

KFAR RAFAEL



כפר רפאל

עלוון
אביב 2016

קוראים יקרים!

את העלון של השנה אנחנו מקדישים לנושא התנועה.

תנועה היא דרך ביטוי. בתנועה אנחנו מבטאים את עצמנו בחלל ובזמן: אנחנו ממקמים ומניעים את עצמנו בין אדמה ושמים, בין אחורה לקדימה, ובין ימין לשמאל, בין קודם לאחור כך. ואנחנו מדברים - בשפת גוף.

חויית תנועה מלאה יותר מאפשרת לנו חויית עולם עשירה יותר. היכולת שלנו לעמוד זקופים, להתפרש לצדדים, או לרכון למטה מעניקה לנו חיבור שלם יותר לסביבה שלנו. אנחנו לוקחים חלק בזרם החיים שמקיף אותנו. אנחנו נוכחים עם הגוף שלנו במה שאנחנו עושים ויכולים לעשות זאת בצורה טובה יותר: גם להסיע מריצה או עגלה עם כביסה, ללוש בצק או לטאטא את המזרחה.

דרך התנועה אנחנו לומדים ומתפתחים. נהוג להניח שאנחנו לומדים עם הראש ועושים עם הגוף, אבל הגוף שלנו הוא לא רק עמוד שנושא את הראש, אלא הוא לומד, זוכר ויוזע. למשל, ידוע ממחקרים בהתפתחות הילד שרק אחרי שעבר מספר שלבי התפתחות מוטוריים יכול הילד לפתח שפה. התאמונות בפיתוח מיומנויות תנועה היא למידה לכל דבר, ומערבת את האדם כולו.

וגם: תנועה היא שער לשמחה. התנועה של הגוף, תחושות החופש והשליטה ממלאות אותנו חיים. תנועה נכונה ובריאה מלווה לרוב בכיווצים בלתי רצוניים של שרירי החיוך... ואפשר להבחין במוטיבציה שעולה מתוך התנועה, והתנופה והמרץ הנלווים אליה. אנחנו מתמלאים בסיפוק בעת ביצוע תרגיל בפיזיותרפיה, בקליעה לסל, או בנסיעה על תלת אופן. יכולת תנועה משופרת תומכת גם במצב הנפשי, כמו שנאמר - נפש בריאה בגוף בריא.

בעלון כתבות פרי עטן של נשות המקצוע שלנו בתחום התנועה, פיזיותרפיה, ואוריתמיה. מעבר להיפרות עם תחום העיסוק המרתק שלהן, זו גם הזדמנות בשבילכם להכיר אותן, ולטעום מעט מהשפע שאנו זוכים לו באופן קבוע! בנוסף - סיפור חייה של רות מוזימן, מייסדי בית אליהו, שהלכה השנה לעולמה. וכרגיל, בנוסף לכתבות בנושא המרכזי, תוכלו לקבל עדכון לגבי השיפוצים, וכן עדכון מאחותנו הצעירה - יוזמת החינוך "נטע ארז".

קריאה מהנה!



בשער: שיעור אוריתמיה - תנועה נפתחת במרחב בין יחיד לקבוצה.

אוריתמיה מרפאה

הרוחנית. האדם כולו שואף באוריתמיה להיות יצירת אמנות.

התנועה הבראשיתית מתגלה בטבע ובאדם ככוחות ותהליכי חיים. כוחות חיים אלו נסתרים מחושינו הפיזיים. באוריתמיה הם מתגלים לעין באמצעות התנועה. תנועה אשר גוברת על הפכילות הפיזית לכוח הכובד, מחדירה ומחיייה את הגוף בכוחות התפתחות, הזדקפות, התמרה והתחדשות - בכוחות חיים.

האוריתמיה המרפאה הנה תרפיה בתנועה. כל צליל וכל תנועה קשורים לתהליך חיים מסוים המתרחש בגוף האדם. התאמת הטיפול באופן אישי נעשית מתוך מצב המטופל, כלומר אבחון כוחות החיים אשר נתקלים בהפרעה, ומציאת רצף תנועות הצלילים אשר אתו אפשר להסדיר הפרעה זו. בתרגול ריתמי של תנועות הצלילים באוריתמיה מתמודד האדם עם מצבו כאתגר, וכך הוא מחזק את הכוח הבראשיתית הבריאה של הצליל בתוך עצמו. התמודדות זו מאזנת ומפתחת את אישיותו. באיבריו הבריאים של האדם פעילה באופן

אוריתמיה הנה אומנות תנועה שייסד רודולף שטיינר, ופירוש המילה אוריתמיה - התנועה היפה. יסודות האוריתמיה הנם יסודות השפה והמוזיקה: לדוגמה - התנועות ועיצורים, או



הטונים והמרווחים, המקצבים והמנגינה. כל אלה מתבטאים בתנועה מכוונת והרמונית של הגוף ובאמצעותם שרה או מדברת הנפש. כך באמצעות שפת תנועה במרחב הופכת האוריתמיה את הדיבור או המוזיקה לנראים לעין.

ישותו השלמה של האדם נבראה והתעצבה מתוך תנועה בראשיתית, והיא מקורו הרוחני. תנועה זו היא חוקיות האוריתמיה. כך משמש הגוף הפיזי כלי אשר דרכו יכולה נפש האדם לדבר את ישותו



הנפשית, מתגלה תמונת מחלה ומתבהר כיוון התרפיה. לכל חבר התאמת סדרת תנועות צלילים, מקצבים לטיפול במצב הפיזי נפשי שלו. השיעור נבנה בהתאם להכרה עם צרכיו האישיים של החבר. שאיפתי היא שהחבר יוכל לבצע את התרגילים בעצמו, מתוך חיקוי התנועה שלי או מתוך זיכרונו, וכך יעבוד מתוך כוחות ה"אני" שלו על ריפוי העצמי. ההשפעה כך חזקה יותר. ישנם מקרים שנחוצה בהם תחילה עזרתי, ובמשך הזמן מפנים החבר את התנועה ויכול לבצע אותה

מתוך עצמו, ובמקרים אחרים נחוץ ליווי מלא של תנועה מצדי.

המפגש האישי משך שלוה ונינוחות על החברים, וניכרת בהם השפעה מיטיבה על הנפש ועל הגוף. השפעות נוספות מתגלות בהמשך. לאחר השיעור נח החבר על מנת לאפשר לתנועה שעשה להביא איזון והרמוניה מתוך השקט.

הדרך המשותפת הזאת היא דרך של חיפוש הדדי אחר אומץ להשתנות. ובה אני מנסה ללכת עם החברים. כל מפגש הוא מיוחד, תהליך של ריפוי הוא אהבה, הריפוי הוא חסד.

לימור דביר

הרמוני התנועה הבראשיתית הבריאה. הפרעה בפעילות זו, היחלשותה, או הריסתה, מביאות לשינויים בתפקוד הבריאה של תהליכי החיים וליציאה מאיזון של איברי הגוף, לדוגמה עודף או תת-פעילות של מערכות. זהו תהליך מחלה.

העבודה בתנועה מחזקת, מעצבת, מסדרת ומווסתת את התפקודים הבריאים של הגוף האנושי: באיברים המסוימים, במערכות הגוף ובאורגניזם כולו, וכן את התהליכים הנפשיים והרוחניים. בעבודה נוצר גשר בין התנועה הלא

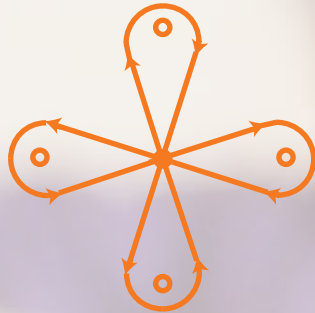
סדירה של הגוף לבין התנועה הבריאה האידיאלית של הטבע הבראשיתית. כך עוברים הגוף והנפש מעין תהליך "היזכרות", טובלים שוב במעיין התנועה הבריאה ויכולים להחזיר למחווה המוגזמת בנפש ובגוף איזון, מידה נכונה, ואפשרות ללמוד את התנועה מחדש בצורה בריאה.

במפגש עם כל חבר נעזרתי במידע שקיבלתי עליו מהורי הבית. קישרתי אותו לרושם מתוך העבודה התנועתית אתו. תוך התבוננות ביציבה, בהליכה, ביכולת השליטה בתנועה הרצונית, בחיקוי, במיומנות, בקואורדינציה, במוטוריקה, ביכולת להחדיר תודעה לתנועה, בגמישות

אוריתמיה קבוצתית

כל הגוף נע, מתרפק, מתחזק, נעשה גמיש יותר. לא על ידי חזרה מכנית של תרגילי שרירים ועצמות, אלא דרך פעילות שהיא מצד אחד אינדיווידואלית – כשאנו מתחברים בכל רמ"ח איברנו ושס"ה גידינו לתוכן ולאיכות של שיר – לומדים לנוע במרחב בשליטה עצמית, ולהזרים לחיינו חום לב; ומצד שני היא פעילות קהילתית כיוון שאנו נקראים לעזור זה לזה וליצור יחד חיים משותפים.

בקבוצה שנייה עבדנו עם שיר והשתדלנו לבטא בתנועת החברים בחלל את התנועה הפנימית שבו, כשנדרש מהם להתייחס זה אל זה ולהתחשב זה בזה. הם התייצבו בארבע "תחנות" כמו ארבע



רוחות השמים, ואחד ניצב במרכז: משם היה עליו לנוע בכל פעם לעבר "תחנה" אחרת, לפי "הזמנה" במחווה מהחבר העומד בה שגם עזר לו להקיפו מאחור ולחזור למרכז, כדי להמשיך הלאה ל"תחנה הבאה". כתוצאה מתנועתו בחלל נוצרה לבסוף צורת הספרה שמונה כפולה, ונרקמו יחסים ערים בין המרכז ל"תחנות" ההיקף. התנועה בוצעה לצלילי שיר מדוקלם, כשתזמון התנועה מותאם למקצב הדקלום.

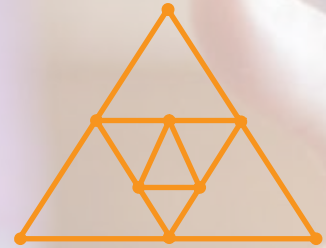
קבוצה שלישית עבדה עם קטע מוזיקלי מאת שומן (בעזרתה הנפלאה של זויה הפסנתרנית). נענו ביחד לפי היסודות המוזיקליים – התנועה לפי המשפטים המוזיקליים הייתה כזרם חי, פנימה והחוצה במעגל. לפי מקצב המנגינה מחאנו כפיים ופסענו ברגליים. לא תמיד במדויק, לפעמים התגנבו כמה צעדים מיותרים... אבל השתפרנו! ולפי גובה הצלילי במנגינה, המלודיה, עלינו וירדנו עם כל הגוף ובייחוד עם הידיים. מתוך כל אלה התחלנו לבנות "כוראוגרפיות" של שלוש קבוצות, כשכל פעם קבוצה אחת נעה בחלל ובסוף המשפט "מעבירה" את התנועה לקבוצה הבאה, שיש לה "צורה חיה" משלה - וכן הלאה.

אנו עובדים לאט, בונים ומעצבים את הכוראוגרפיה ולפעמים אף מביאים את הפרות לפני כל תושבי הכפר! ואם נסכם – מהי אותה פעילות נמרצת שאנו עושים, ולשם מה? באוריתמיה כל אחד מאתנו נדרש לעבוד עם גופו. כל הגוף נע, מתרפק, מתחזק, נעשה גמיש יותר. לא על ידי חזרה מכנית של תרגילי שרירים ועצמות, אלא דרך פעילות שהיא מצד אחד אינדיווידואלית – כשאנו מתחברים בכל רמ"ח איברנו ושס"ה גידינו לתוכן ולאיכות של שיר – לומדים לנוע במרחב בשליטה עצמית, ולהזרים לחיינו חום לב; ומצד שני היא פעילות קהילתית כיוון שאנו נקראים לעזור זה לזה וליצור יחד חיים משותפים. וכל זה – רק טיפה בים האוריתמיה הגדול.

שנים רבות אני יורדת מירושלים לכפר רפאל. שנים של שמחה. לעבוד עם החברים באוריתמיה זו זכות גדולה. האוריתמיה דורשת פעילות נמרצת, ואנו כמבוגרים לעתים מתעצלים, מתלוננים. אך החברים תמיד שמחים ומתגלים בה במיטבם.

מה אנחנו עושים? אנו מתחילים מהלב. כדי להחיות את התהליך אני שואלת את החברים מדי פעם, "מדוע מהלב?" "כי הוא שמש" עונה אחד. "כי זו אהבה" עונה אחר. לי אין מה להוסיף... והלב מתחיל להתרחב ולוקח עמו את הידיים המתרחבות לאינסוף (קצות האצבעות אינם גבול בעבורנו). אחר כך הידיים נעות חזרה לכיוון הלב – אנו מצטמצמים. כך "פועמים" אנו את פעימת הלב ו"מזמינים" את כל החברים, את הכפר, את העולם להשתתף בה, כשאנו משתדלים להתרחב ולהתכווץ יחד.

ומשם – תלוי בקבוצה: קבוצה אחת עבדה השנה עם גאומטריה. 3 משולשים חסומים זה בזה – מסומנים בידי 9 חברים – כל אחד מהם עומד בנקודת קדקוד של אחד המשולשים.



התחלנו מכך שכל שלושה נעים בצורת המשולש האחד "שלהם", עד שכל אחד חוזר לנקודת המוצא שלו. לאחר מכן עשינו כך עם שני משולשים ביחד, כלומר 6 אנשים נעו במשולשים שלהם בו-זמנית. לזכור לאן יש ללכת אין זה פשוט כלל וכלל! כבר כששלושה נעים בו-זמנית – אין דבר לאחוז בו, רק הפעילות העצמית שלי. וכששישה נעים כך?... וכך נענו כל פעם בשני משולשים מתוך השלושה. לתנועה בו-זמנית בשלושה משולשים טרם הגענו. לאט לאט... וגם זה חלק חשוב מהשיעור: סבלנות!





התעמלות

מרגריטה פוחיס מגיעה אלינו פעמיים בשבוע. מרגריטה היא בוגרת הכשרה של חינוך מיוחד והתעמלות והנה גם מעסה טיפולית. התמונות בכוון השעון: חיזוק השרירים על-ידי מכשיר APT, אימון של המערכות הסנסו-מוטוריות על-ידי עידוד התחושה ברגל, שימור מיומנויות יומיום כמו עלייה וירידה במדרגות.



פיזיותרפיה

לטיפול הקבוצתי יתרונות רבים:

- שיפור מיומנויות חברתיות: פתיחה וסיום עם התייחסות של כל אחד מהמשתתפים לשאר החברים, עזרה הדדית בהבאת המזרנים, הכדורים, ועוד.
- דוגמה ומודל: כשאחד החברים מתקשה בהבנת תרגיל או מרגיש שקשה לו להתמיד, הצפייה בחברים המתרגלים ומשפרים את ביצועיהם מעודדת אותו לעבוד קשה יותר ולהתגבר על הקושי.
- תחרות חיובית: הקבוצה מעודדת את החברים לרצות לבלוט ולהצליח (אתם מוזמנים לבוא לראות!) ובכך מאיצה את קצב ההתקדמות.
- עניין: הקבוצה מאפשרת להרחיב את מגוון התרגילים שניתן לבצע בטיפול.

מדהים לראות חברים שבהתחלה, כשהצטרפו לקבוצה, התנגדו לרוב הפעילויות באמירה של "לא רוצה", "לא צריך" ועוד, ועם הזמן הפכו להיות המובילים... חברים עדיין רבים זקוקים לטיפול האישי הפרטני המתייחס לקשיים ולבעיות הייחודיים להם. בהתאם לצרכים ולארגונומיה, התאמנו לחברים סדים, הליכון, הדום, ועוד. במהלך השנים ציינו את הכפר במכשירים ובאביזרי עזר, כגון מכשיר APT לאימון אקטיבי או פסיבי של גפיים עליונות ותחתונות, רצועות Theraband אלסטיות ברמות קושי שונות, לולאת קפיץ, כדור פיזיו גדול, ועוד. לשמחתי הרבה, השימוש באביזרים נמשך, בהנחייתי, גם מעבר לשעות הטיפול. בתקווה להמשך פעילות משותפת ומבורכת,

אפרת רוזנברג, פיזיותרפיסטית הכפר

מדהים לראות חברים שבהתחלה, כשהצטרפו לקבוצה, התנגדו לרוב הפעילויות באמירה של "לא רוצה", "לא צריך" ועוד, ועם הזמן הפכו להיות המובילים...

הגעתי לכפר לפני יותר מ 5 שנים ונפגשתי באנשים מיוחדים - משפחות, צוות וחברים. התבקשתי לקבל עלי אחריות לטיפול הפיזיותרפיה בכפר ועם השנים אני משתדלת להרחיב את הפעילות אל מעבר לחדר הטיפוליים.

בתחילת עבודתי בכפר נבחרו החברים הזקוקים לטיפול פיזיותרפי, טיפול פרטני בחדרם. מהר מאוד הבנתי שללא המשכיות בחיי היומיום הטיפול יהיה חסר משמעות. וכך: אסף קיבל משימה לסדר את הכוסות גבוה בארון בעזרת יד ימין, אריאל התחיל לנקות את השולחן ביד שמאל, עומרן למד לקום נכון מהמיטה ללא עומס על הגב התחתון, ועוד.

צורכי עמך ישראל מרובים, ולכן הוחלט על חברים נוספים שייקנו מטיפול והפעם בקבוצה. לטיפול הקבוצתי נבחרו חברים בעלי מכנה משותף ובעלי יכולת דומה. הטיפול הקבוצתי נבנה כך שיש לו מבנה קבוע - פתיחה, תרגילים בישיבה על כיסא, בעמידה באחיזת הכיסא, במנחים שונים על המזרן כמו ישיבה צדית, עמידת שש, עמידת ברך רגל, ועוד וכן תרגילים בשכיבה על המזרן ולבסוף סיום ובו כל אחד מהחברים שוכב על כדור פיזיו ומעביר אותו לחברו.

מובן שבתוך המנחים, אני מנסה לגוון בתרגילים. עלי לצייין שהחברים מוכנים תמיד להוסיף תרגילים חדשים, אבל מתקשים מאוד להיפרד מהתרגילים הקיימים.



פיזיותרפיה – תנועה, תפקוד, איכות חיים

פיזיותרפיה היא מקצוע בריאות ראשוני ועצמאי אשר עיקרו תנועה ותפקוד. תרומתה הייחודית לבריאות האדם ולרווחתו היא במתן הזדמנות למיצוי מיטבי של יכולות תפקודיות לשם קידום חיים עצמאיים ופעילים בכל מעגלי החיים והרבדים החברתיים.

פיזיותרפיה בגיל המבוגר ולאנשים עם צרכים מיוחדים נותנת מענה מקצועי, תוך שימת דגש בשמירת היכולות התפקודיות ובעצמאותם של החברים.

הטיפול הפיזיותרפי מותאם למצבו של החבר וכולל:

- הערכה גופנית ותפקודית.
- התאמת תכנית טיפול.
- קידום יכולות תפקודיות כגון: שיווי משקל, יציבה וניידות.
- התאמת אביזרי עזר לניידות.
- התאמת ישיבה.
- התאמת סביבת החבר לשם תפקוד מיטבי.
- הפעלה, הדרכה והנחיה לביצוע תרגילים ייעודיים באופן עצמאי או בליווי המטפל האישי.
- הדרכה למניעת נפילות.



פעילות גופנית (ראו בעמודים הבאים)

כולנו יודעים כי לפעילות גופנית השפעות מיטיבות רבות על גופנו. עם זאת צריך לזכור כי לפעילות גופנית השפעה מיטיבה גם על הנפש - "נפש בריאה בגוף בריא". פעילות גופנית לכולנו, ועל אחת כמה וכמה לחברים בכפר, שרבים מהם יושבים שעות רבות ואינם יוזמים פעילויות, תורמת לשמירה על הבריאות, לשיפור התפקוד היומיומי ולעצמאות.

היתרונות הבריאותיים של פעילות גופנית סדירה כוללים:

- שיפור גמישות המפרקים והתנועתיות.
- חיזוק השרירים והעצמות ומניעת אוסטאופורוזיס.
- שיפור הקואורדינציה ושיווי המשקל.
- שיפור בטיחות ההליכה וצמצום החשש לנפילות.



חוג רכיבה על אופניים

יוזמה חדשה בהשתתפות הרוכבים על שני גלגלים בהנחיית ארנון ואסף, שבה מתאמנים בשיפור מיומנות רכיבה ומתנסים בחוויית רכיבה קבוצתית. בנוסף הם מתוודעים לטבע הסובב את הכפר.



אליפטיקלים

לפני מספר שנים נרכשו שני אליפטיקלים לכפר ואחרי הדרכה ראשונית החברים מתעמלים באופן עצמאי, במרץ ושמחה!



פעילויות פנאי

לפעילויות ספורט ותנועה מקום גם כחלק מחיי התרבות והפנאי בכפר. למעלה: פעילויות ספורטיביות ביום העצמאות למטה: צלחת מעופפת בשעות הפנאי והליכת בוקר עם ספר על הראש לשיפור זקיפות ושווי משקל.



ציור דינמי



ציור דינמי על קצה העיפרון

ציור דינמי או רישום תנועה הנה פעילות לימודית שפיתח רודולף שטיינר לבתי הספר ולדורף. ברישום תנועה המטרה היא לא לצייר אובייקטים אלא להתאמן בתנועה ההרמונית ולתעד אותה. ההתאמנות מבוצעת בתהליך שבו התנועה במרחב בקנה מידה גדול (הליכה) מועברת לקנה מידה קטן יותר ולשני מימדים בלוח ולבסוף לדף. לתהליך גם השפעה על חיי הרגש שלנו: עבודה על צורות שונות יוצרות הלכי נפש שונים: הליכה בקו ישר או בריבוע מעוררת חוויה שונה לגמרי מההליכה במעגל או בספירלה. היכולת להטביע תנועה בצורה היא הבסיס לכתיבה, והאימון בהטבעת תנועה הרמונית דורש פיתוח של התבוננות, ריכוז, קואורדינציה, תפיסה מרחבית, וכמובן, סבלנות. במהלך ההתאמנות מושגים כמו אחורה וקדימה, ימין ושמאל, למעלה ולמטה מקבלים משמעות חיה מתוך מרכז פעיל ויוצר.

פעם בשבוע במשך ארבע השנים האחרונות מתכנסת קבוצה של 19 חברים וחברות לפעילות ערב מרתקת באולם. אנחנו מתחילים את הפעילות בהתכוונות לשקט כדי להיכנס לריכוז מסוים, ואחר כך כל חבר בתורו הולך במרחב את הצורה הנלמדת. במשך ארבע שנים אנחנו עובדים על הקו הישר והספירלה. אנחנו נעזרים בכיסאות כדי לסמן את הצורה במרחב, וכל שיעור מורידים בהדרגה את מספר הכיסאות וכך מתאמנים בהליכה של הצורה באופן יותר עצמאי. בשנה האחרונה הלכנו לסירוגין שבוע בקו ישר ושבוע בספירלה. תוך כדי ההליכה למדנו ודיקלמנו את החמשיר של הקו הישר או הספירלה (ראו בדף ממול).

לאחר מכן כל אחד בתורו ניגש ללוח הגדול ומצייר קו ישר או ספירלה. לרובם המשימה הזאת לגמרי לא פשוטה אבל יש לנו עוד הרבה שנים לעבוד על זה ביחד. לאחרונה היו כמה מהחברים שהצליחו לצייר ספירלה מהחוף לפנים ולידה מהפנים החוצה.

בנוסף להתאמנות בהליכה והציור של הקו או הספירלה החברים מתאמנים בהסתכלות על האחר, במחשבה על האחר תוך כדי הקשבה לקורה מסביב, בהתרכזות בנעשה סביב, וביכולת לצייר מול כל החברים.

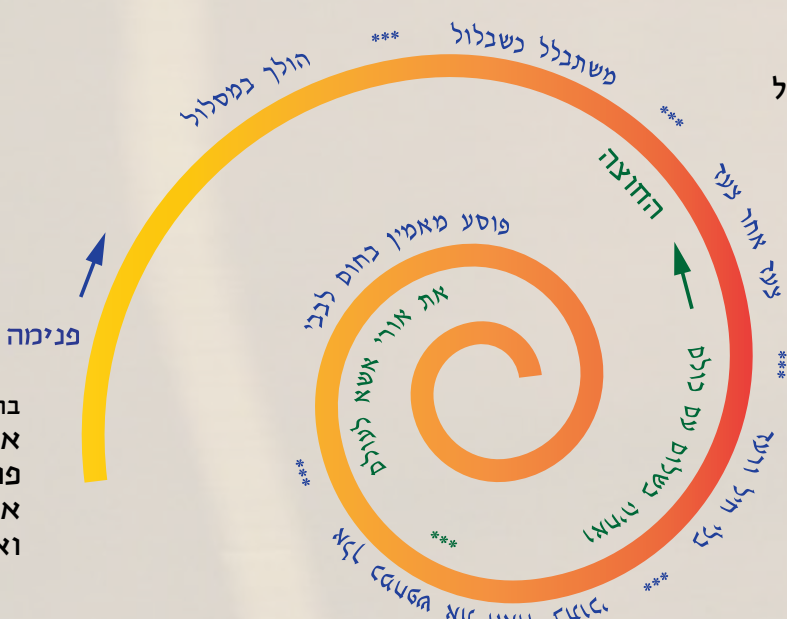
בשנה הבאה נוסף צורה חדשה, וכך לאט לאט נלמד לנוע במרחב קדימה ואחורה, פנימה והחוצה, כאשר כל אחד בתורו הולך את הצורה ומצייר אותה על הלוח.

ישנם ערבים שבהם אני מגיע די עייף לפעילות הערב, אך בסופה אני כל כך ערני ושמח ומודה על האפשרות שניתנה לי להיות במחיצתם של אותם חברים מקסימים. תודה,

ארנון דור

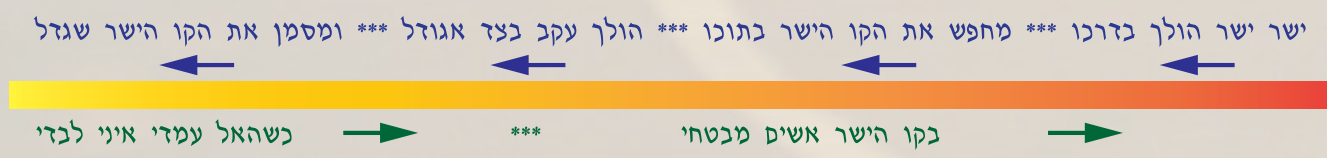


בהליכה פנימה:
 הולך במסלול
 משתכלל כשבולל
 צעד אחר צעד
 בלי חיל ורעד



בהליכה החוצה:
 אלך כמחפש את האור בתוכי
 פוסע מאמין בחום לבבי
 את אורי אשא לעולם
 ואחיה בשלום עם כולם

בהליכה קדימה:
 ישר הולך בדרכי
 מחפש את הקו הישר בתוכי
 הולך עקב בצד אגודל
 ומסמן את הקו הישר שגדל



בהליכה אחורה:
 כשהאל עמדי איני לבדי
 בקו הישר אשים מבטחי



פעילות ערב ספורט

במסגרת מערך הפנאי של הכפר נערכות בכל שנה מספר פעילויות ערב ספורטיביות, המשלבות חימום, תרגילי גמישות ומשחקים ספורטיביים.

שחייה

בקיץ אנו הולכים לשחות בבריכה הסמוכה בקאנטרי קלאב של באר-שבע.



עבודה

גם לתנועה בעבודה ערך טיפולי: הסעת עגלה או מריצה, תליית כביסה או לישת בצק הן הזדמנויות לנוע ולהרחיב את יכולת התנועה.



טיולים בטבע

מיקומו של כפר רפאל בסמוך לפארק חצרים מאפשר לנו טיולים בטבע: ליער הדובים (כמו שנאמר, לא דובים ולא יער), ולאגם המפורסם שלנו שמתמלא בחורף ומושך אליו ציפורים, צאן ומתנדבי כפר רפאל אמיצים ששוחים בו (כדי להרגיש קצת בשווייץ).



ריקודי עם

אחת מפעילויות הערב הפופולריות בכפר משלבת תנועה, מוזיקה ומיומנויות חברתיות, מעודדת קואורדינציה, התמצאות במרחב ובעיקר - שמחת חיים!



רות מוזימן

4.3.2015 - 25.7.1927



באפריל 1969, כשהיא בת 42, מגיעה רות לבאר שבע עם מרים גת ביחד עם מספר מתנדבים מחו"ל, הם מנקים ומסיידים מבנה שהיה קודם לכן "מלון סיני" – בית ערבי בעיר העתיקה של באר שבע, ומכינים אותו לקליטת הילדים הראשונים. המצב

הכספי דחוק מאוד. רות סיפרה לעתים קרובות איך חוה לוי נשאה על ראשה עד בית אליהו מזרן ישן שקנתה בעיר, בחנות לרהיטים משומשים.

ביום 11.5.1969 נפתח מעון "בית אליהו", ושלושת הילדים הראשונים הגיעו אליו מוקדם בבוקר: עודד, בן להורים יוצאי הולנד, שעשר שנים לאחר מכן ימלאו תפקיד מרכזי בעזרה להקמת כפר רפאל; בת-שבע, ילדה מתוקה עם תסמונת דאון, שסוף סוף מתקבלת בעולם בברכה, ומרדכי סרוסי, שמתרגל בקושי לאכול בירכרמוזלי שוויצרי במקום קבאב וקפה שחור בארוחת הבוקר...

תוך זמן קצר מצטרפים אל השלושה ילדים נוספים שהוריהם שומעים על המעון המיוחד, ובבית אליהו מתקבצים ומתחנכים 18 ילדים ששפר גורלם.

כל מרצה וכשרונה של רות הופנו לילדים. הם למדו ושגשו באווירה אמנותית וחינוכית. צעירים רבים, מקצתם ישראלים, פגשו בבית אליהו בפעם הראשונה את החינוך המרפא.

כך גם נטמן הזרע, שממנו צמחה אחר כך קהילת כפר רפאל: שאלתה של רות להורים הדואגים מה יעלה בגורל ילדיהם כשיסיימו את שנות לימודיהם בבית אליהו פגשה את שאלת לבן של שלוש משפחות ישראליות צעירות, שפל אחת מהן ביקשה בדרכה להגשים עשייה בתחום החינוך המרפא. ביום 4.4.1979 התקיים טקס הנחת אבן הפינה לכפר. על הבמה, בתוך סופת חול פראית, דקלמה "הכיתה של רות" את פרק ל"ה מישעיהו: "ישושום מדבר וציה..."

ביום 1.4.1990, כשהיא בת 63 ולאחר 21 שנות עבודה מאומצת ומלאת ברכה בבית אליהו, חזרה רות לשווייץ. היא הייתה מאושרת לחזור לכפר שבו גדלה כילדה.

עשרים וחמש שנותיה האחרונות בעיירה פורת היו שנים מאושרות, שבהן המשיכה לטפח את הקשרים עם הורי הילדים שבהם טיפלה ועם ידידים – כשלנגד עיניה תמיד "הילדים שלה", כפי שכינתה את בוגרי בית אליהו, שאתם שמרה על קשר. לפני כמה שנים אף זכתה לביקור של כמה מהם בביתה, ביקור שנצרה בזיכרונה בתודה ובשמחה.

"גופי נחלש אך נפשי שמחה" ענתה כשנשאלה לשלומה בשנים האחרונות. בת 88 סיימה את מחזור חייה, וחצתה את הסף. יהי שלום לנשמתה.

ירדנה מרזר

רות מוזימן הקימה יחד עם חוה ומיכאל לוי את מעון "בית אליהו" בבאר שבע, המעון האנתרופוסופי הראשון בישראל, ממנו צמח כפר רפאל. לכל אוהביה, וגם לאלה שלא הכירו אותה ואת פועלה, להלן סיפור חייה, השזור בהיסטוריה של כפר רפאל:

רות, או רותי כפי שנקראה בפי הקרובים לה, נולדה וזכתה לילדות מאושרת בעיירה השלווה פורת שבשווייץ. בנעוריה סיימה סמינר לגננות, אך דחף חזק לעזור לאלה הזקוקים לכך לא הניח לה לעבוד לאורך זמן במקצוע זה. מגיל 19 עד 23 – בשנים שלאחר מלחמת העולם השנייה – עבדה בצלב האדום, עם ילדים שרובם היו מחוסרי בית וחולים בשחפת. ב-1950, כשסיימה את העבודה, החלה לעבוד במעון בקרויצלינגן שבשווייץ, עם ילדים שנזקקו לעזרה מיוחדת.

לאחר מכן קיבלה רות הצעת עבודה להצטרף ל-Ravenswood – מעון אנתרופוסופי לילדים יהודים באנגליה, שם עבדה לצד פריד גויטר, או "אבא (דדי) גויטר" כפי שקראו לו כולם, שהיה מראשוני המחנכים המרפאים האנתרופוסופיים.

בשנת 1958 חלתה רות בשחפת ונאלצה לעזוב את Ravenswood. שנה שלמה שהתה בסנטוריום בשווייץ. עם קבלת הידיעה על מותו של גויטר, שבה לשם מיד. אך כעבור שנים ספורות הנהלת המעון שינתה פניה, והצוות הקודם נאלץ לעזוב. ולאן עכשיו? אילנה שנל, שעבדה עם רות כשנה במעון באנגליה, הזמינה אותה לישראל.

בשנת 1965 רות מגיעה לנמל חיפה באנייה טורקית ישנה. היא עוזרת לאילנה לייסד חוג-מוסיקה לילדים הזקוקים לחינוך מיוחד. בביקור במעון "שער מנשה" היא נתקלת במראה מדכא: 250 ילדים חריגים, מטופלים בידי עובדים מעטים וחיים בתנאי מגורים ירודים. מר אנסבכר המנהל, יהודי מפרנקפורט, אדם אידיאליסט ועדין מבקש את עזרתה, אך רות מסרבת. היא אינה יכולה לעבוד בתנאים שכאלה. אך לבסוף היא נשארת לעבוד "לשבוע אחד"... שמתארך לשלוש וחצי שנים. העבודה ב"שער מנשה" קשה, אך איכות עבודתה היא כזאת, שהמנהל אינו מוכן לוותר עליה. בכל יום חושבת שלא תחזיק עוד מעמד, אך נשארת יום נוסף בשביל הילדים... לקבוצה שלה היא קוראת "קבוצת רפאל". שנים מאוחר יותר תבקש שהכפר שיוקם בשביל בוגרי "בית אליהו", ייקרא בשם כפר רפאל.

בשנת 1968 רות נאלצת לעזוב את "שער מנשה", ולאחר פגישה עם מיכאל וחוה לוי ורעיה קרן, מראשוני האנתרופוסופים בישראל, ששומעים על המחנכת המרפאה השווייצרית, מתקבלת ההחלטה על יציאה להרפתקה רצינית: הקמת מעון שכזה בישראל.

רות ומרים גת תהיינה אמונות על הצד הפדגוגי ומיכאל וחוה לוי על הניהול הפיננסי.

שיפוץ הבית הראשון של הכפר

הביטוח הלאומי – באמצעות הקרן לפיתוח שירותים לנכים – לסיוע במימון רוב ההשקעה באגפי החוסים בתקציב של כ-2.5 מיליון שקל, והוועד המנהל של הכפר אישר מימון מקרן הפיתוח של הכפר ליתרת ההשקעה.

בקיץ 2014 הוכן המכרז לפרויקט, ובראשית נובמבר התחלנו לבנות, עם צפי לסיים בסוף אוגוסט 2015... אך עד מהרה נוכחנו שפרויקט זה שונה מאוד מקודמו, מורכב ומאתגר הרבה יותר למרות הדמיון החיצוני. הבנו שנזדקק לכל ניסיונו – לראשונה ללא ידו המנוסה והבוטחת של אלחנן טל, שניהל בפועל את כל הפרויקטים מאז ראשית הכפר - כמו גם לניסיונם הרב של מפקח הביצוע הוותיק ושל הקבלן המבצע, שלשניהם זה הפרויקט השלישי ברציפות עמנו, על מנת להשלימו כראוי. שני גורמים מרכזיים אחראים ישירות לדחייה בהשלמת הפרויקט: תוספת מרחבים מוגנים לחברים וההכרח להתקין במבנה מערכת מתזים אוטומטית. אנו מקוים שהמבנה יימסר לידינו בקרוב, ואז נוכל להתחיל בחידוש הגינון סביבו, בריהוטו מחדש ובהכנתו לאכלוס מחדש, שיתבצע ככל הנראה בין חופשת פסח לקיץ. או אז נוכל לברך על המוגמר...

בתודה לכל הרבים העוסקים במלאכה כמו גם לאלו המלווים בסבלנות, בהבנה ובאמון 'מן ההיקף',

יפתח בן שלום

מבנה 'היסטורי' זה – אחד משני מבני המגורים הראשונים של הכפר – עמד על מכונו ושירת בנאמנות את תושבי הכפר מאז בוא המייסדים בקיץ 1981 ועד קיץ 2014 – 33 שנה! דייריו הראשונים היו קבוצות מדר (כולל משרד הכפר הראשון באחד מחדרי דירת המשפחה, והכיתה התרפויטית באחד מחדרי המטפלים) ולוי. במקלט המשותף פעל בשנים הראשונות בית המלאכה לאריגה, והחצר הפנימית הפכה לזירת הפעילויות האמנותיות המרכזית של הכפר. גם לאחר בנייתו של אולם התרבות המרכזי המשיך המבנה לשמש אכסניה עיקרית להפקת הצגות, הופעות אוריתמיה וכמובן למסיבות פורים השנתיות של הכפר. ארוחות הקבוצה בחדר האוכל כאשר וילונות מיסוך, כבלי תאורת במה ושאר אביזרים תיאטרליים מקיפים אותנו מכל עבר – בשנת 1985 פתחנו במבנה זה את הקבוצה החמישית של הכפר - זכורים לטובה!

לפני 7 שנים, כאשר 'אחיו התאום' - מבנה 2 – שופץ והורחב, המתין מבנה 1 בסבלנות לתורו. בחצי הדרומי גרה משפחת קורנפלד שהחליפה את משפחת לוי בשנת 2003, והחצי הצפוני שימש אכסניה ידודתית וחמה למשפחות מחנכי 'נטע ארז' הראשונים שגרו בשכירות בדירת המשפחה, כמו גם לחלק ממתנדבי הכפר, כאשר חדר האוכל משמש כמועדון צוות. עם זאת, מדי פעם דאג המבנה להזכיר לנו: "לא אוכל להמשיך כך עוד זמן רב, הכינו את התכניות, כי כוחותיי הולכים וכלים!"...

ואכן, במהלך 2011 גובשה פרוגרמה, נבחרו אדריכל ויועצים והוחל בהליך התכנון והרישוי – שארך למעלה משלוש שנים ונמשך גם במהלך הבנייה עצמה. אמנם נעזרנו בניסיונו משיפוץ מבנה 2, אך דברים רבים היו שונים: דירת המשפחה הוגדלו על ידי בניית ממ"דים והרחבת המטבח הדירתי, בקומה א' נבנו 6 חדרים לעומת 4 בפרויקט הקודם, מערכות התשתית הישנות – מים וביוב, חשמל, רצפות, חלונות דלתות ומשקופים – הוחלפו, ובוצעו התאמה לתקני נגישות וביטחות עדכניים. לשמחתנו נרתם גם הפעם



בקשה...

בהזדמנות זו אנו גם מבקשים לשתף אתכם במשימה גדולה נוספת שמוטלת על כתפינו בכפר רפאל:

כדי לשמור על קיום הכפר ולאפשר למשפחות צעירות נוספות להצטרף לכפר ולהוות משפחה לחברים, הקמנו לפני 14 שנים עמותה שמפעילה בבאר שבע בתי ספר וגנים התואמים את אורח חיינו (בשיטת ולדורף). בלי חינוך כזה לילדיהן, לא יגיעו אלינו משפחות חדשות.

מוסדות החינוך של העמותה בבאר שבע משתייכים לזרם המוכר שאינו רשמי וקיומם הכלכלי תלוי במספר הילדים ובתשלומים שמשלמים הוריהם. לכן, כדי לשמור על קיומם וכדי שנוכל לאפשר לכמה שיותר ילדים - גם לאלה שהוריהם מתקשים כלכלית - ללמוד בהם, נשמח אם תהיו שותפים למאמצינו בגיוס תרומות לעמותה - זוהי תמיכה ישירה וחשובה לכפר רפאל!

כפר רפאל
קהילה שיקומית
לזכר לואי והרמן פולק, עיר

KFAR RAFAEL
REMEDIAL COMMUNITY
In memory of Louis & Herman Polak

אנו מזמינים אתכם להצטרף

למעגל הנתניה של כפר רפאל

שבו משלבים ידע אנשים בעלי צרכים מיוחדים, משפחות על ילדיהן,

וכ-30 צעירות וצעירים מהארץ ומחוץ לארץ.

יחדיו אנו חיים במסגרת משפחתית, עובדים בננוון ענפים ובתי מלאכה, חוננים את החנים ולומדים שלת זה המרב שאפשר לקבל. אם אתם מחפשים עבודה אנושית מאתגרת, למידה וצמיחה ברוח האנתרופוסופיה וחווית חיים בקהילה,

אנא צרו קשר: mitnadvim@krafael.co.il

טלפון: 08-6462302

ובקרו באתר שלנו www.krafael.co.il

"כי הדברים היחידים שהם באמת שלנו הם המעשים שאנו עושים למען הזולת"



נטע ארז - מערכת חינוך בצמיחה

ידידים יקרים,

שנה חדשה החלה בעמותת "נטע ארז" - גנים, בית ספר יסודי, תיכון וסמינר מורים:

בבית הספר

נפתחה שנת הלימודים בהתרגשות ובטקס חגיגי, והילדים יצאו למסע נוסף - מסע חדש של למידה, גדילה, התחזקות והשתנות. אנו מברכים את המשפחות החדשות והילדים החדשים - ילדי כיתה א' וילדים שהצטרפו לשאר הכיתות - בהתאקלמות מהירה ושנה נהדרת!

השנה לומדים 226 ילדים בבית הספר לעומת 211 בשנה שחלפה ו-185 בשנה שלפניה.

כולנו שמחים מאוד על הצמיחה הזאת - כיום רוב הכיתות מלאות ויש להן רשימות המתנה, כיתות פתוחות לקליטה החלו בתהליכים לאחר החגים.



גני הילדים

של העמותה ממשיכים את פעילותם גם השנה: הגנים הבוגרים ענבל ופעמון והגנים הצעירים יונה וטלה. לאור הביקוש הרב גני העמותה הרחיבו השנה את מספר הילדים בגנים, כאשר בגנים הבוגרים 27 ילדים ובגנים הצעירים 20 ילדים. רוב ילדי הגנים כיום הנם אחים לילדים שכבר נמצאים במערכת החינוך שלנו. הבעת אמון זאת הנה משמחת אך עם זאת אינה מאפשרת מקום לקליטת משפחות חדשות.

המאמצים להקמת גן חמישי עדיין נמשכים ואנו תקווה כי בשנה הבאה נוכל לפתוח גן נוסף. בהזדמנות זו אנו רוצות להודות לקולגות מבית הפסר ומכפר רפאל אשר פועלים למען הליך זה מול מוסדות העירייה וגורמים אחרים.

גם השנה החלטנו להמשיך בטיולים הדו-שבועיים המשותפים לשני גנים בכפר רפאל. המפגש וההיכרות של הילדים מגנים שונים אך באותו שכבת גיל משמחים את הילדים ומעשירים ויש שהם מכינים אותם לקראת המפגש שלהם בגן בוגרים או בכיתה א'.

לאחר תהליך עבודה משותף עם בית הספר, עלו השנה לכיתה א' בבית הספר קורצ'אק 18 ילדים מבוגרי הגנים. אנו מקוות כי עם פתיחת גן נוסף מספר הילדים העולים מתוך גני העמותה יגדל. בנוסף גני הילדים ממשיכים להינות מפירות הסמינר לחינוך של נטע ארז כאשר יותר ויותר אנשי צוות בגן הנם בעלי הכשרת ולדורף. הדבר משפיע על היבטים רבים בעשייה ובהוויה בגן.



התיכון

פתח את שנת הלימודים תשע"ו עם הרבה כוחות חדשים. קלטנו 5 מורים חדשים (3 משתלבים בחינוך כיתות), כנה ט' חדשה המונה 19 תלמידים וקיבלנו מבנה גדול וחדש בעבור כיתות האם שלנו. בפעם הראשונה יש למורי המסלול חדר מורים באזור כיתות המסלול. האווירה חגיגית ומיוחדת ויש תחושה של תיכון שהולך ומבשיל.

בשנה הבאה נהיה ט' עד י"ב ובכך נשלים בפעם הראשונה ביחד עם הגנים ובית ספר קורצ'אק את החזון של קיום מסלול ולדורף מהגן ועד יב' בדרום.

הסמינר להכשרת מורי וולדורף

ממשיך עם שנים ב' וד' וצוותי החינוך ביזמת העמותה קולטים אנשי חינוך טריים מהכשרת הולדורף. כן מאפשר הסמינר לאנשי החינוך שכבר עובדים בפועל להשלים את הכשרתם.

את **אירועי השנה** של העמותה תוכלו למצוא ולרשום לכם בלוח האירועים של העמותה שבאתר נטע ארז. אנו מודים לכל התומכים בעבודתנו ומאפשרים אותה: לוועד ההורים, לוועד העמותה, לידידנו בעירייה, לתורמים ולמתרמים, לכפר רפאל שמאפשר טיולים ועזרה, ולכל ידיד והורה שיוזם, עוזר ומצטרף לפעילויותינו. שנה טובה ומבורכת לכל העושים במלאכה,

מכל צוות העמותה.

תּוֹדוֹת

תּוֹדָה לְחֵבְרֵי וְעַד הַכֹּפֶר:

לְיוֹ"ר אֲבִנֵּר יְהוּדָאִי, לְאֲבִנֵּר מֵיִמּוֹן, לְנִיצַן מִשֶּׁה וּלְמוֹקֵי כְהֵן עַל
הַעֲזָרָה הַגְּדוֹלָה בְּנִשְׂיָאָה בְּעוֹל.

וּלְגַלְיָ אֱלֻקִּיִּים שְׂדָאָגָה לָנוּ דֶרֶךְ בְּנֵק הַפּוֹעֵלִים לְסוֹפְגִנְיּוֹת, אוֹזְנֵי הַמֶּן וּמִמְתַּקִּים
לְמֵינִיָּהֶם, וְלֵאחֲרוֹנָה הַצְּטֻרָפָה בְּמִרְץ לְוֹעֵד כֹּפֶר רַפְאֵל. בְּרוּכָה הַבְּאָה!
תּוֹדָה לְצוּוֹת הַחֲשֻׁמְלָאִים מִמְּפַעְלֵי יָם הַמֶּלֶח דּוֹד בְּרַ, יְגָאֵל מִזּוֹ, מֵאִיר עֵמֶר, יוֹסִי בֵּאֲבָאִי,
גֵּיא מִנְזוֹן, לֵיאֵב צוֹרְדָקֶר, יְהוּדָה יַעֲקֹב, אַהֲרוֹן בֶּן וְלִרְעֵנָן דְּהֵן אַחֲרָאִי מִתְּנַדְבִּים
מִפְּעַלֵי יָם הַמֶּלֶח עַל עֲבוֹדוֹת הָאֲחֻזָּקָה וְהַפְּרוֹיִיקָטִים שֶׁבִּיצְעוּ בְּכֹפֶר.

תּוֹדָה לְחַיִּים וְלַדְּלִיָּה גֶן-טוֹב שֶׁאִירְחוּ בְּזָאֵר שֶׁל הַכֹּפֶר בְּבֵיתֵם,

וְגַם לְאִיִּילָה וּלְמִרְדְּכֵי פְרִידָה עַל שֶׁפִּתְחוּ אֶת בֵּיתֵם לְאַרְחָ בּוֹ מִכִּירָה שֶׁל מוֹצְרֵי הַכֹּפֶר.

לְגַבֵּי ווִיס, שֶׁשְׁנַיִם רַבּוֹת עָזַר לָנוּ דֶרֶךְ מִפְּעַלֵי יָם הַמֶּלֶח, וְעַם פְּרִישְׁתּוֹ הַצְּטֻרָף בְּהַתְּנַדְבוֹת לְצוּוֹת הָאֲחֻזָּקָה
שֶׁלָנוּ. כִּיּוֹם אֵינָנו יוֹדְעִים אֵיךְ הֵינּוּ מִסְתַּדְרִים בְּלַעֲדֵינוּ...

לְנַחֲוֹם קֶמֶר – יְדֵי הַזֶּהָב וְעֵמִוֶד תּוֹוֹךְ בְּצוּוֹת הָאֲחֻזָּקָה שֶׁלָנוּ.

לְיַצְחָק דְּמֵרֵי – הַגֵּר הַמִּתְּנַדֵּב הוֹוֹתִיק שֶׁמִּמְשִׁיךְ לְבָנוֹת וּלְתַקֵּן בְּשִׂמְחָה וּבְמִרְץ.

לְטֻרְוֵדֵי אֲשֶׁר, אֲמֹ שֶׁל עוֹדֵד ז"ל, שׁוֹוִיתֶרָה עַל מִתְּנַת יוֹם הוֹלְדָת מִמְשַׁפְּחָתָה

וְאַפְשָׁרָה קִנְיִית פְּסֻנְתֵר לְחֹדֶר אוֹכֵל שְׂגִיא.

לְוֹרֵד קִנְיִמַח שְׁעוֹזֶרֶת בְּחוֹג רְקֵמָה וְסִרְיָגָה וְעוֹשָׂה אֶת זֶה עִם הַרְבֵּה אַהֲבָה וְחִיּוֹךְ.

תּוֹדָה לְאַרְיָה וּוֹלֵק עַל תְּרוּמַת נַחֲלֵי דְבוּרִים וְהַתְּמִיכָה רַבַּת הַשְּׁנַיִם בְּמַכּוּוֹרְתָנוּ הַקְּסֻנְטָנָה.

לְשִׁירוֹתֵי הָאֲבָקָה יֵד מִרְדְּכֵי, עַל תְּרוּמַת שְׁלוֹשָׁה נַחֲלֵי דְבוּרֵי בּוּמְבוֹס לְהַאֲבַקְת מִטַּע הָאֲבוּקָדוּ.

לְבוֹעֵז כְּנוֹת עַל תְּרוּמַת שְׁנֵי נַחֲלֵי דְבוּרִים לְמַכּוּוֹרָת.

לְעוֹדֵד בְּרִיבְרַם עַל תְּרוּמַת שְׁתֵּילֵי בְּטָטוֹת כָּל שָׁנָה לְגַן הִירֵק.

לְד"ר טַל לְבִנּוֹנֵי וְלְד"ר סִיגַל שֶׁפֶר מְאוּנִיבְרְסִיטַת ת"א, עַל תְּרוּמַת זְרַעֵי תֵּלְתָן לְגַן הִירֵק וּלְמַדְשָׁאוֹת.

לְנוֹעַם אוֹרֵן מַחוּוֹת יֵתִיר עַל תְּרוּמַת פְּרָחֵי וְלִרְיָאֵן לְהַכְנֵת פְּרַפְרֵט לְקוּמְפּוֹסֵט.

לְמוֹשֵׁב שְׂדָה נִיצַן עַל תְּרוּמַת פִּירוֹת הַדֶּר עִסִּיסִיִּים!

לְמִיכָה וְאוֹרְנָה יֵנִיב עַל תְּרוּמָה שֶׁל צִמְחִים רַבִּים.

וְתוֹדָה מִיּוֹחֲדָת לְעוֹבְדֵים הַצְּעִירִים שֶׁלָנוּ

שֶׁבְּלַעֲזֵיהֶם כֹּפֶר רַפְאֵל לֹא יִכּוֹל הִיָּה לְהַתְּמַמֵּשׁ...

תּוֹדָה!