

מעבירים את שרביט הטשולנט לדורות הבאים

מאת: ע'י ש'טה



אפתח בווידי קצר. אמא שלי לא ידעה לבשל. בעצם היא ידעה משהו, למשל מרק העוף שלה היה משובח. אבל, עם המטבח המסורתי או המתוחכם היא מעולם לא התמודדה וגם זה "לא היה בראש שלה", כפי שמתבטאים היום. אז ממי למדתי את רזי החמין, הפולני, יש לציין? מחמותי שהייתה בעלבוטטע מאין כמוה, מהבישול והאפיה ועד התפירה והסריגה וצחצוח הבית... ונגיע לזמן העכשווי. רק מזהירים החזאים על החורף המתקרב, והסערות בעקבותיו, מתחילים להגיע רמזים עבים מבני המשפחה: "הגיע הזמן לחמין- סיפתח בלשון הצעירים".

השנה נעמדתי על הרגליים האחריות והכרזתי: "חמין זה לא סיפור- כל אחד יכול". הרמז הברור לא קיבל התייחסות ולכן החלטתי שהסיר הענק אכן יצא ממחבוא הסירים שבמעמקי הארון, אלא שהפעם לא יחזור לתפקידו המסורתי ועמוד רק לתצוגה.

הזמנתי את בנותי, שכולן בעלות משפחות, לקורס הכנת חמין. נכדתי הבכורה שגם היא כבר בעלת משפחה משלה התקוממה: "ומה איתי? גם אני מצטרפת". אמת לומר, שמחתי על היוזמה, טובים שני דורות על דור אחד ועוד במכה אחת.

בתחילה נלחצתי מעט. חששתי שהנה מצטרפים עוד שני זאטוטים

הזמנתי את בנותי, שכולן בעלות משפחות, לקורס הכנת חמין. נכדתי הבכורה שגם היא כבר בעלת משפחה משלה התקוממה: "ומה איתי? גם אני מצטרפת". אמת לומר, שמחתי על היוזמה, טובים שני דורות על דור אחד ועוד במכה אחת.

בתחילה נלחצתי מעט. חששתי שהנה מצטרפים עוד שני זאטוטים

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

כל סוגי הביטוח

- משכנתאות
- השקעות
- ביטוחי רכב
- ביטוחי דירות

בתנאים מיוחדים.

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
טל. 03-6888066
E-mail: chael@bezeqint.net

הפאנורמה של הקניון החדשה
הטייל בהנאה עם

טילי כון ירון קמ"ה

הסעות * אוטובוסים * מיניבוסים
טרנזיטים מפוארים וממוזגים
קשר אלחוטי, וידאו, טלוויזיה

רח' ביאליק 18, חדרה
טל. 04-6341827

תל יוסף רכב חשמלי
TEL YOSEF ELECTRIC VEHICLE

שיווק ושרות רכב חשמלי

סוכן מכירות יעקב דגני:

052-8511386
052-5610484
מוקד הזמנות: 04-6070134

הצטפה חינוך
זיית הלקוח

דפוס סאלי
ביצוע כל עבודות הדפוס

דפוס אופסט, דיגיטלי ושלטי חוצות הובלה עד בית הלקוח

שרות שנת נסיון בתחום הדפוס מאפשר לנו לתת לך בדיוק מה שאתה צריך עם קצת רכש דיוק האבזרה ואיכותה וכמו כן עם אדיה בלוחות הפלמין.

טל. 04-6345590 רח' הנשיא 56 חדרה

העמותה למען הקשיש
רח' הנשיא 58 חדרה
טל. 6210526, 6324808

מב"ט - שירות סיעוד

- טיפול אישי וכוללני ע"י מטפלים מנוסים.
- מטפלים זרים ל-24 שעות.
- ייעוץ והדרכה ע"י צוות מקצועי ואמין - חנינם!
- מטופלי מב"ט זוכים לסיבסוד בקהילה התומכת.

כיוון חזרה
עיתון גימלאי חדרה

מרץ 2014 - אדר ב' תשע"ד 209

לראות - אבל אחרת "צילום בגיל" - סדנת צילום לניצולי שואה



מאת: ע'י ש'טה

לומר את האמת, זכיתי! הצטרפתי לסדנת צילום לניצולי שואה שהתקיימה בחדרה בחסות הג'וינט, א.ש.ל, העמותה למען הקשיש והמחלקה לאוכלוסיה המבוגרת באגף הרווחה של עיריית חדרה. אני כותבת את הדברים מנקודת מבט אישית. בשעה הראשונה כשהגעתי לקורס הרגשתי שאולי אין מקומי בקרב קבוצת המשתתפים, מכיוון שנשלחתי מטעם העיתון "כיוון חדש" לסקר את מהלך הקורס. אבל עד מהרה התחברתי, כשהוצאתי את המצלמה שאיתי תמיד וניגשתי למשימת צילום, שהורתה לנו אליסיה - צלמת מחוננת בזכות עצמה, וחברתי לאחת המשתתפות ליד המראה שב"בית צבי". יחד חשבנו על "פזזה עם כובע" ויחד הפקנו צילום פורטרט שהיה נושא השיעור באותו היום. הרגשתי שהתקבלתי לקבוצה.

טרם סיפרתי את מטרת הקורס. אצטט כאן משפט מתוך החוברת שהופקה לכבוד התערוכה המסכמת שהתקיימה בתיאטרון גבעתיים: "סדנת הצילום בגיל נוצרה מתוך אמונה שצילום יכול להיות כלי ביטוי נפלא לניצולי שואה שרוצים לצאת למסע יצירתי בעקבות זיכרונות..."

ואכן, בכל פגישה שבועית הוצגו משימות "שיעורי הבית" ובד בבד נפתחו משתתפי הקורס והעלו זיכרונות מימים אחרים, חיפשו משמעותיות אומנותיות, הובעו רגשות ומימשו בצילום את אשר נלמד באותו שבוע.

shittadi@netvision.net.il

סרטים באולם רנה שני
יום ראשון 9/3/14 בשעה 16:00 - החגיגה של פולט

תלם
קבלת הקהל משרדי העמותה בימי שלישי

שירותי סיעוד כ"מ
סיעוד זה אנחנו!

תלם - שירותי סיעוד בע"מ
שירותי סיעוד וטיפול בית בשיתוף עם העמותה למען הקשיש בחדרה

24 שעות ביממה
מטפלים/ות מחו"ל - 24 שעות ביממה
דוברי שפות שונות.
סיוע וייעוץ בקבלת רשיונות לעובד הזר.
שירות מקצועי ואמין.

תלם - שירותי סיעוד בע"מ
רח' בית הלל 6 תל-אביב 67017
טל. 03-5618850, 03-5619120, 03-5619120
גרינברג כלנית: 050-4440009

כיוון חזרה
עיתון גימלאי חדרה

מרץ 2014 - אדר ב' תשע"ד 209

עורכת ראשית: יונה מאור

חברי המערכת: רבקה בן-מנחם, יצחק גולדפינגר, יאשיהו וולשטיין, יפה וינקר, רחל טרופ, רחל ילין, ימימה לוי, רות לפידור, יונתן נוי, נגה ניב, זהבה עמל, עליזה רוזנווסר, פנינה שחק, עדי שיטה, בתיה שרייבמן.

רכזת הכתבים ומפיקת העיתון: עו"ס רויטל פוקס

המחלקה לאוכלוסיה המבוגרת באגף הרווחה.
הגהה: יאשיהו וולשטיין.
המו"ל: "העמותה למען הקשיש" בחדרה טל. 04-6323331 פקס. 04-6247537
עריכה גרפית והדפסה: דפוס סאלי חדרה

אתם מוזמנים לשלוח תגובות וסיפורים מעניינים לכתובת המייל של המערכת:

E-mail: kivunhadash1@gmail.com

11	10	9		8	7	6		5	4	3	2	1
			14			13						12
		17						16				15
			22	21				20		19		18
			26		25			24				23
					29			28	27			
												30
36	35	34				33	32					31
			39					38				37
				44	43			42	41			40
						47	46			45		
												48
		53		52	51			50	49			
			59	58		57	56	55				54
												60
			62							61		

2014 תרפ"ד

מאת: **זהבה עמל**

מאוזן

1. קוראים בה בפורים (4,5). 9. צורר היהודים מהמגילה 12. תחיה 13. סרקופג, ארון קבורה 15. פיטמה 16. החרמה, הפקעה 17. קידומת הולנדית 18. חולצה, בגד 21. ...הריון, מצב לא טוב בהריון 23. חודש 24. מגדיל, מחזק 26. מנגינה 27. צעצוע לפורים 29. דג מאכל 30. נקבת החמור 32. כלי נגינה 34. אשת המן 37. אספלט, עטרן 38. פרח נאה 39. נחל אכזב 40. דגל 41. אשת אחשוורוש 43. בסיס, יסוד 46. אחד הצבעים 48. שם נוסף לאסתר 51. אחד השבטים 54. מנהג מקובל בפורים (4,5) 58. נפיל, גדול 60. מילת בקשה 61. מלך פרס ומדי 62. הביא בברית אברהם

מאונך

1. דודה של אסתר 2. יפוי, הידור 3. כן באנגלית 4. לאט במוסיקה 5. תרגילי סדר (ר"ת) 6. צוות, פרסונל 7. העיר העברית הראשונה (4,2) 8. גובה 9. הלך קדימה (ר"ת) 10. פיקח, ערמומי 11. רודף תענוגות 14. ירח, לבנה 16. הסתננות, חדירה 19. התמודדות, מאבק 20. בהרת, כתם 22. עליצות, צהלה 25. הרבה 28. ענן חסר 30. מאפה לפורים (3,4) 31. החזיק 33. עקר 35. צעיף 36. מין קוף 42. גדי 43. סימן מוסיקלי 44. עצמות הגוף 45. דמות, צלם 47. ייהוד 49. עשב תרבותי 49. גוף שלישי 50. חמה 52. זע 53. המטבע שלנו 55. תכשיט קדמון בצורת טבעת או קרס 56. מילת זירו 57. אות א-ב 59. ישי

amal.zm@012.net.il

מפגשים מהסוג השלישי

מאת: **יונתן ט'**



מי מאיתנו לא נוהג לשבת מידי פעם בבית קפה בשעות הבוקר? וודאי ראיתם לא פעם קבוצת גברים ללא נשותיהם (חשוב להדגיש), המכונסים יחדיו סביב שולחן. "הפרלמנט" - כך הם נקראים בלשון העם. תופעה נפוצה בחדרה וגם בערים אחרות.

כוונתי לאותם גמלאים שמשווא מאחד אותם בצורך להתכנס לפחות פעם בשבוע ולפעמים יותר. זוהי תופעה חברתית שלא נחקרה עדיין... אינני מתיימר לנבור ולחטט אלא רק לתת את הדעת ולהבין לליבם. חלקם חיים בגפם וחלקם קיבלו "רשות" מהאישה לצאת מהבית לבד לשעות בודדות.

למה הם עושים זאת? הרי לכם סיפור קצר: החברה יושבים בבית קפה ואחד מהם לא מפסיק להתפעל ממראה עיניו: "הלוואי שלאשתי היו רגליים כאלה. הלוואי שאשתי הייתה נראית כמוה". וכך הוא הולך וממשיך להפליג בשבחן של הנשים החולפות על פניו. לפתע מופיעה אשתו. הבעל לא מתבלבל: "אשתי היקרה אני לא מפסיק לחשוב עליך כל הזמן".

יש שיאמרו, כדי להרגיש גבר אתה צריך לשבת עם גברים... אז ישבתי.

פגשתי אותם בקפה גרג. חבורה של כתריסר גברים קשישים שתופסים שלושה שולחנות הצמודים זה לזה. בדקתי. מסתבר, שהמלצרים דואגים לכך מראש. כבר בשעה 08:00 בבוקר הם כבר כאן. לא כולם - חלקם נוהגים לאחר בכוונה תחילה כדי "לעורר דאגה". לא מחסירים אף יום כולל יום שישי, כמובן. שאלתי את בני (שם בדוי) שנראה לי מהותיקים. "ספר לי איך זה התחיל?" בני נישען לאחור ומוציא אנחה קלה מגרונו: "היינו שלושה שפרשו לגמלאות ממפעלי ניר חדרה לפני כ-20 שנה והחלטנו להיפגש בקפולסקי בקומה השנייה וראינו כי טוב והפכנו את המפגש למסורת. עם השנים פרשו חברים נוספים ומפה לאוזן עברה השמועה, והחבורה הלכה וגדלה עם השנים. עברנו לכאן לאחר שסגרו את קפולסקי".

המכנה המשותף של כל פרלמנט מסוג זה הוא מקום העבודה בדרך כלל. "למה אתם לא נפגשים במפעלי ניר חדרה?" יגאל (שם בדוי) בוחר לענות בנימה של צער: "מרגע שאתה פורש לא מכירים אותך יותר, אמנם ישנו ועד גמלאים שפעילותו מצומצמת מאוד ומוכתבת מלמעלה. למשל, טיולים וסופי שבוע בבתי מלון. אני מצטרף למבטחים". דני (שם בדוי) מצטרף לשיחה: "הזמנים השתנו, בזמננו לא היה דיסטנס בין עובדים למנהלים. והראייה יושבים כאן מנהלי מחלקות ועובדים ומרגישים מצוין זה עם זה. היום כשקוראים לעובד במערכת הכריזה מציינים מס' עובד ולא קוראים לו בשמו...".

כמה זמן אתם יושבים כאן כל יום? בני משיב: "בין שלוש לארבע שעות. יש הפורשים גם מוקדם יותר, כל אחד פונה לעיסוקיו". אני מקשה: **מה אומרות על כך הנשים? הרי אתם נעדרים מהבית למספר שעות לא מבוטל בכל יום.** רפי (שם בדוי): "לאשתי יש את העיסוקים שלה ולי את שלי, אנחנו לא מפריעים זה לזה". אבי (שם בדוי): "אני

ilayon@talr.co.il

27 האחרות

מאת: **ימימה לוי**

יום האשה הבינלאומי יחול בשמונה במרץ. מטרת היום הזה להעלות מודעות פוליטית וחברתית לזכויות הנשים. גם מכיוון שיש לנו ענין לקשר נושאים עם המסורת, וגם בגלל הסמיכות לחג הפורים, אי אפשר להתעלם ממגילת אסתר. אחרי הכל, בכל התנ"ך רק שתי מגילות קרויות על שם נשים (הראשונה כמובן, מגילת רות). אפתח דווקא בוועד, שהמפרשים שלנו עשו ממנה חוכא ואיטולולא (צמח לה זנב, פשתה בגופה צרעת). היא דווקא גילתה גם צניעות וגם אומץ. הרי מה שנדרש ממנה, להראות יופיה, הוא אנטי-פמיניסטי ומשפיל. חכמינו היו צריכים לתת לה ציון לשבח, מה עוד שלדבריהם נדרשה להופיע עירומה. אבל כנראה שהעובדה שהייתה נכדת נבוכדנאצר, שהחריב את מקדשנו והגלה אותנו, הייתה לה לרועץ.

אסתר לעומתה, הייתה יותר מתוחכמת. יצרה קשרים טובים עם הסריסים ועם נערותיה, שגילו נאמנות יוצאת דופן (הנערות נצרו את סוד היותה יהודיה). כשהיה צריך לפעול, פעלה ביישוב דעת ובתחכום, בלי להיכנס להיסטוריה. היא משכה בחוטים, הפילה את המן במלכודת, כשהיא מצליחה להוציא את האחראי הראשי לקטסטרופה שהייתה עלולה לקרות ליהודים, את המלך, זכאי. על כך נאמר: "אל תהיה צודק, היה חכם". מה עם מרדכי? נכון, הוא נקרא הצדיק, אבל הוא זה שכמעט גרם לשואה. לכן, אין ראוייה מאסתר, שהמגילה תיקרא על שמה. כן, אסתר הראתה מודעות פוליטית, חברתית... ועוד ועוד. אגב, האם לא כל ילדה שניה מתחפשת לאסתר?

yemimale@gmail.com



מאת: **יוש וולשטיין**

מומחה לניצול זמן

מומחה לניצול זמן יעיל סיכם את הרצאתו בנימה של אזהרה: "לא את כל מה שלמדתם כדאי לנסות בבית". "למה לא?", שאל אחד היושבים בקהל. "ובכן, השיב המרצה, "אני בתנאי את השגרה של אשתי בהכנת ארוחת הבוקר במשך שנים. היא נהגה לבצע עשרות אימות בין המקרר, השיש, התנור והארונות, ובכל פעם נשאה רק פריט אחד בידה. יום אחד אמרת לה: 'למה שלא תנסו לקחת כמה פריטים בבת אחת?' הרי יש לך שתי ידיים". "נני, התלנני" הבתור, "זוהי תסך לה זמן?" "בהחלט", השיב המרצה. "היה לוקח לה עשרים דקות להכין ארוחת בוקר. מאז, אני זה שצריך להכין..."

הפסקת שיהוקים

גברת ויצמן הלכה לבקר את הרופא שלה, כשלפתע באמצע הבדיקה פרצה בזלזול וצאה לנסוע בריצה במסדרון קופת התולים. רופא אחר שלבר במקום עצר אותה ושאל מדוע היא בוכה. היא סיפרה לו. הרופא הרגיע אותה, ביקש ממנה שתמתין לו בחדרו ופנה אל תדר הרופא שלה. "מה קרה לך?", שאל אותו, "גברת ויצמן היא בת 60. יש לה ארבע ילדים נשואים ותשעה נכדים. מה פתאום אתה אומר לה שהיא בהריון?" "ובכן", ת"ן הרופא, "זה הפסיק לה את השיהוקים, לא?"

מקומות שמסת"מים ב"אוב"

אמש עבר מולי ילד שמן עם גבה אחת ופירסינג בכל מקום פנוי בפניו. אמר לי: "אח שלו, איפה זה המועדון דיזינגוב?" הסברתי לו שאינני אחיו, ושיש לומר דיזינגוב ולא דיזינגוב, כשם שיש לומר זמנהוף ולא זמנהוב, ושכלל אין בתל אביב מקומות המסת"מים ב"אוב"... התלוצצתי באיכילוב.

yoshwols@walla.com

מהמטבח של סבתא

קציצות קינואה אפויות

(מתכון מלכה שובל)

מאת: **בתיה שרייבמן**

חומרים:

- 1 כף שמן זית
- 1 כוס קינואה
- 2 כוסות מים
- חצי כפית כמון
- 1 כפית כוסברה קצוצה
- מלח ופלפל
- 1 בצל קטן קצוץ
- 3 ביצים
- 2 גזרים מגורדים גס
- 1 כף פטרוזיליה קצוצה
- צרוור עירית קצוצה
- 3 קישואים מגורדים גס
- 1 כוס פירורי לחם

אופן ההכנה:

מחממים שמן בסיר מוסיפים קינואה ומים, כמון, כוסברה, מלח ופלפל לפי הטעם, מנמיכים את האש ומבשלים 15 דקות. בקערה גדולה מערבבים ביצים, בצל, גזר, קישוא, פטרוזיליה, עירית, מוסיפים את הקינואה המבושלת ופירורי לחם.

צרים מהתערובת לביבות ומסדרים בתבנית אפיה משומנת. אופים כ-10 דקות, הופכים ואופים 10 דקות נוספות בתנור בחום 180 מעלות.

עיניים שלי

מאת: פנינה שחק

לאחר שלושים שנים שבהן לילי תפקדה כמורה מחליפה, מדריכת ריקודי עם ועיסוק בספורט, העין הרואה החלה להידרדר. "נסענו לארה"ב ולאחר שלושה ניתוחים קשים חזרתי כבדת ראייה. זמן קצר לאחר מכן שוב ניתוח והפעם נשברתי נפשית ובכיתי שעות ארוכות. הדביקו לי את הרשתית. חודש וחצי אסור היה לי לשכב וישנתי בישיבה. אחרי ניתוח זה התעוררתי לחלוטין".

לילי נשואה לברוך והם הורים לשתי בנות וסבים לחמישה נכדים.

"לאור מצבה של לילי", מוסיף ברוך, "יצאתי לפנסיה מוקדמת כדי לשמש עיניים לאשתי ולעזור לה לחיות חיים רגילים.

בחדרה היה בזמנו מועדון לעיוור אך סגרו אותו ושנים לא היה לכבדי הראייה ולעיוורים מקום מפגש ופעילות.

דאגתי להקמת מועדון לעיוור מחדש, ובעזרת ד"ר שרמן וחברים שיפצנו מבנה נטוש שקיבלנו מהעירייה והפכנו אותו למועדון פעיל לעיוורים וכבדי ראייה".

במועדון זה מתקיימים שעורי אומנות ומלאכת יד, וכן מתקיימות הרצאות שונות ומקום מפגש לחברים. "אני משתתפת בשיעורי יצירה בפלסטלינה של בעלי חיים מיניאטוריים, ולא להאמין פעם היו לי שתי ידיים שמאליות וכעיוורת יש לי שתי ידיים ימניות".

לילי פעילה ומשחקת בקבוצת עיוורים כדורת דשא ברעננה, "קיבלתי שתי מדליות וגביע", אומרת לילי בגאווה, אני רוקדת בלהקת עיוורים ריקודי עם שמופיעה בכל הארץ. בכל שנה אנו רוקדים גם בפסטיבל המחול בכרמיאל. כמו כן אני רוכבת בקבוצה על אופניים כפולים הנקראים 'טנדם', כשהמוביל רואה וגם כאן קיבלתי מספר מדליות. אני מתעמלת ושוחה בבריכת הספורטן מספר פעמים בשבוע וכן מרצה על העיוורון באופן קבוע בבתי ספר וגנים. כמו כן אני מנחה בספרייה העיוורים בנתניה וזה מאפשר לי קריאה מרובה ומהנה.

במיוחד אני גאה שלמדתי להשתמש במחשב ולתפעל תוכנה מדברת וכך אני מתקשרת עם נכדיי דרך הדואר האלקטרוני. לסיכום אני יכולה לומר, כאשר בחרתי בחיים והחלטתי לתפקד אני עושה המון דברים שלא עשיתי כשראיתי, וכיום אני מאושרת ונהנית ממשפחתי ובמיוחד מנכדי ואין לי רגע דל. בכל אלה מלווה אותי ברוך הנאמן והאהוב המשמש לי עיניים ואני מודה לו בכל ליבי".

מועדון העיוורים בחדרה נמצא ברח' הרצל 30 פינת אהרונסון. המועדון פועל בימי שני ורביעי אחה"צ.

Pnina12@gmail.com

כך מגדירה לילי את בעלה. לפני כעשר שנים חשך עליה עולמה של לילי גולדינר, היא התעוורה בגיל שישים. ההרגשה הייתה איומה ולילי נכנסה לחור שחור של דיכאון ומחשבות אובדניות התרוצצו במוחה.

במשך עשרה חודשים ישבה לילי בביתה ולא ידעה אם היא רוצה לחיות או למות. היא חייתה בבועה ושום דבר לא עניין אותה.

"כשבאו לבקר אותי", מספרת לילי, "פתחתי את הדלת וראיתי אנשים ואמרת: מה אנשים מסתובבים בחוץ? חשבתי שכל העולם עמד מלכת. במשך הזמן הזה שכבתי במיטה ולא רציתי כלום. לאחר עשרה חודשים בחרתי בחיים ונעמדתי על הרגליים וכולם נערכו לעזור לי ובמיוחד בעלי שמאז עשר שנים הוא משמש העיניים שלי".

לילי נולדה בחיפה ושם העבירה את ילדותה ונעוריה. "הייתי מאוד חברותית, למדתי ריתמיקה ובלט, הייתי פעילה בצופים ובתנועת מכבי, הופעתי במכבייה הרביעית כשהייתי רק בת שמונה". בעיות הראייה של לילי נתגלו כבר בגן והיא החלה להרכיב משקפי ראייה עם עדשות עבות. בשנת 1974 הוחלט לנתח אותה עקב לחץ תוך עיני מסוכן ומניתוח זה התעוררה עיוורת בעין שמאל.

בשנת 1979 עבר הזוג להתגורר בחדרה וכאן גילה רופא העיניים את בעייתה המיוחדת של לילי, היא נולדה עם עיניים גמדיות (ננסיות) אך עדשות העיניים היו בגודל רגיל ונורמלי וזה המקרה היחיד בארץ. בעקבות גילוי זה נשלחה לילי לארה"ב ולגרמניה כדי שרופאים ילמדו על המקרה הנדיר.



כצאי לקרוא

מאת: רחל טרופ

פרויקט רולי / ירה סימסון

פרויקט רוזי הוא ספר מיוחד המתאר פרופסור מבריק לגנטיקה הלוקה בתסמונת אספרגר.

דון טילמן הוא גבר נאה, בעל יכולות מנטליות פנומינליות ומוערך מאד באקדמיה. אך עקב התסמונת בה הוא לוקה, הוא מתקשה להשתלב בחברה, מתקשה להביע רגשות, דבר שמביא אותו למצבים מביכים ואפילו מצחיקים.

הוא מתנהל בצורה מדעית ומדויקת. שומר על כושר גופני, אוכל בריא ושומר על ניקיון וסדר. כל חייו נעים לפי תוכנית סדורה המתנהלת ברמת הדקות, עד שמגיע היום בו הוא מחליט שהגיע הזמן למצוא לו בת זוג.

בדרכו המדעית הוא מרכיב שאלון שמחמיר בדרישותיו למועמדת המיועדת. אחרי כמה פגישות עם נשים שלא עונות לסעיפי השאלון שלו הוא מחליט שאינן מתאימות, עד שהוא פוגש את רוזי.

רוזי היא ההיפך הגמור ממה שנדרש ממנה בשאלון שלו והוא פוסל אותה כמועמדת לבת זוג, אך סקרנותו מתעוררת בקשר לסוד משפחתי שהיא מגלה לו. הוא נגרר, בעקבות אותו סוד, למחקרים המערערים את שגרת חייו וגורמים לו להתמודד עם רגשות לא מוכרים לו.

זהו ספר מעניין שפותח בפני הקורא צוהר לעולמו של הלוקה בתסמונת אספרגר, על ההתמודדויות שלו בחיי היום-יום.

הספר נכתב בצורה מעניינת ומרתקת.

שלושים וחמש מדינות רכשו את זכויות התרגום של הספר, שהפך לאחד הרומנים המדוברים בעולם בשנת 2013.

rachelt1@bezeqint.net

מי מכיר? מי יודע?

מאת: יצחק (צ'קלה) גולדפינגר



זיהוי התמונות במדור זה בחודשים האחרונים הניבו תוצאות מרשימות. כל פרטי הזיהוי הועברו למשמורת בארכיון מוזיאון החא"ן חדרה, והעשירו את תכני המסמכים בו.

גם עתה, בגיליון זה, אני מביא דמות בלתי מזוהה, כאשר רק התמונה נמצאת בארכיון המוזיאון, ללא כל הסברים או כיווני דרך אחרים.

אני מבקש מכל מי שיש לו שמץ של מושג או כיוון דרך לזיהוי הדמות המופיעה בתמונה זו, להתקשר לארכיונאית רנית ירדן בטלפון

04-6323206

או אלי: 052-3704882

ipzhk@bezeqint.net

פינת... העצה הקטנה

מאת: רות לפידור



לא פעם קרה לי שיצאתי מהבית ושאלתי את עצמי האם כיביתי את האש בכיריים או סגרתי את החשמל בתנור האפייה. כדי למנוע זאת יש לי מספר עצות שימושיות.

1. כאשר מפעילים מכשיר בישול, להפעיל שעון מעורר רצוי בטלפון הנייד, לזמן הרצוי.
 2. לשים פתק על דלת היציאה של הבית, ולכתוב "לכבות את..."
 3. לאחר כיבוי הגז למשל, להעביר את הסיר ממקומו ואז רואים בוודאות שהאש כבויה.
 4. להגיד בקול רם "כיביתי את הגז או התנור". אמירה בקול רם נחרתת בזיכרונו טוב יותר.
- ולבסוף כיתבו כל מה שאתם צריכים לעשות או לזכור. ההפך מלשכוח זה לרשום.

ruty45@walla.com

מעט הקוראים

הכתבה "מתזמורת" מכבי אש" לתזמורת קלסיקה חדרה", שכתבה רות לפידור, העלתה בי זיכרונות רבים.

בעלי שמעון ז"ל התנדב ב"מכבי אש" חדרה. בשנת 1951 התחתנו. הייתה זאת תקופת "הצנע". כל המשפחה והשכנים נתרמו לעזור בהכנת הכיבוד. אפינו עוגות על פרימוסים ופתילות. כל הלילה הכנו סנדוויצ'ים לחתונה.

למרות המחסור, הזמנו לחתונה תזמורת מנתניה כדי שתנעים את השמחה. כאשר הגענו לבית הקפה בו נערכה החתונה, ציפתה לנו הפתעה. תזמורת "מכבי האש" בניצוחו של אוטו גרוניך ישבה בפתח בית הקפה וניגנה לכבודנו. כך זכינו לשתי תזמורות בחתונה.

הדסה המבורגר

העמותה למען הקשיש חדרה

אגף הרווחה

העמותה למען הקשיש חדרה

הטלוויזיה הקהילתית אמצע הדרך חדרה משדרת בערוץ הקהילתי "מכאן" (Hot) ו-1 (Yes) בכל הארץ ובערוץ הפתוח מספר 98 ביום שלישי בשעה 11:00 בבוקר וביום שישי 17:30

להלן הכתבות למגזין מרץ מספר 160:

"יצחק סיפור ציוני"
לזכרו של יצחק צבר ז"ל
מילים וקריינות של אילנה שמיר על רקע תמונות של יצחק צבר ז"ל

העמותה למען הקשיש חדרה

העמותה למען הקשיש חדרה

אירוע הצדעה לגמלאיות
 לרגל יום האישה הבינלאומי
 בסימן "תרומת נשים לקהילה"

האירוע יתקיים ביום חמישי 6.3.14
 בחסות ראש העיר
 מר צביקה גנדלמן

ד' באדר ב' תשע"ד בשעה: 10:30 באולם "ירנה שני"

דורון מזר ולהקתו

אמן ראו אפ" אופקולה

כולל כנריות וירטואוזיות

בתוכנית: ברכות הלוקת תעודות הוקרה תוכנית אוטונית

כרטיסים ניתן לרכוש: בסוכני היום לאוכ' המבורגר, בבית צבי, נעם"ת ובמקבצי הדיור מחיר כרטיס: 20 ש"ח יוגש כיבוד קל

העמותה למען הקשיש חדרה

העמותה למען הקשיש חדרה

חדשות האינטרנט
 מאת: יצחק (צ'קלה) גולדפינגר

לא תמיד עולה ברצוננו לצאת מהבית בלילות החורף הקרים על מנת לצפות בסרט קולנוע, באולם הרחוק מביתנו. אתר האינטרנט אותו אני מביא הפעם לפניכם פותר בעיה זו: אתם יכולים לצפות בסרט קולנוע באורך מלא, ספונים בביתכם, עם כוס קפה ונעלי בית.

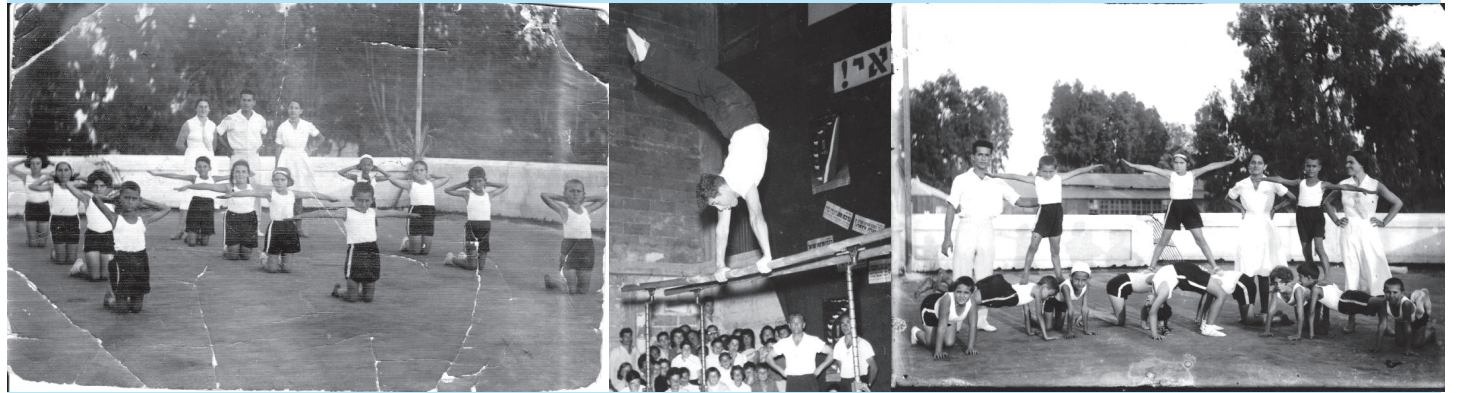
כל אשר עליכם לעשות הוא להקליק על כתובת האתר, המופיעה למטה, לבחור את הסרט הרצוי לכם, וליהנות מהמופע.

<http://faculty.biu.ac.il/~zohar/YOUTUBEFILMS.htm>

או אם זה לא מסתדר, פשוט להיכנס לגוגל ולכתוב: **"סרטי קולנוע לצפיה ישירה חיים"**

האתר מכיל מספר בלתי מוגבל של סרטים, לבחירתכם, ולצפות בהנאה.

ipzhk@bezeqint.net



השאלה שעמדה לפני היא: האם אדם שלא עסק בספורט רוב ימי חייו, יכול להתחיל להתעמל לעת זקנה? בשאלה זאת פניתי לשלוש מורות העוסקות בתרבות הגוף.

מאירה גרשוני, מורה ותיקה הזכורה לרבים כמורה לחינוך גופני. כיום מאמנת לפי שיטת פלדנקרייז. הסבירה לי בסבלנות כפי שמסבירים לאדם כמוני, שכתלמידה נמלטתי משיעורי התעמלות לעזור במזכירות בית הספר: "מטרת השיעורים לפי שיטת פלדנקרייז היא לטפח את יכולתנו, כלומר להרחיב את גבולות הביצוע ולעשות את הבלתי אפשרי לאפשרי. את הקשה- לנוח, ואת הנוח- לנעים. במשך השנים אדם מבצע תנועות שימוש בדרך לא נכונה, זה גורם למחוששים. על ידי חינוך עצמי מחדש ניתן להחזיר את תפקוד התנועה למצב תקין תוך הקשבה לגוף. השיעורים מתבצעים על פי רוב בשכיבה. ינטרול כוח המשיכה והורדת המתח השרירי."

למען גילוי נאות, מתוך נחיות שלי שוחחתי עם המדריכות שאני מכירה. בחדרה פועלים עשרות חוגי התעמלות, כולם טובים ומועילים. רק קומו והתעמלו בהם. כל אחד יכול, אין מגבלות של גיל.

Aliza Beza זכרי ביאה

aliza12817@bezeqint.net

אני בכל זאת מחפשת מילוט מלהתעמל: האם בכל גיל ניתן להתעמל?

"אין גיל, מ-19 עד 120. מגיעים אלי אנשים אחרי ניתוחים בצרוף מכתבים מרופאים הממליצים להתעמל. השיפורים בתנועה הם על פי רוב מידיים ומתבטאים ביציבה, בנשימה, תחושת קלות נינוחה, והרגשה חיובית, פיזית ורגשית.

את המורה לספורט **ליטל בהרב,** הכרתי במועדון הגמלאים "בית צבי". ליטל בוגרת "וינגייט" לאירובי ועיצוב התעמלות מבוגרים ופעילות שיקומית: "החוגים שאני מקיימת לאנשים מבוגרים, זאת התעמלות המשלבת מספר שיטות שונות, תנועה לעיצוב הגוף, פילאטיס, עבודה על השרירים הפנימיים העוטפים את השלד ועבודה על צפיפות העצם."

אני מבקשת להצדיק לעצמי ששיעורי התעמלות הם לטורח עלי, שואלת: מה כל כך חשוב להתעמל בגיל שלי? בגיל המבוגר חווים שינויים פיזיולוגיים שונים, שיכולים להתבטא בקשיים יומיומיים. פעילות גופנית ועבודה נכונה על שרירים, מיפרקים, טווחי תנועה וחיזוק, מאפשרת ומחזירה לאנשים את איכות החיים, העצמאות ויכולת תפקוד טובה יותר בפעילות יומיומית."

המדריכה לספורט **אנדריאנה,** עלתה מארגנטינה ולמזלנו התיישבה בחדרה.

היא מדריכה בהתעמלות הבעתית, לפי שיטה שפותחה לפני 60 שנה בארגנטינה על ידי מילדרמן. זאת התעמלות ריתמית הבעתית עם בסיס יוגה וצורה יוונית.

המרכז לבעיות זיכרון בחדרה - בית בקר - נקודת אור בחיי המטופלים

אתר: רחל ריין

בלב שכונת האוצר שוכן לו מבנה ייחודי, זהו "מרכז בקר". הכתובת מציינת כי במקום זה מטופלים בבעיות זיכרון. הסתקרנתי לדעת מהו המקום הזה ומה זה טיפול בבעיות זיכרון?

מנהלת המרכז הגב' **רינה רביד** קיבלה אותי במאור פנים ומאוד שמחה לערוך לי סיור ולתת הסבר מפורט על המקום. התרשמתי ממרכז פעיל, תוסס, נקי, מסודר ומאובזר אשר בעיקר מכבד את הבאים בשעריו.

"המרכז מופעל ע"י העמותה למען הקשיש", מדגישה רינה, "עמותה המופעלת ע"י מתנדבים וכול עשייתה ללא מטרת רווח, לפיתוח ושיפור תנאי החיים ואיכות הטיפול לאוכלוסייה המבוגרת בכלל ולאילו המתמודדים עם ירידה בזיכרון בפרט."

רינה מוסיפה כי מדובר באוכלוסייה, אשר מעבר לטיפול התרופתי אותו ניתן לקבל בשלבים הראשונים של המחלה, קיימת חשיבות מכרעת להתערבות ולטיפול הסביבתי לו זוכה האדם.

כאן נכנס לפעולה מרכז היום. כול אדם המגיע למרכז עובר הערכה קוגניטיבית ומשובץ לקבוצה על-פי היכולות והצרכים שלו.

במרכז פועלות שלוש קבוצות לפי רמת הירידה בזיכרון וקבוצה לדוברי רוסית.

במרכז מופעלים חוגים ייחודיים הכוללים הפעלה גופנית מכוונת, טיפול במוסיקה, חממה טיפולית, גרייה חושית.

מירי האחות במקום מסבירה: "להתמודד בבית בטיפול באדם עם בעיות זיכרון, זוהי משימה מאוד קשה. המשפחות קורסות מעומס הטיפול ונשחקות מאוד לאורך הזמן. מרכז היום מאפשר להם מצד אחד לקבל את הטיפול המקצועי ביותר ליקר להם ומאפשר להם, לטפל בעצמם, ללכת לסידורים ולהתאווור, על מנת לאסוף כוחות להמשך."

הרבה פעמים כשמטפלים באדם חולה מתרכזים בטיפול ושוכחים, כי לאדם צרכים נוספים. כדי לספק, חשוב שיתוף הפעולה עם בני אדם אחרים, הצורך בחברת האדם, הצורך בחיבור רגשי, הצורך בהכרה חברתית, הצורך להיות שייך.

בית בקר נותן מענה גם לצורך זה ולצרכים המיוחדים של אוכלוסייה זו. המרכז עבורם הוא נקודת אור בחיי היום-יום האפורים. במקום להיות סגורים בביתם בד' אמות, הם באים לבית חם, לחברת אנשים. עצם היציאה מהבית והיחס החם לו זוכים המטופלים מהווה גורם משמעותי בשיקום, שיפור ושימור יכולות חברתיות וקוגניטיביות.

מה אתם עונים למשפחות שרוצות להכניס את יקירן למרכז, אבל גם מתמודדות עם ההוצאה הכספית הגדולה בהעסקת עובד זר לטיפול ביתי באדם?

רינה מסבירה: "העובדים הזרים הרבים שחיים בתוכנו לוקחים חלק גדול ומשמעותי של הטיפול האישי, אך אין מספיק מענה לצרכים החברתיים של המטופל. המשפחה והמטפל מתמקדים יותר בטיפול ובמתן מענה פיסי, ולא



מרכז בקר רח' חנקין 7 טל. 04-6345856

סיפורו של רחוב

אתר: 'פה ו'נקר

על חמישה רחובות

למעשה זה סיפורם של חמישה רחובות בשכונת חדרה הצעירה הנושאים את שמותיהם של כלי נגינה מקראיים.

הנבל, העוגב, הגיתית, השמינית, הנגינות, מי הם כלים אלה? את זאת בדקתי במקורות.

הנבל - מוזכר פעמים רבות בתנ"ך אך מהותו לא ברורה. הוא לרוב מופיע ביחד עם הכינור והוא אחד מן הכלים שמשו בעבודת הקודש. הצרוף "המית נבל" המוזכר בספר ישעיהו י"ד 11 מאפיין את הקול וגם מרמז לעוצמה מסוימת. המשה גם היא קובעת, שמיתרי הנבל היו עבים מאלה של הכינור.

העוגב - מוזכר בבראשית ד' 21, תהלים ק"ג 4 איוב כ"א 12, ל' 31, הפירוש המקובל שהיה העוגב כלי נשיפה לשוני אך בתרגום השבעים לתנ"ך בספר איוב תרגם המתרגם את העוגב ככלי מיתר, וזאת בשל צמידותו או הקבלתו לכינור.

הגיתית - היא מונח מוזיקלי המופיע במזמורי תהלים. יש מפרשים שמדובר בכלי נגינה ממשפחת כלי מיתר, שנקרא על שם העיר גת, ויש אומרים שהוא שיר ששרו בני עובד אדום הגית.

השמינית - מוזכרת בספר דברי הימים א' ט"ו 21: "בכינורות על השמינית למנצח..." בעת העלאת ארון ה' לירושלים. לדעת הפרשנים "השמינית" הוא כנראה כינור בן שמונה מיתרים עליו נגנו המלווים את ארון ה' לירושלים.

הנגינות - השם מופיע מספר פעמים בספר תהלים. בתפילת חבקוק "למנצח במנגינותי". יש המפרשים כי את המזמור הזה יש לומר בליווי נגינה בכלים. (כל שימוש במקרא במושג ניגון הכוונה היא לכלי נגינה ולא שירה) ואולי הכוונה היא שמנגינות היא דרך מיוחדת לניגון ואולי לכלי מיוחד.