

עניין של צמיחה

תכנית פעילות
בגינון לזקנים



אחינעם בן-עקיבא-מליניאק

30

אשל האגודה לתיכנון ופיתוח
שרותים למען הזקו בישראל



אחינעס ברעקיבא-מליניאק

עניין של צמיחה
תכנית פעילות בגיטון לזקנים

עניין של צמיחה

תכנית פעילות בגינן לזקנים

אחינעם ברעקיבא מליניאק



האגודה לתכנון ולפיתוח שירותים
למען הזקן בישראל



אש

נוסדה עלידי ג'וינט מלבן

ונתמכת עלידי ג'וינט ישראל וממשלת ישראל

Published with the support of:
The Harry and Jeanette Weinberg Foundation, Baltimore, MD
הופק בסיוע קרן הרי וג'נט ויינברג
בולטימור, ארצות־הברית

הוצאה לאור: יונה פלד, אשל
ייעוץ: עדנה בך־ארי, ישראל גלון
עריכה: טליה קיפר
עיצוב העטיפה: תחיה רוזנטל

מסת"ב 965-7073-14-6 ISBN
מק"ט 212385

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לתרגם, לאחסן במאגר מידע, לשדר או להקליט בכל דרך או בכל אמצעי אלקטרוני, אופטי או מכני, או אחר – כל חלק שהוא מהחומר שבספר זה, בין אם לשימוש פנימי או לשימוש מסחרי. כל שימוש החורג מציטוט קטעים קצרים במסגרת של ביקורת ספרותית אסור בהחלט, אלא ברשות מפורשת בכתב מהמוציא לאור.



כל הזכויות שמורות לאשל, תשנ"ט – 1999
הופק עלידי מוסד ביאליק • ירושלים
סודר בארט פלוס, ירושלים
נדפס בדפוס שוקן, ירושלים
Printed in Israel

תוכן העניינים

7	פתח דבר
9	מבוא
13	הכנת תשתית
16	סביבות עבודה
26	מיומנויות עבודה בסיסיות
33	כלים וחומרים להפעלה
38	צמחים שימושיים לתכנית
69	הצעה ללוח פעילויות שנתי
87	צורך עצות למפעיל
89	פעילות לזקנים בעלי מוגבלות מיוחדת
95	"סקירת חיים": מסע במעגלי חיי אדם וצמח
97	סיפורה של קבוצה
101	רשימת ספרות
103	נספחים

תודות לאיילת סער על כתיבת הפרק 'פעילות לזקנים בעלי מוגבלות מיוחדת'.

האיורים בספר נדפסו באדיבות המו"לים:

Drawings published by permission of the publishers:

Moore, Bibby, 1989. *Growing with Gardening, A Twelve-Month Guide for Therapy, Recreation and Education*, Copyright © by The University of North Carolina Press, Chapel Hill.

Rothert, E.A. Jr., J.R. Daubert, 1981. *Horticultural Therapy for Nursing Homes, Senior Centers, Retirement Living*, © Chicago Horticultural Society, Chicago.

Stoneham, J., P. Thoday, 1994. *Landscape Design for Elderly and Disabled People*, © Garden Art Press, Packard Publishing Corporation.

פתח דבר

בתי אבות ומרכזי יום לזקן נחשבים לטובים בסוגם אם ניתנים בהם טיפול ושירותים שהינם מגוונים ובעלי רמה מקצועית גבוהה. דבר זה נכון לגבי כל אחד מרכיבי השירות – החל מארוחות וטיפול רפואי, וכלה בפעילות חברתית. בכל מסגרת טיפול לזקנים מוקדשות שעות אחדות מדי יום לפעילות חברתית מסוג כלשהו. פעילות זו היא חשובה ורבת ערך מבחינת איכות חייהם של הזקנים. למרות זאת, במקומות לא מעטים נהוגה שגרה של פעילויות חברתיות ותעסוקתיות אשר אין לזקנים עניין רב בהן. מטרתם של העוסקים בתחום הטיפול באוכלוסייה המבוגרת צריכה אפוא להיות פיתוח של תכניות בעלות ערך ועניין, אשר מכבדות את העוסקים בהן, והנהנות גם ממעמד של יוקרה בעיני הקהילה הרחבה ומהתייחסות חיובית מצדה.

אחת הדוגמאות היפות והחדשניות לפיתוח מסוג זה היא הגינן הייעודי. בפעילות בגינן כרוך עניין מיוחד, ובעקבות זאת מזומנים לעוסקים בה הנאה וסיפוק מרובים. אשל החלה בפיתוח תכנית של גינן ייעודי בשימת דגש עיקרי על ההיבט ההפעלתי-חברתי. התכנית הופעלה בכמה מרכזי יום ובתי אבות, זכתה להצלחה רבה, וניתן לומר בבטחה שיש לה ערך חיובי ניכר מבחינת תרומתה לאיכות חייו של הזקן.

מטרת ההוצאה לאור של העבודה הנוכחית היא לדרבן את האימוץ של תכנית פעילות בגינן במסגרות רבות ככל האפשר. כמו כן נועדה עבודה זו להוות כלי עזר בידיו של כל מוסד אשר יבחר להנהיג את התכנית, ולסייע במימושה.

ד"ר יצחק בריק

מנכ"ל אשל

מבוא

חשבתי שזו פעילות מעשית. האמת היא שזאת פעילות חברתית.

י', סב־יום, עמק יזרעאל

טיפול בצמחים היווה מאז ומתמיד אחד העיסוקים המקנים לאדם רוגע, נינוחות, שלוה, פורקן ותחושת יצירה. כל אלה מתרקמים, כנראה, בזכות המפגש עם החיות, הצמיחה והגדילה שהן מנת חלקו של הצמח. מסתבר שמפגש זה, המזין את הנפש, נחוץ והכרחי עוד יותר בשלהי המאה העשרים, ויש בו משום מפלט והפוגה מן המירוץ אשר רוב אוכלוסי ארצות המערב שותפים לו. זהו, מן הסתם, הרקע להתפתחותו של הגינן הטיפולי (Horticultural Therapy).

גינן טיפולי פירושו שימוש בצמחים ובחומרים צמחיים לשם עזרה בתהליך של שיקום, של התפתחות אישית או של שימור יכולות קיימות. למעשה מוכר הגינן כדרך לטיפול מאז שלהי המאה ה־18. ראשיתה של הכרה זו בכך שבבתי חולים לחולי נפש באירופה התגלה, שמצבם של חולים אשר הועסקו בעבודות גינן בבית החולים השתפר בהשוואה למצבם של כאלה שלא עבדו בגינה. היתה זו הוכחה לכוח התרפויטי הטמון בפעילות הגננית. כיום קיימות בנמצא ברחבי העולם – בעיקר בארצות הברית, באירופה ובאוסטרליה – תכניות שונות של גינן טיפולי, אשר מהן נהנות אוכלוסיות של נכים, עיוורים, זקנים, אסירים, חולי נפש ומפגרים.

בישראל הוחל ביישומו של גינן טיפולי לפני שנים לא רבות. בימים אלה מתארגנת אגודה ישראלית לגינן טיפולי, אשר חבריה מנחים קבוצות של ילדים במסגרות החינוך המיוחד, זקנים, ופגועי ראש ועמוד שדרה. עבור זקנים פותחה בארץ התכנית אשר תכונה "גינן ייעודי", ואשר ייחודה בכך שהיא מהווה תכנית של פעילות חברתית באמצעות גינן.

הפעילות הרגילה בתחום הגינון מתמקדת בצמח, בסביבה, ובתוצרי הפעילות שעמם נמנים אסתטיקה, יכול ועוד. הגינון הייעודי מפגיש את המשתתף עם עולם הצומח על מנת להתמקד בתהליכים החלים בצמח ובאדם כאחד. כאמצעי טיפולי ניתן למנות בפעילות הקשורה בצמחים יתרונות אחדים:

- זוהי פעילות פשוטה, ועם זאת עשירה ומסקרנת. היא נערכת בסביבה אסתטית ונעימה, והיא אחת מן הפעילויות היחידות המשפיעות על גוף ורוח גם יחד.

- בפעילות זו הופך המטופל למטפל: צורה מסוימת של חיים מסורה להשגחתו.

- זוהי פעילות שניתן להגיע בעזרתה לתוצאות מהירות.

- בפעילות זו כרוכות גרייה של החושים השונים והפעלתם. לכך נודע משנה חשיבות כשמדובר באנשים הלוקים בראייתם.

- בהיותה פעילות מהנה, ישנה סבירות גבוהה לכך שהזקן יתמיד בה.

- באמצעותה מתאפשרת הפעלה בידורית. מפגשים קבועים של זקנים ובני משפחה (כולל נכדים ואף נינים), המקימים מעין "פינת ירק" משלהם, עשויים להוות פתח לשיחה על ילדות הזקן או על זו של ילדיו, על מאכלים אהובים, על עצי פרי שאולי גדלו בחצר בית המשפחה וכדומה. התוצאות הינן הן עיסוק משותף (שלו חשיבות רבה, לאור העובדה שפעמים רבות אין בני המשפחה יודעים מה לעשות בבקרה את קרובם) והן תוצר ממשי שיהווה מקור לגאווה ולהעמקת הקשר המשפחתי.

- עולם הצמחים יכול לשמש לעוסקים בו ראי למחזור חייהם, ובעזרתו מתאפשרות העלאת זיכרונות במגוון עצום של נושאים ועריכת "סקירת חיים".

על מנת להיטיב לעמוד על התרומה הנודעת לפעילות בגינון ראוי להזכיר את חמשת הצרכים הבסיסיים שהינם, לפי הסוציולוג מקלוסקי, נחלתו של האדם הזקן:

- שמירת האוטונומיה; זו מושגת בחלקה על ידי עיצוב הסביבה הקרובה.

- הצורך בביטוי עצמי, כלומר בהבעת רגשות ובשיתוף במחשבות ובתחושות.

- הצורך להיות נחוץ ומועיל, המושג באמצעות פעילות למען הזולת.

- הצורך להשפיע, כלומר למלא תפקיד ולהשתתף בהכרעות ביחס לעצמי ולאחרים.

- הצורך בטראנסצנדנטיות, היינו במציאת משמעות לחיים נוכח המוות המתקרב והולך.

נראה, שבאמצעות הגיגיו הייעודי מתמלאים חלק מצרכים אלה. דרך הפעילות בגיגיו ניתנת לזקן הזדמנות לחוות חוויות מלאות. למרות תפיסתו את עצמו כלא נחוץ, לא שייך למעגל העשייה, לא תורם ולא מביא רווחים הוא חווה חוויה של עשייה ושל שותפות. בזכותו הצמח צומח והפרח פורח, וישנם גם מוצרים ותוצרים. הודות לעבודה המשותפת גובר ביטחונו העצמי של הזקן, הוא חש בכבוד ובהערכה כלפיו ודימויו העצמי עולה.

פעילות הגיגיו מאפשרת אם כן לזקן להיפגש, על אף מגבלותיו הפיזיות או המנטליות, עם עובדת היותו אדם חושב, מרגיש, בעל רצונות ודעות, ובעל יכולת ליצור ולהיות ביחסים עם עצמו ועם סביבתו.

התועלת שבפעילות בגיגיו עשויה לבוא לידי ביטוי במישורים הבאים:

● **המישור הפיזי** – עיסוק בצמחים הינו עבודה פיזית; באמצעותה ניתן לשמר ולשפר קשר עיני, מיומנויות מוטוריות גסות ועדינות, שיווימשקל, גמישות וקואורדינציה, להגדיל את החוסן הפיזי ולהרחיב את טווח התנועה.

● **המישור הנפשי** – דרך העבודה הקשורה בגדילה, בצמיחה ובטיפולן של אלה ניתן לחזק את הסובל מדימוי עצמי נמוך ולעודד את ביטחונו העצמי. לזקן ניתנת באמצעותה הזדמנות להיות אחראי לחייו של דבר-מה אחר. הוא עתיד לפגוש במהלכה את עצמו כמות שהוא כיום, ועל רקע המחזוריות שבחיי הצמח – גם כמות שהיה בעבר. העיסוק בצמחים מהווה מקור לגיוון ולעניין, ועל כן מסייע בהפחתת מצבי דיכאון. הוא אף עוזר לרבים להתמודד עם שינויים המתרחשים בחייהם כתהליך טבעי או כתולוגי של הזיקנה.

● **המישור החברתי** – פעילות בגיגיו נעשית לרוב בקבוצה. משום כך מלמד עיסוק זה שיתוף פעולה, מדגיש את רגש האחריות והעזרה ההדדית, ומאפשר לכל אחד מן המשתתפים לבטא את עצמו. הודות למפגש הקבוצתי יכול הזקן לבטא תחושות, רגשות ומחשבות ולהרחיב את מעגל הקשרים החברתיים.

● **המישור הקוגניטיבי** – נראה שאדם, בכל גיל שהוא, מעוניין תמיד ללמוד דברים חדשים ושמה בהם. הפעילות בגיגיו פותחת בפני הזקן עולם חדש של מיומנויות ושל מושגים; הוא שומע מלים וביטויים חדשים, ועולמו מתעשר. כמו כן עשויה פעילות זו לגרום לשיפור כשרים קוגניטיביים כגון יכולת לפתרון בעיות, זיכרון ושיפוט.

מטרותיה של תכנית הגיגיו הייעודי הן אם כן חברתיות, תעסוקתיות וטיפוליות. היא יכולה להיות מופעלת בכל מקום, באופן פרטני או באופן קבוצתי,

ועם כל זקן, עצמאי או מוגבל. היא מתאימה למגוון של מצבים (ישיבה, שכיבה ועמידה) ולכל שעה משעות היום. לאלו המרותקים לביתם מסיבה כלשהי מהווה פעילות זו "תירוץ" מצוין למעט אוויר צח ואור שמש.

במרכזי יום לזקן ובבתי אבות נעשית הפעילות בגינון בקבוצות לא גדולות. מתכונתה יכולה לנוע מזו של חוג ועד פעילות יומיומית במקום. לכל אופני ההפעלה קו מנחה משותף של עבודה פשוטה ומהנה, מלמדת ומעשירה, המאפשרת ביטוי עצמי. הפעילות עצמה עשויה להקיף עיסוקים כגון מיון זרעים וזריעתם, שתילה, העתקה, עידור, זיבול, דישון, השקיה, ניכוש עשבים שוטים, שזירת פרחים קטופים, ייבוש פרחים (לשם שזירתם או לעריכתם בספר דקורטיבי), ייבוש צמחי תבלין, הכנת פירות מיובשים, הכנת שיכר וריבה, יצירת עבודות יד הכוללות שזירה או הדבקה של פרחים וציאה לטיולים ולסיורים. לעתים קרובות ניתן לערב את הזקן גם במטלות מורכבות יותר כגון קיום בזארים ומכירת המוצרים והצמחים שגודלו. המפגשים יכולים לכלול פעילות גננית בלבד, או לשלב פעילות כזו עם שיחה, יזומה או ספונטנית. תכני השיחה יכולים להיות מגוונים גם הם: עונות השנה, חגים ומועדים, סיפורים ואגדות על צמחים, שימושים של צמחים (רפואיים ואחרים), שינויים ותהליכים בחיים, יחסי משפחה, אובדן וסופיות.

המפגש יכול להיות מכני, אוטומטי ומשעמם, או יצירתי, חווייתי, מרגש ומרענן. האחריות לטיבו מוטלת על כל אחד מהמשתתפים, אך במידה רבה יותר, אולי, על המפעילים. נר לרגלי מפעילי התכנית, המנחים והמנהלים צריכה להיות ההכרה בכך שכל עוד רוח חיים באדם הרי התמצית, גרעין העצמי שלו, קיימת וניתנת למימוש.

הכנת תשתית

זו אחת מהפעילויות המוצלחות ביותר במקום. האנשים אוהבים את זה, משתתפים ברצון, ויכולים גם ללמוד איך לספל בצמחים שבביתם.
ו', סביום, עמק יזרעאל

להפעלת תכנית גינון במרכז היום או בבית האבות יש להקדים הכנת תשתית.

- מן ההיבט הפיזי הכוונה היא ליצירת התנאים הדרושים לעבודה.
- מן ההיבט האנושי פירוש הדבר גיוס מפעיל מתאים, בדיקת רצונותיהם של המשתתפים, והכנתם להפעלת התכנית.
- שאלות יסודיות שיש לתת את הדעת עליהן הן אלה: למי מיועדת התכנית, האם מדובר באוכלוסייה כפרית או עירונית, מהו מצבם הפיזי והמנטלי של המשתתפים המיועדים, ואיזה אופי תישא הפעילות (האם תהיה בעלת דגש תעסוקתי, חברתי או טיפולי).

לאור כל הגורמים הללו תגובש תפיסה לגבי אופן ההפעלה של התכנית (מספר הקבוצות וגודלן, הרכב הקבוצות, מספר הפגישות לשבוע וכדומה).
סביבת העבודה האידיאלית לפעילות של גינון ייעודי מורכבת למעשה מארבעה מוקדי פעילות: חממה, פאטיו, ערוגות מוגבהות וגינה פתוחה; לכולם יחד ניתן לקרוא בשם "גינה נגישה" או "סביבה נגישה". העיקרון המשותף לכולם הוא יצירת תנאים פיזיים ואנושיים המאפשרים פעילות בגינון לכל החפץ בה. מכיוון ששילוב של כל המוקדים הינו בפועל כמעט בלתי אפשרי, הרי יש לבחור בסביבת העבודה המתאימה ביותר למקום. בבחירה זו ראוי להסתמך על המרכיבים הבאים:

- **אופי האוכלוסייה** – למרכיב זה השפעה רבה על בחירת סביבת העבודה. לפיכך מומלץ להציג בפני הזקנים את האפשרויות השונות ולהביא בחשבון את דעתם ורצונותיהם.

● **השטח הנתון** – גם למרכיב זה השפעה ניכרת על בחירת צורת העבודה. אם מדובר במבנה הממוקם בסביבה עירונית צפופה, סביר להניח שהאפשרות הנבחרת תהיה פאטיו או ערוגות מוגבהות, מהעדר שטח גדול דיו לבניית חממה או גינה פתוחה.

● **התקציב הנתון** – אף הוא מכתוב פעמים רבות את הבחירה. אין ספק שהסבת פאטיו למקום פעילות או פיתוח גינה זולים מאשר בניית חממה. עם זאת, כדאי להקדיש מחשבה לדרכים להפקת המרב מכל תקציב נתון. המטרה היא ליצור מקום מעניין, מגרה ומפתה, אשר ימשוך אנשים לשהות בו מספר רב של פעמים בשבוע – ואולי אף מחוץ לשעות הפעילות המוגדרות.

● **התחזוקה המתבקשת** – יש להגדירה בעת הדיון בסביבות העבודה השונות, ולהתאים את הבחירה ליכולת לעמוד בנדרש.

פן נוסף שיש להקדיש לו מחשבה טרם הפעלת התכנית הוא הדרכים שבהן ניתן לעורר עניין בקרב המשתתפים הפוטנציאליים. הניסיון מלמד שבתחילה נרתעים רוב הזקנים מן הרעיון של עיסוק בגינון: הן זקנים בעלי עבר חקלאי, אשר נדמה להם שלא יוכלו לשוב ולעבוד, והן זקנים חסרי רקע חקלאי. פעילות הגינון נתפסת כעבודה פיזית קשה בקלשון ובמעדר, ונראה שהגורם המרתיע מפניה הוא החשש מאי הצלחה ומכישלון.

לכן, אחרי שיחה ראשונית עם כל אחד מהמשתתפים המיועדים – אשר בה יעלו, קרוב לוודאי, החששות המוזכרים לעיל – ראוי להציג את התכנית תוך שימת דגש על **האפשרויות**. כלומר, יש להבהיר שזוהי תכנית המותאמת במיוחד לזקנים ולאנשים מוגבלים בכך שאינה כרוכה בקשיים פיזיים, ושניתן לעבוד גם בישיבה סביב שולחן, בנינוחות ובחברותא. חשוב להדגיש שכל אדם מוזמן להשתתף בתכנית, גם אם הוא בעל מגבלות פיזיות כלשהן. לשם הצגת התכנית ניתן להקרין שקופיות או סרט על הנושא. כמו כן ניתן – ומומלץ – לבקר בכמה מקומות שבהם פועלת תכנית כזו, ובכך להפחית חששות ולהעלות את רמת הסקרנות והעניין. בשלב ההצגה הראשונית של התכנית מוטב לפנות אל כל האוכלוסייה, ובשלב הבאים – אל אלה המגלים בה עניין.

את הבחירה הבסיסית בסביבת עבודה כדאי לערוך, כאמור, בהתחשב בדעת המשתתפים הפוטנציאליים. לאחר מכן מומלץ מאוד לחזור ולערב את אוכלוסיית המקום בבניית התכנית. כדאי להיוודע איזה צמחים מעוניינים הזקנים לגדל (צמחים פורחים, צמחי תבלין, ירקות, עצים, צמחי בית בעציצים וכדומה), מה יש ברצונם לעשות בתוצרי הפעילות (למכרם או להשאירם

במקום), וכמה פעמים בשבוע הם מעדיפים לעבוד. מעורבות הזקנים והבאה בחשבון של רצונותיהם ובקשותיהם הינן בין הערובות להצלחת התכנית; ככל שהזקנים יהיו מעורבים יותר כן ירבו סיכויי ההצלחה.

שאלת "הצלחתה" של תכנית פעילות בגינון מצריכה אף היא התייחסות. מאחר שאין בנמצא אבני־בוחן מוחלטות לאומדן הצלחה זו, אפשר להסתייע לשם כך במדדים כגון מספר המשתתפים הנוטלים חלק בפעילות, מידת מעורבותם, התמדתם, מספר הפעמים בשבוע שבהן מתקיימת הפעילות, חיות המפגשים, רווחיותה של התכנית, מצבו הכללי של הזקן במקום ובבית, והמידה שבה חורגת הפעילות ממקומה הפיזי ונותרת עם המשתתף בלכתו לביתו או לחדרו הפרטי.

סביבות עבודה

בחממה נעים ורגוע. אני נהנית מהמגע עם האדמה, הטיפול בצמחים דומה לטיפול בילדים: הוא מצריך חום ואהבה.

ב', מרכז יום לזקן, נוחם



גובהי מכלים: התאמה לטווח התנועה של היד

"הגינה הנגישה" היא למעשה מרחב מוגן, מעניין ואסתטי המותאם למגבלותיה של אוכלוסייה מסוימת, אשר לענייננו הינה אוכלוסיית זקנים. מרחב זה מציע עניין וגיוון אם מצויים בו מוקדי פעילות אחדים. אולם, מאחר שהשילוב של מוקדי פעילות שונים יחדיו מצריך השקעה כספית גדולה, ממוקמות לעתים הפעילויות במוקדים נפרדים.

כדי שתהיה סביבת העבודה מותאמת לאוכלוסיית הזקנים מן הראוי שיימצאו בה מסתור מגשם, אמצעי הצללה, מקום ישיבה ומנוחה, ריצוף מחוספס למניעת החלקה, מקור מים, מקור חשמל, כיור לרחיצת הידיים בתום הפעילות (דבר שרבה חשיבותו לאוכלוסייה מבוגרת), וציוד המאפשר עבודה נוחה, בטוחה ונעימה. להלן יסקרו ארבע סביבות העבודה השונות אשר ניתן להקים עבור הגינון הייעודי.

חממה

חממה היא סביבת העבודה הפופולרית ביותר הקשורה בצמחים. עבור חלק מן הצמחים היא גם מהווה בית גידול אידיאלי. הימצאותה של חממה מעוררת

פעמים רבות את התפעלותה של הסביבה, והיא משמשת מקור של נחת וגאווה למשתמשים בה.

היתרון הגדול שבשימוש בחממה הוא בהפחתת התלות בעונות השנה. אולם, ביתרון זה כרוך גם החיסרון שבניתוק מן השהות באוויר הפתוח בחוץ, מעונות השנה ומחליפות מזג האוויר. כן כדאי לזכור שהפעילות בחממה נוטה פעמים רבות ללבוש גוון תעסוקתי יותר מאשר יצירתי.

המבנה של חממה רגילה מותאם בדרך כלל בעיקר לצורכי הצמח, ופחות לאלה של העובדים בה. מבנה כזה אינו מתאים על כן לשמש כחממה טיפולית, ויש צורך בשינויים על מנת להפכו לסביבת עבודה לאוכלוסיית זקנים. להלן נקודות אחדות שכדאי להביא בחשבון בהקשר זה.

● **מיקום החממה** – זהו הגורם הראשון הטעון החלטה, תוך התחשבות בשיקולים הבאים:

* השתלבותה של החממה בנוף הקיים. לעתים ישנו "ניגוד אינטרסים" בין ההיבט הפרקטי לבין ההיבט האסתטי, ויש להחליט לאן הכף נוטה.

* מפנה – מומלץ שצדה הארוך של החממה יופנה לצד דרום או לצד מערב לשם קליטה מרבית של קרני השמש.

* האם תהיה החממה צמודה לקיר קיים, או שתהווה יחידה עצמאית?

* כיצד יגיעו המשתתפים לחממה? יש לקבוע איזה מרחק של הליכה או של נסיעה ייחשב לסביר. מבנה אשר ישנו קשר עין אתו, הופך להיות שייך וקרוב יותר ללבושיהם של המשתתפים, ועל כן אין ספק שהקמת החממה קרוב לבניין המרכזי תדגיש את היותה חלק בלתי נפרד מן המקום.

נגישות אל החממה



● **גודלה של החממה** – יש לאפשר מרחב תמרון ועבודה בחממה, במיוחד לאנשים הנעזרים בהליכונים ובכיסאות גלגלים. גם גובה החממה חשוב מאוד, משום שהוא משפיע על האוורור והודות לו מתאפשרת עבודה בימים חמים. הממדים המומלצים הם אלה: גובה – 3 מ', אורך – 6 מ', רוחב – 6 מ'. נראה שחממה אשר אלה ממדיה גדולה במידה מספקת עבור פעילות של קבוצה בת עשרה אנשים – ועם זאת אינה גדולה מדי, כך שנשמרת בה אווירה אינטימית, ביתית ולא מסחרית.

במרכז החממה יימצא שולחן יציב, בעל תמיכות אלכסוניות המאפשרות התקרבות של כיסא גלגלים. על השולחן להיות גדול דיו עבור מספר המשתתפים המיועד; רצוי שיהיה עגול. לאורך שלוש דפנות החממה יוצבו שולחנות גידול לצמחים, ברוחב של 60 ס"מ ובגובה הניתן לשינוי. גם שולחנות אלו ייתמכו בצורה המאפשרת גישה לאנשים בכיסאות גלגלים.

● **דלת הכניסה** – רצוי שתהיה דלת הזזה עם מפתן ישר ולא מוגבה, על מנת שלא ייווצרו מכשולים. רוחב הדלת יהיה לפחות 1 מ'. כדאי שהדלת תהיה קלה לפתיחה ולסגירה. רצוי שתימצא לפני הדלת רחבה לתמרון, ושהשביל המוביל לחממה יהיה רחב דיו.

● **כיסוי החממה** – רצוי שלא יהיה מזכוכית אלא מפוליקרבונט וניילון, על מנת למנוע סכנת שבירה.

● **מערכת השקיה** – מומלץ להתקין בחממה מערכת השקיה אוטומטית עם אפשרות לשילוב דישון (אין הדבר מבטל השקיה ודישון ידניים כחלק מן הפעילות). ראוי לחלק את החממה לאזורי גידול שונים, ולתכנן את ההשקיה בהתאם (צמחים בשלב ההנבטה וההשרשה זקוקים להשקיה תכופה מאשר צמחים בעציצים גדולים, המוכנים לשיווק).

● **חימום** – על ידי חימום מצעי הגידול אפשר לזרז את ההשרשה והגדילה, בעיקר באזורים קרים ובאזורים מדבריים שבהם הפרשי הטמפרטורה בין היום והלילה גדולים. עם זאת, חימום פירושו עלות נוספת; אין לשכות, שרוב הצמחים המוזכרים בפרקים הבאים יגדלו בחממה גם ללא חימום – אולי רק לאט יותר. יש להביא בחשבון גם חימום של חלל החממה כולו, אשר יאפשר עבודה בימים קרים.

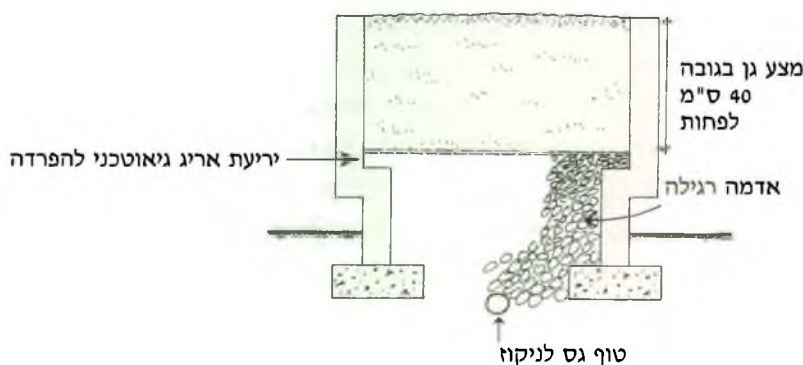
● **אוורור** – נחוץ הן לצמחים והן לפועלים בחממה. בלי אוורור נאות יהיה קשה מאוד לשהות בחממה, במיוחד בקיץ; יש להקפיד על התקנת חלונות נפתחים בגג. מומלץ להתקין מאוורר (השואב את האוויר החם החוצה), ואפשר להוסיף מסך תרמי, שמסייע להורדת הטמפרטורה בקיץ במעלות אחדות.

- **וילונות** – את חלונות הצד יכסו וילונות ניילון שקוף הניתנים לגלילה הן בצורה ידנית והן בצורה אוטומטית.
- **מרכז הבקרה** – ראוי לתת את הדעת על מיקומו. אם יש כוונה שיהיה בהישג ידם של המשתתפים, כדאי שיוחקן בגובה המתאים גם לאנשים היושבים בכיסאות גלגלים.

ערוגות מוגבהות

ערוגה מוגבהת (Raised Bed) היא אחד המאפיינים המרכזיים של התאמת הגינות לאנשים בעלי מגבלה פיזית. מלאכת הגינות בסביבת עבודה זו מתאפשרת בזכות הגבהת פני הקרקע, המבטלת את הצורך בכפיפה ובעמידה ממושכת ובכך הופכת את הגישה לאזור הגידול לקלה יחסית. לערוגות מוגבהות ולמכלים ישנם גם יתרונות גנניים: המצע שבהם חם בחורף יותר מאשר הקרקע, הניקוז טוב יותר, וישנה אפשרות לבחור את סוג המצע. רוב הצמחים, כולל חלק מהשיחים ומהעצים, גדלים בערוגה או במכל ללא קושי. על ידי הקמת כמה ערוגות מוגבהות בגדלים ובצורות שונות ניתן ליצור סביבת עבודה מעניינת ומגרה באוויר הפתוח, אשר תשמש גם מקום טיול ומנוחה. להלן הנחיות כלליות להקמת ערוגות מוגבהות:

חתך ערוגה מוגבהת

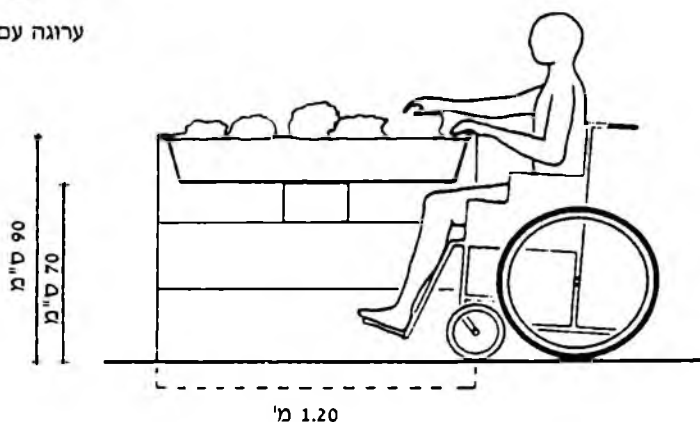


- הדרישה היסודית הינה שהערוגה המוגבהת תאפשר נגישות, נוחות ובטיחות בעבודה. יש להביא בחשבון שערוגה המותאמת לעבודה בעמידה אינה מתאימה לעבודה הנעשית מתוך ישיבה בכיסא גלגלים.
- ערוגה מוגבהת יכולה להיות ממוקמת כך שתשמש גם לגידור שטחים חיצוניים. יש לתת את הדעת על העיצוב הכללי של אזור העבודה ועל השתלבות הערוגות עם יתר האלמנטים בסביבה. ראוי לזכור, שכאשר מפלס האדמה עולה הצמחים בולטים יותר לעין.
- יש להביא בחשבון שבנייה של ערוגה צרה, אשר עובדים בה רק מצד אחד, יקרה במידת-מה מבניית ערוגה המאפשרת עבודה משני צדיה.
- הערוגות יכולות להיות בנויות מיציקת בטון, מאבן או מעץ שעבר עיבוד מתאים. יש לוודא שחוזק הדופן יעמוד בפני הלחץ והכובד של האדמה, ושהערוגה תהיה מעוגנת ומחוזקת היטב.
- רוחב הערוגה ייקבע לפי אורך אמת היד שתעבוד בה ולפי מיקום הערוגה. אם הערוגה צמודה לקיר, רוחבה יהיה כאורך אמת היד; אם הגישה אליה היא משני הצדדים, רוחבה יהיה כפול.
- גובה הערוגה (ובמלים אחרות, גובה מפלס האדמה), יהיה 10 ס"מ מתחת לגובה המרפק במדידה מהקרקע כאשר היד מכופפת.
- כיוון שאי אפשר להתאים לכל משתתף ערוגה משלו, יש לערוך מדידה ממוצעת כלשהי, שתביא בחשבון גם את אלה שיכולתם מועטה משל אחרים. ישנה אפשרות לבנות ערוגה מדורגת בעלת גבהים שונים, ובכך לאפשר עבודה לאנשים בעלי רמות מוגבלות שונות.
- שפה צרה של ערוגה מאפשרת את מרב הגישה אל הצמחים. שפה רחבה של ערוגה מרחיקה את הגוף מהצמחים, אך מאפשרת עבודה בישיבה (אם גם תוך אי נוחות מסוימת הנובעת מסיבוב האגן והגב).
- אמצעים להקלה על העבודה יכולים להיות מסילות לידיים, ידיעות לתפיסה ולתמיכה, ומרווח בגובה של 20 ס"מ בין תחתית הערוגה לקרקע, שיאפשר התקרבות לערוגה על ידי הכנסת כפות הרגליים מתחתיה.
- ערוגה מוגבהת מלבנית רגילה אינה מאפשרת גישה נוחה לכיסאות גלגלים. כדי להתגבר על כך ניתן לבנות ערוגה עם "אף" בולט, או ערוגת שולחן, שהיא למעשה מעין אדנית גדולה על רגליים. בשתי צורות בנייה אלה מוגבל גובה המצע למרווח שבין ברכי העובד לבין מרפקיו. עומק רדוד זה של מצע עלול להוות מגבלה לצמחים מסוימים; עם זאת, קירוב הכיסא אל מתחת למשטח העבודה יוצר אפשרות יחידה כמעט לאדם היושב בכיסא גלגלים לעבוד בצורה נוחה

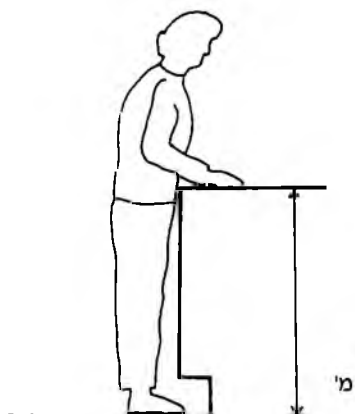
צורות שונות של ערוגות מוגבהות



ערוגה עם "אף" בולט



ערוגת "שולחן"



לנשים: גובה 1 מ'
לגברים: גובה 1.10 מ'

ערוגה לעבודה בעמידה

וקלה, מבלי לאמץ את גופו. יש לוודא שתחתיתה של ערוגה כזו תהיה אטומה; הניקוז ייעשה באמצעות צינור לצד הערוגה.

● המשטח בין הערוגות צריך להיות מרוצף ומחוספס, ללא מכשולים וללא זוויות חדות.

● מילוי הערוגה יכלול שכבת טוף גס בקרקעית לשם ניקוז, אדמה מקומית אם גובה הערוגה עולה על 50 ס"מ בערך, ויריעת אריג גיאוטכני להפרדה בין השכבות; וכן שכבת מצע שתילה שאיכותו משובחת בעומק מינימלי של 35-40 ס"מ. יש לבחור במצע מאוורר ובעל תאחיזת מים נאותה. מצע כזה מצריך הקפדה על תכיפות ההשקיה והדישון ועל כמותם.

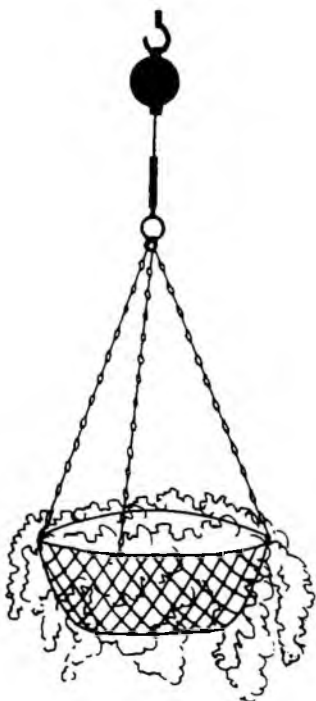
● בעת השתילה יש לזכור שאדם אשר יעבוד בעמידה בסמוך לערוגה יוכל לטפל בצמחים גבוהים יותר מכאלה שבהם יטפל אדם שיעבוד בישיבה.

פאטיו

פאטיו הוא חצר פנימית ללא גג המוקפת קירות. אפשר לנצל חצר קיימת כזו, במיוחד אם השטח הפנוי סביב המוסד מוגבל, ולהתאימה כך שתוכל לשמש מקום לפעילות בגינן לזקנים. אם דואגים ליצירת מקום אסתטי ונעים יכולה הפעילות בו להיות מהנה ומעשירה למרות המגבלות הטכניות, בעיקר בזכות האווירה האינטימית הנוצרת בסביבת עבודה כזו.

על הפאטיו להיות מרוצף, ויש להבטיח את הצללתו בקיץ. כמו כן עליו להיות מאוורר במידה מספקת; ללא תנועת אוויר תיווצר הרגשת מחנק הן לצמחים והן לאנשים. אוורור אפשר להשיג על ידי הרמת הקירוי – בין אם הפאטיו מקורה ברשת צל אשר מותחים בקיץ ובין אם מקימים בו פרגולה קבועה. הדרך המומלצת לארגון חלל הפאטיו, שפעמים רבות הוא קטן ממדים, היא התקנת מדפים לאורך הקירות; על המדפים יוצבו מכלי צמחים הניתנים להזאה ולנשיאה. זהו ניצול מרבי של השטח, המאפשר הן עבודה בישיבה סביב שולחן מרכזי והן עבודה בעמידה ליד המכלים. מכלי הצמחים צריכים להיות, בהתאמה, לא גדולים וכבדים מדי (על מנת שאפשר יהיה להזיזם), אך גדולים דיים לגידול מגוון רב של צמחים. הניסיון מלמד, שדלי בנפח של 10 ליטר מתאים בהחלט למטרה זו. המכל צריך להיות בעל חורים לניקוז בגודל מתאים; הוא ימולא במעט טוף גס בקרקעיתו, ובמצע שתילה משובח.

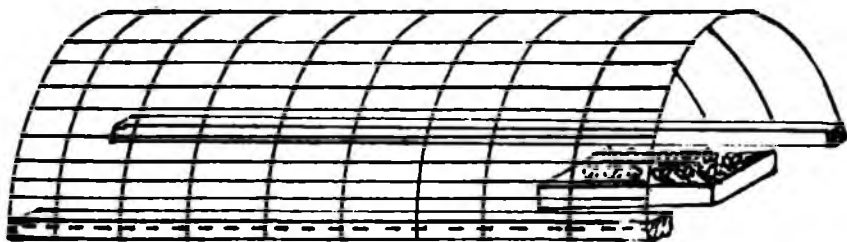
על מנת לחסוך במקום יישתלו בוודאי פעמים רבות שני מיני צמחים במכל אחד; במקרה כזה כדאי לזכור שעל הצמחים הגדלים במכל אחד להיות בעלי



סלסילות תלויות לצמחים גולשים

צרכים זהים מבחינת כמות מים, תנאי הארה, ניקוז ואוורור (אין לשתול יחדיו, למשל, צמח צל עם צמח האוהב שמש, וכדומה).

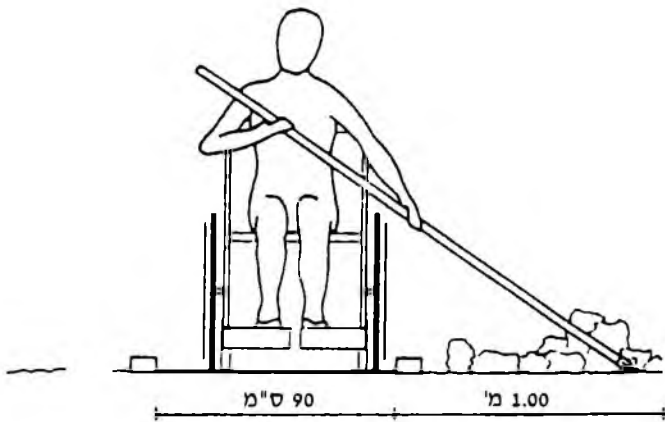
אם הפאטיו גדול דיו ניתן לשלב בו אלמנטים נוספים לפעילות אקטיבית של קבוצות זקנים, כגון מנהרת פלסטיק אשר תשמש כחממה קטנה לריבוי, מכלים בגדלים שונים וסלסילות תלויות. יש לוודא שהשולחן אשר מסביבו נערכת הפעילות יהיה יציב, ושיתאים גם לאנשים בכיסאות גלגלים (ראו פירוט בתת-פרק המתייחס לחממה).



מנהרת פלסטיק לריבוי צמחים

גינה פתוחה

מבין כל סביבות העבודה, הגינה הפתוחה היא הפחות מתאימה לפעילות אקטיבית של זקנים בגינון, משום שבדרך כלל אין מצבם של אלה מאפשר פעילות בגובה האדמה. אולם, מבחינת השתתפותם הפסיבית נודע לגינה הפתוחה יתרון: זהו מקום נפלא לטיול, לחליכה, לישיבה ולאירוח באוויר הפתוח.



עבודה בגינה פתוחה בעזרת כלים בעלי ידית ארוכה

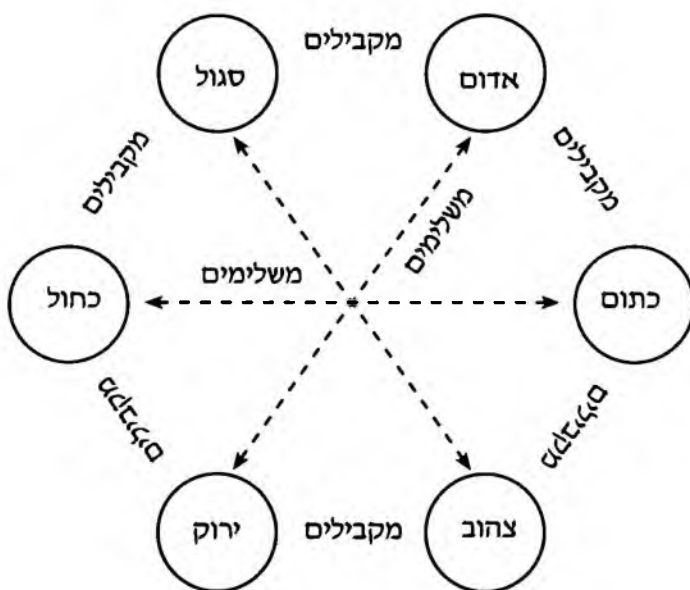
אם מחליטים להקים גינה, כדאי לחלקה לכמה חלקות:

- חלקה לירקות ולצמחי תבלין; יש להקצות עבודה מקום שטוף שמש.
- בוסתן עצי פרי; מקור להנאה רבה לתושבי המקום, אך פעמים רבות גורם משיכה ל"מבקרים" מחוץ למקום.
- דשא; אינו מתאים למעבר כיסאות גלגלים, וקשה להליכה לרבים מן הזקנים, אולם יכול לשמש כמקום לאירועים, לביקורי משפחה ולישיבה בצוותא.
- שיחים וצמחים עשבוניים פורחים.

ברור, שלעיצוב הגינה נודעת חשיבות כמו לעיצוב כל גן אחר. להלן קווים מנחים אחדים בהקשר לכך:

- אפשר לשנות את פני השטח הקיימים על מנת ליצור טופוגרפיה מעניינת.
- יש לדאוג לפינות ישיבה ולצל.
- אין לשתול יחד צמחים הנבדלים בתנאי הגידול הדרושים להם (כמו למשל כמויות המים ותנאי ההארה).
- ראוי להימנע מיצירת ערבירב של צמחים. כדאי לבחור במספר מינים קטן יחסית, ולמקמם על פי דגם חזרתי כלשהו.
- צמחים גבוהים יישתלו מאחור, ברקע, והצמחים הנמוכים יותר – לפניהם.
- על ידי בחירה בצמחים מתאימים אפשר להסתיר מראות בלתי נאים, ולחלופין – להדגיש מוקדים שיש בהם עניין.
- ראוי לדאוג להתאמת צבעי הפריחה של הצמחים. אפשר, למשל, לבחור בצמחים על פי עקרון ה"צבעים המשלימים" או ה"צבעים המקבילים".

- כדאי לבחור בצמחים שמועדי פריחתם ייצרו רצף של פריחה בגינה במשך כל השנה.
- ראוי לשים לב למרקמי העלווה של הצמחים ולשילובם.
- אפשר לשלב בגן מרכיבים דוממים, כגון ספסלים, פסלים, ריצוף ואלמנטים הקשורים במים (כמו בריכה ומזרקה).

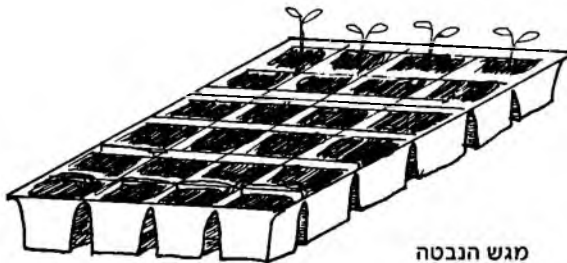


אחת האפשרויות להתאמת צבעי פריחה:
עקרון ה"צבעים המשלימים" או ה"צבעים המקבילים"

מיומנויות עבודה בסיסיות

קודם לא הייתי מומחה בשתילה. כאן אני לומד דברים חדשים, ואפילו נותן ייעוץ למשפחה בבית. השתילה והשיחה משלימות זו את זו.
א', מרכז יום לזקן, שפרעם

להלן מפורטות כמה מיומנויות בסיסיות של מלאכת הגינון. רצוי שמיומנויות אלה יהיו מוכרות למפעיל, ושהמשתתפים בתכנית ילמדו אותן במשך הזמן.



ריבוי צמחים

ריבוי מיני

ריבוי מיני בצמחים פירושו התמזגותם של תאי זכר ותאי נקבה בתוך הפרח. הזרעים, שהם תוצר המיזוג, הינם המקור להמשך הקיום של מיני הצמחים בטבע, וניתן כמובן להשתמש בהם גם לריבוי מכוון בידי האדם.

זרעים ניתן לרכוש בחנויות (תוך תשומת לב לתאריך התפוגה), או לחלופין לאסוף מצמחים שפרחו, חנטו ויצרו זרעים. את הזרעים שנאספו יש לייבש ולשמור בשקיות נייר במקום יבש וקריר. כושר הנביטה של הזרעים יורד במשך הזמן בקצב האופייני לכל מין צמח; לא רצוי לשמור זרעים במשך יותר משנתיים. הזריעה עצמה יכולה להיעשות הן ישירות בגינה והן במנבטה. כשמדובר בגינון ייעודי נעשית לרוב הזריעה במגשי הנבטה; אלה הם מגשים עשויים מ"קלקר" או מפלסטיק ומחולקים לתאים, שבתחתית כל אחד מהם נקב לניקוז. יש להקפיד לזרוע במצע הנבטה עדין, שאין בו טוף או דשנים; תערובת מומלצת היא זו של כבול וורמיקוליט. כמו כן, על המצע להיות לח דיו, שאם לא כן סיכויי של הנבט לחיות קלושים. את הזרעים יש לטמון בעומק הכפול מגודלם. זרעים קטנים ניתן לערבב עם חול או עם אבקת טלק, או לשימם בתוך מלחיות, משום שלחלק מהזקנים יהיה קשה לזרוע זרעים קטנטנים.

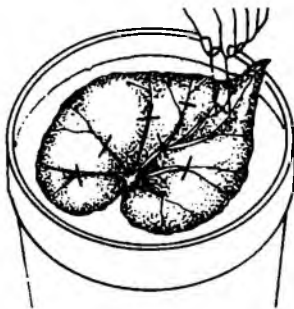
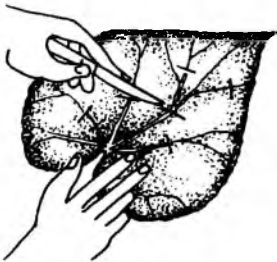
לאחר טמינת הזרעים מכסים אותם במצע ומהדקים אותו קלות. מומלץ לפזר למעלה שכבה של ורמיקוליט או של "פרלייט", למניעת ריקבון. משקים במזלף ("משפך"), בצורה עדינה, כדי למנוע היסחפות של מצע ושל זרעים. ממקמים את המנבטות על גבי רשת (לצורכי ניקוז) במקום מוצל אך מואר. הצלחת הנביטה תלויה בשמירה על לחות מתמדת ועל תנאי חום והארה המתאימים לצמח. בחורף ניתן להכניס את מגשי הנבטה – אם אין במקום חממה – לתוך מנהרת פלסטיק (ראו איור בעמ' 23) המעניקה, כמעין חממה קטנה, חימום והגנה לצמחים.

ריבוי וגטטיבי

ריבוי וגטטיבי הוא ריבוי אל-מיני. הוא נעשה מייחורים – שהם חלקי ענף, חלקי עלה או חלקי שורש. גם לצורך השרשת ייחורים נחוץ מצע שתילה לח, אוורירי ובלתי מדושן (תערובת מתאימה היא, למשל, זו של כבול עם "קלקר" או עם "פרלייט").

ייחורי הענף הקלים ביותר להשרשה הם אלה הניטלים מענפים לא מעוצים מחלקו התחתון של הצמח ומחלקו האמירי (העליון) של הענף. הזמן הטוב ביותר לשתילת ייחורים אלו הוא מתחילת האביב ועד תחילת הקיץ. ייחורים מעוצים, לעומתם, נשתלים בחורף. מאחר שריבוי וגטטיבי הוא למעשה שכפול גנטי של הצמח ההורה, חשוב לקחת ענפים מצמח יפה, מפותח, בריא ונטול פגמים. יש להקפיד לבחור בקטע ענף שעליו שלוש "עיניים" (שמהן יפרצו עלים), ולהטמין שליש מאורכו במצע. כדי להכין ייחור קוטפים קטע ענף או גבעול

באורך של כ־10-15 ס"מ. מוודאים שהחתך חלק ונקי; רצוי שייעשה מעל לעין קיימת. טובלים את קצהו התחתון של הייחור בהורמון השרשה, מנערים מעט (שכן עודף של אבקת הורמון עלול לגרום להיווצרות גוש פטריות) ונועצים את הייחור במצע. לבסוף משקים עד לנגירת מים מנקבי הניקוז. מומלץ לשתול את הייחורים בתוך כוסיות שתילה. אלה יוצבו על גבי שולחנות רשת, למניעת ריקבון, במקום מואר אך מוצל. יש לשמור על תנאי החום והלחות הנדרשים לצמח המפתח מערכת שורשים עצמאית; לשם כך אפשר לשים מעל לכוסית השתילה (אם אין במקום חממה) בקבוק פלסטיק חתוך בתחתיתו.



הכנת ייחורי עלים: חיתוך העלה (למעלה)
ונועיצתו במצע (למטה)

ייחורי עלים משמשים בדרך כלל לריבוי של צמחי בית, כמו פפרומיה (*Peperomia*), סיגלית (*Saintpaulia*), בגוניה (*Begonia*) ואחרים. בצמחים אלה ניתן ליצור לאורך העורקים חתכים רכים בבשר העלה, ולהניח את העלה על גבי תערובת השתילה תוך נעיצת שליש ממנו במצע. דרך נוספת לריבוי וגטטיבי של צמחים היא ה**ברכה**. חומר הריבוי הוא במקרה זה ענפים ארוכים של השיח. מכופפים אותם באמצעיתם בצורת ברך (מבלי לנתקם מן השיח) על מנת שאפשר יהיה לנעצם באדמה, ודואגים להשאת אמיר צמיחה בולט מעל לפני הקרקע; במקום הכיפוף תפתח מערכת שורשים עצמאית. אפשר לפצוע מעט את הקליפה במקום הנמצא באדמה לשם זירוז ההשתרשות. דרך זו מתאימה לריבוי צמחים בעלי ענפים גמישים, כמו יסמין (*Jasminum*), ויסטריה (*Wisteria*), יערה (*Quisqualis*) ואלמון (*Lonicera*).

טיפול בקרקע

דישון וזיבול

הזבל האורגני והדשנים משפרים את מבנה הקרקע, ומעשירים את האדמה (ומכאן, את הצמח) במינרלים (היינו, בחומרי הזנה). הוספתם יכולה להתבצע הן בעת הכנת הקרקע (לפני השתילה, בסתיו ובאביב) והן במהלך הגידול. מזבלים בקומפוסט, שהוא תוצר של התפרקות חומרים אורגניים בתהליך ביולוגי בנוכחות חמצן; תועלתו העיקרית היא בשיפור מבנה הקרקע. חשוב להשתמש בקומפוסט מפורק היטב.

במהלך הגידול אפשר להוסיף חומרי הזנה בשני אופנים:

- הוספת דשנים איטיי שחרור, שבהם עטופים גרגרי הדשן בחומר (בדרך כלל פולימר) המבטיח השתחררות איטית. יש לספק דשן מסוג זה פעמים אחדות בשנה (בהתאם למשך שחרורו של הדשן) ולהצניעו בתוך הקרקע.
- הוספת דשנים מסיסים במים (דוגמת הדשן "20:20:20"), הניתנים בהשקיה, למשל, בעזרת מזלף. דרך דישון זו מספקת לזקנים פעילות רבה. יש להזליף את תמיסת הדשן על הקרקע בלבד, ולא על העלים, כדי למנוע סכנה של צריבתם. כמו כן יש להקפיד על ריכוז נכון של דשן במים. אין לדשן נבטים רכים; דישון במנבטות יתבצע רק לאחר שהצמח יכה שורשים ויהיה מוכן להעתקה.

אם מדובר בירקות והכוונה היא לגדלם גידול אורגני מזבלים את הקרקע בקומפוסט בלבד, ללא הוספה של דשנים כימיים.

הכנת קומפוסט

הכנה עצמית של קומפוסט הופכת לנפוצה בקרב גננים חובבים, ויש מקום ליישמה במסגרת הגינון הייעודי. כפעולה של מיחזור התורמת לאיכות הסביבה חשובה הכנת הקומפוסט מבחינה קהילתית; היא עשויה להיות יעילה מאוד במוסד שיש בו כמות גדולה של פסולת אורגנית; ובמישור הערכי-רגשי רבה משמעותה כיצירת אדמה – מקור לחיים חדשים – מן החומר הכלה והמתפרק.

חיפוי

חיפוי קרקע פירושו כיסויה לשם שיפור תנאי הגידול של הצמחים. חומרי החיפוי הם בדרך כלל אורגניים: קש, נסורת, עלים, רסק גזם ועוד. החיפוי מסייע בשמירת טמפרטורת הקרקע ולחותה ומפחית הצצת עשבי בר. עובי שכבת

החיפוי צריך להיות כ־10 ס"מ. פיזור החיפוי והחלפתו, כעיסוקים בלתי מוכרים יחסית שיש בהם חידוש, עשויים להיות מהנים עבור הזקנים.

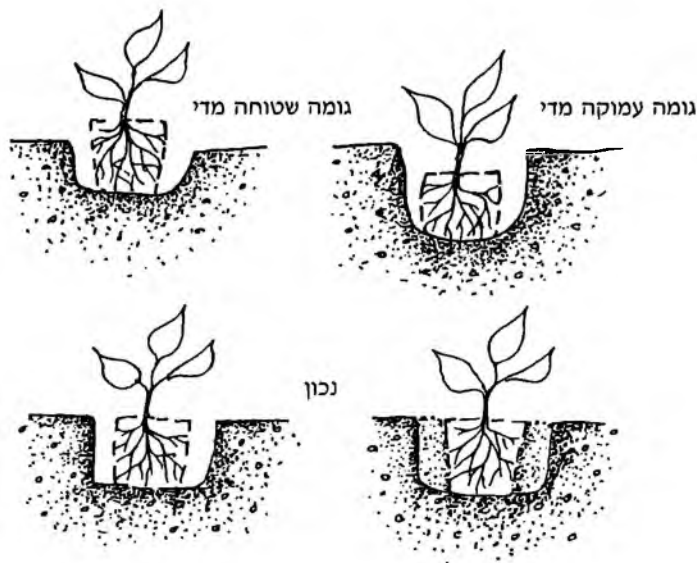
העתקה



חליצת צמח מקוסיית
שתילה לשם העתקה

העתקה הינה העברה של צמח מעציץ לעציץ. שתיל צעיר מוכן להעתקה כאשר הוא בעל 3-4 עלים אמיתיים, וכשניתן להוציאו בקלות – ביד או בעזרת פינצטה – עם גוש אדמה סביבו. אין להעתיק צמח ממקום למקום לפני שהוא מפתח גוש שורשים מוצק דיו, שאינו מתפורר. כמו כן אין להעתיק שתיל יבש וצמא; גוש שורשיו של שתיל כזה יתפורר בדרך כלל, וסיכוייו להיקלט יהיו קלושים יותר. לפני ההעתקה מוודאים אם כן שהשתיל המיועד נמצא במצע לח. לאחר מכן מכינים את העציץ שאליו יועבר השתיל. בוחרים בעציץ הגדול בכ־30% מן העציץ הקיים וממלאים אותו בשכבת תערובת שתילה לחה. אם השתיל המיועד להעתקה קטן

מאוד (כמו למשל במקרה שהוא מועתק ממנבטה) אפשר למלא את כל נפח העציץ החדש במצע השתילה, ובמרכזו ליצור – באצבע או במקל – חור עבור השתיל. אם השתיל בעל גוש שורשים גדול יותר יש למלא את העציץ בכמות תערובת כזו שגובה פני גוש השתיל שיונח עליה יהיה סמוך לפני העציץ. לשם ההעתקה עצמה מניחים שתי אצבעות סביב השתיל, הופכים את העציץ, וביד השנייה לוחצים קלות על דפנות העציץ ותחתיתו; כך ישתחרר השתיל וישמר גוש שורשים מוצק. מניחים את השתיל בעציץ החדש ומוסיפים מסביבו תערובת שתילה – אך דואגים לשמור על גובה פני הגוש המקורי; אם יימצא השתיל נמוך מדי או גבוה מדי ביחס למצע הוא עלול שלא להיקלט או לסבול מריקבון. מהדקים קלות, ומשקים עד נגירת מים מחורי הניקוז.



בשתילה נכונה נשמר הגובה המקורי של פני גוש השתיל

השקיה

השאלות הנפוצות ביותר בהקשר להשקיה הן באיזו תכיפות להשקות ובאילו כמויות. על שאלות אלה לא ניתן להשיב במענה יחיד, משום שהתשובה תלויה במדדים רבים ומשתנים: מין הצמח, גילו, מיקומו, האקלים המקומי, וסוג האדמה שבה שתול הצמח. באופן כללי כדאי לזכור שעודף מים גורם לריקבון ולתמותת הצמח. את מצב לחות הקרקע אפשר לבדוק במגע יד הפולחת את קרום הקרקע.

קיימות דרכים אחדות להשקיה: השקיה ידנית (במזלף או בצינור), השקיה בהמטרה (בממטירים או במתזים) והשקיה בטפטוף. בצמחים מסוימים [כמו ורד (*Rosa*) וציניה (*Zinnia*)] יש להימנע מהשקיה בהמטרה, משום שהרטבת העלים גורמת להתפתחות מחלות עלים או צריבות.



השקיה במזלף



צמחים שאך נשתלו או הועתקו יושקו תמיד בהשקיה הראשונה במזלף או בצינור לשם הרטבה יסודית של הקרקע, וזאת גם אם מותקנת במקום מערכת המטרה או מערכת טפטוף.

ההשקיה צריכה להיעשות עד
לנגירת מים מחורי הניקוז

קיטום

קיטום הינו הסרה של פקע הפריחה הראשון המתפתח בצמח או של אמיר הצמיחה. את רוב הצמחים החד־שנתיים יש לקטום על מנת לגרום להסתעפותם ולהגדלת מספר ענפיהם המסתיימים בפרח. צמח ציניה שלא ייקטם בזמן, למשל, יגדל לגובה ויפתח פרח אחד; צמח שייקטם פעם או פעמיים במהלך גידולו יהיה מסועף ויציב יותר ויניב פרחים רבים יותר.

הקיטום נעשה הן בשלב הראשוני של חיי השתיל על מנת לגרום לו להסתעף, והן בשלבים מאוחרים יותר, שבהם הצמח כבר מניב פרחים, על מנת ליצור רצף פריחה ממושך. קוטמים ביד או במזמרה, ובדרך כלל מרחיקים כרבע או כשליש מן הענף. מקפידים לבצע את החיתוך מעל לעין (שממנה יפרצו עלים או פרחים חדשים).

כלים וחומרים להפעלה

הפעילות ממלאת את הזמן. מעניין לראות איך כל פרח גדל ומתפתח, וזה נותן משהו גם לנפש.

ב', בית אבות, גבעת השלושה

פרק זה סוקר את הציוד הנחוץ לשם הפעילות בגינון. רשימת הציוד המוצעת הינה כללית, והיא מתאימה לכל אחת מסביבות העבודה שבהן מתבצעת הפעילות. זוהי רשימה בסיסית; במהלך הפעלת התכנית יתברר בוודאי מהו הציוד הדרוש לפעילויות נוספות.

את מרבית הציוד ניתן וכדאי לרכוש במקום אחד, באחד מן המרכזים למכירת ציוד גינון. בזמן רכישת הציוד כדאי לנסות ולאמץ את נקודת מבטו של הזקן. האם יוכל להרים מזלף גדול? האם יוכל להפעיל כלי מסוים? האם הוא עלול להיפגע מכלי מסוים? שיקולים אלה יתרמו רבות בבחירת הציוד הנדרש, ולאחר מכן בפעילויות עצמן. למעשה ישנם כיום בשוק גם כלי עבודה המותאמים להפעלה על ידי אנשים בעלי מגבלות פיזיות, כך שעל מרבית הקשיים הצפויים אפשר להתגבר באורח טכני.

ישנם פריטים שלגביהם אין להתפשר בנוגע לאיכות. פריט כזה הוא, לדוגמה, תערובת שתילה. זו צריכה להיות קלה ואוורירית, בעלת תאחיזת מים טובה ונטייה שלא להתייבש, וכן להכיל דשן איטי שחרור. בחירה בתערובת זולה שאיכותה נמוכה תפגע באיכות הצמחים ובאיכות העבודה.

אחסון נאות של כלי העבודה חשיבותו רבה. יש להקצות לאחסון מקום בקרבת מוקד הפעילות, ולשמרו נקי ומסודר. בסוף כל פעילות ולפני אחסון הכלים יש לנקותם (מזמרה, לדוגמה, צריכה להיות נקייה ויבשה לפני השבתה למצב סגור, לבל תחליד). אם הפעילות מתקיימת בחממה (הננעלת ממילא בסוף הפעילות) ניתן לאחסן את הכלים הקטנים בתלייה, ואת יתר הציוד במחסן סמוך. אם הפעילות נעשית בחוץ, בפאטיו או בגינה, כדאי שיימצא במקום ארון

ובו כלי העבודה השימושיים יותר, ויתר הציד יושם במחסן קרוב. את חישוב הכמויות לקנייה יש לערוך על בסיס הגודל המרבי של קבוצת המשתתפים המיועדת, תוך דאגה לעודף מסוים של ציוד. הנחיה זו מתייחסת לכלים אישיים, כגון מזמרות, כפות, דקרים, מזלפים, סינרים, מספריים, צלחות וקערות פלסטיק; פריטי ציוד לשימוש הכלל אפשר לרכוש במספר קטן יותר.

חומרים

- **מצע שתילה** – ניתן לרכוש תערובת מוכנה בשקים בני 30 ו-50 ליטר, וכן בתפזורת בכמות של 1 מ"ק. אפשרות שנייה היא לרכוש את מרכיבי התערובת (כבול, קומפוסט, "קלקר" וטוף) בנפרד ולערבבם בשטח. דרך זו מסורבלת יותר, והיא מצריכה מקום אחסון גדול וכוח פיזי רב; עם זאת, ייתכן שהיא זולה יותר.
- **מצע הנבטה** – זוהי תערובת עדינה יותר, נטולת טוף ודשנים, המתאימה לזריעה ולהשרשה; מאחר שהיא משמשת רק למטרות אלה אין צורך בקניית כמויות גדולות מאוד.
- **טוף גס שטוף** – משמש למילוי תחתיתם של מכלים גדולים, ולעבודות נוספות (הטמנת פקעות ובצלים במכלים שקופים, ועוד).
- **"פרייט"** או ורמיקוליט – אלו הם חומרי מצע הסופחים מים. משתמשים בהם לכיסוי מגשי ההנבטה או כמרכיב בתערובת השתילה.
- **חומרי צמיחה להשרשה (הורמון השרשה)** – משמשים להכנת ייחורים. ניתן לרכוש קופסה קטנה (לדוגמה, של הורמון מסוג "הורמינל"), או קופסה גדולה של הורמון "T6" או "T3". חשוב מאוד להקצות לשימוש כמות קטנה בכל פעם, ואת יתרת הכמות לאחסן היטב תוך מניעת רטיבות.
- **דשן** – קיימים סוגים שונים של דשן. עבור צמחי גן מומלץ להשתמש בדשנים מלאים מסיסים, כמו למשל "20:20:20", או בדשנים מגורענים איטיי שחרור. עבור צמחי בית קיימים דשנים מתוצרת חברות אחדות.

כלים

- **עציצים** – כדאי לדאוג לכמות גדולה ומגוונת של עציצים: כוסיות שתילה, עציצים בגדלים 9, 11 ו-13 וקעריות בגדלים 15 ו-25. לשם איסוף עציצים ניתן גם לפנות למשתלות, לגננים ולבעלי גינות פרטיות.
- **מגשי הנבטה** – אלו הם מגשי "קלקר" או פלסטיק המחולקים לתאים, אשר בהם זורעים זרעים להנבטה. ישנם מגשים גדולים ומגשים אישיים. כדאי

לרכוש גם מגשי "קלקר" לא מחולקים ("מגשי תותים"), המשמשים בין היתר לריבוי צמחים (כגון בגוניה) מייחורי עלים.

● כלי עבודה ידניים

* כפות שתילה לצורך מילוי הכלים בתערובת השתילה.

* מקלטרים לצורך קלטור האדמה והפיכתה.

* דקרים לצורך הטמנת פקעות ובצלים.

רצוי לבחור בכלים, מתוצרתן של חברות מסוימות, אשר ניתן לחבר לידית ארוכה רבת-כליתית ובכך להפוך לכלי עבודה לגינה.

● **מזמרות** – כדאי לרכוש מזמרות רגילות אחדות, וכמות גדולה יותר של מקטמות (מזמרות קטיפ), שהן מזמרות קטנות ועדינות הנוחות יותר לעבודה.

● **מזלפים** – לצורך השקיה. ישנם מזלפי פלסטיק בעלי ראש הזלפה בגדלים שונים; מזלף בגודל סביר לנשיאה על ידי משתתף הוא זה שנפחו 2-3 ליטר.

● **בקבוקי התזה** – לצורך רענון הצמחים ולניקוי העלים.

● **דליים מחוררים** – יש להניח שהפעילות תכלול שתילת צמחי אם במכלים (במיוחד אם סביבת העבודה היא פאטיו). אחת האפשרויות היא להשתמש לשם כך בדליים בנפח 10 ליטר, חסרי ידית ובעלי חורים לניקוז (אפשר לקנותם מחוררים). מומלץ להשתמש בדליים אחידים.

● **סינרים** – לחלק מהמשתתפים יהיה חשוב שלא להתלכלך; משום כך כדאי לדאוג למלאי של סינרי גומי רכים הניתנים לשטיפה.

● **צלחות פלסטיק** – משמשות למניעת נגירת מים מן העציצים המושקים, שיוצבו עליהן.

● **קעריות פלסטיק** – בגודל בינוני, כשל סלט; ישמשו בכל העבודות הקשורות במילוי מצע שתילה.

● **מוטות טחבים** – עליהם מטפסים צמחי בית שונים, כמו פותוס זהוב (*Epipremnum aureum*) וסינגוניון פטוטרתי (*Syngonium podophyllum*). ישנם מוטות בגבהים שונים; מומלץ לבחור במוטות בגובה של 45 ס"מ, המתאימים לשתילה בקערה בגודל 25.

כמו כן רצוי שיימצאו בארון שבסביבת העבודה פריטים כמו מספרים, מדבקות, צבעים, ספרי טלפון ישנים (אשר ישמשו לייבוש פרחים), ספוגים וכלים לשזירות פרחים, מקלות פלסטיק לסימון שתילים, ווי תלייה לעציצים, זרעים (כדאי שתמיד יהיו בנמצא כמה חפיסות של זרעים המתאימים לזריעה בעונה ושתאריך התפוגה שלהם תקין), שקיות עם סגר אטימה, שקיות אשפה, מטאטא

כביש, בקבוקי פלסטיק בנפח של 1.5 ליטר, בקבוקי זכוכית, וכן כל מה שאפשר לאסוף מן הטבע: אצטרובלים, אבנים, גזרי עץ, קליפות עצים, תרמילי זרעים וכדומה; נראה, שלפריטים אלה יהיה תמיד שימוש באחת מן הפעילויות.

רשימת ציוד לפעילות שוטפת

חומרים	כמות
תערובת שתילה	20 שקים בנפח 50 ליטר כל אחד
תערובת הנבטה	10 שקים בנפח 50 ליטר כל אחד
טוף גס שטוף	5 שקים
ורמיקוליט	4 שקים
הורמון השרשה "T6"	1 קופסה
דשן "20:20:20"	1 שק
דשן מגורען איטי שחרור	10 ק"ג
זרעי פרחים וירקות המתאימים לעונה	50 שקיות בנות 50 גרם כל אחת

כלים	כמות
עציצים בגדלים 9, 11, 13 וקערות בגדלים 12, 15, 25	300
כוסיות שתילה	500

40	מגשי השרשה והנבטה בגדלים שונים
3	מזמרות מסוג "פלקו"
12	מקטמות
10	מזלפים בנפח 2-3 ליטר
12	כפות שתילה
12	דקרים
12	מקלטרים
12	סינרים מגומי לא קשיח
50	מוטות טחבים בגובה של 45 ס"מ
30	דליים בנפח 10 ליטר, מחוררים וחסרי ידית
2	מעדרים
2	מגרפות
2	פחי אשפה שחורים עם תושבת גלגלים
1	מטאטא כביש

ברשימה מפורט הציווד הדרוש לפעילות של קבוצה בת עשרה איש במשך תקופה של כ-8 חודשים. הרשימה אינה כוללת צמחי אם השתולים במכלים.

צמחים שימושיים לתכנית

כל מפגש בחממה נותן לי חומר למחשבה לשלושה-
ארבעה הימים הבאים.
מ', בית אבות, גבעת השלושה

את מטרותיו של הגיגיו הייעודי על כל רובדיהן יכולים לשרת צמחים מקשת רחבה של עולם הצומח: צמחי בית, צמחי גן, צמחי תבלין וירקות. להלן יימנו מאפיינים מסוימים אשר עליהם ראוי לבסס את בחירת הצמחים:

● **שימושיות** – צמחים שניתן לערוך בהם פעילויות כמו ריבוי, איסוף זרעים, ייבוש ובישול.

● **אסתטיות** – צמחים נאים, המשרים אווירה נעימה בזכות המראה הכללי, הפריחה והעלווה.

● **יכולת לעירור החושים** – צמחים אשר בכוחם לגרום לגרייה של החושים, כגון צמחים ריחניים וצמחי תבלין.

● **משיכת בעלי חיים** – צמחים המושכים אל הצוף או האבקה שבפרחיהם ציפורים, חרקים ופרפרים.

● **עמידות** – צמחים לא מפונקים, אשר אינם זקוקים לחימום ואינם מתייבשים מהר, ואשר רגישותם לפגיעת מחלות ומזיקים נמוכה; כל זאת עקב העובדה שהצמחים לא יימצאו בטיפול של חובב גיגון מושבע, אלא עלולים להיות חשופים לטיפול לא מקצועי.

● **יכולת לגדול במכלים** – לאור הצורך בהגבהה, המתבקש ברוב המקרים עקב המגבלות הפיזיות של האוכלוסייה המיועדת, והשתילה במכלים המתחייבת מכך.

● **אי רעילות** – למניעת כל אפשרות של אכילת חלקי צמח רעילים.

● **העדר קוצים** – למניעת סכנה של פגיעה.

את בחירת הצמחים עבור כל אחת מסביבות העבודה יש להשתית על עיקרון של שילוב צמחים רב־שנתיים עם צמחים חד־שנתיים. הצמחים הרב־שנתיים

ישמשו כשלד ויהוו בסיס קבוע ויציב, ואליהם יצטרפו הצמחים החד־שנתיים, אשר יוסיפו לגינה הן מוקדי צבע והן, בהחלפתם פעמים אחדות בשנה, עניין שבחידוש.

הטיפול בצמחים הרב־שנתיים כולל בעיקר השקיה, דישון, ניקוי, גיזום, קיטום וקטיף פרחים. הם משמשים גם כמטע של צמח־אם לריבוי; מהם נוטלים ייחורים, אוספים זרעים להכנת שתילים חדשים, קוטפים פרחים ועלים לייבוש ועוד.

גם בצמחים החד־שנתיים מתבקש כמובן הטיפול השוטף של דישון, השקיה, קטיף וכדומה – אך הם מספקים, בנוסף לכך, אפשרות לעבודה רבה בזריעה, בשתילה ובהעתקה. כמו כן, בגידול צמחים אלה ניתן להגיע בדרך כלל לתוצאות מהירות ומוצלחות, שלהן נודעת השפעה פסיכולוגית חיובית. ישנם צמחים חד־שנתיים קיציים הנשתלים או נזרעים באביב, וצמחים חד־שנתיים חורפיים הנשתלים או נזרעים בסוף הקיץ ובסתיו. לקראת כל עונה יש להכין את השטח – הערוגות או המכלים – לשתילה על ידי ניקוי, דישון, זיבול והפיכת האדמה. הטבלאות שלהלן מציגות צמחים המתאימים לשימוש בגינון הייעודי, בחלוקה לשבע קבוצות. יש לראות את הרשימות כבסיסיות – הן משום שקיימים צמחים מתאימים נוספים אשר לא הוכללו בהן, והן משום שאינן מתייחסות להבדלים בין אזורי האקלים השונים בארץ מבחינת מיני הצמחים הניתנים לגידול. בטבלאות מצוינים תנאי הגידול הנדרשים לצמחים (כמו תנאי הארה וצריכת מים) ללא פירוט והרחבה; מומלץ לרכוש ידע נוסף בתחום זה מתוך ספרות מקצועית.

צמחים רב־שנתיים

צמחים רב־שנתיים הם כאלה שמשך חייהם שנים אחדות. מדי שנה, אם כן, בעונה האופיינית לכל אחד מהם, הם חוזרים ומעשירים את הגינה בפריחתם.

מבחן מיני רב-שנתיים

שם הצמח	צבע פריחה	מועד פריחה	תנאי הארץ	צריכת מים	צורת ריבוי	שימושים בצמח
אירסינה ססגונית (<i>Iresine herbstii</i>) אירסינה חדת-עלים (<i>I. lindonii</i>)	עלווה אדומה- סגולה	-	צל	נמוכה	יחורי אמיר	קישוטי; צמח אם לריבוי
בגוניה פורחתעד (<i>Begonia</i> <i>semperflorens</i>)	אדום, ורוד, לבן	כל השנה	שמש, צל, צל חלקי	בינונית	יחורי אמיר, זרעים	צמח אם לריבוי, עציץ פורח
היביסקוס סיני (<i>Hibiscus rosa</i> <i>-sinensis</i>)	אדום, כתום, צהוב, לבן	אביב, קיץ, סתיו	שמש, צל חלקי	גבוהה	יחורי אמיר מעוצים	צמח אם לריבוי; קישוטי
ורד, זנים שונים (<i>Rosa</i> cvs.) עדיפים זנים ריחניים מקבוצות כלאי התה	צבעים שונים	אביב, קיץ, סתיו	שמש	גבוהה	לקנות שתילים או להכין יחורים מעוצים ולחרכיבים	ריחני; פרחים לייבוש ולחכנת תה ומרקחת
חרצית שריתת (<i>Chrysanthemum</i> <i>frutescens</i>)	לבן, צהוב, ורוד	אביב, קיץ	שמש	בינונית	לקנות שתילים	קישוטי

מבחן מיני רב-שנתיים - המשך

שם הצמח	צבע פריחה	מועד פריחה	תנאי האדמה	צריכת מים	צורת ריבוי	שימושים בצמח
חוטמית זיפנית (<i>Alcea setosa</i>) חוטמית תרבותית (<i>A. rosea</i>)	אדום, ורוד, לבן	אביב, קיץ, סתיו	שמש, על חלקי	נמוכה	זרעים	צמח אם לריבוי
יסמין ערבי ("יסמין סמבק", (<i>Jasminum sambac</i>)	לבן	אביב, קיץ	צל חלקי	גבוהה	"חורים מעוצים"	צמח אם לריבוי, ריחני מאוד
יערד יפנית (<i>Lonicera japonica</i>)	ורוד, כתום	אביב, קיץ	שמש	בינונית	"חורים מעוצים, חברכה"	קישוטי, ריחני, צמח אם לריבוי
ירקה, מינים שונים (<i>Chlorophytum</i> spp.)	עלווה מאוונת	-	צל	בינונית	שלוחות, חלוקת הגוש	צמח אם לריבוי, צמח בית
כליין קיפח (<i>Nephrolepis exaltata</i>)	עלווה ירוקה	-	צל	בינונית	חלוקה	צמח אם לריבוי
ליציאנתס רנטוט ("סולנוס רנטוט", (<i>Lycianthes rantonetii</i>)	סגול	רוב השנה	שמש, על חלקי	בינונית	"חורים מעוצים"	קישוטי, צמח אם לריבוי

מבחן מיני רבשנתיים - המשך

שם הצמח	צבע פריחה	מועד פריחה	תנאי הארץ	צריכת מים	צורת ריבוי	שימושים בצמח
מורן החורש (<i>Viburnum tinus</i>)	לבן		שמש, צל חלקי	בינונית	"חורר אמיר" מערצים, רחני, קישוטי, צמח אם לריבוי	
נדנננית מצויקה ("קולאוס", <i>Solenostemon scutellaroides</i>)	עלווה צבעונית	-	צל חלקי	בינונית	"חורר אמיר" ועלים, זרעים	צמח אם לריבוי, עלווה מרשימה
סביון מלכין (<i>Senecio cineraria</i>)	עלווה אפורת		שמש	נמוכה	"חוררים, זרעים"	צמח אם לריבוי
ספלה ("נירנברגיה", <i>Nierembergia</i>)	סגול	כל השנה	שמש, צל חלקי	בינונית	לקנות שתילים	קישוטי
עדעד קנרי (<i>Limonium perezii</i>)	סגול	אביב, קיץ	שמש	נמוכה	זרעים	פרחים לייבוש
פלטרנטוס (<i>Plectranthus</i>)	עלווה מגוונת	-	שמש, צל חלקי	בינונית	"חוררים"	רחני מאוד, צמח אם לריבוי

מבחור מיני רבישנותיים - המשך

שם הצמח	צבע פריחה	מועד פריחה	תנאי הארצה	צריכת מים	צורת ריבוי	שימושים בצמח
פלרגון, מינים שונים ("פלרגוניום", "גרניום", <i>Pelargonium</i> spp.)	צבעים שונים	כל השנה	שמש, על חלקי	בינונית	"חורים מעוצים ומעוצים-למחצה	צמח אם לריבוי
פלרגון חריף (<i>Pelargonium graveolens</i>)	ורוד בהיר ורוד	אביב, קיץ	שמש	בינונית	"חורים מעוצים-למחצה	צמח אם לריבוי
פנטס אזמלני (<i>Penias lanceolata</i>)	אדום, ורוד, לבן	אביב, קיץ, סתיו	שמש, על חלקי	בינונית	יחורי אמיר בערפול	קישוטי; צמח אם לריבוי רגיש לקור
קומקווט כדורי (<i>Fortunella japonica</i>) קומקווט סגול (<i>F. margarita</i>)	פריחה לבנה, פירות קישוטיים	אביב מוקדם	שמש	בינונית	להרכיב על כנות, או לקנות שתילים	קישוטי; לקסיף
רוסליה שבטבטיה (<i>Russelia equisetiformis</i>)	אדום	כל השנה	שמש, על חלקי	בינונית	חלוקה	קישוטי; צמח אם לריבוי

חד־שנתיים חורפיים

מועד הזריעה והשתילה של צמחים חד־שנתיים חורפיים הוא מסוף אוגוסט ועד דצמבר. במהלך תקופת הגידול רצוי לקטמם ולהסיר פרחים שקמלו, לשם קבלת רצף פריחה ממושך.

מבחן מיני חד-שנתיים חורפיים

שם הצמח	צבע פריחה	גובה ממוצע (בס"מ)	תנאי הארה	צורת גידול	הערות
אשילציה קליפורנית (<i>Eschscholzia californica</i>)	כתום	25	שמש	זריעה בשטח	יוצר ספיח
ברידורבן מבודר ("דלפיניום", <i>Delphinium</i> , (<i>consolida</i>)	ורוד, סגול, לבן	70	שמש	זריעה בשטח ובמבטות	יוצר ספיח
דס-המכבים המחרופה (<i>Helichrysum bracteatum</i>)	שלל צבעים	45	שמש	זריעה במבטות	"פרח אלמוות"
דרדר הדגניקה ("דגנית", (<i>Centaurea cyanus</i>)	כחול, ורוד, לבן	50	שמש	זריעה במבטות	"פרח אלמוות"
טופת ריחתי ("אפונה ריחנית", (<i>Lathyrus odoratus</i>)	שלל צבעים	150	שמש	זריעה בשטח	לחשרות זריעים במים לילה לפני הזריעה
כובע נאיר גדול (<i>Tropaecolum majus</i>)	כתום	40	שמש, צל חלקי	זריעה בשטח ובמבטות	יוצר ספיח
לובליה, מינים שונים (<i>Lobelia</i> spp.)	כחול	15	שמש, צל חלקי	שתילים מוכנים	צמח שרוע

מבחן מיני חד-שנתיים חורפיים - המשיך

שם הצמח	צבע פריחה	גובה ממוצע (בס"מ)	תנאי האדמה	צורת גידול	הערות
לועיארני גדול (<i>Antirrhinum majus</i>) זנים ננסיים	שלל צבעים	45	שמש, צל חלקי	זריעה במנבטות	בצל חלקי יפוח תקופה ארוכה
מימול (Mimulus)	צהוב, כתום חום	30	שמש, צל חלקי	שתלים מוכנים	פרח מיוחד, מזכיר דבורנית
מנתור מאפיר (<i>Mathiola incana</i>)	שלל צבעים	50	שמש	זריעה במנבטות	לעתים גם דו-שנת
נמסיה מגובנת (<i>Nemesia strumosa</i>)	שלל צבעים	30	שמש	זריעה במנבטות	
סול אמנורותר ("אמנור ותמר", <i>Viola wittrockiana</i>)	שלל צבעים	25	שמש, צל חלקי	זריעה במנבטות	
פשתה גדולת-פרחים (<i>Linum grandiflorum</i>)	אדום, תכל	35	שמש	זריעה במנבטות	יוצר ספוח

מבחן מיני חד־שנתיים חורפיים - המשיך

שם הצמח	צבע פריחה	גובה ממוצע (בס"מ)	תנאי הארצה	צורת גידול	תערוכת
פרג תרבותי (<i>Papaver somniferum</i>)	שלל צבעים	40-30 - זן ננסי זן גבוה - 60-80	שמש	זריעה בשטח	יוצר ספיח
פשתנית מארוקנית (<i>Linaria maroccana</i>)	שלל צבעים	35	שמש	זריעה במנבטות	
ציפורני־חרתול תרבותית (<i>Calendula officinalis</i>)	כתום, צהוב	30	שמש	זריעה בשטח ובמנבטות	יוצר ספיח
קלרקיה נעימה ("גודטיה", (<i>Clarkia amoena</i>)	שלל צבעים	45	שמש	זריעה במנבטות	
קלרקיה עדינה (<i>Clarkia elegans</i>)	אדום, לבן, ורוד	40	שמש	זריעה במנבטות	
שלהב דרמונד ("פלקס", (<i>Philox drummondii</i>)	שלל צבעים	30	צל חלקי, שמש	זריעה במנבטות	
שסיזננית הכלאיים ("שיזנתיס", (<i>Schizanthus wisetensis</i>)	שלל צבעים	25	שמש	שתילים מוכנים	מזכיר דבורנית

חדשנתיים קיציים

הצמחים החדשנתיים הקיציים נשתלים או נורעים באביב ופורחים עד החורף. לפרחים אלו צריכת מים גבוהה. קיטום והסרה של פרחים שקמלו יבטיחו תקופת פריחה ארוכה.

מבחן מיני חדשנתיים קיציים

שם הצמח	צבע פריחה	גובה ממוצע (בס"מ)	תנאי מארה	צורת ציבוי	הערות
בושמת השולטן (<i>Impatiens sulcata</i>)	שלל צבעים	30	צל חלקי	"חוריים	רגיש לעודפי מים
גומפרנה כדורית (<i>Gomphrena globosa</i>)	סגול, ורוד, לבן	30	שמש, צל חלקי	זריעה	"פרח אלמוות"
חמנית מצוייה (<i>Helianthus annuus</i>)	צהוב (חום)	150	שמש	זריעה	
טגטס זקוף (<i>Tagetes erecta</i>)	צהוב, כתום, מנומר	40-20	שמש	זריעה	דוחה נמודות; יוצר ספיח
טגטס מנומר (<i>T. patula</i>)					
מרווה חדורה (<i>Salvia splendens</i>)	אדום, לבן, סגול	45	צל חלקי	שתילים מוכנים	
נורה סינית ("אסתר סיני", (<i>Callistephus chinensis</i>)	שלל צבעים	30	שמש	זריעה	

מבחן מיני חד-שנתיים קיציים – תמשיך

שם הצמח	צבע פריחה	גובה ממוצע (בס"מ)	תנאי חארה	צורת ריבוי	הערות
פטוניית הכלאיים (<i>Petunia hybrida</i>)	שלל צבעים	30	שמש	זריעה,	זנים שונים, חלקם משתרעים
צינניה עדינה (<i>Zinnia elegans</i>)	שלל צבעים	45	שמש	זריעה	כדאי לאסוף זרעים
צלוסיה מכסיפה (<i>Celosia argentea</i>)	צחוב, אדום, כתום	40	שמש	זריעה	
קוסמוס מנוצה (<i>Cosmos bipinnatus</i>)	שלל צבעים	80	שמש	זריעה	יוצר ספיח
קתרנתוס ורוד ("וינקה", (<i>Catharanthus roseus</i>)	לבן, ורוד, אדום	40	שמש, צל חלקי	שתילים מוכנים	ישנו זן משתרע
רגלה גדולת-פרחים ("פורטולקרה", (<i>Portulaca grandiflora</i>)	שלל צבעים	15	שמש	זריעה, "חורים	

גיאופיטים

בשם "גיאופיטים" מכונים צמחים רב־שנתיים אשר מפתחים אבר אגירה תת־קרקעי אשר מסוגל להתרבות: בצל, פקעת או קנה־שורש. אפקט הפריחה שלהם רב, ולמרות שמשך פריחתם קצר ניתן להגיע לפרישת הפריחה באמצעות טיפולי טמפרטורה בחומר הריבוי. חלק מן הגיאופיטים הם ילידי הארץ, והופעתם מתקשרת במובהק לעונות השנה ואף מסמלת אותן.

בצמחי הבצל מתחיל הפרח להתפתח כבר בתוך הבצל. בחלק מהם, כמו לדוגמה נרקיס (*Narcissus*), צבעוני (*Tulipa*) ויקינתון (*Hyacinthus*), מופיעה הפריחה בנוכחות העלים; בצמחי בצל אחרים, כמו חצב (*Urginea*), חלמונית (*Sternbergia*) וסתוונית (*Colchicum*), מופיע עמוד הפריחה תחילה – ואילו העלווה מופיעה רק עם בוא הגשמים, כך שהפריחה חלה "ללא עלים". בצמחי פקעת, כמו נורית (*Ranunculus*), כלנית (*Anemone*) ופרזיה (*Freesia*), מתפתחת הפריחה במהלך תקופת הגידול, ומופיעה בנוכחות העלים.

קנה־שורש הינו גבעול מעובה תת־קרקעי בעל קודקודי צמיחה ("עיניים"), אשר מהם מתפתחים עלים כלפי מעלה ושורשים כלפי מטה.

את הפקעות והבצלים שמוצאם יס־תיכוני ניתן להשאיר באדמה גם לאחר הפריחה, משום שעל מנת לפרוח בעונה הבאה הם צריכים להתמלא מחדש בחומרי הזנה מן העלים. בצלים ופקעות שרוצים להוציא מן האדמה לאחר התייבשות העלווה מנקים, מייבשים ומאכסנים במקום מאוורר ויבש עד עונת השתילה הבאה.

פקעות ובצלים שותלים בגומה שעומקה פי אחד וחצי מקוטרם. בשתילת קנה־שורש יש לוודא שאבר האגירה יכוסה בשכבת קרקע שעובייה זהה לאורכו. ריבוי הבצלים והפקעות נעשה באופן טבעי: בבצלים מתפצל בצל האם לפצלות; את אלה ניתן להפריד ולשתול. גם בצמחי פקעת קיימת התפצלות לפקעות חדשות, וכמו כן מצויים בקצות שורשיהם מרכזי גידול, שאותם ניתן להפריד ולשתול מחדש.

מבחן צמחי בעל ופקעת

שם הצמח	צבע פריחה	גובה (בס"מ)	מועד פריחה	תנאי הארצה	צריכת מים	מועד שתילה והערוות
אגפנתוס אפריקני (<i>Agapanthus africanus</i>)	סגול, לבן, תכלת	90-80	קיץ	שמש	בינונית	אביב
אירוס גרמני (<i>Iris germanica</i>)	לבן, תכול, כחול	120-40	קיץ	שמש, על חלקי	בינונית	אביב, סתיו
אמרייליס יפהפה (<i>Amaryllis belladonna</i>)	אדום/ורוד	50-40	סוף קיץ, סתיו	שמש	בינונית	נובמבר-דצמבר
בתקלה תבשית (<i>Zantedeschia ethiopica</i>)	לבן	70-60	סתיו, חורף, אביב	על חלקי	גבוהה	סתיו
דליה מנוצה (<i>Dahlia bipinnata</i>)	שלל צבעים	120-20	קיץ, סתיו	שמש	בינונית	מרס-אפריל
המרוקליס כתום (<i>Hemerocallis fulva</i>)	כתום, צהוב	80-50	קיץ	שמש, על חלקי	בינונית	כל השנה

מבחן צמחי בצל ופקעת - המשיך

שם הצמח	צבע פריחה	גובה (בס"מ)	מועד פריחה	תנאי הארצה	צריכת מים	מועד שתילה ותערות
טולבגיה חריפה (<i>Tulbaghia cepacea</i>)	כחול	40	קיץ	שמש	בינונית	אביב: לעלים ריוח חריף
יקינתון מזרחי (<i>Hyacinthus orientalis</i>)	לבן, כחול, אדום, ורוד	15-25	אביב	שמש	בינונית	אוקטובר עד דצמבר, לקרר חודש לפני השתילה
כללית מצויה (<i>Anemone coronaria</i>)	שלל צבעים	20-40	סוף חורף, תחילת אביב	שמש	בינונית	אוקטובר עד דצמבר, להשרות במים למשך לילה
כרכום תוניסאי (<i>Crocus sativus</i>)	שלל צבעים	10-15	אביב	שמש, צל חלקי	בינונית	ספטמבר עד נובמבר
נורית אסייתית (<i>Ranunculus asiaticus</i>)	שלל צבעים	20-40	סוף חורף, תחילת אביב	שמש	בינונית	אוקטובר עד דצמבר, להשרות במים למשך לילה

מבחן צמחי בצל ופקעות - המשך

שם הצמח	צבע פריחה	גובה (בס"מ)	מועד פריחה	תנאי הארצה	צריכת מים	מועד שתילה וחצרות
נרקיס מצוי (<i>Narcissus tazetta</i>)	לבן, צהוב	30-50	חורף	שמש, על חלקי	בינונית	אקטובר עד נובמבר
פריזיית הכלאיים (<i>Freesia hybrida</i>)	שלל צבעים	30-40	אביב	צל, על חלקי	בינונית	אקטובר עד נובמבר
צבעוני רחבעלים (<i>Tulipa gesneriana</i>)	שלל צבעים	30-40	אביב	שמש	בינונית	אקטובר עד דצמבר, לקור כחודשיים לפני השתילה
קנה חודית (<i>Canna indica</i>)	אדום, ורוד, כתום, צהוב	100-150	קיץ, סתיו	שמש, על חלקי	גבוהה	תחילת האביב (רגיש לקור)
רקפת מצויה (<i>Cyclamen persicum</i>)	ורוד, סגול	15-30	חורף	צל חלקי	נמוכה	אקטובר עד נובמבר
שושן צחור (<i>Lilium candidum</i>)	לבן	70-100	אביב	שמש	בינונית	אקטובר עד נובמבר

צמחי בית

הצמחים שנהוג לגדלם כצמחי בית הם בדרך כלל כאלה שמוצאם מיערות טרופיים, ועל כן הם מסוגלים לגדול בעוצמות אור נמוכות: בתוך מבנה, ליד חלון ובאזורים פנימיים יחסית של הבית. רובם חסרי פרחים, ויופיים בא לידי ביטוי בעלווה מעניינת.

צמחי הבית רגישים לשמש ישירה. הם זקוקים לאור, לאוויר וללחות; רגישותם למחלות ולמזיקים רבה.

אם סביבת העבודה היא חממה אפשר לגדל את צמחי הבית בקלות יחסית. אם החממה מחוממת ניתן לגדל כל צמח בכל עונה. שולחנות חימום ודישון והשקיה סדירים הינם ערובה להצלחה בגידול. גם אם סביבת העבודה היא פאטיו או ערוגות מוגבהות ניתן לגדל צמחי בית, ואת חלקם להעביר בהתאם לתנאי מזג האוויר לתוך הבניין.

בהכנת ייחורים מומלץ להשתמש בהורמון השרשה המכיל חומר נגד פטריות, ולשתול בנפרד ייחורי אמיר וייחורים אחרים.

בטבלה שלהלן מופיעה רשימה חלקית של צמחי בית חסונים, אשר ישרדו בחורף ללא חימום ואשר גידולם וריבויים קלים יחסית.

מבחן מיני צמחי בית

שם הצמח	תנאי הארה	צריכת מים	עונת ריבוי	צורת ריבוי	תערות
בגוניה, מינים שונים (<i>Begonia</i> spp.)	אור מלא (אוויר צח)	בינונית	אביב, תחילת קיץ	"חורי אמיר, "חודי עלים, חלקי גבעול	מצע אוורירי
בקעצור השלוחות (<i>Saxifraga sarmentosa</i>)	אור	בינונית	אביב, תחילת קיץ	שלוחות	יפה בסלסלות תלויות
ברישבע מטפסת (<i>Hoya carnosa</i>)	לא אוהב שמש ישירה	נמוכה	אביב	"חורי אמיר	לא אוהב העתקות מרובות
גינורת השלוחות 'פרפל פש', (<i>Gynura aurantiaca</i> 'Purple Passion')	יגדל גם בשמש	גבוהה בקיץ	אביב, תחילת קיץ	"חורי אמיר	צבע העלווה סגול-אדמדיים
גפנית (<i>Parthenocissus</i>)	אור מלא	נמוכה	כל השנה	"חורי אמיר	
היפואסטיס אדום (<i>Hypoestes sanguinolenta</i>)	אור, מעט שמש	בינונית	אביב, תחילת קיץ	"חורי אמיר	
ירקרה מצויצת (<i>Chlorophytum comosum</i>)	יגדל גם בהשיפה חלקית לשמש	בינונית	כל השנה	שלוחות	יפה בסלסלות

מבחן מיני צמחי בית – המשך

שם הצמח	תנאי הארה	צריכת מים	עונת ריבוי	צורת ריבוי	הערות
סביון כדורי (<i>Senecio citrifolius</i>)	אור, יגדל גם בחשיפה חלקית לשמש	בינונית סובל מעודף רטיבות	אביב, תחילת קיץ	יחורי אמיר, חלקי גבעול	
סינגוניום פטוטרי (<i>Syngeonium podophyllum</i>)	אינו מתאים לשמש מלאה	גבוהה בקיץ, נמוכה בחורף	אביב, תחילת קיץ	יחורי אמיר, חלקי גבעול	צמח חסון; ניתן לגידול על מוט סתבים
פרתוס זהוב (<i>Epipremnum aureum</i>)	יגדל גם בחשיפה חלקית לשמש	בינונית	אביב, תחילת קיץ	יחורי אמיר, חלקי גבעול	ניתן לגידול על מוט סתבים
פיקוס הגומי (<i>Ficus elastica</i>)	מסתפק בכמויות אור נמוכות	בינונית	אביב, תחילת קיץ	יחורי אמיר	
פפרמירה, מינים שונים (<i>Peperomia</i> spp.)	אור מלא, ללא שמש	בינונית	אביב, תחילת קיץ	יחורי עלים וגבעול חלוקת גוש	זקוק ללחות גבוהה
שפלר, מינים שונים (<i>Schefflera</i> spp.)	יגדל גם בחשיפה לשמש	גבוהה בקיץ, נמוכה בחורף	אביב, תחילת קיץ	יחורי אמיר, חלקי גבעול	

ירקות

אין ספק שלהכללת גן ירק בתוך מסגרת הגינון הייעודי נודעת חשיבות מרובה. קשה לתאר את סיפוקו של הזקן העסוק בהכנת תבשיל מירקות שהוא עצמו גידל; תחושת ההצלחה, ההנאה והגאווה מרובות כולן. גידולם של הירקות מהיר יחסית, ומגוון השימושים בהם רב: הכנת סלט, תבשילים שונים או קציצות, כבישה, ואף מכירת עודפים.

אנו רגילים לראות ירקות גדלים בשדה, אך בטיפול נכון יגדלו גם במכלים ובערוגות מוגבהות. ירקות הינם צמחים עונתיים. ישנם כאלה אשר "גולשים" מעונה לעונה, אך לשם הנוחיות כדאי לחלקם לירקות קיץ ולירקות חורף; הדבר יקל על העבודה והתחזוקה הרבות יחסית שהם מצריכים. מומלץ לגדל את הירקות בשיטה אורגנית ולהימנע משימוש בחומרי הדברה, זאת מכיוון שבטיפול שאינו מקצועי דיו עלולות לקרות תקלות. בנוסף לכך, אם השיקולים אינם כלכליים טהורים אין ספק שגידול אורגני עדיף על הגידול הקונבנציונלי.

ירקות זקוקים לאדמה מנוקזת ומזובלת, לשמש ולהשקיה סדירה. יש לבחור עבורם מקום גידול – חלקת קרקע או מקום להצבת המכלים – הזוכה לקרינת שמש במשך 6-7 שעות ביום לפחות. יש להתקין מערכת השקיה (עדיפה השקיה בטפטפות או במתזים), ולוודא שהנגישות לחלקה סבירה.

רוחבה של ערוגת ירקות יהיה 1 מ', ורוחב השבילים בין הערוגות – לפחות 60 ס"מ. את הערוגות יש לזבל בקומפוסט בכמות של כ-20 ליטר למ"ר. מומלץ להשקות כמה פעמים לפני השתילה על מנת להנביט את זרעי עשבי הבר שבמקום, להמתין להצצת העשבים ולנכשם.

כדאי לתכנן מראש את כמות השתילים והזרעים הנדרשים, את מיקומם, ואת פרישת הזמן שבו יתקבל היבול (הנקבע לפי משך מחזורי הגידול והמרווח ביניהם). אשר לשתילה עצמה, כדאי שלא תיעשה בשעות החמות של היום. את הערוגות השתולות ניתן לחפות בחומרי חיפוי שונים, כגון קש, נסורת, עלים או רסק גזם, ובכך להבטיח לחות מתמדת, טמפרטורת קרקע נוחה וסביבה שעשביית הבר בה מצומצמת. בסיום כל עונה מומלץ לנקות היטב את הערוגות משיירי ירקות וצמחים, ואז לזבלן ולדשנן שוב לקראת העונה הבאה.

מבחר מיני ירקות

שם הצמח	עונות גידול חורף קיץ		אפשרות לגידול במכל בגנני	צורת גידול	מספר ימים משתילה או זריעה עד קטיף
אפון תרבותי (<i>Pisum sativum</i>)	X			זריעה	60
בצל הנינה " בצל ירוק", (<i>Allium cepa</i>)	X		X	שתילה	100
גזר הנינה (<i>Daucus carota</i>)	X		X	זריעה	120-90
דלעת הקישוא "קישוא", (<i>Cucurbita moschata</i>)	X			שתילה	60
חיביסקוס נאכל "במיה", (<i>Hibiscus esculentus</i>)	X			זריעה	
חסה תרבותית (<i>Lactuca sativa</i>)	X	X	X	שתילה ואריעה	80-60

מבחן מיני ירקות - המשרד

שם הצמח	עונות גידול חורף קיץ		אפשרות לגידול במכל בנינו	צורת גידול	מספר ימים משתללה או זריעה עד קטיף
כרוב הגיננה (<i>Brassica oleracea</i>) "כרובית" (<i>oleracea</i>) (<i>B.o. var botrytis</i>)	X			שתללה וזריעה	60-80
כרוב הגיננה ברקול (<i>Brassica oleracea</i> var. <i>italica</i>)	X			שתללה	80-60
כרוב הגיננה כולרבי (<i>Brassica oleracea</i> var. <i>gongylodes</i>)	X		X	שתללה	60
כרפס ריחני ("סלרי", (<i>Apium graveolens</i> var. <i>dulce</i>)	X		X	זריעה	60
מלפפון הגיננה (<i>Cucumis sativus</i>)	X		X	זריעה	80
סולנוס התצל ("חציל", <i>Solanum melongena</i> (var. <i>esculentum</i>)	X		X	שתללה	120

מבחר מיני ירקות - המשך

מספר ימים משתילה או זריעה עד קטיף	צורת גידול	אפשרות לגידול במכל בינוני	עונות גידול חורף קיץ		שם הצמח
120-90	שתילה	X	X	X	סולנוס הפקעות "תפוח אדמה" (<i>Solanum tuberosum</i>)
60	זריעה	X	X		סלק מצוי (<i>Beta vulgaris</i>)
100	שתילה	X	X		סלק מצוי "מגולד" (<i>B. v. ssp. vulgaris</i>)
75-60	שתילה וזריעה	X		X	עגבניית הגינה (<i>Lycopersicon esculentum</i>)
75-60	שתילה	X		X	פלפלת הגינה "פלפל" (<i>Capiscum frutescens</i>)
50	זריעה	X	X		צנון הגינה (<i>Raphanus sativus</i>) צנונית (<i>R. s. var. radicular</i>)

מבחן מיני ירקות - המשך

שם הצמח	עונות גידול חורף קיץ		אפשרות לגידול במכל בינוני	צורת גידול	מספר ימים משתילה או זריעה עד קטיף
שום הגינה (<i>Allium sativum</i>)	X		X	זריעה	100
שעועית הגינה (<i>Phaseolus vulgaris</i>)	X		X	זריעה	70
תות-שדה צ'יליאני (<i>Fragaria chilensis</i>)	X		X	שתילה	75-60
תירס מצוי (<i>Zea mays</i>)	X	X		זריעה	90
תרד הגינה (<i>Spinacia oleracea</i>)	X		X	שתילה	100

צמחי תבלין וריח

תבלין, לפי מילון א' אבן שושן, הוא "חלקי צמח או חומרים המופקים מצמחים טעימים או חריפים או ריחניים שמערבבים במזונות לשם תוספת טעם או ריח".

צמחי התבלין מתאימים לשילוב בתכנית הגינון הייעודי מסיבות רבות:

- רוב צמחי התבלין עמידים מאוד, צנועים בצורכיהם ואינם זקוקים לתנאים מיוחדים. הם גדלים בכל מצע ומזג אוויר וכמעט בכל עונות השנה. רובם ניתנים לגידול במכלים, ולכן ימצאו את מקומם היטב בפאטיו ובערוגות מוגבהות.

- הרב־שנתיים שבין צמחים אלה יכולים להוות חלק משלד גינת האס בכל סביבת עבודה. הכוונה לצמחים כאזוביון ("לבנדר"), אזובית מצויה ("זעתר"), הדס מצוי, לואיזה לימונית, לענה שיחנית ("שיבא"), מרווה, ער אציל ("עלי דפנה"), צתרה ורודה, קורנית ורוזמרין רפואי.

- רוב צמחי התבלין קלים לריבוי הן בזריעה והן בהשרשה.

- המגע עם צמחי התבלין מעורר מאוד את החושים, ובעיקר את חושי הריח והטעם.

- הפולקלור הקשור בתבלינים ובשימושיהם הרפואיים והקולינריים עשיר ומעניין כשלעצמו, ומסייע בהעלאת זיכרונות מתקופות חיים שונות.
- לעיסוק בצמחי תבלין פנים רבות: החל מזריעה ושתיחה, דרך גידול וקטיפה, ועד בישול, ייבוש והכנת מוצרי אומנות.

רוב צמחי התבלין זקוקים לשמש מלאה. החד־שנתיים שביניהם – ריחן הבזיל ("בזיליקום"), פטרוסיליית הגינה, גד השדה ("כוסברה"), שבת ריחני ("שמיר"), וגרגיר הנחלים – יכולים לגדול בצל חלקי.

מכיוון שתחום הפעילויות הקשורות בצמחי תבלין הוא נרחב ביותר, כדאי שיהיה בנמצא מגוון שלהם לשימושים שונים, כגון:

* ריחן, פטרוסיליה, אזובית פשוטה ("אורגנו"), שבת הגינה ("שמיר"), שום, בצל – למטרות קולינריות.

* מרווה, נענה, קורנית, לואיזה, מליסה, רוזמרין – לחליטת תה ולייבוש.

* נענה, פלרגון ("גרגיום"), לימונית ריחנית ("עשב לימון"), אזוביון ("לבנדר")

– להכנת "פרפורי" ומוצרי אומנות שונים.

מועד הקטיפה של צמחי התבלין תלוי בשימוש שרוצים לעשות בהם.

בצמחים המיועדים לשימוש בעודם טריים – לבישול ולחליטת תה – אין חשיבות רבה למועד הקטיפה. כדאי לשים לב ולהשאיר על הצמח חלק מן העלוה, כדי לאפשר לו צימוח חדש.

בצמחים המיועדים לייבוש ייעשה הקטיפה בתחילת הפריחה; עוצמת השמנים האתריים בצמח הינה אז בשיאה. מומלץ לקטוף את הצמחים או את חלקיהם ביום שמש, לאחר שהשמש הספיקה לייבש את הטל מעליהם, ולהשאיר גבעול ארוך דיו לקשירה. לאחר הקטיפה ניתן לקשור חבילות ולייבש את הצמחים בתלייה כשראשם מופנה מטה, או לייבשם בתפזורת על גבי מגשים. מקום הייבוש צריך להיות מאוורר, יבש, חמים ולא חשוף לשמש ישירה. כדי לדעת מתי הסתיים תהליך הייבוש אפשר לשבור עלה או גבעול של הצמח; אם חלקי הצמח נשברים בקלות ואינם נמעכים, הרי הצמח יבש דיו.

לחומר המיובש ישנם כאמור שימושים מגוונים:

* **אזובית מצויה ("זעתר")**, **אזובית פשוטה ("אורגנו")**, **לואיזה**, **נענה**, **מליסה**, **מרווה** – לתיבול. יש למולל את העלים, ולשמרם בצנצנות אטומות (תוך סימון תוכן כל צנצנת) לימי החורף.

* **אזוביון ("לבנדר")** – להכנת "פרפורי" ריחני. יש להסיר את הפרחים היבשים ולמלא בהם שקיות בד נאות.

* **לואיזה**, **נענה**, **מליסה**, **מרווה** – לחליטת תה.

* **אזובית תרבותית ("מיוון")**, **אזובית פשוטה ("אורגנו")**, **שבת ריחני ("שמיר")** – לתיבול מאכלים.



ייבוש צמחי תבלין בתלייה

רוב התבלינים המוזכרים כאן הינם ילידי הארץ או אגן הים התיכון. מובן, שאפשר להשתמש גם בתבלינים מיובאים – כתוספת ל"פרפורי", להכנת תמונות ממוסגרות ובקבוקים מלאים בתבלינים ולעבודות אומנות אחרות. צמחי תבלין אשר אינם גדלים בארץ או אינם נפוצים בה ושניתן לרכשם מיובשים הם: "ציפורן" (סיזיגיון ריחני, *Syzgium aromaticum*), קינמון צילוני (*Cinnamomum zeylanicum*), זנגוויל רפואי ("גינג'ר", *Zingiber officinale*), שנק ישר-עלים ("וניל", *Vanilla planifolia*), "הל" (אלטריית הקרדמון, *Elettaria cardamomum*), "קימל" (*Caroum carvi*) ו"אגוז מוסקט" (מוסקטית ריחנית, *Myristica fragrans*).

מבחן מינים של צמחי תבלין

שם הצמח	צורת ריבוי זרעים		מועד שתילה/זריעה	משך גידול עד להתקפה	לחות מצע לחות גבוהה	אברי הצמח המשמשים כתבלין
אזוביקן רפואי ("לבנדר", <i>Lavandula officinalis</i>)	X	X	אביב	1.5 חודשים	X	פרחים
אזוביקת מצויקה ("אצתר", <i>Origanum syriaca</i>)	X		סתיו מאוחר, שתילה באביב	3-4 שבועות	X	עלים
אזוביקת פשוטה ("אורגנו", <i>Origanum vulgare</i>)	X	X	אביב וסתיו	3-4 שבועות	X	עלים
אזוביקת תרבותית ("מיווך", <i>Origanum majorana</i>)	X		אביב, שתילה בסתיו	3-4 שבועות	X	עלים
גד השדה ("קוסברה", <i>Coriandrum sativum</i>)	X	X	סתיו	3 שבועות	X	עלים וזרעים
גרגיר הנחלים (<i>Nasturtium officinale</i>)	X		סתיו	3 שבועות	X	עלים

מבחן מנינים של צמחי תבלין - המשיך

שם הצמח	צורת ריבוי "יחורים" וזרעים		מועד שתילה/זריעה	משך גידול עד להעסקה	לחות מצע לחות גבוהה		אברי הצמח המשמשים כתבלין
חדס מצוי (<i>Myrtus communis</i>)	X	X	זריעה בסתיו	1.5 חודשים		X	עלים
זוטה לבנה (<i>Micromeria fruticosa</i>)		X	אביב	1 חודש		X	עלים
לואיזה לימונית (<i>Aloysia triphylla</i>)		X	אביב	3-4 שבועות	X		עלים
לענה שיתנית ("שיבא", (<i>Artemisia arborescens</i>)		X	סתיו	1 חודש		X	עלים
לענת דטרונגון ("טרונגון", (<i>Artemisia dracunculus</i>)		X	אביב	1.5 חודשים		X	עלים
מליסה רפואית (<i>Melissa officinalis</i>)	X		אביב	3-4 שבועות	X		עלים

מבחר מינים של צמחי תבלין - המשיך

שם הצמח	צורת ריבוי זרעים		מועד שתילה/זריעה	משך גידול עד להעסקה	לחות מצע גבוהה נמוכה	אברי הצמח המשמשים כתבלין
מרווה רפואית (<i>Salvia officinalis</i>)		X	סתיו	3-4 שבועות	X	עלים
נענה, מינים שונים (<i>Mentha</i> sp.)		שלוחות	כל השנה	3 שבועות	X	עלים
ער אצל ("עלי דפנה", <i>Laurus nobilis</i>)		X	סתיו	חצי שנה	X	עלים
פטרוסיליקית הגינה (<i>Petroselinum hortense</i>)	X		כל השנה	3 שבועות	X	עלים
פלפלת הגינה (<i>Capiscum frutescens</i>) זנים חריפים	X		אביב	1 חודש		פירות
צתררה ורודה (<i>Satureja thymbra</i>)	X		אביב	3 שבועות		עלים

מבחן מינים של צמחי תבלין - המשך

שם הצמח	צורת ריבוי זרעים	מיוחד שתילה/זריעה	משך גידול עד להעסקה	לחות מצע גבוהה נמוכה	אברי הצמח המשמשים כתבלין
קורנית מקורקפת (<i>Coridothymus capitatus</i>)	X	אביב	4-3 שבועות		עלים
רוזמרין רפואי (<i>Rosmarinus officinale</i>)	X	סתיו	1 חודש	X	עלים
ריחן הבזיל ("בזיליקום"), (<i>Ocimum basilicum</i>)	X	אביב / קיץ	3 שבועות		עלים
שבת ריחני ("שמיך"), (<i>Anethum graveolens</i>)	X	כל השנה	3 שבועות	X	עלים
שום בצלצולי ("עריט"), (<i>Allium schoenoprasum</i>)	X	אביב מוקדם	1 חודש	X	עלים

הצעה ללוח פעילויות שנתית

אני איש עבודה. יש לי חשק ללמוד דברים חדשים,
לזרוע. אני אוהב לשתול ולשוחח.

מ', מרכז יום לזקן, שפרעם

פרק זה מציג הצעה של תכנית שנתית לפעילות בגינן לזקנים. התכנית מושתתת על חודשי השנה, ועבור כל חודש מוצעות ארבע פעילויות שבועיות. הדגש בהצעה זו מושם על הפעילות כמפגש חברתי, המציב אפשרות לביטוי עצמי ולהבעה חופשית של המשתתפים באמצעות הצמחים, אשר משמשים כסמל וכמטאפורה לחיים. ההנחה היא שהקבוצה איננה קבוצה טיפולית סגורה, אלא קבוצה בעלת אופי פתוח יותר, "קבוצת רכבת" הכוללת משתתפים קבועים ומשתתפים מזדמנים. אין כאן על כן התייחסות לתהליך הקבוצתי והדינמי הנוצר בקבוצה, אלא בעיקר לחוויה האישית של המשתתף. פירוט בעניין "פעילות לזקנים בעלי מוגבלות מיוחדת" מופיע בפרק הנושא שם זה.

הקישור המודגם כאן בין הפעילות לבין שיחה אינו אלא בגדר הצעה. ניתן להוביל את השיחה לכיוון המוצע, ולחלופין ניתן להניח לקבוצה לבטא את המתעורר בעקבות הפעילות. אפשר כמובן גם לעסוק בפעילות גננית בלבד. הבסיס לעבודה הן הפעילויות השגרתיות בגינה – זריעה, שתילה, העתקה, קיטום, השקיה וכדומה – ואלהן מצורפות פעילויות נוספות. ההצעה מותאמת לפעולה של קבוצת משתתפים בשיבה סביב שולחן; אולם, חשוב לזכור כי צורת פעולה זו אינה אלא חלק משלם גדול ועשיר יותר של סביבת העבודה כולה. מומלץ על כן להתחיל את הפעילות בסיור בסביבת העבודה, תוך שימת לב לשינויים שמקורם בגדילה, בחילופי עונות השנה ובהתערבותו של האדם. כמו כן רצוי לאפשר למשתתפים המסוגלים לכך לעסוק גם בפעילויות שאינן מתבצעות ליד שולחן, כל אחד לפי יכולתו: בחממה – תפעול החממה, ועבודה ליד שולחנות הגידול; בגינה – כל עבודות הגן (גירוף, עידור, קטיף, שתילה, נטיעה וכדומה); בערוגות מוגבהות – ניכוש עשבים, ניקוי, גיזום, שתילה; בפאטיו – סידור עציצים ועוד.

חלק מן הפעילויות המוצעות להלן נסקרות בפירוט, ואחרות ביתר קיצור. לגבי פעילויות החוזרות על עצמן במהלך השנה (כמו זריעה, הכנת ייחורים, העתקה ושתילה) יש להסתייע בתיאור מפורט רלוונטי. הלוח המוצע פותח בחודש ספטמבר לשם נוחיות ואולי מתוך הרגל, אך ניתן להתחיל בתכנית בכל חודש שהוא. על הפעילויות הראשונות להיות קלות ופשוטות, וכאלה המסייעות ליצירת קשר בין המשתתפים. מומלץ לתכנן תמיד את הפעילות חודש מראש, על מנת לדאוג מבעוד מועד להזמנת החומרים והציוד הדרושים להפעלה. כדאי שבתחילת כל פעילות יהיו כל החומרים הנחוצים מוכנים על השולחן. בפרק "נספחים" מופיעים קטעי הספרות המוצעים כליווי לחלק מהפעילויות. אזכורם של "מפעיל", "משתתף" או "זקן" בלשון זכר בפרק זה, כמו גם בפרקים אחרים, אין בה כדי לגרוע מההתייחסותם אל בני שני המינים במידה שווה.

ספטמבר

מזג האוויר עדיין חם, אך ניתן לעבוד בחוץ. בספטמבר חלים החגים היהודיים שכדאי להתייחס אליהם במהלך הפעילות. לקראת סוף החודש ניתן להתחיל לזרוע ולשתול צמחים חד-שנתיים וירקות. הצעות לפעילויות:

- הכנת ייחורי פלרגון חריף
- הכנת יין מפירות רימון בהקשר לראש השנה, ושיחה על החג; זריעת חד-שנתיים חורפיים, כמו כובע-נזיר גדול או ציפורני-חתול תרבותיות
- פעילות הקשורה בפירות חרוב
- פעילות הקשורה בכותנה.

הכנת ייחורי פלרגון חריף

מטרה: למידת מיומנות; יצירת חברות.

כלים וחומרים: מצע שתילה לח בקערות, כפות שתילה, כוסיות שתילה, הורמון השרשה, צלחות פלסטיק, סינרים, מזמרות, מזלפים וקטעים של צמח פלרגון חריף בריא ונאה.

פעילות

- פתיחה – הסבר על הפעילות, תוך הקדשת מלים אחדות לצמח. אפשר לשאול מי מבין המשתתפים מכיר אותו, מי מגדל צמח פלרגון בגינתו, מי אוהב

את הריח ועוד. הסבר קצר על ריבוי צמחים בצורות שונות, ועל כך שהשרשת ייחורים היא אחת מהן.

● הדגמה – המפעיל ידגים את שלבי העבודה: ממלאים את הכוסיות באדמה (אפשר לעשות זאת ביד או לחלופין בכף שתילה) מבלי להדק; נוטלים ייחור תוך שימת לב לכיוון השתילה; טובלים אותו בהורמון השרשה, ונועצים באדמה; מוסיפים אדמה אם יש צורך בכך; מציבים את הכוסית על גבי צלחת למניעת נגירה ומשקים בעדינות. אפשר לציין על גבי מדבקה פרטים כמו שם הצמח ותאריך, ולהוסיף סימול גרפי של צרכיו (תנאי הארה, צריכת מים וכדומה).

● עבודה – כל משתתף יעבוד, איש על פי הקצב שלו. המפעיל ישתדל לעבור בין המשתתפים ולהתערב במקרה הצורך (רצוי שההתערבות תהיה מזערית). אפשר לעודד עזרה הדדית בין המשתתפים. כדאי לשים לב להתעוררות של ביקורתיות והשוואה ולהתערב במקרה הצורך.

● סיכום – אפשר לחזור אל הפרגון, ולהזכיר שלכל צמח ולכל אדם שם משלהם. ניתן להעלות את השאלות הבאות: האם אוהב אדם את שמו? האם היה רוצה להחליפו? מדוע ניתן לו השם? האם ישנם שמות אחרים האהובים עליו? לסיום אפשר להקריא את שירה של זלדה "לכל איש יש שם".

זריעת כובע־נזיר ו/או ציפורני־חתול

מטרה: לימוד מיומנות הזריעה; שיחה והבעת רגשות.

חומרים: מצע שתילה לח במכלים, כפות שתילה, מזלפים, מגשי הנבטה קטנים, סינרים, צלחות וכמה חפיסות של זרעים.

פעילות

● פתיחה – המפעיל יספר על העומד להתבצע. אפשר לשאול מי מכיר את הצמחים, האם הם שתולים בגינתו של מישוהו, האם הם אהובים או לא. כדאי להראות תצלום של הצמחים ולספר על שימושיהם השונים.

● הדגמה – המפעיל ידגים את שלבי העבודה: ממלאים את המגש במצע השתילה; זורעים בעומק הנכון; מכסים במצע ומשקים.

● עבודה – כל המשתתפים יעבדו, והמפעיל ישתדל להעניק תשומת לב לכל אחד מהם.

● סיכום – אפשר להתייחס למצב של זרע באדמה ולהשוותו למצב של עובר בבטן אמו. עשויים להתעורר הנושאים הבאים: האם אפשר לזכור תחושות מזמן ההימצאות בבטן האם? היכן היתה הלידה? בין המצבים של תלות מוחלטת באם (מצב של עובר) ושל עצמאות – מה מועדף?

פעילות הקשורה בפירות חרוב

מטרה: למידת מיומנות הזריעה; שיחה על העונה; יצירת חברות ושיתוף פעולה.
פעילות: אכילת פירות של חרוב מצוי (*Ceratonia siliqua*) תוך שמירה על הזרעים. חלק מהמשתתפים יזרעו את הזרעים בכוסיות (מומלץ לטבול תחילה את הזרעים במים חמים); אחרים יאפו עוגת חרובים.
סיכום: אפשר לספר אגדה על חרוב, ולעורר שיחה על עונת הסתיו (הסתיו בארץ והסתיו הזכור מארץ ההולדת, מה אהוב בעונה זו, ועוד).

פעילות הקשורה בכותנה

מטרה: גירוי החושים; יצירת חברות.
חומרים: ענפי כותנה בשלה.
פעילות: הסבר כללי על הכותנה (*Gossypium*) ומקורותיה, על גידולה בארץ, על שימושיה, ועוד. כל משתתף יקבל צרור ענפים ויתבקש להוציא את הגרעינים מן הצמח בעיניים עצומות. לאחר זמן תימשך הפעילות בעיניים פקוחות.

אוקטובר

בחודש אוקטובר נמצאות הזריעה והשתילה של החד־שנתיים החורפיים ושל ירקות החורף בעיצומן; אפשר להתחיל לטמון בצלים ופקעות. הצעות לפעילויות:

- פעילויות הקשורות בארבעת המינים ושיחה על חג הסוכות
- המשך זריעה ושתילה של צמחים חד־שנתיים ושל ירקות
- כבישת זיתים
- הטמנת בצלים ופקעות באדמה ובמכלים.

הטמנת פקעות של נורית וכלנית

מטרה: למידת מיומנות חדשה; יצירת חברות.
חומרים: פקעות שהושרו במים במשך הלילה, מכלי שתילה (אם השתילה אינה נעשית בערוגות מוגבהות), דשן מגורען איטי שחרור, מקלטרים, כפות שתילה, דקרים, מזלפים וסינרים.

פעילות

- פתיחה – המפעיל יספר על העומד להתבצע ועל תפקיד הפקעת כאבר

המשמש לאגירת חומרי מזון, יראה את הפקעות, יניח למשתתפים לגעת בהן ולמששן, ויצג תצלומים של הצמחים.

● עבודה – כל משתתף יקבל מכל שתילה, ימלאו בתערובת גידול, יפזר דשן, יצניע אותו על ידי הפיכת האדמה בעזרת מקלטר, יטמון את הפקעות בצורה נכונה בעזרת הדקר וישקה. את הפקעות אפשר לטמון במכלים שבהם שתולים צמחים רב־שנתיים, בערוגות מוגבהות או בערוגות רגילות. המשתתפים יעבדו איש על פי הקצב שלו. המפעיל יעזור במקרה הצורך, יעודד עזרה הדדית ויצביע על אפשרויות עבודה שונות – למשל, עבודה בעמידה. חלק מן המשתתפים יכולים לעבוד ליד שולחן, ואחרים – בערוגה.

● סיכום – אפשר לשטוף ידיים ולשתות או להתכבד בכיבוד קל. המפעיל יפתח שיחה, העשויה לעסוק בשאלות הבאות: האם גם האדם משמש לעתים כמזוזה? מה שומר האדם לעת צרה? מתי ישתמש בשמור עמו?

נובמבר

בנובמבר עשוי כבר לרדת גשם, ואז תיעשה העבודה בתוך המבנה. אפשר להמשיך לזרוע צמחים חד־שנתיים ולטמון בצלים ופקעות. הצעות לפעילויות:

- העתקת שתילי פלרגון
- הטמנת בצלים של נרקיס בבקבוק פלסטיק
- הכנת שתילים של צמחי בית
- שלכת – בעץ ובלב.

העתקת שתילי פלרגון

מטרה: למידת מיומנות העתקה; מתן ביטוי רגשי.

חומרים: שתילי פלרגון מוכנים, עציצים בגודל בינוני (גודל 10), תערובת שתילה לחה בקערות, צלחות, כפות שתילה, מזלפים, סינרים.

פעילות

● פתיחה – על השולחן יוצבו כוסיות ובהן הייחורים המושרשים. המפעיל ישאל כיצד אפשר לדעת מתי מוכן השתיל להעתקה (להעברה). לאחר שיינתנו כמה תשובות, יציג המפעיל שתי דרכים אפשריות:
* למשוך את השתיל קלות; אם מורגש שהוא "תפוס" הרי שהיכה שורשים.

- * להניח שתי אצבעות סביב השתיל ולהפוך את הכוסית; אם משתחרר גוש שלם ולא מפורק ובתוכו נראים שורשים, אפשר להעתיק את השתיל.
- הדגמה – המפעיל ידגים את מלאכת ההעתיקה: ממלאים את הכלי שאליו מועבר השתיל באדמה בגובה הרצוי (פני הגוש הסופיים צריכים להיות סמוכים לשפת העציץ, וגובהם ביחס לשתיל צריך להישאר ללא שינוי; איור בעמ' 31), מניחים את השתיל, מוסיפים אדמה סביבו, מהדקים קלות ומשקים.
- פעילות – המשתתפים יעבדו איש על פי הקצב שלו, תוך הקפדה על סדר הפעולות. המפעיל יעבור ביניהם, יעודד, יעזור במקרה הצורך, אך לא יתקן עבודה של משתתף בנוכחותו.
- סיכום – אפשר להקריא את שירו של ע' הלל "גרניים" (מצורף בנספח) ולפתח שיחה הקשורה במתן כבוד לזקן וביחסים בין נכדים לסבים: התייחסות הנכדים אל המשתתפים, והתייחסות משתתפי הקבוצה בעבר אל סביהם־שלהם.

הטמנת בצלי נרקיס בבקבוק פלסטיק

מטרה: גיוון הפעילות בעשייה בעלת חידוש.

חומרים: 3-4 בצלי נרקיס לכל משתתף, בקבוקי "קנקל" מפלסטיק כמספר המשתתפים, טוף גס שטוף ונקי, חתיכות פחם (שתפקידן לשמור על ניקיון המים וצלילותם), סכין חיתוך יפני. אם ייקשה על המשתתפים לחתוך את הבקבוק, ניתן לעשות זאת מראש.

פעילות

- פתיחה – המפעיל יסביר את העומד להתבצע: שתילת נרקיסים – לא באדמה כי אם בתוך בקבוק ממולא טוף.
- הדגמה – המפעיל ידגים את שלבי העבודה: מנסרים את הבקבוק במרחק של כ־10 ס"מ מראשו (מעט למטה מן הצוואר); מניחים בתחתית חתיכת פחם; ממלאים את הבקבוק בטוף; נועצים את הבצלים, ומוסיפים מעט טוף לייצובם (ראש הבצל צריך לבלוט מעט); ממלאים את הבקבוק במים עד שפתו.
- פעילות – כל משתתף יכין בקבוק עם טוף ובצלים. המפעיל יעודד עזרה הדדית ושיתוף פעולה.
- סיכום – האם הבצל יפרח? כמה זמן ייקח לצמח לפתח שורשים ולפרוח? האם יש הבדל בין בצל הגדל באדמה לזה הנמצא במים? אפשר לערוך "טבלת ניחוש" בשאלות אלה, ולשמרה עד בוא הזמן המתאים.

שלכת – בעץ ובלב

מטרה: להפנות את תשומת הלב לעונת השנה ו/או להתמודדות עם שלב בחיים.
חומרים: עלי שלכת של עצים שונים, כמו למשל דולב, כליל החורש, אלון התבור, אלון אנגלי, מיש, אולמוס, ספיון השעווה ותות; צבעי גואש, גיליונות נייר בריסטול, דבק, סינרים; קטע מהספר "במבי" מאת פליקס סלטן (מצורף בנספח).

פעילות: המפעיל יקדיש מלים אחדות לעונת הסתיו, להיותה סיום וגם פתיחה, לצבעיה, לאווירה אשר יוצרים העצים הרבים המשירים את עליהם ועומדים עירומים עד האביב; לאחר מכן יקרא את הפרק מן הספר. הפרק קשה, ולעתים מעורר הדים בין המשתתפים. מתוך כך עשויה להתפתח שיחה בנושאים כמוות, החלפת תפקידים, מילוי מקום וכיוצא בזה. לסיום יציע המפעיל הטבעת הדפס עלים מן העלים היבשים, או, תוך הפניית תשומת לב לצבעוניותם של עלי השלכת – יצירת קולאז' של עלים וחלקיהם.

דצמבר

בחודשים הקרים, מדצמבר ועד פברואר, קשה לעבוד בחוץ. מציאותה של חממה מהווה יתרון גדול בחורף; במקום שאינה בנמצא מתבקשת עבודה בתוך הבניין. כדאי לדאוג מראש לחדר אשר בו יקוימו המפגשים במשך החורף. הצעות לפעילויות:

- צפייה בסרט "פרדי העלה"
- הכנת נרות מספלולי אלון, בהקשר לחג החנוכה
- הכנת קישוטים מאצטרובלים, בהקשר לחג המולד; לחלופין – העתקת שתילים של חד-שנתיים
- פעילות הקשורה בפירות הדר.

צפייה בסרט "פרדי העלה"

מדובר בפעילות הממשיכה את זו שעסקה בעלי השלכת; כדאי על כן לדאוג לרצף בין שתיהן.

ניתן לשאול את הסרט מן המרכז האורקולי של אשל. מומלץ שהמנחה יצפה בסרט קודם הפעילות ויגבש את שיש ברצונו להשיג בשיחה שלאחר ההקרנה.

הכנת נרות מספלולי אלון

חומרים: ספלולים של אלון התבור (*Quercus ithaburensis*), פרפין (ניתן לקנות בבית מרקחת), פתיל כותנה.

לפני הפעילות יתיך המנחה את הפרפין בכלי שאפשר להשליכו לאחר מכן וירטיב את הספלולים. בפעילות עצמה שופכים מעט פרפין נוזלי (אפשר להכניס לתוכו גיר שעווה צבעונית) לתוך הספלול הרטוב שבו חוט הכותנה ויוצרים נר. בסיום אפשר לשוחח על חג החנוכה: מהי משמעותם של החג ומנהגיו, מה אהוב בחג זה, כיצד נחוג בארצות אחרות.

פעילות הקשורה בפירות הדר

מטרה: פעילות משותפת באווירה קלילה.

הפעילות תשלב אכילת פירות, זריעת זרעיהם והכנת תוצר כלשהו מן הפירות; אפשר לנהלה בדרכים אחדות. אחת מהן היא לשים במרכז השולחן קערה ובה מבחר פירות הדר (*Citrus*) קלופים (הדר התפוז, הדר האשכולית, הדר הלימון, הדר הפומלן, זני הקליפים 'קלמנטינה' ו'מיכל', ועוד), ולבקש מכל משתתף לבחור פרי בעיניים עצומות, לאכלו ולנסות לזהותו. לאחר שכולם נהנו מן הפירות אפשר לזרוע את הזרעים בכוסיות, ולסמן כל כוסית בתווית עם שם הפרי שנזרע. אם אין במקום חממה ניתן לסגור על הכוסיות בחצי בקבוק פלסטיק שקוף או בשקית ניילון, ובכך ליצור מעין חממה קטנה. הזרעים נובטים לאחר כחודשיים. בסיום אפשר להכין במשותף דבר מאכל כלשהו מפירות הדר: ריבה, קליפות מסוכרות או לקר.

ינואר

גם בחודש זה תתבצע הפעילות בחממה או בתוך בניין. במקומות שאין בהם חממה יוחזקו בתוך הבניין צמחי בית בלבד; צמחי גן שישתלו או יזרעו יוצאו החוצה. הצעות לפעילות:

- שתילת ייחורים של צמחים מעוצים: גפן, רימון, ערבה ואחרים
- פעילות הקשורה בחלקי הצמח
- שזירת פרחים
- פעילות לט"ו בשבט.

פעילות הקשורה בחלקי הצמח

מטרה: מתן ביטוי רגשי.

על השולחן יונחו צמחים שונים. דרך שיחה והסבר קצר יגיעו המשתתפים להבנה שלצמחים, כמו לבניהאדם, חלקי גוף זהים. לצמח – שורש, גבעול או גזע, ענפים, עלים ופרחים; ומה לאדם? אפשר לקרוא את שירה של שלומית כהן "גוף" (מצורף בנספח) ולבקש מכל משתתף שייצור על גבי הדף חלק גוף אהוב עליו וחלק גוף אהוב פחות.

שזירת פרחים

מטרה: גירוי היצירתיות; הבעה רגשית.

חומרים: כלי פלסטיק קטנים וספוגים לשזירות פרחים, מזמרות, פרחים קטופים, ענפי קישוט ירוקים, ענפים ופירות יבשים.

פעילות

- פתיחה – המפעיל יספר על העומד להתבצע ויצג את הצמחים השונים. כדאי להדגיש כי כל אחד מוזמן לעבוד בדרך הנוחה לו, וכי כשם שלכל אדם אופי שונה תהיה גם כל שזירת פרחים שונה באופייה ובמראיתה.
- הדגמה – המפעיל ידגים את דרך השימוש במזמרה ואת האפשרויות הטמונות בפרחים ובענפי הקישוט: חלקי צמח שונים, כיוונים ואורכים שונים, מקום גיזום המבליט או מסתיר, ועוד.
- פעילות – אפשר ללוותה במוסיקת רקע נעימה; כל משתתף יעבוד בריכוז ובשקט. לאחר סיום המלאכה כדאי לנקות את השולחן משאריות הצמחים ולהתבונן יחד בשזירות. כל משתתף יספר מה היה ברצונו לבטא בשזירה, באיזו דרך מופיעה בה עצמיותו, מה היה הצבע הראשון שבו בחר וכדומה.
- סיכום – אפשר להקריא את שירו של משה טבנקין "פרחים" (מצורף בנספח).

פעילות לט"ו בשבט

ניתן להקרין שקופיות של עצים, ילידי הארץ ואחרים (אפשר לשאול אותן ממרכז למידה או מספרייה), ובעקבות זאת לפתח שיחה. נושאים אפשריים: מהי תרומת העצים לאדם, מהו העץ החביב על כל אחד, האם ישנו עץ שאינו חביב, אילו עצים זוכרים מארצות ההולדת, לאיזה חפץ או רהיט עשויים מעץ חשים קשר, ועוד. לסיום אפשר להקריא את "תפילת האילן" (מצורפת בנספח), וכמובן לערוך נסיעות.

פברואר

זהו הזמן לשתול ורדים ולגזמם, לשתול עצי פרי נשירים ולהתחיל לטמון פקעות ובצלים קיציים. מומלץ לקטום את השתילים החד-שנתיים לשם הסתעפות והגברת פריחה. הצעות לפעילות:

- הכנת סלט מירקות הגינה
- הכנת שרשראות מעלי ער אציל
- שתילת קנה-סוכר
- העתקת צמחים חד-שנתיים.

הכנת שרשראות מעלי ער אציל

מטרה: גירוי המוטוריקה העדינה.

חומרים: כמות גדולה של עלי ער אציל, מחטים וחוטים כמספר המשתתפים.
פעילות: כל משתתף יקבל חוט ומחט ויתפור את העלים לשרשרת ארוכה. את השרשראות מומלץ לתלות לייבוש במקום מאוורר ומוצל. אפשר להציג את הצמח, את תכונותיו ואת שימושיו, ולספר אגדה על אודותיו.

שתילת קנה-סוכר

מטרה: עידוד הסקרנות, גירוי החושים, גיוון הפעילות בעשייה שיש עמה חידוש.
חומרים: מצע שתילה לח, כמה גבעולי קנה-סוכר, תיבות פלסטיק (כאלה שמוכרים בהן פירות), כפות שתילה, מזלפים, סינרים.

פעילות: המפעיל ישאל לפתיחה האם מישהו מכיר את הצמח, יציג את קנה-הסוכר התרבותי (*Saccharum officinarum*) ויספר מעט על הפקת הסוכר ממנו. אפשר לשאול האם מישהו מגדל את הצמח בגינתו או טעם פעם ממנו. כל משתתף יקבל קטע קנה אדום (החלקים הירוקים אינם מתוקים), שאותו ניתן למצוץ בפה על מנת לחוש בטעם הסוכר.

ניתן לשאול לדעת המשתתפים על הכנת שתילים מצמח זה: האם כדאי לנעוץ את קטעי הקנה במאונך כרגיל, או אולי במאוזן? האם לכסותם לגמרי באדמה, או להשאיר חלקים חשופים? תוך כדי שיחה יוסבר שזהו מעין "קנה-שורש", הנשתל במאוזן עם פרקים מופנים כלפי מעלה; מכל פרק יצא עלה.

לאחר הדגמת העבודה ישתול כל משתתף קטע קנה במאוזן בתוך תיבת הפלסטיק, ויכסה אותו לחלוטין בשכבה של תערובת שתילה.

העתקת צמחים חד־שנתיים

מטרה: עידוד שיחה על שורשי האדם.

פעילות: פעילות רגילה של העתקה מכוסיות לעציץ בגודל 10 או ממגשי ההנבטה לכוסיות.

בסוף הפעילות יעורר המנחה את תשומת לבם של המשתתפים לשורשים שהתפתחו בצמח; אפשר לגעת בהם, לחוש אותם ולראות את צבעם. המפעיל יספר על תפקיד השורש בצמח: יניקת מים וחומרי הזנה מן האדמה, ועיגון הצמח לשם ייצובו. השיחה עשויה לעסוק בשאלות הבאות: האם גם לבני האדם יש שורשים? מה פירושם של "שורשים" כשמדובר באדם? האם יכול אדם להיות ללא שורשים? היכן הם שורשיו? האם אנו משמשים שורש למשהו אחר?

מרס

בחודש זה מתחילה בדרך כלל התחממות. בחלק מהימים יהיה ניתן לשהות בחוץ, ובאחרים תתבצע הפעילות בתוך המבנה. אפשר להתחיל לזרוע חד־שנתיים קציים ולטמון פקעות ובצלים קציים. הצעות לפעילויות:

- ריבוי ירקה משלוחות
- שתילת ייחורים של יסמין ערבי
- גם צמחים מתחפשים: פעילות לפורים
- פעילות הקשורה בצמחי תבלין.

ריבוי ירקה משלוחות

הירקה (*Chlorophytum*) מתרבה משלוחות שבקצותיהן שורשים, ואשר הינן למעשה שתילים מוכנים לשתילה. חותכים כל שלוחה כזו ואת הקצה נועצים באדמה.

המפעיל יכול לערוך אנלוגיה בין שלוחות הצמח בעלות הקצה המושרש לבין חבל הטבור המחבר בין אם לעוברה.

שתילת ייחורים של יסמין ערבי

המשתתפים יקבלו פרחים של יסמין ערבי (*Jasminum sambac*) ויתבקשו להריחם. המפעיל ישאל האם מישוהו מכיר את הצמח או מגדל אותו בגינתו,

האם הריח נעים וכדומה. לאחר מכן תיעשה עבודת השתילה כמפורט בפרקים קודמים. לאחר סיומה יחזור המפעיל ויספר שמצמח זה מכינים בושם. מומלץ להביא למקום הפעילות כמה סוגי בושם, להניח למשתתפים להריחם ולעורר שיחה הקשורה בריחות. אפשר לשאול באילו הזדמנויות משתמשים בבושם, מהם הריחות האהובים, האם מישוהו זוכר את ריח הבושם של אמו וכדומה.

גם צמחים מתחפשים: פעילות לפורים

כדאי להביא למקום הפעילות כמה פרחים בעלי צורה המזכירה חרק או דבורה, כמו מימול ("מימולוס", *Mimulus*), שסיענית ("שיזנתוס", *Schizanthus*) דבורנית (*Ophrys*). כל משתתף יתבונן ב"קרביו" של הצמח. תתעורר השאלה לאיזו תכלית מתראה צמח כדבורה או כחרק אחר, ובין היתר ידובר על משיכה – משיכת חרקים לצורך האבקה. בהמשך השיחה אפשר להתייחס לתחפושות אנושיות: אילו תחפושות זכורות מן העבר, אילו תחפושות הוכנו עבור הילדים, האם בני אדם "מתחפשים" רק בפורים או שמא גם בזמנים אחרים. לסיום אפשר להציע לכל משתתף לצייר תחפושת שבה היה רוצה לבחור מבלי שהדבר התבצע, או תחפושת מיוחדת הזכורה לו.

פעילות הקשורה בצמחי תבלין

ניתן להכין ייחורים מכל צמחי התבלין הניתנים לריבוי וגטטיבי (ראו טבלה בפרק "צמחים שימושיים לתכנית"). מומלץ להניח לכל משתתף לבחור את הצמח שאותו ירצה להרבות. הבחירה תיעשה על פי העדפה של ריח או טעם או מתוך היכרות עם הצמח. כל משתתף יוכל לספר מדוע בחר בצמח מסוים, ולספר מה מזכירים לו ריחו, טעמו או מגעו. לאחר מלאכת השתילה אפשר לערוך "מסיבת תה" ולהתכבד בתה מצמחי תבלין: נענה, לואיזה, זוטא, מליסה ואחרים.

אפריל

זהו חודש של "ניקיון וסדר" בגינה: אפשר להוציא מהגינה את הצמחים החד-שנתיים החורפיים שפריחתם הסתיימה, להתחיל לזרוע ולשתול ירקות קץ, להמשיך לזרוע צמחים חד-שנתיים קיציים ולהכין ייחורים של צמחי בית וגן. הצעות לפעילויות:

- שתילת ייחורים של צמחי בית
- ניקוי מכלים ושתילתם מחדש
- התחדשות לחג האביב: סדר וניקיון
- הכנת ייחורים של צמחים בעלי צבעים שונים.

ניקוי מכלים ושתילתם מחדש

מנקים מכלים משאריות צמחים שנבלו ומעשבייה, מפזרים דשן מגורען איטי שחרור ומצניעים אותו על ידי הפיכת האדמה. בשילוב של כמה צמחים במכל אחד יש להקפיד לבחור בצמחים אשר צורכי ההארה וההשקיה שלהם זהים. אפשר לערוך אנלוגיה בין חיי שני צמחים יחד לחיים משותפים של בניהאדם: האם קל לשתף פעולה? מה עדיף – להימצא יחד עם אחר או אחרים, או להיות לבד? האם אפשר להיות לבד מבלי להרגיש בדידות? מה יש לעשות כדי להימצא בחברה עם הבריות? וכדומה.

התחדשות לחג האביב: סדר וניקיון

מוציאים מן המצע פקעות ובצלים חורפיים שעליהם הצהיבו ומנקים אותם למטרת אחסון; מחטאים ומנקים עציצים משומשים ריקים באקונומיקה מהולה במים; עורכים סדר כללי בסביבת העבודה. אפשר לשוחח על האביב.

הכנת ייחורים של צמחים בעלי פרחים בצבעים שונים

מטרה: להפגיש את המשתתף עם העדפותיו באשר לצבעים.

פעילות: על השולחן תונח קבוצת ענפים פורחים של שיחים שונים, כגון היביסקוס (*Hibiscus*), סולנום (*Solanum*), יערה (*Lonicera*), דק־פרי זקוף (*Tecoma stans*) ויסמין (*Jasminum*). כל משתתף יבחר לו ענף שממנו יכין ייחורים. לאחר העבודה אפשר לעורר שיחה בעניין העדפות של צבע: מדוע נבחר צבע מסוים, מה הוא מזכיר, האם היה אהוב גם בילדות, האם ישנו בבית דבר־מה שזה צבעו ואשר חשים קשר אליו, ועוד.

לסיום אפשר לקרוא את שירו של נתן יונתן "צבעי הזמן".

מאי

בחודש זה מתחיל מזג האוויר להיות חם. יש לשים לב לפגיעה אפשרית של מזיקים, המתחילים גם הם להופיע. עדיין ניתן לזרוע ולשתול צמחים חד־שנתיים

וירקות, וכמובן להכין ייחורים של צמחי בית וגן. הצעות לפעילויות:

- שתילת ייחורים של פותוס זהוב
- הכנת ייחורי עלים של בגוניה או של סיגלית
- ייבוש פרחים
- ייבוש צמחי תבלין.

שתילת ייחורים של פותוס זהוב

מטרה: מתן ביטוי רגשי.

פעילות: שותלים את הייחורים כרגיל. בסוף העבודה יעורר המפעיל את תשומת לב המשתתפים לצורת העלה של הפותוס הזהוב (צורת לב) ויקרא חלק מתוך ספרה של מיכל סנונית "ציפור הנפש". תתפתח שיחה הקשורה ללב כאבר שלו מיוחדים הרגשות. נושאים אפשריים: מהם הרגשות ש"מקומם" בלב? מה רצוי יותר – להפנים רגשות, או לשתף בהם אחרים? עם מי חולקים רגשות כאשר רוצים לעשות זאת? ועוד.

ייבוש פרחים

פרחים כמו עדעד ודסהמכבים אפשר לייבש בתלייה כשראשם מופנה כלפי מטה. את יתר הפרחים כדאי לייבש בתוך מכבשי פרחים, או, אם אינם בנמצא, בספרי טלפון ישנים.

מכבש פרחים מורכב משני לוחות "דיקט" בגודל של כ־15x15 ס"מ, שביניהם מונחים כמה ריבועים של קרטון ביצוע באותו הגודל, ומארבעה ברגים לחיזוק בפינות. כדי לייבש פרחים או חלקי צמח אחרים מניחים אותם בין שני ריבועי קרטון, סוגרים ומדקים. משך הייבוש שונה מצמח לצמח; כעבור כחודש אפשר לרופף את הידוק הלוחות ולבדוק אם נשלם התהליך. אפשר לספר שדרך זו של ייבוש צמחים ושמירתם ב"ספריות" ("עשבויות") משמשת גם את אנשי המדע בחקר הצמחים.

יוני

בחודש חם זה יש להקפיד על השקיה סדירה ולהמשיך בדישון. הצעות לפעילויות:

- איסוף תרמילים של טופח ריחני, פירוקם ושמירת הזרעים במקום יבש עד הסתיו
- פעילות הקשורה בחיטה
- העתקת שתילי פותוס לקערה ובה מוט טחבים
- הכנת ייחורים של בגוניה ושל נדנונות.

פעילות הקשורה בחיטה

ראוי לתת ביטוי לחג הביכורים בפעילות כלשהי הקשורה בחיטה (*Triticum*). להלן כמה מן האפשרויות: הפרדה של גרעינים ממלענים וכתישתם בעזרת עלי ומכתש; יצירת תמונה מגבעולי החיטה; אפייה משותפת של לחם; קשירת שיבולים לאגודה בסרט דקורטיבי (את התוצר ניתן למכור בבזאר). בנוסף לכך אפשר לקרוא אגדה, ולהעלות זיכרונות הקשורים לחג מבית ההורים.

העתקת שתילי פותוס לקערה ובה מוט טחבים

מטרה: גיוון הפעילות בעשייה שיש עמה חידוש; שיחה על המעבר לבית האבות או לשהות במרכז היום.

חומרים: קערות בגודל 25, מצע שתילה לח, מוטות טחבים באורך 45 ס"מ, סיכות המיועדות לחיבור, שתילי פותוס זהוב מוכנים להעתקה.

פעילות: לאחר הדגמה על ידי המפעיל, יציב כל משתתף את מוט הטחבים במרכז הקערה, יאחז בו, ימלא את הקערה במצע השתילה וישתול שלושה שתילי פותוס מסביב למוט. לבסוף יחבר את הגבעולים אל מוט הטחבים בסיכות וישקה.

לאחר הפעילות אפשר לכוון את השיחה למעברים בחיים: מעבר אדם מבית ההורים אל ביתו, מארץ אחרת לישראל, מדירה לדירה, ומן הבית לבית האבות או לשהות במרכז היום. אפשר לשאול אילו מעברים חוו המשתתפים, או להתמקד בתקופת חיים מסוימת.

יולי

בחודשים יולי ואוגוסט מכתוב החום עבודה בעיקר בתוך מבנה ממוזג-אוויר. בגינה אפשר להתחיל לאסוף זרעים מצמחים שחנטו, כמו אנפנתוס וחוטמית. הצעות לפעילויות:

- ייבוש פרחי אזוביון ("לבנדר")
- הכנת פירות מיובשים
- הכנת תבשיל ירקות
- הכנת "עץ משפחה".

ייבוש פרחי אזוביון ("לבנדר")

מטרה: למידת מושגים חדשים.

חומרים: כמות גדולה של גבעולי אזוביון (אפשר להשיג בחוות חקלאיות או בגינות ציבוריות), חוטי קשירה.

פעילות: המפעיל יספר על הצמח, על תכונותיו ועל שימושיו. לאחר מכן יתייחס לעומד להתבצע: ייבוש של פרחי האזוביון לשם הכנת שקיות ריח לשימוש נרחב: הנחה בארון לקבלת ריח נעים ולדחיית עש, הפצת ריח נעים בחדר השירותים, ועוד. כל משתתף ייטול גבעולים אחדים, יאגדם לאגודה ויקשרם בחוט. את החבילות האגודות ניתן להניח או לתלות לשם ייבושן בחדר מאוורר וחשוך. לסיום, יכול המפעיל להציג בפני המשתתפים בקבוק עם שמן אתרי של אזוביון ולהרחיב את הדיבור עליו; מומלץ להניח למשתתפים למרוח ולהריח.

הכנת פירות מיובשים

מטרה: גירוי החושים.

חומרים: מבחר פירות קיץ: תפוח, משמש, אפרסק, אפרסק מצוי 'נקטרינה', ופירות נוספים.

פעילות: המשתתפים יחתכו את הפירות ויניחו אותם לייבוש על גבי מגשים. במשך היום יש להציב את המגשים בשמש מלאה; בלילה כדאי להכניסם, אם אפשר, לתוך המבנה, על מנת שלא יספגו לחות. כשמתייבשים הפירות, לאחר ימים אחדים, ניתן לאכלם. אם ישנה כמות גדולה ניתן לשמרה בקופסה.

הכנת "עץ משפחה"

כל משתתף יקבל דף נייר גדול ועליו ציור של עץ, או חומרים ליצירת "עץ" (קליפת עץ, ענפים, אצטרובלים וכדומה) ויכין אילן יוחסין של משפחתו. חשוב להבהיר למשתתפים כי יש לציין רק את הזכור להם וכי הרשימה יכולה להיות חלקית.

אוגוסט

בחודש זה אפשר להכין ייחורים של צמחי בית. כמו כן, כדאי לערוך רשימה של חומרים נחוצים לקראת פעילות השתילה והזריעה בסתיו. הצעות לפעילויות:

- הכנת ריבה מפירות העונה
- פעילות הקשורה בפרחי ורד
- הכנת שקיות ריח מפרחי אזוביון
- הכנת אגרות ברכה בשימוש בפרחים שיובשו.

פעילות הקשורה בפרחי ורד

אפשר לייבש פקעי פריחה של ורדים ו/או להשתמש בעלי הכותרת להכנת דברי מאכל שונים. כדאי לבחור בוורדים ריחניים מקבוצת כלאי התה.

הכנת שקיות ריח מפרחי אזוביון

מטרה: גירוי החושים, הפעלת מוטוריקה עדינה, הכנת מוצר נמכר.
חומרים: פרחים מיובשים של אזוביון ("לבנדר"), מגשים נקיים, שקיות קטנות מבד כותנה פרחוני שנתפרו במקום, חוטי קשירה נאים.
פעילות: המשתתפים ימוללו את עלי האזוביון על מנת להשיר את הפרחים המיובשים למגשים. לאחר שירחיקו חומר צמחי מיותר – עלים, גבעולים וכדומה – ימלאו את השקיות בפרחים היבשים ויקשרו אותן בחוט נאה.

פעילויות מוצעות נוספות

- כבישת צלפים, הלוא הם פירות הצלף הקוצני (*Capparis spinosa*).
- זריעת פירות לא קלופים של אורן הצנובר (*Pinus pinea*).
- פירוק הפרחים היבשים של חוטמית (*Alcea*) וזריעת הזרעים.
- פירוק תרמילי זרעים של עצים שונים, כגון שלטית מקומטת ("פלטופורום", *Peltophorum dubium*), פנסית דרנוצתית ("קלרויטריה", *Koelreuteria bipinnata*) ובוהיניה (*Bauhinia*).
- הכנת מחרוזות מזרעי צמחים שונים, למשל זרעי אלמוג (*Erythrina*) או לבנה (*Styrax*).
- אכילת פירות שונים (למשל, פירות שסק) וזריעת גרעיניהם.

- מילוי בקבוקי זכוכית נאים בקטניות שונות.
- משחקי "בינגו צמחים" (מתאימים במיוחד לחורף).
- טיולים וסיורים למשתלות ולגנים.
- יצירת עמוד פורח: מחוררים צינור אינסטלציה רחב מפלסטיק קשיח, ובכל אחד מן החורים שותלים תות־שדה או צמחים פורחים "גולשים", דוגמת זנים משתרעים של פטוניה, לובליה או פלרגון.
- שתילת צמחים קטנים בתוך אבנים שבהן גומחות קטנות.
- הכנת נבטים לאכילה מ"אלפלפא" (אספסת תרבותית, *Medicago sativa*).
- אפיית לחם מתובל.
- הכנת "פורי".
- הכנת חומץ מתובל.
- הכנת "ראש דשא".
- שילוט צמחי הגינה.

צורך עצות למפעיל

הפעילות מלמדת דברים חדשים בחקלאות, רואים דברים חדשים. לראות צמח ירוק ומצליח, זה נותן לנו חיים חדשים.

י', סביום, עמק יזרעאל

● רצוי לנהל יומן של הפעילויות, שבו יצוין לגבי כל מפגש מה היו הפעילות שהתקיימו, איזו מביניהן התגלתה כמוצלחת, האם התפתחה שיחה, ומה היה מצבו של כל אחד מהמשתתפים בפעילות.

● כדאי להתכונן לקראת הפעילות המיועדת, ועם זאת להיות מוכן לשינויים אפשריים.

● מומלץ להתחיל בפעילויות קלות, ולעבור בהדרגה לפעילויות מסובכות יותר.

● כדאי לדאוג לכך שהעבודה תהיה קלה ומהנה מחד גיסא, ובעלת אתגר מאידך גיסא.

● כדאי לשמור על רצף פעילויות עם גיוון של פרויקטים שונים.

● אין לתקן את עבודתו של משתתף בנוכחותו אלא אם נערך הדבר בשלב הלמידה. מוטב לקבל את העבודה כמות שהיא, ואם יש צורך – לתקנה אחרי התפזרות המשתתפים.

● יש להימנע לחלוטין מלהכניס לסביבת העבודה צמחי רעל וצמחים קוצניים.

● כדאי לזכור שהזקנים אינם תלמידי בית ספר; ידיעה זו תסייע להימנע מנקיטת גישה מדעית ומורכבת יתר על המידה אל הגינון.

● מומלץ להימנע מלשים דגש על המוצר הסופי; עיקר החשיבות נודעת לתהליך.

● יש לעודד פעילויות המצריכות שיתוף פעולה בין המשתתפים.

● מומלץ להימנע מיצירת תחרויות בין המשתתפים.

● יש לזכור שהקבוצה מורכבת מפרטים, ושהמפגש עמם הינו הזדמנות לדיאלוג בין המפעיל לבין כל אחד מהם.

- יש להתייחס ברצינות לדעות המשתתפים ולרצונותיהם. כדאי לשתפם הן בקביעת תכניות לעתיד כדוגמת בחירת אתר לטיול, והן בתכניות עכשוויות כמו בחירת צמח אשר יתאים לשתילה בעונה.
- יש להביא בחשבון את מגבלותיו הפיזיות ו/או המנטליות של המשתתף ולעודד פעילויות שבהן יעשה שימוש מרבי ביכולתו או בכשרונו. ראוי לזכור שלא לכל המשתתפים רמת עניין זהה.
- כדאי להימצא בקשר מתמיד עם הטבע, ולאסוף פריטים שניתן יהיה להשתמש בהם באחת מן הפעילויות.
- מומלץ להשתמש בעזרים מגוונים, כמו ספרים, סרטים, קטלוגים, שקופיות, כרזות, קלטות וידאו והרצאות.
- מומלץ לשלב מדי פעם טיול בפעילויות, ובחורף לקיים משחקים כמו "בינגו צמחים".
- כדאי ליצור קשר עם משתלה קרובה לשם הספקה של זרעים ושתילים ולהחלפתם בתוצרי הפעילות.

פעילות לזקנים בעלי מוגבלות מיוחדת

אני אוהבת מאוד את העיסוק בגינה. עצם העובדה שיש לי גינה ואני מביטה עליה מדי פעם מוסיפה לי הרבה.

ס', סב־יום, עמק יזרעאל

זקנים עצמאיים, כלומר כאלה אשר אינם סובלים ממוגבלות כלשהי, יכולים ליהנות ממרבית הפעילויות שתוארו בפרקים הקודמים. בפרק זה תידון התאמת הפעילות הגנטית לזקנים המוגבלים בתפקודם.

זקנים פגועי אירוע מוחי

גינן הוא פעילות שאינה צריכה לאיים על הזקן המוגבל, מאחר שבהפעלה נכונה אין היא כרוכה בסכנת כישלון שלו. מטלות הגינן השונות הופכות את תהליך השיקום למהנה (שלא כמו תרגילי התעמלות ייעודיים, למשל, שעל אף תועלתם לא תמיד הם גורמים הנאה), ותוצאותיהן הנראות לעין של מטלות אלה מהוות עידוד להמשכת התהליך.

זקנים פגועי אירוע מוחי מסוגלים למעשה לפעול בכל אחת מסביבות העבודה. אם מדובר בחממה, בערוגות מוגבהות או בפאטיו יש לדאוג לשולחנות או לערוגות שגובהם מאפשר התקרבות של כיסאות גלגלים. אם מדובר בגינה פתוחה יפעלו הזקנים בישיבה – בכיסא גלגלים או על כיסא רגיל – ויעבדו את הערוגות בעזרת כלים שיחברו לידית מוארכת, על מנת שלא יצטרכו להתכופף לכיוון הקרקע ולהימצא בסכנת מעידה. צורת עבודה זו מצליחה להקנות תחושה של "גינה אמיתית", והיא מועילה לחיזוק שרירים וטונוס, להגדלת טווח התנועה וכדומה.

זקנים במצבי דיכאון

זקנים הנתונים בדיכאון הם לרוב פסיכיים ומתבודדים. הם אינם יוצרים קשר עם סביבתם הקרובה, ולעתים הם נרגזים, עצבניים, חסרי שקט ואף תוקפניים. למצב זה עשויות להיות סיבות שונות: חשש מהזדקנות, חולי ומוות; אובדן בן/ בת הזוג; אובדן אחר במשפחה או בסביבה הקרובה; מחלה כרונית, ומצב קיצוני של איבוד אבר בגוף (עקב שיתוק או כריתה); יציאה לגמלאות, שינוי מעמדו של הזקן כ"ראש המשפחה", וירידה בערך העצמי ובדימוי העצמי.

הטיפול בצמח מעביר זקנים אלו מן המצב של "מטופלים" למעמד היוקרתי בהרבה של מטופלים, ובכך מכניס ביטחון ומטרה לחייהם. תפקידם החדש משחרר ממתחים ומפחיתם, ומעודד עצמאות ולקחת אחריות. תחושת הערך העצמי שלהם משתפרת, וביטחונם העצמי גובר. לצמחים אין "מענה לשון"; אין הם כועסים; הם מאפשרים לזקן לבצע את עבודתו על פי יכולתו האישית. זרעים נובטים וגדלים ללא כל קשר למראהו החיצוני של הזקן, לאופיו או למוגבלויותיו. הזקן חש שיש לו לפחות מקום אחד שאליו הוא יכול להגיע, ואשר בו יתקבל כמות שהוא – היינו, כאדם המסוגל עדיין לתפקד – ויימצא אולי במחיצת אנשים נוספים אשר חווים אותן תחושות או מוגבלויות.

טיפול בצמחים מקנה לזקן שליטה מסוימת על סביבתו ומביא יופי והנאה לעולם שלעתים נראה חסר תקווה ובודד. זקנים שהם בודדים ומנותקים מסביבתם מסיבות שונות עשויים למצוא בצמחים מעין "קרש קפיצה" ונקודת התחלה ליצירת קשרים חברתיים באמצעות שיחות, גילוי התעניינות משותפת, החלפת רעיונות ועצות וכדומה.

תשוינפש

תשוינפש הוא אדם הסובל משיטיון (דמנציה), שהינו פגיעה בזיכרון, בחשיבה, בהתמצאות ובהתנהגות. הסימנים הראשונים הנראים לעין כוללים קשיים בזכירת מאורעות שאירעו לאחרונה ובביצוע מטלות מוכרות ושגרתיות. בחולה ניכרים לעתים שינויים באישיות ובהתנהגות ותופעות כמו בלבול, שיפוט לקוי, קושי במציאת מלים או בהשלמת מחשבות ואף קושי בביצוע הוראות והנחיות של הסובבים אותו. למעלה מ-57% מן הסובלים משיטיון לוקים בו בשל מחלת אלצהיימר, ולפיכך יוסבר להלן טיבה של מחלה זו ותתואר ההתאמה הנדרשת של הפעילות בגינון לשלבי המחלה השונים.

הופעתה של מחלת אלצהיימר הינה הדרגתית, והידרדרותו של החולה היא בדרך כלל איטית. המחלה תוקפת את כל קבוצות האוכלוסייה, ללא הבדלים של מעמד חברתי, מין, גזע או מיקום גיאוגרפי. למרות שכיחותה הגבוהה יותר בקרב אוכלוסייה מבוגרת היא עלולה לפגוע גם באנשים צעירים. המחלה פוגעת בכל אחד בצורה שונה; השפעתה תלויה במידה רבה באישיותו, במצבו הגופני ובאורח חייו של האדם בטרם חלה. "אורך החיים" הממוצע של המחלה הוא כעשר שנים.

אין ספק, שכאשר מדובר בחולי אלצהיימר ניצב בפני המפעילים קושי מיוחד. אולם, אם נתפס קושי זה כאתגר, נמצא תמיד הסדק אשר דרכו ניתן ליצור קשר עם החולה ולרכוש את אמונו. על ידי תשומת לב לאדם אשר בו אפשר להעניק לכל חולה זמן של איכות: מעט התרוממות רוח.

שלב המחלה המוקדם

שלב זה זוכה לרוב להתעלמות או לאבחנה מוטעית מצד משפחת החולה ואף מצד אנשי מקצוע, הרואים בשינויי ההתנהגות תהליך "הזדקנות" טבעי. מאחר שהופעת המחלה הינה הדרגתית, קשה לזהות את זמן התחלתה המדויק. בשלב זה עשויים להתגלות הסימפטומים הבאים: קשיים בשימוש בשפה; אובדן זיכרון ניכר (במיוחד זיכרון לטווח הקצר); חוסר התמצאות בזמן; חוסר התמצאות במקומות מוכרים; קשיים בקבלת החלטות; חוסר יוזמה ומוטיבציה; סימני דיכאון ותוקפנות; אובדן עניין בתחביבים ובפעילויות.

עבור חולים בשלב המוקדם של המחלה ניתן לתכנן פעילויות בגינון מכל הסוגים. אלה יכולות להתבצע בעמידה או בישיבה, ולהקיף סוגי צמחייה שונים (פרחים קטופים, צמחי תבלין, צמחי נוי, ועוד). למרות מוגבלותו הקוגניטיבית, זקן הסובל ממחלת אלצהיימר אינו מוגבל בדרך כלל מבחינה מוטורית, ולרוב אף אינו משתמש במקל הליכה. פעילות מוטורית גסה (עידור, פיזור דשן, שתילה, השקיה וכדומה) הינה טובה ובריאה עבורו (מובן, שעליה להיעשות בפקוח ובהכוונה). כמו כן הוא מסוגל ליהנות מגירויים חושיים נעימים, להביע רגשות ולבצע פעולות המוכרות לו. יש לשים את הדגש על הנאה רגעית, חווייתית ויצירתית; אין מצפים ללמידה.

שלב המחלה האמצעי

ככל שהמחלה מתקדמת בולטים יותר גילוייה לעין: החולה עלול לגלות אובדן זיכרון חמור, במיוחד לגבי אירועים קרובים ושמות אנשים; הוא אינו יכול

להמשיך לחיות ולתפקד לבדו ללא בעיות והופך לתלוי מאוד בזולת; הוא אינו מסוגל לבצע פעילויות יומיומיות בסיסיות כגון בישול, ניקיון או עריכת קניות; הוא זקוק לעזרה בשמירה על היגיינה אישית (רחצה, הלבשה ושירותים); הוא מתקשה בדיבור; הוא עלול לפתח הזיות; ולעתים ניכרים בו גילויים של התנהגות חריגה, כגון שוטטות.

על פעילויות הגינון המתוכננות עבור חולה בשלב זה להיות ממוקדות הרבה יותר. אם ישנה ירידה ביכולת המוטורית, מוטב לבצע את הפעילות בישיבה סביב שולחן ותחת הכוונה ופיקוח רצופים. כמו כן, יש לבדוק היטב את סוגי הצמחים המובאים בפני הזקן. עקב קשיים בשיפוט (ולעתים אף עקב מצבי הזיות) הוא עלול לנסות "לטעום" זרעים (הנדמים לו כסוכריות) ועלים (הנראים לו כאכילים בהיותם דמויי חסה, כרוב וכדומה). יש להעדיף אם כן עיסוק בצמחים גדולים יחסית, כמו לדוגמה שתילת שתילים בינוניים (ולא זריעה!). רצוי שהכלים שבשימוש לא יהיו חדים מדי.

שלב המחלה המאוחר

זהו שלב של תלות מוחלטת ושל אי-פעילות. הפרעות הזיכרון חמורות ביותר, והפגיעה המוטורית נראית יותר לעין. סימפטומים העלולים להתגלות בשלב זה הם: קשיים באכילה; חוסר יכולת לזהות קרובים, חברים וחפצים מוכרים; קשיים בהבנת אירועים ופירושם; חוסר התמצאות בתוך הבית; קשיים בהליכה; אובדן שליטה על הסוגרים; ריתוק לכיסא גלגלים או למיטה. למרות חומרת מצבו, גם חולה בשלב המאוחר יפיק תועלת מפעילות הגינון. זו תיעשה בדרגתה הפשוטה והבסיסית, תוך שימת דגש על עירור החושים השונים:

- **דגש על חוש הריח:** אפשר להביא אל הקבוצה או אל הזקן היחיד צמחי תבלין שונים ולמייין אותם עלפי קטגוריות בסיסיות: מר, מתוק, חריף, חמוץ וכדומה. לעתים ניתן להמשיך ולהיזכר בשימוש של כל תבלין ("נענה שמים בתה" וכדומה).
- **דגש על חוש הראייה:** אפשר להביא למקום הפעילות פרחים קטופים, פירות וירקות ולשאול לגבי צבעם (אך זאת מבלי לבצע מבחני זיכרון!).
- **דגש על חושי הטעם והמישוש:** אפשר להניח בידו של החולה עלה קטן, כגון של נענה. על החולה לנסות למוללו באצבעותיו, ואולי אף לטעום אותו. גם במקרה זה אפשר לנסות לסווגו כמר, מתוק, מלוח וכדומה. מובן, שאין לכלול בפעילות צמחים רעילים או קוצניים כלשהם.

כמו כן, אם מצבו של החולה מאפשר זאת, ניתן לקחתו אל פינת הצמחייה, לתת בידיו מזלף קטן ולהנחותו בהשקיית הצמחים. פעולה זו עשויה לשפר, בין היתר, קשר עידי, קואורדינציה וטווח תנועה.

קווים מנחים לפעילות

- יש לדאוג ליצירת קשר עין תמידי עם החולה. אסור לגשת אליו מאחור: הוא ייבהל ועלול להיכנס למצב של אישקט (או פשוט לסרב להמשיך בפעילות).
- יש לפנות אל החולה בטון שקט ורגוע, תוך הקפדה על משפטים קצרים ועל דיבור ברור ורהוט.
- יש לבחור בפעילויות קצרות ופשוטות, ובכאלה שאינן מצריכות ריכוז רב. על כל מטלה להיות בעלת שני שלבים לכל היותר, וכשמדובר בחולה בשלבי המחלה המתקדמים – בעלת שלב אחד בלבד.
- יש לבחור בצמחים בעלי קצב גידול מהיר ופרחים ועלים גדולים.
- יש להרבות בשימוש בתמונות.
- יש להרבות ככל הניתן בשהייה באוויר הפתוח.
- מומלץ ורצוי להשתמש בפעילות בגינן כעיסוק המוביל להיזכרות החולים בעברם. כל פרח, תבלין, פרי וצבע עשויים לגרום להיזכרות כזו: עגבנייה יכולה להזכיר תבשיל מן הילדות; עלי נענה יכולים להזכיר את התה של סבא. כזו יכולה להיות גם השפעתה של פעולה בסיסית ביותר, כגון מיון הירקות, הפירות או הפרחים לצבעים, לטעמים, לאהובים/לא אהובים וכדומה. חשוב ביותר שלא להפוך פעולות אלו למבחני זיכרון, אלא להיעזר בהכוונה רבה, בסבלנות, בעידוד ובדברי שבח.
- הפעילות אמורה להיות נטולת אפשרות של כישלון. גם אם החולה משאיר אחריו לכלוך, אינו שותל בצורה נכונה, חותך עלים או גורם לכך שהצמח יושחת – המפעיל הוא שידאג לתיקון הנזק הפוטנציאלי, וזאת לאחר עזיבת החולה את מקום הפעילות.
- אין להציג את הפעילות כילדותית, אלא להסביר לחולה עד כמה חשובה עזרתו לקישוט המבנה, להכנת מתנה למשפחתו, וכיוצא באלה הסברים אשר יגרמו לחולה להרגיש בעל ערך עצמי.
- מומלץ ביותר שלא להציג בפני החולה מגוון נרחב של אפשרויות מסוג "מה אתה רוצה לשתול עכשיו?" או "פרחים מאיזה צבע אתה רוצה לשתול?". משפטים מעין אלה גורמים לעלייה בבלבול ובאיהשקט, מאחר שלחולה אין יכולת – עקב קושי בשיפוט – "לבחור" באופן הגיוני מתוך מספר רב של

אפשרויות. רצוי על כן להשתמש במשפטים כגון "בוא נשתול עכשיו קצת נענה," או "אתה רוצה פרחים אדומים או צהובים?" (הצגת שתי אפשרויות בלבד מקלה על מתן התשובה).

● אין טעם להתווכח עם החולה ("כבר שתלת את העציץ הזה אתמול. למה אתה עובד עליו שוב פעם?"), מאחר שלעתים רחוקות בלבד תהיה יד המפעיל על העליונה. אדם תשוש־נפש מרגיש מבולבל; הוא חש ש"משהו קורה" – ואם מערערים עוד יותר את עולמו העדין לא נוצרים אלא יתר בלבול, אישקט, ולעתים תוקפנות.

● חשוב לזכור שאחת התופעות העיקריות שבהן כרוכה המחלה היא אובדן הזיכרון לטווח הקצר. גם בעניין זה אין טעם בוויכוחים. אם החולה אינו זוכר שברגע זה קיבל לביצוע מטלה מסוימת או ביצע אותה, הרי יש לפעול כאילו היא ניתנת לו לראשונה.

● לחולה במחלת אלצהיימר אין תפיסה נכונה של זמן (היין, של שעות ושל ימים). אין טעם לומר "בוא נצא לפעילות בגינות בשעה שתיים בצהריים" – מכיוון שהחולה אינו מסוגל להבין את המושג "שתיים בצהריים"; עדיף אם כן להמתין לשעה הרצויה, ואז "להזמין אותו" לפעילות.

● יש לזכור כי תפיסתו המרחבית של חולה אלצהיימר לקויה, ולפעול בהתאם לכך. שולחן שחור, רצפת משבצות וכדומה עלולים להקשות עליו לנוע באופן בטוח. ברור גם כי יש להרחיק מסביבת העבודה כלים מסוכנים ומכשולים אפשריים.

● תשוש־הנפש עלול לסבול בשעות הצהריים המאוחרות ובשעות אחר הצהריים מעלייה בבלבול עקב שינויים בכמות האור. בזמנים אלו יש להקפיד על פיקוח רב יותר על החולים.

● במקרה הצורך ניתן לרשום את שמות הרהיטים (כיסא, שולחן), החפצים (את, מגרפה) וכדומה על מנת להקל על החולה (מדובר בעיקר בחולים המצויים בשלביה המוקדמים והאמצעיים של המחלה).

● עולם הגינון מציע הזדמנויות מצוינות לפעולה משותפת של תשוש־הנפש עם בני משפחותיהם (כגון נכדיהם ואף ניניהם). משפחות רבות ניצבות חסרות אונים ואינן יודעות מה לעשות בחברת קרוביהן. גינון – ואפילו בדרגות הפעולה הפשוטות ביותר – הינו עיסוק אשר עשוי להיות מהנה עבור כולם.

"סקירת חיים": מסע במעגלי חיי אדם וצמח

אחת התופעות המרתקות המעסיקות כיום פסיכולוגים רבים היא תופעת ההיזכרות וסקירת החיים (*Life Review and Reminiscence*), כלומר העלאה מסיבית של זיכרונות העבר, תופעה המוכרת בעיקר אצל אנשים זקנים. התופעה ידועה, אך עד לפני זמן קצר יחסית התייחסו אליה בזלזול. במקרה הטוב קשרו זאת לתכונה של "עוברי בטל" זקנים ובמקרה הרע ראו אותה כתופעת לוואי של פגיעה בזיכרון וסניליות. בעשרים השנים האחרונות הסתבר שההיזכריות הללו מהוות תהליך בעל חשיבות מרכזית לרצף הזהותי של האיש הזקן. התהליך הזה נחשב כיום כמטלה הנדרשת מהאדם בשלב האחרון של חייו, מטלה הנובעת מעצם הקרבה למוות. באמצעות תהליך זה עושה האדם הזקן מה שאריקסון קרא 'סקירת חיים'. זו מוגדרת על ידו כתהליך מנטלי, טבעי ואוניברסלי המאופיין על ידי חזרה פרוגרסיבית לחלקים מודעים של התנסויות מהעבר, במיוחד החייתיות של קונפליקטים בלתי פתורים. התהליך מושפע כמובן מהתנסויות העבר וממצבו העכשווי של האדם. בסקירת החיים ובהיזכריות הללו אין 'סתם חזרה על סיפורים בעלמא' אלא העלאת זיכרונות משמעותיים, אירועים בעלי עוצמה סובייקטיבית, חשיבה על העצמי, עיון מחדש בהתנסויות מסוימות ומשמעותן ומה שמתבטא לפעמים כבהייה בראי. כל התהליך הזה מתבצע באופן הכרתי או בלתי הכרתי, לשם ריאורגניזציה, הסתגלות, התארגנות מחדשת של האישיות לאור מעמדה בסוף החיים. האדם המזדקן, על ידי תהליך זה, מגבש מחדש את אישיותו, מחזק את עצמו, נותן תוקף למיוחדות שלו, ואף עשוי להגיע לשלווה ולבינה וחכמת חיים. כמובן שבמקרים הבלתי מוצלחים, כשאין קבלת העבר, כאשר האדם אינו יכול להשלים עם מה שסקירת חייו מגלה לו, המרירות משתלטת והדפרסיה

בעקבותיה. תהליך 'סקירת החיים' נחשב כיום על ידי פסיכולוגים רבים כתהליך הכרחי במעגל האחרון של האקזיסטנציה כיוון שהוא מביא עמו, לרוב, את ההתפייסות הנדרשת עם העבר והקבלה של החיים כפי שהם התנהלו.*

עריכה של "סקירת חיים" במובנה המתואר לעיל יכולה בהחלט למצוא את מקומה בתכנית הפעילות בגינן לזקנים. השימוש בתחנות ממחזור חיי הצמח ומעולם הטבע עשוי לגרות את הזקן לספר סיפור מן התקופה המקבילה בחייו, וזאת דרך הזכרונות.

מטרתו של הסיפור (ה"נרטיב", "Narrative") איננה חיפוש האמת של המאורעות כפי שהתרחשו, אלא ארגון על ידי המספר באופן המקנה להם, ובכך לחיי המספר, משמעות ומובן. הכוונה היא לעריכת הקבלה בין מחזורי החיים של צמח ושל אדם:

תפיחת הזרע	היריון
הצצה	לידה
צמיחה	ילדות ובגרות
פריחה	הורות
קמילה	זקנה
נבילה	מוות

זריעה והנבטה של זרעים, לדוגמה, עשויות לגרות את סיפורו של סיפור על היריון ולידה; פריחה עשויה לעורר את המשתתף לספר סיפור מתקופת הפריחה בחייו, ועונת הסתיו – לגרום לו להתייחס לסתיו החיים. סיפור הסיפור (אשר יכול להיות הן אישי והן חיצוני) מאפשר זיהוי של הכוחות העצמיים, ניהול דיאלוג מחודש עם חלקים מן ההיסטוריה האישית וחיבור של העבר להווה. היינו, מסע ההזכרונות מעניק לזקן הזדמנות לבנות מציאות חדשה ולחוות חוויה מתקנת. ההסתייעות בחיי הצמח עשויה, אם כן, להפוך את המפגש עם זיכרונות בעלי מטען רגשי למרוכז יותר ולמאיים פחות – ובכך אולי להשכיך בנפש את ההתפייסות המיועדת, ועמה את הפרידה מן החיים בשלום.

* מתוך: לומרנץ, יעקב, 'מוטיבים מרכזיים בתהליכי מחזור החיים: בגרות וזקנה בראי הספרות והפסיכולוגיה', גרונטולוגיה, כרך 45-46, 1990, עמ' 3-25.

סיפורה של קבוצה

פרק זה נועד לסקור את שהתרחש בקבוצה בת תשעה איש – שש נשים ושלושה גברים – אשר השתתפה בסדרת מפגשים שהוקדשו לפעילות בגינון. הקבוצה היתה הומוגנית מבחינת רמת התפקוד, הצלילות, והשפה שהיתה משותפת לחבריה. הטרוגניות התבטאה במין, במצב משפחתי (הקבוצה כללה זוג, אלמנים וגרוש) ובהשתייכות העדתית.

התכנית הוצעה לזקנים על ידי העובדת הסוציאלית בשיחה אישית, ולאחר מכן הוצגו בפני כל המשתתפים הפוטנציאליים שקופיות על אודות הפעילות. מטרות הפעילות היו תעסוקה ולמידת תחום בלתי מוכר, יצירת חוויה חדשה המעוררת ציפייה ורצון להמשכיות, עידוד הקשרים החברתיים ומתן אפשרות לביטוי רגשי. העבודה התקיימה אחת לשבוע, ביום, בשעה ובמקום קבועים. חלק מן הזקנים הגיעו לחממה בכוחות עצמם, ואחרים הוסעו למקום.

בתהליך הקבוצתי שהתפתח הפך מקבץ של אנשים אשר הכירו זה את זה היכרות קלושה לקבוצת השתייכות: קבוצה שחבריה הקפידו להיפגש אחת לשבוע ולהכין יחד תוצרים הקשורים בצמחים, ואשר שימשה להם כמשפחה שנייה. אפשר למנות בתהליך שלושה שלבים:

● **שלב ההיכרות** – פגישות 1-5; שלב זה אופיין במעין "עריכת חוזה" בין המפעילות לבין המשתתפים ובהיכרות ראשונית. נושאי השיחות היו כלליים יותר מאשר אישיים. יש לציין שבשלב זה דיברו חברי הקבוצה אל המפעילות, וכמעט לא דיברו זה אל זה.

● **שלב ההתחברות** – פגישות 6-9; ניכרה תחילתן של התגבשות קבוצה והיווצרות הרגשת שייכות. המשתתפים דיברו זה אל זה והעלו נושאים אישיים. שיאו של שלב זה היה פנייה מצד המשתתפים להעמקת ההיכרות המשותפת.

● **שלב של שיתוף רגשי ואינטימי** – פגישות 10-18; השיחות המעמיקות והעבודה המשותפת הביאו להתפתחותה של תחושת אינטימיות. יש לציין

שבשלב זה הגיעו רוב המשתתפים למקום המפגש בעצמם, ולא היו זקוקים לתזכורת.

מהלך המפגשים

1. מפגש פתיחה. באמצעות זר פרחים שהונח במרכז השולחן נערכה היכרות. נשאלה השאלה מה מיוחד בכל פרח, ומה המיוחד בהימצאות כולם יחדיו.
2. חזרה על ההיכרות. לבקשת המפעילה ציין כל משתתף (תוך צחקוקים רבים ועזרה למתקשים) שם של פרח המתחיל באותה אות כשמו. לאחר מכן נזרעו פרחי ציניה. התפתחה שיחה על מצבו של הזרע באדמה כשל עובר בבטן האם, ועל מצב של עצמאות מול זה של תלות. היתה הסכמה כללית על כך ש"מוטב להיות עצמאי מאשר שאחרים יטפלו בך וידאגו לצרכים שלך".
3. מעקב אחר הצצת הצמחים שנזרעו. כמו כן – הכנת ייחורים; ע' אמר שהייחור מזכיר לו ילד קטן, והקבוצה עברה להעלאת קטעי זיכרונות מתקופת הילדות.
4. העתקת נבטי הציניה. ב' אמרה שהצמח שלה עקום ועלוב בגלל שמעבירים אותו ממקום למקום. התפתחה שיחה על מעברים בחיים, תוך התמקדות במעבר לבית האבות. דובר על היתרונות שבמעבר זה, על הקשיים שבו ועל דרכים להפיכתו לקל יותר.
5. העתקה נוספת של צמחי הציניה למכלים גדולים יותר. הוקרא שיר, ונמשכה השיחה על מעברים אחרים ונוספים בחיים: מעברים בילדות, מעברים בעקבות הנישואין ומעברים מארץ לארץ. היתה התייחסות לקשיים ולדרכי ההתמודדות אתם.
6. שתילת שני שתילים במכל אחד. התפתחה שיחה על הקשיים והיתרונות שבשיתוף פעולה, ולבסוף דובר על הצורך בחברה ועל הרגשת הבדידות (במפגש זה היתה התקשורת שקיימו המשתתפים ישירה, ולא באמצעות המפעילה).
7. שזירת פרחים. כל משתתף הכין שזירה, ולאחר מכן סיפר על שעשה: על הצורה והצבעים שבחר, על שרצה לבטא ועל הדרך שבה מופיעה עצמיותו בשזירה. י': "כמו שיש פרחים שונים, ישנם כל מיני אנשים. צריך לדעת לראות את האדם בתוך הקבוצה".
8. שתילת ייחורים של פותוס זהוב (אשר לעלה שלו צורת לב). בעקבות הקראת קטע מהספר "ציפור הנפש" התעוררו השאלות מה "שומר" כל אחד בלבן, מי משתף אחרים ברגשותיו, עם מי חולקים רגשות, ואילו "מגירות" – בלשון הספר – פתוחות אצל האדם או נותרות סגורות (מפגש מרתק).

9. פעילות הקשורה בחיטה, לקראת שבועות: הפרדת גרעינים ממלענים וכתישת הגרעינים בעזרת עלי ומכתש. הוקרא חלק ממגילת רות. הועלו זיכרונות וסופר על מנהגים הקשורים לחג מבית ההורים. התעוררו השאלות כיצד אנו מקבלים את הזרים, ומיהו זר.
10. הכנת ייחורים של צמחי תבלין שונים. כל אחד מן המשתתפים סיפר על התבלינים שהוא משתמש בהם כיום ועל אחרים שהיו בשימוש בעבר. התבלין, כחומר שכמות קטנה שלו השפעתה מרובה, הוביל לשיחה על חוויות שבהן היתה פעולה קטנה למראית עין בעלת אפקט רב.
11. מפגש עם הצמח *יהודינודד* (*Tradescantia*). שמו של הצמח העלה על הפרק את היהודי הגולה. כל משתתף התבקש לצייר זיכרון כלשהו מן העבר, מן התקופה של טרם עלייתו לארץ. לאחר מכן סיפר כל אחד מה צייר, ונעשה קישור להווה (מפגש מרתק).
12. טיפול בצמחייה הקיימת – קיטום, גיזום, הסרת עלים יבשים. ע' אמר: "עשינו לצמחים טיפול קוסמטי; עשינו אותם צעירים." התפתחה שיחה על כך שההרגשה הטובה קשורה בדברים חיצוניים: בגד, בושם, תספורת. י' הוסיף: "הצמח אומר לנו תודה. הוא כמו חתן המחכה לכלה, מרגיש צעיר." לסיכום נאמר שכל הצמחים זקוקים לטיפול ולטיפוח, וכאן – חברי הקבוצה הם שטיפלו בצמחים ועזרו להם להיראות טוב.
13. ייבוש פרחי אזוביון ("לבנדר") לשם הכנת שקיות ריח. מ' אמרה שאפשר לתת את השקיות במתנה. המשתתפים נשאלו מיהם האנשים החשובים בעיניהם כיום, שלהם היו מעוניינים לתת מתנה.
14. אכילת פירות של ליצי' וזריעת הזרעים. תוך אנלוגיה לכך שזרע הוא הדבר שהעץ משאיר אחריו נשאלו השאלות מה אנו נשאיר אחרינו, מה מוריש אדם, מה הוא משאיר לעצמו. ר' אמרה שלילדים חשוב שהוריהם יהיו עשירים, ושמבוגר מהווה כיום הפרעה – מוציאים אותו מהבית. "פעם", היא הוסיפה, "היו המבוגרים מתים בבית." ב' אמרה לה: "זקנים בבית, לא תמיד זה טוב. סבתא שלי היתה יושבת בבית ולא עושה שום דבר." י' הצטרף ופנה אל ב': "אבל את אהבת את סבתא שלך, למרות שהיא לא עשתה שום דבר...לא?"
15. דרך הקראת הסיפור "העץ הנדיב" התפתחה שיחה על היחסים בין נותן ללוקח. י' אמר ש"כל עוד אדם נותן הוא שווה משהו." הרשים אותו מאוד העץ שבסיפור, אשר למרות היותו כרות היה עדיין מסוגל לתת משהו מעצמו. ב' אמרה לו שבגיל שלה "אי־אפשר לתת משהו רציני – בעיקר בגלל הראש..."

16. לקראת פרידה – כל אחד הכין לעצמו ולזולתו מתנה: עציץ לתלייה ובו פותוס זהוב. התפתחה שיחה על פרידה – פרידות שמחות, פרידות עצובות..

17. טיול פרידה.

18. סיום חגיגי. כל משתתף קיבל עציץ ושקית ריחנית במתנה, והתקיימה שיחה מסכמת.

לסיכום אפשר לציין כי בסדרת מפגשים זו נוצרה אפשרות לביטוי עצמי של הזקנים וצמחו קשרים חברתיים. חשיבות נודעה גם לעצם התפתחותה של קבוצה סגורה ולתהליכים שהתהוו בה. כל אלה, בנוסף לחידוש שבפעילות ולשהייה מחוץ לכותלי הבניין, היטיבו עם המשתתפים ושיפרו את הרגשתם הכללית.

רשימת ספרות

- אילן ש', 1991. **הגן הפורה**, הוצאה עצמית, שביציון.
- ביגלמן ש', 1994. **הגינה הביתית**, כתר, ירושלים.
- בנימין ר', 1977. **צמחי גן הנוי**, סטימצקי בע"מ וארגון הגננים בישראל, תל-אביב.
- בר ע', 1995. **פרחי אנדה**, ידיעות אחרונות – ספרי חמד, תל-אביב.
- ברקת ר', מ' כורזים, 1996. **תרפיה בגינון ושימושיה לאוכלוסייה הקשישה**, הוצאה פנימית, מכון ברוקדייל, ירושלים.
- גלון י', 1995. **הגינה הביתית**, פרולוג מוציאים לאור, רמת-גן.
- גלון י' (ריכוז מקצועי), 1995. **גננות נוי – אוגדן דפי מידע**, משרד העבודה ומשרד החקלאות, ירושלים.
- גן ונוף, **הירחון לגננות ולנוף**, מאז 1945.
- דפני א', **הדודאים נתנו ריח**, גסטליט, חיפה.
- דפני א', 1991. **פרחים סגולות ואגדות**, משרד הביטחון – כרמל, ירושלים.
- זהרי מ', 1982. **כל עולם הצמחים**, עם עובד, תל-אביב.
- זהרי מ', א' פאהן, 1981. **צמחי התרבות בישראל**, הקיבוץ המאוחד, תל-אביב.
- חבקין ד', 1995. **על תבלינים וצמחי מרפא**, משרד הביטחון – ההוצאה לאור, תל-אביב.
- חומסקי ש', 1984. **עץ פרי למינהו – הפירות הגדלים בישראל**, מסדה, תל-אביב.
- לונגמן ד', 1982. **גידול צמחי בית והטיפול בהם**, תרגמו אסתר ועזי פליטמן, שבא הוצאה לאור, תל-אביב.
- לטימר ה', 1993. **ספר הגינון הים תיכוני**, שבא הוצאה לאור, תל-אביב.
- ליפשץ נ', ג' ביגר, 1998. **כי האדם עץ השדה – עצי ארץ ישראל**, אריאל, ירושלים.
- פוטובסקי א', א' דפני, 1979. **על טעם וריח – תבלינים**, מסדה, תל-אביב.
- פלביץ ד', 1996. **צמחי מרפא**, פרולוג מוציאים לאור, רמת-גן.
- פליקס י', 1968. **עולם הצומח המקראי**, מסדה, תל-אביב.
- פרנקל ו', 1984. **הכול על גננות בישראל**, כרטא, ירושלים.
- צרפתי ר', 1982. **פרק אחד מחייו של אבא והוא הגן**, מסדה, תל-אביב.
- קריספיל נ', 1983. **ילקוט הצמחים**, כנה, ירושלים.
- ריכטר ר', 1987. **ארץ ירוקה שלך**, ספריית מעריב, תל-אביב.
- שפיגל א', 1995. **צמחי בית – בחירה וגידול**, פרולוג מוציאים לאור, רמת-גן.

- Adil J.R., 1994. *Accessible Gardening for People with Physical Disabilities*, Woodbine House, Bethesda, Md.
- Hewson M.L., 1994. *Horticulture as Therapy*, Author's own publication, Ontario.
- Moore B., 1989. *Growing with Gardening, A Twelve-Month Guide for Therapy, Recreation and Education*, The University of North Carolina Press, Chapel Hill.
- Rothert E.A. Jr., J.R. Daubert, 1981. *Horticultural Therapy for Nursing Homes, Senior Centers, Retirement Living*, Chicago Horticultural Society, Chicago.
- Stoneham J., P. Thoday, 1994. *Landscape Design for Elderly and Disabled People*, Garden Art Press, Packard Publishing Corporation.
- Wells E.S., 1997. *Horticultural Therapy and the Older Adult Population*, Haworth Press, New York.
- Western Garden Book*, 1995. Sunset Publishing Corporation, California.

נספחים

גרננים

עָצִץ אַחַר עָצִץ קַמְלִים, נוֹבְלִים הֵם, פְּרָחֶיהָ הַיָּפִים שֶׁל סַבְתֵּי הַיִּשְׁשָׁה
סַבְתָּא גִיטָה שְׁלִי.

עָצִץ וְתַפְרֻחָתוֹ נוֹשֵׁר מַעֲיִנָּה הַטּוֹבוֹת, עַל לַחֲיָה הַרְטָבָה
שֶׁל סַבְתָּא גִיטָה שְׁלִי.

– יוֹם יוֹם מַשְׁקָה אֲנִי אוֹתָם, אוֹמֶרֶת הִיא, גַּם מִנְשָׁקֶת פְּעָמִים!
אָבֵל הַכֹּל לֹאָּ הוֹעִיל.

יֵשׁ בַּחֲשָׁאִי (כְּדִי שְׁלֹא אֲדַע) צוֹבַעַת הִיא בִּירְקָא אֶת
עֲלִיָּהָם הָאֲחֵרוֹנִים, הַמְסַרְבִּים לַחֲיּוֹת,
אֲדָּ אֵלּוּ מִתַּעֲקָשִׁים לִפְלִ דְּמַעָּה אַחֵר דְּמַעָּה.

גִּרְנִיּוֹם פִּלְסְטִיק נִהְדָּר, מַעֲשָׂה יָדֵי אֲמֹן, קִנִּיתִי לָּהּ,
כָּלוּ שְׁשֵׁר וְאָדָם!
(גַּם עֵין מְנַסָּה לֹא תִאֲמִין!)

– זֶה לֹא יָבֵל לָךְ סַבְתָּא, עַד מָאָה וְעֶשְׂרִים וְאַחֲתָּהּ!
אָבֵל לְהַשְׁקוֹת יוֹס־יוֹם צְרִידָּ, וְגַם נְשִׁיקוֹתִים שְׁתִּיָּם!

סַבְתָּא גִיטָה חוֹגֶגֶת אֲשֶׁר (אֲפֹלוּ אִם תִּבְחִין בַּשֶּׁקֶר הַקָּטָן שְׁלִי
הִיא לְעוֹלָם לֹא תִגְלֶה זֹאת לְעַצְמָהּ).

עַל הַמְרַפֶּסֶת, מוֹל שְׁקִיעָה אֲדָמוֹנִית, כְּאֵדָם הַגִּרְנִיּוֹם, יוֹשֶׁבֶת
סַבְתָּא גִיטָה שְׁלִי;
עֵינֶיהָ מְלַטְפוֹת אֶת הַשֶּׁקֶר הַקָּטָן הָאֲדָמוֹנִי, כְּמוֹהוּ
כְּשִׁקִיעָה.

– עַד מָאָה וְעֶשְׂרִים וְאַחֲתָּהּ סַבְתָּא גִיטָה שְׁלִי,
אָבֵל לְהַשְׁקוֹת יוֹס־יוֹם! וְגַם נְשִׁיקוֹתִים שְׁתִּיָּם!

מתוך: ע' הלל, דְּבָרִי, הַקִּיבוץ הַמֵּאוּחָד, תִּלְאָבִיב 1980.

במבי

העלים של עץ האלון הגדול, שעמד בשפת־האֶפֶר, היו נושרים. העלים נשרו מכל העצים. ענף אחד של האלון היה גבוה מחבריו. וחדר הרחק אל האֶפֶר. בקצהו נותרו שני עלים סמוכים זה לזה.

'כבר לא כמו שהיה,' אמר עלה אחד.

'לא,' ענה האחר. 'הלילה הסתלקו עוד רבים מבינינו... כמעט שנותרנו יחידים בענף שלנו.'

'אינך יודע מתי תיפגע,' אמר העלה הראשון. 'כשעוד עמדו ימי החמה והשמש עוד להטה, באו לפעמים סערה או שבר־ענן, ורבים מבינינו נקטפו אז, אף־על־פי שהיו צעירים. אינך יודע מתי תיפגע.'

'עכשיו ממעטת השמש לזרוח,' נאנח העלה האחר, 'וכשהיא זורחת, אינה נותנת כוח. דרושים לנו כוחות חדשים.'

'אם אמת הדבר,' אמר העלה הראשון, 'אם אמנם אמת הדבר, כי כשנלך, יבואו במקומנו אחרים, ובמקומם – שוב אחרים וחוזר חלילה...'

'בוודאי אמת הדבר,' לחש האחר 'אין מחשבתנו מבינה את זה... הדבר הוא מעבר להשגה שלנו...'

'והדבר גורם גם עצבות רבה,' הוסיף העלה הראשון.

שעה קלה שתקו שניהם. עתה אמר העלה הראשון חרש, כמדבר על עצמו: 'מדוע עלינו להסתלק...?'

שאל העלה האחר: 'מה יקרה לנו כשנשור...?'

'נצנח כלפי מטה...'

'ומה יש שם למטה?'

ענה הראשון: 'אין אני יודע. האחד אומר כך, השני אומר כך... אבל אין איש יודע.'

שאל האחר: 'האם זה הנמצא כבר למטה מרגיש עוד משהו, יודע משהו על עצמו?'

ענה העלה הראשון: 'מי יוכל לענות לך? מכל אלה שירדו כלפי מטה עדיין לא שב גם אחד, כדי שיוכל לספר לנו.'

ושוב שתקו. ואז אמר העלה הראשון ברוך לאחר: 'אל תצטער יותר מדי, הלוא אתה רועד כולך'.

'אין דבר', ענה העלה האחר, 'אני רועד עכשיו על־נקלה. שוב אינך איתן במקומך כפי שהיית'.

'אלינא נדבר עוד על הדברים האלה', אמר העלה הראשון.

ענה האחר: 'כן... נעזוב את זה... אבל... על מה נדבר! שתק וכעבור רגע קל המשיך: 'נדבר על זה, מי משנינו יצטרך לצנוח הראשון...?'

'דיה לצרה בשעתה', הרגיע הראשון. 'מוטב שניזכר מה יפה היה הכל. מה נפלא היה! כשעלתה השמש וחרכה אותנו בלהט והרגשנו כי אנו תִּאֲפָחִים מרוב בריאות. והזוכר אותה! הטל עם שחר... והלילות הענוגים, הנהדרים...'

'עכשיו איומים הלילות', התאונן האחר 'אין קץ להם'.

'חלילה לנו להתאונן', אמר הראשון במתינות, 'חיינו היו ארוכים יותר מחיי רביס־רבים אחרים'.

'האם השתנתי מאוד?' שאל העלה האחר בביישנות אך בתוקף.

'אין כל סימן לשינוי', טען הראשון בבטחון. 'חששת, מפני שראית כי אני נעשייתי צהוב ומכוער כל־כך. לא, אצלי הענין אחר...'

'אתה משטה בי', דחה חברו את דבריו.

'לא, באמת', חזר הראשון בהתלהבות, 'האמן לי! אתה יפה כפי שהיית ביומך הראשון. פה ושם מציץ אולי פס צהוב דק, הנראה בקושי, והוא רק מוסיף לך לויית־חן. האמן לי!'

'תודה לך', לחש העלה האחר, בהתרגשות. 'איני מאמין לך... לא לגמרי אבל אני מודה לך על טוב לבך... תמיד נהגת בי יפה... רק עכשיו אני מבין מה טוב היית'.

'שתוק כבר', אמר הראשון ונאלס דוס, כי מרוב צער נעתקו המלים מפיו.

עתה שתקו שניהם. שעות חלפנו. רוח לחה נשבה בצמרות, צוננת ועוינת.

'הנה... עכשיו', אמר העלה האחר, '...אני...' קולו נקטע. ברוך נותק ממקומו

וצנח ברחיפה כלפי מטה.

החורף בא.

פְּרָחִים

מְנַחָה לְחוֹלָה, מֵתַת לְיוֹלָדָת,
אוֹת פְּרִדָּה וּפְגִישָׁה לְאֲחִים.
בְּחִיּוֹד, בְּדַמְעָה. בְּכַף־יָד הָרוּעֶדֶת –
זֶר פְּרָחִים.

מִסְעִיר וּמְרַגֵּעַ, מוֹשֵׁךְ וּמַבִּיעַ –
אֶל גֶּעֶת, אֶל גֶּשֶׁת,
רַק צָבַע מְרַהֵב. רַק בֶּשֶׁם הַנִּיב.
וּדְמָמָה רוֹחֶשֶׁת.

שְׂבָעָה צִפְרָנִים, אַרְבַּע שׁוֹשָׁנִים,
חֵיק עֲלִים יִרְקִים –
כְּסִימְפוֹנִית־תּוֹנָה, כְּחִיּוֹד עַל פָּנִים,
כְּדִבְרִים עֲמָקִים – –

בְּשִׁתִּיקָה. אוֹת סְלִיחָה, אֶתְבָּה וַיְגוֹן.
בְּתְרוּעָה וְתוֹדָה וּשְׂבָחִים.
בְּכַף־יָד שֶׁל תִּלְמִיד. בְּשִׁמְחַת נִצְחוֹן –
זֶר פְּרָחִים.

תפילת האילן

המנון שמורות הטבע של מוזמביק

אני המסיק בקרה את ביתך,
ואני אבוקה בלילות חשכה,
ואני הוא הצל ביוסקיץ לוחט,
ואני המשען לשיש הצועד.

ואני המניב את הפרי המובחר,
למען תרווה בו גרונך הניחר;
ובצאתך לפרנס משפחה מחכה –
אני חץ וקשת ואני החכה.

כי אני הקורה שהקימה בקתה;
ואני השולחן ואני המיטה;
ואני הוא הסף ואני המשקוף,
ואני הידית שהפכה למנוף;
ואני הגלגל ואני הקרון,
ואני הארון
למסע אחרון.

משום כך, אדוני העובר והשב,
אל תפגע בי לשווא,
אל תפגע בי לשווא!

תרגם וניסח דידי מנוסי.

גוף

הַאֲנָשִׁים אֵינָם שְׁקוּפִים
בְּבֵית שְׁקוּרָאִים לוֹ גּוֹף
הֵם גָּרִים.
הַפְּרָצוֹף הוּא שֶׁלֹט
הַלְשׁוֹן – מַפְתָּח.
הַפֶּה הוּא דָלֶת
הַנְּחִירִים – אֲרָבוֹת
הָעֵינִים – חִלּוֹנוֹת
וְהַחִיּוֹד עַל הַפָּנִים
הוּא תְמוּנָה לְקִשּׁוֹט.
וְקִשָּׁה לְדַעַת מֶה קוֹרָה בַּפָּנִים
אִם לֹא מְסַפְּרִים
עַל הַבֵּית בּוֹ גָּרִים.



'עניין של צמיחה' מציג תכנית של פעילות חברתית באמצעות גינון. תכנית זו מציגה סדרת מפגשים שבהם משמש עולם הצומח נקודת מוצא לעיסוק בתהליכים החלים בצמח ובאדם כאחד. המפגשים יכולים להיות מופעלים בכל מקום, באופן פרטני או באופן קבוצתי, ועם כל זקן, עצמאי או מוגבל. הם כוללים פעילות שעם היותה פשוטה היא מהנה ובעלת עניין.

התכנית פותחה על-ידי אשל, הופעלה במרכזי יום ובבתי אבות והוכיחה את תרומתה לאיכות חייו של הזקן. הניסיון מורה כי היא מאפשרת למשתתף לחוות, על אף מגבלותיו הפיזיות או המנטליות, את עובדת היותו אדם חושב, מרגיש, בעל רצונות ודעות ובעל יכולת ליצור ולפתח יחסים בינו ובין סביבתו.

המחברת, אחינעם בן-עקיבא-מליניאק, היא טכנאית נוף המתמחה בליווי התכנית. בספר נסקרת התשתית הנדרשת לקיום התכנית, מתוארות סביבות העבודה האפשריות, מפורטים הכלים והחומרים הנחוצים ומובאת הצעה ללוח פעילויות שנתי.

בהוצאתו לאור של 'עניין של צמיחה' מבקשת אשל לדרבן את אימוצה של תכנית הפעילות בגינון במסגרות שונות ולתת ביד המפעילים כלי עזר למימושה.

עיצוב העטיפה: תחיה רוזנטל, ירושלים
לוחות: טפשר, ירושלים
הדפסה: דפוס העיר העתיקה, ירושלים