

וואו, אַתּ מאַנט!

ליגת ה"מאמנט" - כדורשת לאימהות, הגיעה לאזור ■ פרויקט ספורטיבי, קהילתי וחינוכי, הסוּחֵף אחריו אימהות ומשפחות רבות ברחבי הארץ ■ שיחה עם עפרה אברמוביץ, המייסדת הארצית ועם שיר בן חמו, ממחנניים, המייסדת המקומית ■ מה זה פְּדוּרֶשֶׁת ולמה זה כל כך בריא לנו?

■ רותי קריק

"הרעיון הוא, שבזמן שהאמהות נהנות מהמשחק (והן נהנות, אם תשאלו אותן...), לומדים בצורה הבהירה ביותר, את חשיבות הספורט. האמהות כוכבות והילדים באים לעודד"

נותנת לאימהות הזדמנות לעסוק, באופן מסודר, בפעילות ספורטיבית מהנה - במשחק חברתי המשלב כושר גופני, הווי ואדרנלין. הזדמנות לצאת מהשגרה. סיסמתם היא ש"במאמנט כל אמא יכולה."

זוהי ליגה ספורטיבית אך גם חינוכית, חברתית וקהילתית. הרעיון הוא, שבזמן שהאמהות נהנות מהמשחק (והן נהנות, אם תשאלו אותן...), הילדים לומדים, בצורה הבהירה ביותר, את חשיבות הספורט. האמהות כוכבות והילדים באים לעודד. תוך כדי משחק השחקניות לומדות ערכים כמו: חינוך לספורט, התמדה, הגינות והתנהגות ספורטיבית במגר, וגם לדעת להפסיד בכבוד. ערכים אלה מועברים גם לדור הצעיר.

הכל התחיל כאשר חיים בורסקי, מנהל מחלקת הספורט בנצרת, עבר עם משפחתו לכפר סבא וניסה להקים ליגת כדורשת. עפרה הייתה בין המשתתפות בקבוצה וכאשר הקמת הליגה לא צלחה, הם נשארו לשחק יחד במסגרת חוג. עפרה אברמוביץ: "ראיתי שזה עושה לי טוב ומוסיף לחיי המון עניין. גם הבנות

רון חולדאי, ראש עיריית תל אביב, קרא לתופעה "הסצנה התל אביבית החדשה" והנה היא הגיעה למחוזותינו: "מאמנט - ליגת כדורשת לאימהות".

כולנו יודעים שהספורט בריא לנו - לגוף, לנפש ובכל זאת, רבים מתקשים להתמיד בספורט. בחיים העמוסים, לאימהות רבות הספורט היחיד הוא התרוצצות אחר הילדים או הספונג'ה בבית.

ליגת המאמנט עומדת לשנות זאת לנשים רבות ברחבי הגליל העליון וכבר שינתה את אורח החיים למשפחות רבות ברחבי הארץ. הליגה נוסדה בשנת 2005 ע"י עפרה אברמוביץ, בכפר סבא, שמאז פועלת בהתנדבות ונמרצות להפצתה וכיום כבר מונה הליגה כאלפי שחקניות ברחבי הארץ. למעשה, זוהי ליגת הנשים הגדולה ביותר בארץ (יותר מכדורסל וכדורעף).

בליגה, האמהות משחקות את משחק הכדורשת, שדומה מאד לכדורעף, אך, עם שוני אחד בסיסי - בכדורשת יש למסור את הכדור ולא לחבט בו וכן מותרת אחיזה בכדור לפרק זמן של עד שנייה אחת. דבר זה מאפשר לאימהות בכל גיל וכושר להשתלב במשחק. את הידע והמיומנות רוכשות המשתתפות על המגרש. הליגה

פרץ

תיקון וחידוש מצבות

שירות אמין, מקצועי ואנושי להנצחת יקירכם...

שטיפה וחיטוי בלחץ מים גבוה

כיתוב אותיות

ליטוש + פוליש

ספסל ישיבה ובתי נרות לפי מידה

איטום נגד מזיקים

דרכי גישה למצבה

תחזוק וטיפול

המצבה שקעה?

יש פתרון חדשני ומקצועי לאורך שנים!

ליעוץ ללא תשלום חייגו: אושרי פרץ

050-2166111

050-7459116



במפגש בנאות מרכזי. שיר במרכז, בשחור

נפגשים. חוזרים מהעבודה וכבר אין כוח לעשות כלום. כאשר את עוברת למקום חדש ומצטרפת לקבוצה כזו, מייד את יודעת היכן רופא השיניים הטוב, הוורטינר... כל קשוי הקליטה נעלמים בשנייה. במגרש, עם המדים האחידים, למען מטרה משותפת, כולן שוות. עורכות-דין, אדריכליות, תופרות, בעלות קייטרינג ועוד – נפגשות ומפתחות גם את הקשרים החברתיים והעסקיים. זוהי רשת פייסבוק לא וירטואלית. רשת חברתית אמיתית."

למהפכה הספורטיבית המורגשת לאחרונה בקיבוצי הצפון אחראית שיר בן חמו, תושבת ההרחבה בקיבוץ מחניים. שיר שמעה על מאמאנט מחברה בעבודה, שהחלה להגיע זורחת מתמיד והיא הבינה מיד שהיא רוצה גם. שיר, אם לארבעה, העובדת במשרה מלאה, מגדירה את עצמה כרחוקה מספורט ו"פדלאה" ובכל זאת, מאד התחברה למהות. "מעבר לספורט, זו קהילה והוויה שלמה. עולם ומלואו. חברות בין אמהות, מחנות אימונים, טורנירים, תחרויות בחו"ל, העצמה נשית וחינוך לערכים דרך דוגמא אישית. כל אמה רוצה להעביר מסרים לילדים שלה ומסרים מעבירים דרך מעשים ולא דרך דיבורים. אנו מעבירות מסר שאנו דואגות לעצמנו, שומרות על עצמנו - עושות ספורט."

שיר פנתה לעפרה, דרך האתר הארצי ונשבתה בקסם. היא פתחה אתר בפייסבוק בו פנתה לנשים והחלה להפיץ את הבשורה. במקביל, היא פנתה למנהל הקהילה שלה, לגיורא זלץ, ראש המועצה הגליל העליון, לדפנה אברהם, מנהלת קידום מעמד האישה, ליערה קדוש, דוברת המועצה, לזהרה דגן- מנהלת חינוך, חינוך מיוחד ותרבות וליוסי ראוך - מנכ"ל הספורט במועצה. "הם חזרו אלי תוך דקות ספורות ותיאמו איתי מיד פגישה ומאד

שלי התעניינו והחלטנו להקים ליגה של אמהות. הרעיון היה, שאמהות ייצגו את בית הספר של הילדים שלהן." תקופה ארוכה היא מחזרת אחר ראש העיר עד שלבסוף הוא מתרצה ומקציב תקציב זעום לטובת העניין.

גם מנהלי בתי הספר לא מתלהבים בתחילה מהרעיון. "זה היה משהו בדינוי בהתחלה ורבים הפנו לנו עורף ולא האמינו. כיום, איגודים באים ללמוד מאיתנו איך עושים את זה. גילינו שזה חסר לאמהות ושזה מחזיר אותן בתחושה לגיל הנערות והילדות.

ישנה הוקרת תודה גדולה מאד מצד האמהות. יש אמהות שאומרות שזה שינה להן את החיים.

היציאה למגרשים מאד מחברת את המשפחה. בנוסף, כאשר אמה מתחילה להבין בספורט ובעגה הספורטיבית, פתאום הכדורגל לא נראה כל כך זר. האמהות מתחילות להיות יותר מודעות לגוף ולתזונה. אורח החיים הופך לפעיל ובריא יותר.

השנה, הספונסרים הארציים הם "מכבי שירותי בריאות" וזה חשוב, כיוון שזו דרך מצוינת להשקיע בבריאות, במקום רק לטפל בחולי.

הליגה הינה מקצועית והיציבה סטנדרטים גבוהים כגון: תקנון, טבלת תוצאות, תכנית משחקים, שופטים, תלבושת אחידה. כל שחקנית מקבלת חולצת משחק וכרטיס חבר המקנה לה את הזכות להשתתף במשחקי הליגה והטבות מגוונות נוספות.

במגרשים, הילדים לומדים גם כיצד לעודד בצורה מכבדת. לפי התקנון, השופט רשאי להפסיק משחק ולהוסיף נקודה לקבוצה היריבה, אם קבוצה שורקת בוז. אנו באים להקנות גם תרבות ספורט ולא רק ספורט.

בנוסף, מאמאנט היא, קודם כל, קהילה. באורח החיים של היום אנשים כמעט ולא

"למרות הקושי הגדול להתרוצץ בערבים, ההתלהבות, השמחה הצחוק והחיבור המיידים בין הנשים, שכמעט ולא הכירו אחת את השנייה, גורמים לי לדרייב חזק יותר."

מעצמה בפני עצמה, שיבואו ללמוד ממנה איך עושים את זה. אני פונה גם לאמהות בקרית שמונה ובערים אחרות בגליל, לפנות אלי דרך האתר הארצי ולהקים ליגה בעיר. אין סיבה שלא תהיה ליגה בקרית שמונה."

תרוזה חורין קרגולה, אם לארבעה בנים, במקור מאילת השחר וכיום מכפר סבא, אמנית כשרונית (שכתבנו עליה בעבר) משחקת כבר שבע שנים כדורשת ובהחלט ממליצה. היא נדבקה בחיידק דרך מאמאנט וכיום משחקת בליגה הארצית. "גיליתי עולם פשוט מדהים. זה הדבר הכי טוב שקרה לי. הגעתי לעיר חדשה ודרך מאמאנט מיד הכרתי עשרות נשים. לפני זה לא עסקתי כלל בספורט וכיום אני עושה ספורט באופן קבוע.

היופי הוא, שזה משחק כדור שהוא מאד כייפי. מעבר למשחקים, היינו מבלות יחד, יוצאות לטיולים עם המשפחות וגם בין הבעלים נוצרו קשרים."

הקשר החזק הנוצר בקבוצות גורם לאימהות להתחיל וליזום פעילויות ורעיונות קהילתיים/שכונתיים נוספים. שיר: למאמאנט פעילות קהילתית עניפה: נטיעות בט"ו בשבט, משלוחי מאמא-נות, טורנירי "אבאנט" ו"קידנט", המשתפים את האבות והילדים במשחק וכך אנו יוצרים קהילה תוססת של הגליל העליון שמחוברת עם גאות יחידה. כמובן, האלופה של מאמאנט גליל עליון תייצג אותנו בליגת אלופות מאמאנט, בה נקבעת האלופה הארצית בכל עונה. אנו גם נצא למחנות אימונים, ספורטיאדה של 5 ימים באילת ועוד.

אני מודה לנשים המדהימות, הגורם החשוב ביותר, שמצביעות ברגליים: מגיעות לאימונים, מעבירות את המסר לאימהות נוספות, יוזמות ושותפות. ללא האמהות הללו, שום דבר מזה לא קורה.



בהרצאה במחניים

הקהילה במחניים, לחבר בין הקהילות, כמו גם את רצון האמהות להתחבר. המועצה מודעת ומבינה את חשיבות הספורט והיותו כלי חינוכי וערכי הטומן בחובו יתרונות רבים לפיתוח כישורי חיים ובריאות לקהילה ולפרט ומבינה שיש לתת מענה לאוכלוסיות נוספות שלא ניתן להן המקום עד כה.

מאז שהתחלתי להפיץ את הרעיון, ההיענות מדהימה. האמהות בגליל העליון לוקחות את הכדור בידיים. כמות הפניות שאני מקבלת מנשים פרטיות מטורפת. אין לי את היכולת לענות לכל אחת ו/או לחבר נשים מאותו היישוב, אך אני פונה אל הנשים החזקות בכל יישוב, שרוצות לעשות לעצמן ולמען הקהילה, לארגן קבוצה של מינימום 12 אימהות ולפנות אלי. אני אגיע להרצאה ולאיומן ניסיון ובמידה ויירצו, הן יקבלו את כל התמיכה הדרושה לפתיחת הקבוצה ותפעולה."

עפרה, יו"ר מאמאנט הארצי: "שאפו לשיר שעושה את העבודה בהתנדבות ובמרץ רב. קשה יותר להקים ליגה כזו במועצה מקומית מאשר בעיר כיוון שצריך לרוץ ממקום למקום. כל הכבוד לדפנה ולמועצה, שתומכים ועוזרים, בכדי להוציא כמה שיותר אמהות מחוץ לבית לעשות ספורט. מאמאנט גליל עליון צריכה להיות

התלהבו מהרעיון". מאז הם נפגשו כבר מספר פעמים, כאשר המועצה הרימה את הכפפה ומנסה לעזור לרשת לצמוח בקיבוצי האזור. דפנה אברהמס, מנהלת קידום מעמד האישה: "זהו פרויקט שצמח מהשטח וחשוב בהיבט של פעילות ספורטיבית, אך, גם בהיבט של רשתות חברתיות. כל הכבוד לשיר שהצליחה לגייס משתתפות מכל האזור. אני לא זוכרת פרויקט שצמח לכוזה גודל בכזו מהירות. היא שלחה מכתבים לכל מנהלי הקהילה והצליחה לעורר אנשים בקיבוצים בצורה מדהימה. הפרויקט נותן תמיכה לנשים, שבתמורה, יהיו מרוצות יותר ויוכלו לתרום חזרה לקהילה. אנו מחזקים נשים כמו שיר, שיוזמות ומפתחות פרויקטים קהילתיים מוצלחים.

נפתחו כבר חמש קבוצות: במחניים, נאות מרדכי, הגושרים, דפנה ויפתח וקיבוצים נוספים מביעים עניין". בהתנדבות מלאה, עוברים שיר וגיל אלון, המאמן של קיבוץ מחניים, מישוב ליישוב. שיר מעבירה הרצאה המסבירה את הרעיון ולאחר מכן מתבצע איומן ניסיון של קבוצת האמהות החדשה. שיר: "למרות הקושי הגדול להתרוצץ בערבים, ההתלהבות, השמחה, הצחוק והחיבור המיידי בין הנשים, שכמעט ולא הכירו אחת את השנייה, גורמים לי לדרייב חזק יותר.

כל הישגים עברו מהפך בשנים האחרונות עם התווספות ההרחבות. הקשר

בין הקיבוץ ובין ההרחבה הפך למשהו שצריך לחזק. כאמהות, אנחנו עסוקות ואין לנו כמעט שום דבר לעצמנו. לאימהות אין כאן נישא. זהו פרויקט מבורך. אנשים מתלהבים ואמהות רבות רוצות להצטרף. הגענו מכרמיאל למחניים לפני כשנתיים ומאז אני מחפשת את עצמי גם במסגרת החברתית. קשה וכמעט אין הזדמנויות להכיר באמת. עברנו לקהילות קטנות גם כדי למצוא את הביחד האחר הזה. אני רואה את הרצון הגדול של יובל גרייס, מנהל

ליצירת קשר עם כתבת המדור
ruty_kerik@yahoo.com

חושג
בשבוע

גליל
משכנתאות
יועצים

קריית שמונה כיכר צה"ל
ראש פינה סנטר הגלילי שער הרימון
מ"מ 077-4418608 | 077-4418607 | נייד 054-9985622
דוא"ר aharon@galilm8.co.il | www.galilm8.co.il | גליל משכנתאות

*** ביטוח חיים**

ביטוח החיים ללווים משמש כבטוחה נוספת לבנק וכן מגן על בני המשפחה במקרה של פטירת אחד הלווים המבוטחים. במקרה כזה, חברת הביטוח בה נערכה פוליסת ביטוח החיים תיפרט לבנק את יתרת ההלוואה שטרם נפרעה עד למועד פטירת הלווה ובני המשפחה יוכלו להשתחרר מתשלום יתרת ההלוואה (בכפוף לתנאי הפוליסה שנרכשה על ידי הלווים, לרבות גובה הכיסוי הביטוחי).