

Prefer to get this newsletter in English?

Please leave your name and email here

בס"ד

מתנת חיים | סיון תשפ"ג | יוני 2023

# מתנת חיים

מתנדבים למען השתלת כליה

מיסודו של הרב ישעיהו הבר ז"ל



הקיץ כבר כאן, אבל אנחנו לא פוחדים להזיע.  
תהליכים ארוכים ועבודה קשה הם חלק בלתי נפרד  
מתרומת כליה, כמו גם מאורח חיים בריא.

**הקיץ הוא זמן מעולה לסגל לעצמנו הרגלים בריאים,  
כי אם לא עכשיו, מתי?**

אספנו כאן מקבץ של כלים והשראה שיעזרו לכל אחד,  
תורמים ומושתלים או בכלל, לשמור על הגוף הכי טוב שאפשר

## למקומות

**אמיר בריק ויעל גליל, מושתלי כליה ופעילים במתנת חיים,  
זכו שניהם במקום השלישי במשחקים האולימפיים למושתלים!**



האולימפיאדה התקיימה באוסטרליה,  
והשתתפו בה מושתלי ותורמי איברים  
מכל העולם.

שני מתחרים מהמשלחת הישראלית,  
אמיר ויעל, חזרו עם מדליות ארד: אמיר  
בריק (38) מרמת גן זכה במדליית ארד  
במקצה של 200 מטר מעורב אישי,  
ויעל פטל-גליל (54) מתל אביב זכתה  
במקצה של 200 מטר חתירה.

**אלופים!**

בראיון למתנת חיים הם מספרים איך הכל התחיל <<

# היכון

הרבה אנשים רוצים להיכנס לכושר, לאכול בריא ולשתות כמו שצריך, אבל לא יודעים איך ומאיפה להתחיל.



כדי לעשות את זה כמו שצריך, חשוב לנו שתהיו מוכנים. במיוחד בשביל התורמים שלנו, הכנו תכנית לשמירה על אורח חיים בריא עם אליסף המאמן.

אם אתם תורמי כליה ועוד לא קיבלתם הזמנה לתכנית, כתבו לנו למייל - [briut@kilya.org.il](mailto:briut@kilya.org.il)

עשרת העקרונות לשמירה על אורח חיים בריא, לכל אדם ובמיוחד לאחר תרומת כליה <<

# הכין

כדי להכין את עצמכם לקיץ ולספורט, במיוחד אם עברתם תרומה או השתלה, תצטרכו לשתות מים. הרבה מים. אבל כמה בדיוק?



כמות המים הנחוצה לאדם תלויה בהמון גורמים: מזג האוויר, פעילות ספורטיבית, מצב בריאותי ועוד. כיום, בחיים המודרניים, רובנו לא שותים מספיק ולא מרגישים צמא. אצל תורמים ומושתלים החשיבות לשתות בהתאם לצורך גדולה אפילו יותר.

פיתוח ישראלי של בקבוק חכם, בא לעזור לנו לשתות נכון. החברה תרמה קוד קופון מיוחד למתנת חיים, כדי לעזור לתורמים ולמושתלים לשמור על בריאותם.

לפרטים <<

# צאו!

עשרות תורמים כבר יצאו לדרך הספורטיבית שלהם. רבים מהם שלחו לנו תמונות שלהם עוסקים בספורט, כדי להוכיח שכליה אחת זה לא תירוץ ולעודד עוד אנשים לתרום כליה. פרסמנו את התמונות והתובנות שלהם, ובעקבות הפרסומים הגיעו עשרות מתעניינים בתרומה!



אם אתם עוד לא מתאמנים בקביעות, אולי הסרטון הזה ייתן לכם מוטיבציה <<



# כלת פרס ישראל



ויש גם ניצחון מרגש:

**ביום העצמאות זכתה הרבנית רחל הבר, יו"ר העמותה, בפרס ישראל למפעל חיים.**

שנים של התמסרות להצלת חיים זכו להכרה החשובה הזו.

צפו בסרטון שהוקרן בטקס <<



## לזכרו

שלוש שנים עברו מאז לכתו של הרב ישעיהו הבר זצ"ל, מייסד מתנת חיים, האיש שבזכותו כל המפעל הזה קיים.

לרגל יום פטירתו עלינו לקבר, תורמים, מושתלים ומוקירים, כדי להניח אבן ולחלוק לו כבוד.

ערוץ 12 סקר את האירוע המרגש <<



תרומות כספיות מאפשרות לנו להגדיל משאבים, לתת מענה וליווי לתורמים ולנתרמים בכל ההיבטים, לפני ואחרי התרומה או ההשתלה. בזכות התרומה שלך נביא את הקיץ לחייהם של חולי כליות נוספים שמחכים

לתרומה למתנת חיים לחצו <<

לפרטים על תרומה כליה <<



מתנת חיים | רח' כנפי נשרים 15 | ירושלים | ישראל | משרד: 02-5000755 | לתרומות: \*2716

להסרה | דווח כספאם

נשלח באמצעות תוכנת ActiveTrail