

מיזם "מתחברים" לאזרחים הוותיקים בחדרה



מפעל הפיס והשלטון המקומי ממשיכים לתמוך באוכלוסייה הוותיקה בישראל במסגרת התוכנית הלאומית להפגת הבדידות בתקופת הקורונה בעזרת אלפי מערכות טאבלט ייעודיות בסך כולל של כ-10 מיליון ₪. בחדרה חולקו עד כה כ-80 טאבלטים כאלה לניצולי שואה ללא טלפון חכם ע"י המחלקה לאזרחים ותיקים באגף הרווחה בעיריית חדרה. מרים ריביניק (ניצולת שואה בת 85 דוברת רוסית), או כפי שמכירה מכנים אותה "באבא מניה", לא מפסיקה להודות על קבלת הטאבלט וליהנות משיחות הווידאו היום-יומיות עם ילדיה, עם נכדיה הגרים בארה"ב ועם אחיה הגר ברוסיה. הודות למכשיר היא גם חידשה קשרים עם חברים וידידים מהעבר.

אלפי מערכות מתקדמות לניהול שיחות וידאו על גבי טאבלט מותאם נרכשו מחברת סלקום כדי שייעו להפיג את בדידותם של האזרחים הוותיקים באופן קל, מהיר וידידותי ללא צורך במוכוונות טכנולוגית. סלקום מספקת גם מוקד שירות ותמיכה טכנית לטאבלט "מתחברים" שפותח על ידי תל-עד ועבר תהליך של התאמה: הוסרו ממנו פונקציות מיותרות ובוצעו בו התאמות לאפליקציות המאפשרות לנהל שיחת וידאו. המכשיר מגיע עם כרטיס SIM מובנה הכולל גלישה ללא הגבלה וללא צורך ב-WIFI.

המערכת תאפשר בנוסף קשר מבוסס-וידאו מול שירותי הרווחה, מתן מענה פסיכולוגי לקשיש, בדיקות רפואיות און ליין של רופאי המשפחה ועוד.

קבלת קהל במשרדי העמותה בימי שלישי

תלם

שירותי סילוק בע"מ

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
 גרינברג כלנית: 050-4440009

העמותה למען הקשיש חדרה

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



זה רדיו ?

שוב אנחנו בסגר. אני מציינת עובדה – לא מתלוננת. את החיסון השני כבר עברתי בשלום, קצת כואבת היד, אבל זה לא נורא לאור השמועות וההפחדות על כאבי ראש / צמרמורות / חולשה / ועצב הפנים שנפגע, לא עלינו. עברתי, וזה מאחורי.

בעצם, לא זה מה שרציתי לספר הפעם. השקט הוא אחד הסממנים של הסגר, אבל אצלי בבית מאז ומתמיד דולק הרדיו. מכשיר קטן בצבעי שחור וכסף בין שני מגבירי קול (רמקולים) קטנים ושחורים שעושים את העבודה. יש גם שלט. בלחיצה על מספר אני מעבירה לתחנת גלי צה"ל או לקול המוסיקה או לרשת א'. יותר מזה אני לא צריכה. דיבורים יש בשפע, וגם מוסיקה לא חסרה.

השבוע הגיעה אלי נינתי בת השלוש. היא ילדת הגלידה. אני מצטיירת אצלה כגביע מלא כל טוב. היא בוחרת איזו גלידה ומה אשים לה בגביע. כדרכה היא מתיישבת ליד השולחן במטבח ומחכה לקופסת הגלידה שתיפתח לפניה – לבחירתה. ושאלות יש לה מלוא הגביע. השבוע, כאמור, בעודה יושבת ומחכה שאלה אותי לפתע: "מה זאת הקופסה הזאת?" הסתכלתי סביבי ולא ראיתי שום קופסה. "איפה את רואה קופסה?" שאלתי. היא הצביעה לעבר הרדיו: "הקופסה הזאת שמנגנת", אמרה הקטנה, "למה לא רואים שום דבר?" הוסיפה ושאלה.

הבנתי שהקופסה המנגנת היא בשבילה אחד מפלאי תבל והמשכתי באותה נימה: "הקופסה הזאת נקראת רדיו. אני אומרת לו לדבר – אז מדברים, אני אומרת לו לנגן – אז מנגנים". נתתי לה את השלט, את החפץ הזה היא מכירה, בינתיים שכחה מהגלידה כשהיא מגלה עניין רב בפלא. "אבל לא רואים", אמרה "אין פה אנשים..."

נזכרתי בעצמי כשהייתי בת עשר – באנגלייה וראיתי לראשונה איש מדבר מתוך קופסה ואמרתי לסבתא שלי: "למה את מסלקת את האיש? הוא בטח נעלב כשהוא רואה שסגרת אותו..."

דבר המערכת

| ימימה לוי |

יום השואה הבין-לאומי

ב-27 בינואר חל יום השואה הבין-לאומי. עצם ההכרה של האו"ם בכך שזהו אירוע היסטורי הראוי לציון מעודד מאד במיוחד על רקע הכחשות השואה והתפשטות האנטישמיות שלא פסה מן העולם משחר ימי ההיסטוריה. רק שמאז קום המדינה היא מתבטאת גם בשנאה למדינת ישראל. אנטישמיות נפוצה גם במדינות ידידותיות לנו. קחו לדוגמה את ארה"ב. 19% מהאמריקאים מאמינים שהיהודים שולטים בוול סטריט.

אך בואו נבדוק איך מתנהלים בארצנו עם ניצולי שואה. מזעזע לראות יום יום בעיתונים ובשאר המדיה תמונות של קשישים שבחלקם ניצולי שואה, חיים בבדידות ובעוני מחפיר. אנשים רחמנים מושיטים להם עזרה, גם כספית.

ומה מרגיז? מתברר שלפני שנתיים שילמה גרמניה לממשלת ישראל פיצויים עבור ניצולי השואה. לאן הכסף הלך? למשרד האוצר. ואלמלא התגלתה עובדה זו, היו משתמשים בכסף למטרות אחרות. הגדרת עושק לפי הרמב"ם: "זה שבא ממון חברו לתוך ידו ברצון הבעלים, וכיוון שתבעוהו, כבש הממון אצלו בחוזקה ולא החזירו".

עם החשיפה מיהר משרד האוצר להודיע שניצולי השואה יקבלו את המענק שהתקבל מגרמניה. תארו לכם, מה היה קורה אילו עושק זה היה קורה במדינה אחרת? היינו זועקים חמס ומאשימים באנטישמיות. אני מקווה שכל אותם קשישים יפוצו ויוענקו להם חיים טובים יותר לפחות בשנים שעוד נותרו להם לחיות. שהרי ציון יום שואה ללא גיבוי מעשי בעזרה לניצולים הוא בגדר צביעות ומס שפתיים.



כיוון חזש

פברואר 2021 | אדר ה'תשפ"ב

ייתון נימלאי חדרה

עורכת ראשית: יונה מאור

חברי המערכת: חוה גדיש, יצחק גולדפינגר, יאשיהו וולשטין, יפה וינקר, ימימה לוי, רות לפידור, נגה ניב, זהבה עמל, שירה מוראל

עמליה (מלי) רוטמן, פנינה שחק, עדי שיטה, בתיה שרייבמן, שולמית צמח טנדלר

רכזת הכתבים ומפיקת העיתון: עו"ס רויטל פוקס, מנהלת המחלקה לאזרחים ותיקים

המו"ל: "העמותה למען הקשיש" בחדרה טל: 04-6323331

פוקס: 04-6247537

כתובת המערכת: E-mail: kivunhashal@gmail.com

עריכה גרפית והדפסה: אור גרפיקה והדפוסות



בעת הראיון

בגיל 24 נשא יובל את רחל לאישה, אותה הכיר בסמינר. הם התגרשו כעבור 20 שנה ושנתיים אחר כך התחתן עם אסנת (אוסי), איתה הוא חי כבר 35 שנים. משנת 1996 הם תושבי חדרה.

יובל גאה מאוד בילדיו. הבכור יפתח רווק ועובד כרפתן בקיבוץ חורשים. הבת דגנית גרה בחיבת ציון, שם היא מורה לחינוך גופני ופילאטיס. הבת עירית היא אחות במחלקה הגינקולוגית בבית חולים רמב"ם. הבת טלי מורה לאומנות בבית ספר יהודי בקליפורניה. הבן הצעיר ישי חבר קיבוץ שובל.

מה אתה עושה בזמנך הפנוי?

"גם כיום אני יושב בחוסר מעש. כאמור אני מסיע חולים פלסטינים לטיפולים רפואיים. אני מבצע זאת לסירוגין מהמעברים ריחן, שער אפרים דרומה לטול-כארם, אייל ליד קלקיליה, גלבון, נעלין ליד מודיעין עלית ותרקומיה. אחת הדוגמאות לפעולה זו היא הסעת ילד לטיפול דיאליזה שלושים פעמים. משפחתו מרבה להודות לי ולמדינת ישראל. בטוחני שהם שגרירים של רצון טוב ביישובם."

לא מכבר שמענו סיפור מאחת המתנדבות בהסעות:

"הסעתי חולה בשם אליאן חזרה לביתה מיום נוסף של הקרנות באוגוסטה ויקטוריה שבמזרח ירושלים. לצידה ישבה בתה ריהאם המלווה אותה יום יום. אני מסיעה אותן כבר שבועיים ברציפות ממעבר ריחן אל בית החולים להקרנות, טיפול מציל חיים. בנסיעה הראשונה הן שאלו איפה הים. היום אני מאריכה את הדרך אל ביתן בכפר שליד ג'נין, ונוסעת דרך כביש החוף לים. אליאן וריהאם נותנות למים הקרים ללטף את כפות רגליהן, ריהאם טועמת בשביל שתיהן את מליחות המים. הן מחזיקות ידיים כדי לא למעוד וצוחקות כמו ילדות."

מחשש שלא יידע כיצד להעביר את זמנו הפנוי מצא יובל עיסוקים נוספים. הוא כתב ספר בשם 'בן קיבוץ - יובל נהרי מספר לנכדים'.

עיסוקיו הנוספים כוללים צעדה יומית בת שעה וחצי עם אוסי, רכיבה על סוסים פעם בשבוע אצל רפי שטרנין בחוות היער, הוא חבר במקהלת שירה בעין החורש, חבר פעיל בטל"ק – הטלוויזיה הקהילתית – וחבר בעמותה למורשת מלחמת העולם הראשונה, במסגרתה מקיימים כנס חד-שנתי, סיורים יומיים והרצאה אותה נושא יובל על בוא האנגלים לחדרה. אך סמלי הוא שבמלחמת העולם הראשונה נכבשה חדרה מידי הטורקים על ידי יחידת פרשים שבראשה רכבו שני פרשים יהודים אשר שמותיהם היו, איך לא, **נהרי ויובל**.

יאשיהו וולשטיין ובתיה שרייבמן |



אימון ליד ערד קיץ 87

זה כשבע שנים שיובל נהרי עוסק בהתנדבות בהסעת חולים פלסטינים הזקוקים לטיפולים רפואיים מתקדמים בבתי החולים בישראל – ביניהם ילדים. ההסעה מתבצעת לישראל וממנה במעברי הגבול. הוא עושה זאת פעם בשבוע מתוך אידיאל, מעין משאת נפש, בידיעה ברורה שהרשות הפלסטינית מסירה חוצנה מחוליה.

יובל נהרי נולד בשנת 1936 בקיבוץ גבעת חיים. הוא נראה לכאורה אדם מסוקס בשל השפם המעטר אותו ובשל מבנה גופו, אך למעשה הוא ג'נטלמן שקט, רגוע ומדבר רק כשיש לו משהו חשוב לומר.

היום הוא בעל משפחה גדולה הכוללת את רעייתו אוסי, 5 ילדים ו-12 נכדים.

בצבא שירת בצנחנים ועבר בהצלחה קורס חבלה במקום קורס קצינים המקובל על בני הקיבוצים. באחת ההפסקות מפעילות הרתיח קפה על פרימוס 'אולד פיישן' (לדבריו) שגרם להתלקחות ולפציעתו הקשה. הוא אושפז למשך תקופה ארוכה בשל כוויות. בתקופה ההיא לא היה מענה רפואי ראוי לטיפול בכוויות, והוא נאלץ לנדוד מבית חולים קפלן לתל-השומר ולרמב"ם, שם הושתל לו עור בחלקי גוף רבים. זמן רב התבייש במראה גופו והיה יוצא לרחצה בים רק בשעות החשכה.

מה עשית בתום שירותך הצבאי?

"בתום שירותי הצבאי למדתי במסלול להוראה בסמינר הקיבוצים ובסמינר אורנים. כיוון שלמדתי בין היתר את הוראת השפה העברית שימשתי כמדריך והקניתי את השפה העברית לעולים חדשים בקיבוץ מעברות. במקביל לימדתי בכיתה ז' את המקצועות היסטוריה, חשבון וספרות."

יובל לא הסתפק בעשייה זו והמשיך לקנות דעת. הוא למד במשך ארבע שנים ביולוגיה באוניברסיטת תל אביב, היה ממקימי בית הספר האזורי בחוף הכרמל ולימד בו במשך תקופה מסוימת. בשלב מסוים החליט לשנות כיוון והחל לעבוד כמנהל המעבדה במכון 'אמבר' העוסק בתחום המזון לבעלי חיים עד פרישתו לגמלאות בגיל 67. מאחר שלא אהב את חיי הבטלה שב לעבודתו במשרה מלאה ולימים במשרה חלקית עד שפרש סופית לפני שלוש שנים.



במעבדה

”חוכמת הבדיעבד“ – המילים שילוו את חיי

אילנה זהבי |

שיתוף הפעולה בין שני התחומים איפשר לתת ביטוי הן מילולי והן יצירתי.

אחת המשתתפות בחרה קלף שסימל לה את הצורך להביט קדימה ולהמשיך להתפתח במיוחד לאור כאב שהתעורר אחרי האובדן שהתרחש אצלה לאחרונה. את היצירה שלה מאפיינות דמויות של מלאכים ואת המשפט שבחרה ללוות בו את עצמה אל העתיד: ”אל תתפללו לחיים קלים יותר, ודאו שאתם נעשים חזקים יותר“. בהמשך התהליך היא סיפרה על בחירתה ללמוד להיות יותר עצמאית גם בדברים שאיננה בטוחה לגביהם ולחזק את יכולותיה ואת האמונה בעצמה.

משתתפת אחרת דיברה על הניסיון שלה לבחור באור, בחיובי. ביצירה שלה היא סיפרה על האופן בו יצקה משמעות חדשה לשנים של לימוד מוזיקלי שלא הייתה להם חשיפה

”משמעות אינה דבר שעלינו לחפש וגם לא ניתן למצוא אותה, עלינו ליצור משמעות“ - זהו אחד המשפטים שבחרה אחת ממשתתפות קבוצת ”חוכמת הבדיעבד“ במרכז יום לאזרחים הוותיקים בגבעת אולגה.

חשבתם אי-פעם על זה ש”חוכמת הבדיעבד“ היא חוכמה אמיתית? הרי מי חכם יותר להסיק מסקנות לגבי חייו ממי שהתנסה וחי אותם.

יקרה מפז האפשרות לעשות מדי פעם ”עצור“, לשאול את השאלות הנכונות וללמוד מהתשובות שבאות מבפנים, מתוכנו, מהסתכלות אחורה על חייו, ממסקנות חוכמת הבדיעבד שלנו. הקורונה, בצד האובדן והנזק, הביאה איתה הזדמנות יקרה מפז לעצור, לשאול, להתבונן דרך



בשל איסור הוריה. כיום היא מלמדת את נכדה המחונן לנגן בפסנתר, וניתן לראות כיצד היא מפיחה חיים במשפט שבחרה שילוה אותה: ”משמעות אינה דבר שעלינו לחפש וגם לא ניתן למצוא אותה, עלינו ליצור משמעות“.

משתתפת נוספת סיפרה שהייתה אומרת לעצמה ללמוד להיות קלילה יותר, להשתטות ולשמוח כמו שבעלה היה עושה. היא סיפרה שהיום היא מנסה להמשיך לעבוד על זה בעצמה, והמשפט שבחרה להזכיר לעצמה: ”הזמן הכי טוב לשתול עץ היה לפני 20 שנים, הזמן הכי טוב הבא הוא עכשיו“.

קחו לכם רגע של עצירה והתבוננות, היזכרו במה שחשוב, לאן אנחנו צועדים. כתזכורת טובה בתחילת שנת 2021.

חוכמת החיים שלנו, מהם הדברים החשובים באמת לכל אחד ואחת מאתנו.

זיהינו במרכז היום בגבעת אולגה את הצורך לייצר את העצירה המכוונת הזו במטרה להתבונן על הדברים החשובים באמת ולהסיק מהם מסקנות. השתמשנו בכלים של מודעות לגוף ולנשימה כדי לפתוח צוהר למודעות פנימה, וכן, בשיח ובכוח התומך שיש בקבוצה, בקלפי טיפול, במשפטים מעוררי השראה וביצירה שנועדו לתת דרוו וביטוי לתחושות שקשה לעיתים להביע במילים.

את הקבוצה הנחו במשותף עו”ס ומטפלת ביוגה רון אורן ורכזת תחום תעסוקה ומדריכה בשינוי הרגלי חשיבה זיוה עטייה.

ניסויים מפורסמים בפסיכולוגיה

”ללכת עם העדר“: הניסוי של סולומון אש

שולמית צמח-טנדלר |

לא פעם אנו עומדים משתאים לנוכח תופעת ה”הליכה עם העדר“. אנחנו אפילו מגנים אותה, כי נדמה לנו שלאנשים האלה אין דעה עצמית. הניסוי של אש מסביר התנהגות זו.

הניסוי: הכניסו אדם אחד (נבחן) לחדר מלא שחקנים. עורך הניסוי הציג לכולם תמונה ובה שלושה קווים ממוספרים וביקש מכל אחד מהנוכחים בחדר לציין בקול את מספרו של הקו הארוך ביותר מבין השלושה. השחקנים השיבו **בכוונה** תשובה שגויה (כלומר, ציינו את מספר הקו הלא-נכון כתשובה נכונה) על מנת לבדוק אם הנבחן יענה בצורה כנה או שיתאים את תשובתו לתשובת האנשים האחרים בחדר.

בניסוי רואים את הנבחן מתפלא מאוד לשמוע את התשובות השגויות כתשובות נכונות. יש לו בליבו תשובה אחרת משלהם, אך כשהוא נשאל לומר אותה, הוא מתלבט ובסופו של דבר עונה בדיוק את התשובה ששמע מהשחקנים בחדר. אותו דבר קרה עם נבחנים אחרים גם בגרסאות שונות של הניסוי.

התוצאות הראו באופן מובהק עד כמה רובנו נוטים לוותר על האמת שלנו כדי שנתאים לאנשים אחרים. **מדוע זה קורה?**

אש אומר שאנחנו יוצרים חברתיים ומודעים מאוד למה שאנשים סביבנו חושבים, אך בגלל רצוננו להתחבב ולא להיחשב כיוצאי דופן או כמשנים דברים נעדיף להצטרף לקבוצה ונסתגל אליה גם אם איננו מאמינים למה שאנשים אומרים.

ניתן לצפות בניסוי המקורי ובניסוי מעניין ושווה ביוטיוב.

אהבת האדם והילדים אהבת הארץ אהבת המקצוע

ד"ר אברהם וילדר ז"ל



במהרה תוך הפגנת ידע מקצועי רב, גישה רפואית אנושית, ונכונות לעזרה בכל עת מצוקה, כשהוא נענה לכל קריאה בכל שעות היום והלילה, ובהיותו אדם איכפתי וחם, עממי, פשוט ומקסים, כבש דר' וילדר בזכות עצמו את לב האימהות הצעירות בעיר.

הוא היה עסוק מבוקר עד ערב בבית ובעבודה. ממהר במכונית הפיאט 500 שלו להספיק: להיות בביה"ח, ללמוד מהרופאים הבכירים ולתרום מהידע שלו למתמחים, לביקורים הקבועים במושבים ובישובים מכפר הרוא"ה עד זיכרון יעקב, לכפרים הערבים, ליעוץ הקבוע ולמעקב אחר התפתחות הילדים לאורך השנים באמצעות האחיות, בקיבוצים, בכפרים ובמושבות. נוסף לכל אלה עבד בקופת חולים וביקר בבית החולים ע"מ לוודא שהילדים מטופלים כראוי. ברבות השנים פתח גם קליניקה פרטית ושימש כרופא ילדים מחוזי וכיועץ לילדים בכל הסביבה. עבד במרפאת "דגני" עד פרישתו בגיל 77 אחרי 40 שנות עבודה, אך המשיך לעבוד כרופא יועץ ולקבל חולים בביתו. דר' וילדר היה גם פעיל חברתי כל חייו והתערה בקהילה תוך מיצוי יכולותיו האישיות ונכונותו לתרום לסביבה. בין השאר התנדב בהסתדרות הרפואית בתפקידים בכירים במשך עשרים שנה וכן במועדון רוטרי בחדרה. אופקיו הרחבים אפשרו לחברי המועדון להבחין בנקודות התורפה של החברה ולפעול לתיקונן.

מוסיפה מיכל: "אימא הייתה קצרת רואי, והם רצו להבטיח עתיד במקום מוגן. לכן, בהיותה בת 76 ואבא בן 81 עברו לדיור מוגן בביתן אהרון. הוא המשיך, גם בגיל 84, ליעוץ לעמותה למען הקשיש והגיע אחת לשבוע למרכז ויינברג לשוחח, לברר ולייעץ."

בן 96 היה במותו, אך רוחו הצעירה תמשיך ללוות את מכריו ואת אוהביו.

השאיר אחריו בת – מיכל, בן – בצלאל, הקרוי ע"ש הסבא, חתן, כלה, נכדים ונכדות. יהי זיכרו ברוך.

עמליה (מלי) רוטמן ויצחק (צ'קה) גולדפינגר |

בחודש שעבר הלך לעולמו רופא הילדים המיתולוגי בחדרה ד"ר אברהם וילדר, שגידל דורות של ילדים בחדרה והסביבה. היה בעל ידע רב ברפואה ומאבחן מעולה.



ד"ר וילדר נולד בשנת 1924 בעיירה לוז'אני ברומניה. גדל והתחנך בעיירה ברלד בבית ציוני דתי. את ביה"ס היסודי סיים בהצטיינות, וכשהיה בכיתה י' סולק מביה"ס בגלל יהדותו. את לימודיו המשיך בבית הספר היהודי שהוקם ע"י ועד הקהילה בעיירה.

בשנת 1942 בהיותו בן 18 התגייס ונשלח למחנה כפייה של הצבא הרומני. במשך למעלה משנה עבד בפרך מבוקר עד ערב. חפר בורות ותעלות וסלל כבישים, כשלגופו בגד דק ובידיו החשופות מכוש או טורייה. דודו, אחי אמו, שהיה בעליה של חברת 'וילדר' לסחר בתבואות, הצליח להוציא את אברהם מהמחנה ולדאוג שיקבל טופס 'אינו כשיר לעבודות כפייה'.

"שנים אח"כ עוד סבל מכאבים בכתף ימין", סיפרה בתו מיכל, עימה נפגשו לשיחה. 'זה מה שהבאתי משם'. היה אומר. אחרי המלחמה התחיל ללמוד רפואה באוניברסיטה בטימישווארה, אח"כ בבוקרשט ועבד בבית החולים האוניברסיטאי של פרופסור צ'לו.

בשנת 1950, כשסיים את לימודיו, בעוד הוריו ואחיו עולים לישראל, המתין לו צו הצבה לשירות לאומי בכפר נידח למשך שלוש שנים. גם כאן שיחק לו מזלו, והפרופסור הכין עבורו מסמך המעיד על מחלת לב קשה. אברהם נשאר בבוקרשט וב-7 בנובמבר עלה בחשאי על רכבת וממנה לאוניה.

ב-12 בנובמבר הגיע לחיפה למחנה העולים 'שער עלייה'. כעבור חודש וחצי נשלח לעבוד כרופא כללי במחנה העולים בעתלית ומשם לביה"ח רמב"ם בחיפה למחלקת ילדים בראשות פרופסור פאלק, שם התקדם לדרגת רופא בכיר. בחיפה גם הכיר את חנה, לימים אשתו, אשר עבדה ככלכלנית בבית המכס בחיפה ליד ביה"ח רמב"ם.

בשנת 1953 התגייס לצה"ל, עבר קורס קציני רפואה והפך לרופא גדודי בגדוד 13 של חטיבת גולני. כשפרצה מלחמת סיני לקח בה חלק עם הגדוד בעזה וברפיח. במלחמת ששת הימים שירת כרופא חטיבתי עם הכוחות ברמת הגולן.

על מלחמת יום הכיפורים מספרת מיכל:

"אבא בא ממשפחה דתית והחליט שבבית ישמרו על השבת ועל אוכל כשר. היה פעיל בבית הכנסת האשכנזי ברחוב הנשיא, והקפיד לבקר בו בימי שישי, שבת ובחגים.

יום כיפור היה קודש קודשים. עד למלחמת יום הכיפורים. אז נשבר הכול... אבא חזר מהתפילה, פתח את הטרנזיסטור הקטן, התחבר לבי.בי.סי. ומאז... בכל יום כיפור היה מדליק את הרדיו לבדוק שאין מלחמה. הוא המשיך לשרת במילואים עד גיל 55 ונעלב מאוד כששוחרר."

כשהגיע ד"ר וילדר בשנת 1960 לחדרה כרופא צעיר, המליץ עליו פרופ' פאלק, רופא הילדים המוערך של המושבה חדרה, שאצלו התמחה ד"ר וילדר.



כצאי לקרוא

הפעם: האם כצאי?



עדי שיטה |

במדור זה אני ממליצה בדרך כלל על ספרים שאני קוראת ומשתדלת מאוד לגוון את הנושאים. ברור שלכל קורא יש טעם אישי – מזלנו שלא כולנו עשויים מקשה אחת. לפעמים יש גם לי התלבטויות, ואז אני מוסיפה ליונה, עורכת העיתון, את המילה "לשיקולך", כדי שהיא תכריע לגבי ההתלבטות. הפעם אני כותבת על ספר שנפל לידי ומבקשת מקוראי מדור זה להתבונן בתמונת הכריכה. מצוינים עליה שמותיהם של עשרה סופרים ידועים מאוד בעולם הספרות. ועוד – שימו לב לכיתוב: רב מכר עולמי. הכריכה צבועה בצהוב בהק, ויש לזה סיבה. וראו תמרור אזהרה בעיגול האדום – לא לילדים! בתחתית הכריכה שימו לב לחמישה כוכבים שמציינים את איכותו הגבוהה של הספר, כפי שמציינים את איכותו של בית מלון, וכן משפט שמעיד על תוכנו "הסיפורים האירוטיים ביותר בעולם". אז איך לא לקחת את הספר???

ובכן, לקחתי וגם קראתי – עדיין לא את כולם. מי שמכיר את סיפוריו של סומרט מוהם יודע שהעלילה מקבלת תמיד תפנית מפתיעה, הוא אשף בקטע הזה... ואיך זה שסופרים כל כך מפורסמים מעידים על עצמם שהם עצמם גיבורי הסיפור? ועוד – איך ייתכן שהסיפורים ראו אור בתקופתם? מתברר (כך כתוב בכריכה מאחור) "שהסיפורים צונזרו ונפסלו... חלקם היו גנוזים והתגלו בעבודת בילוש של מוציא לאור אמריקני... לאור כל האמור לעיל – אם יפול לידיכם הספר, דאגו שיהיה לעיניכם בלבד, הרחיקו אותו מהנכדים, כדי שלא יגידו: "תראו מה סבא וסבתא קוראים..." אני לקחתי אותו בתור "סיפורים לפני השינה", ותחשבו עליי מה שאתם רוצים (חלקכם בוודאי כבר הסתקרנתם).

העיקר הבריאות

יפה וינקר |

מתי מותר ומתי אסור להשתמש בה אנטיביוטיקה מהי?

אנטיביוטיקה היא קבוצת תרכובות הגורמת למותם או להפסקת גידולם של חיידקים. גילוי האנטיביוטיקה היווה את אחת המהפכות הרפואיות של המאה ה-20. מאז תחילת השימוש באנטיביוטיקה לסוגיה חלה ירידה משמעותית בתמותה ממחלות הנגרמות ע"י חיידקים כמו שחפת, טטנוס ועוד. המונח "אנטיביוטיקה" נטבע ע"י הביוכימאי והמיקרוביולוג היהודי-אמריקאי זלמן אברהם וקסמן. האנטיביוטיקה הראשונה שהתגלתה הייתה הפניצילין בשנת 1928 ע"י אלכסנדר פלמינג זוכה פרס נובל לפיזיולוגיה לרפואה. היום מיצרים את התרופה מפטריות מיוחדות וכן ממרכיבים סינתטיים. צריך לזכור שבלי אנטיביוטיקה אי אפשר לטפל בזיהומים מסוכנים. לכן חשוב לשמור על יעילותן של התרופות האנטיביוטיות. כשחיידקים נחשפים לאנטיביוטיקה הם מפתחים מנגנוני עמידות והופכים להיות יותר ויותר עמידים לטיפול. לכן חשוב להשתמש בתרופה במצבים שבהם היא באמת נחוצה. אז היא תהיה גם יעילה. זכרו לפני שאתם לוחצים על הרופא שלכם לקבל אנטיביוטיקה בתואנה ש"אם לא יועיל לא יזיק" היא שגויה בהחלט, כי כל טיפול מיותר רק מזיק. למשל: למקרים של הצטננות, ברונכיטיס, כאב גרון, דלקת אוזניים או מחלות שלשול, שנגרמות כולן ע"י נגיפים, אין שום תועלת בנטילת אנטיביוטיקה. לכן אין להתחיל בטיפול באנטיביוטיקה אלא אם כן הרופא המליץ. אין לשמור אנטיביוטיקה בבית, ואין ליטול אנטיביוטיקה על דעת עצמכם. אם התחלתם טיפול אנטיביוטי, עליכם לפעול בהתאם להנחיות הרופא ולסיים את הטיפול במלואו, גם כאשר חלה הטבה במצבכם הבריאותי.

מקור: ויקרפואה

קוראים עם הנכדים



מותר לכעוס / ד"ר מיטש גולאנט ואמי ס' בהר | שולמית צמח-טנדלר |

הספר ראה אור בסדרת מותר המסייעת לילדים להבין את עוצמת רגשותיהם ומלמדת לתל אתם בצורה הטובה ביותר.

- הסדרה כוללת 4 ספרים:
- מותר לכעוס
- מותר להיות שונה
- מותר להתבייש
- מותר לפחד

הספר הנוכחי מלמד את הילדים שמותר להם לכעוס על דברים רבים ושונים, למשל על דברים שאינם בשליטתם ועל כאלה שגורמים להם תסכול. הם לומדים להביע את הרגשותיהם, כדי שיהיה אפשר לשנות דברים. הספר מתאים לילדים בני 4-6. אפשר לשוחח על הנושאים המדוברים בכל אחד מספרי הסדרה גם עם ילדים מבוגרים יותר. הספר נדפס בפורמט גדול, הטקסט מנוקד כולו, והאיורים מושכים את העין בצבעוניותם.

העמותה למען הקשישים חדרה

המחלקה לאזרחים וותיקים

הטלוויזיה הקהילתית של חדרה

אנו משדרים בערוץ הקהילתי 98 ב"הוט" ו"ס"י

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

כתבות מגזין טלק חדרה לחודש פברואר 2021

1. ברכת יער - שושי אובר ושרה פרבר.
2. ישראלים עוזרים בחו"ל - פנינה ודוד עמיאל.
3. פרידה קשה - נוגה ובני ניב
4. שיחת זום עם הנכד - אסתר קבין.
5. פנטומק, משחק ילדים - אמנון פלטיין.
6. יציאה לגמלאות - אסתר קבין.
7. גן בראשית - שושנה אשטר ותושיה שעבי.

שידור מיוחד

***חדרה בת 130 - אפרים פרנק - שני 18:30 - 15:00**

רביעי 3.2 - 8:30 שישי 5.2 - 15:00

תשבץ פברואר 2021

| זהבה עמל |

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

1. חג המסכות 5. מה שעושים בפורים בעיקר הילדים 11 ריקוד ישראלי 13. מקום הדיש 14. יופי, נוי 16. מדון, קטטה 17. ... המואבייה 18. אדון 19. תמימות 21. מולדת, ארץ 23. תרביך, מין מאכל 24. עגלה, חלק ברכבת 26. אחד השבטים 27. בירת סוריה 28. שירה, זימרה 29. מילת כאב 30. גבעה רמה 32. יקב, מקום הכנת היין 33. תא דואר ר"ת 34. בוסתן, גינה 36. בתוכה 38. זע 39. גבוה 40. מאפה לפורים 3,4 41. סוד 44. רחמנה ליצלן ר"ת 45. לחם המדבר 47. רקיע 49. מילת קריאה 51. זבן 52. קוראים בה פורים (4, 5)

מאונך

1. עיר בישראל (3, 4) 2. אחד התווים 3. יושב ראש ר"ת 4. מניף, מגביה 6. מתמקח, מסחרי 7. משק חקלאי 8. נחל במדבר יהודה 9. עצם בפה 10. צפצפה 12. ניגוד, שוני 15. אש, להבה 18. טס 20. בושם מקראי 22. הגשם הראשון 23. משחק קלפים 25. תנומה, שינה 27. מלך ישראל 31. חיבר בעזרת מושכות 32. מזף, גינה 34. בן החיה 35. נסעד הרבה בלי סוף 36. בוקר, רועה בקר 37. צורר היהודים 39. צעצוע לפורים 42. שותל, נוטע 43. נוזל חיוני 46. נהרה, זיו 48. מכשף, אשף 50. מעדר, טורייה 51. לא חי



הצצה להלצה

| יאשיהו וולשטיין |

שני עכברים
עכבר ראשון: "אז מה, אתה מתחסן?"
עכבר שני: "השתגעת? קודם שיסיימו את הניסויים על בני האדם."

תחזית מזג האוויר
מהשירות המטאורולוגית נמסר: "הסופה שהבטחנו מתעכבת בגלל תנאי מזג האוויר."

עניין עם פועלי בניין
ליד אתר בנייה ראיתי שלט: "הכניסה לזרים אסורה". אז מי יבנה?

מוטציה
הווירוס החזיק מעמד זמן קצר כמו כל מה שמיוצר בסין. עכשיו הוא נהיה אנגלי, ואם הוא עמיד כמו המלכה אליזבת אנחנו בצרות.

יום הולדת לקורונה
בקרוב הקורונה בת שנה. אולי היא תלמד ללכת... מאיתנו.

משעמם בסגר
איזה שעמום בסגר! מרוב שעמום יצאתי מחוץ לדלת, לצלתי בפעמון ושאלתי: "מי זה?"

שליטה בסגרים
איך יודעים שהממשלה מזדקנת? חבריה כבר אינם שולטים בסגרים.



מהמטבח של סבתא

| בתיה שרייבמן |

עוגת פירות יבשים
מחמה שנשארו מפירות ט"ו בשבט

באדיבותה של אילנה זהבי

חומרים
200 גרם משמשים יבשים
200 גרם אגוזים מלך, לוז ושקדים
6 כפות קמח תופח
2 ביצים

אופן ההכנה
קוצצים את המשמשים האגוזים והשקדים. מוסיפים את הקמח ואת הביצים ומערבבים היטב. אופים בחום בינוני 170 מעלות במשך 25 דקות פורסים בעזרת סכין לחם.



עזרא בן עודד ז"ל



סיגל זיידה מנכ"לית העמותה בשם העמותה למען הקשיש חדרה,
 אנו כואבים ולא מעלים את לכתו של חברנו היקר עזרא בן עודד ומרכינים ראש לזיכרו !!!
 עזרא היה חבר הוועד המנהל בעמותה למען הקשיש חדרה למעלה מ-52 שנים.
 במשך שנות התנדבותו הרבות תרם משמעותית לפיתוח ולהפעלת פרויקטים רבים
 ומגוונים למען האזרחים הוותיקים בעיר חדרה.
 היה יושב ראש פתג"ם ועסק בגיוס מתנדבים רבים לתחום.
 שימש ככתב בעיתון הגמלאים של העמותה "כיוון חדש" והביא את דבר האזרחים
 הוותיקים לציבור.

כחלק משמעותי ובלתי נפרד מחברי הוועד המנהל בעמותה ליווה בשנים האחרונות פרויקטים
 רבים, מיזמי בניית מרכזי יום, מועדונים לניצולי שואה, ועוד ועוד...
 עזרא היה איש ספר, רהוט, חכם וענייני, הביא תמיד את דברו בנועם ובאסרטיביות.
 דמותו כמורה וכמחנך ליוותה אותנו בחיי היום-יום. הוא שמר על השפה העברית ודאג תמיד
 לתקן אותנו באופן הגייתי.

התייחס להתנדבותו בעמותה כשליחות והתייצב ועמד בפני כל משימה. האמין בהתמדה ובנחישות וביכולת לשנות,
 לתקן ולהשפיע. גם בימי הקורונה התייצב לכל קריאה. אנו נאספים כאן בימים עצובים אלה, ימי קורונה, להיפרד ממך.
 דע שגם מי שלא היה יכול ולא הצליח להגיע, עומד וזוכר.

וכמה דברים בשם הגב' טובה בן זאב יו"ר העמותה

אבד לנו איש אהוב ויקר שבמשך למעלה מ-52 שנים ליווה את העמותה למען הקשיש כחבר הוועד המנהל
 במסירות רבה וללא לאות, נכון לכל פעילות באהבה וברצון והקדיש שעות רבות מזמנו למען התפתחותה של
 העמותה לעזרה לאוכלוסייה המבוגרת.
 עזרא, נעים הליכות, חבר טוב ומסור עזב אותנו.
 אנו מבטיחים לך כי נמשיך את דרכך, ובכל יום ושעה, עזרא, תישאר בזיכרוננו.
 עוד נכוננו לנו מעשים רבים ביחד, אך אתה עזבת אותנו לפתע!
 בשמי ובשם חבריי אנו מבטיחים להמשיך וללכת בדרכך שלנו שהייתה גם שלך.
 מבטיחים להמשיך, כי זו צוואתך.
 לאור מצבי הבריאותי לא אוכל ללוות אותך בדרכך האחרונה, אך אתה ומשפחתך נצורים בנשמתנו
 ונזכור אתכם לעד, כי אתה היית חלק מאתנו בעידודם!

לא נשכח אותך. יהי זכרך ברוך!!!

מוקד קורונה שואל לשלומך

"שלום, מדברים מעיריית חדרה, רציתי לשאול לשלומך, ואם אתה זקוק לעזרה כלשהי..." זהו נוסח שיחות הטלפון שמקיימים בסגר האחרון עובדי המחלקה למשאבי קהילה והתנדבות באגף הרווחה בעיריית חדרה, עובדות נוספות מהאגף, סטודנטיות וחיילות למאות המאומתים והמבודדים בגל הקורונה האחרון.

השיחות מתבצעות במטרה ליצור קשר עם התושבים ולעזור להם במידת הצורך. קשישים בודדים ללא עורף משפחתי, משפחות שלמות שנמצאות בבידוד, חלקן או כולן חולות, ואין להן עזרה מהמשפחה או מהקהילה ותושבים נוספים. העזרה מתבטאת בראש ובראשונה בשיחה כדי להראות שלנו, בעיריית חדרה, אכפת (שיחה שמתקבלת בשמחה ובתודה), במילוי שאלון קצר ובעזרה הנדרשת: ערכות הפוגה לילדים ותווי קנייה ורכישת מוצרים למשפחות נזקקות.

את הקנייה ואת השינוע מבצעים עובדי העירייה במסירות ובאחריות, ואת ערכות השי

מארגנים ומביאים במרכז הצעירים באגף נוצ"ץ. בממוצע מתנהלות מדי יום כ-150 עד 200 שיחות לחולים ולמבודדים, ועל המלאכה מנצחת עו"ס קהילה יונית פינקלשטיין.









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, נופשוניס.
- * מוקד מצוקה הפועל 24 שעות ביממה, 365 ימים בשנה.
- * ביקור רופא בבייתך 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₪ לחודש, ללא תלות ברמת ההכנסות.

לפרטים והרשמה:

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