

## ותיקים לומדים ונהנים...

### מאת: פנינה שחק



השמועה הגיעה לחדרה – יש כיתות לימוד והעשרה לאזרחים ותיקים. היוזמה הייתה של השר המנוח אורבך, השר לאזרחים ותיקים. שאיפתו הייתה שתוך כמה שנים בכל בית ספר תיכון תיפתח כיתה שבה אזרחים ותיקים ישכילו וייהנו. המהלך נעשה בתיאום עם משרד החינוך וכיום ממשיכה השרה לשוויון חברתי, גילה גמליאל ביוזמה המבורכת. בני (בנימין) מאיר חבר הנהלת העמותה למען הקשיש העלה את הרעיון בפני רויטל פוקס, מנהלת המחלקה לאזרחים ותיקים באגף הרווחה והיא הרימה את הכפפה, רתמה את אגף החינוך ותיכון חדרה והפכה את הרעיון למציאות גם בחדרה.

האזרחים הותיקים ילמדו בכיתה נפרדת במהלך שעות הפעילות הרגילות של ביה"ס ביום קבוע בשבוע במשך ארבע שעות, ולצד זה יתנדבו בתחומים שונים וישתתפו באירועי בית הספר. המורים שילמדו את הותיקים הם מורי בית הספר, תחומי הלימוד מגוונים וכן האופן בו הם ילמדו. ההשתתפות בלימודים היא בעלות של 50 ₪ לחודש. הנושאים שיילמדו השנה בחדרה יהיו: תנ"ך, היסטוריה, תקשורת וספרדית. כיתה זו היא פיילוט להמשך.

**נקווה שכיתה ראשונה זו תהיה לדוגמה לעוד הרבה כיתות.**

**סרטים באולם רנה שני**

22/10/2017 יום א' בשעה 16:00 טירת הזכוכית  
 29/10/2017 יום א' בשעה 16:00 להעיר את המלכה

לפרטים נוספים: נגה הסל 054-8007997

**חוג מחשבים למתחילים ומתקדמים**  
**יפתח ב-19/10 ויתקיים בימי חמישי**  
**החל משעה 10:00**  
**לפרטים נוספים והרשמה:**  
 052-3301066 | 04-6226113

**תלם**  
 שירותי סיוע בקיימ

קבלת קהל במשרדי העמותה בימי שלישי

**תלם - בשיתוף עם העמותה למען הקשיש בחדרה**

סיוע ויעוץ בקבלת רשיונות לעובד הזר - ללא תשלום.  
 מטפלים/ות זרים - 24 שעות ביממה  
 שירות מקצועי ואמין

טל: 03-5618850  
 גרינברג כלנית: 050-4440009

העמותה למען הקשיש חדרה

מרכז מידע ייעוץ והכוונה

- מטפלים מנוסים לטיפול אישי בבית
- מטפלים זרים ל 24 שעות
- מרכז מידע ייעוץ והכוונה

טל: 04-6210526, 04-6324808

רח' רמב"ם 29 (קומה 1) חדרה



## המועצה הציונית חבל חדרה

### סבים וסבתות יקרים,

זו ההלדמנות שלכם

81608 חלק במיכס ציוני, ערכי וחוצה גבולות.  
אנחנו ממינים אתכם להצטרף לחווייה מחברת  
שורשים של כולנו בסיכום אתגר,  
כיף, אורשת, ציונות וגיבוש משפחתי,  
תלת דורי ועוצמתי.



החידון יתקיים ב-3 שלבים: עירוני, מחוזי וארצי, שיחזור בערוץ 10 במוצאי יום העצמאות. המשפחה המנצחת בחידון הארצי תזכה בטיול משפחתי בעקבות תחנות בחייו של הרצל, באירופה וברושלים. הרשמה אצל ברוריה אברהם במשרדי עמותת "פנאי העיר" רחוב הרברט סמואל פינת הלל יפה. טלפון 050-5245139.

## דבר המערכת

מאת: ימימה לוי

כולנו שמענו על חוק שכר מינימום במשק. זהו השכר הנמוך ביותר שהמעסיק רשאי לשלם לעובדים מגיל 18 במשרה מלאה. ישבו מומחים, חישוב ומצאו שהמינימום הנחוץ לקיום בכבוד הוא 5,300 ₪. אך מי אינו זקוק לשכר מינימום זה? מי אינו זכאי לחיות בכבוד? אם לא ניחשתם: הנכים. כי סכום המינימום הוא ממש, כפי שאתם רואים, שכר שעורריית. הנכים עלולים להשתולל עם כל הכסף הזה. וברור מה הבעיה. ניצולי השואה למשל, למרות שהוקצה להם תקציב נכבד, אין ממחרים לתת להם, כמאמר הפתגם: "החיפזון מן השטן". למה למהר? הזמן יפתור את בעייתם. בינתיים כספם יישאר באוצר. לא כן הנכים, בעייתם קשה יותר. הם אינם מתמעטים, להיפך הם מתרבים. ומה עוד שהצעירים עוד עלולים להאריך ימים רחמנא ליצלן ואנה תבוא הממשלה המסכנה והעניה שלנו? ראש הממשלה, ב"דאגתו" לנכים, הקים וועדה שבראשה פרופ' ירון זליכה. הוועדה קבעה בין היתר שצריך להגדיל את קיצבת הנכים מ-2,342 ל-4,000 ₪, אך רק לנכים קשים שהם כ-30%. סכום "מרקיע שחקים" שיביא את כלכלת המדינה אל פי פחת. אבל ראש הממשלה מינה את הוועדה וברצונו יבטל את מסקנותיה. מותר לו, לא? חשב וחשב והחליט להקים ועדה חדשה, "מתווה שמחון". עכשיו ההמלצה החדשה להגדיל את הקיצבה ל-3,200 ₪. שישו ושימחו! ומי אינם מרוצים? כמובן הנכים כפויי הטובה ורודפי הבצע! הם גם אינם נותנים אומן בנתניהו שהבטיח כי יקיים דיון במתווה להעלאת קיצבתם "אחרי החגים". כולנו יודעים שהבטחה של "דבר אחרי החגים", מעלה חשד כבד. גם הנכים אינם "קונים" זאת. הם מצידם ממשיכים בהפגנות המחאה: "נכה, לא חצי בן אדם". המצב מרתיח עוד יותר כשרואים מי ניתמך בקלות, בלי וועדות ובלי גבולות והגבלות? הטייקונים, מנהלי בנקים, קבלנים וכל אלה שחובותיהם מסתכמים במיליארדי שקלים. רק עם עניים ונזקקים צריך ליצור סחבת ולהתחשבן. הפגנות הנכים נמשכות. צריך להצטרף למחאתם כי אם לא, "כסדום היינו לעמורה דמינו" (ישעיהו א').

### קהילה תומכת חדרה

תכנית המיועדת לבני הגיל השלישי, המעוניינים להמשיך להתגורר בביתם, ומטרתה שמירה על איכות חיים עם ביטחון אישי ושקט נפשי, חיסכון בעלות אחזקת הבית ותשלומים על תיקונים. התכנית פותחה ע"י אשל-ג'ונט ופועלת בשיתוף פעולה ובפיקוח עיריית חדרה, העמותה למען הקשיש ומשרד הרווחה והשירותים החברתיים.

**סל השירותים של הקהילה התומכת כולל:**

- \* אבות/אם קהילה - שומרים על קשר אישי, מבצעים עבודות תיקונים קלים בבית, ללא תשלום, מתווכים ומפנים לבעלי מקצוע אמנים במידת הצורך. מסייעים בפתרון בעיות.
- \* פעילות חברתית מגוונת הכוללת: מסיבות ואירועים בחגים, הרצאות, טיולים, נופשונים. מוקד מוקף הפועל 24 שעות ביממה, 365 ימים בשנה.
- \* ביקור רופא בביתך 24 שעות ביממה בעלות סמלית של 25 ש"ח לביקור.
- \* אמבולנס לפינוי לחדר מיון, או לסייע בהרמה במקרי נפילה, בהשתתפות סמלית של 27 ש"ח
- \* ייעוץ רפואי טלפוני (כולל הפניה לביה"ח).

**מהיום ניצולי שואה זכאים להצטרף לקהילה במחיר סמלי מקסימלי של 25 ₪ לחודש, ללא תלות ברמת ההכנסות.**

**לפרטים והרשמה:**  
ראיסה צ'רניקוב 050-8290656 ירח באומגרטן 050-8290654  
ולדימיר בליטמן 050-8290657 מיכאל מזרחי 050-8290658

## כינון חזש

עיתון גימלאי חדרה | אוקטובר 2017 | אב תשע"ח | 251

**עורכת ראשית:** יונה מאור  
**חברי המערכת:** חוה גדיש, יצחק גולדפינגר, יאשיהו וולשטין, יפה וינקר, רחל ילין, ימימה לוי, רות לפידור, נגה ניב, זהבה עמל, עמליה (מלי) רוטמן, פנינה שחק, עדי שיטה, בתיה שרייבמן.  
**רכזת הכתבים ומפיקת העיתון:** עו"ס ריטל פוקס, מנהלת המחלקה לאזרחים וותיקים.  
**הגהה:** יאשיהו וולשטין.  
**המו"ל:** "העמותה למען הקשיש" בחדרה טל: 04-6323331  
**פקס:** 04-6247537  
**כתובת המערכת:** E-mail:kivunhashl@gmail.com  
**עריכה גרפית והדפסה:** אור גרפיקה והדפסות.



# ראיון עם פרופסור חיים גמליאל על תזונה ובריאות בימינו אלה

## מאת: ימימה לוי

**ועצה לא פחות חשובה**, הגדלה משמעותית של בדיקות רפואיות שונות לגילוי מוקדם של מחלות. גם לכך יש לי תכנית מפורטת אשר מחד גיסא לא תגדיל את ההוצאות בצורה קיצונית ומאידך תביא לחיסכון כספי עצום למוסדות הבריאות וכמובן, לשיפור תוחלת החיים ואיכותם של תושבי המדינה, ילדים נשים גברים וקשישים".

## ולפני שפרופ' גמליאל נותן לנו את עשרת הטיפים לשיפור בריאותינו, יש לו הצהרה חשובה:

"משרד הבריאות וארגוני בריאות שונים במדינה, הכללים הבאים כולם מבוססי מדע. הם החשובים ביותר לגמלאים לשיפור בריאותם".

## \* הטיפים של פרופסור גמליאל:

א. להפחית משמעותית את צריכת המזונות עתירי הסוכר והעמילן. טבלה מפורטת ביותר מופיעה באתר שלו, אתר רות"ם למחקר.

ב. להגביר משמעותית את צריכת החלבון בתזונה - לפחות גרם אחד חלבון לכל ק"ג משקל גוף של הגמלאי/ת.

ג. מחצית מצריכת החלבון היומי חייבת לבוא מהמקור הנקי והמועיל ביותר - אבקת חלבון מי גבינה - לפחות 40 גרם ליום!!!

ד. לקחת בקביעות את השמנים והשומנים הבאים: ביצה או שתיים ליום, שתי כפות חמאה ליום, שתיים עד ארבע פרוסות גבינה צהובה או גבינה קשה ליום, שתי כפות שמן זית בכל יום, ושתי קפסולות או יותר של שמן אומגה 3. השמנים והשומנים הללו הם החשובים ביותר למניעת ניוון של המוח, של מערכת העצבים, של מערכת החיסון ושל מערכת ההורמונים בגופנו!!!

ה. לקחת תכשיר "מולטי ויטמין" המותאם לנשים או לגברים קשישים. תכשיר כזה מכיל את כל הדרוש למניעת ניוון רקמות, הזדקנות וסרטן.

ו. לקחת בקביעות תכשיר פטנטי של ויטמין C שנקרא "אסטר C" - במינון של 500 מ"ג - זהו הויטמין החשוב ביותר לקליטת חמצן בכל תא ותא בגופנו, למניעת נזקי חמצון ברקמות, לשיפור הבנייה של אלסטין וקולגן בגופנו (שני החלבונים החשובים ביותר לעצמות, לשרירים, לעור, לרצועות, לגידים ועוד ועוד).

ז. להיבדק בקביעות בבדיקות רפואיות ובדיקות דם, בעיקר אלו שנועדו לגילוי ואיתור מוקדם של מחלות (קולונוסקופיה לבדיקת המעי, ממוגרפיה לגילוי מוקדם של סרטן השד, בדיקת צפיפות עצם ועוד).

ח. להקפיד להתחסן בחיסונים נגד מחלות שונות, כולל שפעת, כולל חיידק דלקת ריאות, כולל שלבקת חוגרת ועוד ועוד.

ט. לעסוק בפעילות גופנית מתונה אך קבועה - הליכה, שחיה וכדומה.

לפי הנחיות ארגון הבריאות העולמי - 150 דקות בשבוע לפחות, או 30 דקות בחמישה ימים, או 50 דקות בשלושה ימים בשבוע.

י. לעסוק בפעילות רוחנית מעשירה, כולל לימודי קודש, או השתתפות בקורסים להעשרה בתחומי הבריאות, התזונה, הנפש, או השתתפות בחוגים שונים לריקודים, למוזיקה, לתיאטרון ועוד ועוד.

\* מומלץ להתייעץ בכל מקרה עם רופא המשפחה שלכם!



בפעם הראשונה ששמעתי את פרופ' גמליאל, זה היה במסגרת המדרשה לנשים. בהרצאות שנתן על חקר המזון, חד כתער, הוא שחט פרות קדושות, שבר מוסכמות והאיר את עינינו למחקרים שעשה ושנעשו בתחום זה. הוא גרם לנו לעשות "חישוב מסלול ממחדש" בתחום התזונה והבריאות שלנו. ביקשתי לראיינו לעיתוננו גם כדי להכירו יותר ובעיקר לקבל טיפים לבריאותנו.

**פרופ' חיים גמליאל הוא דוקטור למדעי הרפואה, חוקר סרטן בעל פרסום עולמי, מומחה להמטולוגיה, אונקולוגיה, נירולוגיה ותזונה אונקולוגית. הוא מרצה קבוע באוניברסיטת בר אילן ועומד כיום בראש מכון רות"ם למחקר בירושלים. כמו כן, הוא חוקר בכיר במכון משה לחקר משנת הרמב"ם, קרית אונו. במחקריו ובפרסומיו הוא בוחן את תורת הרפואה של הרמב"ם מנקודת המבט של הרפואה המערבית המודרנית.**

פרופ' גמליאל נולד בעיר צנעא שבתים ב-1948. הוא עלה לארץ ב-1949 במבצע "מרבד הקסמים". המשפחה התגוררה ברמת גן. כשהיה בן שנתיים חלה במחלת הפוליו ומאז ועד גיל 7 שהה בבי"ח "אסף הרופא".

למרות הניתוחים הרבים נשאר משותק בשתי רגליו ובגבו. למזלו: "הורי לא הסכימו להכניסני למוסד של חולי פוליו ועשו הכל על מנת שאשתלב בבי"ח רגיל. למדתי מספר חודשים ושוב סידרה של ניתוחים ושיקום. רק בסוף כתי ז' חזרתי ללימודים מסודרים. בכל שנות לימודי הייתי תלמיד מצטיין.

השלמתי את הפערים בכוחות עצמי ובעזרת מורות פרטיות. את לימודי התיכון סיימתי בהצטיינות בישיבת הדרום ברחובות והתקבלתי ללימודי רפואה באוניברסיטה העברית".

פרופ' גמליאל נשוי פלוס ארבעה ילדים ושבעה נכדים.

## מה רצית להיות כשהיית ילד?

"בילדותי רציתי להיות עורך דין וכלל לא התעניינתי במדע. רק כשהתחלתי ללמוד מדעים בישיבה התיכונית, גברה התעניינותי במדעי החיים, בגוף האדם ובעיקר בתופעה הקשה של התפתחות הסרטן בגוף האדם. כך, לאט התגבשה בי ההחלטה ללמוד רפואה ולתרום את חלקי במלחמה במחלה זו. לשמחתי זכיתי להגשים חלום זה עד תומו".

## אילו לא היית במקצועך הנוכחי, במה היית עוסק?

"הייתי רוצה לעסוק במחשבים בעיקר בתחום של הבינה האנושית".

## שלוש עצות חיוניות שהיית מציע לשר הבריאות על מנת לשפר את תחום הבריאות?

"**הראשונה במעלה**, לפתור את מצוקת כוח האדם בתחום הסייעוד (הגדלה משמעותית של מספר האחיות ומערך כוח האדם בתחום הסייעוד והטיפול בחולה). יש לי תכנית מלאה אך פשוטה ביותר, איך לעשות זאת ללא עלויות גבוהות למערך הבריאות.

"**השניה במעלה**, עידכון דחוף של הנחיות התזונה שיוצאות ממשרד הבריאות, גם כאן יש לי תוכנית מלאה ומפורטת שמתנגדת בחריפות לתכנית האחרונה שהוצעה לשר ע"י וועדת הסוכר!!!

# נחדש ימיו כקדם! מאת: חוה גדיש ועמליה (מלי) רוטמן



ערך סביבתי עירוני-  
להתפתחות ביה"ס  
היה קשר ישיר  
להתפתחותה של  
חדרה והפיכתה  
ממושבה לעיר.  
ערך אדריכלי-  
החיפוש אחר שפה

אדריכלית השפיע גם על מבנה ביה"ס המקורי. המבנה הייחודי שנבנה הושפע ממוסדות חינוך שקדמו לו כדוגמת הטכניון בחיפה והגימנסיה בהרצליה.

כשעוברים ברחוב אחד העם מבחינים בעבודות המתבצעות בחצר בית ספר "אחד העם". הסבירו לנו שמשפצים את בית הספר הראשון בחדרה, שנבנה בשנת 1922. "ומה, עד שבנו אותו, הילדים לא למדו? הרי חדרה נוסדה בשנת תרנ"א 1891".  
ובכן, עם-הספר לא חדל ללמוד. תחילה למדו באחד מחדרי החאן, והמורה שימש גם כשוטט וכמוהל. אחר כך עברו ללמוד בבתי ראשונים בבתי עזרא, ובהמשך בביתו של נחמן שלמה בוטקובסקי, הבית המוכר כיום כ"בית צבי".  
רק בשנת 1922 הוקם מבנה מיוחד במטרה לשמש "בית הספר". זה גם היה שמו במשך שנים. לאחר שנפתח בית ספר נוסף בחדרה שונה השם ל"בית ספר עממי", ולאחר קום המדינה קיבל את שמו הנוכחי "בית ספר ממלכתי אחד העם". המבנה נבנה על מנת לענות על צרכי התלמידים.



הכניסה הראשית תהיה מצד מערב ממרפסת העמודים, ותוביל לחדר אירוח, עמדת מזכירות, שני חדרונים וחדר ישיבות, לשני חללי פעילות וליציאה לחצר ולגינה הפונים לצד מזרח. בין שני חללי הפעילות מפריד קיר אבני כורכר שעבר שימור. זהו הקיר המקורי היחיד שנשאר מהמבנה והיחיד שלא פורק.  
המבנה עתיד לתפקד כ"בית מועצת העיר", בו תתקיימה ישיבות המועצה שתוקרנה בשידור ישיר לקהל הפתוח על גבי מסך בגינה, בחלק המזרחי, וכן כ"מרכז מבקרים לתיירות מורשת" ליחידים ולקבוצות שונות החל מגנים, בתי ספר, חיילים, נוער "תגלית", ועדי עובדים וכד'. הסוירים והביקורים יהיו באחריות חברת "נחלים", החברה לתיירות חדרה. כמו כן ישמש המבנה לאירוח כנסים והכשרות של אנשי חינוך מחדרה ומחוצה לה, ובגינה שמסביב יתארחו סדנאות לחקלאות עירונית בת - קיימא במגוון טכניקות גידול.  
הביקורים יערכו במיטב האמצעים הטכנולוגיים המתקדמים והמעניינים ביותר.  
מועד סיום הפרויקט לא רחוק... התרשמנו מאוד. חדרה בכיוון הנכון... נקווה שנזכה לבקר וליהנות במהרה מפרויקטים מעניינים נוספים בעירנו.

היו בו שלושה חדרי כיתה וחדר אחות, והקמתו היוותה אבן דרך משמעותית בהתפתחות העיר. בית הספר נחנך על ידי הנציב הבריטי סר הרברט סמואל וזכה לביקורו של המשורר הלאומי חיים נחמן ביאליק.  
ועד המושבה, המורים והועד המפקח של ביה"ס, שהיה מורכב מהורים, הטמיעו בתלמידי בית הספר את ערך אהבת הארץ, ערך העבודה, ערבות הדדית ומסורת.  
אחרי קום המדינה, עם גל העלויות הגדול, נוספו מבנים חדשים בחצר. המבנה המקורי שינה ייעודו מספר פעמים כשהאחרון שבהם שימש קונסרבטוריון. אחר כך פסקו בו הפעילויות והמקום עמד בשיממונו שנים רבות.  
והנה בשיתוף פעולה של גופים שונים, התחילה מתגבשת פעילות להחיותו מחדש. סגנית ראש העיר הגב' חדווה יחזקאלי, האחראית על שימור האתרים בעיר, בתמיכתו של ראש העיר מר צביקה גנדלמן ובשיתוף פעולה עם הקרן לפיתוח חדרה, פנו לאגף המורשת במשרד ראש הממשלה, והציגו את הקונספט על פיו יוחל בתהליך השימור במסגרת התכנית להעצמת תשתיות מורשת לאומית. התכנית הייתה לייצר משהו ייחודי שיהיה שילוב של בית מועצת העיר ומרכז מבקרים. ניתן אור ירוק, התוכנית אושרה, ובמימון משותף של משרד ראש הממשלה ועיריית חדרה החלו העבודות.  
לעבודות התכנון, השחזור, התכנים והשימור של כל הקונספט חברו יחד עיריית חדרה, הקרן לפיתוח חדרה ומוזיאון ה"חאן". הושקעה מחשבה בתכנון ובשימור ונבחרו ארבעה ערכים מובילים: הערך החברתי- נוכחות בית הספר צרובה עמוק בתודעת תושבי חדרה לדורותיהם. ביה"ס קיים קשר ישיר עם מקוה ישראל והיווה מקור גאווה לתושבי המושבה.  
הערך ההיסטורי – המבנה נושא חותם ראשוניות משמעותי, יחד עם בית הכנסת הישן הסמוך והגינה המשותפת מאז הקמתו ועד היום.

רח' האומן 17-אזוה"ת הדרומי, חדרה  
טל': 04-6335441, פקס: 04-6322478



# ביקור במוזיאון הארץ בתל אביב לסבים ונכדים

מאת: עדי שיטה

"איזו סבתא שווה" העידה עלי נכדתי בת השבע בפני הוריה כששבנו מביקור חוויתי במוזיאון "הארץ" בתל-אביב.



היה זה ימים אחדים לפני תחילת שנת הלימודים, עלינו לרכבת בחדרה וירדנו בתחנת האוניברסיטה, משם לקחנו אוטובוס מספר 7 (אפשר גם 45) עד לקרבת המוזיאון. מכיוון שהקדמנו מעט את שעת הפעילות נותר לנו זמן להתענג על קפה ומאפה בקפיטריה שבמקום. מטרת הביקור הייתה התצוגה המאלפת שנקראת "מצבי קיצון-נייר ישראלי". לא להאמין אילו יצירות אומנות ניתן להפיק מנייר. הקהל- אנשים מכל הגילאים גדשו את אולמי התצוגה עד כדי כך שאני ונכדתי רכשנו את הכרטיסים האחרונים לכניסה במחזור מספר 2. מדריכות הסבירו את המוצגים השונים ואת דרך הפיקתם. קבוצה גדולה של גימלאים האזינה בקשב למדריכה וקבוצה אחרת של ילדים צעירים בגילאים שונים הלכו בעקבות מדריכה אחרת שהפעילה אותם בצורה חווייתית. מי שרוצה להתרשם יכול להיכנס לאינטרנט ולטעום מעט מהתצוגה בחוץ התקיימה תצוגה מרשימה אחרת, גם היא מרשימה ביותר שנקראת "ציפורי גיל".

הילדה לא ידעה את נפשה ועברה מקבוצת ציפורים אחת לשניה כשהיא מבקשת לבחור את הציפור המרשימה ולהצטלם איתה "לשלוח לאמא".

הציפורים נוצרו על ידי בני הגיל השלישי במלמעלה ממאה מרכזי יום – כל מרכז בחר את סוג הציפורים ואת הביטוי לתחושות שהן מעוררות. המייצג מרשים בצבעוניותו ובמקוריותו. בשנת 2014 התקיים מייצג צבעוני בשם "פורחים בגיל". בזמנו התרשמתי גם ממנו.

**המייצגים- גם "מצבי קיצון" וגם "ציפורי גיל" יהיו פתוחים עד 31 באוקטובר, אז – מהרו פן תפספו. ממליצה בחום.**

## סדנאות זיכרון לשימור תפקוד המוח



מאת: רחל ילין

תקופת הזקנה של כל אדם, ללא קשר לעברו, מאופיינת בשינויים רבים החלים במישור הגופני, החברתי והנפשי. שינויים אלו, הקשורים בתהליכי ההזדקנות הנורמטיביים, מהווים קושי בפני כל אדם שהגיע לגיל זקנה. ההזדקנות מביאה עמה גם הזדקנות של המוח, אולם מחקרים מצביעים על כך שאלה מבין הזקנים שהשקיעו מאמץ על מנת לשמור על כושר תפקודי גבוה מבחינה גופנית ושכלית, נהנו משימור משמעותי של יכולותיהם גם בהזדקנותם.

מחקרים עדכניים מצביעים על כך שהזדקנות המוח שונה מאדם לאדם, הקשורה בעיקר בהשקעה ובמוטיבציה. סדנאות זיכרון של בריינספא לגיל השלישי מאפשרות לשלב בין האלמנט החברתי ובין הצורך באימון מוחי.

סדנאות אלה מתאימות ומסייעות לפתור בעיות של נסיגה קוגניטיבית ולחזק את הכישורים השכליים לטווח הארוך. מעבר לאספקט החברתי הקיים ברובם, החוגים מאפשרים לאמן מיומנויות חדשות ביחס לעולם המקצועי של הפרט, ובכך מסייעים להעשיר את הידע שלו ומעודדים אותו לרכוש כישורים חדשים. מחקרים הראו כי למידת כישורים חדשים הינה בעלת קשר הפוך סיבתי למצב דיכאוני, ואימוץ המוח לתרגול מיומנויות לא מוכרות, מעודד בו תהליכים המשפרים את מצב הרוח. תרגילים לאימון המוח משרתים בדיוק מטרה זו, בהיותם משחקים מהנים עבור אנשים שאוהבים לפתור תשבצים, חידות ואתגרי חשיבה. הם הזדמנות טובה לתרגל למידה בתנאים מודרכים ונוחים.

הצורך האחר שסדנאות למבוגרים מספקות לעיתים, הוא הצורך החברתי. בשונה מסדנאות רבות לאימון המוח, המתמקדות בתרגילים לבודדים בלבד, בבריינספא האימון כולל פעילות קבוצתית ועל כן לא רק מתאפשרת אינטראקציה חברתית, אלא אף יש עידוד לכך.

בנוסף, המשתתף זוכה גם לתרגול מיומנויות חשובות אשר יסייעו לו לשמור על בריאותו המנטלית ועל ביצועיו המעשיים. אימון יכולות הקשב, הריכוז והזיכרון יורדות במשך השנים כתוצאה מתהליכים פיזיים שחלקם בלתי נמנעים. מאידך, אנו יודעים היום כי אימון ממוקד יכול לעכב, או אפילו לפתח יכולות גבוהות יותר.

כל למידה חדשה יוצרת מעגלי נירונים חדשים ומרחיבה את החלקים המופעלים במוח. כך אנו הופכים חלק גדול יותר מהרזרבה המוחית לזמין. אז חזרו ל"כיתת הלימוד".

העמותה למען הקשיש חדרה

המחלקה לאזרחים וותיקים

### הטלוויזיה הקהילתית של חדרה

אנו משדרים בערוץ 98 בכבלים ובלווין

בימי שלישי בשעה 19:00  
בימי שישי בשעה 17:30

### הכתבות במגזין 202

חברי הטלק ממשיכים לספר חוויות מעבודתם ביצירת 200 מגזינים.

- שתי חתונות בגבעת אולגה.
- מתנדבי זהב בגן בחדרה מבקרים בכנסת בירושלים.
- היום יום ים... לא מה שחשבתם.
- קפיצה לרמלה, מחויות אריה אורון.

העמותה למען הקשיש חדרה

### קורס סמארטפון

- שימוש נכון ועיל בסמארטפון
- וואטסאפ - WhatsApp
- אפליקציית Wayz
- התקנת אפליקציות
- שימוש באנשי קשר
- מצלמה
- הודעות SMS

פברטיק נוספים והרשמה:

מית 3, רחוב לוימין 1 פינת אחד העם 04-6226113

**מחפשים את אלסקה – ג'ון גרין**



עם תחילתה של שנת הלימודים החדשה התאים לי הספר הזה לאווירה. זהו ספר מתבגרים, אבל אצלי כמתבגרת בשנים רחוקות הוא עורר מעין נוסטלגיה, למרות שמלבד הגיל והתכונות המאפיינות מתבגרים כנראה בכל אשר הם – אין כל קשר למציאות ולזיכרונות שלי. מדובר בקבוצת בני שש עשרה –שבע עשרה, כיתה י"א בפנימייה באלבמה ארצות הברית.

הגיבורים הם שתי נערות, האחת דומיננטית מאוד ושלושה נערים. החמישיה הזו עוברת על איסורים חמורים שהם חוקי היסוד של הפנימייה, הם שותים מעשנים ומתנסים גם בסקס. הם מתכננים נקמות על מעשי קונדס של חבריהם ועם כל זאת הם תלמידים מהשורה הראשונה, מעמיקים מנסים לרצות את משפחותיהם ורצונם המוצהר להגיע ללימודים גבוהים. לכל אחד מהגיבורים רקע שונה, משפחות שונות ואופי יחודי. את העלילה כולה מובילה אותה נערה שאת שמה לא אגלה-אבל הקורא יגלה עד מהרה. הנוהגים לקרוא את גב הספר אציין רק שזהו ספרו הראשון של הסופר ג'ון גרין. הספר זכה בפרסים ועמד ברשימת רבי המכר של הניו יורק טיימס.



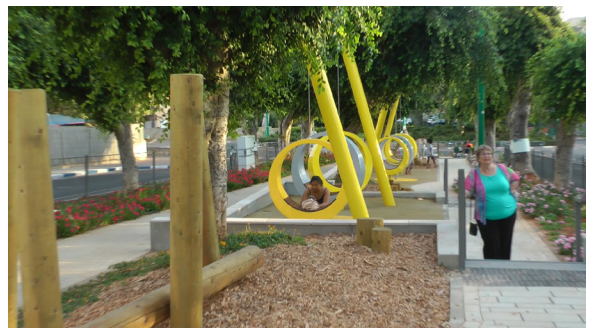
בדצמבר 88 נהרג סא"ל אמיר מיטל יליד העיר חדרה בלבנון בעת פשיטת כוחות צה"ל על יעדי מחבלים מאנשי

ג'בריל במבצע "כחול וחום" בנעימה שבלבנון. כמעט 30 שנה לאחר נפילתו הוחלט בעיריית חדרה להנציח אותו בשדרה יפהפיה ששופצה בהמשך רחוב הרצל, ונשקפת ממרפסת בית הוריו של אמיר רבקה ודוד מיטל ששניהם ילידי העיר חדרה, שבילדותם השתתפו בנטיעת העצים בשדרה. בטקס קצר ומרשים שנכחו בו קצינים מצמרת צה"ל בנוסף למכובדי העיר וחברים נחנכה השדרה.



אמו של אמיר רבקה אמרה בהתרגשות כי "ראוי המקום וראוי אמיר". ראש העיר מר צבי גנדלמן סיפר על אישיות המיוחדת של אמיר שיעדו לו עתיד מזהיר כמפקד סירת גולני. לאורך השדרה פזורים מתקנים מעוצבים, המתאימים לכל גיל, העצים גוזמו ונוספו חדשים, ופרחים בשלל צבעים מוסיפים נופך עליז לנוף. גם העצים "מדברים" בציטוטים משירו של אריק איינשטיין "בוקר טוב אמיר" ומעוטרים בציורי האב דוד.

**וסיימה האם רבקה: "כל בוקר בצאתי למרפסת ביתי אני רואה את שדרת האמירים, ולי יש את האמיר הפרטי שלי." (תרתי משמע!)**



**ח-י-אל סוכנות לביטוח (1988) בע"מ**  
מומחים לתכנון פנסיוני אישי, תנאים סוציאליים, פיננסים וביטוח

**כל סוגי הביטוח**

**בתנאים מיוחדים.**

**משכנתאות • השקעות • ביטוחי רכב • ביטוחי דירות**

השוואת מחירים בכל חברות הביטוח. בחירת מסלול השקעה לפי צרכי הלקוח ומצב השוק. ליווי צמוד במקרה של תאונה, כולל הכנת מסמכים לתביעה משפטית במידת הצורך.

**רח' לה - גרדיה 5 ת"א 67613 | E-mail: chael@bezeqint.net**  
**טל. 03-6394815 | פקס. 03-6888066**

**העמותה למען הקטיש בחדרה**  
**מטיילת בהנאה עם**

**טיילי כולן ירון 82"מ**

הסעות | אוטובוסים מינibusים טרנזיטים מופארים וממוזגים קשר אלחוטי | וידאו טלוויזיה.

**רח' המסגר 22 אזה"ת, חדרה**  
**טל: 04-6341827**



# תשבץ אוקטובר 2017

מאת: זהבה עמל

12	11	10	9	8	7	6		5	4	3	2	1
					15		14					13
				19		18	17			16		
	24		23		22			21			20	
		28		27					26			25
	32		31				30			29		
		37	36					35			34	33
				40					39			38
	45			44		43	42			41		
50	49							48	47			46
		53		52						51		
	59	58			57			56			55	54
									60			

## מאוזן:

1. חג האסיף 6. סולם דרגות 13. ישוב בגולן
15. בשפע, לרוב 16. טלה זכר 17. אילן 19. אולם
20. מילת שאלה 21. זבל, דומן 23. גמול, נקם
25. מההורים 26. אמידים, בעלי הון 28. ספרו
29. עיבד בצק 30. צעידה, נסיעה 32. לא רחב
33. היום האחרון של סוכות (4,4) 36. חודשי
38. צד, אופן 39. נהר באירופה 40. נקבי 41. בוסתן
42. זע, נד 44. מארבעת המינים 46. דולף, מטפטף
47. ערפד 49. בתוכה 51. מארבעת המינים
52. חכם המשנה 54. איזור דרומי בארץ 56. מנותק
- קרוע 58. גברת אנגליה 60. תפילה חשובה
- הנאמרת בסוכות (4,5)

## מאונך:

1. גג הסוכה 2. אנקול 3. ירק מאכל
4. אגרטל 5. אות אנגלית 7. אוניברסיטה
- באמריקה 8. איכות, סטנדרט 9. נכסים, עושר
10. אזיקים, מושכות 11. שם השם 12. הר הבית
- (6,2) 14. כלא בארץ 18. רוח הבוקר 20. מפקד מחלקה 21. להבה 22. הוד, זיו 24. לעד, לתמיד 25. האורחים בסוכה
26. מחשבה, הרהור 27. קול הפרה 29. רטוב 31. חוכמה, סגולה 34. לחם המדבר 35. גבעה 37. מדון, קטטה 40. זע, מש
42. עיר באיטליה 43. חישוק, גלגל 45. תן 48. מקלט מקום נמוך 50. מארבעת המינים 51. מההורים 53. אתמול
55. נחשול 57. ישבן, עכוז 59. מקווה מים גדול

## הצצה להלצה

מאת: יאשיהו וולשטיין



### הדשא והפרה

בתחילת שנת הלימודים ביקשה המורה לצייר בעלי חיים. לאחר זמן מה היא ניגשה ליוני ושאלה אותו מדוע הדף שלו ריק. יוני: "אני ציירתי דשא ופרה, אינך רואה?" המורה: "לא." יוני: "אוף.. הפרה אכלה את הדשא והלכה."

### מצפון (לימים נוראים)

ילד: "אבא, מה זה מצפון של סוחרים?" האב: "אתן לך דוגמה: לקוח נכנס לחנות וקונה משהו במאה ש"ח, אבל בטעות הוא משלם מאתיים. כאן נכנס עניין המצפון, האם לספר לשותף שלו או לא."

### האהבל בפאב

מוזג בפאב נענה לבקשת קליינט אהבל ונתן לו לכבוד תחילת השנה כוס ויסקי עם תחתית. האיש שתה והלך עם התחתית. למחרת שוב לקח הלקוח את התחתית. ביום השלישי נמאס הדבר על המוזג והגיש לו את הכוס בלי התחתית. שאל האהבל בעצבנות: "תגיד קמצן, היום אין בסקוויט?"

### מי אשם

אל תאשימו את החגים, הייתם שמנים גם לפניהם...

### מהן קלוריות?

חשוב לזכור שקלוריות הן יצורים קטנים המתגנבים בלילות לארון ומקטינים את הבגדים.

## מהמטבח של סבתא

מאת: בתיה שרייבמן



המתכון באדיבותה של חוהית כהן

### תפוח עם קינוח צימוקים וזנב

#### חומרים:

- 6 תפוחי עץ מזן סמית
- 1 שקית סוכר וניל
- 1/2 כוס דבש
- חופן קטן של צימוקים
- 100 גרם אגוזי מלך
- 1 כפית קינמון טחון



#### ההכנה:

קוטמים את ראשי תפוחי העץ ושמים בצד. מוציאים את הליבה של התפוח, בקערה מערבבים את אגוזי המלך, הצימוקים, הדבש, קינמון וסוכר וניל, ממלאים את התפוחים בתערובת שהוכנה ומכסים עם החלק הקטום. אופים בתנור בחום של 180 מעלות כ-20 דקות - עד שהתפוח מתרכך.

הערה: ניתן להגיש קר או חם.

למהלך חיינו שנה כזוהי אהבה ומוחלוקה.



# חודש ההזדערה לאזרחים ותיקים - בחסות ראש העיר צביקה גנדלמן

## לוח אירועי חודש ההזדערה

שותפים	מיקום ועלות	פעילות	תאריך
אמנים אזרחים ותיקים	בית האמנים, מרתם גן המייסדים, רוטשילד פינת הנשא רכניסה חופשית	"אמנות של זהב" אוצרת חוה גדיש בתאריכים: 05/11/2017 – 28/11/2017 בשעות 11:00 – 18:00, ימי ו': 10:00 – 13:00	05/11/2017 יום ראשון בשעה 19:30 פתיחה חגיגת
אגף החינוך	יציאה ממרכז יום קדימה 1 אל מת"ס גבעת אולגה עלות 20 ש"ח כולל כריך ושתייה	צעדת גמלאים, קהילה ומשטרה בחוף הים בגבעת אולגה סיום הפעילות במת"ס ג. אולגה	08/11/2017 יום רביעי בשעה 9:00
משרד מטרות ומשפחה והספורט	הספרייה המרכזית עלות 30 ש"ח	מופע מוזיקלי "קסם האופרה" - סיימון קרילי ואנסטסיה קלבן בליווי של אלכסנדר סלוצקין	08/11/2017 יום רביעי בשעה 18:30
פנאי העיר חדרה	אולם רנה שני, רח' רמב"ם 39 עלות 30 ש"ח	המופע של גידי גוב במסגרת ימי פיס	11/11/2017 מוצ"ש בשעה 21:30
לניון עופר (לכל חדרה)	בית אבות עד 120, רח' נוב 6 כניסה חופשית	"ידי זהב" - יריד מכירת עבודות יד של בני הגל השלישי	13/11/2017 יום שני בשעה 10:00
פנאי העיר חדרה	ממת"ס בית אליעזר, רח' השיזף 6 עלות 30 ש"ח	פתיחת קתדרה "ניגון הד" - סיפור יצירתו של יהודה עמיחי ד"ר מוטי זעירא, שירה: מיטל טרבלסי, נגינה: תומר קלינג	14-15/11/2017 ימים שלישי ורביעי
המשרד לשוויון חברתי	אולם רנה שני, רח' רמב"ם 39 עלות 10 ש"ח	ששי קשת במופע: "בני וביקר עד 120"	15/11/2017 יום רביעי בשעה 20:00
מועדונים חברתיים, קהילות תומכות ומרכזי יום	אולם רנה שני, רח' רמב"ם 39 עלות 30 ש"ח	"היו ימים חבר" - קלסיקה יהודית רוסית	22/11/2017 יום רביעי בשעה 17:00
המשרד לשוויון חברתי	אולם רנה שני, רח' רמב"ם 39 עלות 10 ש"ח	"מחשבות מסלול מחדש" האגת נשים	26/11/2017 יום ראשון בשעה 11:00
		"שיר למענכם" חגי לייבנה ואורי הרפז - משרי תמלה הי"מן	26/11/2017 יום ראשון בשעה 20:00
			29/11/2017 יום רביעי בשעה 17:00

למצטרפים למרכזי היום בחודש ההזדערה  
04-6323331 טלפון תשלום. טלפון

למצטרפים לקהילה תומכת בחודש ההזדערה  
3 חודשי מנוי בחצי מחיר

ליפרטים ולרישית כרטיסים ניתן להתקשר אלי:

המה' לאזרחים ותיקים, טל': 04-6303367, ספריה עירונית טל': 04-6348500, בית צבי טל': 04-6226113, אולם רנה שני טל': 04-6210662, נעמ"ת טל': 04-6346981, מתנ"ס בית אליעזר טל': 04-6207540, בית אבות עד 120 עליזה טל': 054-5964587, ויצ"ו טל': 04-6323540

והרכזות החברתיות של הקהילות התומכות והמועדונים החברתיים