

ידיעון קיבוץ געתון



בעידן של הקורונה, גם השגרה נמצאת על זמן שאול. בכל רגע היא עלולה לחמוק מבין אצבעותינו... אבל עכשיו, היא כאן. וזה הזמן לברך אותה, לחבק אותה חזק חזק ולקוות שהפעם היא תשאר איתנו קצת יותר. אז בנימה מהוססת זו, אני שמחה להציג בפניכם את הפעילויות והחוגים לילדים.

תמונת השבוע

עושר ואושר





שלום לכולם,

לא יאמן אבל אנחנו כבר בתוך נובמבר... היו ימים השבוע שרק בזכות שעון החורף, יכולנו לדעת שאנחנו בפתחו של החורף!

אז תוך שמתרגלים לימים הקצרים ומצפים לקור שיבוא, ממשיכים בשגרה העמוסה שלנו. ביום ראשון האחרון התארכה אצלנו **משלחת גדולה של ראשי אגפים מהמועצה** ובראשם, משה דווידוביץ'. המארחים היו בעלי התפקידים וראשי הפעילויות בתחום הקהילה שלנו, בניצוחו של דותן. זוהי מסורת במטה אשר שהוחזרה לחיים הודות לדעיכת הקורונה: מדובר במפגש שנתי בו הקיבוץ מציג את הפרויקטים וכל אחד נותן סקירה על תחום הפעילות עליו הוא אחראי. החידוש השנה היה בשינוי הכותרת: "מטה עם מטה" ולא "מטה מול מטה" שהכרנו מאז ומתמיד, וזאת בכוונה מוצהרת לשדר ליישובים שהמטרה היא השותפות ולא דווקא, הצבת צד אחד כנגד הצד השני... כאנקדוטה אספר לכם שלמרות הכוונות הטובות, לימינו של משה התיישבו כל נציגי המועצה ומשמאלי, כל נציגינו - למעט "צדיק יחיד בסדום": מהנדס המועצה, שתפס כורסא "בצד" של געתון (והרגיש בין חברים!).

הועלו מספר סוגיות הדורשות התייחסות מועצתית, בנושאי רווחה, חינוך, פנאי ועוד. בין הנושאים: דרישת טיפול באיחורים חוזרים ונשנים של ההסעות לבתי הספר ובחזרה; פתרונות להעלמות הפחים החומים (ובכללי: בעיות בתדירות פינוי הפסולת למחזור); ציינו ליקויים בהעברת המידע לתושבים לגבי מהלכים שהמועצה מבצעת בתחום המוניציפלי. כישוב "קצה" הדגשנו מועקת הריחוק ממוקדי הפעילות לגיל השלישי וגם, ביקשנו מענה תחבורתי הולם לאלה הנזקקים להסעות מיוחדות. הזכרנו גם שילדינו נאלצים לנסוע ליישובים הנמצאים במרכז המועצה, כדי ליהנות ממנעד החוגים המוצעים. דובר על בעיות בטיחות בכביש הראשי (שרק הולכות ומחמירות ככל שהפעילות סביב המחול חוזרת לשגרה), והמועצה התבקשה להמשיך וללוות אותנו אל מול משרד השיכון לגבי הסעיפים שעדיין לא הושלמו בשכונה המזרחית (גם אחרי 6 שנים של אכלוס!), בהסדרת הכיכר מול תחנת האוטובוס וכו'. כמובן שהרעש מהשכנים מעין יעקב קיבל גם הוא מקום בדיון, לרבות תופעת האופנועים המטרידים את לילותיהם של כל מי שביתו בחלק הצפוני של הקיבוץ...

גם הצורך בשדרוג התשתיות עלה וקיבלנו סקירה קצרה מפיו של מהנדס המועצה על "היטל סלילה" שבסמכות המועצה להפעיל לטובת מימון העבודות הנדרשות. בקרוב, יחד עם יתר הסוגיות שעומדות על הפרק סביב עיגון מקורות הקיבוץ בעתיד, נסביר בהרחבה מה היתרונות והחסרונות של העברת "החבילה" הכבדה הזאת לידי המועצה!

האורחים רשמו, ניתנו תשובות במקום (כשהיו להם), הבטיחו לטפל במה שלא קיבל מענה במייד, ולנו נותר לקוות שהמפגש יניב תוצאות מעשיות ושנמשיך לקבל את עזרת המועצה וגיבויה על כל צרה שלא תבוא!

המשך בעמוד הבא



אני הולך לבכות לך תהיה חזק למעלה געגועי כמו דלתות שנפתחות בלילה לנצח אחי אזכור אותך תמיד וניפגש בסוף, אתה יודע

ויש לי חברים אבל גם הם כבים אל מול אורך המשגע... (אביב גפן)

עשרים ושש שנים חלפו מאז אותו יום נורא בכיכר. בעצרת ההיא השתתפו מספר רב של נציגים רבים מכל טווח הגילאים מגעתון. כאשר הבשורה המרה הגיעה לאוזנינו, היינו באוטובוס בדרכנו חזרה הביתה. מאז זרמו הרבה מים בגעתון ולמרות זאת, אל לנו לשכוח את פועלו של רבין בניסיון להביא שלום - מה שבסופו של דבר הביא גם להירצחו.

הופעת בכורה של להקת המחול | עם שיבתה של התרבות לקדמת הבמה ובמעמד אנשי רוח, תרבות ואישי ציבור, אנחנו פותחים את העונה החדשה בערב חגיגי, בבית האופרה, המשכן לאומנויות הבמה תל אביב. השנה, אמנם ויתרנו על אירועי היובל של הלהקה וערב הגאלה השנתי, אך לא כדאי לפספס את **הופעת הבכורה של "תעתוע"**, יצירתו החדשה של רמי באר, אשר תיערך ביום ד' 1/12/21 בבית האופרה, המשכן לאומנויות הבמה בתל אביב. 20:00 קבלת פנים | 21:00 - ההופעה. חברים יכולים להזמין כרטיסים בהנחה מעדי במזכירות. זוהי גם הזדמנות להנות מתערוכתה של נימה קטלב - פרטים ב"חדשות מקומיות".

מזג אויר שרבי | בימים הקרובים ישרור מזג- אויר שרבי. נציבות כיבוי אש הוציאו צו איסור הדלקת מדורות. יש להימנע מהדלת מדורות מחשש להתפשטות שריפות. מבקש להגביר את תשומת הלב בכל הנוגע לנ"ל.

השוועל השובב | כבר תקופה ארוכה ששוועל אפור מסתובב באופן קבוע בשכונה החדשה. לאחרונה הוא החל להתקרב יותר לבתים, הוא מבקר במרפסות מחפש אוכל וגונב נעליים. לפי דברי פקח שמורות הטבע, אין מה לחשוש כי הוא אינו נראה חולה. בכל מקרה אנחנו בקשר עם וטרינר המועצה בחיפוש אחר בית אחר שיותר יתאים לנו ולו.



איכות בסביבה | שושה וגל ברקוביץ

נתון אחד חשוב בחודש...

מאחורי כמעט כל בגד שאנו לובשים משתרך שובל ארוך של פגיעה סביבתית חמורה.



תעשיית האופנה/טקסטיל משתמשת

ב- 9 מילארד מ"ק מים ו- 168 מיליון טונות של כימיקלים כדי להלבין ולצבוע בדים, וצורכת המון אנרגיה לחימום, ייבוש ושאר עיבודים, ומסתיימת בהובלה סבוכה (במשאיות בתוך הארץ ובמטוסים ואוניות כשהבגדים מגיעים מחו"ל). כך נוצרת לה שרשרת בלתי פוסקת של זיהום שגורמת לפליטות גזי חממה בהיקף ענק בעולם. **תחשבו על זה לרגע...**

ותחשבו על צריכה נבונה!

מיחזור בגדים - ישנן חנויות יד שנייה מהממות כמעט בכל עיר/יישוב/קיבוץ שבהן ניתן לרכוש פריטי יד שנייה במחיר הוגן לצרכן והוגן כלפי הסביבה. כאן אצלנו בבית, נמצאת כמוכן חנות יד שנייה, בניצוחן המופלא של נועה קפלוניק ומיכל וקנין שתורמות מכל הלב. **תחשבו ירוק!**

רק בריאות



חודש אוקטובר היה חודש המודעות לסרטן השד. לכבוד זה הזמנו את ד"ר

אילה אייל, כירורגית שד, לבדיקות שד לנשות הקיבוץ. ד"ר אייל תמשיך להגיע אלינו לביקורים נוספים בהמשך השנה. המשיכו לעקוב אחרי העדכונים במקומי והרשמו דרך אנה במרפאה.

לאחרונה החל לפעול שרות ייעוץ רוקחי במרפאה: בשיתוף פעולה של ד"ר פאתן, רופאת הקיבוץ, מגיע רוקח מטעם קופת החולים הכללית ומייעץ למטופלים לגבי נטילת התרופות, מינון, שילוב עם תרופות אחרות והמלצות לטיפול תרופתי נכון. כל זה נעשה אצלנו במרפאה - חשוב לתאם תור מראש.

● ולעניין קצת אחר, אך עדיין בגזרת המועצה: **השבוע נעביר לוועדה המקומית לתכנון "חבל אשר" את כל החומרים שנאספו בקפידה על ידי צוות "היטלי השבחה" ונמתין לשומות (ולפטורים שגדלו במספר, בעקבות הסכמת הקיבוץ להיכנס למתווה שהמועצה הציעה). לכשתגענה השומות, נפנה לכל "משפחה חייבת" על מנת למצוא יחד, את המסלול המתאים לה ביותר לתשלום ההיטל.**

● אחרי שהאורחים התפזרו, חברי ההנהלה התכנסו יחד עם אביטל ישראלי (יו"ר צמ"ד) להמשך **בחינת מתווה קליטה חדש לבנות ובני הקיבוץ** (אשר להם לפחות הורה אחד במעמד של חברות מלאה). כזכור, ההסדר הישן הסתיים ולאור פניות שכבר החלו להתקבל להמשך המגמה המקנה אופציית רכישת מגרש ב"קיבוץ הישן" לבן/בת אחת בכל משפחה. צמ"ד, ועדת תכנון וההנהלה מטפלים בהיבטים השונים של המתווה במרץ ובקרוב יגיע העניין לדיון ואישור השיחה - יחד עם נספח המגרשים המיועדים לטווח הקרוב. אגב המגרשים, בימים הקרובים יסייר שמאי במטרה לאמוד את עלויות הפיתוח (של 4 מגרשים מול הנעורים/חדה"א שיש לבצע עליהם פרצלציה ועוד 3 מפורצלים שעל כביש המערכת בצד הצפון-מערבי שלו, מתחת לשכונת אלון).

● בשיחת הקיבוץ הבאה (על המועד תצא הודעה מסודרת) יגיע כאמור המתווה החדש לקליטת בנים, נביא את דקל קמיוסקי ואת משפחת גלעד (המיועדים לרכוש את ביתם של אורן פרוינד ויעלי קריסטל) לקבלה לחברות וגם, המועמדים שמשי"א גייסה לטובת מספר וועדות שכבר מתחילות למלא אחר ההחלטות שהתקבלו במסגרת חוברת התפקידים שלא מכבר אושרה. הערה לסיפא: מורגשת האטה במספר המועמדים מקרב החברים הוותיקים וחבל! אמנם אין לי שמץ של ספק שהחברים היותר צעירים פועלים נאמנה כנציגי כל הציבור ודואגים לכולנו, אך נוכחות מגוונת של חברים מכל שכבות הגיל בוועדות מניבה תובנות רחבות יותר והדינמיקה שנוצרת בין צעירים לוותיקים מביאה עמה ערך מוסף חיוני להמשכיות וחדשנות, יחד! הקולות הקוראים הוארכו עד יום ראשון, ואתם מוזמנים לעיין בהם ולהגיש מועמדות!

שבת שלום!

חדר האוכל שושה



צוות חד"א מודה לחברים על שיתוף הפעולה עם כלים רב פעמיים. בואו ונמשיך מסורת זו.

מתחילת החודש התחדשנו

מידי יום במרק חמים ונמשיך להתחדש.

שימו לב - מתחילת חודש דצמבר **חמגשית**

+ 2 סלטים תעלה 25 ש"ח, עקב עליות

חדות במחירים בעולם.

מחכים לכם בצהריים!



ברכות ומזל טוב

לאביה ושגיא גולדנברג להולדת הגוזלית הרביעית שעד לכתובת שורות אלה, טרם קיבלה שם באופן רישמי. מאחלים לכם הרבה רגעים של נחת ורוגע, עד כמה שאפשר...
ברכות גדולות לבת עמי, ולכל השבט להולדת הנין ה-17, בן לנכדה יעל.

חדשות מקומיות | שני ליבמן



נעורי געתון | בשבועיים האחרונים ניכרת תכונה ברחבת המועדון בימי חמישי בערב. אם שאלתם את עצמכם, מה קרה בנעורי געתון שפתאום התעוררו והחלו לפקוד את רחבת המועדון, בימי חמישי אחר הצהריים, מצויידיים בשלל מטעמים, הרי היא הסיבה לפניכם. בחנוכה הקרוב הם מתוכננים לצאת לטייל באיזור ים המלח. לקראת המאורע, הוחלט על גיוס כספים, שלא באמצעות תשלומי הורים אלא בהובלת הנערים והנערות באמצעות פרוייקטים שונים. אחד מהם, מתקיים בימי חמישי. ההענות של החברים יפה ומבורכת ובשבוע האחרון היא עלתה על כל הציפיות. נקווה שימשיכו לפנק אותנו ואת ילדינו בטופינים ובהזדמנות מבורכת לצאת מהבית ולהפגש מעט. עוד יזמויות על הפרק, יגיעו ממש בקרוב. עיקבו אחרי הפרסומים ובואו לתמוך בנערים המובילים תהליך של לקיחת אחריות ועצמאות.

נימה קטלב בתערוכה |

בשבוע האחרון נפתחה תערוכת יחיד של נימה קטלב, בבית האופרה - המשכן לאומנויות הבמה. עבודתיה יוצגו במשכן למשך שלושה חודשים. ניתן להכנס לבית האופרה בימים שבהם מתקיימים מופעים, החל מהשעה 18:30. מהמעט שראיתי, אני מבינה ששווה לבוא ולהתרשם מעבודותיה של נימה, בעיקר בזכות כשרונה הרב ולא רק בזכות חיבורה לקיבוץ געתון. כולם מוזמנים.



נובמבר מביא איתו את הסתיו ואת ההרגשה שהנה השגרה באמת כאן. עברנו את החגים, האוויר מתחיל להיות קריר (כשאינן שרב) ואחוזי הוירוסים באוויר עולים, או במקרה של הקורונה קצת יורדים, ולרגע אחד יש הרגשה של שפיות, ביחד איתה מהדהדת השאלה - כמה זמן זה יחזיק? ועד מתי? בשנה האחרונה כבר התרגלנו שעד שנכנסת שגרה קטנה, תוך יומיים היא משתנה: נכנסים לבידוד, או לסגר, או שיש תו ירוק חדש. כל פעם הפתעה אחרת, ארוזה בעטיפה חדשה... ופתאום גם השגרה נמצאת על זמן שאול. ובכל רגע היא עלולה לחמוק מבין אצבעותינו. אבל עכשיו,



היא כאן. וזה הזמן לברך אותה, לחבק אותה חזק חזק ולקוות שהפעם היא תשאר איתנו קצת יותר. אז בנימה מהוססת זו, אני שמחה חלקם התחילו בספטמבר, חלקם הציג בפניכם את ריכוז כל הפעילויות והחוגים לילדים. עושים את צעדיהם הראשונים עכשיו, וזו ההזדמנות להביט בכולם, להסתכל על מה שיש, על כל השפע הזה, ולקוות שהשגרה הזו תלווה אותנו בחודש הקרוב וגם חודשיים ושלושה, ושנעבור את החורף הקרוב בשלום, ושנצליח לשמור על השגרה ועל הבריאות.

עונת החוגים הגיעה | שני ליבמן



המשך בעמוד הבא



| חוג טבע וכלבים לקטנטנים | גילאי 2.5-4. נסרק, נלטף את הכלבות, נקרא סיפורים, ניצור, נטייל ונתחבר לעולמם של הכלבים. בקבוצות קטנות, עד 5 ילדים. **ימי שלישי אחה"צ.**

| חוג "מאלפים צעירים" | נלמד הכל על עולמם של הכלבים: גזעים, שפת גוף, אילוף בשיטה חיובית, ספורט כלבני ועוד. מתאים לכיתות ג'-ו', **ימי רביעי 16:30. עינת הודרה, פאטיטאס - טיפול רגשי בעזרת כלבים - 052-5450496.** ניתן לתאם גם טיפול פרטני.



| יובלים לטבע | חוג טבע בו הילדים מתנסים בהדלקות אש, גששות, בישולי שדה, בנייה בבוכ, גילוף מסורתי ועוד, אבל בעיקר הוא מאפשר לצאת למסע אל הטבע ואל עצמנו, להנות מהדברים



הפשוטים שהטבע מציע לנו.
לילדי ב'-ג': **ימי שלישי 16:00-18:00**
לילדי ד'-ה': **ימי חמישי 16:00-18:00**
עידו - 052-8202205.

| חוג התעמלות ואקרובטיקה לבנים ובנות |
אדיק - 054-6458448.

ימי רביעי	ימי שישי
16:00-16:45 לגילאי 3-5	16:00-17:00 לגילאי 6-8
17:00-18:00 לגילאי 6-8	17:00-18:00 לגילאי 9-13
18:00-19:00 לגילאי 9-13	



| כדורגל | כל יום שישי נפגשים במגרש, עם ברק אוסמו - 050-4281737.

ילדי א'-ב' 8:30
ילדי ג'-ד' 9:45
ילדי ה'-ז' 11:00

| ג'ודו | כל יום ראשון | רותם - 052-3585298
16:15 ילדי גן
17:00 - ילדי א'-ב'
17:45 - ילדי ג' ומעלה

| חוג תפירה | עינת פארן - 052-8307631
נלמד לגזור, לרקום, לקשור כריות, תיקים, בובות ואביזרים שונים.
כל יום ראשון ב-15:30. לילדים מכיתה ב'.

| הסטודיו של עירית | מגוון של חוגי אומנות, בקבוצות קטנות לפי גילאים. במפגשים אנחנו מתנסים בציור, רישום, מגוון חומרים, טכניקות שונות, מתאוריה ועד לחוויה. מתאים לילדים מכיתות ב' ומעלה.
עירית שוחט - 054-7483244.

| האולפן למחול | מציע מגוון של חוגי מחול ויצירה עם מגוון של סוגי ריקוד.
שרון הדס - 04-9858437.

| גינה לשבת | כל יום שני נפגשים לעבודה משותפת בגינה, מגדול ועד קטן, אין משמעות לגיל. מעשבים, שותלים, עוודרים, מקשקשים, משקים, שותים קצת תה, מביטים בגידולים שצמחו בשבוע האחרון, נהנים מהחברותא ומהעבודה המשותפת. נעמה - 054-2016279.

פנאי פי שלוש דנה מוטיוק

בית חם - נובמבר

חוג תנ"ך עם הרבה יעל קריא | ימי ד' בשעה 16:30 במועדון
24.11 יום ד' | בשעה 9:00 | ארוחת בוקר מפנקת והרצאתו של ד"ר עופר שחר, חבר קיבוץ חדש.
15.1 יום ב' | בשעה 17:00 במועדון | הרצאתו של בני אמיתי בנושא ביטוח פיננסים



סוכרים מוספים לאוכל | הנחיות

משרד הבריאות בארץ ובעולם ממליצות על צמצום הסוכרים המוספים למזון בעת הכנתו. על נזקי הסוכר לגופנו נכתבו מחקרים רבים ואת הנזקים ארוכי הטווח של תזונה המכילה כמות סוכרים מוספים רבה, אנחנו רואים בשטח והם באים לידי ביטוי בהשמנה, סכרת, יתר שומנים בדם ועוד.

תעשיית המזון נוהגת להוסיף סוכרים רבים למזון כיוון שמדובר במרכיב המשפר את טעם המוצר. החיך הישראלי התרגל לנוכחות סוכר במזון ולכן ניתן למצוא ברשימת הרכיבים את הסוכרים המוספים על שלל שמותיהם: סוכר, מלטודקסטריין, סירופ תירס, גלוקוז או גלוקוזה, פרוקטוז ועוד.

כאשר אנחנו מבשלים בביתנו יעמדו לרשותנו סוגים מסוימים של סוכר ונשאלת השאלה האם כולם בעלי אותו ערך תזונתי או לא? כדי לענות על כך צריך לבחון את הרכב הסוכר המוסף מבחינת כמות הסוכרים שבו ומבחינת חומרים נוספים המצויים בו שהם בעלי ערך תזונתי.

אז נתחיל בכך ש - סוכר הוא סוכר הוא סוכר! כל סוג של סוכר שנוסיף למזון יכול הרבה מאד פחמימות ממקור של סוכרים. אז למרות שישנם הבדלים מסוימים בתכולת הפחמימות בין הסוכרים השונים, כאשר מדובר בכפית או כף שאנו מוסיפים פר מנה, ההבדל הוא זניח.

סוכר חום לעומת סוכר לבן | רבים חושבים כי הסוכר החום בריא יותר מהסוכר הלבן. האמת היא שזה לא נכון! ההבדל העיקרי בין סוכר חום ללבן הוא מספר התהליכים הכימיים שהם עברו בדרך לצלחת, כאשר הסוכר החום לא עבר את התהליכים הסופיים של ייבוש והלבנה ולכן הוא מכיל יותר מים ומינרלים מהסוכר הלבן. בעוד שבסוכר לבן אין מים בכלל, בסוכר החום יש 1.3% מים ולכן הוא מכיל 97% סוכר ולא 100% סוכר כמו הסוכר הלבן. עם זאת, שניהם מכילים כמעט את אותה כמות קלוריות ולכן, ההבדל הוא חסר חשיבות מבחינה תזונתית. הדבר היחיד שניתן לומר לזכותו של הסוכר החום הוא שהוא מכיל מעט מגנזיום, זרחן ואשלגן.

דבש | הדבש מכיל 17% מים ומכיל 82.5% פחמימות ולכן יש בו קצת פחות קלוריות מבסוכר. הוא מכיל גם מעט מגנזיום, זרחן ואשלגן - מעט יותר מהסוכר החום. יתרונו של הדבש הוא בתכולת חומרים אנטי דלקתיים, אנטי בקטריאליים ונוגדי חמצון ולכן השימוש בו נפוץ בעת כאבי גרון או אפילו במריחה על פצעים פתוחים והוא אפילו משמש כחומר משמר במזון: מי שרגיל לאפות עם דבש בטח שם לב כי חיי המדף של העוגה עם הדבש ארוכים יותר מעוגה רגילה עם סוכר. קיימים סוגים רבים ומגוונים של דבש, כאשר לרוב הדבש הכהה יכול יותר ויטמינים, מינרלים וחומרים פעילים מהדבש הבהיר.

סילאן | כרבע מתכולתו של הסילאן היא מים, וכמות הפחמימות בו נמוכה ועומדת על כ-67%. הסילאן עשיר

בויטמינים ומינרלים. למעשה, מכל הסוכרים, הסילאן הוא בעל התכולה הגבוהה ביותר של מגנזיום, זרחן, אשלגן וניאצין (ויטמין B3) והוא היחיד המכיל סיבים תזונתיים בכמות משמעותית. בנוסף, הוא מכיל גם סידן. יחד עם זאת, נתונים אלו נכונים רק עבור סילאן ללא תוספת סוכר. יש לשים לב כי מרבית סוגי הסילאן בשוק מכילים תוספת סוכר ולכן חשוב לשים לב כי המרכיב היחיד ברשימת הרכיבים הוא תמרים, ללא תוספות נוספות.

מייפל טבעי | המייפל הטבעי הוא הסוכר בעל תכולת המים הגבוהה ביותר והוא מכיל כשליש מים. כמות הפחמימות בו זהה לזו הנמצאת בסילאן והוא עשיר במגנזיום ואשלגן והוא הסוכר העשיר ביותר בסידן, מנגן וריבופלאבין (ויטמין B2), בהשוואה לכל הסוכרים שהוזכרו. חסרונו של המייפל הטבעי הוא במחירו שכן הוא מופק מעץ ייחודי בקנדה ומגיע לישראל ביבוא. אבל, אם קפצתם לביקור בקנדה או ארה"ב, מומלץ לקפוץ לסופר ולקנות בקבוק של 1 ליטר מייפל טבעי במחיר מצחיק. ועוד נקודה חשובה - סירופ בטעם מייפל, אולי דומה למייפל בטעמו, אבל מדובר בסירופ תעשייתי ולא בריא שעדיף להימנע ממנו.



לסיכום | אני ממליצה לנסות לצמצם את השימוש בסוכרים המוספים עד כמה שניתן, ובמקרה שזקוקים לסוכר בכל זאת, לבחור את הסוכרים שעשירים בויטמינים ומינרלים, דלים בפחמימות ועברו מינימום תהליכים תעשייתיים כמו מייפל טבעי, דבש וסילאן.

תרבות געתון | **נובמבר 2021**

יום שלישי 16/11
החל משעה 16:00
המפגשתון חוזר
הורים וילדים במועדון

יום שישי 19/11 משעות הצהריים
נפגשים בגינה הקהילתית.
מוזיקה, עגלת בירה וקפה, פעילות לילדים ועוד. פרטים נוספים בהמשך.

יום חמישי 25/11 בשעה 20:00 בפאב
הרצאה (נעלי) בית | סדרת הרצאות חורף
כאן אצלנו! והפעם - ערב מרקים מפנק, צפייה ומפגש עם היוצר של הסדרה "הטרמפיסטים" בכאן 11, יאיר אגמון.

בבקשה להגיע לאירועים עם מסכות | להתראות | ועדת תרבות