

אדם צומח

בטאון בנושא גינון טיפולי // גליון 24, יוני 2013



אדם צומח

יוני 2013

תוכן העניינים:

03 גינה מעגלית - על חשיבותו של אופן ארגון המרחב הפיזי בגינון הטיפולי, מורן חן / **08** גם לי מגיע - סדנת גינון למטפלים בבני משפחה החולים באלצהיימר, בילי יושע / **12** לדבוק בחיים, ד"ר רחל נעמי רמן / **15** גינון בצלחת, ניצה דהן / **20** תרומת החווה החקלאית בפתח תקווה לתלמידי החינוך המיוחד, עדי אילון מור / **24** צומחים בגינה - הצצה לכנס השנתי ה-16 / **27** "הגינה המזמינה" בבית הספר "מעלה שחרות", אתי היאשי / **33** "חדוות התעסוקה" בגינון עם קשישים, ניצה דהן ואסתי כרמון / **36** יצירה בחומרי טבע, סיגל בן לולו

דבר העורכת:

קוראות וקוראים יקרים,

לפניכם הביטאון ה-24 של "אדם צומח".

תוכלו למצוא בו הדים לכנס השנתי "צומחים בגינה" - שהיה בחודש מרץ - דרך תמונות וכתבות ממסגרות חינוכיות שונות: מורן חן מתייחסת לחשיבות המרחב בו מתקיים הגינון הטיפולי ולכוחה של צורת המעגל וגם מספרת כיצד היא מיישמת את הרעיון בבית הספר. עדי אילון מור מביאה רשמים וקולות מהחווה לחינוך חקלאי וללימודי הסביבה בפתח תקווה, מקום שתרומתו רבה לילדי החינוך המיוחד. אתי היאשי מנסה להמחיש איך בהשקעה מכל הלב ובאמונה ניתן להקים "גינה מזמינה" גם באחד האזורים החמים ביותר בארץ - בית הספר 'מעלה שחרות' ליד אילת. עוד בביטאון: בילי יושע ואורה בר מספרות על יוזמה ייחודית לסייע לבני ובנות זוג המטפלים בחולי אלצהיימר, בעזרת סדנת גינון טיפולי. הרופאה ד"ר רחל נעמי רמן מתארת מניסיונה איזה כוח מרפא יש לטיפול בצמחים. ניצה דהן משתפת אותנו בפעילויות סביב הכנת אוכל ובמתכונים עם צמחי הגינה, מתוך עבודתה בבית העיוור בבאר שבע. את הכתבות חותמים: סיכום סיור וסיכום השתלמות אשר התקיימו במסגרת פעילויות הועדה להעשרה מקצועית ותמונת קיפודן, כנציג מפואר של קוצי הקיץ - קיץ שמרגישים היטב כי הוא כבר כאן.

באיחולי קריאה מהנה,

אביגיל מרקמן

מערכת: אביגיל מרקמן, זהבה אבן-פז, מיכל ברנע, רותי שרייבר. צילום שער (יש אישור הורים) ותמונה סוגרת: מנדיקן.
אדם צומח עמותה לקידום מקצוע הגינון הטיפולי בישראל (ע"ר) | 03-5225203 | www.g-t.org.il

גינה מעגלית

על חשיבותו של אופן ארגון המרחב הפיזי בגינון הטיפולי

בכתבה זו אני באה "לתת מקום" למרחב הטיפולי/חינוכי של הגינה ולהדגים, כיצד חשיבה על אופן ארגון המרחב בגינה יכולה להשפיע על התהליך החינוכי או הטיפולי. לשם כך אתאר תחילה איך נתפס המרחב הטיפולי ואת השפעת ארגון המרחב על תהליכים חינוכיים/חברתיים/רגשיים. בהמשך, אביא את ה"מעגל" ו"מעגליות" כצורות ארגון וסדר בעלי השפעה והשראה רגשית וחברתית. לבסוף, אתן דוגמא לגינה טיפולית/חינוכית המעוצבת באמצעות מעגל, בהביאי תיאור מקרה של גינה מעגלית בבית ספר בו אני עובדת.

הרקע התיאורטי לגינה המעגלית:

חשיבות המרחב הפיזי בטיפול הרגשי ובחינוך

לפי ד"ר רונן ברגר, מנהל המרכז לטבע תראפיה, עם הופעתן של הפסיכולוגיה הסביבתית וגישות פוסט-מודרניות אחרות, בעשורים האחרונים, יותר ויותר מטפלים מודעים להשפעות הסביבה על מסגרת העבודה וסוג הקשר המתקיים בין המטפל והמטופל. חוקרים מראים כי האסתטיקה של הסביבה משפיעה על אופן הבעת הרגשות, ועל התנהגותו החברתית של הפרט (ברגר, ללא ציון שנה).

הפסיכולוגיה הסביבתית מתייחסת לקשר שבין התנהגות בני האדם לבין סביבתם, בהנחה כי המרחב הפיזי הנו אחד המרכיבים ביצירת הזהות של האדם כבר מהגיל הרך. היום, מקובלת התפיסה כי סביבה אסתטית, במושגי התרבות המקומית, משפיעה באופן חיובי על התנהגות האדם (אורטנר, 2003). סביבה נעימה מפחיתה את הסיכוי לפגיעה ומקדמת התנהגויות ורגשות חיוביים כגון: כבוד והערכה (נוסבאום, 2003).

גם בתחום החינוך יש התייחסות הולכת וגוברת למשמעות המרחב הפיזי בבתי הספר או מוסדות חינוכיים אחרים. נקשר לכך הניסיון להבין את השפעת הסביבה ועיצובה על יכולות הלמידה, על התנהגויות חברתיות ועל תחושות שונות של הילד. מתחזקת הטענה כי לסביבה פיזית יפה ישנה השפעה חיובית על האקלים הבית ספרי (פרידמן, 1980), שכן הוכח שיש קשר בין אלימות למראה הסביבה הפיזית (הורוביץ ואמיר, 1981). בנוסף נטען, כי טיפוח הסביבה על ידי התלמידים יעזור בהם אחריות ואכפתיות לנעשה סביבם (נוסבאום, 2003).



ה"מעגל" בתרבות ובפסיכולוגיה

"אם אנשים יעמדו במעגל למספיק זמן, הם בסופו של דבר יתחילו לרקוד".

(ג'ורג' קרלין, מתוך הספר "Napalm and Silly Putty")

העיגול והמעגל חוזרים ומתגלים שוב ושוב הן במהלך חיי האדם ובמהלך ההיסטוריה האנושית והן בטבע. חשיבות המעגל באה לידי ביטוי, למשל, בתפיסות חיים מהמזרח הרחוק השימוש במילה "מנדלה" מתאר את הצורה העגולה. "מנדה" משמעה מקום גבוה ונחשב ו"לה" משמעה שלמות. "חיבור שתי המילים יחדיו יוצר מעגל המכיל מהות" (קדמי, 2010, עמ' 18).

חוויות החיים עצמם נחשפות לנו באמצעות מעגלים: ההתהוות בתוך הרחם, העולם שנראה דרך עינינו, או שאנו יכולים לחוש בו דרך עיני זולתנו. הילד תופס עצמו תחילה כמרכז העולם ולאט לאט מתגלים לו "מעגלים" נוספים: משפחה, חברים. השרבוט הראשון של ילד הוא ציור ספירלי. היקום נראה לנו כמעגלים: צורת כדור הארץ, השמש, הכוכבים. הטבע המתגלה בצורת פרח הורד, בטיפות המים, בהתפתחות גזע העצים, באדוות המים לאחר הטלת אבן ועוד. (שירן-מזרחי ועוזני, 2011).

המעגל חוזר בתרבויות שונות כמחבר את האדם לאלוהיו, לחברה בה הוא חי ולעצמו. מבני אבנים מסודרים במעגלים מתגלים במקומות שונים בעולם, לאורך ההיסטוריה ומניחים שהדבר קשור לפולחנים או לריפוי. נראה כי אלה נועדו להחזיר את ההרמוניה לחיי האנשים. בדתות ואמונות שונות עושים שימוש במעגלים באמנות, לשם פולחן ולטיהור הנפש. בתחום השפה בתרבויות רבות מבטאים את המעגליות בדימויים שונים: "מעגל משפחתי", "סגירת מעגל", "מעגל החיים". (קדמי, 2010).

גם בטקסים ובמפגשים חברתיים ניתן למצוא שימוש בצורת המעגל. התכנסויות סביב המדורה בשבטים אינדיאנים, ריקודים במעגל בתרבויות אפריקאיות. ואצלנו; המעגל סביב הילד ביום הולדתו וריקודי עם. חיים חפר כתב (1982): "תרבות המעגל" שהתקיימה בתנועות הנוער, בתנועה הקיבוצית ובפלמ"ח ובעוד מסגרות רצוניות, טיפחה סגנון דיבור מיוחד. את מקום הנואם הגדול תפס המשוחח-המורה, המבקש לברר דברים, להבקיע יחדיו מן הספק".

בתחום הפסיכולוגיה, מוכר תיאורו של קארל יונג את ציור המנדלה כבעלת יכולות מרפאות, יוצרות יציבות ושקט נפשי וממקדות, הן עבור היוצר אותה והן עבור המתבונן בה (יונג, 1975). פסיכולוגים, מטפלים באמנות



ודרמה-תרפיסטים הלכו בעקבותיו של יונג ועושים שימושים שונים ביצירת המנדלה, ככלי מסייע לטיפול ולאבחון. (שירן-מזרחי ועוזני, 2011)

אם כך, גינה המאורגנת ומתכוננת בצורה מעגלית טומנת בחובה הזדמנויות רבות, עבור הפרט והקבוצה הטיפולית:

- יצירת שוויוניות בקבוצה. כולם יכולים לראות את כולם.
- אינטימיות ומוגנות.
- תחושת שייכות, שיתוף ו"יחד".
- חוויה חושית, נעימה ומרגיעה.

תיאור מקרה - גינה מעגלית בבית ספר "שחף"

"אין לך עיגול בעולם שאינו נעשה מתוך נקודה אחת העומדת באמצע... ונקודה זו העומדת באמצע נוטלת כל האור ומאירה לגוף ונאור הכול".
(ספר תשבי, כרך א: רמז)

בית ספר "שחף" בדגניה א' הינו בית ספר ממלכתי לחינוך מיוחד, לכיתות א' עד ח'. אוכלוסיית היעד שלו היא ילדים בעלי ליקויי למידה, הפרעת קשב וריכוז ו-ADHD (ילדים עם ליקויי למידה רב-בעייתיים). חלק מהילדים מגיעים לגינה למפגש קבוצתי וחלק למפגש פרטני. המפגשים מתרכזים בתחום פיתוח כישורי חיים ומיומנויות חברתיות ותקשורתיות אבל נותנים גם מענה רגשי (חוויית הצלחה, הפחתת לחץ ותסכול, וכו'). המטרות נקבעות יחד עם הצוות המקצועי והן אישיות עבור כל ילד. הילדים נפגשים איתי בגינה ועוסקים בטיפול גינת ירק אישית לצד משימות נוספות לטובת המרחב כולו. בנוסף מתאפשרת להם פעילות לפי בחירתם ולפי הכוונה שלי: הכנת שתילים או עציצים מיוחדים, יצירה, שהות בטבע או טיול באזור, תשומת לב ומעקב אחר בעלי חיים בגינה, שיחה ומשחק, התנסויות של מגע, ביסול או הכנת תה ועוד. אני עובדת בגינה החינוכית ב"שחף" מזה 3 שנים, 3 ימים בשבוע, ופוגשת תלמידים כמעט מכל הגילאים. גם ילדים נוספים, שאינם מופנים אלי בזמן השיעורים, ניגשים לגינה בהפסקות להציע עזרה, לשאול על הירקות שגדלים, לחפש אחר חלזונות או לשוחח.

גינת בית הספר כוללת מספר מרחבים: בית רשת עם מדפים אישים לילדים, גינת סוקולנטים, גינת "ההפתעות" לעציצים מקוריים, גינת פרפרים, גינת ירק עם ערוגות אישיות, וחדר שהותאם במיוחד לפעילות זו, בו ניתן לשבת כשיש צורך במרחב מוגן. בחדר גם נשמר ציוד גנני ויש בו חומרי היצירה, ספרים ועוד. חלון גדול משקיף ממנו אל הגינה כולה. מרחב משמעותי נוסף הוא גינת התבלינים ומקום המפגש. מרחב זה מורכב ממעגלים ובו נעסוק.

מעגל תבלינים חיצוני - המעגל התוחם:

התבלינים במעגל שתולים בצמיגים עגולים שנצבעו על ידי התלמידים. תפקיד מעגל זה להיות מגן ומגדיר. בטיפול מקובל ליצור "סטינג" המגדיר את גבולות המפגש הטיפולי. גם בגינה המעגלית, המעגל החיצוני מאפשר לאנשים המצויים בו לחוש מוגנים, מוכלים ושייכים. התבלינים מהווים חוויה חושית בריחות, בצבעים ובמרקמים שהם יוצרים. הם משמשים כמובן לחליטה המלווה את המפגשים ומאפשרת להירגע, ובמקרה של

הילדים בבית ספר גם נותנת להם להפגין עצמאות ולתפעל בעצמם את תהליך הכנת המשקה. לכן צמחי התבלין הם חלק בלתי נפרד מהמרחב. הילדים קוטפים ולוקחים הביתה תבלינים אהובים, משלבים אותם במאכלים ומרבים אותם. גם הצוות החינוכי משתמש בתבלינים לחליטות וכך גם התלמידים בשיעור כלכלת בית.



מעגל ישיבה - מעגל השייכות:
ליצירת מעגל זה בחרתי כחומרים

מהטבע בולי עץ עגולים, על מנת להעצים את התחושה שאנו נמצאים במרחב פתוח וטבעי מבודד, אף על פי שאנחנו בתחום בית הספר. הגזעים זהים בגובהם ומאפשרים לילדים לשבת בנוח.

השולחן העגול - המעגל האוסף:

זהו שולחן עץ עגול, שנצבע על ידי הילדים. עליו מתקיימים משחקים שונים, עליו נעשה שימוש בקלפים רגשיים, עליו שותים את התה וגם מניחים דברים שאספנו מהטבע או מהגינה.

העציץ המקשט - המעגל המרכז:

עציץ מתחלף, הניצב במרכז השולחן. מתאים לעונה, לבחירת הילדים, ועוד.

אדמת המעגלים חופתה על ידי הילדים באמצעות אבנים לבנות, על מנת להבליט את שאר האלמנטים ולאפשר גישה גם בימים של גשם ובוץ. הכניסה אליה נעשתה באמצעות שביל גישה, גם הוא מאבנים, עם שוליים מגזעי עצים, יחד עם שילוט שהוכן על ידי התלמידים. זאת, על מנת לתת תחושה של כניסה למקום תחום ומוגדר.



הגינה המעגלית הפכה די מהר לזירה מרכזית בפעילות בגינה

החינוכית. התלמידים בחרו להתחיל בה את הפעילות ובסוף העבודה חזרו להתיישב בה באופן טבעי. הרבה שיחות נפתחו על ידי הילדים סביב השולחן. נראה שהם היו נכונים יותר לשוחח תוך שהם מישירים מבט אלי או אחד אל השני. גם כאשר ילד התעייף, או נראה מוטרד במהלך הפעילות הוא ניגש לשבת בתוך הגינה המעגלית.

תהליך זה התרחש מעבר להכרות איתי. הוא חלק מהרצון להמשיך לשבת במקום זה בצורה אינטימית ומוגנת. הנותנת הרגשה של שייכות והקשבה מצד השותפים. לשמחתי הרבה, גם בהפסקה החלו להופיע בגינה המעגלית ילדים העובדים בגינה, לשבת בה או להתהלך בה.

מעגל ההזדהות: תיאור מקרה

הדוגמא המוצגת כאן, שהתפתחותה התאפשרה הודות למעגל הגזעים, התרחשה במפגש השבועי של שלוש בנות בכיתה ה'. שלושתן מתמודדות עם אתגרים בתחומים שונים: על רקע משפחתי, רקע לימודי ורקע רגשי. הן הופנו אלי בעיקר לאור תפקוד לקוי בתחום החברתי, במהלך השבוע, בכיתה ובהפסקות. אצל שתי בנות במיוחד, נצפה קושי בהבעת רגשות או ביכולת להבין את רגשות הזולת, קושי בויסות כעסים וביכולת לשאת תסכול, קשיים בהבנת סיטואציות חברתיות ובמציאת דרכי תגובה לגיטימיות. ואכן, ברוב המפגשים הן היו מגיעות לגינה סוערות ונרגשות מסיטואציות חברתיות איתן התקשו להתמודד במהלך היום. מטרת המפגשים בגינה הייתה לספק להן חוויה חברתית רגועה, מעצימה, וליצור ביניהן חיבור ותחושת אחווה, על רקע הצלחה משותפת, ללא תחרות ובמרחב מאפשר.

הגינה המעגלית תפסה מהר מאוד מקום משמעותי במפגש. במהלך העבודה, כאשר אחת הבנות כעסה על חברתה היא הלכה והתיישבה בהפגנתיות על אחד מבולי העץ כשחברה אחרת מצטרפת "לנחם" אותה. כמו כן, בראשית כל מפגש הן התיישבו בגינה זו והחלו לספר את שעבר עליהן באותו היום. לאחר מספר מפגשים, נוצר אצלן מנהג ללכת במעגל על הגזעים בדומה להליכה מדיטיבית, בקצב אחיד ובגוף נרפה, לפני תחילת הפעילות. נראה היה שכך הבנות נרגעות ומתגבשות לקראת הפעילות המשותפת.

בהמשך חשבתי שנכון יהיה לעזור להן למקד את רגשותיהן כך, שיוכלו מצד אחד להביע עצמן ולחוש הקלה ומצד שני לאפשר לבנות האחרות להכיל האחת את רגשות האחרת, דבר שהתקשו לעשות מול שצף הבכי, הכעס והאשמות. הצעתי להן שנשאל את עצמנו שאלה תוך כדי ההליכה, וכל אחת תענה את התשובה הראשונה שעולה בדעתה, באמצעות מילה אחת. כולנו נחזור על המילה של אותה ילדה עד שנסיים סיבוב, וכך הלאה. מעניין לציין, שבמהלך החזרה על המילה האחת לאורך המעגל כולו, האינטונציה והרגש כוונו לאותה מילה שנאמרה. אם ילדה בחרה לענות על השאלה: "מה שלומי הבוקר?" באמצעות המילה: "עצובה", המילה נאמרה במהלך הסיבוב בצורה המתארת באופן התואם את משמעות המילה. כך נוצרה הזדהות עם כל אחת מהבנות. כמובן, שכאשר נאמרה מילה שמחה, גם שפת הגוף של הבנות השתנתה; הידיים היו משוחררות יותר, הקצב מהיר יותר, הפנים מחויכות והמבטים אחת אל השנייה היו מאד משתפים. מנהג זה נשמר עד סוף השנה הראשונה למפגש שלנו. מהמחנכת והסייעת ניתן היה ללמוד, שהן חוזרות לכיתה רגועות יותר, אף כי הקושי שצף ועולה שוב ושוב, מלמד כי קיים צורך להמשיך במפגשים.

בסוף שנה זו נאלצנו להעביר את הגינה המעגלית בשל השיפוצים שנערכים בבית הספר, וקבוצת הבנות קיבלה על עצמה את האחריות ליצור מחדש את גינת התבלינים המעגלית, במשכנה החדש.

מקורות:

1. אורטנר, צ'. 2003. 'עיצוב הסביבה הלימודית הפיזית - השלכות על הפחתת אלימות'. אורטנר צ' (עורכת), עיצוב ושיפור חזות מבני חינוך, אסופת מאמרים.
2. ברגר, ר'. ללא ציון שנה. הרהורים על בחירת הסטינג למפגש טבע-תרפיה ראשון עם מטופלת. המרכז לטבע-תרפיה.
3. הורוביץ, ת', ואמיר, מ'. 1981. דפוסי התמודדות מערכת החינוך עם בעיות האלימות, ירושלים, מכון סאלד.
4. חפר, ח'. 1982. 'עיתון דבר'.
5. יונג, ק' ג'. 1975. הפסיכולוגיה של הלא מודע. הוצאת דביר. תל אביב.
6. נוסבאום, ג'. 2003. 'הסביבה הלימודית כגורם מקדם בהפגת מתחים'. אורטנר צ' (עורכת), עיצוב ושיפור חזות מבני חינוך, אסופת מאמרים.
7. פרידמן, י', הורוביץ, ת' ושלום, ר'. 1980. אפקטיביות, תרבות ואקלים בית-הספר, ירושלים, מכון הנרייטה סאלד.
8. קדמי, א'. 2010. דרך המנדלה. הוצאת בינדר.
9. שירן-מזרחי, נ'. ועוזני, א'. 2011. מנדלה - החיים בראי המעגל. אופוס הוצאה לאור. תל אביב.

* מורן חן היא גננית טיפולית ומורת של"ח. בעלת תואר ראשון בחינוך בלתי פורמאלי ולימודי ארץ ישראל. למדה גינון טיפולי במכללת "תמרה". עובדת כיום בגינון טיפולי במסגרות שונות עם אוכלוסיות מגוונות: קשישים סיעודיים, קשישים במרכז יום, ילדים בגן טיפולי ובבית ספר "שחק" לחינוך מיוחד. עוסקת בחינוך סביבתי בגני ילדים. חברת קיבוץ דגניה א'.

גם לי מגיע

סדנת גינון למטפלים בבני משפחה החולים באלצהיימר

אלצהיימר היא מחלה קשה וממושכת. ההתדרדרות הדרגתית ומובילה באופן בלתי נמנע למותו של החולה. המטפלים בחולה, נושאים על כתפיהם נטל רב הכרוך בעומס רגשי עצום. הם נמנעים מלבקש עזרה, אינם נהנים לרגע, חדורי אשמה ואכזבה ובכך עלולים לפגוע בבריאותם.

עם כל האהבה והמסירות, יש מטפלים הסובלים מבחינה נפשית ובעקבות כך מחמירות בעיות בריאות שונות. בני המשפחה המטפלים נקלעים לתקופה ממושכת וקשה, בה חייהם משתנים ללא הכר. הם עוברים תהליך פרידה מיקירם. בן הזוג כבר לא אותו אדם שהכירו. נוסף על כך מוטלים עליהם תפקידים חדשים אותם לא הכירו כמו: עיסוק בכספים, תשלומים, קניות, משק בית...

מחקרים רבים מראים כי קיימת אצלם שכיחות גבוהה יותר של מחלות כלי דם ולחץ דם גבוה. ההסבר לכך הוא דיכאון ומתח נפשי, הגורמים להחמרה במצב הבריאותי של בן המשפחה המטפל. (ד"ר דליות - רופא גריאטר בבית רבקה).

מצד שני, ישנם מחקרים המצביעים על ההשפעה הטובה שיש למסגרת תומכת בה משתתפים המטפלים. מטרת המסגרת התומכת היא להפחית מהמתח והחרדה בתוכם הם נמצאים. מאחר והמחלה חשוכת מרפא, יש לאפשר למטפלים העיקריים, אורח חיים סביר.

מטרת הקבוצה שהקמנו הייתה ליווי רגשי. מקום מכיל בו יוכלו המשתתפים להתרכז בעצמם, למלא את עצמם באנרגיה שתאפשר להם להמשיך בשגרת יומם הקשה. מקום לחלוק רגשות, להשיא עצות...

את התוכנית בנינו בהתייעצות עם העובדות הסוציאליות של המחלקה לזקן בעיריית נתניה. נעזרנו בהן בכך שקבלנו מהן מידע אודות "מה הכי חשוב למטפלים בבני הזוג". הפורקן וההכלה הם המשמעותיים ביותר. לכן החלטנו ליצור מקום בו יוכלו לספר, להתלונן, לחוש מאוכזבים, לבכות ללא שיפוט ומצד שני יוכלו ליצור דברים חדשים - צורת חיים חדשה שיוכלו לשלוט בה.

מעט על "הבית" שקבלנו בעירייה

היה ברור מראש שהסדנה תתנהל בחדר. קבלנו את חדר הישיבות - אולם גדול מצויד בשולחנות ארוכים. התאמנו את המקום לצרכינו, תוך שיצרנו פינה אינטימית ונעימה. אחרי כל פעילות החזרנו את מצב החדר לקדמותו. את התוצרים לקחו האנשים לביתם משתי סיבות:

האחת: לא הייתה אפשרות להשקיה במקום.

השנייה: בבית יש אפשרות להתבונן ולהשגיח על השתיל ולשתף את החולה בטיפול: דבר משמעותי במיוחד כשמדובר בתלנים, שהרחתם ומישושם עשויים לעורר זיכרונות של אירועים משותפים ואפילו זיכרונות ילדות. במהלך התכנית היו לנו מפגשים עם העובדות הסוציאליות, בהם היינו מיידעות אותן מה נעשה בקבוצה, נעזרות בהן בדילמות שצצו, וכן מדווחות על מקרים, שלעניות דעתנו מצריכים התערבות טיפולית. הסדנה כללה 12 מפגשים, פעם בשבוע למשך שעה וחצי.

תוכנית הסדנה:

1. הצגת הקבוצה:

הכרת המשתתפים תעשה דרך חומרים מהטבע. כל אחד יבחר פריט מהחומרים המוצעים, יציג את עצמו ויספר מדוע בחר בפריט המסוים. תיאום ציפיות. חווה. את החווה בנינו יחד עם חברי הקבוצה. החווה כלל: לוח זמנים - יום ושעה קבועים. התמדה. סודיות - כל הנאמר נשאר בין אנשי הקבוצה. בגלל אופייה המיוחד של הקבוצה הסכמנו שמכשירי טלפון ניידים יישארו פתוחים.

2. העתקת שתילים:

קערות עם תערובת שתילה מונחות לפני כל אחד. מוזמנים לגעת. שיחה בנושא האדמה כמוצר. השיוני בחיי המטפלים בבני זוגם הוא דרמטי. יש עצירה בחיים כפי שהתנהלו עד כה. על המטפלים מוטלים תפקידים שמעולם לא עסקו בהם כגון: תשלומים, בנקים, קניות, עבודות בית למיניהן; בישול, כביסה וכו.. מתקיים תהליך של מעבר לשיוני גדול. כאשר אנחנו מעבירים שתיל, אנחנו מכינים סביבה מאפשרת ואוהדת. מכינים את הכלי המתאים, את מצע הקרקע הנכון ומעתיקים את השתיל בעדינות בלי לקרוע שורשים. כך גם עם המטפלים בבני זוגם. צריך להקדיש מחשבה ל"מצע" החדש אליו הם עוברים ולהשתדל עד כמה שאפשר להקל עליהם, על מנת שיוכלו למלא את תפקידם על הצד הטוב ביותר מבחינתם.

י. אחת מחברות הקבוצה, אישה נאה, מרבה לצחוק. לעיתים נדמה שהצחוק התמידי מחפה על עצב רב. יש לה הרבה חן ויחסה לשאר חברות הקבוצה מאוד חם ולבבי. הגיעה לארץ מאירן כאישה בוגרת. היא ספרה לנו מעט על משפחתה, במיוחד על אחיה, שסייעו לה ולבעלה בתקופת עלייתם לארץ. עד היום הם בקשר מאוד חם. היא רושמת במחברת שהביאה אתה את כל שלבי העבודה, את שמות השתילים, כי מאוד רוצה להמשיך בגינון בביתה.

י. עובדת בקפדנות רבה: קודם מארגנת את העציץ (הבית). מכינה תערובת שתילה, מרבה לעבד אותה, ממלאת את העציץ, שולפת בעדינות את השתיל, מציבה אותו, מתקנת ומכסה. שפת הגוף שלה משדרת "אני יודעת כמה חשוב להכין בסיס טוב לקליטה - אני הייתי שם". היא חוזרת על ההוראות להמשך טיפול ואין ספק בלבנו שאכן היא תמלא אחריהן.

3. זריעת תבלינים ירוקים:

זריעת תבלינים היא עבודה קלה ותוצאותיה נראות לעין לאחר תקופה קצרה. אפשר לזרוע כל השנה. זהו תהליך של הולדה, של משהו צנוע ומרענן.

ג. חקלאית ומושבניקית, עברה לעיר בניגוד לרצונה. כל מפגש היא מספרת על הגעגועים העזים שלה לאדמה, לריח, למגע, לציפורניים מלאות באדמה. היא מאוד נרגשת כאשר אנו זורעים תבלינים ירוקים. מריחה, ממששת את האדמה, מתבוננת היטב בזרעים. מספרת לנו על השטחים שהיא ובעלה עבדו. נראה



שעדיין מתאבלת. לשאלתנו אם הייתה חוזרת למושב היא אומרת כלאחר יד: "זה לא תלוי בי". כאשר נבטו הזרעים, לא היה גבול לשמחתה.

4. ייחורים - קטע מענף - ללא שורשים, עם מינימום עלים:

את הייחורים נעשה בתקופה המתאימה. אם נרצה ייחורים משבעת המינים (נושא שקרוב לליבם של משתתפים רבים), נכין אותם בחורף. נתקע אותם במצע קרקע ונשקה. נעקוב אחר גדילתם עד שיתפתחו לשתיל. ר. הצעירה במשתתפות, מטפלת באמה החולה. היא גרה עם אמה. מראה לנו תמונה של מרפסת מרשימה עם עציצים מטופחים ומאוד גאה בה. מספרת לנו שהיא משתפת את אמה בעבודה. לדבריה, היא ויתרה על הרבה דברים בחייה. רצתה ללמוד בוטניקה. לא ברור לנו למה לא הצליחה לממש את זה. ר. מרבה להציג את עצמה כקורבן. מרבה לספר על הקשר המיוחד שהיה בינה לבין אביה, שאינו בין החיים. היא מרבה לבכות. חברות הקבוצה מאפשרות לה להתבטא. מספרת, שגם אביה היה קשור מאוד לטבע. הם גרו בבית צמוד קרקע. אביה טמן באדמה גרעין של שסק, שגדל להיות עץ גדול ומניב פרי. לימים אביה חלה והיא זו שטפלה בו. כשאביה נפטר, מאותה עונה והלאה, השסק לא הניב יותר פרי. השקט ששרר אחרי הסיפור היה כה עמוק, עד שאפשר היה "לשמוע" אותו. היה חשוב לנו שתעשה ייחור. כמובן שהכירה את הנושא. הצגנו לה אפשרות שונה להתבונן בייחור, על הפצע שנפער בו ועל אפשרויות הריפוי. ר. מאוד אהבה את אפשרות השיקוף של עצמה דרך הייחור. היא דיווחה כל הסדנה על מצבו. י. הציעה לה את עזרתה: היא הציעה לה להיפגש במשך השבוע, אם תרצה, כך שתוכל לעזור לה מצד אחד ולהיעזר בה, מצד שני. היה מרגש ביותר לראות את האנושיות הרבה, את טוב הלב שהתעוררו תוך כדי הפעילות.

שאלות שניתן לשאול:

- מהיכן יגייס הייחור/האדם כוחות לבנות את עצמו?
 - איך להפוך את הלא אפשרי לאפשרי?
 - לפעמים המאמץ לא מצליח. איך נצליח להכיל את האכזבה?
- את התשובה קבלנו מחברה נוספת בקבוצה: ל. היא אישה דתייה משכילה ונמרצת. היא אומרת לנו, שיש להשלים עם אי-הצלחה ולקבל את המצב כמו שהוא. "זו דרכו של בורא עולם. אנחנו לא מבינים הכול".

שיקום שתילים - יש שתילים הנמצאים במצב לא טוב:

לזרוק? לא בא בחשבון. כיצד נוכל להטיב את מצבם? גיזום? טיפוח? תשומת לב מיוחדת? ואכן שתילים חלשים שלקחנו, החלפנו להם את מצע הקרקע ושיפרנו את ההשקיה, התאוששו. על אלה שלא התאוששו נוכל לומר לעצמנו, שעשינו כמיטב יכולתנו אך המהלך לא צלח. כך נוכל להיפרד ללא רגשי אשמה.



תבלינים:

נושא התבלינים תופס מקום רחב בלב המשתתפים. במפגשי התבלינים אנחנו מאפשרות בחירה. אנחנו מספרות על התבלין עצמו, תוך שאנחנו נעזרות בסיפורים מהעבר של המשתתפים וממרשמים מבית אימא ואבא. את התבלינים המשתתפים לוקחים לביתם, שם הם ממשיכים את הטיפול. הם עוקבים אחר התפתחותם, מתייעצים אם יש בעיה. אנחנו מציעות למשתתפי הקבוצה אפשרות עבודה עם בני זוגם. פעילויות יזומות כמו: זריעה ושתיילה של תבלינים וגם הרחה והעלאת זיכרונות משותפים - הכול תלוי במצבו של בן הזוג.

אין באפשרותנו לפרט את כל מה שהיה המפגשים, בעיקר בגלל צנעת הפרט. אנחנו מקוות, שגם עם המעט שספרנו התגבשה ברוחכם, הקוראים, התמונה שרצינו להציג בפניכם. הסיפורים שסופרו, הדמעות שזלגו, הבכי הכבוש - כל אלה היו חלק מהפגישה.

למדנו להבין את הקשיים הייחודיים של בני זוג מטפלים. עמדנו משתאות מול האהבה הגדולה, הכוחות, היוזמה והעזרה ההדדית שאנשים אלה מרעיפים על בני זוגם. בקבוצה עצמה נוצרה אוירה של סולידריות, של משפחה מסורה.

חשנו שאנו לומדות פרק חשוב באהבת אדם. לכבוד היה לנו להדריך קבוצת אנשים כל כך ראווה. אנחנו מקוות שיהיה המשך לקבוצות מסוג זה.

כעבור כמה חודשים:

הצלחנו לקבוע מפגש עם נציגה מעמותת עמדה, שבו גיבשנו עוד תוכנית גינון למטפלים בבני זוגם, תוך כוונה שתעובד לפיילוט אשר יופעל בשני מרכזי יום.

בימים אלה נעשות הכנות מתקדמות לפתיחתן של שלוש קבוצות: בתל אביב, ברעננה ובחדרה ואנו חשות, שיש הרבה הבנה ורצון לממש את התכנית בקבוצות החדשות.

לדבוק בחיים

קטעים מתוך הפרק "לדבוק בחיים" מתוך הספר "חוכמה משולחן המטבח"

כרופאה אני מורגלת לעבוד בלי תמיכה רבה מן הסביבה הטבעית. השנה, כשהוזמנתי לסיור פסיכיאטרי בבית החולים המחוזי, עלה הנושא הזה לדיון. הסיור היה מרגש, שכן שתי גישות שונות לגמרי של עזרה הלכו והתבהרו: הגישה הפסיכיאטרית, שמקורה בדגם הרפואי המסורתי המדגיש טיפול תרופתי, העברה (transference) ומומחיות, ומצד שני הגישה שלי, גישה שנלמדה מאנשים חולי סרטן שהכאב הרגשי והגופני שלהם השתלבו זה בזה. אחרי הסיור, נפגשתי עם ארבעה-עשר הרופאים הצעירים והמסורים לדיון בן שעותיים. הם מיד אמרו כי הגישה שהוכחה כיעילה כל כך בקרב חולי סרטן הפרה כמעט כל כלל מכללי ההעברה כפי שלמדו בהכשרתם. אני נגעתי בחולים, ואפילו חיבקתי אותם. החולים הכירו אותי אישית, ידעו על מחלתי ועל הפגיעות שלי, ועוד פרטים רבים אחרים מחיי. אכלנו יחד. אפילו בכינו יחד. המרחק הבין-אישי ההכרחי - כפי שלמדו הרופאים הצעירים - כדי לעזור לחולים, פשוט לא היה קיים ביני לבין המטופלים שלי....



מנושא ההעברה עבר הדיון לסביבת העבודה. רופא מתמחה אחד העיר שאולי לא יתכן ליצור מערכת יחסים שבאמת מרפאה ללא הסביבה הטבעית... הוא התייחס למיקום הנוכחי שלנו כדוגמה. באותה שעה ישבנו ליד שולחן ארוך בחדר שחלונותיו הזעירים קרובים לתקרה, עד כי לא יכולנו לדעת מהו מזג האוויר או מה השעה. המתמחה צחק ומישהו העיר שלפחות היו שם חלונות.

בשלב זה דיברה לראשונה רופאה שישבה מולי בראש השולחן הארוך. היא תיארה את המשרד שלה, שהיה כמו כל חדרי המתמחים, נטול חלונות. אחרי השבועות הראשונים במשרד הזה החלה הסביבה להטריד אותה והיא הביאה לשם עציץ. הצמח מת. היא הביאה עציץ אחר, וגם כמה מנורות לעידוד הצמיחה. הפעם הצליחה והצמח החזיק מעמד. מכיוון שהצליח כל כך העבירה אותו לעציץ גדול והביאה עוד כמה עציצים. עכשיו היו בחדרה כמה צמחים, אחדים מהם די גדולים.

כל זה השפיע בצורה מוזרה על רבים ממטופליה, היא סיפרה לנו. מן ההתחלה האנשים גילו עניין רב בצמחים, ואחדים נעצבו כשהראשון מת. הצלחתו של הצמח החדש עוררה גם היא עניין רב. החולים היו מסתכלים על הצמח כשהתיישבו, ורבים אמרו כמה יפה הוא גדל. אחרי זמן מה התחילו כמה מן החולים להיעצר על יד הצמחים לפני שהתיישבו, לגעת בעלים או למשש את האדמה. מעודדת מן העניין שגילו הביאה כמה מכשירי גינון ודשן ובמקרים רבים הייתה מעבירה את הדקות הראשונות של הפגישה עם החולה בשיחה על הצמחים ועל הטיפול בהם. כשהצמחים גדלו והמשרד החל להיראות ממש כמו ג'ונגל, נראו החולים מרוצים מאד. אחדים שאלו אם אפשר לקחת ייחורים. היא קצת חששה בעניין זה, אבל אחר כך חשבה: "בעצם, למה לא?" וחולים רבים קיבלו ממנה ייחורים. בהנאה גלויה היו מספרים איך מצליחים הייחורים בביתם, והיא, אף שידעה כי הדבר אינו מקובל, הרגישה שהיא עושה את הדבר הנכון....

כל אחד מן המטופלים בא למרפאה מכיוון שבאופן זה או אחר חי בסביבה פסיכולוגית המקשה על הצמיחה. מבחינה רגשית, אפשר לומר שניסו למצוא דרך לחיות בחדר נטול חלונות. משרד נטול חלונות,

במובן מסוים, הוא מקום המפגש המושלם. כל המטופלים באו בתקווה אחת: האם יוכל הרופא לעזור להם? בנכונותה של אותה רופאה לפרוץ את מגבלות ההעברה היא יצרה, מבלי דעת, את ההעברה האולטימטיבית. מטופליה מוצאים אותה מטפלת בצמח במקום עוין לכל צמיחה. שבוע אחר שבוע הם עוקבים אחר צמיחתו. הם מתחילים לקוות. ייתכן שיש דרך להתייחס לחיים, ייתכן שיש דרך לצמוח למרות הקשיים והמגבלות. ייתכן שהיא יכולה לעזור להם.

אחרי זמן מה הם מתחילים לסמוך עליה בקשר לסבל שלהם, והם מאפשרים לה לטפל בחייהם. בהדרגה הם מתחזקים ומצליחים לשתף פעולה. הם מצטרפים אליה לטיפול בחייהם, תחילה בהיסוס. תוך זמן מה הם מרגישים מוכנים לנסות לקחת הביתה את מה שלמדו שם. הם לוקחים הביתה חתיכה מן החיים שבהם טיפלו יחד ומגלים שהם מסוגלים לשמור עליהם. בסופו של דבר ייתכן שלא יצטרכו לחזור. אני התרגשתי עד עמקי נפשי מן החוכמה שבסיפורה....

אני נזכרת שגם לי היה פעם צמח כמטפל-שותף. המטופלת הייתה אישה מדהימה שבאה אלי בגלל דיכאון וחרדה. כבעלת חברה לעיצוב-פנים התקבלה בברכה בחוגים החברתיים של שלוש יבשות, והתיידדה עם כמה מן האנשים הפרועים והיצירתיים ביותר בעולם המודרני. למרות כל אלה סבלה מתחושה עמוקה של בדידות ומשורה ארוכה של התנהגויות של הרס עצמי ויחסים גרועים עם גברים. היא הייתה אישה גדולה, חמה ובעלת חוש הומור, וצחוקה היה מהנפלאים ביותר ששמעתי.

היא נולדה באירלנד למשפחה קתולית חשובה וגדלה בבית מסורתי, שבו הרגישה בטוחה ומוגנת. כנערה למדה בבתי ספר קתוליים ונעה בחוגים השמרניים ההגונים ביותר. היו אלה חיים נעימים ונוחים. "מתי כל זה השתנה?" שאלתי אותה. בכאב רב סיפרה לי על ערב אחד בו יצאה מן הפנימייה שלה בשליחות מסוימת ונאנסה באיומי סכין. היא קיבלה מעט מאוד תמיכה ממשית מהוריה ההמומים ומן הכנסייה שלה, שהתביישה בה וניסתה לחפות על האירוע בשתיקה. זמן קצר אחר כך עזבה את אירלנד ועברה לגור אצל דודתה בארצות הברית.

אף על פי שהאונס התרחש לפני עשרים וחמש שנים, נשארה האישה פגיעה וביישנית מאד, עד כי לא הייתה מסוגלת להציג גבולות אישיים או לשלוט בחייה. היא לקחה מה שניקרה בדרכה וניסתה לשרוד. היא לא האמינה ביכולתה לשנות דברים. עם זאת בעבודה הייתה חזקה ומיומנת, החליטה החלטות נבונות וניהלה עסק מצליח בתחום תחרותי מאד....

במשך שנים רבות חייתה את חייה בלי להתמלא מחדש או לטפל בהם בחברת אנשים שפעלו כמוה. כשאמרתי לה שעל פי תחושתי יש לה מעט מאד ניסיון בדאגה לחייה, הצעתי שתתחיל להתאמן כדי לאפשר לעצמה ללמוד את זה. האם אני מתכוונת למדיטציה? "לא בדיוק", אמרתי. "התכוונתי לצמח." היא צחקה את צחוקה הנהדר ואמרה שהיא לא חושבת שתצליח לגדל צמח ולשמור עליו בחיים. זאת בדיוק הייתה הנקודה. היא הסכימה לנסות, על אף ספקנותה.

במשך החודשים הבאים השתדלה גרט לגדל צמח גרניום. תפקידה היה לבדוק אותו יום יום, לראות מהם צרכיו ולהגיב עליהם. תחילה היה זה רק מגע ופרידה. הגרניום, שבעצם היה פלרגוניום, סבל מעודף פינוק ובעקבותיו מפרקי זמן של הזנחה, ממש כמו גרט עצמה. "תקדישי לו יותר תשומת לב", עודדתי אותה. "אם באמת תשימי לב, הוא יראה לך מה הוא צריך."

פלרגוניום הוא צמח חזק. למרות התקופות הקשות היה מתגבר, בהתאם לטבעו, וממשיך לגדול. גרט החלה להעריך את העמידות שלו, לראות בו משהו מעצמה. היא דברה איתי על כוחו. בהדרגה השתפרה יכולתה להבין את צרכיו. גרט, שדברה בשטף ארבע שפות, סיפרה שהיא לומדת לדבר פלרגוניום, ושאלה אם אני רוצה לשמוע אותה אומרת משהו.

המשכנו לעניינים אחרים. אני הייתי שואלת על הגרניום מפעם לפעם, ובסופו של דבר אמרה גרט שהיא צריכה להעביר אותו לאדמה מכיוון שהוא גדול מדי לעצוץ שלו. שתינו היינו מרוצות. בערך באותה תקופה

.....

החלה גרט לשקול עריכת כמה שינויים בחייה. עבודתה הייתה תובענית מאוד, ולזה היה מעט מאוד זמן לעצמה. מתוך אמון חדש בכושר השיפוט שלה וביכולתה לדעת מה נחוץ לה, מכרה את העסק שלה ופתחה בית ספר לעיצוב. בערך באותו זמן פגשה גבר טוב ועדין והחלה להיפגש איתו. כשעברה לאורח החיים החדש הזה ולמערכת היחסים החדשה, לא הרגישה עוד צורך במפגשים שלנו. כמה שנים אחר כך קיבלתי הזמנה לחתונתה, ושנה לאחר מכן באה להתייעץ איתי מהי הדרך הטובה ביותר לעזור לחברתה שגססה מסרטן. היא ובעלה התגוררו בלוס אנג'לס בביתם הראשון. בגאווה הראתה לי תמונות. הגן הסגוני היה ענקי. כשהערתי משהו על יופיו, חייכה. "שתלתי אותו בעצמי."

* הספר "חוכמה משולחן המטבח" יצא לאור בהוצאת מודן, בתרגום מאנגלית של נורית לוינסון. הסיפור "לדבוק בחיים" מופיע בעמ' 208. תודה להוצאה ולעורך אלון רזניק, על הרשות לפרסם קטעים מתוך הסיפור בביטאון "אדם צומח".

גינן על הצלחת

בהתחלה, הגינן הטיפולי בבית העיוור היה בחדר שהוקצה לכך. העבודה התנהלה סביב שולחן, במקום הבטוח והמוכר והחברים עבדו לרוב בישיבה. חומרי הגינן והכלים הונחו ליד כל עמדת עבודה לקראת הפעילות. היינו מוודאים אילו כלים וחומרים יש לנו היום וכל אחד התארגן כך שיוכל להתמצא, לשתול, לזרוע, להכין ייחור ועוד.

רוב חומרי הגינן בהם עסקנו היו בעלי ריח וטעם. הכרנו אותם תוך כדי עשייה ומוללנו, הרחנו ולעיתים נגסנו לטעימה. בסיכום הפעילות נהגנו להכין חליטה מצמחי התבלין, לגמנו ממנה ושוחחנו.

מאז שיצאנו החוצה והקמנו את הערוגות, הפעילות הפכה עשירה ומגוונת יותר והביאה גם שפע תוצרת. עתה יכולים חברי הקבוצה לטייל בגינת צמחי התבלין, להריח, לשנן את שמם ואת השימושים שלהם, לקטוף עליים לחליטה או לשבת בצידי השביל ולגזום את הענפים הריחניים ש"פרצו" אל השביל. הגזם ישמש לפעילות פנים מגוונת או יילקח הביתה.

אפשרות נוספת היא עבודה בערוגות הירק האישיות: הן מוגבהות ומתאימות לעבודה נוחה בישיבה או בכפיפה. בערוגות אלה זרענו ושתלנו מגוון ירקות וצמחי תבלין לפי בחירה. בערוגות אלה מתרחש הפלא: גם מי שיועד כי עגבנייה צומחת לא חווה את כל שלבי הצמיחה והפריחה, עד לרגע שהיד ממששת עגבנייה עגלגלה או אגסית, בשלה ועסיסית, שניתן מיד לנגוס בה ולחוות סיפוק רב חושי. המעקב וההמתנה עד להבשלה מעצימים את שמחת האסיף.

ואפשר גם לחזור לחדר אל השולחן לאחר העבודה בגינה עם השלל! זהו השלב בו אנחנו מחליטים מה נכין מהתוצרת. אז עולים וצפים ריחות וטעמים ממקומות רחוקים - מהתקופה בה יכלו לבשל. הטעם, הריח והאירוע מאפשרים שיחה אופטימית, קשב והרבה אמפתיה הדדית. דאגתי שיהיו בחדר פלטה חשמלית, טוסטר לחיץ, סיר, מחבת, מגרדת, קרשי חיתוך, קולפן וסכינים.

מה כבר עלה על הצלחת?

התחלנו עם מגוון סלטי עליים, עם עגבניות ועשבי תיבול וסלט טבולה עם בורגול. אחר כך עברנו למאכלים מורכבים יותר: אפינו עוגיות עם עלי גרניום לימוני, בשלנו לוביה או פול עם אורז ועשבי תיבול, מרקים שונים, תפוחי אדמה אפויים עם עשבי תיבול, במיה מוקפצת, בורקס חלמית ותרד ואפילו עלי גפן ממולאים וגם הכנו שמן עם עשבי תיבול.

לקראת יום הבישול, אחד מחברי הקבוצה מתנדב להשלים מתכון וחומרים ולהוביל את מהלך העבודה. כל אחד מבצע את חלקו בהתאם ליכולות. אחר נפרסת מפה לבנה על השולחן (המפה חגיגית ומבדילה בין העבודה לארוחה ובשל היותה לבנה, לקווי הראייה גם יכולים להבחין טוב יותר בכל המונח על השולחן). כולנו מסבים, משוחחים, אוכלים ומתענגים ותחושת הסיפוק מרוחה על פני החברים. זה הרגע שאני מיצרה על כך שהם אינם רואים זאת, אך יודעת כי הם חשים בשאר החושים מהי חדות העשייה.

בימי הקיץ החמים, אני מכינה תרכיז עשבי תיבול בגובה 1/3 הבקבוק, להקפאה ותרכיז מי סוכר. מוסיפים מים קרים לתרכיז ומי שרוצה להמתיק מוסיף גם ממי הסוכר.

אחת המטרות הטיפוליות היא לחזק את האמונה ביכולת ולהרחיב פעילויות עצמאיות גם בבית. לכן השתדלתי

למצוא כלים בטוחים ומותאמים, כדי לעודד הכנת מאכלים בבית. מצאתי קולפן נוח יותר, קוצץ בצל, חותך ירקות, מסחטות מיץ לימון שונות. הצבתי לי למטרה להרחיב ידע בנושא זה לטובת הקבוצה. אילן היה הראשון, שהחליט לקחת על עצמו את התפקיד להכין סלט ירקות לכל ארוחה משפחתית. סייעתי ברכישת חותך סלט לקוביות. מידי פעם הוא מוסיף למתכון הביתי רעיונות חדשים מהגינה: רוטב עשבי תיבול, שמן אזוב או רוזמרין, עלי רגלת הגינה, פרוסות לימון דקות, עלים ופרחים של כובע נזיר. המשפחה לא תמיד אהבה את התוצאה אך אילן חזר לדווח באופטימיות. ממקום של הצלחה גם ביקורת מתקבלת בלא נזק. התוצאה הייתה הרחבה של הנכונות להכין ולהגיש לבני המשפחה והמחמאות מתלוות לקולות הלעיסה והשיח המשפחתי. גם חברות אחרות בקבוצה יוזמות הכנת מאכלים בפגישות השבועיות. עם הבשלת הירקות, זכר ההצלחה הקודמת והאווירה עולים שוב במעגל השיח סביב השולחן. הזרע של העזה, עשייה והצלחה נזרע - וכל אחד ינבוט ויצמח בקצב הנכון לו.

* מטפלת בגינן בבית העיוור, באר שבע

הכנת פִּסְטו

ריחן, רוקט, פטרוזיליה, כוסברה, חרדל ואחרים

החומרים:

50 גר' עלי ריחן (או אחרים)

2 שיני שום

2 כפות שמן זית

מלח ופלפל

אפשרויות להעשרה:

■ 2 כפות צנוברים או אגוזים או שקדים מולבנים.

אותם קולים במחבת עד הזהבה ומצננים.

■ 2 כפות גבינת פרמזן

אופן ההכנה:

מכניסים למעבד מזון, מעבדים יחד את כל החומרים עד שהם קצוצים דק - אפשר גם לכתוש במכתש ועלי.

לשמירה במקרר, יש להכניס לכלי זכוכית אטום.

הצעות הגשה:

■ למרוח על טוסט ולהניח גבינה צהובה/מלוחה

ופרוסת עגבנייה

■ לערבב בספגטי חם, לצקת פרמזן

■ למרוח על תפוח אדמה אפוי

■ למרוח על עוף, בשר, או דג בגריל



גריסיני עם מרווה

החומרים:

- 20 גר' שמרים טריים (או 2 וחצי כפיות שמרים יבשים)
- 2 וחצי כוסות מים פושרים
- 1 ק"ג קמח
- 2 כפיות מלח
- 2 כפיות מרווה מיובשת, קצוצה דק
- 1/3 כוס שמן זית

אופן ההכנה:

1. בקערה בינונית שמים את המים הפושרים ואת השמרים הטריים ומניחים לתפוח במשך כחמש דקות. במקרה של שמרים יבשים מדלגים על תהליך ההתפחה.
2. בקערה גדולה מערבבים בכף עץ 3 וחצי כוסות קמח, מלח ומרווה.
3. מוסיפים את השמרים התפוחים ומערבבים היטב. אם משתמשים בשמרים יבשים, מוסיפים את השמרים לקמח, בוחשים ולאחר מכן מוסיפים את המים, השמן והמלח.
4. לשים את החומרים בידיים עד שמתקבל בצק מוצק ואחיד. אם הבצק דביק, מוסיפים מעט קמח.
5. שמים את הבצק בקערה, מכסים בפלסטיק נצמד ומניחים לתפוח במקום חמים במשך שעה אחת.
6. מחממים תנור ל-200 מעלות.
7. מחלקים את הבצק ל-4 חלקים שווים. לוקחים אחד מהחלקים (את השאר מקפידים לשמור מכוסים בפלסטיק) ומחלקים אותו ל-18 חלקים. על משטח מקומח מעבדים כל אחד מן החלקים ויוצרים מעין "חבל" באורך של כ-25 ס"מ.

8. מניחים את ה"חבלים" על נייר אפייה בתבנית אפייה.
9. אופים עד השחמה (כ-10 דקות). מוציאים מהתנור וממשיכים עם שאר הבצק.
10. את הגריסיני המוכנים אפשר לשמור בכלי אטום במשך כשבועיים.

עם הבצק הזה הכנתי גם פוקצ'ה עם זיתים:

- רבע מהבצק שתפח שיטחתי למלבן והעברתי לתבנית משומנת.
- לחצתי על פני הבצק ויצרתי גומות. הכנתי ציפוי מקליפת תפוז מגורדת ומיץ מתפוז אחד
- 4 כפות שמן זית
- שיני שום מרוסקות, 2
- 2 כפות עלי רוזמרין טריים קצוצים, 1/2 כפית פלפל שחור גרוס, כפית מלח גס, 150 גר' זיתים שחורים כבושים יבשים - אפשר גם מגולענים.
- מערבבים יחד יוצקים על הבצק מפזרים את הזיתים ומחדירים לגומות. מניחים לתפיחה נוספת כ-30 דקות ואופים בתנור מחומם ל-200 מעלות למשך 25-30 דקות
- ובתיאבון !

עוגיות גרניום ריחני (אוטרא) - פלרגוניום ריחני Scented Geranium Pelargonium sp

החומרים:

2 וחצי כוסות קמח תופח

1 ביצה

50 גר' חמאה או מרגרינה

1 כוס סוכר

חצי כוס חלב או מיץ תפוזים

כ 30 עלי גרניום רחוצים ויבשים

נייר אפייה

אופן ההכנה:

1. מקציפים את החמאה והסוכר

למרקם אוורירי

2. מוסיפים את הביצה וממשיכים להקציף

3. מוסיפים את החלב או המיץ ואת הקמח לסירוגין, כל פעם קצת תוך כדי הקצפה
4. פורשים נייר אפייה על התבנית
5. שופכים בכף את הבצק לעוגיות ברווח המאפשר תפיחה בשעת האפייה
6. שמים עלה על כל עוגייה
7. אופים בתנור שחומם מראש ל 180 מעלות, כחצי שעה.
8. מצננים קלות, מפרידים ומאכסנים בבלי סגור רק לאחר שהצטננו לחלוטין
9. מגישים עם חליטת עלי גרניום קרה או חמה

בתיאבון!

* עיבוד מתוך: "על תבלינים וצמחי מרפא" מאת: דרורה חבקין - משרד הבטחון ההוצאה לאור 2005



סלסילות פילו במלית בטטה

החומרים ל כ 20 סלסילות

4 דפי פילו

500 גר' בטטה מבושלת

20 גר' חמאה רכה או שמן זית, למריחה

1 כף בצל מטוגן (אפשר גם מוכן)

2 כפות עלי בצל ושום קצוצים דק

מלח ופלפל

1/2 כפית קארי או בהרט (לא הכרחי)

לקישוט:

זירעוני שומשום או קצח ועלי תימין או אזוב

המלית:

מועכים את הבטטה המקולפת והקרה בממחה

מוסיפים את הבצל המטוגן, ושאר החומרים, מעט

שמן זית ומערבבים לעיסה אחידה.

ממלאים את הסלסילות

זורים מעל שומשום ו/או קצח

אופים בתנור בחום בינוני 150 מעלות עד הזהבה

קלה כ- 10 דקות, אם אפינו קודם את הסלסילות,

יותר אם אופים לראשונה.

מקשטים בעלי תימין ומגישים חם ליד סלט עלים.

בתיאבון!



אופן ההכנה:

מורחים בשמן או חמאה את דפי הפילו ומניחים

דף מעל

חותכים לריבועים של 5*5 ס"מ

מניחים ומחדקים את הריבוע בתוך סלסילות אפייה

משומנות ומקומחות.

הערה: ניתן לאפות בתנור מחומם בחום בינוני של

180 ל 10 דקות עד להזהבה קלה. אז, כשמתקררות

הסלסילות, ניתן לאחסן בכלי סגור היטב כמה

ימים עד למילוי.

בטטה (לפופית הבטטה)

בטטה (שם מדעי: Ipomoea batatas) היא ירק ממשפחת החבלבליים אשר שורשיו מתאפיינים בחלקי שורש גדולים מעובים המשמשים לאגירה ועשירים בעמילן וסוכר. הבטטה מהווה ירק שורש חשוב למאכל ולמספוא. הבטטה מכונה גם תפוח אדמה מתוק אך רחוקה למדי מבחינה בוטנית מתפוח האדמה (Solanum tuberosum). הבטטה נפוצה בארצות טרופיות וסובטרופיות. מקורה באזורים הטרופים של דרום אמריקה שם בויתה לפני למעלה מ-5000 שנה. בימינו מגדלים אותה בהצלחה גם בישראל.

ערכים תזונתיים לבטטה ממוצעת אחת שקליפתה הורחקה

155 קלוריות	0.10 מ"ג ויטמין B1	24 מ"ג ויטמין C	61.8 מ"ג זרחן
2 גרם חלבון	1.07 מ"ג ויטמין B2	44 מ"ג סידן	310 מ"ג אשלגן
8910 יחידות ויטמין A	0.7 מ"ג ניאצין	1 מ"ג ברזל	13.2 מ"ג נתרן

תרומת החווה החקלאית בפתח תקווה לתלמידי החינוך המיוחד

בחווה לחינוך חקלאי ולימודי סביבה בפתח תקווה אנו קולטים כל שבוע 75 כיתות מהחינוך היסודי והעל-יסודי לאורך כל שנת הלימודים. מתוכן 36 כיתות של תלמידים בעלי צרכים מיוחדים מכל גווי הקשת, החל מלוקים בפיגור, דרך הרצף האוטיסטי וכלה בתלמידים עם קשיי התנהגות, קשיים נפשיים וקשיי קשב וריכוז. בחווה שלנו יש מגוון ענפים: גן ירק, משתלה, חלקת גינון אורגני, חלקת צמחי תבלין, חממות ממוחשבות, פינת חי קטנה ועוד. בענפים אלו התלמידים עובדים, מתנסים וחווים ואנו מתאימים את הפעילות לצרכים וליכולות, על פי המטרות אותן אנו רוצים להשיג, כאנשי חינוך. מטרות אלו נוגעות בתחומים רגשיים, חברתיים, התנהגותיים, חושיים ועוד. החווה היא מקום מכיל ואוהב, המאפשר התמודדות עם קשיים שונים: עבודה על מוטוריקה גסה ועדינה, על תנועה והתמצאות במרחב, והתנסות במגע בסוגי חומרים שונים: אדמה, חול, מים, צמחים, עלים, אבנים. כמו כן, קידום היבטים חברתיים כגון: עבודה בשיתוף פעולה ויחס מכבד למורה ולחברים בכתה וגם התמודדות עם לקויות תקשורת ועם קשיים נפשיים ורגשיים. אנו רואים בעבודתנו עם אוכלוסיה זו - מעצם מהותה והווייתת של החווה החקלאית - זכות גדולה ושליחות בעלת ערך חינוכי וחברתי.

הכיתות מגיעות לשעתיים שבועיות ותוכנית העבודה בשטח - בענפים השונים בחווה, כמו גם תוכנית הלימודים העיונית - נבנית בהלימה לצרכים המיוחדים והפרטניים של התלמידים, כך שניתן להם מענה אישי.

על חשיבותה של החווה לכיתות אלה ניתן ללמוד מפי המחנכות:

חלי נחמיאס, מחנכת כתה ח', מספרת: "זו השנה השנייה שאני מגיעה עם תלמידי כיתתי לחווה החקלאית. תרומתה של הפעילות בחווה עבור תלמידי רבה לאין שיעור. היא מעשירה את עולם הידע שלהם ומקרבת אותם לנושאים מגוונים מתחומי דעת שונים כגון: בוטניקה, איכות סביבה, מדעים ומורשת ישראל. הפעילות העיונית המשולבת בפעילות מעשית, מאפשרת לתלמידי לפתח כשרים ומיומנויות, שאינם באים לידי ביטוי בכיתה. לא בכדי שמחים התלמידים להגיע לחווה, וחשים שעבודתם משמעותית".

נחמה רסיס, מורה משלימה



בכתה ח' תקשורתית, מתארת את התהליך שעברו התלמידים: "בתחילת הדרך היו קשיים רבים מאוד, שנבעו מהתנגדותם של התלמידים להגיע לחווה. הסיבות היו שונות: "חם לי, קר לי, לא מעניין אותי, אני נגעל לגעת באדמה ובבובץ בידים חשופות, זה לא קשור אלי" ועוד כהנה וכהנה. בנוסף לכל אלה, היו בעיות חברתיות הנובעות מהלקות התקשורתית. היום, לאחר שנה וחצי, הם נלהבים להגיע, התלונות פחתו והתלמידים מגלים עניין בעשייה בחווה. העבודה עם הכלים החקלאיים מאתגרת אותם והם חשים את היעילות ואת תרומתם בעבודה.



הפן החברתי גם הוא השתפר משמעותית: הם למדו לנהל דיון ולבקש עזרה האחד מהשני. כבר אין קבוצות, אלא כיתה מאוחדת המשתפת פעולה. העבודות המגוונות מאפשרות שילוב של כל אחד ואחד גם בימים קשים. אף תלמיד לא מוותר לעצמו ויושב בצד, כפי שהיה בעבר. אני רואה שינוי גדול ומשמעותי. העבודה תרפויטית ותורמת להגברת הביטחון העצמי, חשיפה להתנסויות חדשות, מציאת פתרונות, שיתוף פעולה וקבלת האחר. אני זוקפת שינוי זה לשני גורמים:

א. לחווה כמרחב פתוח וחופשי, עם מסגרת מוגנת בצבעים מרגיעים.
ב. למורה עדי, שהיא מכילה, חמה ורגועה - מה שמקנה לתלמידים ביטחון לפרוק בעיות הקשורות יותר או פחות לחווה. אוסיף ואומר, שגם אני כדמות מחנכת נהנית להגיע לחווה החקלאית ולעבוד עם תלמידי.

לדעתי מסגרת זו מאוד חשובה ותורמת לילדים בחינוך המיוחד. השיר שכתב סתיו, תלמיד כיתה ח' על הקשת התקשורתית, מספר על חוויותיו החיוביות:

"המים...קרים וצלולים

השמש...המאור הגדול שבשמים
השמים...הם כמו המראה של המים
העץ...עומד הוא, סיפוק ללב
ולנשמה.

בנוסף לכך הוא מעניק צל כפליים.
הו הטבע...כמה טוב...כמה טוב
ומה יפה בעיני שבעתיים."



סתיו טל, תלמיד כיתה ח' (תמונה באישור ההורים)



דורית אבין מחנכת כתה ז' תקשורתית, מספרת כי התלמידים אוהבים להגיע לחווה והם נהנים מעצם היציאה מכותלי ביה"ס. החווה מעניקה להם חוויות מהנות ולימודיות, הכוללות את קבלת הפנים עם תה צמחים, את העבודה בחממות הגידול השונות ובגן הירק, את קטיפת היבול שגידלו וטיפולו ולקיחתו הביתה ואת ההתרגעות בפנינת החי. "התלמידים עברו שינוי, הן בכיתה והן ברמה האישית, מאז שהחלה שנת הלימודים. אני מאמינה שהחווה תרמה לתהליך זה. חבל שהפעילות היא לזמן מועט (כשעתיים שבועיות)".

אתי בן דוד, מחנכת כתה ז' תקשורתית, מוסיפה "התלמידים מצפים בכליון עיניים לימים בהם אנו נוסעים לחווה. נראה כי הם ממש מחכים לצאת מארבעת כותלי הכיתה ולנשום את האוויר הנקי והירוק ולהיות קרובים לאדמה. מעולם לא שמעתי מהם משפטים כמו "אין לי חשק ללכת לחווה" כפי שאני שומעת על שיעורים אחרים. הם משתפים פעולה באופן חד משמעי. ויותר מכך – תלמידים מסוימים, שבדרך כלל הם אדישים/ מנותקים, נעשים פעילים יותר בחווה. ניתן לראות שהפעילות בחווה וכל מה שקשור אליה משפיעה על התלמידים לטובה. הם חוזרים נינוחים ורגועים. לדעתי אין שום ספק, שפעילותם בחווה עוזרת להם לחזור לספסל הלימודים קשובים ופנויים יותר, מכיוון שהיא נותנת מענה לצורך שלהם להיות במרחב, באוויר הפתוח ולעבוד בעבודת כפיים שמפעילה את הגוף כולו. מעבר לכך, הם לומדים לעבוד יחדיו ולכבד אחד את השני. לדוגמה: א' הוא לדעתי תלמיד שאצלו השינוי הוא בולט. בדרך כלל הוא מתקשה להיות קשוב ומרוכז בשיעורים. בחווה הוא פשוט 'פורח' ונעשה פעיל ותקשורתי. אני מאמינה, שלחווה יש חלק בהתקדמותו בהיבט החברתי-תקשורתי, מתחילת השנה.

י' הוא דוגמה נוספת: מאז החל להגיע לחווה אנו חשים ברגיעה גם במהלך הפעילות עצמה וגם לאחר מכן בכיתה. ההימצאות במרחב פתוח ומזמין והמשימות שהוא מבצע בחווה הם צורך בשבילו, בניגוד למשימות לימודיות.

מ' התחבר מאוד לבעלי החיים, דבר שלדעתי עוזר לו להתקדם בתחום ההבעה הרגשית.

התרומה בהיבטים הרגשיים והלימודיים - מפיהם של כמה התלמידים:

"החווה תורמת לי לאהוב את הטבע ולקבל יכול הביתה."

"כשאני בא לחווה כל יום שישני אני נהנה לעבוד בפעילויות השונות בה, מזריעת זרעים ושתיילת צמחים ועד גרירת המריצה (הפעילות האהובה עלי בחווה). כשהגעתי לראשונה לחווה, לא רציתי לבוא אליה. לא אהבתי את העבודות הקשות ולא אהבתי להתלכלך בבוץ ובאדמה. אבל ככל שהזמן עבר, למדתי לאהוב את החווה. אם ישנו דבר שתמיד אהבתי, זה התה שעדי - המורה של כיתתי בחווה - מכינה מעשבי תיבול שגדלים במקום, כמעט כל פעם שאנו באים. עדי לא שמה הרבה סוכר בתה, מה שלימד אותי לשתות דברים פחות מתוקים ממה שהייתי רגיל אליהם. מאז שהתחלתי לבוא לחווה, למדתי לאט לאט להיפתח יותר לדברים חדשים."

"כשאני מגיע לחווה אני מרגיש רגוע."

"מאז שהתחלתי לבוא לחווה אני מרגיש יותר שמח. אני עוזר לכולם."

"אני לומדת דברים חדשים שקשורים לירקות, צמחים, חיות, פרחים, לוח השנה, עונות השנה. אני לומדת לשתול, להשקות, לטפל בחיות, לשתף פעולה עם החברים, עזרה הדדית וגם על החגים."

"אני תורם לחווה בכך שאני מנקה, שומר על סביבה ירוקה, מטפל בחיות, עושה ייחורים מנקה גזם"

נורית אסף, מורה לחקלאות ובעלת הכשרה בגינון טיפולי אומרת, שהחינוך החקלאי תורם לתלמידים בעלי לקויות למידה הן מבחינה לימודית, הן מבחינה מוטורית והן מבחינה רגשית. ניתן להם ללמוד באופן חוויתי בעזרת החושים, להתבונן בתופעות טבע, לעקוב אחרי תהליכים ולהבין עקרונות מדעיים. מבחינה מוטורית, ניתן לשפר מוטוריקה גסה ועדינה. מבחינה רגשית, יש אפשרות לתעל רגשות שליליים לעבודה, הנותנת ביטוי חיובי לכוח הפיזי. לאלה המתקשים לשבת בשיעור בכיתה, מתאפשר לשהות באוויר הפתוח ולעבוד. התלמיד יכול לקבל תוצאות תוך זמן קצר ולראות את הקשר בין סיבה לתוצאה. לדוגמא: צמח שאינו מקבל מים קמל ונובל. הפעילות בחווה מייצרת חוויות של הצלחה ומסוגלות לתלמידים אלה.

נורית משתפת ברשמייה האישיים: "אני עובדת שנים רבות עם תלמידים לקויי תקשורת ואחת החוויות המדהימות היתה, כשתלמיד שלא דיבר כלל התחיל לשיר את שיר הפתיחה, שאנו שרים בתחילת כל שיעור. תלמיד אחר שאינו מדבר, צייר ציור בו רואים מונית הנוסעת למקום עם שדות, פרחים וטרקטור אדום."

אנו, בחווה לחינוך חקלאי ולימודי סביבה בפתח תקווה, מאמינים בכל ליבנו כי "אם אתה יכול לחלום על זה אתה יכול לעשות את זה" (כדברי וולט דיסני) ומנחילים אמונה זו לתלמידינו.

* עדי אילון מור היא מורה לחינוך מיוחד ולחקלאות

צומחים בגינה" - הצצה לכנס השנתי ה-16, שהתקיים ב-18 במרץ 2013 ברמת הנדיב



ברגעי הכינוס וההרשמה במרכז המבקרים



הרצאה על המרחב המאפשר של בית הספר

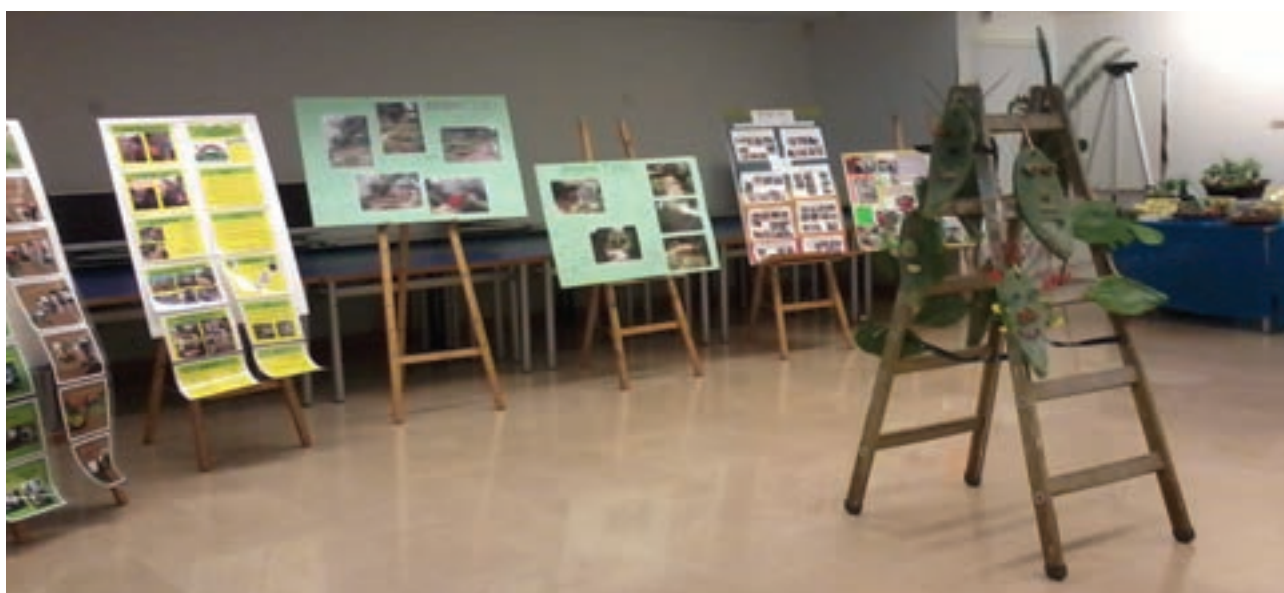


ישראל גלון בפעולה: מנחה הכנס שאין שני לו!





מסירים בגינה מושכת הפרפרים



המיצג של שאול ורדי

תודה למכיני הכרזות והמיצגים עבור תערוכת הכרזות:

דינה כהן בורעמי - בי"ס צוהר לטוהר
 רוני שליטא - מע"ש חדרה
 מורן חן - "גינה שהיא מעבר לפינה"
 זהר נהיר - "פרחים ואוטיזם"
 נטע רוהטין - מרכז הורות ומשפחה - בית דני
 ניצה דהן - בית העיוור בבאר שבע
 נטע רודברג - בי"ח לב השרון, פרדסיה (פגועי נפש)
 שאול ורדי - קשישים בבית אבות 'הלפרין' יחד עם ילדי
 בי"ס 'דקל' באשקלון
 עמוס הרץ - עציצים מביצים מעטרות (תלמידי ג"ט
 ממכללת ליפשיץ)
 אתי היאשי - גני ילדים בחבל אילות ובי"ס 'מעלה שחרות'



"הגינה המזמינה" בבית הספר "מעלה שחרות"

התכנית "גינה מזמינה" בבית הספר היא תכנית ייחודית, בה משתלבים ילדים המתקשים לשבת בכיתה בשעות הלימודים הפורמאליות: ילדים הזקוקים ליותר תשומת לב, למידה בדרכים אחרות, תחושת השתייכות ואפשרות לנתינה.

התכנית שלי נכתבה על מנת שההורים והמורות יבינו את אופי ומטרות העשייה. היא משקפת את תהליך הקמת הגינה וכל מה שנעשה בה. הילדים שלקחו חלק בתכנית שבעי רצון. כל פעם הם מגיעים אל הגינה עם אנרגיות חדשות ושותפים גם כשצריכים לנקות, להוסיף ולשנות. הילדים מרגישים שהיא שייכת להם ויש אצלם נכונות להתקדם, לתרום וללמוד.

כמדריכת הפרויקט, מרגישה שנתתי המון לכל אחת ואחד מהילדים, בנושא ערכים ואכפתיות ורצון להשתלב בקבוצות. כעת, כשסוף שנת הלימודים קרב, הילדים כבר חושבים על המשך הפעילות בשנה הבאה ושואלים מה יקרה בחופשה.

ילדי "הגינה המזמינה" מכיתה ה' אמרו בשיחת הסיכום:

בהתחלה היה מאוד קשה. השטח לא היה מוכן ולא האמנו שנצליח. היה קשה להתרגל פיזית ונפשית. פיזית בגלל שהאזור שלנו קרוב לאילת ומאד חם וקשה לחפור ולעבוד בחוץ. לא היינו מוכנים לעבוד כקבוצה, אבל למדנו לעבוד יחד כי ידענו, שאם לא יהיה שיתוף פעולה לא נוכל למלא את המשימות שדרושות להקמת "הגינה המזמינה". אתי הייתה "אחלה"! כשעבדנו קשה היא תמיד חיזקה, עזרה, לימדה ונתנה לנו עצות רבות וכולנו ביחד הצלחנו להקים את הגינה.

א.: בתחילת השנה הייתי ילד חדש בכיתה ולא הכרתי את כולם. חשבתי שיהיה כיף. לאט לאט התחילו בעיות והכיף נעלם. במהלך השנה, התקדמנו גם בגינה וגם בהתחברות שלנו כקבוצה. התהליך של הגינה עזר לי ובאותה מידה היה מהנה ומעניין.

א.: כשהתחלנו, הרגשתי שאני לא רוצה להיות עם הילדים שאני בקבוצה, אבל למדתי להכיר אותם והבנתי שבעזרת עבודת צוות אפשר לעשות הכול. למרות שאף אחד לא מושלם למדנו להסתדר ביחד.



אני רוצה להודות לאתי, שליוותה אותנו לאורך כל הדרך, עם הרבה סבלנות ורגישות, ולבוריס (אב הבית) שתמיד עזר לנו כשלא הצלחנו להסתדר עם המשימות הקשות. מאד נהניתי והייתי רוצה להמשיך בשנה הבאה.

ב: בהתחלת השנה, לא רציתי להגיע לפרויקט בגלל שלא ידעתי שום דבר על טיפול בצמחים ועל עבודה בגינה ולא הרגשתי נעים שאני לא יודע כלום ולמה אני מגיע... במהלך השנה הרגשתי יותר



טוב עם הפרויקט, הכרתי חברים ועכשיו אני מבין ויודע המון ולמדתי הרבה בתחום.

ל: כמו שאמר, גם אני הייתי חדש בבית הספר. הפרויקט עזר לי להכיר חברים. למדתי הרבה דברים חדשים שיכולתי לקחת הביתה (ולא רק עבודה בגינה). היה קשה בהתחלה וחשבתי שלא אוכל להסתדר עם העבודה, אבל כשאני מסתכל עכשיו על הגינה אני מבין, שעם שיתוף פעולה הכול אפשרי!

תגובת שתי מחנכות על פעילות הילדים בגינה המזמינה:

דגנית, מחנכת כיתה ה' כותבת:

עבודתי עם אתי באה לידי ביטוי כמחנכת ומורה, המובילה את המועצה הירוקה, בסיועה המקצועי של אתי. שלושה מתלמידי מגיעים אליה פעם בשבוע ושותפים לעשייה הפיזית ולתכנון. ה'נישה' של הגינה מאפשרת לתלמידים ליישם מיומנויות כמו: תכנון, שיתוף פעולה ועבודת צוות. דרך עבודתה של אתי מעצימה את הילדים ומעניקה להם ידע ואפשרויות שונות להתנסות ולממש את יכולותיהם. התלמידים נהנים מהעבודה, חוזרים שבעי רצון ומחכים לשיעור הבא. במסגרת המועצה הירוקה, אתי מעבירה שיעורים הקשורים לאקולוגיה, מחזור ואיכות הסביבה. אהבתה והבנתה המקצועית סוחפים את התלמידים והם משתפים פעולה, מרבים בשאלות שאלות ומקיימים פעילויות חווייתיות ולימודיות. אתי משכילה לעשות שיתופי פעולה בין הקבוצות ובכך תורמת לשיפור חזות בית הספר. בט"ו בשבט, בצעו תלמידי הגינה המזמינה והמועצה הירוקה נטיעות ברחבי בית הספר. הילדים היו שותפים לכל התהליך: ניקוש עשבים, הכנת גומות, פיזור טפטפות ולבסוף הנטיעה. הם חשו שותפות וגאווה גדולה ועד היום הם מסתובבים גאים בין הערוגות ומריחים את הפרחים שפרחו. אני חשה, שפרויקט "הגינה המזמינה" אכן מזמין את התלמידים לעשייה משותפת ומקווה שנמשיך לצעוד שנים רבות בשבילי הגינות.

מיכל ישראל, מחנכת כיתה ג' 2 מספרת:

השנה התוודעתי לתכנית "הגינה המזמינה" בבית ספרנו בפעם הראשונה. זו תכנית חינוכית מיוחדת וחשובה, שאני מובילה אותה במקצועיות, ביצירתיות ובאהבה גדולה. הילדים המשתתפים בה מגלים עניין רב, מאושרים להגיע אליה כל שבוע וחוזרים לכיתה לאחר הפעילות עם חוויות חדשות. הם משתפים אותנו בתהליכי הלמידה בגינה, תורמים ונתרמים. מדי פעם, אתי מגיעה לכיתה ביוזמתה ומנחה, בעזרת ילדי "הגינה המזמינה", שיעור חוויתי לכל הכיתה. יש בכך תרומה גדולה במיוחד לילדים אלה, שחשים גאווה יחידה וביטחון האישי מתחזק. אני שומעת מהוריהם תגובות חמות לפעילות זו. גם הם רואים את ההשפעה החיובית על ילדיהם. שיתוף הפעולה המקצועי של אתי עם הצוות החינוכי הוא מבורך! ישר כוח!



גינה מזמינה היא גינה המשלבת מספר סביבות חיים ומגוון אורגניזמים וצמחים. גינה בה נוכל למצוא מארגי מזון שונים, שתורמת לאיכות הסביבה.

גינת הציפורים וגינת הפרפרים מהווים חלק ממנה. ככל שהגינה גדולה יותר (והאמצעים הכספיים להקמתה רבים יותר) גדלות האפשרויות וכמובן גם מגוון המינים שיתקיימו בה..

מטרות הפרויקט: גינה אקולוגית מזמינה.

- התלמידים יקימו במו ידיהם את הגינה ומתקניה ויחוו את העונג שביצירה.
- ידעו לתאר את המרכיבים השונים בה ואת החשיבות שלהם לגבי בעלי החיים.
- ילמדו לזהות לפחות 10 צמחים ו-10 בעלי חיים שמצויים בגינה. וירכשו מיומנות של תצפית ושל מעקב ותייעוד.
- יוכלו להסביר את החשיבות של פיתוח בריקיימא ושל מיגון מינים. (אפילו אם לא יכירו את המושגים האלה).
- יהיו מעורבים בשיתוף הקהילה בגינה באמצעות: ימי קהילה, שותפות הורים ועוד.

רעיונות לשיתוף ההורים:

- ספירת ציפורים ארצית, בט"ו בשבט.
- נטיעת הגינה המזמינה, בט"ו בשבט.
- יצירת שבילים, בריכה, מתקנים מצמיגים משומשים, משטחים וכדומה.
- "יום שיא" - סיור למו"פ (מחקר ופיתוח) יוטבתה, של צמחים, עצים ופרחים.

התכנית שהוגשה לבית הספר בראשית הפרויקט ובוצעה בחלקה הגדול:

מס'	תאריך	הפעילות	פרוט
1	סתיו – ספט-נוב	מיפוי טופוגרפי	גודל. חלוקה לאזורים לפי שמש, צל, וטופוגרפיה – גבוה, נמוך
2	סתיו – ספט-נוב	מיפוי האורגניזמים בשטח	מה יש כעת בשטח מבחינת צמחים, ציפורים, זוחלים, דו חיים, חרקים.
3	סתיו – ספט-נוב	שרטוט תכנית	השרטוט יכלול את כל האלמנטים, ויתחשב בנושאים כמו: שמש, השקיה, מקום גיאוגרפי. הילדים יוכלו לשרטט כל אחד בנפרד ואז לגבש תכנית משותפת תוך כדי דיון.
4	ספט- אוק	זריעת פרחי בר	איתור איזור מתאים וזריעה מיד אחרי סוכות. סדור השקיה ניידת במקום. קניית זרעים (קבלנו זרעים מהורה העובד במו"פ)
5	לאורך כל השנה	נתינת רקע עיוני ומעשי בנושא סביבה, שמירת טבע, מיגון מינים	לפי הספרים "חוגי טבע לילדים ו"גן עדן בפתח הבית" מאת טליה שניידר.
6	לאחר הזריעה במהלך כל השנה	יומן מעקב	מעקב יומיומי אחרי גינת פרחי הבר. איסוף מידע על מצב הצמחים ועל בעלי חיים שמבקרים בגינה. אחת לשבוע או יותר יערך רישום של בעלי החיים שנצפו בשטח ומה עוד קורה בו, (לדוגמה: מעוף כלולות בקן נמלת הקציר אחרי הגשם הראשון)
7	סתיו	הכנסת איש ביצוע (אתי המדריכה בגינון)	קבלת הצעות מחיר. יצירת קשר, יידוע ושתוף פעולה עם אתי המטפלת בגינה ומוסדות בית הספר, וקרן איכות הסביבה.
8	נוב-ינואר	יצירת בריכת נוי קטנה עם מזרקה	בפועל: בריכה ממיכל דיזון חתוך, שציפינו באבנים ובבוץ. עבודה של הילדים עם עזרה של אב הבית. המזרקה עובדת על ידי אנרגיה סולרית (פנל).
9	נוב-ינואר	הנחת מערכת טפטוף	בסיוע של הילדים
10	נוב-ינואר	הוספת בולי עץ, אבנים, יצירת דרכים	רצוי שהדרכים תעשנה מחומרים ממוחזרים
11	ינואר-מרץ	העמדת מתקני האכלה ולקינון לציפורים	הילדים יכינו
12	ינואר-מרץ	שתילה של צמחים	בט"ו בשבט או כחלק מבניית הגן. עונתיים ישתלו לפי עונות השנה
13	ינואר-מרץ	שילוט	התלמידים יכינו שילוט עם תמונות ושמות של צמחים ובעלי חיים הנמצאים בשטח
14	ינואר-מרץ	בניית סככת תצפית	אתי, עם עזרה של איש מקצוע או הורה, יחד עם הילדים.
15	במהלך השנה	לוח מעקב בסככה או בכניסה לשטח	רישום של התופעות הנצפות

מס'	תאריך	הפעילות	פרוט
16	במהלך השנה	הכנת ניסויים	עציץ שמשקה את עצמו, מנבטה מגלילי נייר טואלט, כוח הנבט, שתילה במיכלים שונים
17	עץ סימני דרך מגלילי נייר טואלט	בכניסה לחדר המורים	פעילות מסכמת של איכות הסביבה.

האלמנטים של הגינה המזמינה בחצר בית הספר

מס'	האלמנט	תיאור	תנאים
1	ברכה	ברכה רדודה. תחתית לא מחלחלת, אפשר ניילון או פי וי סי גודלה תלוי בגודל חצר. אפשר לרכוש בחנויות למשחקי ילדים ברכה קטנה מחומר קשיח שניתן בקלות להניח בחצר, באחת מפינות הברכה נוסף מספר אבנים לרידודה. יכול להיות גם אגן שתייה. מילוי מים קבוע - דרך מערכת הטפטוף בחצר. ללא פתח יציאה. אבדן מים רק על ידי אידוי. יש להכניס לברכה גמבוזיות למניעת דגירת יתושים.	אזור שיש בו שמש לפחות חלק מהיום. מחוברת למערכת הטפטוף. נראית מסככת התצפית
2	חלקת החי מתחת לאבן	אזור עם אבנים בגדלים, בצורות ובצבעים שונים, שישמש לחקר החי מתחת לאבן	יכול להיות בצל. בשטח מושקה.
3	חלקת פרחי בר או פרחים עונתיים	לזרוע את פרחי הבר בסתיו, לפני הגשמים. קודם להכין שטח: לנקות, לקלטר, ליישר ואז לזרוע בתלמים רדודים או בפזור חופשי. להדק לקרקע באמצעות מגב. להמתין לגשם הראשון ואחריו להשקות עד שהגשמים הסדירים מגיעים, כדי להבטיח את המשך הצמיחה.	אזור שטוף שמש.
5	גבעת גיאופיטים (צמחי פקעת ובצל)	אזור מוגבה מעט, לצורך ניקוז המים, שבו ישתלו גיאופיטים ותתאפשר למידת הנושא.	שמש
6	צמחים מושכי ציפורים ופרפרים	פנטס, לנטנה, טופח ריחני, כובע נזיר. רצוי לתכנן מראש את השתילה כך, שבחלקים הרחוקים מנקודת התצפית יהיו הצמחים הרב שנתיים והגבוהים יותר וסמוך לנקודת התצפית, העונתיים והנמוכים.	אזור שטוף שמש.
7	עצים מושכי ציפורים	זית, קליסטמון, תאנה, תות,	שמש
8	שיחים ומטפסים	הדס, רותם, יערה, טקומית הכף, אלווי, היביסקוס, חוטמית, חמנית, אוג	שמש
9	צמחי מים	קנה, יקינטון מים, גומא, אגמון, שושנות מים.	שמש

מס'	האלמנט	תיאור	תנאים
10	צמחי כיסוי לשפת ברכה	ליפיה זוחלת	חצי שמש
11	צמחי תבלין	לבנדר, רוזמרין, מרווה, לענה, מנטה, זוטה, צתרה, קורנית.	שמש
12	אמבטיית מים לציפורים	מתחתית של עציץ, או אגן מוגבה.	חצי שמש. אזור חשוף מחובר למערכת הטפטוף. נראה מסככת התצפית
13	אמבטיית חול לציפורים	אזור חולי יבש.	חצי שמש. אזור חשוף גלוי לעיני הציפורים. ללא השקיה. נראה מתוך סככת התצפית.
14	מתקני האכלה לציפורים	תיבות האכלה, שולחן האכלה, בקבוקי מי סוכר, שרשראות בוטנים, פשטידות לציפורים, מקל פקקים.	להעמיד בשטח פתוח, 3-4 מטר מהשיחים. נראה מתוך סככת התצפית
15	בולי עץ או עצים יבשים	מקום עמידה לציפורים ומקום לתליית מזון עבורן.	בשמש, גלוי לעיני הציפורים נראה מתוך סככת התצפית
16	קומפוסטר	מתקן או אזור מגודר להכנת קומפוסט.	בצל
17	מערכת השקיה – טפטוף	רצוי לאסוף מי מזגנים, מי גשמים, מי ברזיות ומרזבים, כחלק ממערכת ההשקיה של הגינה.	מערכת טפטוף מאורגנת על ידי גנן.
18	סככת תצפית	בד יוטה מתוח בין שני עמודים או גדר מקנה ובה אשנבים, שניתן לשבת מאחוריהם ולצפות, כדאי למתוח גם רשת צל של חממות או דבר דומה, לנחות הצופים.	באזור מוצל. מקורה. יכול להיות גם מתוך חלון של כיתה.
19	עבודות חקר	בגינה המזמינה ניתן לבצע עבודות חקר במגוון נושאים הקשורים לחי ולצומח שבגינה ולקשרי הגומלין ביניהם.	

"חדוות התעסוקה" בגינן עם קשישים

**קווים לגינן טיפולי עם קשישים ברמות פעילות שונות.
סיור במרכז יום לקשיש ובחממה התעסוקתית במושב נחם - 11.2.2013**

ביום אביבי שטוף שמש הגענו בדרך נופית, בין עמק האלה ובית שמש, למרכז היום לקשיש בנחם. את פנינו קיבלו זהבה גינבורג - חברתי עוד מלימודי הגינן הטיפולי בסמינר הקיבוצים - ומירי איבלר מנהלת מרכז היום, הנמצא בסמיכות למועצה האזורית מטה יהודה.

מירי פתחה את המפגש וציינה, כי מרכז היום מיועד לתושבי 57 הישובים של מטה יהודה. האוכלוסייה היא הטרוגנית. רבים מהתושבים מחוברים למסורת ולמורשת של מקומות מוצאם וגם מחוברים מאד לאדמה, כיוון שרוב הישובים הם חקלאיים. בשעות הבוקר המרכז משמש בית ל-100 עד 90 איש ובשעות אחה"צ מגיעים אנשים אחרים, יותר עצמאיים בגילאי 60+, למפגשי למידה עם אנשי אקדמיה, לטלוויזיה קהילתית, למשחקי ברידג' ועוד. עם בואנו, התארגנה קבוצה גדולה של קשישים ליציאה לטיול, דבר שהשאיר לנו חדר התכנסות במשך היום אך הרחיק אחדים מהקשישים, שהיו אמורים לשתף אותנו בסיפורי חיים.

זהבה הייתה ממקימי המועדון באמצע שנות ה-90. בהתחלה עשתה הכול: שמשה כמדריכה, מאמנת ואפילו קילחה את החברים. עם הרחבת המקום יזמה את הכנסת הגינן ואף ללא הכשרה פיתחה את פעילויות הגינן, עם חומרים צמחיים שאספה בקיבוץ. היא יזמה הכנת עציצים למכירה. יוזמה זו הובילה לתרומה להקמת חממה ולקבלת ליווי מצד אחינועם בן עקיבא מליניאק מ"אשל". במפגשים רקחו ריבות, גידלו חיטה, כותנה ועוד. נעשה שילוב של סיפורים, מצגות ותמונות והתקיימו פעילויות בחגים ובאירועים מיוחדים. מכירת העציצים - בעיקר במועצה ולאנשי הצוות - נועדה לצרכי פעילויות הגינן. לימי ההולדת ניתנו עציצים כמתנה. לאחר 7 שנים עזבה זהבה את מרכז היום. תוך כדי ההכשרה בגינן טיפולי עברה לעבוד עם נפגעי נפש בבית שמש, עד הגיעה לגיל הפנסיה. עם הפרישה, חזרה למרכז היום בנחם ליומיים בשבוע ובין השאר היא מקיימת פעילות בחממה ובגינת המרכז, בסיוע דני הגן שהוא קשיש נמרץ ובעל ניסיון רב בגינן.

המקום עטוף צמחייה מכל הכיוונים. הוא כולל מרחב פתוח ובו צמחי תבלין ונוי ביניהם משולב אלמנט מים מפוסל, שנבנה יחד עם נערים בפעילות התנדבותית משותפת. מאחור נבנו ערוגות מוגבהות, המאפשרות נגישות נוחה לחברי המרכז וכמובן חממה לגידול וריבוי צמחים.

לאחר סיור בחדרי התעסוקה השונים וב"שוק" למכירה הדדית, שחברות המרכז פתחו ברחבת החצר הפנימית, עברנו לחממה לפעילות הכנת ייחורי שיבה (לענה שיחנית). הנשים הגיעו באופן עצמאי, מי עם הליכון ומי בלי עזרה, בהליכה איטית וזהירה. הן התיישבו ליד השולחן כשהייחורים, העציצים, אדמת השתילה, הכפות ואבקת הורמון ההשרשה מונחים ליד כל אחת. לא היה צורך להסביר את מהות העבודה. הן ידעו ומייד נגשו למלאכה: זו ממלאת את העציץ בכפות ידיה וזו בכף שתילה, בכף מרק, בכוסית ועוד. האווירה הייתה גינחה. כשהעבודה הייתה בעיצומה, ניתן היה לשוחח איתן ולשמוע על עברן, על מרכז היום ועל אהבתן לאדמה

ולגידולים השונים. מסיפוריהם עלו קשיי הקליטה, ההתמודדות ואהבת הארץ: ראייה אופטימית המהווה מאגר מחזק להתמודד עם הזדקנות בשלביה השונים. גילינו קשישות עם רוח משובה ועניין, עסוקות ופעילות, דבר שהוביל לחלקו השני של היום: ההרצאה של ניצה דהן אודות גישות חדשות לזקנה, עם העלייה בתוחלת החיים. על הקשישים כפעילים, מעורבים ועצמאיים ועל התפתחות עשירה של אפשרויות פנאי לגיל המבוגר, כולל מגוון האפשרויות לטיפול והעסקה.

לאחר ארוחת צהריים משותפת, חגיגית וטעימה בחדר האוכל של מרכז היום התכנסנו לפעילות עם אסתי כרמון, סביב הכנת מרקחת קרם לחות מרגיע מצמחים זמינים, נגד עקיצות וגרויי עור.

אסתי הכינה מצגת עיונית אודות סוגי הצמחים והתכונות הבריאותיות שלהם, סוגי השמנים, מושגי מיצוי שונים ותהליך הכנת הקרם. אחר כך, הכנו יחד קרם: רקחנו, חיממנו, סיננו, ערבלנו ולבסוף ארזנו בצנצנות. וכל אחד ואחת מאיתנו יצא/ה עם צנצנת קרם לשימוש אישי, עם עור ידיים רך וענוג ועם חיוך מרוצה משוח על הפנים.

והרי המתכון להכנת קרם ללחות ונגד גירוד:

הכלים הדרושים:

- מד טמפרטורה
- משקל מטבח
- מסננת עדינה
- כירה חשמלית
- תרמוס עם מים רותחים
- משורה או כלי מדידה לנוזלים
- סיר
- כף עץ לערבוב
- מערבבל מוט
- צנצנות קטנות עם מכסה מדבקות וטוש לרישום

תהליך הכנת הקרם:

- חליטות - רצוי להכין מראש לסנן ולהקפיא.
- חימום החליטה עד 400
- בתוך החליטה החמה ממיסים 1% בורקס,
- (רק לאחר סינון וחימום החליטה- מתחילים לעבוד עם הדונג)
- דונג - מחממים ומתיכים בצנצנת הנמצאת בסיר עם מים רותחים,
- שמנים - מחממים בצנצנת בתוך סיר עם מים רותחים
- שופכים את החליטה החמה. עם הבוראקס על הדונג המותך
- מערבבים בכף עץ
- מתחילים להקציף בבלנדר דונג ופאזה מימית ובאיטיות להוסיף את השמנים המחוממים לתוך הדונג עם החליטה.
- מערבבים עם הבלנדר עד לקבלת המרקם הרצוי

החומרים הדרושים להכנת 1 ליטר קרם:

- 200 מ"ל חליטת ציפורני חתול תרבותיות (קלנדולה)
- 200 מ"ל חליטת כוכבית מצויה
- 200 מ"ל חליטת חלמית (משרה)
- 100 גר' דונג דבורים
- 10 גר' בוראקס
- 300 מ"ל שמנים: זרעי ענבים, שקדים

חלמית גדולה (חובזה)

שם מדעי: Malva sylvestris Mallow

משפחה: חלמיתיים

צמח רירי מכיל פלבנואידים. מרגיע את העור, משתן, משלשל, אנטי דלקתי, מכיח, מכווץ. ברפואה העממית נחשב הצמח כמחטא:

כל חלקי הצמח מכילים ריר מחטא, היעיל מאד נגד שיעול, הפרעות בדרכי הנשימה ובדרכי השתן, וכתרופה בדוקה נגד פצעי נמק, כוויות ומחלות עור דלקות ועוד

כוכבית מצויה

שם מדעי: *Stellaria media*

משפחה: ציפורניים

חלקי הצמח שבשימוש: נוף הצמח, רצוי שימוש במיצוי מצמח טרי פעילות: מכווץ, מקרר, מרכך ומשקם עור, נוגד גרד ודלקת התוויות: על העור רטייה להקלת גרד ולמחלות עור דלקתיות, עור סדוק, שפופים, כיבים, פריחות. שימוש פנימי: ראומטיזם, כיב עיכולי, הגנה ושיקום ריריות מערכת עיכול, מניעת מחלות, אנמיה, מחזק. חליטה: 2 כפיות צמח יבש לכוס 3-4 כוסות ליום כל חלקי הצמח נאכלים. מכיל ויטמינים, מינרלים, גליקוזידים, פלבנואידים

ציפורן חתול מתורבתת

שם מדעי: *Calendula officinalis*

משפחה: מורכבים (compositae)

שמות משלימים: קלנדולה, Marigold.

חלק בשימוש: פרחים.

הצמח בעל ריח וטעם מתוק, המלווה מריחות חריפה ניתן להשתמש באבקת עלי הכותרת שלו כצבע מאכל טבעי (במקום זעפרן) או כתוספת תיבול לסלט. אנטי זיהומי בטיפול חיצוני בפצעים, כוויות ובעיות עור שונות. משפיע על מערכת החיסון, המערכת ההורמונאלית, כלי הדם, מערכת העיכול, הכבד, כיס המרה והלימפה. מסייע בחידוש ובשיקום רקמות וכן בחיזוק ובהגנה מפני זיהומים.

יצירה בחומרי טבע

סיכום יום השתלמות ברמת הנדיב, דצמבר 2012

בעיצומו של חורף מבורך בגשמים, האירה לנו השמש מתחילתו של בוקר חורפי וחיממה את משתתפי היום, שהצליחו להגיע מכל קצוות הארץ - כולם 'חמושים' במזמרה, מספרים, דבק ומהדק, כפי שנדרש. התאספנו בגן הטיפולי ברמת הנדיב. המקום המטופח והצוות המסור כבר השרו אוירה נעימה ומזמינה. על סדר היום היו בתחילה, הרשמה, עדכונים וחדשות שהשמיעה ניצה דהן. לאחר מכן, דגנית מובסוביץ הציגה את עצמה: דגנית למדה אדריכלות ועבדה במקצוע זה. לאחר שרכשה ניסיון רב במקצועה עשתה הסבה מקצועית - בעקבות סיבות שונות - לתחום של יצירה מחומרי טבע. נישאת על כנפי הדמיון היא רואה בכל פרי, עלה או גזע, איך להפכם ליצירות מרהיבות. בתחילת המפגש התנסינו בקליעה. יצרנו בסיס ואת המשך הקליעה עשינו עם סנסני התמר. לאחר מכן פרקנו עלי לולב ולמדנו כיצד ליצור על ידי שתי וערב, ציפור ודג. בהמשך, דגנית הראתה כיצד היא מרכיבה בובות מעלי בננה או תירס וכיצד אפשר להפכן לסימניה. מארגז העלים היבשים שאספה לנו זהר נהיר, בחרנו עלים אותם הפכנו לכריכה, ליומן או לחוברת. כמו כן, הכנו משחק עם פרי של כסיית האבוב (תרמיל דמוי מקל). תוך כדי ההסברים הראתה לנו דגנית טכניקות שונות מן השטח, שכללו: כלי עבודה דרושים, שילוב צביעה ו"טיפים" נוספים. האווירה במפגש הייתה חיובית, נעימה ומחכימה. למרות מספר המשתתפים הרב, ניכר כי יש לה סבלנות "מלוא הסל" והיא התייחסה לכל אחד ואחת באופן אישי. יחס כמו שלה ודאי יהיה לתועלת בעבודה עם מטופלינו והיה חלק מסל ההפתעות איתו יצאנו ממנה.

בהפסקת צהרים שעשינו, שולחן העבודה התמלא בכל טוב הארץ: במיני מאפה, סלטים, פירות, גבינות

וחטיפים שהביאו המשתתפים, ערוך בטוב טעם וצורה - חוויה קולינארית אמיתית שהפכה למסורת. בחלקו השני של היום, יצאנו לסיור מודרך בגני הנדיב. את הסיור הנחתה אורית כשר, רכזת הגינון הטיפולי ברמת הנדיב. ראינו כי גם לטבע יש יצירות משלו והכרנו חומרי גלם מופלאים הצומחים בגן. עברנו באזורי הגן השונים וקיבלנו הסברים ממוקדים על הפינות הקסומות: תצפית לים, גן הורדים, גן הדקלים וגן הבשמים (המותאם לעיוורים). תוך כדי הסיור ניצלנו את הזמן גם עבור החלפת רעיונות מוצלחים, שכל אחד הביא



מניסיון עבודתו בשטח. חזרנו לגינה הטיפולית, העמסנו את המוצרים אותם הכנו ונפרדנו בתודה וברכה מן הצוות המארח (כבר מחכים לפגישה הבאה).

מן הצד האישי, נוסף לעבודתי עם קשישים אני עובדת גם בעמותת "שמע קולנו": מסגרת מקדמת לילדים ונוער לקויי שמיעה. נוכחתי לדעת, שככל שעולה גיל הילדים הם מעוניינים בעבודה יוצרת משולבת בחומרי טבע. לכן היה חשוב לי להגיע ליום השתלמות זה, על מנת להרחיב את מגוון



אפשרויות התעסוקה עבורם. ואכן התחזקתי בראיה שבטבע גלומות אינסוף אפשרויות המתאימות לצרכינו. עלינו רק לטעת בנוער (המטופלים) את היכולת לעוף על כנפי הדמיון דרך הטבע.

בעקבות ההשתלמות: התנסות יישומית עם חברי בית העיוור בבאר שבע -

בבית העיוור מכינים סלי נצרים מגוונים, על כן חשבתי כי יהיה מעניין לקלוע מלולבים ומעלי דקל, סלסילות בצורת ציפור, כמו שהכנו עם דגנית.

את הניסיון הראשון עשינו עם עלי דקל ירוקים מהגינה. הדבר הצריך עבודה עם שתי הידיים ואז נוצר קושי בהתמצאות, כי יד אחת משמשת תמיד להכוונה, כפיצוי על חוסר הראייה. בכל זאת הצלחנו והסיפוק היה רב! אך כעבור יומיים כשהעלים יבשו, צורת הציפור התעוותה. הבנתי שעלים יבשים של לולבים עדיפים. זו הייתה הזדמנות לשפר את תנאי העבודה. הבאתי לולבים וגם מהדקים רחבים על לוח. עתה ניתן היה לייצב את עלי הלולב וגם להטות את הלוח כולו בהתאם לצורך והעבודה הייתה קלה יותר ומהנה. חברי הקבוצה יכלו להשתחרר מעט ולשוחח תוך כדי עבודה, להיזכר בהתנסות בקליעה מלפני שנים ולהיזכר בחג הסוכות ולתכנן הכנת הציפורים כסלסילות לפירות יבשים. את הסלסילות יגישו כשי לתלמידים, שיבואו לפעילות בט"ו בשבט. תחושה של הצלחה והנאה מהיכולת להעניק (ולא רק לקבל) ריחפה בחדר.

* סיגל בן לולו הינה הנדסאית נוף, בוגרת מכללת דוד ילין.



עמותה לקידום מקצוע הגינון הטיפולי בישראל (ע"ר)
טל: 03-5225203, www.g-t.org.il