

מידעון

פנימי – לא להפצה מחוץ
לקיבוץ

שיתקבל המודל המוצע, יש לקבלו בהחלטה בקלפי לרוב מיוחס, הנדרש לשינוי תקנון. ועד שלא תתקבל החלטה שכזו, אין לחלק לאף אחד...

המודל המוצע, מקבע תחילה את סכומי הבסיס ("מנת הברזל") לה נדרש הקיבוץ לקיומו התקין, בטרם נשקלת כל חלוקה שהיא.

המודל מציע, כי ככל שיימצא עודף מעל מנת הברזל, תתקיים בתוכו מידתיות של הפרשה מוגבלת, אשר תחולק דיפרנציאלית לפי וותק. לא מוצעת תקרה לצבירת הוותק, כלומר, מרכיב הוותק להפרשה מידתית ומקדימה – יחול גל להמשך השנים ורלוונטי גם למי שצעיר יחסית כעת.

לצד מרכיב זה, מוצעת חלוקה נוספת באופן שוויוני לכלל החברים.

יודגש כי מרכיב החלוקה הינו צנוע יחסית, וגם במודל זה – מרבית הסכום הפנוי הנוסף יעמוד לרשות הקיבוץ, לשדרוג תשתיות, השקעות נוספות, ואף כאמור לחלוקה שוויונית.

במהלך הדיונים, ניכר כי קיימת מחלוקת עמוקה, לעצם המודל ובאם לכלול במודל מרכיב הורשה? ולפיכך מוצע כי הדיון המקדמי באספה יכלול הצגה ראשונית למודל המוצע, והצבעה בקלפי על החלטה עקרונית להפעלת מודל חלוקת פירות נכסים, ובאם יכלול בתוכו את מרכיב ההורשה המוגבל? (הצבעה ברוב רגיל).

לאחר הצבעה זו, ימשך הליך שיתוף הציבור בפרטי ההצעה, ואשר כאמור תובא לסיום לאישור הקלפי ברוב מיוחס.

החלטה: להעביר להצבעה בקלפי להחלטה ברוב רגיל את ההחלטות העקרוניות המקדימות:

פרוטוקול אספה כללית מס' 2-23

אסיפה שהתקיימה במועדון חברים, בשילוב צפייה באמצעות תוכנת זום.

דפי הסבר וחומר רקע נשלחו לחברים ופורסמו באתר הקיבוץ.

שם האגודה: קיבוץ בית אלפא אגש"ח בע"מ.

תאריך האספה: 1.2.2023

מס' חברי האגודה ליום האספה: 321

מס' חברי האגודה שהשתתפו: 11

מס' בתי אב שהתחברו באמצעות תוכנת זום:

12

1. בחירת יו"ר ומזכיר

2. "חלוקת פירות נכסים" – המשך דיון

מקדמי וקבלת החלטות עקרוניות למודל.

3. ביטוח מגן של הראל - עלייה בתשלום

החודשי לחברים.

סעיף מס' 1: בחירת יו"ר ומזכיר לאספה:

הוחלט פה אחד: לבחור באלון חגי ליו"ר

האספה ובשחר יערי למזכירת האספה.

סעיף מס' 2: "חלוקת פירות נכסים" –

המשך דיון מקדמי וקבלת החלטות עקרוניות למודל.

תמצית הדיון: במהלך השנים האחרונות,

עסק צוות מורחב בגיבוש הצעה מעשית,

למודל מוצע לחלוקת פירות נכסים.

לאחר בדיקות מעמיקות להיבטי המס,

סוגיות משפטיות וחברתיות, נמצא כי אין

התכנות למודל "שיוך פירות נכסים" (תקנה 4

להסדר הקיבוצים – הסתיימה), אך יש מקום

להצעת מודל חלופי, לחלוקת פירות נכסים –

ללא שיוך מנייהי.

החלטות בית אלפא כיום (תקנון הפנסיה)

אוסרות על חלוקת פירות נכסים, עד פירעון

מלוא החוב האקטוארי, כלומר – ככל

הדיון יימשך בישיבה באה, לקראת דיון ראשון באספה לשיתוף הציבור.

תוצאות ההצבעה בקלפי – 9.2.2023

הנושא: אישור על העלאת דמי הביטוח

הרפואי

בעד – 108

נגד – 5

בס"ה הצביעו – 113 חברים.

עדכון ועדת הביקורת – קיבוץ בית

אלפא

סיום קדנציית המבקר הפנימי ותהליך

איתור מבקר חדש

חברים וממלאי תפקידים שלום,

ועדת הביקורת מבקשת לעדכנכם כי המבקר הפנימי של הקיבוץ, עו"ד עזרא מזרחי, השלים כשתיים וחצי קדנציות בתפקיד ועל כן עתה הגיע העת לריענון השורות.

על מנת לייצר רציפות בעבודת הביקורת בקיבוץ, המבקר ליווה את הוועדה בבניית והגדרת תכנית העבודה לשנת 2023 ולכשייכנס לתפקיד מבקר חדש תיעשה העברת מטה מסודרת והמבקר החדש ימשיך בתוכנית שהוגדרה ורצף העבודה יישמר.

בהתאם, ועדת הביקורת החלה בתהליך איתור וגיוס מבקר פנים חדש לקיבוץ. הוועדה אספה שמות של מבקרי פנים מומלצים העובדים במגזר הקיבוצי, תראיין אותם לתפקיד בתקופה הקרובה, תגבש מסקנותיה בדבר המועמד המועדף והנכון לקיבוץ, והתכנון הוא שלקראת תום הרבעון הראשון של השנה יובא להצגה ואישור ציבורי המועמד המומלץ על ידי ועדת הביקורת לתפקיד המבקר הפנימי החדש של בית אלפא. בהזדמנות זו, הוועדה רואה לנכון להודות לעזרא המבקר היוצא על העבודה המקצועית והנאמנה, על הביקורות המגוונות שוודאי תרמו לשיפור וייעול מערכות ופעילויות הקיבוץ, ועל הליווי השוטף שהעניק לה ולממלאי התפקידים בכל הנושאים שהתבקש.

בברכה,

חברי ועדת הביקורת

האם יש לקבל בבית אלפא, מודל דיפרנציאלי לחלוקת פירות נכסים ?

האם מודל שכזה, יכלול מרכיב הורשה

מוגבל?

הצבעה בקלפי, תתקיים בימי רביעי וחמישי

– 9.2.2023 , 8.2.2023

סעיף מס' 3: ביטוח מגן של הראל - עלייה

בתשלום הוודשי לחברים

תמצית הדיון: ככלל הקיבוצים בתנועה,

התקבלה הודעה על התייקרות התאמת דמי

ביטוח בפוליסת "מגן בריאות מורחב

לקיבוץ", היקף ההתייקרות עשוי לעלות את

המחיר ליחיד בממוצע בסך 35 ₪ לחודש.

ניכר כי הפוליסה טובה ומותאמת לסיכונים

האופייניים לקהילה ולקיבוץ. נערכה על ידי

התנועה השוואה לחלופות אחרות, ונמצא כי

ביטוח זה, גם לאחר ההתייקרות, זול

מאחרים, ואף נמצא כטוב יותר בתנאיו.

החלטה: להעביר להצבעה בקלפי

לאשר בשם כל חברי הקיבוץ המבוטחים

במסגרת הקיבוץ את העלאת דמי הביטוח

(החל מיום 1.3.2023 בהתאם לרבדים בהם

הם מבוטחים כיום)

הצבעה בקלפי, תתקיים בימי רביעי וחמישי –

9.2.2023 , 8.2.2023

פרוטוקול ועד ההנהלה מס' 2/23 –

1.2.2023

סעיף מס' 1 – אישור פרוטוקול מס' 1/23

החלטה: הפרוטוקול אושר.

סעיף מס' 2 – ונקציב המשק 2023:

תמצית הדיון: הוצגה לדיון ראשוני תחזית

סיום שנת 2022, ותוכנית משק לשנת 2023.

הוצגו במפורט גליונות תקציב אג"מ

(המבוסס על מקור מיסי הקהילה) ותקציב

אגש"ח (המבוסס על יתרת המקורות

הישירים של הקהילה). ניכר כי שנת 2022

מסתיימת עם ביצוע טוב מהתוכנית, ותוכנית

2023 – מאוזנת.

התקיים דיון על הסעיפים השונים. בדיון הבא

יוצג הגיליון המסכם לסך המקורות

והשימושים ("המקו"ש").

המרתון של החיים

גלית ברנע תמיר (בת בית אלפא, ביתם של ערנה ואליזשה) הקימה את המרוץ השנתי שנקרא: "בשביל הגיבורות", למען חולות ומחלימות מסרטן השד, מחלה שעומה נאבקה ואותה ניצחה. בדצמבר האחרון התקיים מרוץ מס' 3 בפארק העירוני בעפולה. איך הגיעה גלית, אנטי ספורטאית במקור, לכך שהריצה הפכה לדבר החשוב בחייה, ואיך סחפה עימה אלפים. ועוד – איך הגיעה לרעיון מקורי כיצד לציין את יום ההולדת 50 שלה? חכו בסבלנות

מפתבר שאני יכולה ללמוד

מיכאל: עכשיו, איזה דברים למדת בחייך? במה עסקת משנות העשרים והשלושים שלך?
גלית: אז קודם כל, אתה יודע, אתה היית המורה שלי, אני לא הייתי תלמידה מי-יודע-מה. למדתי אצלך היסטוריה בחמש יחידות, שזה בכלל מפליא שעשיתי היסטוריה בחמש יחידות. דווקא הייתי טובה כי מאוד אהבתי, אמרתי לך את זה פעם, היו שני מורים שהצלחתי ללמוד מהם - זה אתה ומיכל בז'רנו. עם כל היתר המורים היה מאוד קשה, אז לא כל כך למדתי. בצבא הייתי מדריכת נוער בגדנ"ע. אחר כך עבדתי קצת בקיבוץ, ובקיבוץ שריד, כדי להרוויח קצת כסף, ואז נסעתי לטייל, השתקעתי בניו יורק ועבדתי שם והיה נחמד.
גלית: בדיוק אז הייתי חייבת לחזור כדי לממש את זכותי ללמוד, אימא התקשרה להזכיר לי, וחזרתי כחודש אחרי רצח רבין, תקופה מאתגרת פה בארץ.
חזרתי, והלכתי ללמוד **מחשבים ומערכות מידע**, במכללת עמק יזרעאל, וכן, זה היה לי שוק שאני בכלל יודעת ללמוד... האמת, בתיכון ביליתי יותר על הדשא או בעבודה בלול, מאשר במוסד.
מיכאל: מעניין שבכל פעם שעשית משהו שחשבת שאת לא יכולה ולא יודעת, הסתבר לך שאת יכולה.
גלית: נכון ואפילו **סיימתי את הלימודים בהצטיינות יתרה!** כשהייתי בניו-יורק אמרתי לעצמי שאלך למקצועות שאפשר לחיות מהם טוב, אני מודה שזה מה שהוביל אותי באותו שלב. בהמשך גיליתי גם שאני לא רעה בזה, זאת אומרת **אהבתי לתכנת**, יש משהו מאוד יצירתי בתכנות.

מיכאל: לקראת הפגישה איתך, ראיתי ביוטיוב קטע שבו את מרצה לחבורת אנשים...
גלית: כן, בסוף וההתמודדות שלי עם המחלה, היה לי רצון להרצות, גם לכתוב הרצאה שמספרת את סיפור חיי. את המשפחה הבית-אלפית שלי חששתי להזמין, כי פחדתי מכך שאני הולכת לדבר על נושא כזה טעון. מה שכן, אימא שלי עשתה עליי "גוגל" ומצאה את הסרט הזה ביוטיוב. זאת למרות שהבטיחו לי שאף אחד לא יוכל לראות אותו... מישהו כבר אמר לי ש"יטיוב זה לא בדיוק מקום להתחבא בו". קראתי להרצאה: "**נולדתי אחרי**". אימא התקשרה ואמרה לי: "את באמת נולדת אחרי", וזה פתח ביננו שיח אחר.
מיכאל: את לא נתפסת לי ככזאת פחדנית...
גלית: אני מאד פחדנית, בהחלט...
מיכאל: נו... רצה מרתון ופחדנית?
גלית: אני מתגברת על הפחדים, אני חושבת שזה חלק ממני. שמע דבר מצחיק: למחרת אותה שיחת טלפון, השתתפתי בסדנה של רענן שקד, שבה הוא ביקש מאנשים לעלות לבמה ולספר איזשהו סיפור קצר... ואז חברה שלי, באופן מפתיע, צעקה לעבר רענן: "הנה קח אותה!". אז עליתי לבמה וסיפרתי. תמיד ידעתי את סיפור המשפחה, אבל שני דברים שלא כל כך שמתי לב: אחד - **שנולדתי בדיוק תשעה חודשים אחרי שענינת אחותי נפטרה**, ואת המשמעות שיש לכך עבורי. חיטטתי קצת בפצע הזה, של: איפה אני בתוך המקום הזה? לא רוצה להגיד "ילדת פיצווי", כי אני לא מרגישה ככה, אבל כן משהו שבא אחרי, שנולד אחרי, שיש לזה ככה תפקיד מסוים.

התחלתי לעבוד ג'היי-טק, זו הייתה עבודה מאוד קשה, היו ימים בהם עבדתי מ-6 בבוקר עד 1 בלילה. היום כבר לא כל כך עובדים ככה, אלא אם כן יש איזה קרייסיס. עבדתי ככה הרבה מאוד שנים.

מתנה לחיים

מיכאל: ומי זה עופר, אם מותר לשאול?

גלית: עופר זה הבעל שלי. עופר הוא מנהלל, שם אנחנו מתגוררים, וכן, הוא מתנה גדולה בחיים שלי. הוא באמת ככה...

מיכאל: סובל בגבורה את השיגעונות שלך?...

גלית: סובל ממש בגבורה את השיגעונות שלי.

בסדר, כבר עברנו כברת דרך, אנחנו מכירים כבר מעל 20 שנה. אז כן, עבורי הוא מתנה גדולה.

גלית: באיזשהו שלב נולד הילד הראשון – אורי, ב-2003, ואחר-כך, כשנולדה הבת השנייה שלי (נועה) ב-2007, החלטתי שאני עושה שינוי, ובכלל, באמצע חופשת הלידה הלכתי ללמוד **עיצוב אופנה**, במסגרת של לימודי ערב.

בכלל לא הייתי שלמה עם עצמי, האם אני בכלל רוצה לחזור לעבודה, ואם כן – במה? ואז, כשסיימתי את הלימודים, איזו חברה שהיה לה סטודיו של **שמלות כלה וערב**, הציעה לי לעבוד אצלה, וזה נתן לי "תיאבון". אני לא יודעת אם לקרוא לזה אומץ או טיפשות, אבל פתחתי אפילו סטודיו אצלי בבית, כי באיזשהו שלב החברה נסגרה. זה היה מאוד קשה, מאוד תובעני, להתעסק עם כלות ואימהות שלהן סביב החתונה, זה פחות נעים. וזה גם מאוד מאוד הלחיץ אותי, הרגשתי שיש פעור גדול מדי בין מה שאני יודעת ויכולה, ובאמת בתקופה הזאת **התחילו לי המון חרדות**, אני אומרת את זה ככה בחופשיות. הייתי מתעוררת באמצע הלילה, זה היה לא קל. לא מספיק כל זה, באיזשהו שלב עופר קיבל התקף לב, וזה טרף את כל הקלפים...

מיכאל: אדם צעיר!

גלית: אדם צעיר, אבל זה משהו שיש להם במשפחה. הוא כאילו ידע שזה יגיע, אבל לא חשב שיגיע כל כך מהר, הוא היה בסך הכול עוד לא בן 45. התרחשה דרמה: אני בכלל הייתי בדרך לפסיכולוגית כדי להבין מה פשר החרדות האלה אצלי, והוא בדיוק התקשר ואמר לי: "בואי מהר הביתה, יש לי התקף לב!". באותו זמן התגוררנו בעמק חפר, והחלטתי שאנחנו חוזרים לעמק, זו

הייתה החלטה מאוד מהירה. למזלנו, עופר יצא בסדר גמור מההתקף הזה.

עוד בדרך הביתה הזמנתי בדרך נט"ן, וגם

ביקשתי מתברה שתבוא להיות עם הילדים עד שאני מגיעה. עופר יצא מהבית על שתי הרגליים, ועוד באמבולנס אמרו לנו: "אהה, הוא בן 40, הוא סתם היסטרי". ובאמת לקח 9 ימים שבהם הוא הרגיש מאוד לא טוב, עד שמישהו עלה על זה שיש לו התקף לב.

החלטנו שחוזרים לנהלל, קיפלנו את כל החיים שלנו ועברנו לגור בנהלל. **מיכאל:** עוד פרק שהסתיים.

מה עושים עם החרדה הזאת?

גלית: כן, עוד פרק שהסתיים, אבל בנהלל היינו מאוד עטופים בבת אחת, בהמון המון משפחה, יש שם חמולה ממש גדולה. בסך הכול חשבתי: "הנה הגעתי לבית רגוע בעמק", גם יותר קרוב לבית אלפא. ואז מצאתי מהר עבודה, הרגשתי שאני צריכה לחזור ליסודות. מצאתי עבודה בהייטק בכרמיאל והחיים נכנסו לאיזשהו מסלול.

עוד כשגרנו בעמק חפר, קראתי איפשהו

שלטיפול בחרדות ריצה יכולה לעזור, אז

התחלתי לרוץ...

מיכאל: ריצה?

גלית: כן. היום אני גם יודעת להסביר את זה. אבל אז לא אהבתי לרוץ, לא אהבתי בכלל לעשות ספורט. אבל הקמתי קבוצה במושב, הבאתי איזה מאמן שמצאתי, ואמרתי לאנשים: בואו נרוץ.

גלית: סדר היום שלי היה תובעני – יום עבודה מאוד ארוך, ניהול ועדת הנוער במושב, שני ילדים קטנים – החיים היו דינאמיים, אבל הקפדתי לרוץ שלוש פעמים בשבוע, מוקדם בבוקר, בחושך. זה כנראה שירת איזה משהו, אבל אז התחיל להיות לי שוב קשה, וראיתי שהחרדות לא עוזבות אותי, וממשיכות לטרון את שנתי.

מיכאל: והפגישות עם הפסיכולוגית – לא עזרו?

גלית: לא מספיק, לא.

מיכאל: את מקרה קשה...

גלית: היום אני יודעת שיש דרכים אחרות, זה כנראה גם תהליך, **משהו שהנפש ניסתה להגיד** כנראה. תראה, זה לא ככה שלא יכולתי לתפקד, תפקדתי, הייתי אמא טובה, הייתי עובדת טובה, הכול היה בסדר, אבל משהו מבפנים הרגיש לא טוב והיה לא שקט.

הצעת עבודה בגאנה

ואז עופר קיבל הצעת עבודה לעבור לגאנה. זו הייתה תקופה מאתגרת, אבא שלי בדיוק עבר את הניתוח בראש, וזהיה לי נורא קשה להגיד שאני נוסעת, כי הרגשתי שצריך אותי פה. אבל החלטנו שאנחנו הולכים על זה, אמרתי: אולי, אולי קצת להתרחק, וקצת ככה לעשות איזה ריסטארט בחיים...

הציעו לנו עוד מקומות, שלא התחברתי אליהם, ולכאן נונתי תשובה חיובית, משהו הרגיש לי שאני צריכה את האוויר הזה. התחלתי לחשוב, כבר קודם, שחלק מהתופעות נבעו מהצפיפות בה חיינו. אנשים אצלי הם מאוד מאוד טריגר לתחושה כזאת של חרדה או חוסר שקט. זהו, נסענו לגאנה.

מיכאל: אבל את יודעת, זה יש פה משהו קצת מוזר. מצד אחד, את בעלת יכולות מוכחות בהרבה תחומים, מצד שני, שוב ושוב חרדה. סליחה שאני אומר, אבל אני חושב שדי, את כבר צריכה להתחיל להאמין בעצמך.

גלית: רק השבוע מישהי אמרה לי משפט יפה: שיש הבדל בין ביטחון עצמי לבין תחושת ערך עצמי. ויש שם איזשהו פער, שהיום אני יודעת לשים מילים או להגיד מה אני מרגישה. תיכף אספר לאן המסע הביא אותי. התבונה או ההבנה לא תמיד יכולה לעזור, ברגע שהנפש מרגישה משהו אחר, אחרת הכול היה נורא קל, נכון? לכולנו.

גלית: אני חייבת לספר שטיילתי אחרי הצבא בדרום אמריקה ואני זוכרת את הרגע שבו הגעתי לברזיל, ומשהו נורא קסם לי שם – שמחה וצבעוניות, ממש הרגשתי מאושרת כשהגעתי לברזיל.

אני מציינת זאת מפני שעופר נסע לגאנה חודשיים לפנינו, וכאשר נחתנו וירדנו מהמטוס, אמרתי לו: "וואו, זה כמו ברזיל פה!". עופר הגיב: "איך אני שמח שאת מבסוטה!". הוא פחד שאני לא אוהב, לא ידע איך אקח את זה. הילדים פחות אהבו. אני זוכרת שממש כשהגעתי לגאנה, היה לי בהתחלה שוק. דמיינתי לי בית כזה בסוואנה, משהו קולוניאלי כזה. עבדנו בחברה שכולם בה ישראלים. הם הביאו חומרי בניין מהארץ, והמקום נראה ממש כמו איזו שכונה בארץ. אגב, השכונה, בה חיו 15 משפחות של ישראלים,

הייתה סגורה בתוך גדרות ושומרים הסתובבו כל הזמן.

מי שסבל מביננו היה הבן שלי, אותו לקחתי בסוף מסיבת הסיום של כיתה ו'. כל חבריו המשיכו לחטיבת הביניים, הוא מאוד חיכה לזה, ואני לקחתי אותו לאפריקה. הוא התיישב והתחיל לבכות, מאוד כעס. אמרתי לעצמי: אני חייבת לדאוג לכך שתהיה כאן חוויה טובה, כי אנחנו הרי לא נחזור. לקח 22 שעות להגיע לפה, ואין סיכוי שאני עושה את כל הדרך חזרה לארץ.

התחלתי לעשות דברים שהנשים בשכונה הישראלית לא העזו לעשות – כבר בשבת הראשונה יצאתי לטייל, והן חשבו שאני משוגעת. עשיתי דברים שנדרש אומץ לעשותם. החלטתי לשמר את הריצה – בארץ נהגתי לרוץ שלוש פעמים בשבוע, והגעתי ל-10 ק"מ. זה היה מאוד מפתיע, ממש הישג. אבל כאן, במתחם, היכן ארוץ? אמרו לי: "יש פה חדר כושר במרתף". ולאחר ששמתי את הילדים בבית הספר, ירדתי למרתף וניסיתי לרוץ שם.

הייתה גם בעיה של שפה – השפה שם הייתה אנגלית, אני ידעתי לדבר אנגלית של היי-טק, אבל לבטא רגשות, למשל? איך לדבר עם היועצת של בית הספר על הקושי של הילדים? חוויתי קשיים בכל מקום, אבל אני החזקתי בראש את התפיסה שגם אם שום דבר לא פשוט, בסופו של דבר יהיה לנו טוב, בייחוד לילדים.

מיכאל: אסור לרוץ במקום פתוח? זה מסוכן? **גלית:** הייתה הוראה שאסור לרוץ בחוץ, אבל במרתף הבחנתי בתופעה שזמן קצר לאחר התחלת הריצה הדופק היה עולה, התפשטה תחושה של חרדה. ומאוד חששתי מזה, כי הרי אינני ממש ספורטאית. ואז הייתה שיחה כזאת ואמרתי: "בבקשה, אני ממש רוצה לרוץ בחוץ. חייבת להיות איזושהי דרך". ואז הבחור שעשה לי את שיחת הקבלה, לאחר זמן אמר לי: "אם תארגני קבוצה ולא תגלי לאף אחד, אני אעלים עין. את תרוצי בחוץ ויהיה בסדר". עכשיו התעוררה אצלי בעיה: איך מארגנים קבוצה בסתר, בלי לגלות לאף אחד? לא רציתי את חברתן של הנשים הישראליות, והתחלתי לחפש בבית הספר נשים שאמרתי לעצמי: אם אמצא לא ישראליות, אוכל לרוץ איתן. ובאמת התחלתי למצוא אחת אחרי השנייה, ואחת אמרה לי: "את

יודעת, בדיוק התחלנו לרוץ לפני שבוע בימי ראשון, שזה השבת שלהם. תבואי". נתנה לי כתובת ונסעתי לשם. בהתחלה עופר הסיע אותי, כי נתנו לי רכב עם הילוכים, ולא זכרתי איך נוהגים ברכב כזה... הגעתי, רצנו, ומפה לשם נבנתה ממש חבורה של נשים. כשאני אומרת רצנו, אני מדברת איתך על ארבע וחצי בבוקר, כי חם מאד בגאנה והלחות מטורפת. צריך להספיק לפני שהשמש זורחת.

אני מגלה את עולם הריצה

נשות הקבוצה היו מקסימות, הן באו יותר מהעולם הזה של הספורט, ואני בכל פעם הייתי עם הטראומות שלי - נשארתי מאחור, כן רוצים אותי פה או לא? הן לא הבינו בכלל על מה אני מדברת, אבל גילו כלפיי סבלנות רבה, היו מחכות לי, אוספות אותי, ולאט לאט ממש גרמו לי לאהוב את העולם הזה של הריצה סביב החברות הזאת איתן, ונהיינו כמו משפחה. חגגנו יחד חגים - חנוכה, קריסמס - היו שם נשים מארצות רבות בעולם. התחלנו להשתתף במרוצים בגאנה, אני זוכרת את המרוץ הראשון שבו השתתפתי, נורא התרגשתי, הוא היה אמור להיות 5 ק"מ אבל נהיה 10 ק"מ, כי היה שם קצת בלאגן. בהמשך רצנו חצי מרתון (21 ק"מ), וכל פעם גדלו קצת המרחקים. היה מאוד שמח באימונים המשותפים. באיזשהו שלב החלטתי שאני אפילו עושה מרתון.

מיכאל: מרתון? ממש 42 ק"מ?

גלית: כן, מרתון שלם, רצתי מניס לקאן.

מיכאל: טסת במיוחד לצרפת כדי להשתתף שם במרוצים?

גלית: כן זה היה נפלא! הבנות המקסימות האלה עברו איתי את המסע, הם ידעו שאני גם מפחדת, כי הרבה פעמים באמצע הריצה עדיין היה חוזרים אליי הפחדים האלה, שהדופק פתאום... הייתי מסתכלת בשעון, רואה מספרים לא הגיוניים, הייתי נבהלת. גיליתי שאני מאוד טובה בלהכניס את עצמי לתוכנית אימונים. אני זוכרת את הריצה האחרונה, ריצה מסכמת כזאת לפני המרתון, בה רצתי 36 ק"מ ברחובות של גאנה. אני לא רצה מהר, לקח לי 4 שעות ומשהו, ואת המרתון עברתי ב-5 שעות.

עשיתי סיבובים של 10 ק"מ ברחובות, אותו ביצעתי מספר פעמים, וכולם כבר הכירו אותי.

מוכרות המים הכירו אותי וכך יכולתי לשפוך על עצמי מים ולצנן את עצמי. הבנות עודדו אותי באימונים, ליוו ועודדו אותי. ובאמת הדבר הראשון שעשיתי, אחרי שחיבקתי את עופר, שחיכה לי על קו הסיום של המרתון, התקשרתי אליהן וממש בכינו מאושר. כי זו הייתה מין הרגשה כזאת ש"ניצחתי את הפחד הזה!". שרדתי והלב שלי לא הפסיק לפעול. ואפרופו תחושת מסוגלות, אני חושבת שלאט לאט, במסע שלי, אני בונה לעצמי את האמונה ביכולות ובמסוגלות שלי.

מיכאל: האם עופר עודד אותך בכל הסיפור הזה של הריצה? או שהוא אמר: העיקר שיהיה לה מה לעשות?

גלית: הוא בפירוש עודד, כי כל ריצה, לא משנה כמה ק"מ, לוותה אצלי במתת רב, התרגשות גדולה וכמובן חרדה. לקחתי את עצמי עד לקצה, ועופר היווה משענת מאוד חזקה. זו הייתה ההתחלה שהצמיחה את המרוץ שאתה מכיר ונקרא: "בשביל הגיבורות", עליו עוד נדבר, מרוץ שמתקיים בעפולה, אבל הריצות שתיארתי קודם הן השורשים.

בלילה שלפני הטיסה למרתון כתבה לי אחת החברות: "בעשרה הק"מ האחרונים, תחשבי בכל פעם על מישהו שמאוד קרוב אלייך, תקדישי כל קילומטר כזה למישהו שחשוב לך בחיים".

מיכאל: מעניין ומקורי!

גלית: זה היה מדהים ובפירוש הפחית את רמת הקושי. מצאתי את עצמי עסוקה בהקדשה לילדיי, לעופר, להורי, לאחיות ולאי אחי שלי - זה היה מאוד חזק.

מיכאל: נראה כי אם לא היה קו סיום, היית יכולה להמשיך עוד עם המתשבות האלה.

גלית: מצאתי את עצמי חושבת על תחושת האהבה הגדולה, במנותק מהגוף, שכאילו היה בכלל במקום אחר. יש שם משהו נורא נקי ומזוכך, איך שהנפש מרגישה בתוך הדבר הזה. בכל אופן, אחרי המרתון חזרתי לגאנה.

מיכאל: נראה לי שזה תחום שהתמצת, להיות פסיכולוגית או פסיכיאטרית או משהו כזה, אבל אי אפשר הכול בחיים. לא?

גלית: המשכתי לחיות בגאנה, לאחר שנה גם התחלתי לעבוד שוב בהייטק - וניהלתי פרויקטים מאוד גדולים. הקשר עם החברות ומשפחותיהן הלך והתהדק והשתתפנו יחד במרוצים רבים

ושונים בתוך התקופה הזאת, והיה מרוץ אחד שעליו לא ויתרנו אף שנה - מרוץ למען חולות ומחלימות מסרטן השד. היו אימהות בבית הספר שהן היו אלה שיצרו את המרוץ הזה. הוא נועד בעצם להצלת חיים. הנשים הגנאיות, אחוזי החלמה שלהן זה 40%. רק לסבר את האוזן, פה בארץ זה מעל תשעים ומשהו אחוז. שם לא הולכים לבדיקות, שם אין טיפולים. המרוץ הזה התנהל בסגנון מאוד שמח, עם ריקודים כפי שנהוג באפריקה. בנוסף לכך, שמח בתוך בית הספר, כל הילדים, כל המשפחות משתתפות.

"יש כאן משהו"

חשוב לי לציין שבכל סוף שנה תמיד נהגתי להגיע לארץ לחופשה. נהגתי לנצל את החופשה בארץ לבצע בדיקות רפואיות. ב-2018 פתחו בגאנה מרכז רפואי מאוד חדשני שביצע בדיקות אולטרסאונד וממוגרפיה. רציתי לחסוך את זמן החופשה וניגשתי להיבדק. הטכנאית "ראתה משהו" וקראה לרופא, שהיה, אגב, יהודי. הוא בא, הסתכל והסתכל, ואמר לי: "כן, יש משהו". הוא אמר שזה "שפיר", והתלבט איך להמשיך ומה לבדוק. מאוד נבהלתי ופרצתי בבכי.

מיכאל: בדיקת בשביל חרדתית כמוך לשמוע את זה.

גלית: בדיקת. ואז האינטואיציה שלי הובילה אותי, התקשרתי לביטוח, והודעתי שאני רוצה להגיע אל הרופאה שלי בארץ. אבל היא הייתה בדיקת בתאילנד, והחברת הביטוח התעקשה איתי שאין למה לבוא לכירורגית, שאני אבוא לאולטרסאונד. אמרתי להם: "עשו לי פה אולטרסאונד מצוין, אני לא צריכה לבוא לאולטרסאונד, אני רוצה לפגוש כירורגית שד". ראיתי שאני לא מצליחה להרים את זה, ובכלל הייתי רשומה לריצה שנועדה להתקיים בדרום אפריקה ואלה נרשמו כולנו. זה מרוץ שהתאמנו עליו נורא קשה, כי זה מרוץ מאד מיוחד, עם הרבה עליות. רצים בו בין שני אוקיינוסים. הרופא היהודי סידר לי פגישה עם כירורגית בדרום אפריקה, שאמרה שהכול בסדר. עשיתי בהצלחה את הריצה בדרום אפריקה, מאוד נהניתי בה, ואז הגעתי לחופשה בארץ. הבת שלי חגגה בת-מצווה באותה שנה, ואני וגיסתי לקחנה אותה ואז הבת של גיסתי לטיול בניו יורק - שנה של אירועים מוצלחים.

מיכאל: העולם קטן לכן.

גלית: העולם קטן, כן. ככה זה כשאתה חי בחו"ל, טיסות הופכות להיות משהו יותר פשוט. הגעתי לארץ, והחלטתי ללכת פה שוב לבדיקה אצל כירורגית שד, זו החלטה שבאה ממקום של תחושה פנימית. משהו אמר לי שלא מספיקה הבדיקה בדרום אפריקה. הרופאה בארץ התעקשה שאני אעשה MRI. נסעתי לניו-יורק ותיאמתי לעצמי MRI ליום אחרי החזרה מניו יורק. עופר בדיוק חזר מגאנה, בא לפגוש אותי, וליווה אותי לבדיקה. אני מודה שמאוד פחדתי להיכנס לתוך המכונה וגם הרעש הפחיד. אני חושבת שבעיקר פחדתי מהתשובה. נתתי לאנשים לקדם עצמם בתור, עד שהגיעה מישהי, סוג של מלאכית, ואמרה לי: "תעשי את זה, זה לטובתך". הטכנאים כבר התחילו לחשוב על הרדמה, ואז קיבלתי החלטה, נכנסתי, נשכבתי, ואמרתי: "יאאללה, תעשי לי את הבדיקה". הם היו בשוק. יום או יומיים אחר-כך טסנו ליוון.

מיכאל: כאילו מתעלמת...

גלית: זה היה טיול שתוכנן מראש. ביום השני של הטיול אני מקבלת טלפון. שאלתי אותה אם אני צריכה לחזור הביתה, והיא אמרה לי: "לא, תסיימי את הטיול", אבל הודתה בכך ש"משהו לא בסדר". ניסיתי לברר מה לא בסדר, והיא השיבה: "יש ממצאים אחרים".

מיכאל: טוב. זה היתרון של MRI, שהוא מוצא דברים שבבדיקות אחרות לא מוצאים.

גלית: באותו רגע זו הייתה תחושה איזומה. באמת ישבתי שם, מקום מקסים בחוף ביוון, ואני זוכרת שממש פרצתי בבכי ואמרתי: "לא יהיו לי נכדים".

מיכאל: רחל'ה שלי הגיבה במצב הזה: "אז מה, נגזר עליי למות?"

גלית: לא יכולתי להגיד את זה, אבל כן, זאת הייתה התחושה. כי היה לי בראש את סמודי - את סמדר נדן - שבזכותה בכלל הייתי הולכת לכל הבדיקות האלה. זו תחושה שקשה למצוא בה מילים.

שם ביוון כולן חיבקו אותי וניסו לחזק אותי. אמרתי לעצמי שאת החופשה הזו אני מעבירה כפי שתוכננה ולא משנה את התוכניות. ממש עבדתי על עצמי, בכל זאת, אני עם עוד אנשים.

איך משתפים את הילדים?

גלית: אז נחתנו בארץ, אמצע יולי, וזו הייתה

תקופה איומה, ההתחלה היא הכי קשה.

מיכאל: והיה לך ברור שלגאנה את לא חוזרת?

גלית: לא, ממש לא.

מיכאל: איך לא???

גלית: לא היה לי ברור כלל. בהתחלה מאוד קשה

להבין לאן זה הולך. קודם כל, לא היה לי בית.

בלילה שלפני המשך הבדיקות אני זוכרת שממש

לא היה לי אפילו איפה לבכות. הייתי באיזה

חדרון, אצל חמותי, שמתי כרית על הראש. אני

זוכרת שנורא נורא פחדתי מפני הבשורות

שממתינות לי.

ואל נשכח, ישנם גם ילדים והם בחופש.

מיכאל: באמת, מה אומרים לילדים בגיל הזה?

גלית: הבן שלי היה לקראת כיתה כיתה י', והבת

הייתה צריכה להתחיל כיתה ו'. לקחתי אותם

לשיחה, ישבנו בטבע, ואמרתי להם: "תראו, יש

לי גידול". זו עצה שקיבלתי, לא להגיד "סרטן"

אלא "גידול". כשאמרתי זאת, הבן אמר: "אמא,

אל תבלבלי לי את המוח, יש לך סרטן ואת תצאי

מזה". ככה, פשוט. לבת היה קשה. אבל סיפרתי

להם, אמרתי להם שזו תהיה תקופה שאני אהיה

בסדר, שאנחנו נעבור את זה ונצא מזה חזקים.

עודדתי אותם לדבר איתי על מה שהם מרגישים.

ידעתי שאצטרך לעבור בדיקות וטיפולים, אבל

האמת הייתה שבעצמי לא בדיוק ידעתי.

באותו שלב עופר היה צריך לחזור לגאנה.

מיכאל: ואז איפה הילדים יהיו? מה, הם ייסעו

איתו?

המרוץ לחיים יוצא לדרך

גלית: תתפלא, אבל הבנות הישראליות מהחברה

שבה עבדנו, התחילו להגיד לי: "תשלחי את

הילדים". אני חשבתי שזה לא נכון, קודם כל הם

כבר הרבה זמן אמרו שהם רוצים לחזור לארץ.

דבר נוסף, מי יודע כמה זמן יימשכו כל הטיפולים

השונים? לאט הונחילו להתברר הפרטים, לקראת

אמצע אוגוסט, והבנתי שאני חייבת לרשום אותם

פה למסגרות המתאימות, הבנתי שזה תהליך

שייקח זמן.

אמרתי לעצמי: אעשה כל מאמץ להשלים את

בניית הבית שלנו וניכנס לגור בבית משלנו. זה

אמר הרבה התעסקות עם קבלנים.

כעבור זמן נקבע לי שב-6 בספטמבר אני

אמורה לעבור ניתוח. החלטתי שלקראת הניתוח

ב-1 בספטמבר ילדי יתחילו את השנה כשיש להם

חדרים מרוהטים שלהם בבית החדש. באחד

הימים נסעתי לפני הצהריים עם ילדי

ל"איקאה", ואמרתי להם: "יש לכם עשר דקות

לכל אחד לבחור מה אתם רוצים שיהיה בחדר".

בחרנו, העמסנו, התחננתי לעובדים באיקאה

שיעשו לי את המשלוח מהר, מצאתי איזה מישהו

שהיה פעם מתקין, שבא והתקין לי את כל מה

שקנינו.

זו הייתה תקופה מטורפת, מרוץ מטורף

להספיק הכול, אבל מה שחשוב – ב-1 בספטמבר

הילדים נכנסו ללמוד בצורה מסודרת, והייתה

להם תחושה של בית.

במקביל הודעתי לחברותיי שאיני מתכוונת

לחזור לגאנה, ובכוונתי להקדיש את זמני למרוץ

מרתון אחר – **המרוץ על החיים שלי!** ניסיתי

לעדן להן ככל האפשר את הבשורה, אבל זה היה

מאוד קשה, כי נוצרה חברות הדוקה במשך שלוש

השנים המשותפות. הן המשיכו לשלוח לי הודעות

תמיכה כל הזמן, וממש השוינו כל שלב של

המחלה לאיזשהו קילומטר במרתון.

בהמשך החל מסע, לאחר הניתוח שעברתי, שבו

מצאתי את עצמי לבד בבית, כשעופר לא נמצא

לידי.

היה קשה לי לספר לאימא את כל מה שעברתי,

להחזיק אותה בתמונה. היה לי ברור שמאוד

קשה לי עם הבשורות הקשות, והתקשיתי

להכאיב לה, אם כי לא באשמתי.

ההחלמה מהניתוח הייתה ארוכה, גם סבלתי

פיזית, וגם הייתי מאד מוטרדת מהבאות, כי

מחכים לתשובות, ובעקבות הניתוח ראו דברים

חמורים יותר ממה שחשבו בהתחלה. כן, יש

הרבה פחדים בתקופה הזאת.

מיכאל: הפעם אמיתיים.

גלית: נכון הפעם אמיתיים. פחד הוא תמיד

אמיתי, רק שהפעם ישנה סיבה מאחורי זה, סיבה

נראית לעין.

מיכאל: אבל את יצאת מזה.

Team galit

גלית: כן, כן, ברוך השם, יצאתי מזה זה הודות

לגילוי מוקדם. ואולי עכשיו הזמן לספר על הטוב

שצמח מתוך זה. בשבת אחת של חודש אוקטובר

חשיבותה של הרפואה המשולבת והמשלימה

התחלתי לעבוד על המרוץ – "בשביל הגיבורות" – ויצרתי קשר עם בית החולים עפולה. כשהתחלתי לעבוד על המרוץ, רשמתי לי מספר מטרות: מטרה אחת היא להעביר את המתנה הזאת שקיבלתי, את התמיכה המרשימה, שעוד נשים ידעו שמישהו יהיה רק בשבילו. הדבר השני אמרתי: **אני מאוד מאמינה בספורט. אני מאמינה בקידום של אורך חיים בריא, וכמובן בחשיבות של גילוי מוקדם - ללכת להיבדק, לדעת לטפל בעצמנו בזמן. חוץ מזה, חשוב שזה יהיה מרוץ מקסים, שמח, צריך שתהיה איזו מטרה כלכלית בשבילו, כי אחרת יהיה נחמד, אבל אני רוצה שיהיה לזה גם ערך שאני ארגיש שאני רוצה לעבוד בשבילו. ושאלתי את עצמי: מה היה חסר לי? כי ברור שעניין הצלת החיים בארץ ירד מהפרק.**

מיכאל: תסבירי.

גלית: יש פה רפואה מצוינת, יש פה בדיקות כמה שאנחנו רוצים, והטיפולים ברמה גבוהה, יש פה רופאים מעולים, אבל לי היה נורא חסר עניין **התמיכה**. היה חסר לי משהו חשוב בתוך התהליך - אני מאוד מאמינה **ברפואה המשלימה**. חשבתי שחשוב שהיא תהיה חלק מתהליך הטיפול בתוך בית החולים. אני מתכוונת לכך שכאשר אני באה לטיפול, למשל, יהיה מישהו שיעשה לי דיקור, או ינשום איתי, או יעשה לי שיאצו. ככה ממש הלכתי עם החלום...

מיכאל: התעלפו שם בטח, לאן שפנית בהצעה כזאת...

גלית: המנהל של המערך האונקולוגי בעפולה – פרופ' בר-סלע - מאד מאמין בדברים האלה. הוא מהרדוף, הוא מאמין ברפואה המשולבת הזאת. לא הייתי צריכה להמציא את זה, כי זה משהו שכן מדובר היום, ואפילו יש על כך מחקרים. בעפולה לא היה קיים עדיין הטיפול המשולב, ואני טופלתי ברמב"ם. זאת אומרת, בכל פעם שהייתי מתקשרת, היו אומרים לי: "יש רק רפלקסולוגיה, ורק בעוד ארבעה שבועות". נו, זה לא כל כך עוזר לי. לא ויתרתי, הלכתי להמון מטפלים כאלה, התנסיתי בהמון שיטות טיפול. לאורך הטיפולים אמרתי לעצמי שאני מרפאה את עצמי עכשיו, לא רק מהסרטן, אני רוצה לרפא את

שכבתי במיטה כאובה מהניתוח, מרגישה בודדה, ולפתע החלו להישמע מלא צפופים בווצאפ! החברות החליטו להפתיע אותי, ומצאתי בטלפון מלא מלא תמונות וורודות. כולן התייצבו באותו מרוץ שנתי, עם חולצות ורודות עליהן רשמו Team Galit (קבוצת גלית). מיותר לציין עד כמה התרגשתי, לא יכולה לתאר במילים. זו הייתה מחווה ענקית - אני זוכרת שממש בכיתי מאושר! ההרגשה הזו שכולן זוכרות אותי ואיכפת להן ממני והן רק רוצות לחזק אותי – משהו!

גלית: אמרתי לעצמי שאני אביא את המרוץ השמח הזה, שהיינו שותפות לו בגאונה. כאילו נכנס לי גיוק לראש, המוח שלנו רוצה לחשוב על דברים טובים.

נדרשו עוד כחודשיים אחרי הניתוח עד שהגיעו התשובות המלאות, ואז הבנתי שאני צריכה לעבור טיפולים, ונכנסתי לשלב הבא. החברות בקבוצת הווצאפ הפכה לקבוצת תמיכה לכל דבר. היה לי הסכם איתן, שבכל בוקר, כאשר אקום, אנעל נעלי ספורט, ואשתדל ללכת, לא חשוב מה המרחק שאצליח לעבור, אפילו אם אלך רק 100 מטרים. ברוב הטיפולים גם הצלחתי לרוץ, ושלחתי להן תמונות, הרגשתי שאני צריכה לחזק גם אותן, בעודן מחזקות אותי. זו באמת אחוות נשים, משהו שלא הכרתי לפני זה, והיה מאד מאד מאד חזק עבורי בתוך התהליך הזה. זהו, עברו הטיפולים, עברו ההקרנות, וקיבלתי תעודה שאני מחלימה.

ואז, ב-13 במרץ, יום אחרי הטיפול האחרון שלי, הן נחתו פה בארץ, כל החברות שלי. עוד הייתי בלי גבות, בלי ריסיים, בלי שיער וכולי רזה רזה - ואני יושבת בשדה תעופה, מחכה להן.

מיכאל: הן זיהו אותך?

גלית: ברור, הן נחתו פה בשלוש טיסות שונות מכל העולם, כל החברות המדהימות האלה. הן באו בעצם לעשות "מרתון ירושלים". ואני **יצתי עם כל אחת מהן את ה-100 מטרים האחרונים**, זה מה שיכולתי אז... זה נורא נורא ריגש, באמת בכיתי מאושר, אי אפשר בכלל לתאר התרגשות כזאת, שגם רצו בשבילי, גם באו בשבילי מכל העולם, באמת בכל פעם שאני מרגישה לבד, אני מזכירה לעצמי את האהבה הזאת שקיבלתי.

עוד שדה, שרצים למעני... זה לוקח זמן לבנות את הדבר הזה...

מיכאל: אבל אי אפשר לעמוד בפנייך, מסתבר.

גלית: הגענו לחודש דצמבר האחרון, וזה היה סוג של טעות. "חודש המודעות" חל בחודש אוקטובר, אבל אני רק בספטמבר בכלל התחלתי ממש

לעבוד על זה, אז הייתי צריכה זמן. וגם זה יצא טוב, כי גיליתי שבחודש דצמבר יש יתרון, כי כבר לא חם. ובגלל שאחת המטרות שלי הייתה קידום אורח חיים בריא, אמרתי שאני רוצה שיבואו לא רק אנשים שריצה היא דרך החיים שלהם.

מרוצים יש בשפע, אני רוצה דווקא להוציא את אלה שלא ייצאו אם לא יהיה גורם משיכה. אז

המרוץ מתחיל בשעה מאוחרת, ובזכות זה מגיעים אליו אנשים בכל גיל ובכל רמת כושר. במרוץ הראשון אני זוכרת שהיו שמיים הכי כחולים שאפשר. וכל המשתתפים עם חולצות וורודות, והן היו בוהקות כל כך. עמדתי שם ופשוט

התרגשתי ממש, הודיתי מעל הבמה ל-1300 איש שהגיעו שמחים והוציאו אותי לפועל את החלום שלי.

מיכאל: וכל אחד רץ כמה שהוא רצה והיה יכול...
גלית: וכן היה אפשר גם ללכת, הכנתי מראש מסלולי הליכה.

מיכאל: והוא יהפוך למסורת?

גלית: הוא כבר מסורת! אני זוכרת את המרוץ שהתקיים בשנת 2019 והיה מרוץ מטורף. אני זוכרת שבסיום עמדתי שם על הבמה והודיתי לכל מי שבא, והבעתי ותודה על כך שבזכותכם יהיה **מרכז לטיפול תומך**, והכל היה ראשוני. והשנה המרוץ התקיים כבר פעם שלישית. התחלנו עם כ-1300 איש והשנה כבר היו כ-2000 איש!

המטרה: מרכז טיפול תומך

באמת כבר לאחר המרוץ הראשון התחיל לעבוד המדקר אופיר מיכאליס. וככה התחיל הטיפול התומך בעפולה, שמאז לא מפסיק להתפתח. והיום, בזכות מרוצי "בשביל הגיבורות" יש כבר צוות של ארבעה מטפלים – שיאצו, דיקור, רפלקסולוגיה ויוגה. **אני מתרגשת להיות מורת היוגה במערך וגם המרכזות שלו.**

המרוץ הזה, שהיה חשוב לי לקיימו בעפולה, סמוך לבית החולים, חיבר אותי לעיריית עפולה, להנהלת בית החולים, למועצות האזוריות עמק

עצמי בכלל מהתחושות שהטרידו אותי - של חוסר בערך העצמי, מהמתח הנפשי.

גלית: הקפדתי להיות בתנועה, הליכה, ריצה, ותרגלתי המון יוגה, גיליתי את הכוח המווסת ומרגיע שלה. התחלתי לחפש מטפלים בתחומים שונים. ומצאתי שזה מאד מרגיע אותי. עשיתי המון עבודה דרך הגוף, וזו יצרה הרבה הרגעה. לא תאמין לאיזה מטפלים הגעתי - אפילו הלכתי ללמוד לשיר. למעשה, עשיתי כל דבר שהרגשתי שעכשיו זה מה שאני צריכה. אני לא שרה יפה, אבל משהו בהוצאה של הקול החוצה היה מאוד משמעות בתהליך ההחלמה שלי. גיליתי על עצמי הרבה דברים.

מה שכן, השתתפות בכל הפעילויות האלה עולה לא מעט כסף, שום דבר אינו בחינם, וגם דורשת הקצאת זמן רב. אבל ככה עברתי את המסע שלי.

"בשביל הגיבורות" כבר הפך למסורת

ואז הגיע אותו מרוץ, וחתרתי למטרה שהיא - להביא את הטיפול המשלים לתודעת רבים. ידעתי שרבים אינם מכירים את האפשרויות האלה, לא מודעים לעזרה שניתן לקבל בדרך זו. ישבתי עם פרופסור בר-סלע והסברתי לו מה אני רוצה. הוא הביע תמיכה ורצון לעזור. "עמותת הידידים" של בית החולים אימצה את המרוץ הזה. לא היה קל בהתחלה. הסברתי להם מה המטרות שלי ועל מה אני רוצה לשים דגש, והבעיה הייתה שכל אחד מהם רצה למשוך לכיוון שנראה לו. כלל לא היה קל לשכנע, אני חזרתי וסיפרתי מה עבר עליי - על החברות שלי שרצו בשבילי, על האופן בו אני מחלימה. ניסיתי לגייס חברות, בעיקר מהאזור, למשל "מייטרוניקס" מיזרעאל, שיתמכו כספית ויוכלו להביא משתתפים שירוצו. התחלתי להשיג תורמים. עלה בראשי רעיון להצמיד לכל רץ תג חזה ייחודי. היה קושי, שהרי את החולצות מדפיסים בסרט-נע, ואני רציתי משהו אישי. ואז נזכרתי - המוח שלי עבד שעות נוספות - שיש תג חזה לכל רץ במרוץ, תג חזה שעליו רושמים בדרך כלל מספר ואת השם של הרץ, ואמרתי: במרוץ הזה, במקום שם הרץ, ירשמו למען מי רצים - **הגיבור או הגיבורה שלמענם רצים**. בדיוק כמו שהחברות רצו בשבילי. זה היה נורא מרגש, אבל הייתי צריכה לריב עם האנשים שיש להם את האטבים שיוסיפו

יזרעאל וגלבע, ואני מקווה שהמעגל הזה רק יתרחב.

נוצרו לי חברויות אמת עם האנשים שעובדים איתי על המרוץ הזה מכל הלב. זה כיף גדול. באמת זה הפך להיות אירוע נורא נורא מרגש ובזכות המרוציב יש כאמור היום צוות של שלושה-ארבעה מטפלים שעובדים. יש ממש רפואה משלימה בתוך המחלקה האונקולוגית! אני מתרגשת בכל יום, מדי בוקר, מכך שהגשמת חלום, שעוזר לאחרים.

עולם חדש ושמו יוגה

כבר במהלך ההחלמה שלי, הבנתי שהמחלה לא נגמרת ביום שנגמרים הטיפולים, כי זו בכל זאת טראומה נפשית, לנוכח החשש שזה יחזור. אני זוכרת שבאחד הימים ראיתי סרט בנטפליקס על טיפול וריפוי של יוגה. באתי אל המורה שלי, שליוותה אותי כל התהליך, ואמרתי לה: "זה מה שאני רוצה לעשות!". אני רוצה ללמוד להיות ביוגה במקום התראפויטי שלה. ושאלתי: "איפה לומדים את זה?". הלכתי ללמוד יוגה ואני כבר ארבע ומשהו שנים לומדת ומתפתחת בעולם הזה, מלווה ומלמדת אחרים את הידע המופלא הזה, שכל-כך עזר לי.

יש עוד משהו שאני רוצה לספר עליו: במסגרת קידום של אורח חיים בריא, אמרתי לעצמי שכולם אוהבים להגיד שהם מקדמים אורח חיים בריא, אבל איך נורטים את זה למעשה? זה נחמד להגיד שהמרוץ מקדם אורח חיים, אבל איך הוא עושה את זה? אמרתי שאני, בחלקת אלוהים הקטנה שלי, אתחיל לעודד אנשים שלא רצו אף פעם, שיתחילו לרוץ, כי אני מאוד מאמינה בכוח של זה. וכתבתי, שלחתי הודעה, בקבוצה כזאת של "נשות נהללי". אני בדרך כלל שונאת לכתוב בקבוצות, אבל כתבתי בקבוצה ככה כמה מילים יפות על זה שהריצה שמרה אותי חזקה בטיפולים, ואני מזמינה אותן לבוא – מי שרוצה – פעמיים בשבוע, אני אתן את הטון ונרוץ ביחד לקראת המרוץ. זה היה בספטמבר, הגיעו איזה עשרים ומשהו נשים. הן כולן התקשרו אליי לפני כן, מלאות חששות, האם יצליחו לרוץ או לא יצליחו לרוץ. בסופו של דבר הן כולן חצו את קו הגמר לראשונה בחיים שלהן. לרוץ חמישה קילומטר, זה היה מרגש נורא. במקביל ביקשתי גם מאיריס (אחותי) שתקים פה קבוצה ואיריס

הקימה פה קבוצה, והתחילו אנשים להירשם למרוץ הזה, כי הוא יותר ידידותי למשתמש.

מיכאל: העיקר ההשתתפות.

גלית: כן, העיקר ההשתתפות. אבל ההשתתפות, מעבר לתרומה הכספית, גם תורמת לאדם עצמו, כי פתאום נכנסת דינמיקה של תנועה. זה עשה לי כל-כך טוב, ראיתי שאני נהנית לאמן את הבנות, והלכתי ללמוד אימון ריצה, ובמקביל גם למדתי להיות מורה ליוגה. זה חלק מהמסע שלי.

אחרי המרוץ השני ביקש ממני פרופי בר-סלע שאני אבוא עם היוגה, גם כדי לרכז את הפעילות הזו. דבר ראשון שעשיתי שם, אמרתי: "בואו ניקח יום אחד את כל הרופאים, כל האחיות, כל אנשי הצוות, ונלך למקום שבו נוכל להראות להם מה זו רפואה משלימה, שהם ידעו על מה הם הולכים להמליץ", והיה מאוד מאוד מוצלח.

מיכאל: ואת אחת מן המניין אני מבין...

גלית: כן, היום אני מלמדת יוגה במחלקה האונקולוגית, אחת מהצוות. מדהים אותי בכל שנה, וזו כבר פעם שלישית, תמיד לפני מרוץ מזמינים אותי להרצות עליו, וזה מביא אנשים שמתי לב שכאשר אמרתי שהשנה זו הפעם השלישית, ממש ירדו לי דמעות מהעיניים, כי אני חושבת שזה נורא נורא מרגש. מבחינתי זה היה חלום, שנהיה משהו מאוד מאוד גדול, מאוד מאוד שמה, עם סיפורים נורא מרגשים. בשנה שעברה בא בחור שאשתו נפטרה, אני חושבת כמה חודשים לפני המרוץ, הוא הביא את כל שבעת הילדים שלו, לרוץ לזכרה. השנה פתאום הגיעה איזו חבורה ממגדל העמק שלא הכרתי אותם, הם באו עם שלטים למישהי שמתמודדת, והם סיפרו לי שאיך שנגמר המרוץ הם הלכו להביא לה את המדליות, ועד כמה היא התרגשה. בשנה הראשונה השתתפו הרבה חברים מקיבוץ כפר החורש, הייתה שם מישהי שהתמודדה שהכרתי אותה. הם פשוט באו ולקחו 50 ערכות עם השם של אותה בחורה. זה היה נורא נורא מרגש לראות את כל הקיבוץ, עם עגלות של תינוקות, סבתות, וגם מפה מגיעים המון המון אנשים.

להגדיל את האמונה בעצמי

מיכאל: אני רוצה לשאול אותך עוד דבר אחד, אותו אני שואל מרואיינים - מה התוכניות שלהם? כלומר, מה הם רואים בעתיד? יכול להיות שאין לך תשובה היום, תיכף את תגידי. אבל כמו

שתפסתי את הפרינציפ של החיים שלך, זה יבוא. זאת אומרת, יהיו אירועים ויהיו לך תשובות. ויהיו לך יוזמות ויצמחו דברים שהיום את אפילו לא חושבת.

גלית: אני חושבת שאתה צודק. כרגע, מהמקום שבו אני עומדת, אני מאוד רוצה להמשיך את הדרך שבה אני הולכת, להגדיל את הידיעות והיכולות שלי בעולם היוגה. להמשיך לעבוד עם אנשים דרך הגוף, ללמד יוגה, לאמן בריצה, להביא הרבה שקט ותחושה טובה. ובמקביל להמשיך ללמוד, להמשיך לטפל בעצמי, להגדיל את האמונה שלי בעצמי ובמה שכבר יש. לטפח את תחושת הנינוחות והערך העצמי אצלי ואצל אחרים.

הבטחתי לספרי איך חוגגים יום הולדת בדרך מקורית

גלית: כשחגגתי יום הולדת 50, לפני כשנה, החלטתי שאני צריכה לעשות משהו שיהיה לי מספיק משמעותי כדי שאני ארגיש טוב בגופי ובנפשי. החלטתי שאני רצה 50 ק"מ לכבוד יום הולדת 50, והחלטתי שזה יהיה מנהלל לבית אלפא. כלומר, שארוץ בעצם את מסלול חיי בכיוון הפוך.

מיכאל: השיר הוא "מבית אלפא עד נהלל", ואת תעשי אותו הפוך.

גלית: התחלתי להתאמן וסיפרתי כל הזמן בפייסבוק על הריצות שלי, והזמנתי אנשים להצטרף אליי. אמרתי להם שבתאריך זה וזה, הם מוזמנים לרוץ איתי. לא ידעתי איך זה יראה, אבל כתבתי, רצייתי שאנשים יתלוו אליי. רוב האימונים היו לבד, מאד מאתגרים ותובעניים. 50 ק"מ זה ממש נקרא **אולטרה מרתון**, מעבר למרתון. אבל הייתי עם תוכנית, אני הרי כבר מאמנת, אז יכולתי לרשום לעצמי תכנית והתאמנתי בלי סוף.

ב-20 בנובמבר, שלושה ימים לפני יום הולדת 50, בשבת, יצאתי לרוץ. היה אחד הימים הכי סוערים שאתה יכול לדמיין... גשם שוטף.

מיכאל: ומה, רצת דרך השדות? חתכת ככה?

גלית: מדהים איך פה התגייסו בשבילי אנשים. קודם כל עופר בעלי, שהיה מוכן לנסוע אחריי, וגם שני בני כיתה שלי מרשפים ומניר דוד באו גם עם מכוניות. זו הייתה אופרציה שלמה, ולא האמנתי כמה אנשים הצטרפו, בסוף לא היה לי

אפילו חצי קילומטר לרוץ לבד, כל הזמן הצטרפו אנשים שבאו לרוץ איתי. קבוצות שחכו לי בעפולה, חברות מתל אביב שבאו, חברות מפה כמובן, בני כיתה, אנשים שמכירים אותי, שאספתי לאורך החיים.

מיכאל: המשטרה התחילה לחסום כבישים? **גלית:** לא עד כדי כך... רצתי לאורך פסי הרכבת, מפני שקלטנו שהולך להיות גשום. כך עד עפולה, הרגשתי שהענן הוא לפניי. אבל כמו שחציתי את עפולה, נפתחו השמיים והגשם החל שוטף.

מיכאל: ולא הפסקת?

גלית: לא הפסקתי, היה נורא מרגש - הפתיעו אותי ההורים שלי, אבא שלי מאוד חשש מהריצה הזו, אבל הם הגיעו, הם חיכו לי בגדעונה. פתאום ראיתי אותם באוטו, וואי זה היה נורא נורא מרגש. ומגדעונה וכשהגעתי לבית אלפא, הבנות, החברות שלי פה, מאד הפתיעו אותי - הן עשו לי ממש כמו סיום אמיתי של מרוץ, עם שער ומן כזה פס שחותכים. כנראה פעם ראשונה ויחידה שאני הרץ הראשון שגוזר את הסרט, של קו הגמר וזכיתי לזה. זהו וזה היה מרגש באמת.

מיכאל: שמת לב כמה פעמים במהלך שיחתנו אמרת "חוויה" ו"התרגשות"?... **גלית:** נכון, אלה החיים שלי, כמו שאני בוחרת לראותם היום - התמודדויות, חוויות והתרגשות.

כתב: מיכאל
(וכל מי שטרם ראה, באתר הקיבוץ מופיעות תמונות של הספורטאיות בורוד)

מזל טוב!
בת נולדה לנורית ואילון
נכדה לנעמה ומיכה רון
ברכות לכל המשפחה

בר עופר
התגייס לצה"ל
שרות מעניין ומשמעותי

לזכרה של רעיה שמר

(1933-2023)

בימי הולדת השולחן העגול מכוסה במפה
שפעם חשבנו שהיא רקומה ועליו עוגת יום
הולדת, ממתקים ומתנה.
בימי חמישי של לפני הסרט, אבא ואימא
רוחצים את הבית, ובשישי אימא אופה עוגה.
היא הולכת "רק לרגע" ומגיעה שעה אחרי
כי מדרכות הקיבוץ מוצפות בידידות.
ביום קיץ מזיע היא פותחת את החלון
לרווחה ומודיעה: "איזה אוויר", למרות
שהרוחות כבר מזמן שכחו להגיע.
בהופעה של יוסי בנאי הגורילה, אימא
ושושקה בהריון יושבות בשורה הראשונה
והן מתפוצצות מצחוק. את אימא אפשר
לשמוע "עד חפצי בה" – ביטוי שמרי לאלה
ששותים את המרק ברעש לא מנומס...
אימא ממשיכה לטייל בעולם גם אחרי
שאבא כבר לא. היא לא מחמיצה טיול
קיבוצי ומספרת לי בהתלהבות על ביקור
בתעשיית שמן זית או על העגורים בחולה.
אימא מאמינה בחינוך המשותף, אבל
כשיש לי פחדים, אימא דואגת שישבו לידי
בלילה ונלחמת בתקנות.
עם אימא קראתי את "הנסיך הקטן" ו"פו
הדוב", ולמדתי לאהוב סיפרות.
אימא לימדה אותי לרקום ולסרוג במסרגה
אחת.
עם אימא עקבנו אחרי קינון הצופית ליד
החלון, ואחר הסנונית במסדרון.
אימא לימדה אותי את ערך העבודה,
ההתמדה, לויאליות וחברות.
לאימא יש ליפסטיק אחד שמשמש לה
לימי שישי, בו כולם מתלבשים יפה לארוחת
ערב של שניצל ואורז בחדר האוכל. אני
גונבת לאימא את הליפסטיק. איך היא ידעה
שזו אני?
אימא מבינה עניין. היא יודעת עוד לפני,
שאני מאוהבת במתנדב המאומץ... היא
מקבלת את שורות הבחורים כמובן מאליו.
לידידות שלי הבית פתוח.

הרבה פעמיכי חשבתי להתייעץ עם אימא
על מה אכתוב עליה בהספד.
האמת היא שכאשר מדובר באימא, הייתה
צריכה להיות מסיבת הספדים עוד לפני כן.
אימא בטח שלא אוהבת לא להיות חלק פעיל
של החלטות, או להחמיץ אירועים.
אז איך מספידים אישה שהיא עולם שלם?
שהיא היסטוריה של המדינה? של ההתייש-
בות העובדת והבית הקיבוצי? שהיא אשת-
חיל, שהיא האימא-הכי-אימא? והמשפחה
שהיא מגדלת היא עמוד התווך של חייה.
אימא נולדה לרגלי הגלבע בשנת 1933.
למרות הקרקע העקשנית, היתושים והחום,
הוריה – גוסטה ובוניק – ממקימי בית
אלפא, שהיו עוד יותר עקשנים מהקרקע,
הפריחו את השממה ובנו בית יהודי
במוסכמות חדשות.
אימא ספגה עקרונות קיבוציים של שיתוף
ואחוה, של צדק חברתי ושוויון.
את אבא הכירה בצבא בשנת 1952, והוא,
המאוהב, הלך אחריה בעיניים עצומות וקיבל
עליו את מרות חוקי הקיבוץ כאילו נולד
להם.
אימא היא כוח בלתי ניתן לעצירה, ומאגר
אנרגיה בלתי נידלה. במשך חייה הספיקה
לצאת לקורס לחינוך, להיות תופרת,
אקונומית, מטפלת בבית תינוקות, מנהלת
עסק, פעילה בוועדת תרבות. במשך שנים
תפרה תחפושות לפורים לכל ילדי הקיבוץ,
ותלבושות להצגות, שבהן גם לקחה חלק
פעיל.
לארח ולאמץ מתנדבים, להיות חברה
טובה, לטייל בעולם ובמיוחד להיות אימא.
אימא של חברים מכל הגילאים.
בארון יש לה בגדים בכול הגדלים.
היא עומדת מול המקרר הפתוח ולוגמת
ישר מן הקנקן. כשאנחנו פותחים את המקרר
היא צועקת: "לסגור את המקרר, הוא לא
טלויזיה"...

אנחנו מבינו אחת את השנייה וכשאני מודיעה על הנטיעה לארץ רחוקה, היא מקבלת את הבשורה בכאב, אבל בהבנה. אבל הנטיעה שלי, עם כל ההבנה, לא הייתה פשוטה לאימא. לא רק כי גדלנו להיות דור ההמשך.

פשוט כי אימא הייתה אימא אוהבת, חובקת בכל רמ"ח איבריה. עם הזמן המרחק נעשה חלק של המציאות שהיא קיבלה. כי הרי ממנה ומאבא למדנו לאהוב, להקים בית ולגדל משפחה.

רונית

* * * * *

סבתא שלי היא המון דברים בשבילי. היא התופרת של קיבוץ בית אלפא, שנוסעת לבזארים באוטו גדול עם שולחנות ורגליים מתקפלים. היא חג פורים, מחסן התחפושות ששם בוחרים את התחפושת השנה, ובדרך כלל לוקחים יותר מאופציה אחת.

היא אופנת איריס, שזה המקום עם הרגשה מיוחדת, ריח מיוחד, ויש שם כל מיני דברים שאין באף מקום אחר, ומחכה לי שם עוגיה שאין באף מקום אחר.

היא נהגת הקלנועית הראשונה בעולם, ובכל תקופה יש לידה ילד אחר רכוב, או כמה ילדים בנטיעות ברחבי הקיבוץ.

היא חדר האוכל של הקיבוץ, שעבר הרבה טבחים, אבל סבתא אחת תמיד שם, לוקחת מרק ודואגת שכולם יהיו מסודרים כשהיא הולכת עם הדבר הזה, שאין לו שם, אבל הוא שם בשבילה, ויש לו גלגלים והיא שמה עליו את המגש וחצי נשענת עליו.

היא האישה החריצה בעולם שסביב שעה חמש בבוקר, כשהעצלניות מגיעות לבריכה, היא כבר דוהרת לעבודה באופנת איריס, אחרי ששן שחיית הבוקר.

סבתא היא דמוות מוכרת אצל החברים שלי, וכמובן אצל כל אוזד מהצוותים ביחידות של הנכדים. אחרי הכול, כמו שהחברים אומרים, מדובר בתאגיד חמצווארים שמגלגל מיליונים – אותם חמצווארים שעשית באהבה והם היו פיסת פליו חמה במסע לפולין, או במארב לילי.

סבתא היא מילים שרק סבתא אומרת ונדמה שרק אנחנו מבינים, כמו – וושינגטון, כחול הפועל, וכמובן פטנט, שלימים התברר לי שמדובר בהמצאה, אבל בשבילי זו בסך הכול שאלה על איך אני מעדיף את סוף השרוול בבגד.

סבתא היא דברים שאוכלים רק פה – אורז עם רוטב מיוחד בחדר האוכל, נקניק שוקולד, פרוסה עם אנשובי משפורפרת צהובה שאין להשיג בשום מקום אחר, וכמובן "משהו", שזה שם קוד לממתק. סבתא שלי היא הדרך לבית אלפא, היא הר הגלבוע עם הביס של המחצה, היא סרט בוידאו שכולם שוכבים על שמיכה שפרסה לנו. היא המדדה הכי נמרצת שיש, היא הקייטנה של סבתא בקיץ, היא סבתא רעיה והטרקטורים עבור הילדים שלי. סבתא היא שמחת חיים, פשטות, חריצות, משפחתיות וצחוק גדול שמלווה את המפגשים אצלה בבית.

השארת מאחור משפחה, משפחה שאמנם איבדה את עמוד התווך שלה, אבל כל כך מחוברת ומאוחדת ובצלמך. אני גאה להיות הנכד הראשון שלך. הספקתי להגיד לך בשבת כמה אני אוהב אותך. היה לך קשה, אבל התאמצת ופתחת עיניים בשבילי, ככה את אישה חזקה שיכולה הכול. שנינו ידענו שאת לא רוצה להיות במצב הזה. אז היי שקטה סבתא, עכשיו הכול בסדר. בטח סבא נוסע שם על הטוסטוס האדום ושר – על כל איילה. תחני את הקלנועית לידו ותני לו חיבוק מכולנו, וספרי לו שנשאר בכל אחד מאיתנו משהו מכם. אוהב וכל כך מתגעגע.

גולן

* * * * *

רעיה, את המודל לכולנו של אדם שהינו תבנית נוף ילדותו.

בת קיבוץ פטריוטית השרופה לקיבוצה, בת לגוסטה ובוניק, דמויות חלוציות משמעותיות בקיבוץ, מוותיקי הקיבוץ. אחות לעמוס דגן, וסוניה נהוראי היא בת דודתם, שבט גדול וגדל מאוחד בקיבוץ.

עברת בילדותך את טראומת הטרראנספר, עם סימני שאלה זועקים, שלא קיבלת עליהם תשובה מתאימה. כל-כך הרבה פעמים סיפרת את הסיפור שזעק מתוכך כילדה. ורק לאחר

מאה שנים ניתנה לכולם תשובה בסיפרו של
עומר, ויכולנו להבינך.
רעיה בשבילי זוגמא לאישה פעלתנית ללא
הפסקה... כמטפלת תינוקות, כתופרת תחפושות,
כתורמת בתרבות, תופרת בגדים, ומקימה, יחד
עם סוניה ורבקה, את "אופנת איריס".
רעיה השחקנית בהצגות, ובמיוחד זכורה לטוב
בדמויות המיוחדות בהצגות ילדים.
בת קיבוץ עם זכרונות וידע רב על הקיבוץ של
פעם, המשתפת בזכרונותיה ילדים הצמאים
לשמוע... ולהודות.

וכמובן אשת משפחה ליענקלה, המורה
לספורט, ואימא לילדיה שתמיד שם חיבה
מצחיק מלווה את שמותיהם.

הערכת אותך רעיה כנערה צעירה, כאם
וכמטפלת לצידך, וגם פחדתי לפעמים ליד דמות
דומיננטית כמותך.

כאבתי את ימי זקנתך, קשה היה לי לראותך
כעץ הנובל לאיטו בגינת ילדותו, למרגלות אותו
ההר שלידו גדל וצמח. רציתי לדובב אותך,
להוציא ממך את מה שהיית – ונכנעת, הבנתי.
תחסרי לי בנוף בית אלפא ביתנו.

אסיים במילות השיר של "האירוסים":
אומרים האדם הוא תבנית אדמתו,
אומרים האדם הוא כנוף ילדותו.
ילדותי מתרפקת על צלע ההר בביתי...
תודה רעיה על היותך חברה וידידה.
תנחומי לכל המשפחה ולבית רב-גיל.

זיוה עורי

רעיה יקרה!
היה לנו בחיינו פויק ארוך משותף, מלא שמחות,
עשייה, ויצירת יש מאין.
אני הצטרפתי לזוג הקוסמות – סוניה ורעיה –
שלקחו על עצמן תפקיד שאיש לא מינה אותן
למלא אותו – ליצור תלבושות!
בחיי התרבות העשירים של בית אלפא, נוצרו
מסורות רבות שנים, כמו הצגות סיום של כיתות ו',
בהשתתפות כל ילדי התברה.
הצגות חנוכה, שמכינים המבוגרים לילדים כדמי
חנוכה. וכמובן חג הפורים.
כך נוצר לו בית מלאכה קטן, שהלך והתרחב, וגם
עבר ממשכנו הראשון לכמה מקומות במשך

השנים. כל מה שהיה בו – כגדים ישנים שהביאו
חברים – ולפעמים כמה מציאות, כמו מעילים
ושמלות מפוארות מאמריקה.
בתקציב זעום קנינו מיני סרטים לקישוט זהבים
ונוצצים מכל מיני כפתורים ושאריות מקב-קור. גם
עמי הביא לנו מידי פעם "מציאות".
זה היה מקום קסום: מעבדה ליצירתיות ודמיון אין
סופיים, תוך שיתוף פעולה נפלא.
רעיה הייתה אומנית של כובעים. תפר ועוד תפר
יצאו מתחת ידיה – תרבושים, כתרים, וגמדים,
נסיכים ונסיכות וגם חיות. וסתם יצורים משונים.
עבודה קשה – ואיזה כיף וסיפוק.
אך לא רק לתפור רעיה ידעה. היא הייתה שחקנית
נהדרת והשתתפה כמעט בכל ההצגות.
רעיה הייתה גם מקור בלתי נלאה לסיפורי העבר.
זיכרונה הנהדר סיפק לנו מידע על אירועים רבים
בתולדותינו. כשהייתה מספרת הייתה עושה זאת
בצורה מרתקת.
גם בתרבות שיתפנו פעולה, כשהיא כיהנה כרכזת
וכשאני שימשתי במשרה זאת.
אכן היו לנו שנים יפות וכך אזכור אותך – מלאת
חיוניות, בלתי נלאית וחברה טובה.

הגני שינף

רעיה - כל כך הרבה דברים עולים לי - מנסה
לעשות סדר.
גרנו באותו הבניין - בית קיבוצי, שתי קומות,
ארבעה חדרים.
החדר של ההורים שלי היה בקומה העליונה,
משפחת שמר גרה מתחתינו.
לא זוכרת בנות כמה היינו - דלית, רונית ואני
- כשעברנו לשם, משהו בכיתות הנמוכות של
בית הספר היסודי, או חברת הילדים כפי
שזה נקרא במקומותינו.
אצלנו בבית דיברו בשקט, קראו וכתבו
הרבה, קצת גם ציירו ושיחקו, הרבה
שיחות ברומו של עולם.
אצלנו בבית היו שני הורים הוגים, עורכים
וכותבים, קצת אנשי העולם הגדול, נכון
לאותה תקופה, וילדה אחת.
בקומה התחתונה התקיים עולם אחר - המון
ילדים, רעש, שם שיחקו הרבה, דיברו הרבה
ובקול רם, המון רעש, היה גם הפטיפון עם

התקליטים, ולמרות כל זה הכול איכשהו היה תמיד מסודר ובמקום. הדלתות היו פתוחות רוב הזמן בין הגנית של עמוס, שגר ממול לבית של רעיה ויענקלה, היה שם משהו - זורם רועש וחם. דיברו הרבה על כאן ועכשיו, על מה שקורה עכשיו, בבית, במשפחה, בקיבוץ וגם במדינה, הקומה למטה הייתה החיים עצמם.

על הכול ניצחה רעיה - אישה אחת גדולת גוף, אמא אדמה, לב ענק, קול חזק, וידי זהב, שלצידה יענקלה - איש ישר, הגון, נעים הליכות ואוהב אדם.

אהבתי לרדת למטה ולהיבלע בהמולה הכללית - הייתי ילדה חולמנית ומפוזרת. דלית הייתה זריזה ומעשית, זוכרת את רעיה יושבת לצד השולחן העגול בפינה, חותכת משהו, מכינה איזה גבינה עם מיטבל, או לשה בצק, והעיניים הטובות שלה בכל מקום. בקיץ ישבנו כולנו בחוץ, כל אחרי הצהריים התקיימה שם ארוחת הארבע המסורתית, עם קפה בוך ועוגה שרעיה הכינה. רעיה ויענקלה, עמוס וגינה, ילדי דגן ושמר ואני-אנחנו הילדים, לפעמים הקשבנו, לפעמים דיברנו ולפעמים שיחקנו - לרעיה הייתה שפה משלה, עשירת ביטויים כמו: "מזל שהראש שלך מחובר לכתפיים" (ביטוי שנאמר לי באופן אישי הרבה, כנראה בצדק), או: "את נראית כאילו יצאת מפה של פרה" או: "זה ממש סיפור מהתחת".... היו גם הרגלי צאן ברזל, שכל מי שהסתובב בבית, היה מחויב להם, כמו: לשפוך את הבוץ של הקפה ישירות לביוב ולא על כל הכיור, או להוציא את השערות מהמברשת אם במקרה הסתרקת, ועוד כהנה וכהנה, שחלקם נשארו איתי עד היום.

ואז.... כשהייתי בכתה ו' אבא שלי מת, ואחר-כך בסוף כתה ז' אמא שלי התחתנה ועזבה, וככה יצא שמצאתי את עצמי מסתובבת בתל אביב... עצובה ומנותקת מכל מה ומי שהכרתי ואהבתי. לקחו אותי לרופא, כי הפסקתי לגדול, לא עליתי במשקל, לא גבהתי ולא קיבלתי מחזור, כמו צמוח שגיתקו אותו משורשיו.

כתבתי מכתבים נוגעים ללב ואומללים לחברותיי שנשארו בקיבוץ, ואחד מהם התגלגל לידייך רעיה - ואת, שלא סיימת תואר בפסיכולוגיה וגם לא אף תואר אחר, ובתקופה שהמילים טראומה או פוסט טראומה, עוד לא היו שגורות כל כך בחיים של אף אחד, ובטח לא בחברה הקיבוצית המחוספסת, את הבנת בהיגיון הלב החכם והענק שלך, את הבנת והתגייסת. אני מעריכה שכל אחד היה פעם בחייו במצב פגיע כזה, שהכול נראה שחור וללא מוצא - בהובלתך, משפחת שמר בכללותה, הושיטה לי יד, החזרתם אותי הביתה. עברו הרבה שנים מאז ועדיין אני זוכרת את הרגע הזה שהבנתי שאת ויענקלה מציעים לאמץ אותי, שאתם נותנים לי בית ומאפשרים לי לחזור. הרגע הזה קשר בינינו קשר לחיים, ביני ובינך וביני לכל המשפחה. קשר שנמשך מאז לאורך שנים של ביקורים אצלך, שתמיד שתינו בהם קפה בוך ממגדן עפולה, ואכלנו עוגיות טחינה, עוגיות ספרדיות, מה שלא אפית, ותמיד הרגשתי את ההרגשה הזאת של לבוא הביתה. תמיד ידעתי שאני מוזמנת ושתשמחי באמת לראות אותי וכשאני מסיימת לשתות את הקפה להקפיד לשפוך אותו ישר לביוב ולא ללכלך את הכיור.

לא היית מלומדת גדולה מרובת תארים, ולא כתבת ספרים, למרות שידעת לספר באופן מופלא ואפשר היה להקשיב לך שעות, אף פעם לא משעממת, אבל הכי - הייתה לך את חוכמת הלב שלך, היגיון בריא ושכל ישר, בתוספת לידי זהב שלא התעייפו ולא נחו גם כשכבר התכופף לך הגב ובקושי עמדת ובקושי ראית.

למדתי ממך הרבה על אחריות, טוב לב, ניהול משפחה, עזרה לזולת, יצירתיות ושמחת חיים.

את ויענקלה השארתם מאחוריכם משפחה מופלאה, מלוכדת ומגובשת לדורותיה. אולי זאת הזדמנות אחרונה לומר לך תודה, תודה רעיה לך ולכל משפחת שמר המופלאה.

דיתי דגן (רוזנצווייג)

לזכרו של רונן ברנמן (1960-2023)

ברנל'ה

כשברנוש היה צעיר יותר הבית שלו תמיד היה מלא מלא בפסלונים, מלא ציורים, מלא עציצים, מלא מוזיקה, מלא צחוקים, מלא משחקים ומלא בחברים.

מתי שלא הגעת אליו, היה שוקק חיים.

ישיבות של צחוקים אל תוך הלילה.

הוא היה אלוף בלתי מנוצח בסנוקר, בשש-בש ובשחמט.

אלוף העולם בצחוק לעומק,

אלוף העולם בצחוק לרוחב,

פשוט אלוף העולם.

אהב לארח אנשים.

מיד כשהיית נכנס, היה מציע קפה שחור חזק וגם סיגריה.

הוא אהב את החברים שלו מהמילואים, שהיו

מגיעים כל פעם, אבל הכי אהב את תומר, הבת

שלו, עד אין סוף –

וכל פעם שהייתה אצלו היה נמס לידה ועושה כל מה שמבקשת.

ברנוש היה אמן בנשמתו – שהתלהב מכל דבר –

מחתול שמשחק, ומציפור קטנה שבאה לשתות.

איש רגיש ואמן של החיים, שאהב לגנן ולפסל

ולא הפסיק ליצור.

כך השקיע שעות בלעצב את פינת הג'ונגל היפה

שסביב ביתו,

לא רצה לשמוע חדשות ולא עניין אותו מה קורה

בחוץ או בקיבוץ.

לפני כ-20 שנה חגג לי יום-הולדת, עשה מסיבה

קטנה והזמין גם כמה חברים.

אחת מהחברות שהגיעו איתם הייתה סוניה –

ומאז אנחנו ביחד,

אז גם אני חייב לו די הרבה.

בגיל צעיר מאוד (46) בלי הכנה מוקדמת –

ובתקופה שבה דווקא פרח בזוגיות,

ברנל'ה עבר אירוע מוחי שהפך לו את החיים –

אבא, אבא שלי, סבא שלנו – איך מתחילים בכלל להספיד אותך?? לדבר עליך בלשון עבר? זה פשוט לא נתפס וכנראה שייקח לי המון זמן באמת להבין שזהו, שלא אראה אותך יותר בחיי. שלא אשמע את הקול שלך אומר לי: "היי רומודה, מה שלומך?". שלא אראה יותר את החיוך שלך, הצחוק המתגלגל והאהבה האין סופית שנתת לי לאורך כל חיי. תמיד דאגת לי, תמיד רצית שיהיה לי רק טוב.

אני מודה לך על כל רגע בחיים שהיית שם בשבילי. תמיד שמחת כשבאתי והיית עצוב כשהלכתי. היית אומר לי: "זהו, כבר הולכים?". אתמול בערב אני ורנה העלינו זיכרונות ממך, ואיזה כיף תמיד היה לבוא אליך. אתה זוכר אבא? אתה זוכר שהיינו באים תמיד, יושבים ורק צוחקים כל הזמן שאנחנו איתך. ותמיד היית שם בשבילי, אתה פשוט היית אדנו מדהים אבא. היית אבא שכל ילד חולם, היית עם לב רחב וגדול. איך הלכת לי ככה כל כך מהר?

אבא אני מתנצלת אם לא הייתי שם מספיק בשבילך, אבל תדע שתמיד תהיה בלב שלי, ולא אשכח אותך לעולם. אספר לילדים שלי איזה אבא היית ואיזה סבא היית. אני פשוט לא מוכנה לא לראות אותך יותר, לא מוכנה. אבל אבא תדע שאני אמשיך את השושלת שלך – אתה תהיה גאה בי ותחייך מלמעלה. אבא אם לא אמרתי את זה מספיק, אני כל כך אוהבת אותך ותמיד אוהב. אני לעולם לא אשכח אותך ותמיד תמיד אזכור את האדם המדהים שהיית.

נוח של משכונך בשלום אבא, אני אוהבת אותך.

בתך תומר

בעקבות תקלת בריאות שבמידה מסוימת תרמת להן, התגלגלת, התגלגלנו לחוויה בלתי נסבלת. זוכר אני שהייתי מגיע לבקר אותך בדיוור המוגן, עובר דרך החברים של ההורים ומגיע אליך. מונח על הכיסא כמו דחליל ובוהה בשמיים. אך משחזרת לחיים לקחת אותם בטוב. זה מה שיש ובזה עושים את המיטב. מה שבטוח, מצד אחד לב זהב וחיוך גדול, ומצד שני – מי שלא בא לו בטוב, אז לא שוכח בקלות. זוכר אני בשבת האחרונה, כשבאתי לבקרך בבית החולים, התבדחנו אחד על השני. ובחיוך ורוח טובה, אמרתי לך שגנבת את כל הצנרת במחלקה ולא השארת כלום לאחרים... ובחיוך נפרדנו לשלום! רונן חייבת אלינו ועכשיו תמשיך לחייך למרגלות הגלבוש. יהי זכרך ברוך.

איתן פרנקל

רונן

אני עומד פה לידך ולא יכול להאמין שהלכת בטרם עת מאיתנו.

ביקרנו אותך בבית החולים, אני ואפרים, לפני שבוע, ואמרתי לך שאני עברתי את זה ויהיה בסדר. אתה צחקת כמו שאתה אוהב לצחוק, ואמרת לי: "אני אעבור את זה כמוך".

ביום שבת האחרון התקשרת אליי ואמרת לי: "אני כמוך". שאלתי אותך: "מה זה אומר?", ואתה אמרת לי שאתה עובר את הניתוח שאני עברתי.

רונן אתה תחסר לנו מאוד, לא יהיה עם מי לצחוק יותר, לשבת אצלך בפרגולה ולעשות על האש כמו שאהבת שאני מכין לך.

יהי זכרך ברוך

(חבר מהמילואים)

במשך ימים לא ידענו בכלל אם ישרוד – והיה ברור שאם ישרוד, זה לא יהיה קל, ואכן – תקופת השיקום הייתה ארוכה וקשה, ולקח שנים עד שחזר לגור בבית האהוב שלו. וגם אחר כך היה הרבה יותר מוגבל פיזית, גם בראייה וגם בתנועה. החזרה לבית עשתה לו טוב והחזירה לו את האושר לחיים, ולאט לאט החיים שלו חזרו והתמלאו באומנות ביצירה ובחברים. אחרי האירוע ברנ'ה גם היה הרבה יותר רגיש – מדי פעם היה נעלב מאחד החברים ולא מדבר אתו תקופה ארוכה – והיה לוקח לו זמן עד שנרגע ויכל לסלוח.

ברנוש היקר –

אני לא מאמין שנפרדים כל כך מוקדם. ביום שישי בצהריים הייתי אצלך ונראית מצוין. קשקשנו הרבה וצחקנו עד שהרופאים סילקו אותי החוצה.

אבל כמו שאנחנו יודעים –

גם הסוף הוא חלק מהחיים. ועכשיו הנשמה העניקית שלך עולה למעלה וממשיכה לעולמות אחרים. וזה בסדר – כי יש שם גם את ענת וההורים ועוד הרבה חבר'ה טובים. ובטח את שאגות הצחוק שלך כבר בכל השמיים שומעים.

אז תודה על הכול,

מאחל לך – דרך צליחה ונתראה כבר בגלגול הבא

חן עופר

בנימין,

(כך קראתי לו)

פעם נוספת שיחקת אותה.

כמו הרבה פעמים בחיים, בטוב ובפחות טוב,

ובפחות טוב בעיקר לך עצמך.

ייחודי ובכל חייך מילדות, נעורים והתבגרות,

תמיד קצת אחר ולא בהכרח שלא בטוב.

מילים על רונן ברנמן מתוך התכתבויות של בני/ות קבוצת הדר, בוואצאפ של הקבוצה.

עידית סיון: שלט לכניסה שרוגן עשה לי. בשם הזיכרון של רונן ושלי שהיינו רוקדים יחד במסיבות במוסד, הוא עשה לי תמונה של רקדנית. אמר שככה הוא זוכר אותי. אני זוכרת אותו בגיל בית ספר יסודי כילד שלא ממש אהב ללמוד. פעם הדליק אש מתחת לבית ילדים.

גילי לנס: גם אני זוכר את המקרה, ואת שניכם רוקדים ביחד, ממש מודל לחיקוי וקנאה בגיל הנעורים. ברני היה רקדן טבעי ובעל ידי זהב מגיל צעיר, ואבא רוג'ה לימד אותו ריתוך ותיקונים אחרים מגיל צעיר ממש. עוד תכונה ייחודית לו הייתה טוב הלב והרצון לעזור לזולת, עם תמימות ואולי אף נאיביות מדי ביחסים בינאישיים. לדעתי, נדב יכול לתקן אותי, ברני היה פורץ הדרך ביחסים בגיל הנעורים - בקשרים עם השכנים מחפציבה, דרך המסיבות והריקודים. **אסנת אמיר:** אין ספק שעשה עבודות יפיפיות בפסיפס.

עופר וינטראוב: כל הכבוד למי שהגיע... אכן היה בחור מיוחד... ומעבר לכל, לפי זכרוני, תמיד שמח, תמיד במצב רוח טוב, תמיד נותן את ההרגשה שזוהי שהוא רואה אותך זה מאורע שמח במיוחד... אכן, חבל על דאבדין...

עידית סיון: ביקרתי אותו ביקור קצר שבוע לפני שנפטר. היה מאושפז במחלקת לב בעפולה, בשכיבה מוחלטת, ללא אפשרות אפילו להסתובב במיטה. פגשתי אותו אופטימי, מאמין בטוב, לא מתלונן ולא מהסס ללכת ניתוח לב. הוא סמך לגמרי על הרופאים שירפאו אותו.

כל כך מעציב שלא כך התגלגלו האירועים. **נדב חבצלת:** אני זוכר את ברני תמיד עם חיוך. מצב רוח אופטימי ומאד שמח על כל קשר.

בקרתי אותו בביתו לפני כמה חודשים. הייתי המום מהיצירתיות שלו בבית, וכן ביצירות

של פסיפסים. גיליתי איש כפיים מוכשר ויצירתי. הזמנתי ממנו פסיפס לפתח הבית כמו אצל עידית.

הוא עשה לי פסיפס יפיפה. בימים האחרונים עידיתי עדכנה אותי במצבו. רציתי להגיע לבילינסון לבקר, אולם לא הספקתי. לצערי שולח לו חיבוק גדול הלוואי שימצא שקט על משכבו. היינו בהלוויה, איתני (איתן פרנקל) דיבר מאד יפה על ברני.

ובכלל הייתה שם הרבה אהבה. **גילי לנס:** חששתי שלא יהיו חברים ומעט ידברו על ברני.

עידית סיון: הרבה אנשים באו ללוות את ברני היום.

אבא שלי אומר שזו פנינה של בית אלפא. כשקוברים אדם שאין לו הרבה משפחה מגיעים תמיד אנשים ללוות אותו. הייתה הרבה אהבה והרבה עצב. ברני הוא קצת אח שלנו.

גילי לנס: תמונת ציפור על עץ ליד נחל (פסיפס), שקבלתי במתנה מתומר ביתו של רונן-ברני שהלך מאתנו, בטרם עת, ובשיא הפריחה כיוצר פסיפס ואמן. התמונה כמו שירה וספר וציור, יישארו למזכרת עולם. **רבקה שבדרון:** רונן היה תמיד שמח, מחייך, מסביר פנים. פשוט היה טוב לב. יצא לי לפגוש אותו הרבה במדרכות הקיבוץ ולדבר אתו. בשנים האחרונות החל ליצור תמונות בפסיפס בכישרון רב. מקווה שהמאגר הגדול של התמונות שיצר יוצגו בתערוכה יום אחד. זכיתי לקבל מתומר בתו תמונה יפהפייה של פרחים באגרטל. **תמיד אזכור אותו.** חבל שהוא הלך מאיתנו מוקדם כל כך.

הודעה חשובה מהדואר

במסגרת הרפורמה בשירותי הדואר,
החל מיום ראשון, 19 בפברואר 2023 יחולו
שינויים בשירותי הדואר:

תצומצם תדירות חלוקת הדואר בכל רחבי
הארץ ליום בשבוע, אולם חברת הדואר
החליטה להעניק שירות מורחב יותר
להתיישבות הכפרית ולכן תדירות החלוקה
באזורנו תעמוד על פעמיים בשבוע לכל
הפחות.

ימשך שירות איסוף דברי דואר מבילים
בלבד. תושבי היישובים יוכלו לרכוש בולים
באתר האינטרנט (באמצעות שירות "דואר
בקליק") ובאפליקציית דואר ישראל ולהצטייד
בבולים שנרכשו ביחידות הדואר בכל הארץ.

שירותי בנק הדואר ותשלומים ניתן יהיה לקבל
בדואר בית השיטה ו/או בדואר בית שאן.
על מועד ימי החלוקה של הדואר נע בכל אחד
מהישובים תימסר הודעה בהמשך.