

הביטוח  
הלאומי



שירות הייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו

# מבט סנימה בימי קורונה

סיפורים, שירים והגיגים פילוסופיים  
פרצו מתוכנו בעקבות המגפה

עיתון מתנדבים ארצי  
ייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו  
מאי 2020

הנגיף שלא הזמנו, בא ללא תכנון.  
כפה עלינו סגר וגם ריחוק,  
את הצעירים ברוח הוא תייג בזקנה  
ועוד המשיך ואיים בסיכון חיים..

## מתנצבים יקרים,

העיתון הדיגיטלי הראשון שלנו יוצא לדרך כשהוא נושא בעלעליו רק חלק מביטויי החוכמה והיצירתיות שלכם, שבאמצעותם אתם מעצבים את רוח התקופה ומשיבים בתעצומות נפש למגבלות הזמן.

עיתון זה הוא אסופה של רגשות, מחשבות, תובנות ומסקנות שריכזנו עבורכם מתוך החומרים הנפלאים שבהם שיתפתם אותנו.

ימי הסגר, התנהלו כסדנאות מוזמנות ללמידה ולהתבוננות עצמית. נסגרנו רוב הימים בבידוד ונערכנו באופן חגיגי למפגש היכרות מחודש עם עצמינו כדי שנוכל שוב להתבונן בטוב שבנו וליהנות עוד ממתנת החיים.

תמונת חיינו הציורית היא כמים הזורמים בנחלים, לעיתים מאיצים ולעיתים מאטים אך הם תמיד עוברים בין שתי גדות היוצרות את מסלול החיים כשהן ניזונות עוד ממטעמי המים הזורמים. העצים צומחים וקני הסוף גדלים וחיות שוחות במי הנחל המוארים והמוצלים. על פני המים נושרים העלים, חלקם נסחפים אל הגדות והשאר נשפכים אל המורדות, אנו מניחים על פניהם את זיכרונותינו מחשבותינו ורגשותינו הסוערות הם נושאים אותם וממשיכים נסחפים ובמקומם יבואו עוד עלים אחרים.

כך גם תקופה משונה זו תחלוף כאשר נניח אותה על גב העלים הסוחפים, הם יישאו אותה אל מורדות הנחלים כשבסופה... אחרי הרגיעה תגיע גם התובנה ויתחלף הזיכרון...

אני מאחלת לכם קריאה מרגשת ומהנה.

שלכם,

ורה שלום

מנהלת אגף ייעוץ לאזרח  
הוותיק ומשפחתו

מתן צביס יקריס,

עיתון זה מיועד לכם, בכל רבעון נפרסם נושאים מגוונים.

העיתון הוא אוסף של יצירות שאתם מתנדבי הביטוח הלאומי מכל קצוות הארץ יצרתם. אוסף עשיר של יצירה בתחומים מגוונים, שעיקרה חשיפה והתבוננות פנימה. בעיתון שירים ופרוזה, הגיגים פילוסופיים ואמנות של אנשים שכתוצאה מהמשבר גילו את עצמם.

הקורונה הפתיעה את כולנו, פגעה בכל תחומי החיים וזימנה לנו אתגרים לא פשוטים. ד"ר סוניה פאו במאמרה מציינת כי בזמנים של תחושת אובדן שליטה על חיי היום יום שלנו, אפשר לדבר על מציאת משמעות בחיים ועל לקיחת אחריות במרחב המצומצם של הבידוד. תחושת המשמעות היא חיונית, גם ליומים שלנו וגם להתמודדות עם מצבי קיצון.

רבים מכם שיתפו אותנו במשמעויות ובחוויות אשר הם יצקו לחייהם בזמן הקורונה, חוויות קטנות כגדולות. אנו מאמינות שחוויות אלו סייעו ועדיין מסייעות לכם לעבור תקופה זו. כאשר כל אחת ואחד מכם אימץ לעצמו חוויות ומשמעויות חדשות המאפשרות לו לצלוח את האתגרים ולחוות תחושת סיפוק ומשמעות.

הופתענו מההיענות הגדולה לפנייתנו ומשיתוף הפעולה שלכם. מפאת קוצר היריעה נאלצנו לבחור מספר מצומצם של רעיונות. התמלאנו התרגשות גדולה בעת קריאת החומר, זכינו באמצעותו להיחשף להוויה בזמן הבידוד, ולמנעד הרגשות שהקורונה זימנה לכם. רגשות של שמחה, עצב, געגוע, תסכול, בדידות, התבוננות פנימה, תובנות, תשוקות, חוויית של כאן ועכשיו שעברתם ועדיין עוברים.

"אני לא רוצה להגיע לסוף חיי ולגלות שחייתי לאורכם, הייתי רוצה לחיות אותם לרוחבם" (דיאנה אקרמן). אנו רוצות להאמין שמהמר יצא גם מתוק, ורוח התקופה זימנה לכם אתגרים לצד הפתעות ולהיכרות עם רוחבם של החיים.

בנימה אישית, כעורכות עיתון זה זכינו לקבל הצצה פנימה ולהיות חלק מחוויה מרתקת יחד ולחוד. אנו רוצות לומר לכם תודה ענקית, ולברך אתכם בבריאות איתנה.

עביר גנאים, עו"ס

מרכזת ייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו  
סניף נצרת

יפה קליינר, עו"ס

מרכזת ייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו  
סניף קריית גת

## א"י קווינר - יוסף כרא סניף חדרה

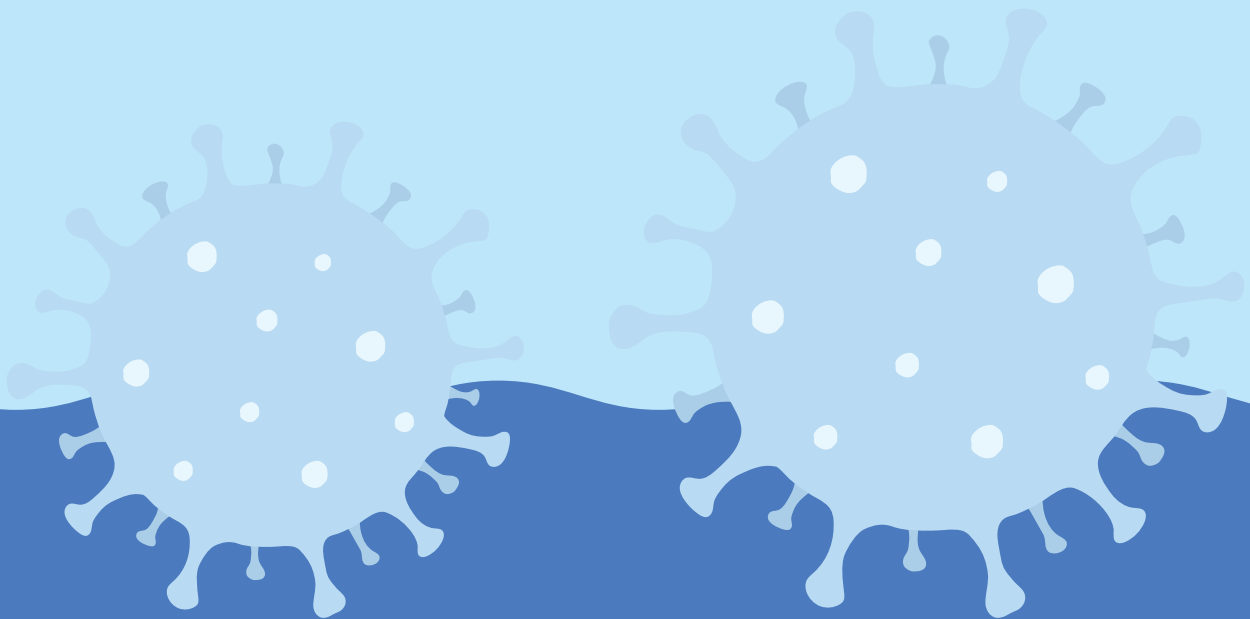
קורונה. פלשת לחיינו ללא התראה מוקדמת. טרפת את הקלפים לא רק בארצנו. אף לא השארת איש במקומו ובמעמדו, גרמת לשיבושים רבים בחיינו מבלי למצמץ, עשית שריר והצלחת.

עולים בי כה הרבה תהיות ושאלות. את הגודל שלך צריך לחפש במיקרוסקופ אלקטרוני משוכלל ביותר, מניין הבאת את כוחך העצום הזה לגרום שינויים כה דרסטיים בחיינו ולא רק שלנו אלא של העולם כולו. הרי את כה קטנה שאפילו הננומטר בקושי יכול למדוד אותך. אז מה את רוצה מאתנו, מדוע את כה אלימה?

אולי היה כדאי שתישארי בארץ סין מקור התפתחותך, מה את משיגה בזה שחדרת לחיינו.

אולי בעצם פתחת דרך חדשה למנהיגים שלנו ללמדם איך לשלוט בנו ובדרך להפוך אותנו לנשלטים כה קטנים אולי אפילו קטנים ממך. אולי באת כדי לעשות לנו סדר אחר בחיים אולי חרגנו קצת וצריך לשנות את סדרי עולם. אולי בדרך לתת לנו להבין שלחיים יש ערך אחר..

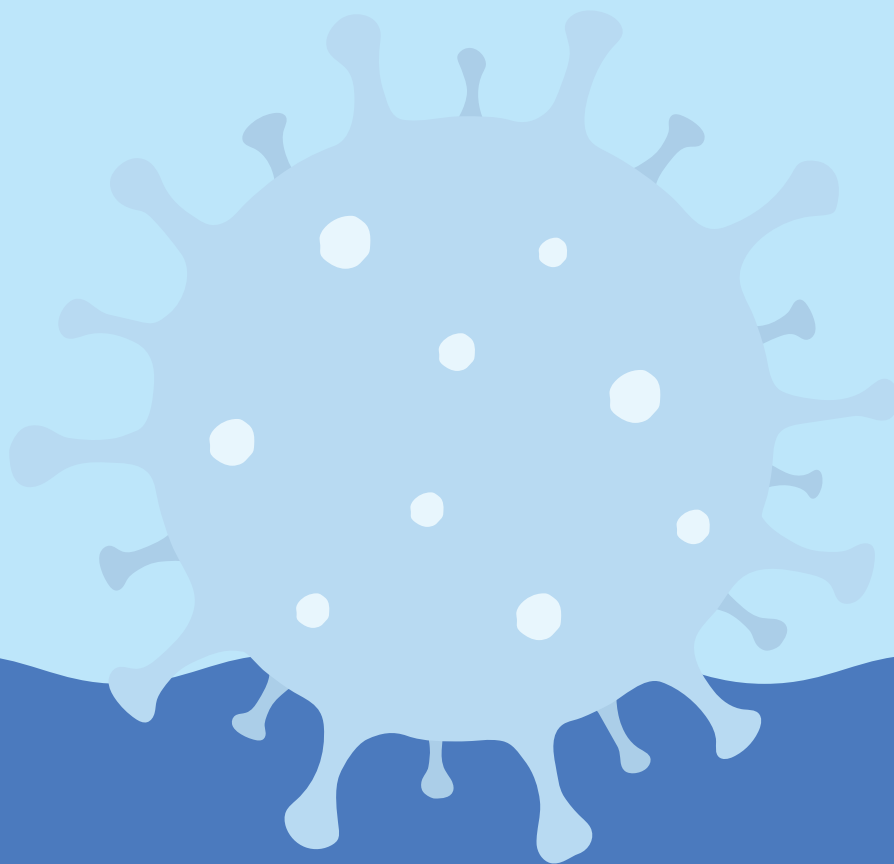
עם כל הגודל הננומטרים שלך כלאת אותנו בביתנו, הרחקת אותנו מיקירינו, לא אפשרת לנו לפתוח דלתותינו אף השכחת מאתנו מה זה הכנסת אורחים, בעצם לקחת מאתנו את שמחת החירות ובדרך העלית את כוחם של שליטינו. תאמרי לי בבקשה מה רצונך ומתי תצאי מחיינו? כפי שלא הזמנו אותך כך אנו רוצים שתצאי מחיינו, מארצנו ומעולמינו. שחררי אותנו מעול ההנחתות של מנהיגינו ותתירי לנו את חרותנו.



עליך להבין שכמו שאנו איננו נצחיים גם את עם כל הצרות שהבאת עלינו אינך נצחית. ועוד נוכל לך. אולי עשית עליה מקומך, מארץ סין ממנה עלית? חזרי לשם. די צרות הבאת עלינו, לקחת לא מעט מיקירנו. בושי והיכלמי בדרכך. אחרי שתשובי לכלאך אין מצב שנתגעגע אליך ואף תלווי בקללות וגידופים מעמנו.

בכל זאת אומר לך משהו לטובה: אולי את גרמת לסדר חדש בחיינו שיביא צמיחה ושגשוג ואף הערת גורמים במשק ובחברה לנהוג אחרת ולא להיות שבויים בידי מובילי הסף ולקבוע ביתר שאת את גורלנו וחירותנו אנו. לימדת אותנו מה זה געגועים וכיסופים וערך החיים שלעתים נשכח מאתנו. אז לא כולך רע יש בך גם צד זעיר של למידה.

גם עם הטוב שבך אני אסכם בזאת שנשלך אותך לעזאזל ולא לחוש אותך לא בקרבתנו ולא בראותנו פנימה. והיום בוא יבוא.



## יקרה - לרבין את האמי..

מתנדבת יקרה ביקשה לשתף אתכם בחוויה אישית שלה וביקשה ממני לשתף אתכם בתובנה רגשית מיוחדת, שגרמה לה לחוש מקרוב את משמעות תרומתה לקשישים אותם היא מבקרת שנים רבות, ומקשיבה לרחשי ליבם באהבה ובכבוד.

כשהחלה תקופת הקורונה קיבלה יקרה שלנו שיחת התעניינות מהעובדת החדשה שהחלה לעבוד במחלקה בה היא מתנדבת. העובדת התעניינה במצבה ובמצב רוחה בימי הסגר. לקראת סיום השיחה שאלה העובדת את יקרה שלנו אם יש משהוא מיוחד שהייתה רוצה לספר או לשתף אותה.

המתנדבת הפתיעה את עצמה והחליטה לפתוח את סגור ליבה בפני העובדת החדשה שאינה מכירה ולשתף אותה במצוקה רגשית גדולה שמלווה אותה כבר זמן רב. המצוקה שלה כה גדולה עד שהובילה אותה להחלטה כמעט גורלית שעלולה להיות קריטית למשפחתה בבוא השנים.

יקרה שלנו סיפרה לעובדת שהיא התגרשה לפני כעשור לאחר שנים של מצוקה נפשית וחוסר מנוחה בזוגיות לא מוצלחת. היא סיפרה לעובדת שההחלטה הייתה קשה ובתה היא זו שעזרה לה להחליט על הגירושין, היא הזמינה אותה לשהות יחד אתה בבתה עד שיקרה שלנו מצאה לעצמה בית לגור בו. בתה אינה נשואה ומתמודדת כבר שנים עם בעיה נפשית. למרות רמתה הגבוהה והשכלתה הרחבה היא נזקקה בעבר לעזרת משפחתה שתמיד עמדו לצידה. בזמן ששהתה יקרה שלנו בבית של הבת היא נוכחה לראות שהבת ישנה כ-15 ויותר שעות ביממה.

יקרה שלנו, דאגה לה מאד וטיפלה בה בנאמנות רבה עד שהבינה שאין זה לטובת בתה ועליה לשוחח אתה על הנושא, כאשר הדברים נפתחו ביניהן ויקרה שלנו אמרה את דעתה, הבת נפגעה והחליטה להפסיק את הקשר ביניהן באופן מוחלט. יקרה שלנו לא הצליחה בשום צורה לשכנע את הבת לחזור ולדבר אתה וגם לא אפשרה לאף גורם מתווך להשפיע בנושא.

יקרה שלנו, במשך חמש השנים הללו חשה ברע וסבלה ממכאובים שונים

ומשונים החל בכאבי גב ועד למיחושים שונים בגופה. היא כאבה מאד את הניתוק מבתה וחשבה מה עוד נותר ביניהן ממהות הקשר שאמור להיות בין אם לבת וכעסה מאד, היא חשבה להוציא את בתה מהצוואה ולהוריש את רכושה רק לשני בניה האחרים. ההחלטה הזו העסיקה אותה מאוד והיא לא הצליחה להתגבר מכאוביה הרגשיים והפיזיים בשל כך.

מה הפואנטה? בשיחה עם העובדת החדשה שאינה מכירה, מצאה יקרה שלנו מקום לשתף אותה בנושא אישי ורגיש זה בזכות כך שנשמעת לה נעימה ומתעניינת. בזמן שיקרה שלנו דיברה ושיתפה את העובדת בסיפור האישי שלה, גמלה בליבה ההחלטה שאינה צריכה לשנות את הצוואה ולהשאיר את המצב כפי שהוא - שווה בשווה לשלושת ילדיה.

החלטה זו קרתה ברגע ועמה נרגעו חלק ממכאובי גופה עד שאט אט חלפו להם רובם ועמם חשה בהקלה מהמועקה הגדולה שרובצת על ליבה כבר חמש שנים. יקרה שלנו, הגיעה תוך כדי השיחה לתובנה על ערך ועומק הקשר המיוחד שנוצר בין הקשיש למתנדב הזר שהפך במהרה לחבר הכי קרוב.



## עם ישראל חי - יכולוץ קולך סניף פתח תקוה

בעטייה של המגפה שהגיעה אלינו נצטוונו להיות ספונים בד' אמותינו. אנו בני גיל הזהב, סווגנו לקבוצת סיכון גבוהה והושתו עלינו מגבלות נוספות. נאסר על ילדינו ונכדינו לבוא לבקר אותנו שמא נידבק חלילה מאחד מצאצאינו ואת זיוה של חמה נוכל לראות אך ורק מחלון ביתנו או מהמרפסת. הותר לנו לצאת מפתח ביתנו למרחק של מאה מטרים ותו לא, וכך הורחקנו מחברים וידידים.

תהיתי כיצד אדע שלא עברתי את "תחום הקורונה" וחלפה בראשי מחשבה. אקח חבל דק שאורכו מאה מטר, וכשאחפוץ לצאת אקשור קצה אחד לידי דלתי וקצה שני ללולאה שנועדה לחגורת מכנסי. אתחיל לצעוד וכשהחבל ימתח אדע שהגעתי לקצה "תחום הקורונה" ואשוב על עקבי. זמן מצאה לה המגיפה לבוא, דווקא לקראת האביב, זמן הפריחה והלבול, ודווקא בשנה שזכינו "לגשמים בעתם". הפריחה בעיצומה, השדות מאדימים באותם פרחי הכלנית הידועים. פינות חמד מצמיחות את הצבעוני היפה. הנחלים שופעים ושוצפים ואין לנו רשות לראותם. ואיך נחוג השנה את חג חירותנו הרי איננו בני חורין, אלא משועבדים אנו לקורונה.

מי יסב עמנו לליל הסדר? מי יגנוב את האפיקומן? מי ישאל ארבע קושיות? הרי שבכל שנה ושנה אנו מסבים לליל הסדר עם בנינו ובני בנינו ומקיימים ו"הגדת לבנו" ומספרים ביציאת מצרים.

ואילו השנה קיימנו את הסדר אני ואשתי שתחיה, בודדים ישבנו. מזלנו שזכינו לבנים ובני בנים שהתקינו לנו את מכשיר הפלא "זום" ויכולנו ולעשות



את ליל הסדר "כאילו" משותף. לשנה הבאה בני חורין. בימים כתיקונם, רוצה לומר, לפני הופעת מגיפה, וסמוך למועד פרישתי לגמלאות, הייתי מתייצב אחת לשבוע במשרדי המוסד לביטוח לאומי בכדי לעזור ולייעץ לגמלאים חדשים וותיקים בסבך החוקים והזכויות המגיעות להם.

עם פרוץ המגיפה וסיווגי לקבוצת סיכון גבוהה, שמחתי כשפנו אלי בבקשה אם מוכן אני לקבל רשימות של אזרחים וותיקים ולשוחח עמם טלפונית. לבדוק אם יש להם רוב צרכים כגון מזון תרופות וכו'.

מובן שעניתי בחיוב. התפעמתי מעוז רוחם של רוב "לקוחותיי", רובם רוחם איתנה והם הודו לי על התעניינות הממשל במצבם.



## פקודונך בבית שלי - שולחך לאצמון סניף באר שבע

יום אחד, בלי שום הודעה מוקדמת, התיישבה אצלי גברת קורונה. לא הזמנתי אותה, לא אמרתי לה להגיע, אבל מ-15 במרץ היא יושבת אצלי בסלון כאורחת כבוד! אני תמיד חשבתי שרק למלכים יש קורונה (כתר), אבל מסתבר שגם לפשוטי עם כמוני מגיע הכבוד הזה!

ביבי, ליצמן, כחלון, סימן טוב, טובי הרופאים בארץ, אנשי תקשורת, כולם הזהירו מפניה אבל אף אחד לא ידע להגיד באמת מה יהיה. מלומדים שאמרו מה לעשות: לשבת בבית, להתרחק מהילדים, מהנכדים, מההורים הקשישים. לא לעבוד, לא להתקהל, לרחוץ ידיים, לשמור על ניקיון. אחרים, לא פחות מלומדים, אמרו: שטויות, סתם שפעת... ואנחנו באמצע צריכים להחליט מי צודק ומי לא.

ואני יושבת בבית, בהתחלה עם הרבה חששות, קצת מפוחדת. האמת שלושתנו יושבים: אני, בעלי והקורונה היקרה.

התנהלות הבית השתנתה. פעם ניקיתי, בישלתי, סידרתי, עכשיו אנחנו מנקים, מבשלים, מסדרים... אני זזה ימינה... בעלי צד ימין... אני זזה שמאלה, בעלי בצד שמאל... אבל לכל דבר יש פתרון, למשל אני מנקה את הבית והוא עוזר לי. אנחנו מתחלקים: אני מנקה שלוש רבעי בית, הוא רבע, אני מכינה אוכל, הוא אוכל... אני מסדרת, הוא מבלגן...

הכי מעניין זה עניין הבגדים: כותונת הלילה הפכה לפריט לבוש יוקרתי, נעלי הבית נהיו הנעליים של סינדרלה, מקריסטל, בגדי יציאה נשארו בארון וממתנים להזדמנות חגיגית... אבל הנורא ביותר זה השיער! תספורת "אפרו"

מבולגנת שמזכירה את מוגלי מספר הג'ונגל! אם לא הייתי מתביישת  
מהשיער אולי הייתי מתלבשת חגיגית (אם הבגדים יעלו עלי!) וקופצת  
לסופר, אבל מכון שלא נעים לי שיגידו לי "יהושע פרוע" באמצע הקניות,  
אני מזמינה רק דרך האינטרנט!

אבל לא נורא, הכול יחזור לקדמותו. קורונה תעזוב אותי, בעלי יצא לעבוד,  
נחזור לחבק ולנשק את הצעירים ואת הקשישים ובסוף נתגעגע לימים  
שקטים ובטוחים בבית.



## תקווה, ואין תקווה - יגאל מלך סניף חולון

אין דבר כזה שאין תקווה. לכל אדם יש תקווה לפעמים היא קטנה ולפעמים היא גדולה אבל תמיד יש תקווה.

זהו סיפור אישי שנכתב בשעת בוקר מוקדמת 04:15, התעוררתי ללא שום סיבה, טוב זה קורה בגילאים שלנו... בת זוגתי לחיים סימה היא אישה בת 63. היא חולה בסרטן השד, ליתר דיוק מחלימה מהמחלה שהתגלתה בגופה לפני שש שנים. לסימה יש שני ילדים בת ובן. סימה מדברת בחופשיות עם כל אחד מילדיה על המחלה שלה. היא מסבירה להם שזאת מחלה קשה למרות שהם כבר בוגרים ויודעים זאת. מחלה זו גם כרוכה בתופעות לוואי גופניות שההתמודדות איתן לא קלה בכלל.

בת זוגתי היא אישה חזקה ומדגישה בכל מפגש כזה או אחר שאנשים גם מחלימים מהמחלה, ויש תקווה שגם היא תבריא. במפגשי משפחה בעיקר מסביב לשולחן ארוחת הערב בימי שישי נחשפתי להלך רוחה, ומשיחותיה חקוקים בזיכרוני משפטים שבהם היא אומרת שיש תקוות אחרות לא פחות חשובות ממיגור המחלה (לא תמיד הסכמתי עמה בכל). "יש תקווה שגם אם לא אירפא מן המחלה תישאר האהבה מכל אחד מכם, ותישאר לתמיד האהבה שלי אליכם".

הבת הצעירה שאלה בתמימות של ילד את אימה "אימא מה זה תקווה? את עומדת למות? זה אומר שאין תקווה?" וסימה ענתה לה: "התקווה היא עצם העובדה שאתם קיימים, שאנחנו משפחה (האבא של הילדים נפטר מדום לב לפני 16 שנה). שכל אחד מכם יגדל, יתחתן, יעמיד צאצאים, ובמשך חייכם תוכלו לחייך כשתזכרו באימא שלכם ובאהבה הרבה שהרעפתי עליכם ובאהבתכם אלי".

מהי תקווה? (הדבר היחיד שנשאר בתיבת פנדורה לפי המיתולוגיה היוונית) אין הגדרה אחת לתקווה. תקווה זה לקום כל בוקר ולהיות מודעים לכך שאנחנו בחיים, יוצאים לטיול בוקר עם הכלב, אוכלים שותים וממהרים אל משימות יומנו. תקווה זה להמתין לבוא השבת ולערוך את השולחן לקראתו, להדליק נרות של שבת ולהתפלל שהמלאכים של אלוהים ישמרו עלינו. תקווה זה לחכות שנגיף הקורונה ייכחד ויימצא לו חיסון ושפחות אנשים ימותו. תקווה זה להיות בריאים בגוף ובנפש ולהיפגש עם משפחה וחברים.

תקווה זה להרגיש שאנחנו רוצים דברים ויש לנו חלומות ואנו רוצים להגשים אותם. אבל המציאות היא לא תמיד ורודה. כולנו לפעמים עצובים וחרדים ונדמה לנו ששום דבר כבר לא ישתנה לטובה, ואז חוזרת אלינו התקווה (למי שהיא חוזרת אליו) ואז נדמה שהשיבו לנו את המפרשים והרוח נושבת דרכם, ומובילה אותנו הלאה לעתיד שלנו.

בעיני השקד של סימה אני מזהה תקווה ותקווה זו היא שתנצח את מחלתה ואני משוכנע בכך. לסימה יש את היכולת להפוך מחשבה למציאות, ולפיכך מתחולל שינוי והוא מחולל עוד שינוי, ולפעמים משהו מרצוננו מתחיל להתגשם רק משום שקיוונו באמת.

כמו בסיפור המפורסם על שתי הצפרדעים: שתי צפרדעים נפלו לתוך דליי שמנת. אחת מהן הבינה שלא תוכל לצאת מהדלי והתייאשה, שקעה לדיכאון, עצמה את עיניה והמתינה למותה. הצפרדע השנייה החליטה שהיא לא תיטבע, ולכן היא נאבקה, הכתה ברגליה בשמנת, בחשה והכתה בנוזל, ניסתה לטפס על הדפנות החלקים, נפלה, ניסתה שוב, נפלה, ניסתה שוב... התיזה... רשפה... נשפה... רקעה ברגליה... נפלה שוב... עד שהשמנת החלה להתקשות סביבה ולהפוך לחמאה, וראה זה פלא... פתאום יכלה הצפרדע לדרוך על חומר מוצק ולצאת בקלות מהדלי. לעבור את המרחק אל העתיד... היא ניצלה רק משום שהתגלה סיכוי ומשום שהדבר נהיה אפשרי.

לסיום אומר שהתקווה אינה דומה לאמונה. כאשר אנחנו מאמינים אנחנו כמעט בטוחים שהדבר יתקיים, ואילו תקווה יוצאת מתוכנו בלבד ואין בה כל ביטחון שתתממש. אנחנו "בוראים" את התקווה ורוצים ומקווים שדברים יתקיימו, כמו קרן אור היוצאת ממצחנו ומאירה משהו בנבכי העתיד, אבל הכול הוא בגדר אולי???

בראשית המאה ה-14 כתב המשורר האיטלקי המפורסם ביותר, דנטה אלג'ירי את הפואמה השירית הגדולה "הקומדיה האלוהית". ביצירה מסופר על דנטה ומדריכו, המשורר הרומי הקדום וירגיליוס, היורדים אל השאול, הוא עולם המתים - הגיהנום. לפני שהם נכנסים אל השאול ופוגשים את יושביו המתענים באש - הגיהנום ובכל מיני סבל ועינויים הם לפתע רואים את הכתובת המתנוססת על פתחו: "זנחו את התקווה, אתם הנכנסים בי". בכך אומר המשורר שכל עוד האדם חי יש בו תקווה, ואילו למתים אין עוד תקווה. ואולי הוא אומר דבר מעניין עוד יותר: הדבר שאנחנו מכנים "גיהנום" הוא המצב שאליו אנחנו מתכוונים במילה ייאוש. כי מי שמרגיש את חייו ורוצה בהם חש בתוכו את העתיד וזורם אליו, הלאה, ואילו מי שמתייאש מרגיש שמהו מת בתוכו, וכי העתיד חשך בעדו.

## الحجر المنزلي وازمة الكورونا - אבן הבית סניף נצרת

وجودنا بالحجر المنزلي في البيت كان وضعا غريبا لم نعتاد عليه سابقا. في هذا الوضع تدور بعقولنا أفكار عديدة ومنها، وضع المسنين في بيوت العجزة وكيف كانوا مهملين، ولكن الازمة جعلت المجتمع ينظر للمسن بشكل مختلف وبطريقة مفيدة وكريمة لأنهم يستحقون التقدير والحفاظ على سلامتهم.

تأملات تظهر ضعف الانسان والبشرية عامة امام تلك الجائحة الخطيرة، مما أدى الي الانقطاع عن الأقارب، الأصدقاء والاحفاد. وأصبحنا نعوض عن ذلك بنشاطات منزلية كالرياضية، مطالعة الصحف اليومية والكتب الموجودة في مكتبتنا، مشاهدة التلفاز في الاخبار العالمية، متابعة تعليمات وزارة الصحة، قضاء وقت كبير في الطهو، اعداد الحلويات والقيام ببعض التوصيلات المنزلية.

عن شبكات التواصل الاجتماعي شاهدنا بعض التحسن السلوكي، حيث اصبحنا اكثر اهتماما بمساعدة الآخرين ونشر سبل الوقاية والتوعية.

## בידוד בית ומשבר הקורונה (תרגום)

הימצאותנו בבידוד ביתי הינו מצב מוזר ומשונה שלא התרגלנו אליו אבל נקלענו אליו.

במצב זה מחשבות רבות מסתובבות במוחות שלנו. בין המחשבות האלו הן מחשבות על מצבם של הקשישים, אשר שהו בבתי אבות והיו מוזנחים בתקופה זו. יחד עם זאת משבר הקורונה גרם לחברה להסתכל על אוכלוסיית הקשישים בצורה שונה, יותר יעילה ונדיבה, וזאת מאחר ואוכלוסייה זו ראויה להערכה ולדאגה על שלומם.

ההתבוננות מראה את חולשתו של האדם בפרט, ושל האנושות בכלל בפני משבר עצום זה. משבר אשר גרם לנו להתבודד ולהתנתק מהקרובים אלינו, מחברנו, הילדים והנכדים שלנו.

התחלנו להחליף ולפצות את עצמנו בפעילות ספורט ביתית, בקריאת עיתונים וספרים מספרייתנו הביתית, צפייה בחדשות מכל העולם, מעקב אחר הנחיות משרד בריאות, בילוי זמן רב במטבח בבישולים ואפיית עוגות ומעט עבודות תחזוקה בבית. לגבי הרשתות החברתיות, ראינו מעט שיפור בהתנהגות שלנו, כאשר הפכנו למתעניינים יותר בעזרה לאחר ולזולת.



## نحن والكورونا - נכנס איזה סיף משנה שפרעם

يمتحن الانسان بحياته عدة مرات، ويكون هذا الامتحان متعلقا بجيل الفرد وحاجته. الكورونا هي أحد هذه الامتحانات، الا انها امتحان صعب وشامل لجميع افراد العالم وجميع الأمكنة. وقد أدت الى تفهيمات عديدة ومتنوعة عند كل انسان ومجموعة وبشكل كامل للعالم بأسره.

على الصعيد الفردي وقف الانسان امام مشكلة لا يعرف كيف يتعامل معها ولا يعرفها وعرف انه عاجز عن أي عمل رغم قوته وتطوره في جميع المجالات.

على الصعيد العائلي جلست العائلة وجميع افرادها كبير وصير ولمدة ويلة الامر الذي اجبرهم على التفاهم والتعاون وتحمل أحدهم الاخر بما في ذلك الكبار والصغار.

سيخرج العالم والبشرية من هذه الازمة والمحنة بتفكير جديد ورؤيا جديدة للأمور.



## פקיוניק ואמנו (תרגום)

במהלך חייו, נבחן האדם רבות, ומבחן זה תלוי בגיל האדם וצרכיו. הקורונה היא אחד מהמבחנים האלו, אך מדובר במבחן קשה וכולל לכל האנושות ולכל המקומות. משבר הקורונה גרם לאנושות להבנות רבות ומרובות אצל כל אחד ואחת מאתנו ולכל בני המשפחה.

ברמה אישית עמד האדם בפני משבר שאינו יודע איך להתמודד אתו, כאשר ידע שהוא חסר אונים למצוא פתרון על אף כוחותיו, התקדמותו והתפתחותו בכל תחומי החיים.

ברמה המשפחתית, התכנסה לה המשפחה יחדיו, קטנים וגדולים, לתקופה ממושכת, דבר אשר הכריח אותה להבנה, הכלה, שיתוף פעולה ועזרה הדדית. העולם והאנושות ייצאו ממשבר הקורונה בתובנות חדשות וחזון חדש!



## קורונא - איט וייף סניף משנה קריית מלאכי

ניפגש יחדיו כבעבר  
גם יום הזיכרון עבר לא קל  
סגירת בתי עלמין  
מי על זה חשב??  
ועצמאות בלי חגיגות  
אין פטישים ואין קולות  
לא מצעד ולא דגלנים  
שקט פה כולם סגורים,  
בתי הכנסת נעולים  
אין מפגש של חברים  
100 מטר הליכה  
וקדימה לרוץ לכניסה  
אבל אותנו לא שוברים  
לא שואה ולא נגיף  
לא איומי טהרן ופלסטיין  
אותנו יפחידו הקשישים

מי זאת באה לא קרואה כלל  
נגיף קטנטן קורונה הורס עולם  
חללים רבים הפיל הלז  
טרם למדנו על מעלליו,  
אבל דבר אחד מיד זיהו  
קשישים ברמת סיכון אמרו  
אין לצאת לא להתראות  
מפגשים וחיבוקים רק בזום  
וכך עבר לו ליל הסדר  
שקט, לבד, זוג צעיר קשיש  
אין אירוח אין מעמסה  
הכול עבר חלק וקל,  
נמשיך בעוז ובגבורה.  
לחזק את כל המשפחה  
עוד יגיעו ימים טובים מאלה  
עוד נשב יחדיו וניזכר בכאלה  
נקווה שזה יקרה במהרה



## יומני הקטן - מריס רדולייצקי סניף בת ים

יומני הקטן שעל השולחן  
כבר חודש וחצי שלא מעודכן  
תמיד הוא מלא אירועים שונים  
ערב זמר, הצגה, קפה עם חברות  
ובין היתר מפגש עם המתנדבות.  
אך מאז פרצה הקורונה הארוה  
אין שינוי ביומני והוא מונח בפינה  
אין מה לרשום כי אין תכניות  
ומה שנשאר רק בסלון לבלות.  
אך אני בתקווה מאוד גדולה  
שכול זה יעבור ונחזור לשגרה  
סוף סוף ניפגש עם חברים ונכדים  
ונמשיך לעזור לכל הנזקקים.



# מוזיות קוכוניאיות - און אלבג סניף משנה קריית גת

הכול התחיל עם עטלף שבמרק לו צף  
ואז הסיני הרעב מהטעם עף  
פיזר לו פה ושם חיידקים  
ואותנו מאכיל מרורים....

למען האמת מתקופה זו אני נהנה  
יוצר פסלים מזה ומזה  
בבית יושב ויוצר יצירות  
מברזל ממוחזרות

אפשר לומר שכיף חיים  
אבל חסרים הנכדים....  
שממה בכול ואין יוצא  
אבל מתוק ממר יוצא...



# איוריו חיים - מטילדה לבמאי סניף משנה צפת

## ססח - בצל הקורונה

## מבסי חיי

מעולם לא יכולתי לשאת את קול  
הצפירה. אימה הייתה אוחזת  
בי. הייתי סוגרת את החלונות.  
בוהה בתמונה שהופיע על מסך  
הטלוויזיה, רק לא לשמוע את  
הכאב הזה כל כך חזק. הבוקר,  
פעם ראשונה בחיי - ברגע  
הצפירה - פתחתי את החלון  
לרווחה, בעודי נשענת החוצה  
בנשימה שלווה, שמעתי אותי  
אומרת את המשפט שכתבתי  
ב"קולו קולי"

"תופי חיי מנגנים לסירוגין את  
אסון השואה ואת שמחת החיים,  
בצילם אני יכולה להיות מבלי  
להרגיש קורבן יורשת השואה של  
אבי"

השגרה הפכה אותנו לשממה  
אנחנו כאן כדי לזרע אהבה  
להזין ציפורי נפש  
לתת

תמיד אפשר גם הפוך  
שאריות האתמול נחות  
בקרבי.  
ובהשראת הבקר השקט,  
הגדתי לי בתנועות  
עצלתיים  
מלים שננטשו שיר אחד  
כדי לפגש נגיף אחד מטורף:  
תפרו תפרו תפרו לי בגד  
אסטרונאוט  
מלאו מלאו כיסי בחרותי  
אפשר גם הפוך  
נפשי ארקה בי חרותי  
רחובות פשוטו בגדיהם  
עטו מסכות  
מאז אני שונאת שירים  
ואת זה שאסור לגעת  
לא נצא מזה אם אלה,  
שלא מכבדים את הכללים  
ימשיכו כך.  
אוף, גם אתם.





## בלבונמו - לאום אולאן סניף ומלה

והיא ממתינה כל שבוע כן  
שתבוא המתנדבת שהיא בשבילה מלאך,  
מכינה בישול וכוס קפה  
כשהמתנדבת תכנס ותשב לידה - כמה יפה.  
והיא חולמת בהקיץ על העבר  
שהזמן לא יחלוף מהר עד מחר,  
משוחחים על העתיד הוורוד  
שמבטיחה לה המתנדבת ורוכשת לה כבוד.

בשכונתנו החביבה  
גרים זוג ותיקים בסביבה,  
הבעל זקוק לטיפול  
והאישה עושה כל שביכולתה את הניהול.

שניהם ממתינים למתנדבים  
כל אחד בתורו מבקרים,  
והם חולמים רוצים לראות נוף ושמש  
גרים בקומה עליונה, קשה להם לרדת עוד  
מאמש.

חלומם מתגשם בעזרת מתנדבים  
יורדים לאט לאט בטוחים,  
יושבים בחצר בשמש נעימה  
משוחחים עד חלוף הזמן בהרגשה שלמה,  
ושוב חוזרים הביתה לבאות  
באמירת שלום לפעם הבאה ולהתראות.

מחכים שכל זה ישוב ויחזור,  
ויוכלו להיפגש ביחד בקרוב.  
בינתיים יש קשר טלפוני קבוע  
לעידוד ולמילה טובה מידי שבוע.

בשכונתנו היקרה  
קיים סניף ביטוח לאומי לתפארה  
בייעוץ לוותיק היא שוקקה,  
עם מתנדבים כמו מלאכים,  
במחלקה.

לכל אזרח ותיק יש הזכות  
לקבל בה את מיטב השירות.  
בשכונתנו ההומה

גר קשיש ותיק בין כמה,  
הוא שוכב במיטתו  
וחי עם שתיקתו.

אין לו קרובים  
והוא בודד בלי מבקרים,  
אבל יש לו תקווה אחת בסך  
שיבוא המתנדב כמו מלאך.  
והוא מהרהר בעצמו כששכב  
לשמוע מילה טובה וחיוך רחב,  
המתנדב הוא מלאך מעודד ומקשיב  
ועוזר לו, בכל הוא מטיב.

בשכונתנו הוותיקה  
גרה ותיקה שובבה  
ערנית חכמה ומקשיבה,  
יש לה ילדים ממנה רחוקים  
אבל אותה לפעמים מבקרים.



## קורונה - איזה אלמץ אי סניף פתח תקוה

נגיף הקורונה שינה לי את החיים באופן דרמטי (לא רק לי, לכולנו). הכול עמד מלכת, והכל עמד למבחן: מה זה מצב נורמלי, מה הם חיים חברתיים ומה הם חיים ציבוריים. ומה זה מרחב ציבורי. הכול הוקפא בחיי המסחר, התעסוקה, התרבות והחינוך. מיליון אנשים בארץ לא יכולים ללכת לעבודה, הילדים והנכדים לא יכולים ללכת לבית הספר או לגנים. התיאטראות, בתי קולנוע וחנויות סגורים, ואולי הדבר הקשה ביותר המפגשים החברתיים שהיו עבורנו דבר מובן מאליו, מצטמצמים. כמוכן שבמצב כזה כל אחד מאתנו מלא בשאלות ודאגות כיצד להמשיך.

מזה עשרות שנים לא היה בארץ ובעולם אתגר כמו האתגר הנוכחי שמטרתו להאט את קצב התפשטות נגיף הקורונה והבסתו. וחשוב שלא ניכנס לפאניקה ואסור בשום מצב שאנשים יחשבו "לי זה לא יקרה". והאתגר לשמור על החיים. המאמץ העיקרי - להציל חיים.

זה מה שמגפות מראות לנו - עד כמה כולנו פגיעים וכמה כולנו תלויים בהתנהגות של אחרים. איך נוהגים לאמר: עברנו את פרעה נעבור גם את זה.

אז הינה בסימן ארבע (4) מאורעות בהיסטוריה שלנו ושל העולם:

ארבע מאות שנה היינו עבדים במצריים,

אַרְבַּעַיִם שנה נדדנו במדבר

אַרְבַּעַיִם ימי מבול על העולם

וארבעה חודשי קורונה ובידוד חברתי...

כן - חודשיים מתוך 4 החודשים הייתי בבידוד חברתי, אני ורעייתי לא יצאנו מהבית.

המגיפה הזו, לצערנו, שתחילתה בסין והיום היא מובלת באירופה כמגיפה בארץ המגף - מרסקת לא רק את הבריאות (שלי, שלך ושלו), אלא גם את הכלכלה העולמית.

ואיך אמר אלוהים: הישמרו לנפשתיכם! אז אנחנו נשמרים, אז תשמרו גם אתם על עצמכם.



ולמרות הסגר האווירי, רבים באו מארצות זרות כמו שנאמר בספר ישעיהו (פרק מ"ט פס' יב): הִנֵּה-אֵלֶּה, מִרְחוֹק יָבֹאוּ; וְהִנֵּה-אֵלֶּה מִצְפוֹן וּמִיָּם, וְאֵלֶּה מֵאֲרָץ סִינַיִם. - דווקא הסינים, מקור הקורונה גם הם מוזכרים בתנ"ך.

הוטל על כולנו בידוד חברתי במטרה נעלה לשמור על חיינו (למעט המנהיגים שנהגו ביתר חופשיות ולא כפו על עצמם בידוד, בנצלם את מעמדם ואת המערכת שעמדה לשירותם)

שגרת חיינו השתנתה לחלוטין. אנחנו, כמו יתר עם ישראל, נותקנו פיזית מבני המשפחה הקרובה בארץ ובחו"ל, לא יכולנו לחגוג סדר פסח כפי שנהגנו בעבר, ולא אירועים משפחתיים.

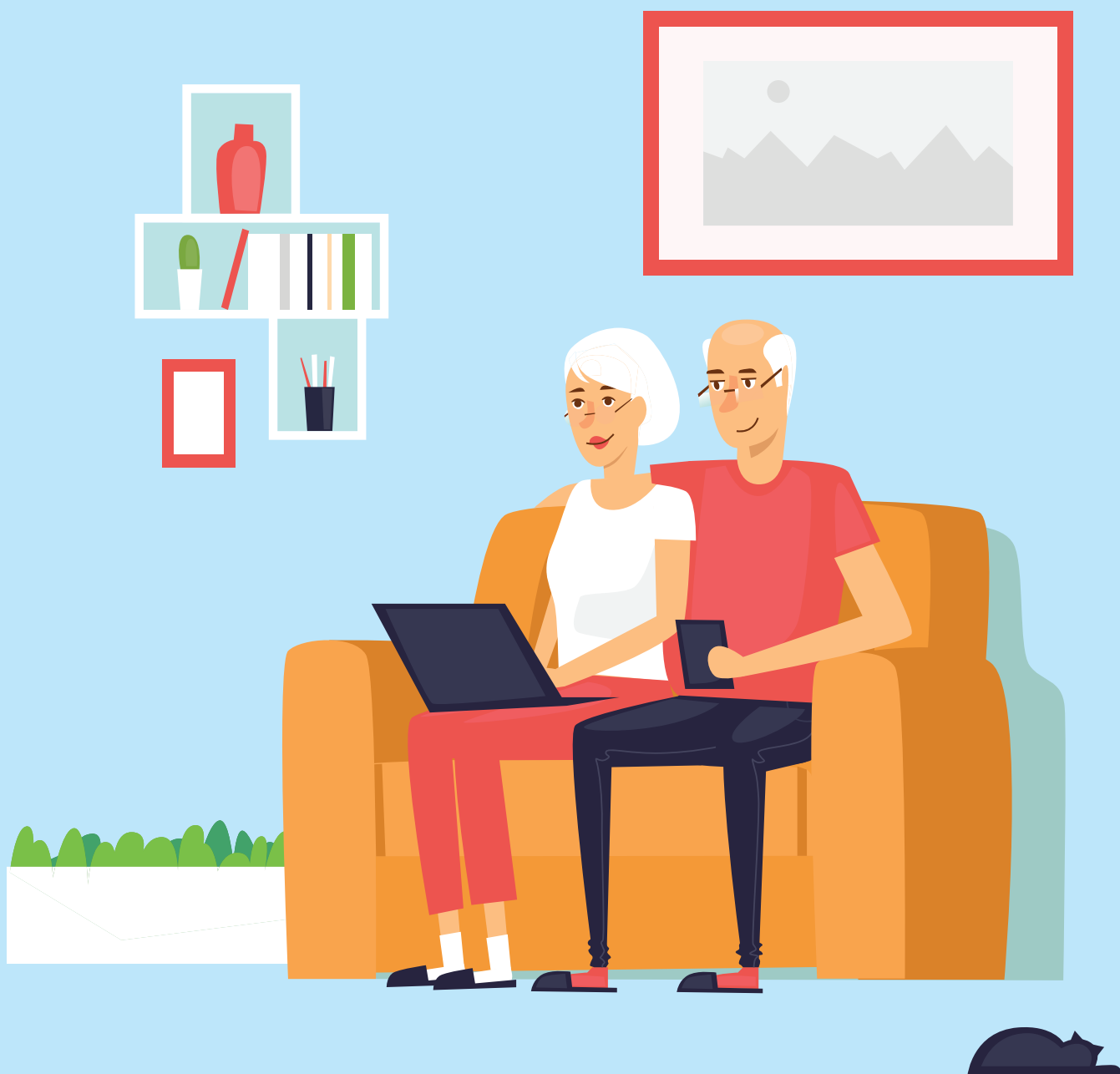
נבצר מאתנו לחגוג בת מצווה לנכדה, וכל הברכות היו בסרטונים ובמצגות. המפגשים הקבועים עם בני המשפחה בארץ הופסקו, הופסקו הטיפולים הרפואיים, הופסקה הפעילות הגופנית המינימלית, הופסקה יציאתנו מהבית גם לצורך רכישת תרופות וגם לצורך קניית מזון.



מזל, שיש לנו שכנים נחמדים, שהציעו לנו את עזרתם. הם ביצעו עבורנו קניית מזון בכל פעם שהלכו לקנות לעצמם. מדי פעם היינו מעבירים אליהם רשימה של מוצרי מזון וירקות לקנייה. אז כדי להתמודד עם המצב החדש רשמנו מטלות יומיות ושבועיות. בנוסף לרשימת הקניות.

קבוצות וואצאפ מיוחדות התארגנו להתמודדות במצב הקורוני. מאחד לשני העברנו

הרבה בדיחות ומהתלות על המצב, ולמרות המצב, העברנו הרבה חידות שפתרון מחייב לצאת מהקופסה, הועברו אתרי "בידודי" לניצול שעות הפנאי הרבות, בין אם זה לימוד שפות, בין אם זה תרגילי ספורט, בין אם זה בישולים או מוזיקה וכדומה. הרבה תשבצים דיגיטליים נפתרו בטלפון, הרבה תקשורת סלולרית וויזואלית בזום ובוואצאפ, הרבה שעות צפייה של סרטים בטלוויזיה ובנטפליקס. השתדלנו להמעיט בצפייה בחדשות הקשות בעולם ובארץ, כדי לשמור על מורל ועל חיים איכותיים.



אז על משקל "איך עובר הניגון", כמה מילים על איך עובר...  
איך עובר הַבִּידוּד נְשִׁיטֵלֶת לְשׂוּא  
וְהַדָּרָךְ עוֹדֶנָה נְמַשְׁכֶּת לְאֶרֶץ  
וְעֵנֶן הַקּוֹרוֹנָה, וּמַסְכוֹת עַל פְּנֵי  
מְצַפִּים לְחִלּוֹף - זֶה הַצּוֹרֵךְ.  
וְהַכֹּחַ לְקוֹם בְּטִיסוֹת נִידְחוֹת  
יִמְעֹטוּ הַמְטוֹסִים מֵעָלֶיךָ  
וּמְכוֹנִית וּרְכַבַת תְּהִיֵּינָה חוֹנוֹת  
לֹא נוֹע בְּכֹל שְׁעָרֶיךָ  
וְהַמֶּשֶׁק יִשְׁבוֹת כְּמוֹ חוֹפֶשׂ גְּדוֹל  
אֵל מוֹל מִלִּיּוֹן מוֹבְטָלִים  
וּתְלִמִּידִים לְבֵית סֵפֶר לֹא יֵלְכוּ  
וְהַחוֹרֵף יִמְשִׁיךְ עַד סִתּוֹ שְׁלַכְתָּ עֲלֵי  
וְאָבִיב וְקִיץ יִחְדָּיו יִתְמַזְגוּ.

פתאום אני שומע את ציון הציפורים ו/או רואה ציפורים ובעלי כנף בחלון,  
פתאום אני מרגיש שהאוויר צח, ואין זיהום אויר מעשן וגזים שנפלטים  
ממנועי מכוניות ומטוסים וממפעלים, פתאום אין תאונות דרכים שהיינו  
שומעים עליהם חדשות לבקרים. פתאום לא צריך למהר, פתאום יש זמן  
ואיכות החיים כאילו השתפרה, אבל חזרנו שנים רבות אחורה רק עם  
טכנולוגיה מודרנית.

אבל - אין כמו להרגיש חופש, אין כמו חיי חברה ומפגשים ואירועים  
משפחתיים,

אין כמו שמחת חיים. יאללה, נמאס, שזה ייגמר ויחלוף!

הביטוח  
הלאומי



שירות הייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו

מזכר

לכל המתנדבים שתרמו מזמנם,  
מרצם וכשרונם הרב.

לפח

חומרים חדשים לעיתון הבא ניתן לשלוח למייל: [yafa201k@gmail.com](mailto:yafa201k@gmail.com)  
\*אנו מתנצלים על כך שלא העלנו את התמונות בשל איכותם

עיתון מתנדבים ארצי  
ייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו  
מאי 2020