

## עיתון של חדשות טובות

דבר המערכת :

בכל חודש כשאני מתיישבת לקבץ את החומרים לעיתון אני נפעמת:  
 כל - כך הרבה דברים קורים בישוב בחודש אחד.  
 וקצרה היריעה מלהכיל. כל השפע הזה תודות לעשייה של עשרות  
 מתנדבים. ומה איתך? יש מקום לכל אחד ואחת. מעורבות קהילתית  
 מרחיבה את הלב וגורמת לתחושת שייכות. אשמח לעזור בהכוונה  
 וחיבורים עם האנשים המתאימים. ששנת 2026 תהיה שנה של  
 התנדבות ועשייה.

**\* הרבה דברים מעניינים בעיתון החודש - מומלץ לפתוח על מחשב \***

אילה דגלי

אני ואתם נשננו את העולם, אמרו את צה קודם, מה צה חשוב

### ידיעות משמחות

כמה טוב שבאתם הייתה קצת רצה, אך מה צה חשוב.

\* מזל טוב לאופיר ודרי על הולדת הבת ליאור.

\* בשעה טובה אנדרס והילה עברו לביתם (הבית של משפחת גיל לשעבר).

\* נמצא!!! מבנה לטובת מועדון לתושבים הוותיקים.

\* החסידה לחשה לי ... כי באביב יהיו בישוב מספר תינוקות.

\* קרולינה משתדרגת ומתרחבת - פתיחה חגיגית בקרוב.

\* בקרוב תיפתח גימבוריה לגיל הרך במבנה הפעוטון.

### הועד עובד בשבילך

מי יבנה יבנה בית בנה חלוץ, אנחנו החלוצים נבנה את הר חלוץ

\* 25.1 אסיפה על תקציב השקעות.

\* הועד בשיתוף עם ועדות רלוונטיות שוקדים על הצאות מחיר לשיפוף

מאסיבי והדרגתי של הקראוונים.

\* ממשיכים לעבוד על תכנון הבניה הרוויה - אסיפה בנושא בקרוב.

\* מחפשים פתרונות לשיפור הקליטה הסלולרית בישוב - ההצעה האחרונה של

הקמת עמוד בגובה 30 מ לא באה בחשבון!

# מאירועי החודש שהיה



שבת חנוכה, שרים,

מספרים ויוצאים לטיול  
עששיות



שעת סיפור בספרייה

קבלת שבת למשפחות



מארועי החודש שהיה

אינעל צוות הסלמנדרה



2026

HAPPY NEW YEAR



## חסם בחלוץ

16.1 שישי בחמש - הופעה , קבלת שבת וארוחה משותפת.

24.1 מסורת!!! טיול ישובי לנחל עמוד לכבוד טו בשבט.

30.1 קבלת שבת מיוחדת לטו בשבט עם הרב מורי.

31.1 שבת בבוקר - מדרש יער לכבוד טו בשבט.

6.2 קבלת שבת מיוחדת למשפחות עם ילדים צעירים

כולם מוזמנים - משמח את הלב והנשמה.

## קהילה לומדת

בכל יום שלישי בשעה 10:00, נפגשים בסלון הקהילתי

(אשר בסלמנדרה) להרצאה ונשנושים.

בחסות ועדת ותיקים ועמותת מרחבים.

## מה קורה במועדון

ריכזתי עבורכם את כל החוגים (חלקם בתשלום) שמתרחשים המועדון במהלך השבוע

יום ראשון בשעה 9:00 יוגה עם אילה - ללא עלות

יום ראשון אחר הצהריים קפוארה לילדים עם פאביאן 0526653122

יום שני 16:30-17:30 התעמלות לגיל השלישי עם יעל כוהן גילור

יום שני 19:30 ביודנס עם רלי - ללא עלות

יום רביעי 19:00 צי קונג וטאי צי עם ארז רוזנטל

ימי חמישי 16:30-17:30 התעמלות לגיל השלישי עם יעל כהן גילור

אשמח לפרסם חוגים ופעילויות שקורות בישוב מחוץ למועדון אם



תשלחו לי פרטים בפרטי



# מה מתבשל בסירים

## חוצים משהים המתכונים של חורף

משפחת קאל: מרק עגבים חורפי,

שני בצלים, חצי כוס שמן זית, כוס וחצי עגבים אזובות

מטגנים את הבצלים הקצוצים בשמן זית אחרי שמזהיבים מוסיפים את העגבים לטיגון קצר.

מוסיפים 3-4 כוסות מים, מבישלים 40 דקות מבלנדרים, מוסיפים מלח לפי הטעם.

מזהים גם ככה, אפשר גם תבלינים כמו כאון.

משפחת שלב - מרק לבן  
#ירקות שורש-שורש פטרז'וניה, שורש סרי

#ארטישוק ירושלמי

#קולורבי

#בצל

#כרובית

#שמן זית

#מלוח, טימין ותבלינים לבחירתכם

בסיר גדול מטגנים במעט שמן זית בצל.

מוסיפים את הירקות לתוכים גדול.

מכסים במים, מקיאים לרתיחה ומנמיכים את האש.

כשהכל מתרכך מתבלים וטוחנים.

המלצה נוספת - להחליף שקדי מרק ברעף דלעת

וחמניה גם קראנץ' וגם בריא

הער: מתכון גילי

אה ליל הבית 😊

בלוק היה יל

הצל

תבואי אזיה

גזר

האטה

קילוא

זוף

תבלינים

דגלים חלובים:

מתחילים עם הבלב והזוף, מצטלם בית

מזהיבים את הבלב וזוכרים את הזוף

(מלדג את האש)

מוסיפים את שאר הירקות

זדיין ללא מים. מזהיבים. לשים לה ללא נלכף התחתית.

מוסיפים מים ותבלינים לפי האש

אני למתי חוזיא' לים, פכריקה מתוקה, מלח

אבל האמת לאבאל ללחם עם התבלינים.

מביאים לרתיחה, מורידים לאל נמוכה ומשלים כלה

אבל להוסיף גם ציבור כרוביז'וניה

משפחת קאל:

מרק ערמונים חורפי,

לוקחים ירקות שים הבית פלפלים, בצל,

שומרי, שזר, מה שבא. מתכנים לבלנדר

לקצוף.

מוסיפים 2-3 תבואי אזוביה לבישול הבנה

וערמונים קלופים מ-2-3 שקיות מלח,

פלפלי, פלפלי אנגלי.

אחרי שעה מוסיפים שמנת לבישול אומנים

בסיר ומחשיכים למחם עוב כמה דקות...

# מה קרה החודש בנוער

## שומרים על חוס בקן

למרות שאולי בחוץ יורד גשם וקר, אנחנו שומרים תמיד שתיהיה פעילות

כיפית,

מעניינת ושונה בכל שבוע.

בחודש האחרון היה לנו

ערב סרט, פעולת "מחרימים את החרם"

ותחרות בננית בתים ממתקים.

תודה רבה למדריכים הנהדרים שלנו

שעושים

טוב לקהילה ומגיעים שבוע אחרי שבוע

לבנות או להעביר פעולות בקן



מזל טוב לאופיר שהפכה לאמא

אופיר מזל טוב מכל הר חלוץ מתרגשים בישבילך  
אך מקווים שתחזרי בקרוב



## טיול חנוכה צעירה

ב22.12 יצאנו שכבות הצעירה לסיור על גוף האדם בטכנודע שבחדרה. הילדים למדו על כל האיברים השונים בגוף האדם.

משם המשכנו ליער חדרה, להפנינג גיבוש וכיף,

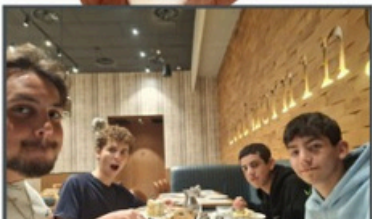
בוא הילדים למדו על עוודת צוות וחשיבה מחוץ לקופסא.

וכמובן לא שכחנו לפנק את המדריכים (אחרי:)

## שיפור המתבגרת

חברי המתבגרת (שכבות ז-ח) התחילו לשפר או לשפץ את המתבגרת בעזרת וועד הנוער וחמודי!

הם סידרו, הכניסו שולחנות ובנו שידה וממש העלו את הרמה של החדר.





# חדשות הגיל הרך (פעוטון עד ג)



ועדת חינוך עברה לאחרונה שינוי משמעותי בהרכבה, כשחברות ועדה ותיקות פינו את מקומן לחברות חדשות. כיום בוועדה: נעמי דנוש, עדי אבולעפיה, ענת דגן וענבל בשור. תחת חסותה של הועדה נמצאים גילאי לידה – בתה ג' והועדה שמה לעצמה למטרה לתת מענה הולם לכל שכבות הגיל הללו.

ברוח מטרה זו החלטנו השנה להפוך את מבנה הפעוטון לבית חדש לכל שכבות הגיל. בשבועות האחרונים הוקדשה תשומת לב מיוחדת לניקיון והכנת המבנה לקראת המעבר. הורי הפעוטות והילדים הגיעו באחד מימי שישי לטובת ביצוע המשימה, אשר בוצעה באוירה טובה ובשיתוף פעולה פורה. אנחנו רואות חשיבות גדולה מאד בשיתופם של ההורים בפעילויות שונות לטובת הילדים.

חדר הפעוטות חודש, נרכש ציוד ג'ימבורי חדש והפכנו אותו לחדר המיועד לגילאי לידה-3 (היכוננו - הפתיחה בקרוב!). לראשונה תיתפח בהר משחקייה שאליה יוכלו הילדים בליווי הוריהם להגיע בשעות הפנאי. החדר המרכזי במבנה ישמש את שכבות א'-ג' לפעילויות שונות, כגון שישישוי, הפעלות בחגים ועוד. בעזרתם של ההורים הועבר חדר א'-ג' ממקומו הקודם למיקומו החדש.

בנוסף לאלה פועל באותו מבנה גם הצהרון של ילדי גן אלון. הצהרון, המכונה בפי כל "החברתון", מיועד לתת מענה להורים העובדים לאחר שעת סיום הגן ומובילה אותו אביה מובסוביץ' תחת חסותה של הועדה.

*אצטון סוקו הולק לבקר חבר סאו, אצטון סוקו אחי*



# חדשות הגיל הרך (פעוטון עד ג) - המשך..



במהלך חופשת חנוכה התקיימה קיטנה בגן אלון. השנה הצלחנו לגייס מתנדב ומתנדבות שהגיעו במהלך הקיטנה והעשירו את עולמם של הילדים: אורי פרלשטיין הציג פעילות מדעית בנושא "אור", אירה בדט חיזקה את חוסנם הגופני של הילדים באמצעות פעילות ספורט, מרק קריגר ערך לילדים סיור בגינה הקהילתית בליווי הסברים מותאמים, ויסמין דקל-פנחסי הנחתה את הילדים בהכנת נרות שמן שיאירו את החג. חשוב לנו להביע את הערכתנו לכל המתנדבים, אנשי הקהילה (והם אינם הורים בגן) שמקדישים מזמנם ומביאים את כישוריהם לטובת הילדים. לאו טסה דיבר על שלושה מעגלים של טוב-לב: דיבור, תודעה ומעשה: "טוב לב במילים יוצר ביטחון. טוב לב במחשבה יוצר עומק. טוב לב בנתינה יוצר אהבה".

ילדי א'-ג' פתחו את שנה"ל עם פעילות גיבוש בטבע וסיור עששיות. לאחרונה נהנו מהצגה איכותית של תאטרון אורנה פורת, "נוצה ברוח", שהיא עיבוד משעשע למעשיה חכמה העוסקת בכוחן של מילים ושמעות. כמו כן התקיימה פעילות "בלשים ביער" - מופע תאטרון בובות בטבע. הילדים הפכו לבלשים, חיפשו עקבות, פגשו ביצורי החורש ופתרו את החידה, וכל זה התרחש ממש כאן ב"דרך שיר" וסביבתה!

ילדי א'-ג' זכו בתקופה האחרונה לפעילויות "בונוס" שהועברו בהתנדבות ע"י חברי וחברות הקהילה – עם יסמין דקל-פנחסי הכינו יצורי אשש מבואץ, עם יעל גילור נהנו מפעילות תנועה חוויתית ועם לוצה שרש-הראל הכינו שיקויים מהטבע שהפכו לסבונים ודברים שימושיים נוספים. תודה רבה לכן, מתנדבות יקרות! בהזדמנות זו מבקשת הועדה להביע את תודתה לועד הישוב, אשר רואה חשיבות גדולה במתן מענה איכותי לכל ילדי הישוב ומקצה לכך חשיבה, זמן ומשאבים. תודה! אנחנו כמובן נמשיך בפעילותנו גם בחודשים הבאים, מזמינים אתכם.ן לפנות אלינו בכל ענין, שאלה או רעיון.



# פינת הארכיון



## אין חדש תחת השמש לקרוא ולא להאמין

התנועה  
ליהדות מתקדמת  
בישראל

THE ISRAEL MOVEMENT  
FOR PROGRESSIVE JUDAISM

יהדות  
מתקדמת  
בישראל

כ"ט תשרי תשמ"ח  
22 באוקטובר 1987

לכבוד  
ח"כ הרב אברהם שפירא  
יו"ר ועדת הכספים  
הכנסת

חבר הכנסת שפירא הנכבד,

בשם התנועה ליהדות מתקדמת אנו מודים לך ולועדת הכספים על שאישרתם את ההנחה במס לחברינו מתיישבי הר-הלוץ שבגליל.

תמיכתך בסיוע לחברינו מחזקת את אמונתנו שגרמי היהדות למיניהם יכולים לפעול בנושאים של בנין העם והמדינה תוך שיתוף פעולה זה לצד זה בכבוד ומתוך אהבת ישראל.

בברכה,  
אליהו קרן  
הרב טוביה בן חורין  
יו"ר מועצת הרבנים  
המתקדמים בישראל

רחוב המלך דוד 13, ירושלים 94101, טל' 021203 448  
פקסימיליה: 203 446 FAX

הכנסת  
יושב ראש ועדת הכספים  
33000  
נס"ר, ירושלים, ג' בחשוון התשמ"ח  
27 באוקטובר 1987

לכבוד  
מר טוביה בן-חורין  
יו"ר מועצת הרבנים המתקדמים בישראל  
רח' המלך דוד 13  
ירושלים

שלום רב,

קראתי בחמיכה רבה את "מכתב החזרה". למען האמת מחובתי לציין, כי בעת שהנושא הובא לדיון ולהחלטה בוועדת הכספים כלל לא השתתפתי בישיבה. אם הייתי משתתף בישיבה והייתי יודע כמה המורג - לא הייתי חוסר בנקשה. יחידה מזה, מחוץ בירור שערותי עם חברי נוספים בוועדה עולה, כי כלל לא ידעו על השתייכותו של "הר-הלוץ" למסגרת הנועמית כלשהי.

האמת איננה ביישנותי ומשום כך חייב הייתי להבהיר בצורה ברורה את הדברים.

אף זאת: אינני חושב, שלתנועה המתקדמת - כתנועה - יש מקום בארץ ישראל. כאן, במדינה, עם הקמתה, הוא ישראלי כהלכה, מבלי לברוק בציציות השתייכותו התנועתית או המפלגתית. אנו זקוקים לאחוזת השרות ולא לפילוג. התנועה המתקדמת, מאז הופעתה, איננה אלא גורם מפלג המסכן את עתיד קיומו של עמנו.

בברכה,  
הרב אברהם שפירא, ח"כ  
יו"ר ועדת הכספים

יושב ראש ועדת הכספים אברהם שפירא, ישראלי כהלכה רחוקה את רובי התורה שישנו אלו טוביה בן חורין ממועצת הרבנים המתקדמים כדוריות ורוד לשריא על הלכות ועדת הכספים לשיעור ליכנסו הירחוק בגליל. השרות ליום הרשמי שפירא הוליש לרשות את רובי

29 X 87

הרשפות

28 X גליל

• ישוב רפורמי קיבל  
כבוד ממש והודה לרב

יו"ר ועדת הכספים של ממשלה אברהם שפירא מנסה לתקן כמה דברים של שפירא אודות מסתובב שחלף תפן בגליל. השרות שפירא עמו לא נכח בישיבת שפירא קיבל מכתב תודה על המסור טוביה טוביה בן חורין ממועצת הרבנים.

הוא הודו לרבותי את המכתב לישול. והבין שרוד המרבים קודם כל הוא לא השתתף אלו השתתף היה צבוע נגד הפסור רוב המשתתפים בישיבה לא ידעו כלל שמצפה שיד למועצה הירושמית.

כתב "השבת"



# לוח מודעות

חוג ציור של

ברם

(שינויים)

צבעי מים, אקרילי, פנדה, שמן, עיפרון

\*גילי 9 - 12 יום ב 17:30

\*גילי 13 - 16 יום ג 17:30

\*גילי 6 - 8 יום ד 17:00

החוג יתקיים במקלט פינה ערוגות הבושם

טלפון של ברם - 0523485739

\*מחיר השתתפות 50ש"ח לשיעור

45 דקות כל שיעור

\* גמיש!!!!



סיפורי התנך  
לילדי היסודי עם הרב

עחנואל

נפגשים כל יום שישי

בשעה 10:00

לפרטים פנו ללילה

קזק

מועצון קריאה בחלון

קוראים את הספר :

סוף לנביא איאור אנלמאן

נפגשים ב 4.2 לשיח מחכים

פריטי: ניצה 0525404481

מקלט המוסיקה נפתח מחדש

מתקיימים שיעורי תופים

בתשלום

לפרטים פנו לענת אידלברג

או לאפרת דרורי

# על שום מי קרולינה? מאת ציפי

התבקשתי לספר את סיפורה של זו.

החנות הוקמה לפני כעשרים ושבע שנים. מטרת הקמתה היתה מקור כספי נוסף לספסוד ילדיי "מעדונית החלוצים" שהוקמה ע"י ועדת הנוער ומומנה ע"י התנועה ליהדות מתקדמת וההורים. החנות נקראת על שם סבתי, קרולינה לייבוויץ ז"ל. סבתי עליה השלום, נהגה לקנות את בגדיי המשפחה, בשוק הפישפשים בחיפה. היא תמיד נראתה מטופחת כאילו נקנו הבגדים ברחוב הרצל....(שנות החמישים תקופת הצנע)

בשנים האחרונות "קרולינה" מופעלת בהתנדבות ע"י עשר מתנדבות קסומות. לאחרונה קבלנו את חדר הכושר שהתפנה וחמודי עובד קשה לשיפוץ והרחבת החנות.

זוהי הזדמנות להודות לקהילה המדהימה שלנו על התרומות שאנו זוכות לקבל. תודה!!

חשוב לי לציין שכספיי "קרולינה" מועברים כתרומה לקהילה.



לאור הירח ולאור הכוכבים כשהשקט מדבר בשפת צלצול ואין צורך בהתייחסות כזו...  
ואיך שהם רוקדים צה משלצ, סטפס כאלה לא שמעתי לא ראיתי בחיי, יודעים כ"כ יפה להתנועע...

**כל יום שני בשעה 19:30 הקסם שוב קורה,**

**הם מתקבצים במועדון זוגות ובודדים, מכאן ומשם...  
בכל מזג אוויר. מוזמנים להתנסות ולהתמכר - בהנחיית רלי.**

## **בִּיּוֹדְנָסָה.**

כשמה כן היא: " ביו" - חיים, " דְנָסָה" - ריקוד.

ריקוד החיים.

הביודנסה פותחה בשנות השישים בצ'ילה, על ידי רולנדו טורו.

הכשרתו האקדמית של טורו הייתה בתחומי הפסיכולוגיה והאנתרופולוגיה.

טורו פיתח את הביודנסה לאורך שנים כתגובה לסערות הפוליטיות והחברתיות של אותה תקופה בדרום

אמריקה וכן כתגובה להדים, הטריים עדיין, של מוראות מלחמת העולם השנייה.

**בלב הביודנסה: מפגש ריקוד שבועי שנקרא וִיּוֹנְצִיָּה - Vivencia**

בכל שבוע, רוקדים נושא חיים.

**חיוניות, ביטחון, יצירתיות, שייכות, גבולות, וויסות, חיבתיות והלאה והלאה.**

מגוון נושאי היונציה, כמגוון נושאי החיים, כלומר אין סופי.

הריקוד בביודנסה הוא למחרוזת של יצירות מוסיקליות.

אל כל אחד מיצירות אלה, מצורפים, ברוח נושא היונציה, הנחיה מילולית קצרה וריקוד ספציפי.

התנועה בביודנסה בנויה על תנועות ואינטראקציות אנושיות טבעיות לכן אין צורך בידע או ניסיון

קודמים בריקוד, וניתן לרקוד בכל גיל ומצב גופני.

במילים אחרות - כל אחד יכול לרקוד בביודנסה.

העיקרון הפילוסופי שבמהות הביודנסה הוא העיקרון הביוצנטרי ( ביו- חיים, צנטרי - מרכז). כלומר

תפיסה קיומית ששמה את החיים במרכז.

מדובר במעבר מתפיסה אנתרופוצנטרית (אנתרופו=אדם, המרוכזת בעיקר באדם, ולכן גם נוטה להפרדה

שלו מסביבתו) לתפיסת מציאות שבה האדם הוא שותף בלתי נפרד, ישות ממוזגת ופעילה בשדה

התרחשויות החיים.

אורלי ואני רוקדים בקבוצה שבועית כ8 שנים ולפני שנה סיימנו 3 שנים של בית ספר לביודנסה (מפגש של

סוף שבוע פעם בחודש במשך שלוש שנים).

בית הספר לביודנסה העניק לנו העמקה של חווית הביודנסה, למידה של הרקע התיאורטי של השיטה

ובסיס מתודולוגי להעביר שיעורי ביודנסה.

למנחה של קבוצת ביודנסה קוראים "מאפשר". מהות האיפשר הוא לתת גישה לחברי הקבוצה, דרך כלי

הביודנסה ( המוסיקה, התנועה וההזמנות המילוליות) לחיבור מיטיב יותר של כל אדם עם עצמו ועם

סביבתו.

ולכן אחת ההגדרות של הביודנסה היא כשיטה להתפתחות אישית ואנושית.

החוויה שלנו וכן של הרבה מהרוקדים, היא שהביודנסה היא שיטה שמוסיפה שמחה, רווחה, חיוניות

ופתיחות לחיים. או כפי שלפעמים אומרים - מוסיפה חיים לחיים.

מצורף למטה לינק לראיון עם רולנדו טורו (ספרדית עם כתוביות באנגלית), ראיון שמעביר את הרוח של

האדם והשיטה שפיתח.

אז, אם יש בכם את הצורך לנוע, לרקוד, ולחזק את החיבור לטוב ולמיטיב שבחיים - בואו לנסות.

**רלי רבינוביץ'**



# הרהורים נוגים לחודש טבת

מאת עמנואל בן דויד

חודש טבת, כמוהו כחודש חשוון, נטול חגים. גם החודש, בדומה לחוויה שחוינו בחשוון, זכינו במנה גדושה של גשמים. תודה לאל, הגשמים פה היו גשמי ברכה, לעומת הסופות והנזקים שנגרמו במקומות אחרים בארץ. ולצערנו, תוצאת הסופות עלתה גם באובדן חיי אדם. הימים עדיין חשוכים (למרות שהם מתארכים והולכים) בעיקר בגלל העננות הכבדה ומזג האוויר הסוער, ומשרים אווירת נכאים. החדשות מסביב אינן תורמות לעידוד המצב הרוח: העובדה שרון גואילי עדיין לא הושב, העלייה במספר הרציחות שקורות סביבנו, המראות קשים לעיכול שמגיעים מהמחאות המתגברות באיראן והעליה בכמות הקטל בדרכים מקשים עלינו למצוא סיבה לאופטימיות.

לפעמים, כל שצריך הוא לפרוק את העצב, את הכעס, ואז אפשר להתחיל לנשום, וגם למצוא את הסיבות להתעודד.

הלוח היהודי מספק לנו יום כזה: עשרה בטבת. במקורו הוא אחד מארבע תעניות שנקבעו לזכר חורבן הבית. בעשרה בטבת החל המצור של נבוכדנצר מלך בבל על ירושלים, מצור שארך כשנה ומחצה. בתום אותה תקופה, שהייתה תקופה של קושי וסבל חסר תקדים לישוב היהודי בירושלים, נפרצו חומות העיר, ושלושה שבועות לאחר מכן נחרב הבית הראשון. כאנקדוטה אספר כי בתקופת התלמוד, קבעו חכמים כי "בשמונה בטבת נכתבה התורה יונית, בימי תלמי המלך והחושך בא לעולם שלושה ימים". מדובר על תרגום השבעים של התורה ליונית.

היום משמש העשירי בטבת כיום הקדיש הכללי. יום הקדיש הכללי הונהג על ידי הרבנות מיד לאחר קום המדינה. מטרת היום לאפשר לאבלים לאמר קדיש אחרי קרוביהם שנפטרו ולא ידוע זמן פטירתם המדויק. הצורך הזה נבע מהשואה, שהמידע על יום מותם של מרבית הנרצחים לא היה ידוע. תאריך זה נשמר על ידי היהדות האורתודוקסית (לא החרדית) כיום הזיכרון לחללי השואה, מכיוון שיש איסור להספדים וצומות ביום הזיכרון הלאומי לשואה ולגבורה שחל בניסן. ולמרות שאנחנו באמצע החורף, באוזני מתנגן שירו של אריק איינשטיין:

אל תתבייש, היה עצוב.  
אל תצטער, אם תצטער:  
זאת היא עונה כזאת, חבוב,  
זה רק הסתיו וזה עובר.

# חלוצים כותבים

ביום רביעי התקבצנו במועדון לערב מרגש ביותר בו חשפה תמנע קולברג, תושבת הישוב, את שיריה. בחרתי לשתף טעימה.

בַּפְתָּחוֹ שֶׁל יוֹם  
עוֹמֵד שֶׁחֲרוֹר  
רוּחַ גְּדוֹלָה בְּגוֹף קָטָן,  
מִבֶּשֶׁר שִׁירָתוֹ  
לְעוֹלָם.  
אֲנִי שׁוֹכֶכֶת  
וּמְאֲזִינָה.  
בְּגוֹפִי.  
רוּחִי נִשְׁאֵת עִם הַצְּלִילִים  
לְמַרְחָב אֵינְסוֹפִי  
שֶׁל יוֹם  
חֲדָשׁ.



תמנע קולברג

## הרפיה – הבחירה לשנה החדשה

כשמדברים על החלטות לשנה חדשה, הבחירה האוטומטית היא כמעט תמיד:

להשתפר, להתאמץ יותר, להספיק יותר

ואכן, טוב להתבונן בשנה החולפת ולחשוב מה הייתי רוצה לשפר בחיי, ולקחת החלטות חיוביות.

השנה, אנחנו מציעים בחירה נוספת- פשוטה, אך כל כך משמעותית: להרפות

הרפיה נתפסת לעיתים כעצלות או כהפסקת הפעילות של החיים,

אך ביוגה אנו מגלים שההיפך הוא הנכון.

הרפיה כמנוחה עמוקה, מאפשרת איזון של במערכות הגוף והנפש וכך נאגרים כוחות עצומים.

ולא פחות חשוב- הרפיה תוך כדי פעולה- זוהי פעולה מודעת, עמוקה ויעילה.

ההרפיה היא לאו דווקא ויתור על פעולה, אלא זו היכולת להפסיק להיאחז:

במתח מיותר, בציפיות, במאבק פנימי מתמשך.

הרפיה אינה בריחה –

היא מפגש בן עם מה שיש, בלי התנגדות.

### למה דווקא עכשיו?

השנה האזרחית החדשה מביאה איתה אנרגיה של התחלה.

אבל לא כל התחלה צריכה להישען על מאמץ יתר.

יש התחלות שנובעות מהרפיה –

מלהניח את מה שכבר אינו משרת אותנו.

כמו באסאנה:

דווקא כשמרפים מהמאמץ העודף, התנוחה מתייצבת.

דווקא כשהנשימה משתחררת, הגוף נפתח.

### הרפיה כתרגול יומי

סוומי וישנו, מייסד ארגון שיבנגדה, הדגיש שהרפיה היא אחד מעקרונות היסוד של היוגה. לא רק בין התנוחות

בהרפיה סופית של שיעור יוגה – אלא כדרך חיים.

הרפיה יכולה להופיע:

♥ בנשימה עמוקה באמצע היום

♥ בשחרור הלסת והכתפיים בלי סיבה מיוחדת

♥ בויתור על הצורך להגיב מיד

♥ בהסכמה להיות לא-מושלמים בעולם שאינו מושלם

♥ בהסכמה להיות יציבים אל מול זוגות הניגודים

כל אלו הם תרגולים קטנים של חופש.

אז אולי השנה במקום להתמקד רק בשאלה:

מה אני רוצה להשיג השנה?

אפשר לשאול:

### ממה אני מוכנה להרפות?

הרגל, מחשבה, ציפייה, מתח פנימי ...

לא צריך רשימה ארוכה – לפעמים דבר אחד מספיק.

אם זה מצבך אליך, חפשי את שיבנגדה יוגה באטע ( הרי יוגה) מקום קסום ומלא !!



**התנדבות והשתתפות בעשייה הקהילתית  
נותנת פתח לתרום לקהילה, תורמת לתחושה  
הטובה של המשתתף ומהווה דרך להנגיש את  
עיסוקו ובכך לשווק את עצמו, מאפשרת  
הכרות ויצירת חברויות ודרכה אפשר לפתח  
נושאים שעל הפרק בישוב**

## סרוק והצטרף

