

## סורגות קהילה - מיזם להפגת הבדידות

מאת: רות לפידור

האם חשבתם שבעידן המודרני תחביב הסריגה פס מהעולם? לא ולא! ברחבי הארץ ובעולם, קם מיזם חדש "סורגות קהילה" ביוזמתה של הילרי בלום מאנגליה. מטרת הפרויקט לחבר בין אנשים, ברמה המקומית, האזורית, הארצית והבינלאומית.



ילדים, נערות, נשים וגברים נפגשים וסורגים יחד. את קבוצות הסריגה הללו מייחדים המעורבות, השילוב של נשים וגברים, צעירים ומבוגרים. המטרה היא להפגיש אנשים החווים בדידות עם "חזקים". בעלי צרכים מיוחדים ושאינם בעלי צרכים הנשענים זה על זה. סורגים יחד ומעבירים את תוצרי הסריגה לאוכלוסיות שונות. הקבוצה מחליטה לסרוג לאוכלוסייה הקרובה לליבה. לקשישים, שמרותקים לבית, נערות ונערים בסיכון, אנשים עם מוגבלות, ילדי חינוך מיוחד, לנזקקים או תרומה לבני מצווה או לחיילים.

במחקרים נמצא שבאמצעות פעילות זו, נהנים הסורגות והסורגים מהתועלות הפיזיולוגיות המוכחות של פעולות הסריגה: **למבוגרים** הסדרת מחזור הדם, עיכוב דמנציה, הפחתת כאבים כרוניים. **לילדים וצעירים** שיפור הקשב והריכוז. תועלות פסיכולוגיות הנובעות מסריגה למען אחרים היא הפחתת חרדה ודכאון, הגברת תחושת רוגע בדומה ליוגה ומדיטציה, הפגת בדידות, העלאת הערך והביטוי העצמי ושיפור תחושת המסוגלות.

ברחבי הארץ כבר סורגים בגדים, בובות, כובעים, כריות ועוד. בואו והצטרפו. אין צורך בידע מוקדם. הסריגה ביחד היא חוויתית.

**המיזם משותף לעיריית חדרה-היחידה להתנדבות, אגף הרווחה ובהובלת סניף ויצו חדרה.**

**בסניף נפגשת קבוצת סורגות בימי שני בשעות הבוקר. מוזמנים להצטרף.**

**רכזת המיזם בהתנדבות היא לאה דקל  
טלפון: 052-226-3818**

**סרטים באולם רנה שני**

8/12/2019 יום א' בשעה 16:00 בלון  
22/12/2019 יום א' בשעה 16:00 לעולם לא מאוחר

לפרטים נוספים: נגה הסל 054-8007997

קבלת קהל במשרדי העמותה בימי שלישי

# תלם

שירותי סיוע וייעוץ

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

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

טל: 03-5618850  
גריןברג כלנית: 050-4440009

העמותה למען הקשיש חדרה

מרכז מידע ייעוץ והכוונה

מטפלים מנוסים לטיפול אישי בבית  
מטפלים זרים ל 24 שעות

טל: 04-6210526, 04-6324808

רח' רמב"ם 29 (קומה 1) חדרה



## ארון הבגדים שלי

הוא ממש מתפוצץ, הארון. זה לא ממש ארון, זה חדר, חדר ארונות. פעמיים בשנה, עם חילופי העונות אני מחליטה: "היום אני זורקת/ מוסרת/ תורמת..." אני מעידה על עצמי שאני לא בלגניסטית. הכול מסודר חיילים, חיילים, צבעים, צבעים...אלא מאי? הפעם: סוף! מי צריך את כל אלה? מעונה לעונה, ממדף למדף, עוברים הבגדים למקומם החדש. ממדף ימין- למדף השמאלי וחוזר חלילה. אמרו כבר חכמים: "מה שלא לבשת עונה- לא תלבשי גם בשנה הבאה", אז אמרו!  
הנה אני ניצבת שוב לפני ארון הבגדים. "את החליפה המוזהבת לבשתי לחתונה של... מי בכלל זוכר... היא נראית חדשה וגם עדיין מתאימה וגם עלתה...בלירות או שקלים? איך מחשבים? אבל מה יגידו- הקמצנית! האגרנית!..."  
קשה לי. אחת הנכודות הנחשבת ה"סטייליסטית" מציעה לבוא ולסדר את הארון. היא מסדרת ארונות גם לחברות. אני יודעת. היא תעשה ערימה ותזמין הובלה... במשפחה שלנו שולט המין הנשי, בנות, נכדות, נינות (אין כלות) כולן לבושות לפי צו האופנה, אלא שרוב הבגדים שלהן – שחורים או אפורים ולפעמים - חריגה, מנומרים. אפילו הזאטוטות לבושות כמו האימהות. בנעליים וסנדלים הן אלופות. המילה "תתחדשי" לא זרה במשפחה.  
רק אני- טווס. כל צבעי הקשת (רק לא צהוב וצבעי אדמה). אני טורחת ומקפידה, מתאימה מכנסיים לחולצה. שחור אצלי זה רק להופעת המקהלה או להבדיל- ללוויה ולשבעה.  
החורף מגיע ואני חייבת, אבל ממש חייבת למצוא לי תופרת שתקצר ותקצץ ואפילו תשנה – אבל לזרוק??? לא חבל???

## כריך למי שצריך מאת: שירה מוראל

הפרויקט המרגש "כריך למי שצריך" התחיל בחדרה על ידי איה ורביד סטרול, המתגוררים במושב תלמי אלעזר הסמוך.

איה סיפרה לי בפייסבוק איך התחיל הרעיון של המיזם המופלא שלה: "הלכתי ברחוב הנשיא עם בני בן ה-7 וראינו אישה שמחטטת בפחים, הילד שאל: למה היא מחפשת בפחי אשפה? עניתי לו שאולי נפל לה משהו, והמשכתי הלאה. אך הילד משך אותי וחזרתי. עינינו הצטלבו כי היא שמעה אותי, ואז ידעתי שלא יתכן שאנשים יחפשו בפחים משהו לאכול, ילד יכול להראות לנו מה שאנו יודעים ועוצמים עיניים לא לראות".

עם ברכת בעלה יצאו לחלק "כריך למי שצריך" פעם בשבוע ליד **בנק הפועלים ברחוב הרברט סמואל**. כדי להעלות את המודעות פתחו קבוצות בפייסבוק ובווטסאפ, והרעיון החל לרקום עור וגידים, הפך למפעל חסד של ממש, והתפשט ברחבי המדינה עד עכו ומצפה רמון. הלבבות נפתחו אנשים טובים החלו לפתוח דוכנים והוסיפו בורקסים, פיצות, פירות, שתייה קרה, והכריך כבר לא היה רק כריך, אלא חיבור בין אנשים, חיבור למציאות שלנו, ויכולת הנתינה והעזרה ההדדית של העם הנפלא הזה. והכל בזכות אישה נפלאה מלאת חמלה ונתינה ואהבת חינם. ואני אביא כריכים ואבקר אותה ביום חמישי ואתן לה חיבוק ענק. נקווה שכל חודש תהיה חדרה בצד הנותן, ובא לציון גואל.

## דבר המערכת מאת: ימימה לוי

**חג החנוכה**, חג חביב כל כך. 73% מהיהודים בישראל מדליקים חנוכייה בכל ימי החג. 80% אוכלים סופגניות. כמעט אין יהודי בארץ שלא מדליק נרות חנוכה, לפחות פעם אחת. (מתוך מחקר שנערך ע"י המכון למדיניות העם היהודי). המקור להדלקה, הוא כמובן מצוות הדלקת מנורת שבעת הקנים במקדש, שהכוהן הגדול הדליק ערב ערב, ושפסקה כשהיוונים הכניסו צלם (פסל) למקדש. חכמי התלמוד בבואם להסביר את סיבת החג, הדגישו את נס פך השמן, אף שהזכירו את הניצחון הצבאי: "כשנכנסו יוונים להיכל, טימאו כל השמנים שבהיכל, וכשגברה מלכות בית חשמונאי ונצחום- בדקו ולא מצאו אלא פך אחד של שמן, שהיה מונח בחותמו של כהן גדול, ולא היה בו אלא להדליק יום אחד. נעשה נס והדליקו ממנו שמונה ימים. לשנה אחרת קבעום ועשאו ימים טובים בהלל והודאה" (מסכת שבת). גם הרמב"ם מאמץ נימוק זה: "שהיו שמונת ימים האלו...ימי שמחה והלל... להראות ולגלות הנס" (של פך השמן).  
הנה סיבה טובה לקונצרט שלנו לגבי החג: חג די פציפיסטי, רחני, לא תולים שום רשע, אין מצוות סעודות ושתית יינות. אין גם איסורים, מה שמחבב את החג על דתיים וחילונים כאחד. אגב, לטענה המעלה את הנימוק שחג החנוכה נקבע בחורף, כדי להאיר לילות חשוכים, אין בסיס. התאריך של חנוכה בכ"ה בכסלו אינו מתוכנן. בספר החשמונאים ובספרו של יוסף בן מתתיהו. בשנה הראשונה לניצחון ולטיהור המקדש, החג שנחגג היה חג הסוכות, פיצוי לחג הסוכות שבשל המלחמה, לא הצליחו לקיימו. רק בסיומו נקבע שיש לחגוג חג זה כל שנה כחג החנוכה. מעניין שאף החשמונאים לא ראו את הניצחון במלחמה כסיבה לחגוג, שהרי המלחמה היתה רק האמצעי לחירות דתית. ועם זאת קבעו חכמים תפילת הודיה: "על הניסים ועל הנפלאות" שמתייחסת גם לניצחון הצבאי וגם לנס פך השמן, וקבעו לומר אותה בשלוש התפילות ובברכת המזון. תכלול בקיצור את שני הניסים.

**חנוכה שמח!**



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



**עם כניסתנו לחצר ביתה של זהבה חן מצאנו עצמנו מוקפים בצמחייה רבגונית ויפה. בכניסה לבית קיבלו את פנינו יצירות אמנות מרהיבות ותעודות הוקרה והצטיינות רבות. במחי סגירת שער עברנו מעולם של חולין לעולם מלא טוב-טעם והדר. מראה עינינו הובילנו למחשבה שגם בחלומותיה של המארכת שלנו הערך יופי מופיע בוודאי פעמים רבות. כי זהבה חן בגימטריה 77 כמו המילה מהלב. נראה שהיצירות מתבצעות אמנם**

**בידיים אך מקורן מהלב. מכאן - הכותרת לכתבה.**

זהבה חן נולדה בעירק ב-1941 כבת יחידה בין חמישה בנים. בהיותה כבת 10 עלתה עם משפחתה לארץ ואחרי שהייה קצרה בשער-העלייה עברו לקריית-שמונה. את חוק לימודיה היסודיים סיימה בעיר מגוריה והתיכונים בעפולה, כיוון שאז טרם הוקם בית-ספר תיכון בקריה. נישאה לחיים, קבלן לעבודות עפר, בהיותה בת 18.

זהבה למדה בסמינר למורים בצפת, אובניים וצורפות במכללת תל-חי ופיסול במכללת ויצו-קנדה בחיפה. בתום לימודיה לימדה בבית-ספר ובמרכז נוער. עקב ריבוי ירי הקטיושות, בשנת 1984 העתיקה משפחת חן את מקום מגוריה לחדרה, בה עבדה זהבה בתחום האמנות בעירייה ובמתנ"ס גבעת אולגה. כמו-כן לימדה אמנות בפרדס-חנה. אם תתורו אחרי שם נוסף שיוצמד לשער ביתה של זהבה, תמצאו שניתן לרשום **"זהבה חן מתנדבת פעילה"**. זהבה מספרת: "אני פעילה במוסד לביטוח לאומי, חברת הנהלה באגודה למען החייל, ראש קבוצת מתנדבות בבסיס האימונים של חטיבת גולני, חברה פעילה במועצה הציונית חבל חדרה ובוועד גמלאי עיריית חדרה."

בנוסף מוצאת זהבה פנאי לתחביביה הכוללים פעילות בתחום בו התמקצעה - אמנות: תכשיטנות, צורפות ופיסול בחימר ואובניים כולל הקניית המיומנויות לבני נוער ומבוגרים. גם בתחום הריקוד היא "שולחת את רגליה".

"בעבר שיווקתי את תוצרת עבודתי וקיימתי תערוכות רבות, אולם עתה אני יוצרת להנאתי. אחת מגולות הכותרת היא פסל מדהים המתאר לידה ועשוי משלוש ביצים (ראו תמונה). במשך 5 שנים השתתפתי בחוג לדרמה במתנ"ס בית-אליעזר". תוך כדי שיחה עימה אנחנו מעבירים מבטינו על הקירות, השולחנות והרצפה העמוסים בעבודות פיסול וקרמיקה של זהבה, בתמונות ובתעודות הוקרה רבות.

**זהבה (בהתלהבות): "תעודה חשובה לי במיוחד היא זו שהוענקה רק לי מכל המתנדבים בפיקוד צפון. בתעודה מובעת הוקרה של מפקד הפיקוד, מפקדי חטיבת גולני וחיילה על התנדבותי בראש צוות מתנדבות בציד הלוגיסטי הניתן לטירוני החטיבה. התעודה נמסרה לי על ידי מפקד חטיבת גולני באירוע חגיגי שהתקיים ביום העצמאות בבסיס האימונים של החטיבה."**

"לצערי הרב הן בעלי והן אני איננו בקו הבריאות. עקב מצבו הבריאותי נזקק חיים לליווי צמוד של מטפלת. אני חליתי לפני 8 חודשים בסרטן השד וכל עולמי חרב עלי. תחילה הסתרתי את הדבר מילדי אך בהמשך החלטתי לשתפם ותמיכתם הנפשית מסייעת לי מאוד. קשה לקלוט שבניגוד לעבר בו הייתי בצד הנותן כיום אין זה כך. בכל אופן המצב משתפר ואני מקווה להחלמה מלאה."

לזהבה וחיים יש שלושה ילדים: הבכור אילן (1961) עובד בחברת הסעות, ירון (1962) מהנדס אלקטרוניקה ומנהל עסקים באפריקה ואסנת (1967) יבואנית בגדים מסין. הילדים העניקו להם 10 נכדים. לדבריה קיים קשר אמיץ בין כל חלקי המשפחה.

**זהבה (לסיום): "אני מחשבת ומתכננת את צעדי כדי שאוכל להקדיש זמן אופטימלי לכל אחד מהתחומים האהובים עלי."**

**רבותינו אמרו וגם אני גורסת, שאופטימיות וחוש הומור מחזיקים את האדם. אני מקווה ומתפללת שתהיה בריאות לכל בני משפחתי ולי. כמו כן שישירו בעולמנו ובארצנו שלום, שקט ושלווה."**

*אנו מאחלים לזהבה בריאות טובה והמשק פציפות צניפה עוד שנים רבות!*



התפתחות לידה

### 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 מצוקה 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 לסיוע בהרמה במקרי נפילה, בהשתתפות סמלית של 27 ש"ח
- \* ייעוץ רפואי טלפוני (כולל הפנייה לביה"ח).

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

**לפרטים והרשמה:**

ראישה צ'רניקוב 050-8290656    ירח באומגרטן 050-8290654  
ולדימיר בליטמן 050-8290657    מיכאל מזרחי 050-8290658



# מרכז היום כמפיג בדידות בגיל השלישי מאת: יפה וינקר

## האויב מספר אחד של הזקנה - הבדידות.

החוקר ארי סוליבן הגדיר בדידות: "ניסיון מאוד בלתי נעים שאינו עונה על הצורך באינטימיות אנושית."  
הבדידות ובעיקר בחיים של הקשישים מובילה לדיכאון, חרדות ולמשברים, לעיתים גם למעשי אובדנות עצמיים. משום כך על החברה לעשות הכול על מנת להקל על הקשישים שהאויב המר הזה הופך לחלק מחייהם.  
בגיל השלישי יש אירועי חיים מעודדי בדידות כמו אלמנות, פרישה מעבודה, ירידה בתפקודי החושים ראייה ושמיעה, קשיי נייודות ושינויים בבריאות. מסתבר על סמך מחקרים, שקיים קשר הדוק בין בדידות לירידה בבריאות. אחת התופעות המשמעותיות של הבדידות הוא הדיכאון ששכיח יותר עם התקדמות הגיל, סמוך לאובדן אדם קרוב, ריבוי מחלות כרוניות וניתוק חברתי.

שתיהן אמונות על השרות המקצועי במקום ועל הקשר עם בני המשפחה והגורמים המטפלים בקהילה. גם מכון לטיפוח החן והיופי יש במרכז והספרייה, **הגב' לובה טלר** דואגת לתספורת, פדיקור מניקור ובאירועים משפחתיים דואגת לאיפור ותסרוקת מיוחדת.



סיגל זיידה וטובה בן זאב

שוחחתי גם עם הקשישים והנה מספר תשובות אופייניות: אברהם מספר כי מאז שהגיע למרכז הוא מצא טעם לחיים. "באים, פוגשים חברים, צוחקים מספרים סיפורים, יש מה לספר לילדים".

אסתר מספרת שהיא חוגגת שני ימי הולדת אחד ביום שנולדה והאחר כשהצטרפה למרכז, זה 15 שנה "עד אז הייתי מדוכאת, לא היה לי מה לעשות לא אכלתי ואמת לא רציתי לבוא.. פחדתי, מקום של זקנים, משכנסתי גיליתי מקום מדהים, צוות מדהים, כולם עוזרים, כולם דואגים שואלים לשלומך. מקבלים חיבוק וגם חיוך. וגם גיליתי כשרון חדש והתחלתי לצייר העולם נהייה יפה יותר, צבעוני".

המקום הנאה והמכבד תורם רבות לשימור ושיפור תפקודו של האדם המתבגר בסביבתו הטבעית תוך שמירה על כבודו. החברים מגיעים למרכז בהסעות מביתם וחזרה, ונהנים מארוחת בוקר, ביניים וצהריים. הארוחות עשירות ומגוונות בפיקוח דיאטנית. **יישר כוח לכול העוסקים במלאכת קודש זו.**



כדי להתמודד עם התופעות הללו הוקמו מרכזי היום לאוכלוסייה המבוגרת שמטרתם הפגת הבדידות, מקום מפגש ושיח בקבוצת השווים המהווים מסגרת טיפולית, חברתית ותעסוקתית.

גם בעירנו חדרה הקימה העמותה למען הקשיש בראשותה של הגב' טובה בן זאב שלושה מרכזים כאלה בשיתוף עיריית חדרה והמחלקה לאזרחים ותיקים בראשותה של הגב' רויטל פוקס.

**אחד מהם הוא מרכז היום על שם הרי וג'נט וינברג בשכונת בית אליעזר בהנהלתה של הגב' סיגל זיידה, מנכ"לית העמותה למען הקשיש.**

אתה נכנס למקום מואר, באווירה נעימה ומכבדת. החברים יושבים סביב שולחנות, משחקים רמי, אחרים סתם משוחחים. הלובי וחדר האוכל רחבי ידיים ומוארים.

בדלפק הקבלה קיבלה את פני הגב' **סמדר רובין** ובשמחה ערכה לי סיור במקום. עברנו בין חדרי הפעילות והחוגים, ציור, אומנות משקמת, תעסוקה, הרצאות, אקטואליה, מוזיקה ומחשבים. באולם הספורט הגדול פגשנו את המתעמלים בהדרכתה של הגב' **רחל הס** נהנים מיוגה, טאי צ'י, RGRM לחיזוק הזיכרון.

את חדרי הפעילות מחבר מסדרון ארוך ועל הקירות ציורים וציולמים המנעימים את דרכו של הצועד בו. פגשתי גם את הגב' **ניצן סטורדי**, העובדת הסוציאלית וסגנית המנהלת, ואת הגב' **לילי סער** הפיזיותרפיסטית.



**EL-AD**  
s.i.m ltd.

שירותי הסעות והובלות  
שלמה יהודה

שירותי הסעות והובלות  
Shlomo Yehuda

טל/פקס. 04-6897576 נייד: 050-2771500  
ת.ד. 30003 בית אליעזר חדרה  
E-mail: yehuda6b@netvision.net.il



החל מה-27 באוקטובר החל בערוץ **כאן 11** בהקרנת הסדרה **"שמונים וארבע"**, העוסקת בגן ילדים שהוקם במיוחד למשך כחודשיים בתוך הדיור המוגן **"בית בכפר"** בביתן אהרון.

בסדרה משתתפות שתי חדרתיות: **עליזה רוזנוסר**, אשת חינוך, מנהלת בית ספר וכתבת לשעבר בעיתוננו **"כיוון חדש"**, ו**אידה גנץ** תושבת גבעת אולגה.

הוזמנתי ל**"בית בכפר"** בביתן אהרון, לערב טרום הקרנה של פרק מהסדרה. נסעתי עם **יונה מאור** עורכת העיתון ועם **רויטל פוקס** מנהלת המחלקה לאזרחים וותיקים באגף הרווחה. ומה שראינו הייתה פשוט חגיגה גדולה לעיניים. הלובי היה מלא מפה לפה. קולות צחוק, המולה ורעש ילדים. זאטוטים בני ארבע. משתובבים, צוחקים ורצים סביב מאושרים. והדיירים??? מי מהם הולך לאט, מי במרץ, מי נעזר בהליכון או במקל הליכה ומי יושב על כסא גלגלים, רובם מלווים בבני משפחותיהם, בילדיהם, בנכדים, או בחברים ומכרים, מביטים בהם נרגשים ומחייכים. ובאמת, מה יכול להעלות חיוך על פני זקנים יותר מחיוכו המתוק וצחוקו מלא התום של ילד קטן???

הסדרה עצמה מעוררת התרגשות ודיון מעמיק באשר לקשר ולתועלת בין הוותיקים והדרדקים. אם בעבר חזרנו ושנינו עוד מהגן: "מפני שיבה תקום והדרת פני זקן", והמילה **זקן** הייתה כינוי לחכמה, לניסיון חיים ולכישורים שנרכשו בעמל השנים, הרי שהיום - כש"העולם שייך לצעירים", הועשרה שפתנו בביטויים אחרים: קשיש, גימלאי, גיל הזהב, הגיל השלישי, אזרח ותיק ועוד... ביטויים חדשים, כמו גם אמצעים קוסמטיים אחרים, המנסים "להצעיר" את הגיל. והנה באה הסדרה ו"נותנת בראש"... זקן הוא לא אחד שיושב וממתין שהמלאך ידפוק... יש לו עיסוקים... תקוות... חלומות... כמו גם לילדים...

והתגובות??? "אני רואה את הסדרה ובוכה". "כמה מרגש". "צריך שיקימו גן בכל דיור מוגן..."

נפגשתי לשיחה בשש עיניים עם **עליזה ואידה**. עליזה, אישה מטופחת ואצילית, שומרת בשיחה, כמו גם בסדרה על פאסון, ושוקלת את מילותיה בעברית רוטה: "הסתייגתי בתחילה. היו לי ספיקות לגבי היכולות שלי. אני מאוד ביקורתית לגבי עצמי, הייתי מסוגרת ולא רציתי להשתתף, אך בסיכומי של דבר אני שמחה שנטלתי חלק בניסוי". אידה שהקרינה שמחה ואופטימיות, התלבטה מסיבות אחרות: "גם אני לא רציתי להשתתף בהתחלה, כי לא רציתי לוותר על החוגים שאני משתתפת, ואני מאוד שמחה שהשתתפתי כי זה החזיר לי את הביטחון ונתן לי תחושה שאני עוד 'שווה משהו', שאני מסוגלת לתת ולקבל אהבה. הבנים שלי בחו"ל. מבקרים אחת לשנה. (במהלך התכנית חלה אחד מבניה ונפטר). הנכדים שולחים נשיקות באוויר בסקייפ... אין חיבוק... ואני מתגעגעת מאוד. ה"קטנים" היו מעין פיצוי".

בכל פרק בסדרה נחשפים הצופים לפערי הגילאים, לתפיסה ולפירוש השונה של המילים, כמו גם לאיכויות, לחיבור המופלא ולדמיון בין הזקנים לילדים. פשוט משובב נפש.

באחת המשימות הוצגה סדרת תמונות של **פורצי דרך** ידועים. הילדים התבקשו להצביע על דמות אחת **מפורצי הדרך**. הילד אופיר בחר **בברק אובמה** (שהרכיב משקפי שמש וחבש כובע קסקט). לשאלה מי האישיות ומדוע בחר בה, ענה הילד בשיא התמימות: "כי הוא נראה כמו **פורץ**". באחרת, הוציאה ילדה תקליט מהארזג ואמרה שזה נראה כמו צלחת מעופפת. לעיתים נראה היה כי אין ממש הבדל בין זקן לילד... גם זקן אוהב לפעמים ל"סבן" במטרה להצליח... ופרץ מצלם את המפה כדי שיוכל להשתמש בה במבוך...

## שאלתי את השתיים אם נרקמו ביניהן לבין חברי הקבוצה האחרים קשרים?

"בהחלט", הן עונות כאחת. "נוצרו קשרי חברות מעבר לתכנית". בדיוק אז מגיע **נתן**. איש נמרץ, צלול, חיוני וחייכן שנטל אף הוא חלק בצילומים. הפגישה לבבית. הם כבר מכרים ותיקים. "אני לא תופסת את פרץ בטלפון" אומרת עליזה, "אולי הוא בברכה" עונה נתן...

## איך הגיבו הדיירים האחרים?

"הדיירים פירגנו לנו מאוד. חלקם הצטערו שלא הסכימו ליטול חלק בפרויקט". ואני מרגישה כאילו שאני יושבת עם "סלבס". מכל עבר מנופפים ומברכים לשלום.

## וכיצד הרגשתם עם הילדים?

"כמורה ואשת חינוך חיבקתי את כולם, ונוצרו קשרים די מיוחדים עם הילדים" אומרת עליזה. "כשהילדים ישבו לידי מיוזמתם זה שימח אותי והחמיא לי. לא הלכתי לרופא בימים שנפגשנו. לא רציתי להפסיד, אך כשאת עצובה - את נשארת עם העצב".

ואידה מוסיפה: "נדבקנו בחיידק הילדים ולא ויתרנו גם כשהרגשנו לא טוב. הגב כאב??? מרחתי וולטרן והגעתי. נקשרתי לילדה אחת, **מיה**, שתמכה... ונישקה... וחיבקה... וגם באה לבקר אותי עם אמה. הביאה עציץ וביסקוויטים שהכינו ביחד. סרגתי לה כובע. שנים לא סרגתי בגלל האצבעות, אך זה היה כדאי. היא ישנה עם הכובע בלילה, לא הסכימה להוריד אותו מהראש".

## ויש כבר תכניות לעתיד?

"יש המשך לפרויקט, "סבתא גן", ו"סבא גן" שיוצאים אל הגן אחת לשבוע ומסייעים ככל הנדרש..." "והכי חשוב", מדגישה עליזה, "שהפגישות הללו נתנו תחושה שבידנו לתרום ולשנות את העתיד ואת ההתייחסות וההבנה לגבי הזקן".

כולם הביעו הערכה להנהלת הבית שהסכימה ל"הרים" את הפרויקט המוצלח ולא הפסיקו לשבח ולהלל את הפרויקט, את ההורים, הגנן, החברים ובעיקר את הילדים: "הילדים עוזרים לנו להישאר צעירים". סיכם נתן.

יצאתי בתחושה שזו רק ההתחלה וכי יש עוד למה לצפות. אין ספק כי **החיבור הבינדורי** תורם לבניית חברה ערכית חזקה, רגישה וסבלנית יותר, מתחשבת ונותנת יד.



**אמא קומי - אלדד כהן**  
ידיעות אחרונות- ספרי חמד

בזמן האחרון יש לי עיקרון. אני קוראת ספר ונותנת לו צ'אנס עד עמוד חמישים ולפעמים קצת יותר או קצת פחות. לפעמים אני מתענה ושולחת את הספר חזרה אל מדף הספרים- אולי טעמם של קוראים שונה משלי. פעם זה לא היה כך. לא היו כל כך הרבה כותרים על מדפי הספרים והייתי "מכבדת" את הספר עד הסוף...היום הקורא פשוט "טובע" בעושר הגדול – אבל האיכות? בכתבה גדולה שהתפרסמה השבוע בעיתון ידיעות אחרונות מתגלה סוד ידוע- כותבי הספרים מממנים חלק גדול, אם לא את כל עלויות הספר שהם מציעים, וכך כתוב בכתבה: "אם הספר לא מוכר עשרת אלפים ספרים- זהו מספר שרק אפשר לחלום עליו מגרוסמן או משלו למשל, לא מבקשים לשלם, השם שלהם מספיק".

אני חוזרת למושא הכתבה- הספר, "אמא קומי". הפרסומת באמצעי התקשורת עבדה עלי הפעם, וכשנפל הספר לידי חשבתני שהיה למה לחכות, אלא מאי? ההתחלה הייתה מבטיחה, ההמשך גרם לי להתעלם מהספר שהיה מונח כשהסימינייה בעמוד...לפני חמישים. התאמצתי עוד קצת בהמשך ונראה לי שאני קוראת ספר לילדים. העלילה שבמרכז יודה- ילד בן שנים עשרה ואמו הגרים מול שוק מחנה יהודה בירושלים, סרן אבוט- הלום קרב המתלווה אל הילד בחיפושים אחרי אביו שנחשב מת..ועוד

יש אתר בירושלים ששמו "טליתא קומי" בספר הוא מתואר כמקום מפגש לאנשים שאולי יפגשו שוב.  
**כאמור, אני מתוודה בפניכם, לא קראתי עד הסוף! אולי מישהו יספר לי מה הסוף?**

**האם העלייה בתוחלת החיים משפרת את איכות החיים?**

**מאת: רחל ילין**

על אף הזכות לחיות חיים ארוכים יותר בעקבות התפתחות המדע והטכנולוגיה של ימינו, עומדים בפני האוכלוסייה המבוגרת קשיים רבים עמם עליהם להתמודד. החל מהציאה לפנסיה בגיל יחסית צעיר ועד למחלות הזיקנה ועמן המוגבלויות הגופניות.

מדע חקר הזיקנה- הגרונטולוגיה מאפשר להרחיב את הידע בנושא במטרה להעניק שירות טוב ומקצועי יותר לאוכלוסייה המזדקנת. לפי התחזית העולמית עד שנת 2050 אוכלוסיית בני ה-60 ומעלה צפויה לגדול פי 3.5 יחסית לגודלה בשנת 2000, ותגיע לכ-2 מיליארד נפש. בארצות המפותחות הצפי הוא שבשנת 2050 יותר משליש האוכלוסייה יהיו מעל גיל 60. למעשה תוך פחות משני עשורים תוכל בישראל כמות האנשים מעל גיל 75 שנה. העלייה בתוחלת החיים טומנת בחובה נתונים פחות מעודדים: זקנים רבים סובלים מבדידות, קשיי תפקוד וחולי. המעבר לבית מוגן או בית אבות דורש הסתגלות למצב החדש והיערכות כספית. עזרה מבני משפחה ילדים או/ונכדים תלויה ביכולתם ונכונותם לסייע. מדע הגרונטולוגיה העוסק בחקר הזיקנה, מאפשר התמודדות טובה יותר לנוכח האתגרים שהזיקנה מציבה. ככל שנדע יותר על מצבו של החולה, על מחלתו ועל מצבו הנפשי, המשפחתי והחברתי יתאפשר להציע לו טיפול אפקטיבי, ממוקד ומקצועי יותר.

**מי מכיר? מי יודע?**

**מאת: יצחק (צ'קלה) גולדפינגר**

**נחום טרופ**



נחום טרופ נולד ב-23.10.1933 לאבא יוסף שהיה מנהל תחנת רכבת מזרח בחדרה תחת שלטונה של ממשלת המנדט הבריטי בארץ ישראל ולאימא שושנה לבית לבוצ'קין ילידת החא'ן בחדרה בת למשפחת מייסדי המקום.

המשפחה התגוררה בראשית דרכה במבנה תחנת הרכבת כפי שהיה נהוג בימים ההם. נחום למד בבית החינוך לילדי עובדים ע"ש חיים ארלוזורוב והצטיין בפעילות הספורט במיוחד בכדורסל. עם סיום בית הספר היסודי עבר נחום ללמוד בבית הספר המקצועי "אורט" בו התמחה בענף החשמלאות, מקצוע בו שלט וממנו התפרנס לכל אורך חייו הבוגרים. במקביל היה פעיל בתנועת "הנוער העובד" המקומית ובארגון "הפועל" לו תרם את מרבית זמנו הפנוי. פעילותו החברתית למען הקהילה הפכה לנתיב מוביל בחייו. לאחר שרותו הצבאי נישא נחום לרחל לבית גואל ממושב כפר הס ונולדו להם 3 ילדים עינת יוסי ואיילת. נחום עבד תחילה כחשמלאי ראשי ומנהל האחזקה בבית האריזה "יכון" בחדרה ולאחר מכן עבר לעבוד במפעל ליצור מזרנים באור עקיבא ובמקביל ניהל עם רעייתו סניף דואר מקומי בחדרה.

נחום נודע בקהילה החדרתית בזכות פעילותו החברתית. עיקר פועלו היה באגודת הכדורגל של "הפועל" חדרה לה הקדיש את מירב זמנו הפנוי כחבר הנהלה, עוזר למנהל הקבוצה וגזבר האגודה. בנוסף תרם מזמנו למפעל התרבות של מועצת פועלי חדרה "מופת" במסגרתו פעל לקיום מופעי תרבות לנוער ולבוגרים.

נחום הקדיש זמן גם לפעילות פוליטית במפלגת "העבודה" (מפא"י של אז) והיה מעורה בכל הנעשה חברתית בחדרה. היה מקובל בזכות התנדבותו בקרב הציבור החדרתי בכל שדרות הגיל במקום. בעת שהגיע נחום למחצית שנות החמישים בחייו, ובזמן שהיה בעיצומה של עשייה משפחתית חברתית וקהילתית, פגעה בו מחלה ממארת והוא הלך לעולמו ביום 2.12.1990 בהיותו בן 57 בלבד.

נחום טרופ נטמן בבית העלמין הישן של חדרה והותיר אחריו משפחה נדהמת ושפע חברים המומים ששהו במחיצתו לכל אורכה של עשייתו החברתית והקהילתית והיו שותפים בשבילי חייו.

המחלקה לאזרחים וותיקים

העמותה למען הקשיש החדרה

התנועה החדרה

**הטלוויזיה הקהילתית של חדרה**

**אנו משדרים בערוץ הקהילתי 98 ב"הוט" ו"יס"**

**ימי שלישי בשעה 14:30 ימי רביעי 19:30 ימי חמישי בשעה 18:30**

**להלן כתבות מגזין חודש דצמבר 2019**

1. הצבה שהוזרה לים- בני ניב ואפרים פרנק
2. רשת על החוף - שולה לוין
3. רעבים בדרכים food trak - שושי אובר
4. מגדל הכוסות - רותי טל

# תשבץ דצמבר 2019

## מאת: זהבה עמל


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

### מאוזן

1. חג החנוכה (2, 6) 8. אותם מדליקים
11. מאכל לחנוכה 12. רסיסי לילה 13. אות
15. בכה, דמע 16. נעמד על רגליו
17. משרת בקודש 19. טיפש (עגה) 21. האות
22. השישית 24. איכר, חקלאי
26. הצמדה, הלחמה 27. מתנה, נדבה 30. מין
31. מראה 33. הולך ברגל 35. מספר
- ימי החג 38. אריג 39. הוא התישבי
41. שייטת, ימיה 42. טבח מומחה 43. איבר
- מרכזי בגוף 45. עיר בדרום הארץ 47. ילד
49. מגש 51. עשו שימוש בנשק 52. מילת
- שלילה 54. מאכל לחנוכה 55. צעצוע לחנוכה

### מאונך

1. מנורת החג 2. שקט 3. מילת כאב
4. אפיפית 5. מהגפיים 6. מטבע יפני 7. מגייר
8. נפגשו, התנגשו 9. יחידת הספק 10. חליפה ,
- מדים 14. לא מוסלמי, לא נוצרי 18. דרום ארצנו
19. הבל, עשן 20. מילת בקשה 23. חיידק.
- מיקרוב 25. תמים 28. העיר העברית הראשונה
- (2, 4) 29. פוחד, דואג 30. עגלגל, סגלגל
32. איבר בגוף 34. עשה סקי 36. אדון
37. שדה, מענית 40. וולד חסר 44. דירה, מעון
45. עובד סוציאלי (ר.ת) 46. אחד המזלות
48. תבלין לקפה 48. בן הנכד 50. אבי האב
53. מההורים



## הצצה להלצה

מאת: יאשיהו וולשטיין

**נס חנוכה**  
איך מסבירים לילד בימינו מהו נס חנוכה?  
אומרים לו: "תחשוב שאתה מטעין את הסמרטפון שעה וזה מספיק לשמונה ימים."

**מכבים קמצנים?**  
המכבים בוודאי היו קמצנים. מי עוד יכול להסתדר עם כד שמן אחד במשך שמונה ימים?

**חשמונאים מדליקים**  
החשמונאים השתמשו בשמן לשם הדלקה. מדוע אם כן הם נקראו מכבים?

**משרד לקבצן**  
קבצן ביקש נדבה מעובר אורח. האיש סירב בטענה שאינו מחלק כספים לאנשים ברחוב.  
הקבצן: "האם אתה מציע שאפתח משרד?"  
(תודה לעמיחי מנדל)

**מוח קטן 1**  
בחורה נכנסה לספרייה ציבורית ואמרה בקול רם: "סליחה, אפשר לקבל המבורגר?" "ששש", הרגיעה אותה הספרינית, "זו ספרייה." לחשה הבחורה: "סליחה, אפשר לקבל המבורגר?"

**מוח קטן 2**  
שאלו בחוץ את אותה בחורה: "מה השעה?" ענתה: "להגיד את האמת איני בטוחה, שאלתי לפחות עשרים אנשים וכל אחד ענה משהו אחר."



## מהמטבח של סבתא

מאת: ימימה לוי

עוגת תפוחים בחושה (תבנית 30 על 40)

**חומרים לבצק:**

- 2 ביצים
- 1 כוס סוכר
- 1/2 כוס שמן
- 3 כפות מים
- 2 כוסות קמח תופח

**למלית:**

- 2 תפוחי עץ סמית קלופים ופרוסים דק
- 3 כפות סוכר חום
- כף קינמון

**ההכנה:**

מערבבים במזלג את חומרי הבצק לפי הסדר שנרשמו. יוצקים לתבנית ומיישרים. בקערה נפרדת מערבבים את חומרי המלית ומפזרים מעל הבצק באופן אחיד, מועכים קצת במזלג. אופים 50 דקות בחום 170 מעלות.





אגף הרוחה והשירותים החברתיים

**חדרה**  
שיר עם אנרגיה  
אגף הרווחה  
המחלקה לאזרחים ותיקים

# חודש ההצדעה

אזרחים ותיקים

העמותה למען הקשיש חדרה

