



אורך ימינו

החיים והחילום אכשיו.

ביטאון דו שבועי של רשת הכוללים 'תפארת זקנים - לוי יצחק' • שבוע פרשת בלק תשפ"ה • גיליון מספר 1

לעלות על הגל

הם סיימו לעבוד, ואז גילו יחד עם בני משפחתם שהחיים רק התחילו • סיפורם הבלתי ייאמן של כתשעים קהילות שנפתחו בשנתיים האחרונות

למצוא את ההזדמנות

יש הזדמנויות בחיים השוות 'קפיצה אל המים'. לעיתים קשה לזהות הזדמנות בזמן. רק במבט לאחור אנו מבינים כי הוחמזה ההזדמנות. במקרה שלנו, מדובר בהזדמנות מיוחדת לגמלאים.

בשנתיים האחרונות מתחוללת מהפכה שקטה בארצנו, והמהפכה זולגת גם למדינות בחו"ל - מהפכת 'הגל השלישי'.

אדם צעיר יוצא לעבוד ולהתפרנס, עד הגיעו לגמלאות. ואז ברגע אחד הכל משתנה - מאדם שרגיל היה לתת כל חייו, לאדם שיכול להרשות לעצמו מנוחה ושלווה. כל חייו עמל וכעת הגיע הזמן לקצור את הפירות.



לומדים בסניף מרכז שפירא

הכל התחיל ביוזמה שהגה הרבי מלובביץ' בשנת תש"מ (1980), וקרא לה על שם אביו, המקובל הגדול רבי לוי יצחק שניאורסון זצ"ל, ומכאן השם 'כולל תפארת זקנים - לוי יצחק'. כעת חזונו הגדול של הרבי מתממש בהיקף נרחב.

במרכז היחמה ניצבת מסגרת לימוד תורה קהילתית, מפי רבנים מומחים בהגשה ובהעמקה גם יחד, כך שכל משתתף ימצא את מקומו - בין אם הוא חדש לעולם התורה ובין אם הוא ותיק בלימוד.

לצד הלימוד נבנית פעילות מגוונת ומרעננת: שיעורי ספורט מותאמים לגיל, הרצאות מפי רבנים בעלי שם, טיולים מושקעים ואירועים סביב מעגל השנה.

לקפוץ אל המים

תשעים הקהילות הללו שינו את התפיסה: הן הוסיפו נופך מיוחד לגיל השלישי, ותחושת אמת כי מדובר בגל השלישי - המלא בהזדמנויות לגדול בתורה ולהרחיב אופקים, עם קהילה עוטפת של חברים.

זה הזמן 'לקפוץ אל המים' ולחוות את הגיל השלישי כ'גל שלישי', כתקופה מיוחדת ומעצימה. הצטרפו לאחת מקהילות 'תפארת זקנים - לוי יצחק' ברחבי הארץ. יש בהן הזדמנות גדולה.

זו קריאה גם לבני משפחה או חברים של בני גיל הפנסיה - שתפו אותם בבשורה הזו, שיכולה לשדרג את חייהם.

גיליון זה, שיצא לאור, בעזרת השם במתכונת דו-שבועית, יהווה במה לפעילות המבורכת. מטרתנו - לתת לכל יהודי לחוות בעוצמה את גיל הפנסיה, ולעלות על הגל השלישי של החיים.

לכאורה מדובר בסידור מושלם. בפועל, יש המעידים שתקופת הגמלאות, על כל מעלותיה, חסר בה קצת 'מלח'. אותו ניצוץ של תכלית ותחושת ערך. אותן תחושות של אושר, סיפוק, ושמחה - שעבודה יודעת לתת.

הגל השלישי - כבר כאן

הבשורה היא, שאת אותו ניצוץ מיוחד של משמעות ושמחה, אפשר לקבל מחדש גם בתקופת הגמלאות. כך קמה לה רשת כוללים חדשה, הצוברת תאוצה מיום ליום. היא שמה לעצמה מטרה: להביא את בני הגיל השלישי, לחוות את 'הגל השלישי'. לחוש את העוצמה שבגיל הפנסיה.

כך קמו כתשעים קהילות לגיל השלישי ברחבי הארץ, על ידי הארגון 'כולל תפארת זקנים - לוי יצחק', המהווה שלוחה של 'כולל חב"ד' ופועל בחסותו הנדיבה של איש החסד לב לבייב.

"מזמור שיר חגגת הבית"

סניפים שנפתחו במהלך החודש



סניף טבעון
בית כנסת מגן דוד
המזרח 16



סניף חדרה - בית אליעזר
בית כנסת שבת אחים
רחוב השושנים 20



רשת הכוללים הארצית
'תפארת זקנים - לוי יצחק'

88 סניפים
ברחבי הארץ

1584
חברי קהילה

מעוניין לפתוח סניף
באיזור מגוריך? התקשר עוד היום!
055-957-8688

על המפה

כל מה שחדש בקהילה
/ תיעוד מצולם <<



גם בעת חירום – התורה לא פסקה לרגע

במהלך ימי מלחמת "עם כלביא יקום", כשמרבית המשק הושבת ותושבי ישראל נדרשו לשהות בבתיהם, הנהלת הכולל קיימה הערכת מצב, והוחלט כי הכוללים ימשיכו לפעול גם בתקופה מורכבת זו, בכפוף להנחיות פיקוד העורף.

במקומות שבהם לא ניתן היה לקיים פעילות, ראשי הכוללים שמרו על קשר רציף עם הלומדים, התעניינו בשלומם והשתדלו לסייע היכן שנדרש. ההנהלה הארצית אף פתחה קו טלפון חם, לסיוע ולתמיכה נפשית בתקופה מורכבת זו.

יש לציין כי במקומות בהם הכוללים פעלו – הורגשה אווירה מיוחדת. הידיעה כי "תורה מגנא ומצלאל" – על חיילי צה"ל, על כוחות הביטחון ועל כל עם ישראל – הוסיפה ללימוד נופך מיוחד.

בתמונות: לומדים בקריית אונו, גילת, ותקוע.

חידוד. חוויה. חידוש תכנית 'לחידוד' יוצאת לדרך

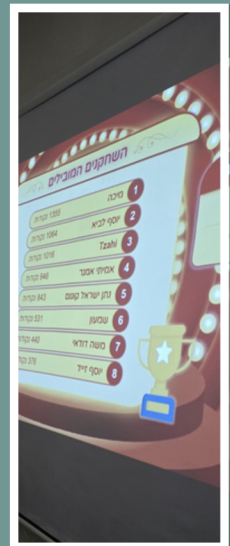
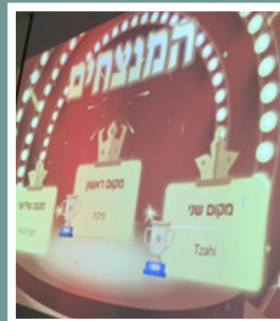
מיזם חדשני ופורץ דרך הושק בכוללי "תפארת זקנים לוי יצחק" – תכנית 'לחידוד' – משחק מחשב אינטראקטיבי, חווייתי ומרתק, המבוסס על חומר הלימוד בכולל, בנושא פרשת השבוע.

במהלך המשחק נשאלים הלומדים שאלות מתוך מהשיעורים, כשכל תשובה נכונה מזכה בניקוד – והמנצח הוא זה שהצליח לענות נכונה על מירב התשובות.

התחרות הסוחפת יוצרת אווירה מגבשת ומהנה, שהופכת את הכולל לחווייתי במיוחד.

לאחר פיילוט מוצלח בכמה סניפים, התכנית נפרסה כעת בכלל סניפי הרשת, וזכתה לתשבחות רבות. "זה לא עוד חידון – זו התחדשות בלימוד התורה!", מעידים הלומדים.

בתמונות: סניף נתניה – לומדים נהנים מהחוויה האינטראקטיבית



הכנס השנתי של "תפארת זקנים לוי יצחק" – מתקרב

בעוד כחודשיים, בד' באלול (28.08.25), ייערך הכנס השנתי של רשת הכוללים 'תפארת זקנים לוי יצחק'. השנה האירוע יתקיים בבנייני האומה בירושלים.

בכינוס צפויים להשתתף חברי הקהילה מ-90 הסניפים הפרוסים ברחבי הארץ, יחד עם רבני הכוללים, ואישי ציבור נכבדים.

גולת הכותרת של הכינוס – סיום מסכת מכות, שייערך על ידי מאות לומדים מכל הארץ, העוסקים בימים אלו בלימוד המסכת בכולל, בהתרגשות מיוחדת לקראת המאורע.

תוכנית עשירה, רבנים שיכבדו את המעמד, ורגעים של שמחה והתעלות – כל אלה יהפכו את הכנס הקרוב לאבן דרך משמעותית בתולדות הרשת.

פרטים נוספים בהמשך – עקבו אחר הפרסומים!

בתמונות: רגעים מהכנס השנתי בשנה שעברה





"יש דרכים למנוע דמנציה. אחת מהטובות - ללמוד תורה בכולל"

ראיון מיוחד ומעורר השראה עם ד"ר יקיר קאופמן, הנירולוג שהוביל בקנדה מחקר פורץ דרך על ההשפעה העמוקה של הדת במניעת והתפתחות דמנציה ואלצהיימר - נחשב כיום כמומחה לקידום בריאות ומניעת מחלות בגיל המבוגר

בתעסוקה אקטיבית יש שני מרכיבים עיקריים: א. לקיחת אחריות. ב. נתינה. שני המרכיבים האלו חשובים, משום שהם גורמים להפעלה מלאה של המוח, וכך למעשה מונעים ירידה בתפקוד שלו.

לימוד תורה בכולל לגיל השלישי - האם זו תעסוקה אקטיבית גם אם האדם רק מקשיב לשיעור?

בלימוד תורה - גם אם האדם רק מקשיב - הוא נחשב לשותף פעיל.

מדוע? משום שבלימוד תורה, לא מדובר רק בהשגת ידע אישי. אנו יודעים מה שכתוב במקורות, כי לימוד התורה עצמו מקיים את העולם. זהו לימוד שמוסיף ברכה, אור ומשמעות - לא רק ללומד אלא לכלל עם ישראל.

כל אדם שמגיע ללמוד בכולל, ההבנה הזו חרוטה על לוח ליבו. לכן כשהוא מקשיב לשיעור בכולל, אין זו הקשבה סבילה.

אם דיברנו קודם על שני המרכיבים של תעסוקה אקטיבית, אז יש כאן לקיחת אחריות - לימוד שמקיים את העולם, וכן נתינה לעם ישראל בעצם הלימוד. ההשפעה של לימוד כזה על הנפש היא עצומה.

סיפרת על מחקר פורץ דרך שערכת בקנדה. מה מצאתם בו?

במחקר שביצענו בקנדה, בדקנו את ההשפעה של חיבור דתי - אמונה ומצוות - על הסיכון לחלות בדמנציה. גילינו שככל שהאדם מחובר יותר לדת, לערכים, לתפילה ולתורה - כך פוחת הסיכון שלו לחלות.

החיים הדתיים מספקים תעסוקה פעילה, תחושת שליחות, קשר חברתי ויציבות - כל אלה מרכיבים חשובים בשמירה על בריאות המוח.

מה חשוב שידעו בני המשפחה של אדם שיצא לגמלאות?

ההמלצה הברורה שלי, שיעודדו אותו להמשיך בעשייה הברוכה שעסק בה במהלך החיים. לא כדאי שישנה את החיים באופן חד. אם ניתן - שימשיך לעבוד במה שעסק קודם, או בדבר דומה.

אבל אם בכל זאת בחר לעזוב את מקום עבודתו, חשוב מאוד שימצא מסגרת קבועה, משמעותית, שממלאת אותו. אין מסגרת טובה יותר מזה מאשר לימוד תורה - בהתאם כמובן, לידע ולרקע בלימוד של האדם - כמו שקיים בסניפי "כולל תפארת זקנים לוי יצחק".

כמה מילים לסיכום?

אומר זאת בפשטות: הערך הבריאותי של לימוד תורה בכולל - במניעת והתפתחות דמנציה גדול מאוד. מי שבא בכל יום לכולל - מעניק לעצמו את המתנה הגדולה ביותר שהוא יכול לקבל: חיים טובים, וזיכרון חד מלא במשמעות - ובריאות איתנה לאורך ימים ושנים.

את ד"ר יקיר קאופמן קשה מאוד להשיג לראיון בימים אלו. כמי שנחשב כמומחה לקידום בריאות ומניעת מחלות בגיל המבוגר, עומס המשימות המוטלות עליו רב - וביתר שאת לאחר תקופת המלחמה, שבה האוכלוסייה הבוגרת מתמודדת עם אתגרים כבדים ורגישים.

ובכל זאת, כששמע ד"ר קאופמן על מטרת הראיון - לעורר מודעות לחשיבות הבריאותית של לימוד התורה בגיל השלישי - נרתם בשמחה. מתוך ניסיונו הרפואי רב השנים, ומחקר מדעי מהפכני שבו היה שותף מרכזי, הוא משתף אותנו בתובנות מעוררות מחשבה על הזדקנות בריאה ומשמעותית.

ד"ר קאופמן, מהו תחום ההתמחות שלך?

אני מתמחה בתחום שנקרא נירולוגיה התנהגותית - תחום העוסק בקשר בין תפקוד המוח לבין ההתנהגות האנושית. כל קושי או שינוי בהתנהגות מתחיל במוח, ולכן חשוב להבין את מקורו - כדי למנוע הידרדרות.

בתוך התחום הזה, אני עוסק במיוחד בנירולוגיה גריאטרית - טיפול בהפרעות קוגניטיביות והתנהגותיות בגיל השלישי. זה כולל התמודדות עם מחלות דמנציה, ובפרט אלצהיימר - אחת הצורות הנפוצות שלה.

האם דמנציה היא גזרת גורל?

ממש לא. אני יודע שזה יפתיע חלק מהקוראים, אבל מחקרים אומרים שניתן להפחית את הסיכון לדמנציה בכ-60%!

נכון שיש מרכיב גנטי, אבל הוא חלקי בלבד. מקרי הדמנציה נובעים גם מגורמי סיכון שתלויים באורח החיים של האדם, שניתן בהחלט להשפיע עליהם.

יש גורמי סיכון גופניים - תזונה לא מאוזנת, עישון, חוסר פעילות גופנית, ריבוי תרופות, ועוד. ויש גם גורמי סיכון נפשיים וחברתיים - דיכאון, בדידות, חוסר משמעות או תעסוקה ועוד.

המפתיע הוא כי מבין גורמי הסיכון, הגורם המשפיע ביותר - הוא הנפשי. ככל שהאדם נמצא במצב נפשי טוב יותר, כך יורדים סיכוייו לחלות בדמנציה או במחלות כרוניות אחרות, ביחס גבוה יותר מאשר השפעה גופנית או גנטית.

אז איך ניתן להסיר את גורם הסיכון הנפשי?

זוהי שאלה קריטית. כדי להבין זאת, אני נוהג לחלק בין שלושה מצבים נפשיים אפשריים בגיל השלישי:

חוסר תעסוקה - האדם מרגיש חסר משמעות, ללא מסגרת. מצב זה מגביר מאוד את הסיכון לחלות בדמנציה וביתר המחלות הכרוניות.

תעסוקה פאסיבית - כמו צפייה בהרצאה, שיחות חברים, גלישה מועילה ברשת. עדיף מהמצב הראשון - אך עדיין לא אידיאלי.

תעסוקה אקטיבית - התנדבות, עבודה, או לימוד תורה במסגרת קבועה - כמו כולל לגיל השלישי.

המהפכה מתרחבת: רבנים ותלמידי חכמים בקריאה נרגשת: הצטרפו ל'כולל תפארת זקנים לוי יצחק'!

רשת הכוללים 'תפארת זקנים' - לוי יצחק' ממשיכה לגדול ולגעת בלבבות. בעת האחרונה, יצאו מגדרם רבנים ותלמידי חכמים, כדי לעודד ולחזק את הלומדים בכוללים לגיל השלישי, ולעודד מצטרפים חדשים.



**הרב שמואל אליה שליט"א
רב העיר צפת:**

**"הם בנו את הארץ -
עכשיו תורנו לתת
להם חזרה"**

בסרטון שהופץ לציבור, שיבח הרב שמואל אליה את היוזמה במילים חמות ונרגשות: "מפני שיבה תקום והדרת פני זקן - זה לא פסוק יפה, זו חובה מעשית. זו הדרך של התורה - להעניק כבוד, הקשבה, והזדמנות לצמיחה - דווקא לאלה שהעולם נוטה לשכוח". הרב הדגיש את ערכם העצום של הלומדים בגיל השלישי: "בעולם שבו אומרים שהעולם שייך לצעירים, אנחנו - כעם ישראל - הולכים בדרכו של הקב"ה. אנחנו זוכרים: המבוגרים הם אלו שבנו את המדינה, שמרו על המסורת, ונושאים בליבם חכמת חיים שאין לה תחליף". "לימוד התורה שלהם - מתוך ניסיון ומסירות-מביא ברכה לכל עם ישראל."

**הרב ישראל מאיר ביטון
שליט"א - רב העיר חדרה:**

**"הלימוד שלכם -
מציל את הדור כולו. אני
מקנא בזכות שלכם"**



בדברים מלאי התרגשות שנשא בלשכתו וביקש לשתפם הלאה, שיתף הרב ביטון את תחושת ההשתאות מהפעילות: "כמה אתם חשובים בשמים! אתם - הפנסיונרים - אלו שמחזיקים את העולם! תניחו את התורה שלכם על כף המאזניים - ותראו איך היא מכריעה את הכף לטובת כל עם ישראל". "אני רואה עשרות אנשים בגיל שלכם שמבילים את ימיהם בשעמום - ואתם, בשעה הזו, לומדים גמרא, עוסקים בפרשת שבוע, שואלים שאלות בהלכה. זו שליחות עילאית". הרב ביטון סיכם במסר חד וברור: "כל דקה שלכם - עולם ומלואו. העולם עומד עליכם. התורה שלכם מחיה את הדור הזה".

**הראשון לציון הרב
יצחק יוסף שליט"א:**

**"תפארת לוי יצחק -
מן היוזמות החשובות
והנחוצות ביותר בדורנו"**



במכתב מיוחד ששיגר ללומדי הכוללים, הפרוסים על פני כתשעים סניפים ברחבי הארץ, התייחס הראשון לציון למציאות כואבת: "אנשים שעמלו כל חייהם ותרמו לבניין הארץ - מוצאים עצמם בגיל פרישה יושבים בחוסר מעש. 'כולל תפארת לוי יצחק' מעניק להם עוגן, תוכן ומשמעות". לדבריו, אין מדובר במותרות - אלא בצורך לאומי, רוחני וחברתי מהמעלה הראשונה. הרב מזכיר בדבריו את חזונו של הרבי מליובאוויטש זי"ע, שהקים את רשת הכוללים לעילוי נשמת אביו, הגאון המקובל ר' לוי יצחק שניאורסון זצ"ל, והיה הראשון להצביע על הפוטנציאל הרוחני העצום שבגיל השלישי. "דווקא הציבור הזה", כותב הרב, "נושא עמו עוצמה אדירה ויכולת השפעה שאין כדוגמתה". בנוסף שיבח את הנגיד ר' לב לבייב, על תרומתו הנדיבה להקמת הכוללים וכתב: "ישר כוחו הגדול של ר' לב לבייב, המוזיל מהונו להעמיד בקרן אורה את הגיל השלישי ולהשיב עטרה ליושנה". ולסיום - קריאה יוצאת דופן לכלל הציבור: "הנני פונה אליכם בבקשה להירתם למשימה החשובה הזו - לאתר, לעודד ולסייע למי שירצה להקים כולל בוקר . . זכות הרבים תלויה גם במעשיכם".



**מכתבו של
הראשון לציון,
הרב יצחק
יוסף שליט"א**