



## עלון פסח - תשע"ז / 2017



### מרכז הבריאות והעשרה לגיל הזהב - מתקדמים הלאה

פתחנו קבוצת מועדון חדשה לנשים עולות חדשות דוברות רוסית. הן נהנות מאד מהאווירה החיובית, מלימוד תורה, התעמלות, מוסיקה, שעורים מעניינים, מלאכות, גינון ופעילויות לחגים. מיום ליום מתחזקים הקשרים החברתיים בתוך הקבוצה ונרקמות ידידויות חדשות. לאחר הפעילות הן נהנות מארוחת צהריים חמה ומזינה. במקביל אנו מגבשים קבוצות לדוברי שפות נוספות.

לגברים מוצעים חמישה ימים בשבוע מ 9:30 עד 13:00. שיעורים הנמסרים על ידי הרב יוסף בדיחי שליט"א בבית הכנסת "אוהל סייגה" שנתרם על ידי ד"ר אלברט דרייזנגער. השיעורים הם בגמרא, פרשת השבוע שמירת הלשון ועוד. לאחר השיעור מוגשת ארוחת צהריים מזינה.

להצטרפות והרשמה אתם מוזמנים להתקשר למשרדנו 02-5829984



### פעילות בין דורית

סבים וסבתות, הורים ונכדים מגיעים יחד למרכז כדי להתנדב, לבלות זמן איכות עם המשפחה, לעשות דברים בצוותא וללמוד זה מזה. אנו מארחים מתנדבים המגיעים לא רק מירושלים, אלא גם ממקומות מרוחקים כדי לאפות ביחד לקשישים, ולעזור בהכנת ארוחות מזינות לקשישים מרותקי בית.



### חדשות טובות בארץ

מאה ושניים אנשים מקהילה יהודית בהודו מצאצאיהם של אחד מהשבטים האבודים, "בני מנשה", עלו לארץ בחודש פברואר האחרון. עמותת "שבי ישראל" שמטרתה לעזור ליהודים אבודים לעלות לארץ, הקלה את תהליך עלייתם. אחרי 2700 שנות גלות, השבט האבוד חוזר הביתה. עלינו להודות על כך שאנו עדים לחזון קיבוץ גלויות המתקיים בימינו.



צילום: שבי ישראל

### ברוך דיין האמת

לצערנו הרב, המתנדב היקר והמסור שלנו, בוב שוול, נפטר בחודש סבת האחרון. במשך שנים היה מגיע מדי שבוע כדי לארוז את המנות לקשישים. הוא הנחיל את מורשת החסד שלו למשפחתו המורחבת. הוא היה מביא את נכדיו בחופשים לעזרת אבות כדי לעשות חסד ולארוז סלי מזון לקשישים ונזקקים. משפחתו ממשיכה את מורשתו וממשיכה להגיע לעזרת אבות להתנדב ולעזור לקשישי ירושלים. נוכחותו תחסר לנו מאד. תוכלו לראות עוד פרטים ותמונות על עבודתו בעזרת אבות תחת הלשונית 'מתנדבים' באתר האינטרנט שלנו.

יהי זכרו ברוך



### פרויקט בראבת מצווה תופץ תאוצה

יותר ויותר בני ובנות מצווה עושים את שנת החסד שלהם בעזרת אבות לקראת הגיעם למצוות. הם שומעים מחבריהם כמה כיף ומספק לעזור לקשישים בעזרת אבות ומצטרפים לחוויה. חלקם אף באים מארצות שונות כגון ארה"ב ואנגליה.



בנות המצווה שהצטרפו אלינו לאחרונה נהנו לאפות לקשישים, לחתוך ירקות לטבח וחלקן הצטרפו למתנדבות השבועיות להכנת הארוחות למרותקי בית. נכדתו של בוב ע"ה, המתנדב המסור שלנו, הגיעה עם כל כיתתה לרגל בת המצווה שלה. הן ארזו יחד סלי מזון לקשישים ונזקקים.

אנו מזמינים בני ובנות מצווה נוספים להצטרף לחוויה!



נשמח לקבל את כבודת החייל שלכם וכך גם אלוהי ע"ה סביבה ירוקה!

אנו מצמינים אתכם להיות חלק ממשימה "עצמאית אבות": הצטרפו אלינו קשישים ונזקקים בירושלים! ארגומות הכרטיס אשכנזי הגקשו: 02-5829984 או גרמו דרך האגר שלנו. גרומות כרטיס (אישור מס הכנסה לפי סעיף 46) נמך אלוה הדואר אכבודתנו בירושלים.

ושגכבו גמיה להיות בין הנענים!







## אירועים מיוחדים לחגים בעזרת אבות

**חנוכה** - סבים, סבתות הורים ונכדים הוזמנו למרכז הבריאות והעשרה לגיל הזהב להדליק נר שישי של חנוכה. במרכז חיכתה להם הפתעה: דמוי כפר מאבן מתקופת המכבים. בכל אחד מחזריו הוצב אתגר ייחודי. פרסים חולקו בסוף הערב למשתתפים אשר הצליחו לענות לחידות והשלימו את האתגרים ביחד עם הסבים והסבתות.

באירוע הוגש מרק חם, סופגניות, תה וקפה ומשקאות קלים לילדים. אתם מוזמנים לבקר באתר האינטרנט שלנו כדי לצפות בתמונות נוספות מהאירוע.



**ט"ו בשבט** - ט"ו בשבט השנה היה מיוחד במיוחד לנשות המועדון שלנו. הן נהנו מאד לקחת חלק בנטיעת עץ אתרוג שנתרם על ידי מורטי וג'ולי פוזנר. כל אחת השתתפה בנטיעת העץ. חלקן אף תרמו מ 30 שנות ניסיון עשיר שלהן בגינון. בנוסף, כל אחת קיבלה עציץ קטן כדי לשתול בבית. כולן נהנו מסעודת ט"ו בשבט מיוחדת ובירכו על פירות יבשים.



**פורים** - בראש חודש אדר במועדון התקיימה הרצאה מיוחדת על חודש אדר ועל פורים על ידי הרב ניסים בורוכוב. לקראת פורים הגיעה כמה פעמים מעצבת התחפושות אריאלה שלסט, עולה חדשה מרוסיה, כדי לעזור לכל אחת ואחת ליצור תחפושת ייחודית לפורים. את כל עבודתה היא עושה בהתנדבות. הנשים נהנו מהגרלת פרסים, מצגת מעניינת, מסיבת פורים עליזה עם מוזיקה, ריקודים וסעודה חגיגית. כל אחת מנשות מועדון יצאה עם תחפושת משלה ועם הרגשה מיוחדת של "משנכנס אדר מרבים בשמחה"!



## שיעור לחיים מאת המייסדת נעמי שרעבי ע"ה

נעמי מאד אהבה את ספר התהילים והם היו חלק בלתי נפרד מחייה. היא נהגה להשכים לפנות בוקר מידי יום, מצפה לזריחה בקריאת התהילים. היא הייתה מזכירה לנו שהזמן להכרת הטוב ולשבח את הבורא הוא ההווה. "כל עוד אנו חיים, אנו צריכים לעשות טוב לאחר", היא נהגה לומר ואף הייתה מיישמת זאת כל יום. נעמי הייתה צודל לחיקוי עבור כולנו. **יהי זכרה ברוך.**



## התנדבות במשפחת עזרת אבות

מידי שבוע מגוון רחב של מתנדבים ומתנדבות מתאספים במרכז העשרה ובריאות לגיל הזהב על מנת לעזור לנו לשפר את חיי הקשישים. הם באים ממקומות מגוונים ומתרבויות שונות. אנו שמחים לקבל את פניהם ולהיעזר בכל אחד ואחת מהם.

## יום הולדת 90 ל'סבתא' ספרו!

הצוות והמתנדבים יחד חגגו לגברת סידל ספרו 90 אביבים! גברת ספרו הידועה בכינוי החיבה שלה 'סבתא' בעזרת אבות, לוקחת חלק פעיל מדי שבוע בהכנת הירקות לארוחות הנשלחות לבתי הקשישים. תוך כדי עבודתה היא משתפת את שאר המתנדבים בסיפוריה המרתקים ובחיוכה המקסים.



אנו מאחלים לה ולנו עוד הרבה שנות פעילות יחד בבריאות ושמחה.

היא שלחה לנו מכתב מחמם לב כהוקרה על המסיבה שנערכה לכבודה:

"לחברי בעזרת אבות,

תודה רבה על העוגה ומכתב הברכה עם האיחולים לרגל יום הולדתי ה-90! לעונג הוא לי לעבוד אתכם בשביל מטרה נעלה זו. אני מאחלת לכם שתזכו להמשיך ולהנות לעבוד למימוש המטרות החשובות של עזרת אבות מאחלת עם כל אהבתי, סידל ספרו"



## והזוכה בתחרות המתכונים...

בעלון הקודם הודענו על פתיחת תחרות מתכונים בריאים. הזוכה היא מ.א. ירושלמית עם שורשים מצרפת אשר שיתפה אתנו מתכון שהוא לא רק בריא אלא גם צמחוני.

## תבשיל טופו עם עשבי תיבול

**רכיבים:** 2 בצלים, 1 קישוא, 3 כפות שמן זית, 350 גרם טופו טבעי, 1 עגבנייה, 1/4 כפית אורגנו, 1/4 כפית תימין, קורט אבקת שום, פלפל לפי הטעם, 1/4 כוס ציר ירקות, כף רוטב טאמארי לפי הטעם.

**אופן ההכנה:** לטגן כ 5 דקות בשמן הזית את הבצל, קישוא, אורגנו ותימין. להוסיף את הטופו, העגבנייה, אבקת השום והפלפל. להמשיך את הבישול לעוד כמה דקות. להוסיף את ציר הירקות ואת רוטב הטאמארי. לבשל על אש נמוכה לכ - 5 דקות.

**בתאבון!**

