם נשים של הפצועים, מקיימות ערבים, פעילויות וסדנאות. ברגע שהנשים מגיעות, ויוצרות קשר אישי ביניהן, הן באות גם עם הילדים, ואז באים כולם ואנחנו רואים שולחנות מתמלאים. כיף גדול. הקשר עם המשפחות הוא חלק חשוב של העבודה".

פינת החלומות

"המטרה והחלום הם לראות את הצעירים והצעירות ביומיום, מגיעים לחוגים ומשתלבים בבית הלוחם. גם לראות אותם הולכים ללמוד, מכירים בחורה, מתחתנים, דברים שנשמעים טריוויאליים אבל יש פצועים שאצלם זה לא תמיד קורה. הייתי רוצה למצוא את הדרך לעזור לכל החברים להתפתח גם בתחום האישי.

אז לפעמים אני קונה כרטיסים לזאפה והולכת עם אחד הצעירים להופעה בערב או מעבירה למישהו זוג כרטיסים שילך עם חברה או עם חברים. אלו הכלים שיש לנו ולדעתי אנחנו חייבות להיות יצירתיות, קצת לצאת מהקופסה ולשבור את השגרה כדי להוציא גם אותם".

הכי חשוב לי

"אחרי שקוראים על הסיפורים של הפצועים בעיתון או שומעים עליהם בחדשות, תמיד מזילים דמעה. חשוב לי שתדעו שגם שנה ושנתיים אחרי האירוע אנחנו ממשיכים להצדיע לכם. אני מאמינה שהכול אפשרי, שכל חלום קיים כדי שנגשים אותו. אני משתדלת תמיד להיות כאן בשבילכם ומקווה שתמיד תוכלו להיעזר, להגיע, לספר ולבקש".

דברו איתי

נועה ברדריאן 052-3680239 [noa@inz.org.il](noa%40inz.org.il)

**רויטל עוזרי - בית הלוחם תל אביב**

נעים מאוד

"אני בת 43, גרה בתל אביב. עובדת בארגון13 שנה, ולפני כן עבדתי בתחום הכלכלי. התנדבתי עשר שנים בשיקום בתל השומר וזה הוותק שהגעתי איתו לתפקיד".

מה זה רכזת צעירים

"העבודה שלנו היא להצליח להוציא אנשים מהבית, ולמעשה למצוא את הסיבות שיגרמו להם לצאת. רוב החבר'ה מתמודדים עם בדידות מסוימת. גם אם יש להם עבודה ומשפחה, פעמים רבות אף אחד לא מבין מה הם באמת עוברים.

בהתמודדות עם פוסט טראומה יש גלים, יש תקופות טובות ואז בהפתעה פתאום תקופה פחות טובה ואז שוב המצב משתפר. התנודתיות יוצרת הרבה פעמים בדידות בחוויה האישית. אני מנסה שבבית הלוחם אנשים ירגישו פחות לבד, והשיטה היא לחבר אותם דרך פעילויות שהן גם מפגשים חברתיים ועוגנים קבועים".

איך קורה הקסם

"אנחנו מקבלים אנשים כבודדים, כי אף אחד לא נפצע בחבורה. המטרה שלנו בפעילויות היא קודם כל ליצור גיבוש, ואז החברים והחברות יכולים להיות יחד, לשבת בדשא, להתקלח, לצאת לסיגריה, כל דבר שהוא. חדר המוזיקה בבית הלוחם תל אביב הוא הצלחה גדולה, החברים באים, מנגנים, יושבים יחד, ממש כמו מועדון.

לדעתי כדאי שיהיה מקום כזה בכל בית לוחם. אצלנו גם יש חשיבות לנושא של מיצוי זכויות. כל מי שבא, שיתחבר עם עובדת השיקום שלו, ידע שיש לו כתובת במשרד הביטחון, ויכיר את הזכויות הבסיסיות שלו מטעם הארגון ומטעם משרד הביטחון".

פינת החלומות

"אנחנו שואפים להתאים את אופי הפעילות לאופי הפציעות, וגם מצליחים.
פתחנו פעילויות כמו יוגה, גלישת גלים וקיר טיפוס שנותנות מענה גם לנפש, ולא רק לפציעת גוף. אני מתאימה פעילויות לחבר'ה צעירים שמגיעים אליי ומציעה להם את היוגה, שקיימת אצלנו כבר שש שנים. פעמים רבות התשובה היא 'לא, יוגה זה לא בשבילי, עזבי אותי, אני לא מתאים לזה'. אז מבקשת מהם ללכת לשיעור התנסות וההפתעות גדולות. לפני שבועיים יצאנו לריטריט יוגה של יומיים בבית אורן. בשיחת הסיכום כל אחד סיפר איך הוא לוקח את היוגה ומתרגם אותה ליומיום. אנשים עם פוסט טראומה סיפרו איך הם מצליחים להרגיע את עצמם בזכות טכניקות של יוגה, גם בחוץ, בפקקים, לא רק פה בבית הלוחם. אני שמחה שהחוגים שלנו מסייעים גם במקרים אחרים בחיים שמאתגרים אותם".

הכי חשוב לי

"יש מקום לכולם והלב שלנו פתוח. אין סיבה להרגיש לבד אם יש אותנו, ואתם מוזמנים באהבה, אנחנו לרשותכם".

דברו איתנו

רויטל עוזרי 050-7281161 [revital@inz.org.il](revital%40inz.org.il)

שיראל כרך-קושמרו 03-6461685 [shirelt@inz.org.il](shirelt%40inz.org.il) |

חן שירי 073-3439427 [chens@inz.org.il](chens%40inz.org.il)

**חוזר הניגון ואין מיגון**

נגישות ורגישות - יובל וגנר

מייסד ונשיא עמותת נגישות ישראל, נכה צה"ל, טייס בדרגת סא"ל, נפצע בתאונת אימונים

<www.aisrael.org>

בשעת חירום אנשים עם מוגבלות מופקרים לגורלם

אל תגידו לא ידענו

עברנו עוד מבצע בדרום ושוב חוזר הניגון. אנשים עם מוגבלות נמצאים במקום האחרון מבחינת מיגון במצבי חירום והמדינה אינה מטפלת בנושא כראוי. ראשי רשויות מדווחים כי סדר גודל של כ- 30 אחוז מהתושבים אינם ממוגנים. אולם הבעיה הקשה ביותר היא של אנשים עם מוגבלות שבעת התקפת טילים וגם רעידת אדמה לא יספיקו להגיע למקום מבטחים.

במבצע האחרון נהרגה אינגה אברמיאן, אישה בת שמונים מרחובות, שלא הספיקה להגיע למקלט בזמן ההתראה.

בשנת 2005 עבר פרק הנגישות בחוק שוויון זכויות לאנשים עם מוגבלות. על משרד הביטחון הוטל להתקין תקנות ייעודיות לטיפול במצבי חירום בדגש על אזרחים עם מוגבלות. נכון לשנת 2023 משרד הביטחון טרם סיים לכתוב ולאשר את התקנות, שלא לדבר על ליישם ולתרגל אותן. למי שאינו ממוגן

יש כיום שלוש אפשרויות: האחת, להתפנות מראש לאזור אחר עד סיום הלחימה; השנייה, לפעול למיגון אישי בסביבת המגורים; והשלישית פשוט להתפלל.

עמותת נגישות ישראל פועלת בנושא מול ועדת חוץ וביטחון ומול משרד הביטחון כדי שהנושא יקבל את המענה הראוי ויקודם בסדר העדיפויות. נגישות ישראל קוראת למדינה לסיים לכתוב ולאשר את

התקנות לטיפול באנשים עם מוגבלות בשעת חירום.

חשבו לרגע על אסון גדול שבו נפגעים בניינים רבים, אספקת החשמל מנותקת במשך ימים וצריך לפנות אזורים שלמים. מי יחלץ אתכם, איך יחלצו, כיצד יסיעו אם יש צורך בהסעה נגישה, לאן יסיעו?

אם דרושים לכם מגורים נגישים, כיצד ידאגו לכם לתרופות וציוד רפואי? איך תמשיכו לקבל טיפולים

חיוניים? השאלות דורשות היערכות ותרגול מראש.

בתקופות שבין מלחמות ומבצעים קריטי לעשות את ההכנות המתבקשות.

הנגישות בתחבורה בפשיטת רגל סוגיות רבות וחשובות הנוגעות לאנשים עם מוגבלות מצויות בתחום הטיפול של משרד התחבורה ואינן מקודמות. בראש וראשונה, הטיפול בתווי חניה לנכים המחולקים מדי חודש באלפים, ללא צורך אמיתי ובסיוע מאכערים תמורת אלפי שקלים. נוסף על כך, קיים מחסור בחניות נכים מסומנות לרכבים עם מעליות וחניות ייעודיות למשתמשים בכיסאות גלגלים, קלנועיות ועזרים אחרים, ולבעלי תו משולש.

נושא נוסף הוא מחדל המוניות הנגישות. עד עכשיו לא נבדק לאן נעלמו כ- 900 רישיונות למוניות נגישות שהמשרד חילק. המוניות הבודדות שנותרו להסיע אותנו גובות מחיר שערורתי. ומה עם רכבים נגישים להשכרה? גם כאן נעלם גדול.

שיא השיאים נרשם לאחרונה, בתוכנית ל- 115 אוטובוסים נגישים בקווים בינעירוניים שיוכלו להסיע כיסא גלגלים. לכאורה, נשמע טוב, עד שיורדים לפרטים ומבינים שהפתרון של משרד התחבורה מיועד רק לכיסא גלגלים אחד, בהזמנה מראש.

אין אפשרות לנגישות למשתמשים בקלנועיות, למשתמשים בקביים או הליכונים או למי שאינם יכולים לעלות את המדרגות הגבוהות והמסוכנות באוטובוס הבינעירוני. התוכנית גם אינה מעניקה פתרון נגיש לכל האנשים עם מוגבלות החיים ביישובים, מושבים, כפרים וקיבוצים ובכל הפריפריה והאזורים בין הערים הגדולות. כל זה עוד לפני עיסוק בבעיות נגישות בטיסות, בנופש ימי ועוד.
מאבק מתמשך לפנינו, עד שנגיע לתחבורה נגישה באופן מלא בכל הארץ.

טיול נגיש בנחל נעמן

פארק נחל נעמן, באזור קריית ביאליק הוא מקום מקסים לטיול נגיש לאנשים בכיסאות גלגלים ולמוגבלי הליכה.
קיימים שני חלקים - שניהם מתחילים מהחניה שיש לה גם חניות נכים, וגם ריהוט נגיש שחלקו סבל מוונדליזם.
בחלק הישן של הפארק, לכיוון דרום, יש שביל אספלט לאורך הנחל. השביל מקסים ונגיש, ללא שיפועים, אורכו כקילומטר וחצי לכל כיוון, בכניסה מסתתר שער המאפשר מעבר לכיסא גלגלים. החלק החדש של הפארק לכיוון צפון הוא אכזבה גדולה.
שביל נגיש באספלט באורך 750 מטר ולאחריו המשך בכורכר. יש חניות נכים מסומנות, אין שירותי נכים, השבילים נגישים וספסלי המנוחה אינם נגישים.
ביישומון ווייז שביל נחל נעמן קריית ביאליק. פארק נחל נעמן. צילום: נגישות ישראל

תלונות נגישות - כל אחד ואחת יכולים לסייע בקידום הנגישות.
נתקלתם בבעיית נגישות, צלמו, ופשוט כנסו לאתר נגישות ישראל [www.aisrael.org](http://www.aisrael.org)
ומלאו את טופס תלונות נגישות ואנו נטפל. יחד ננגיש את ישראל.

**זכויות ורווחה**

עדכון הסכומים לזכאי רכב ודיור

מנהל אגף זכויות ורווחה - אבנר גולן

בהמשך להחלטת ממשלה 981 מיום 9.5.2021 והחלטה 1648 מיום 19.6.2022 ולהצעת חוק הנכים )תגמולים ושיקום) (תיקון מס' 33), התשפ"ג 2022- , שאושרה בקריאה ראשונה בכנסת הקודמת והוחל עליה דין רציפות בכנסת הנוכחית, ולאור העיכוב שחל בהליכי יישום החלטת ממשלה 1648, החליטה ממשלת ישראל ביום 7.5.2023, ליישם באופן מיידי את החלטה 981, ולבצע הצמדה לסכומי הזכאויות בתחומי הרכב והדיור, כמפורט להלן. הסכומים המעודכנים של הרכב והדיור נכנסים לתוקף החל מ- 1 ביוני 2023 .

**דיור**

1. סכומי מענק דיור לנכים בדרגת נכות מיוחדת הקבועים בהוראת משרד הביטחון מס' 45.14 עודכנו: רמה א' 2,947,056 שקל; רמה ב' 2,475,705 שקל.

2. עודכנו סכומי מענקי הדיור לנכים הניתנים מכוח הוראת אגף שיקום נכים מס' 62.07 :

3. עודכנו סכומי הלוואות למטרת דיור לנכים הניתנות מכוח הוראת אגף שיקום נכים מס' 62.01 :

שיעורי הלוואות לדיור לסידור ראשוני ושיכון

מעודכן לפי מדד מחירי הדיור ל 1- בינואר 2023

דרגת הנכות שיעור ההלוואה לרכישת דירה )להחלפה מחצית הסכום(

שיעור הסיוע לסידור ראשון

בשקלים סך הכול לרכישה בשקלים

זכאים

20 עד 29 אחוז עד 129,447

)עד 64,724 להחלפת דירה( עד 19,224 עד 148,672 \*

30 עד 39 אחוז עד 206,720

)עד 103,360 להחלפת דירה( עד 19,224 עד 225,944

נכים

30 עד 34 אחוז רגליים בלבד עד 284,043

)עד 142,022 להחלפת דירה( עד 19,224 עד 303,268

40 עד 49 אחוז עד 388,781

)עד 194,390 להחלפת דירה( עד 41,517 עד 430,298

50 עד 69 אחוז עד 574,394

)עד 287,197 להחלפת דירה( עד 50,990 עד 625,385

70 עד 99 אחוז עד 642,735

)עד 321,367 להחלפת דירה( עד 61,858 עד 704,592

100 אחוז עד 837,022

)עד 418,511 להחלפת דירה( עד 89,268 עד 926,290

שיפוצים עד 148,672 \*

\*נכים פגועי רגליים, שדרגת נכותם כנ"ל, שרכשו או החליפו דירה בקומה נמוכה מ 1- בינואר 2002 על פי המועד הנקוב בחוזה הרכישה

נספח ב' 1- להוראה 62.07

מענק לרכישת דירה ראשונה

סכום מרבי בשקלים קבוצת הזכאים

עד 79,503 נכה שדרגת נכותו מ- 35 עד 49 אחוז

על הגפיים התחתונות

עד 238,755 נכה שדרגת נכותו מ- 50 עד 89 אחוז

על הגפיים התחתונות

עד 159,250 נכה שדרגת נכותו מ- 50 עד 89 אחוז

בכל סוגי הפגימות

עד 292,363 נכה שדרגת נכותו מ- 90 עד 100 אחוז

בכל סוגי הפגימות

נספח ב' 2- להוראה 62.07

מענק להחלפת דירה

סכום מרבי בשקלים קבוצת הזכאים

עד 159,250

נכה שדרגת נכותו 35 אחוז ומעלה

על הגפיים התחתונות

נכה שדרגת נכותו 60 אחוז ומעלה

על לב או ריאות

נכה שדרגת נכותו 90 עד 100 אחוז בכלל סוגי הפגימות

4. עודכנו סכומי הסיוע בשכר דירה הניתנים מכוח הוראת שיקום נכים מס' 60.06 בהתאם לתעריפים שהומלצו בדו"ח הוועדה המקצועית בתחום הדיור:

הסברים בנושא דיור

סכומי הסיוע ששולמו בעבר לנכי צה"ל התבססו על מדדים שלא שיקפו את מצב שוק הדיור. צוות מקצועי בדק והמליץ לעדכן את סכומי הדיור בשיעור של כ- 40 אחוז. מעתה יוצמדו הסכומים למדד מחירי הדיור של למ"ס. בשכר דירה בוטלה ההצמדה לשער הדולר ומעתה יוצמד הסכום למרכיב הדיור במדד המחירים לצרכן.

הסברים בנושא רכב רפואי

סכומי הרכב לא עודכנו משנת 2010. לאחר דיונים ממושכים בשיתוף אנשי מקצוע בתחום הרכב, הוחלט לבטל את הקריטריונים של נפח המנוע ורכב יציג. נקבע סכום כספי מוסכם לפי קטגוריית זכאות ולפיו יחושב סכום הסיוע במענק או הלוואה. מלבד עדכון הסכומים, אין כל שינוי בתנאי הזכאות לרכב רפואי. סכומי הרכב יוצמדו מעתה למדד מחירי מכוניות חדשות של למ"ס. בחמש השנים הבאות ממועד ההסכם ייבחן שיעור השינוי במדד מול השינוי בפועל במחירי המכוניות הנפוצות בשימוש נכי צה"ל. אם יוכח כי המנגנון אינו ריאלי ביחס למחירי השוק, משרד הביטחון וארגון נכי צה"ל יצטרכו לבחון מחדש מנגנון הצמדה אחר.

הזמנת טיפולים בחמי מרפא והבראה רפואית

ב- 4 ביוני נפתח מוקד הזמנות למחצית השנייה של שנת הזכאות 2023. אפשר להזמין מלון לתאריכים 1 בספטמבר 2023 עד 29 בפברואר 2024 באמצעות האזור האישי או במוקד הטלפוני. השטיח המעופף טלפון 03-5139966 פקס 03-51516696 דוא"ל Flying-shikum@flying.co.il

אשת טורס טלפון 03-7771888 פקס 073-3271888 דוא"ל shikum4u@eshet-tours.co.il

ליווי ויעוץ כלכלי

אגף השיקום מעמיד לרשות נכי צה"ל הדרכה אישית וסדנאות להתנהלות כלכלית נכונה. הסיוע כולל ליווי לשיפור כלכלת משק הבית ורכישת כלים לקבלת החלטות כלכליות נכונות.
את הליווי והסיוע מעניקים מדריכים מוסמכים בתחומי כלכלה ומנהל עסקים, הוא כולל סדנאות מקצועיות והדרכה אישית ונמשך כשמונה חודשים. הליווי יכול להיות אישי, זוגי או משפחתי, בהתאם לצרכים. הזכאות ניתנת לנכים בעלי דרגת נכות 20 אחוז ומעלה או לנכים בדרגת 10 אחוז ומעלה שהוכרו לפני ינואר 1996. להרשמה יש לפנות לעובדת הרווחה במחוז אגף השיקום.

קבוצות טיפול חדשות במחוז טבריה

כחלק ממערך הטיפול של אגף השיקום, ייפתחו בתקופה הקרובה שתי קבוצות טיפוליות חדשות
במחוז טבריה.
קבוצה לוויסות כעסים ותקשורת חיובית מיועדת למתמודדים עם פוסט טראומה, נפתחת בחודש יוני 2023 וכוללת 12 מפגשים. קבוצה נוספת, סיפורי חיים, מיועדת לבני 65 ומעלה היא נפתחת בחודש אוגוסט 2023 וכוללת 12 מפגשים שיתקיימו במועדון בקיבוץ עמיעד. לפרטים ולהרשמה נא לפנות למחוז טבריה. מידע נוסף באתר אגף השיקום.

הזמנת ציוד מתכלה באזור האישי

כחלק משיפור השירות, אפשר להזמין באמצעות האזור האישי ציוד רפואי מתכלה שאישרה המרפאה במחוז. הציוד יישלח לבית הנכה באמצעות חברת סופר פארם. ציוד מתכלה מיועד לשימוש חד פעמי, כמו ציוד לחבישה, מזרקים ומחטים, צנתרים ועוד.

הקדמת תורים במרפאות חוץ

כחלק משיפור השירות לחברי הארגון, הגענו להבנות עם בתי החולים שיבא ואיכילוב על הקמת מוקד להקדמת תורים למרפאות חוץ, למכונים ולקבלת שירותים אמבולטוריים. אפשר לפנות באמצעות פרטי הקשר שלהלן ולבקש הקדמה. טרם יצירת קשר יש לשלוח את ההזמנה לתור או לבדיקה.

איכילוב טלפון 03-6974255 דוא"ל idf@tlvmc.gov.il
שיבא טלפון 03-5305246 פקס 03-5305248 וואטסאפ 052-6668007 דוא"ל limor.gardinsky2@sheba.gov.il

טיפולי שיניים במרפאות ד"ר בוחניק

אגף השיקום הרחיב את רשימת הספקים למתן טיפולי שיניים לנכי צה"ל הזכאים לטיפול והוסיף את רשת מרפאות השיניים של ד"ר בוחניק. הרשת מציעה מרפאות בפריסה ארצית: נהריה, חיפה, חדרה, תל אביב, בני ברק, ירושלים, מעלה אדומים, מודיעין עילית, אשדוד, נתיבות, באר שבע, דימונה, אילת. הפניה לטיפולי שיניים אפשר לקבל במרפאת מחוז אגף השיקום.

פרופ' רפי חרותי - מומחה ברפואת שיקום; מנהל חטיבת השיקום במרכז רפואי שיקומי רעות בתל אביב; חבר סגל בפקולטה לרפואה של אוניברסיטת תל אביב; מנהל אישי -מרכז לטיפול מיני, זוגי, פרטני וטיפולי סרוגייט; שימש רופא בית הלוחם תל אביב במשך 15 שנה.

**חומר מסווג**

סיווג בספורט פרלימפי מבטיח תחרות הוגנת. איך זה עובד

בשנה הבאה נפתחים המשחקים הפרלימפיים פריז 2024. כיצד אפשר להבטיח תחרות הוגנת בין המשתתפים והמשתתפות? הרי לספורטאי אחד אין שתי רגליים ולספורטאית אחרת שיתוק ביד שמאל. כרופא מומחה בשיקום ובספורט פרלימפי, וכמסווג בינלאומי בענף השחייה הפרלימפי מאז 1993, אבקש לחשוף מעט את אחורי הקלעים של הספורט הפרלימפי.

תולדות הסיווג

עד המשחקים שנערכו בסיאול ב- 1988, נהגו לחלק את הספורטאים לפי הליקוי )האבחנה הרפואית(, ובכל בית היו דרגות חומרה. התחרות הייתה אינסופית ומייגעת, שכן היו הרבה בתים. בהמשך הוחלט שבמקום לסווג על פי ליקוי, ספורטאים יקובצו לפי רמות תפקוד, בסיווג תפקודי, ולכל ענף סיווג ספציפי לתפקוד הנדרש בו. הסיווג סיפק מבנה לתחרות הוגנת ושוויונית בתוך התנועה הפרלימפית, שכן הוא מזער את השפעת הליקוי בכל אירוע.
ההצלחה הספורטיבית נקבעת באמצעות מיומנות, כושר, כוח, סיבולת, יכולת טקטית ומיקוד מנטלי.

משחקים קלאס

קלאס היא קטגוריה שבה מקובצים ספורטאים בהתאם למידת התפקוד. קלאס אינו מורכב מסוג ליקוי אחד וכולל ספורטאיות עם ליקויים שונים.
לדוגמה, ספורטאים עם פרפלגיה וקטיעת רגליים כפולה מעל הברך מתחרים באותו קלאס באתלטיקה, משום שללקויות השונות יש השפעה דומה על ביצועים במירוץ 1,500 מטר בכיסאות גלגלים. לכמה מהענפים יש רק קלאס אחד, כמו הרמת כוח. לעומת זאת, בספורט קבוצתי מוקצות לשחקניות ולשחקנים נקודות המעידות על המגבלה. אסור לקבוצה להחזיק יותר מסכום מסוים של נקודות על המגרש בזמן נתון, כדי להבטיח תחרות שווה בין הקבוצות.

הוועד הפרלימפי הבינלאומי הגדיר כמה ליקויים מוטוריים: הפחתת כוח שריר, הגבלת טווח תנועה
מפרקי, חוסר גפה או חלק ממנה, הבדל ניכר באורך רגליים, נמיכות קומה ניכרת, טונוס שריר מוגבר, אטקסיה ואתטוזיס. יש ענפים כמו שחייה שבהם נכללים לקויי ראייה או לקות אינטלקטואלית. יש ליקויים שאינם מורשים להשתתף, כמו כאב, גמישות יתר של מפרקים, טונוס שריר ירוד ועוד.

מסיווג תפקודי לסיווג מבוסס ראיות

בשנת 2003 ביצע הוועד הפרלימפי הבינלאומי ניתוח של כל שיטות הסיווג בענפי הספורט והגיע למסקנה כי יש לאגד את מערכות הסיווג תחת מודל תיאורטי אחד: "סיווג מבוסס ראיות - ספורט ספציפי". הקוד החדש של הוועד מדגיש את חשיבות הסיווג להמשך קיומו של הספורט הפרלימפי. מתבצעים מחקרים רבים, בתחומים כמו ביומכניקה, פיזיולוגיה, תנועה ועוד, ועל בסיס הראיות אפשר לדייק את תהליך הסיווג. מדידת התפקוד קשורה לליקוי. אדם ללא הפרעה תפקודית מקבל ציון תיאורטי של 100 אחוז.
אדם בעל ליקוי מאבד תפקוד ואת האובדן יש למדוד. בקטיעה, נבדוק איזה אחוז מהגפיים חסר. אם שתי הגפיים חסרות ואין מדד להשוואה, משתמשים בטבלאות חיזוי ומעריכים את אורך הגפה לפי המרחק בין העכוז לקודקוד. בפגיעת חוט שדרה אפשר למדוד כמה כוח אבד בכל קבוצת שרירים הרלוונטית לאותו ספורט. אצל נפגעי שיתוק מוחין נבדוק את רמת הקואורדינציה והספסטיות. אפשר למדוד כל ליקוי.

איך קובעים סיווג

את הסיווג מבצעים לפחות שני מסווגים, רפואי וטכני, בדרך כלל ממדינות שונות. ספורטאי יכול לערער על החלטת הסיווג, ואת הערעור מבצע פאנל חלופי שבו מסווגים ממדינות שונות. המסווגים צופים בספורטאי בזמן תחרות, ורק לאחר מכן קובעים את הסיווג. הסיווג ייחודי לכל ענף. בדרך כלל החלק הראשון כולל הערכה רפואית של רמת התפקוד לפי סוג הליקוי. לאחר מכן מבצעים הערכה טכנית, שבה נבדק התפקוד הקשור בספורט. הסיווג הופך לרשמי רק לאחר צפייה בתחרות בינלאומית, כדי לוודא שהספורטאי הפגין תפקוד אמיתי בשלבים הקודמים.

אתם מוזמנים להפנות שאלות למדור [heroti@reuth.org.il](heroti%40reuth.org.il)

זה כן עסק

**תקשיבו טוב**

מה שעובד במוזיקה, עובד גם בעסקים

חיים ליפא - נכה צה"ל, יועץ עסקי, מפתח מודל ה- GPS האנושי לשדרוג הפוטנציאל של המוח
053-6998885 [lipah10@gmail.com](lipah10%40gmail.com)

למוזיקה טובה יכולת אמיתית להרגיע אותנו.
האורתופד הבריטי, רובין טרנר, שם לב איך נרגעה אימו החולה בזמן שהאזינה לצלילי המוזיקה של בריאן אינו. הוא יצר קשר עם אינו והציע לו להלחין מוזיקת אמביינט נעימה ורגועה שיוכל להשמיע לחולים בבית החולים מונטיפיורי בבריטניה. טרנר הבין שהמוזיקה הנעימה תרגיע את החולים והחולות וגם את הצוות הרפואי, תיצור אווירה חיובית ותסייע לשקט הנפשי ולהחלמה. אינו נענה בשמחה לאתגר והחל לעבוד על היצירה הראשונה לבית החולים.
הוא שמח מאוד לקחת חלק במיזם שיוכל להשפיע על בריאותם ושמחתם של אנשים. את אותם כוחות מיטיבים נוכל לאמץ אלינו, לעולם העבודה והעסקים.

**לעבוד עם הרגש**

למוזיקה השפעה עצומה על הנפש, הרגשות והמחשבות. היא מסוגלת לגרום לנו להזיל דמעה ולהתרגש והיא יכולה להפוך סצנה של סרט למרגשת או מפחידה. מחקרים רבים מראים כי למוזיקה השפעה ישירה על המוח. נגינה בכלי משפרת באורח ניכר את החשיבה המרחבית והיצירתית, היכולת המילולית, ההבנה, היכולת לפתור בעיות מורכבות ואפילו את חוש הראייה. אם נכנסים לרחבת ריקודים במסיבה, קצב הלב עולה והמוזיקה משפיעה מיידית על המוטוריקה. התגובה הספונטנית הראשונה של הגוף היא לרקוד. את הכוח הזה בדיוק, של הרגש הטהור, אפשר לנצל לטובת החלטות עסקיות ממוקדות וגם לטובת החיבור בין בני אדם.

**דבק מוזיקלי**

במצבים של צורך בפעולה משותפת, מוזיקה יכולה לאחד בין פרטים ולגבש אותם. בחדרי ניתוח, למשל, משמיעים מוזיקה לבקשת הרופא או הרופאה המנתחים שגם בוחרים מראש את רשימת ההשמעה.
המוזיקה מרגיעה את הצוות, משפרת את התקשורת ותורמת לריכוז ולהצלחת הניתוח. מוזיקה מחברת חיבורים אנושיים ומשפרת תקשורת בין אישית, בין שאנו נמצאים בשירה בציבור ובין שאנו בהופעה של שלמה ארצי בקיסריה. באותו אופן, ברגעים של החלטה עסקית חשובה או צורך לשבור את הקרח ולהתקדם במשא ומתן, מוזיקה יכולה לחולל נסים ונפלאות.

**לאלתר על המקום**

בעולם העסקים, לצד תכנון ומחקר, דרושה גם יכולת לתגובה מיידית ומהירה, יכולת לאלתר. אלתור מאפשר ליצור דבר חדש ושונה במצב של אי ודאות ולעיתים גם לחץ, וללא תכנון מוקדם או אפשרות לתקן. מקור המילה בעברית מהביטוי הארמי "על אתר" כלומר להגיב מיד, על המקום. אלתור הוא חלק חשוב במוזיקת ג'אז, מוזיקה הקוראת תיגר על מוסכמות וקיבעונות מחשבתיים, הופכת עצמה באוויר ומרכיבה הכול מחדש. ג'אז הוא פילוסופיה ודרך חיים, אי אפשר לתחום ולהגדיר את הגבולות שלו. הדבר הכי קבוע ויציב בג'אז זה שהוא משתנה כל הזמן. ג'אז מחזק ומעודד תכונות כמו האומץ להתנסות, מנהיגות, חדשנות והסתגלות ומצבים חדשים. תבלין של החשיבה הג'אזית הוא בדיוק מה שאנו מחפשים בשעה שעלינו למצוא פתרונות חדשים לבעיות ישנות, בשעה שאנו מחפשים שינוי ופריצת גבולות.

**חומרים טובים למוח**

מה שקורה למוח שלנו בהאזנה לג'אז משפיע לטובה על ההתמודדות עם עולם של אי ודאות. האזנה רציפה לג'אז, במשך שלושים דקות לפחות, מגבירה את רמות האימונוגלובולין הפועל נגד נגיפים, חיידקים וזיהום.
ג'אז גם מלמד שיעור בצניעות וגמישות, משום שהוא נוצר גם בתוך קבוצה מוזיקלית שנדרשת לעבוד בשיתוף ובהרמוניה. בעזרת העקרונות של הג'אז והאזנה למוזיקה כדרך חיים, אפשר להמציא את עצמנו מחדש שוב ושוב. המוזיקה משפרת תקשורת ויחסים בינאישיים ומסייעת לנו לשנות הוויה מקובעת ולחתור תחת המוסכמות. בעולם העסקים צריך לדעת לקבל את השונה והאחר ולהושיט לו יד תומכת, לכבות את החלקים השיפוטיים במוח ולהיפתח לאפשרויות חדשות. מוזיקה עוזרת לנו ללמוד להקשיב לכל דבר, מי שיודע להקשיב לצלילים, יוכל גם להקשיב לבני אנוש אחרים.

**בית קיימה**

איך לעצב בית המחובר לטבע | מורן בר אור

ככל שאנו מתקדמים לעבר עתיד בר קיימה, עיצוב הבית בסגנון טבעי נהיה פופולרי יותר. העיצוב מעלה את המודעות לשינויים המתבקשים לטובת הסביבה והשילוב של חומרים טבעיים וטכנולוגיה חכמה יוצר מרחב מחיה מודרני ובו בזמן ידידותי לסביבה. בעיצוב טבעי ובר קיימה נשתמש בחומרים ידידותיים לסביבה המוסיפים מגע טבעי ויפהפה לכל בית.

עץ ממוחזר

לעץ ממוחזר ערך סביבתי גבוה. איננו כורתים עץ חדש, ותהליך החידוש של העץ דורש הרבה פחות משאבים ומפחית זיהום לעומת התעשייה המכשירה עץ גולמי.

נוסף על כך, עץ ממוחזר נוטה להיות חזק יותר. תהליך ההזדקנות של העץ, אם עמד בתנאים מתאימים, מאפשר לו להתחזק ולהתקבע לצורה יציבה. העץ הוותיק עמיד יותר בפני נזקים, בניגוד לעץ טרי שעוד יכול לספוג לחות ולמשוך מזיקים. אפשר לשלב עץ ממוחזר ברצפת עץ, חיפוי קיר עץ מפירוקים, רהיטי עץ ממוחזר, משטחי עבודה, כלי מטבח ועוד.

**אבן טבעית**

אבן טבעית היא חומר בנייה בר קיימה, שכן היא אינה דורשת חומרים או כימיקלים סינתטיים לייצור. אבן גרניט היא שילוב מושלם בין אסתטיקה לפונקציונליות, הודות לקשיחות ועמידות לשריטות, נוזלים וטמפרטורות קיצוניות של חום וקור, לצד עושר בגוונים וטקסטורות מרהיבות. האבן פשוטה לניקוי, אינה סופחת כתמים ואינה מצריכה שימוש בתכשירי ניקוי מיוחדים. אין לוח שיש גרניט אחד הדומה למשנהו. באבן גרניט אפשר להשתמש בריצוף חוץ ופנים, חיפוי קירות, חדרי רחצה ומטבח, כיורים מיוחדים, משטחים ועוד. בשוק מגוון רחב של אבנים טבעיות: אבן קוורץ, אבן צפחה, טרוורטין, שיש ועוד.

**חיפויי קיר**

אפשר לשלב חיפויי קיר בריאים ואקולוגיים מחומרים כמו עץ, במבוק, אבן ואפילו טפט מחומר טבעי. השימוש בחומרים טבעיים תורם לתוצר פחמן שלילי, ומשפר את איכות האוויר בפנים הבית. יש חיפויי קיר המיוצרים מחומרים ממוחזרים, מצמחייה מתקדמת, מתכת ממוחזרת ובטון ממוחזר.

**צבעי קירות**

טיח או צבע לקיר על בסיס טבעי משפרים את איכות האוויר אותו אנו נושמים ומווסתים את הלחות בחלל. התוצאה מורגשת מיד כשנכנסים לבית כזה. ישנם כמה סוגי טיח לחיפוי ויישור קירות הבית, החיצוניים והפנימיים, על בסיס חרסית (אדמה) או על בסיס אבן גיר טבעית (סיד). אלו הופכים את הבית לבריא יותר ומאפשרים מגוון רחב של טקסטורות ומרקמים.

**צמחייה**

צמחייה היא יפה, מרעננת, ומשמשת גם כלי טבעי לטיהור אוויר. אוויר נקי יותר משפר את הבריאות ואיכות החיים. כדי לשלב צמחייה כדאי לבחור בחלונות גדולים אשר יכניסו הרבה אור הביתה, וגם יחסכו באנרגיה בשל השימוש בתאורה טבעית.

כדאי לבחור צמחים בעלי עלים גדולים, המפיקים יותר חמצן מעלים קטנים. יש צמחים שכדאי לשלב בסביבתנו, כמו סנסיווריה, ספטיפיליום, דרצינאה, עץ הגומי ופוטוס זהוב, המסייעים בטיהור האוויר ויעילים נגד זיהום.

**בדים טבעיים**

שימוש בבדים ומוצרי טקסטיל אורגניים וטבעיים מסייע לסביבה בכמה דרכים. ראשית, הבדים גדלים ללא שימוש בחומרי הדברה מזיקים ודשנים סינתטיים. האדמה, מקורות המים וחיות הבר אינם נחשפים לכימיקלים רעילים, העלולים לגרום נזק למערכת האקולוגית. שנית, סיבים טבעיים כמו כותנה, פשתן, משי ובמבוק דורשים פחות אנרגיה ומים לייצור מאשר עמיתיהם הסינתטיים כמו פוליאסטר או ניילון. כדאי לשלב בדים טבעיים בווילונות, כריות נוי, כיסויי מיטה ועוד.

עיצוב בית טבעי וחכם הוא דרך מצוינת ליצור מרחב מגורים שהוא ידידותי לסביבה ומודרני. השימוש בחומרים בני קיימה התומכים בבריאותנו יוצר בית טבעי ובריא.

בדרך לעתיד בר קיימה, כדאי לזכור את עצות העיצוב הללו.

מורן בר אור - מעצבת פנים בשיטת גוף נפש תודעה
moranid.com | 050-7102449

מימין: חיפוי קיר עץ מפירוק, ריצוף אבן טרוורטין, שולחן מעץ ממוחזר | משמאל: רצפת עץ, קיר לבנים מפירוק, משטח עץ אלון

צילום: אודי גורן

**מעיין היצירה**

חיליק מורן. יוצר בקרמיקה

הפיסול והיצירה מעניקים דרור למחשבות וחלומות

**מי אני**

חיליק מורן. יוצר בקרמיקה ובשילוב אומנויות. בן 73, נשוי לבחירת ליבו מאז כיתה ט'. אב לשתי בנות, בתו השלישית נפטרה.
סב לתשעה נכדים וכלב יורקשייר קטן.

**לרקוד על הכיסא**

"אני נכה צה"ל משנת 1984. שירתי במכללה לפיקוד ומטה ונפצעתי בתרגיל בפלג הגוף התחתון. עברתי טיפולים קשים ומאסיביים במשך שנים, מזה 16 שנה אני בכיסא גלגלים. ניסו כל פתרון כדי שאצליח ללכת, אבל בסיכומו של דבר יעצו לי שאם אני רוצה להתקדם ולהיות בעל יכולות, עדיף שאשב על כיסא גלגלים. זאת הייתה מכה גדולה, אבל התיישבתי על הכיסא דרך הצטרפות ללהקת הריקודים של בית הלוחם".

**חופש ודרור**

"אני משתתף בחוג קרמיקה ובחוג לשילוב אומנויות ויוצר להנאתי עבודות שהן אובייקטים שימושיים וגם אסתטיים.

היצירה נותנת דרור לכל מיני מחשבות ומאוויים ודברים שהמחשבה הולכת אליהם ושאני מתחבר אליהם. בקרמיקה כרגע אני עושה פיל, משום שהסתובבתי עם אשתי והיא אמרה 'אני מתה על פילים', אמרתי יופי, אני אעשה פיל. אחד החברים שלי התחיל לעשן סיגר וביקש מאפרה לסיגר, הכנתי לו. מצא חן בעיניו כל כך שביקש עוד אחת. שלוש השעות השבועיות בחוג לקרמיקה מעניקות לי הרבה רוגע. נעים ללוש את החמר, לקחת משהו שהוא כלום וליצור ממנו דברים. לשרוף ולצבוע ושוב לשרוף זאת דינמיקה טובה לנפש, ואני נהנה לשבת וליצור".

**אמנות השילובים**

"בחוג שילוב אומנויות אפשר לשלב כל סוג אומנות שרוצים. העבודה הנוכחית שלי היא מנורה שהבסיס שלה הוא מעץ ועליו משולב פסיפס, והאהיל הוא עבודת ויטראז'. יצרתי גם שולחן פסיפס מקסים בחוג, וחמסה בעיטור דגל ישראל, ושילבתי טכניקות כמו פסיפס ועבודה עם קרטונים. את חוג הקרמיקה מדריכה רבקה דאובר, והחוג לשילוב אומנויות הוא בהדרכת ליזה אלוני. תרומתן של המדריכות, לי וליתר החברים, היא אדירה. הן מעבירות אלינו ידע ויכולות ומובילות להצלחה בהוצאה מן הכוח אל הפועל של מאוויי נפשנו. כל החברים בחוגים תומכים זה בזה בעצה, בפירגון ובתמיכה נפשית".

**בין הפיזי לנפשי**

"התמודדתי הרבה עם הנושא הפיזי וגם הנפשי. היצירה עוזרת לי מבחינה נפשית, נותנת רוגע ואפשרות לביטוי. היכולת לשחרר את הפנימיות ולתרגם אותה ממחשבה למעשה היא נהדרת. אני מקבל פידבקים חיוביים על עצם העשייה והסיום של עבודות. כל פעם לפני חוג אני מרגיש שמחה, התכוננות ורצון להגיע. בחדר אני מתנתק, שוקע לתוך העבודה והקבוצה ודברים אחרים פשוט לא מעניינים. זאת מעין חממה שנוח וטוב לי בתוכה. ממרום גילי אני עושה רק דברים שטובים לי ולכן אני שם".

**איש אשכולות**

"אני עוסק בהמון פעילויות בבית הלוחם. משתתף בחוג תיאטרון ובקיץ נעלה הפקה שמורכבת מסיפורים של חברים בקבוצה.

אני היחידי על כיסא גלגלים. אני מגיע לפינג פונג, וגם לחוג שיט. לריקודים על כיסאות גלגלים התחברתי בתקופה של השינוי הגדול. עזבתי את מקום העבודה, כסמנכ"ל תפעול של חברת ליסינג, כי כבר לא יכולתי לגרור את עצמי, נאבקתי בכוחות גדולים, אבל כבר לא יכולתי, והתיישבתי על הכיסא.

כמה חברים שרקדו בלהקה אמרו לי 'בוא, חיליק, תנסה' ואחרי התלבטויות רבות התחלתי לרקוד. החלטתי לא להרוג את עצמי משום שאני בכיסא גלגלים והשלמתי עם המצב. הריקוד הראשון שרקדתי היה 'זוהי יפו, ילדה, זוהי יפו' ועד היום התפתחתי יפה בתחום הריקוד".

לעשות זה לחיות

"התוודעתי לקרמיקה לפני שש שנים ולא הייתי בטוח שזה מעניין אותי. אבל כל כך נדבקתי לזה ואני כל כך מאושר. אנשים אומרים מה פתאום קרמיקה, אבל זה פשוט נהדר וגם השילוב אומנויות. ברגע
שמתחברים, העשייה נותנת כוחות רבים. אתה יוצא משוחרר, ריק, ועם שמחת חיים.

אני ממליץ לכל מי שיכול ויש לו זמן לצאת ולבוא בקרב החוגים ובקרב החברים. החברותא והיצירה הן פשוט דבר שלא יסולא בפז, בריאות נפשית פר אקסלנס. מי שנמצא בסביבתי יודע שאני כל הזמן מטיף ומושך אנשים לחוגים ולחוגי יצירה, כי גם החברה וגם היצירה הם גורמים מכריעים לנפש האדם, אנחנו צריכים את זה. המסר שלי הוא תעשו, תעשו ותעשו. מה שאתם יכולים, תעשו יותר".

**אין כמו בבית**

כדאי לפנק ולצ'פר את סביבת המחיה הקרובה | שחר בן-פורת

תמיד לצידכם

שולחנות הצד החדשים של גולף אנד קו נותנים מענה לשני צרכים: הצורך בשולחן קטן ונוח לכוס קפה או טלפון או ספר, והצורך לשדרג את מראה הבית בעיצוב עכשווי. השולחנות עשויים מתכת, הם נמכרים בצבעי לבן ובורדו, והמידות הן 43.5 סנטימטר רוחב, 40.5 סנטימטר אורך וארבעים סנטימטר עומק. צילום: ערן סלם

339 שקל <www.golfco.co.il>

החיים שלנו גלידה

עבור מי שמעדיפים להכין גלידה בבית במקום לקנות אותה, ולשלוט בחומרי הגלם ובטעמים, מציעה חברת OIG את מכונת הגלידה PRO DIC1280 של המותג Davo . המכונה משלבת מדחס, מערכת קירור ומיכל נירוסטה נשלף, והיא מכינה גלידה תוך שעה או פחות. המכונה משווקת בשלושה גדלים. צילום: יח"צ

1,590שקל <www.oig.co.il>

זה הקטן גדול נהיה

EF12 של Epson הוא מקרן לייזר קטן במיוחד, המתאים לשימוש בחצר וגם בשטח. המקרן באיכות 4K מתאים למסך בגודל עד 150 אינץ'. יש בו טלוויזיית אנדרואיד מובנית, שלט רחוק בהפעלה קולית, ומערכת סאונד של ימאהה. המקרן שוקל שני קילוגרם בלבד. צילום: Epson
כ- 4,900 שקל <www.epson.co.il/he_IL>

כולם קופצים עכשיו

קפיצה על טרמפולינה היא שילוב מצוין בין הנאה לבין פעילות ספורטיבית. הטרמפולינה שבתמונה היא בקוטר 2.4 מטר, גובה 2.52 מטר ומשטח הקפיצה בשטח 2.56 מטר רבוע. המתקן הגדול שוקל 41 קילו, משלב רשת בטיחות וריפוד מגן על העמודים ועל הקפיצים ויתאים לכל חצר של מי שאוהבים לקפוץ. צילום: יח"צ 950 שקל [www.decathlon.co.il/iw](http://www.decathlon.co.il/iw)

לנשום עמוק

למוטרדים מאיכות האוויר כדאי לשקול להכניס הביתה מסנן אוויר. בסדרת מסנני האוויר החדשה של דייסון שני דגמים. המסננים משלבים טכנולוגיה חדשה ולוכדים גרגירי אבק עדינים במיוחד, רכיבים אלרגניים ותרכובות אורגניות נדיפות, כולל פורמלדהיד, המתנדף מרהיטים ומוצרי עץ המכילים שרפים. לדברי החברה, המסננים לוכדים 99.95 אחוז מהחלקיקים, והם שקטים ב 20- אחוז יותר מדגמים קודמים. צילום: דייסון

 2,999 עד 3,360 שקל <www.dyson.co.il>

**ספרים חדשים על המדף**

זהר נוי | [www.readbooks.co.il](http://www.readbooks.co.il)

עלילת חיים מטלטלת

"עלומים", מאת אורי צורף, הוא רומן בדיוני מרתק המתחקה אחר מהלך חייו של קיבוץ שכשל. ביוני 1968 התרחש אירוע חסר תקדים: פירקו קיבוץ בן 32 שנה. מדוע נצטוו החברים לעזוב את מפעל חייהם? הספר מתבונן בצורה מעמיקה במאמצים ובהתמודדויות שעברו על הקבוצה. עלילת החיים הופכת קרביים, מרגשת ומטלטלת את הדמויות.

הוצאת אוריון, 530 עמוד

לנקום את מות האם

"תרדמה עמוקה", מאת סטיבן קונקולי, הוא מותחן טכנולוגי מרתק. דבין, מומחה לריגול נגדי ולמודיעין מסכל, מוצא עצמו בטריטוריה מסוכנת לאחר מות אימו, הלן, קצינת סי.איי.איי לשעבר שחוותה התמוטטות עצבים, ושהאמינה שהייתה על סף סיכול מזימה ששווה למות כדי לעצור אותה. על דבין לחשוף ולהרוס רשת ריגול נסתרת המתכננת להנחית מכה אנושה על ארצות הברית, ובאותה הזדמנות לנקום את מותה של אימו.

הוצאת דני ספרים, 415 עמוד

סיפור על אור ותקווה

"גם לתקווה יש עוד מקום", מאת תת אלוף במילואים, אלי אמיתי, הוא ממואר מרתק ונוגע ללב. העלילה היא סיפור חיים שתחילתו בטרגדיה והמשכו בבחירה בתקווה. בילוי משפחתי בים מסתיים במוות ובפרידה מאימו ומאחיו של אלי.
במו ידיו הוא חוצב את מסלולו ומצליח לפלס את דרכו ולהתקדם בצבא. הסיפור מעורר השראה ומעודד להתגבר בעזרת תקווה ואמונה על המהמורות הקשות שהקיום מעמיד בפנינו.

הוצאת ספרי ניב, 176 עמוד

מעורר השראה

"והאופנים וחיות הקודש", מאת אסף חיים ממן, הוא קובץ סיפורים מקסים ומרגש. את העלילה מובילים 12 גיבורות וגיבורים מעוררי השראה במסע אופניים ארוך ומאתגר מצפון אפריקה, דרך אירופה והמזרח התיכון לארץ ישראל. בכל פרק מובילה דמות אחרת את קבוצת הרוכבים ואת הקוראים בעלילה בממד המרחב, בארץ שבה עובר המסע, ובממד הזמן, דרך ההיסטוריה הכללית והיהודית שהתרחשה באותה ארץ.

הוצאת ספרי ניב, 442 עמוד

גניבה ספרותית

"העלילה" הוא מותחן מרתק שכתבה ג'ין האנף קורליץ. ג'ייקוב היה פעם סופר מבטיח, והיום הוא מלמד בתוכנית עלובה לכתיבה יוצרת. התלמיד השחצן, אוון, מודיע לג'ייק שהוא לא זקוק להדרכתו, משום שעלילת הספר שכתב כבר סגורה, ומדובר בקלף מנצח. לאחר שמתגלה שתלמידו לשעבר מת, ג'ייק מחליט לכתוב את הסיפור בעצמו. הספר נעשה הצלחה מסחררת. עד שיום אחד מגיע מייל, ראשון מבין רבים: "אתה גנב".

הוצאת כנרת זמורה, 332 עמוד

האישי והלאומי נפגשים

"המקום שבו הכול התחיל", מאת אדלה פילובסקי, הוא רומן מקסים ומרגש.
קלרה, פסנתרנית, בת לאב ניצול שואה, גדלה בצל טרגדיה שהתרחשה במשפחתה במלחמת יום הכיפורים והשפיעה על האווירה בבית ועל יחסם של הוריה אליה. לאחר מות אימה היא מקבלת לידיה יומן המגלה סוד שהתרחש שנים רבות לפני לידתה ומזעזע את כל עולמה. בחיפושיה היא כמעט מאבדת את חייה.

הוצאת איפבליש, 251 עמוד