



עמותת אדם צומח - לקידום הגינון הטיפולי בישראל (ע"ר)

"חדוות התעסוקה" בגינון עם קשישים קווים לגינון טיפולי עם קשישים ברמות פעילות שונות

סיור במרכז יום לקשיש ובחממה התעסוקתית במושב נחם 11.2.2013

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

מירי פתחה את היום וציינה כי מרכז היום הינו מקום לכל תושבי 57 הישובים של מטה יהודה. האוכלוסייה הטרוגנית אנשים עצמאיים. הם מחוברים למסורת ומורשת ממקומות מוצאם המחוברים מאד לאדמה כיוון שרוב הישובים הם חקלאיים. בשעות הבוקר המרכז משמש בית ל-90-100 איש ובשעות אחה"צ מגיעים אנשים אחרים – יותר עצמאיים ללמידה עם אנשי אקדמיה +60, טלויזיה קהילתית, בריג' ועוד. עם בואנו התארגנה קבוצה גדולה של קשישים ליציאה לטיול – דבר שהשאייר לנו חדר להתכנסות במשך היום אך הרחיק מאיתנו אחדים מהחברים שהיו אמורים להשתתף איתנו בסיפורי חיים.

זהבה הייתה ממקימי המועדון באמצע שנות ה-90 ושמשה כמדריכה, מאמנת ואף קילחה את החברים – עשתה הכל. עם הרחבת המקום יזמה את פעילות הגינון וכבר ללא הכשרה התפתחה פעילות הגינון עם חומרים צמחיים שאספה בקיבוץ היוזמה הייתה הכנת עציצים למכירה. יוזמה זאת הובילה לתרומה והקמת חממה וליווי של אחינועם בן עקיבא מליניאק מ"אשל" רקחו ריבות, גידלו חיטה, כותנה, שילבה סיפורים, מצגות ותמונות ופעילויות לחגים ואירועים מיוחדים. מכירת העציצים בעיקר במועצה ולאנשי הצוות - יועדה לצרכי הגינון כמעגל סגור. לימי ההולדת ניתנו עציצים כמתנה לאחר 7 שנים עזבה זהבה את מרכז היום, תוך כדי הכשרה בגינון טיפולי עברה לעבוד עם נפגעי נפש בבית שמש עד גיל הפנסיה. עם הפרישה חזרה למרכז היום ליומיים בשבוע ובין השאר מקיימת פעילות בחממה, בגינת המרכז בסיוע דני הגנן שהוא קשיש במרכז בעל ניסיון רב בגינון ומרץ.

מרכז היום עטוף צמחייה מכל הכיוונים. במרכז המקום, מרחב פתוח ובו צמחי תבלין ונוי בהם משולב אלמנט מים מפוסל שנבנה יחד עם נערים בפעילות התנדבותית משולבת. מאחור נבנו ערוגות מוגבהות המאפשרות נגישות נוחה יותר לחברי המרכז וכמובן חממה לגידול וריבוי צמחים.

לאחר סיור בחדרי הפעילות השונים וב"שוק" שחברות המרכז פתחו למכירה הדדית ברחבת החצר הפנימית, יצאנו לפעילות הכנת ייחורי שיבה – לענה שיחנית בחממה. הנשים הגיעו באופן עצמאי מי בהליכון ומי בהליכה איטית וזהירה התיישבו ליד השולחן כשהייחורים, העציצים. אדמת השתילה, הכפות ואבקת הורמון צמיחה מונחים ליד כל אחת. לא היה צורך להסביר את מהות העבודה. הן ידעו ומייד נגשו למלאכה. מי ממלאת את העציץ בכפות ידיה ומי בכף שתילה, כף מרק כוסית ועוד. האווירה הייתה נינוחה כשהעבודה בעיצומה, ניתן היה לשוחח איתן לשמוע על עברן, על מרכז היום ואהבתן לאדמה ולגידולים השונים. מסיפוריהם עלו קשיי הקליטה, ההתמודדות ואהבת הארץ – ראייה אופטימית המהווה מאגר מחזק להתמודד עם הזדקנות בשלביה השונים. גילינו קשישים עם רוח משובה ועניין – קשישים עסוקים ופעילים – דבר שהוביל לחלקו השני של היום - להרצאה של ניצה דהן אודות גישות חדשות אודות הזקנה על קשישים פעילים, מעורבים עצמאיים עם העלייה בתוחלת החיים והתפתחות עשירה של אפשרויות פנאי לגיל המבוגר. ולכך כמובן השלכות למגוון האפשרויות לטיפול והעסקה המאמרים יצורפו בהמשך.

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



עמותת אדם צומח - לקידום הגינון הטיפולי בישראל (ע"ר)

אסתי הכינה מצגת עיונית אודות עקרונות, סוגי הצמחים והתכונות הבריאותיות שלהם, סוגי השמנים, מושגי מיצוי שונים ותהליך הכנת הקרם. ולאחריו הכנו יחד קרם – רקחון, חיממנו, סיננו, ערבלנו ולבסוף ארזנו בצנצנות. וכל אחד ואחת מאיתנו יצאו עם צנצנת קרם לשימוש אישי עם עור ידיים רך וענוג וחיוך מרוצה משוח על הפנים.

והרי המתכון להכנת קרם ללחות ונגד גירוד הכלים הדרושים:

מד טמפרטורה

משקל מטבח

מסננת עדינה

כירה חשמלית

טרמוס עם מים רותחים

משורה או כלי מדידה לנוזלים

סיר

כף עץ לערבוב

מערבול מוט

צנצנות קטנות עם מכסה מדבקות וטוש לרישום

הכנת קרם ללחות ונגד גירוד

החומרים הדרושים להכנת 1 ליטר קרם:

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

תהליך הכנת הקרם

- חליטות – רצוי להכין מראש לסנון ולהקפוא.
- חימום החליטה עד 40°
- בתוך החליטה החמה ממיסים 1% בורקס,
- (רק לאחר סינון וחימום החליטה – מתחילים לעבוד עם הדונג)



עמותת אדם צומח - לקידום הגינון הטיפולי בישראל (ע"ר)

- דונג - מחממים ומתיכים בצנצנת הנמצאת בסיר עם מים רותחים,
- שמנים - מחממים את השמנים 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

חלמית גדולה (חובזה) *Malva sylvestris* (Mallow) משפחת החלמיתיים

צמח רירי מכיל פלבנואידים. מרגיע את העור, משתן, משלשל, אנטי דלקתי, מכייה, 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 מצוייה *Stellaria media* משפחת הציפורניים

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 שפשופים, כיבים, פריחות שימוש פנימי: ריאומטיזם, כיב עיכולי, הגנה ושיקום ריריות מע' 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 מרירות חריפה

ניתן להשתמש באבקת עלי הכותרת שלו כצבע מאכל

טבעי (במקום זעפרן) או כתוספת תיבול לסלט

אנטי זיהומי בטיפולי 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