

**העמותה למען הקשיש**  
  
 • 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

**כיוון חזרה**  
 גליון  
**עיתון גימלאי חדרה**  
**פברואר 2016 - שבט תשע"ו 232**

**אפרטיק על פעילויות ואירועים נוספים...**  
 אפש אונן באר העמותה  
**www.amuta4kashish-hadera.org.il**

# חדרה מציינת את יקריה מתוכם ארבעה! מתנדבי העמותה למען הקשיש

אאת: ימינה לוי | [yemimale@gmail.com](mailto:yemimale@gmail.com)

האות, מתוכם נבחרו זוכים אשר בלטו במעורבות בחיי הקהילה, עשייה התנדבותית, ציבורית, קהילתית, לפיתוחה של העיר ולמען הזולת בתחומי התרבות, החינוך והחברה. לדברי **גנדלמן**, יקירי העיר מהווים רשימה נבחרת ומכובדת ביותר של תושבים המקבלים את האות בגין עשייתם הקהילתית. "הבחירה בכל אחד ואחת מיקירי העיר מעידה על שורשים הנוטעים באדמת העיר ובבנייה, על פועלם למען הקהילה ותומתם לקידום החברה בחדרה. כל



טקס פתיחת חגיגות ה-125 שנים להיווסדה של חדרה, נערך במתן את יקירי העיר חדרה ל-18 אנשים, מתוכם, בכבוד ובגאווה רבה, 4 מתנדבי העמותה למען הקשיש: **יאשיהו וולשטיין, אילנה זהבי, מרדכי רוזנוסר ועדי שיטה.**

יקירי העיר מהווים נדבך חשוב בתולדות העיר לדורותיה, ויזכרו ככאלה גם בדורות הבאים", אמר ראש העיר.

בחלק נבחרו ציבור ובני העיר. בוקר (בעצמה תושבת חדרה), האומנותי הופיעה המוזיקאית והזמרת קרן פלס. לוועדת יקיר העיר הוגשו עשרות שמות של מועמדים לקבלת

**סרטים באולם רמה שמי**  
 7/2/16 יום א בשעה 16:00 אמא שנייה  
 28/2/16 יום א בשעה 16:00 חתונה מנייר  
 לפרטים נוספים: נגה הסל 8007997-054

**תלם**  
 שירותי סיסוד כ"מ  
 סיסוד זה אנחנו!  
 תלם - בשיתוף עם העמותה למען הקשיש בחדרה  
 \* סיוע וייעוץ בקבלת רשיונות לעובד הזר - ללא תשלום.  
 \* מטפלים/ות זרים - 24 שעות ביממה.  
 \* מטפלים/ות זרים - דוברי שפות שונות.  
 \* שירות מקצועי ואמין.  
 רח' בית הלל 6 תל-אביב 67017  
 טל. 03-5618850, 03-5619120 פקס.  
 גרינברג כלנית: 050-4440009

**כיוון חזרה**  
 גליון  
**עיתון גימלאי חדרה**  
**פברואר 2016 - שבט תשע"ו 232**  
 עורכת ראשית: יונה מאור.  
 חברי המערכת: יצחק גולדפרינגר, יאשיהו וולשטיין, יפה וינקר, רחל ילין, ימימה לוי, רות לפידור, נגה ניב, זהבה עמל, עליזה רוזנוסר, פנינה שחק, עדי שיטה, בתיה שרייבמן.  
 רכות 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](mailto:kivunhadash1@gmail.com)**

העמותה למען הקשיש חדרה  
 אהרין, מקבאי אור  
 יקיר העיר חדרה,  
**יש וולשטיין, אילנה זהבי,  
 מרדכי רוזנוסר, עדי שיטה,  
 מתנדבי העמותה למען הקשיש,**  
 על פועלכם למען הקהילה, על תרומתכם לקידום החברה בחדרה כאלו והאוכלוסיה המבוגרת בפרט, ועל היותכם מופת ודוגמה אכאנו!  
**יישר כוח!**  
**טובה בן זאב**  
 יו"ר וחברי הנהלת העמותה למען הקשיש  
**סיגל זיידה**  
 מנכ"לית העמותה  
**צוות העובדים והמתנדבים**

**חקהילה התומכת בחדרה סתרחת**  
**וקוראת לכם לחצטרף!**  
 ★ **מבצע לחגים לגמלאי חדרה - חודש חנים ללא התחייבות** ★  
 הקהילה התומכת מספקת שירותים הדרושים לך בסביבת מגוריך ומעניקה לך ביטחון אישי ושקט נפשי 24 שעות ביממה  
 סל השירותים מהם תהנה כחבר בקהילה התומכת:  
 • אם קהילה - סיוע בפיתרון בעיות יום יום וקשר אישי  
 • אב קהילה טכני - מתן פתרון מידי לתקלות טכניות ותיקונים קלים בבית  
 • פעילות חברתית ייחודית ומגוונת  
 • התקנת לחצן מצוקה בבית החבר ומענה אנושי 24 שעות  
 • ביקור רופא בבית בהשתתפות סמלית  
 • מינוי חירום באמבולנס בהשתתפות סמלית  
**כי איתנו את/ה לא לבד!!!**  
 ירח - 050-8290654 מיכאל - 050-8290658  
 ראיסה - 050-8290656 ולדימיר - 050-8290657

**דפוס סאלי**  
 ביצוע כל עבודות הדפוס  
**דפוס אופסט**  
**דיגיטלי ושלטי הוצות**  
**הובלה עד בית הלקוח**  
 שרות שנת נסיון כחוס הפדפסות מאפס לן לתת לך בדיוק מה שאתה צריך עם דפוס רב על דיוק כפופה ואיכותה וכאופן על עמידה בלוחות הלמנים.  
 טל. 04-6345590 רח' הנשיא 56 חדרה

## קיר הנצחה היסטורי במוזיאון החא'ן בחדרה



באירוע מרגש במיוחד, במעמד ראש העיר צביקה גנדלמן, סגנית ראש העיר חדווה יחזקאלי, מנכ"ל העירייה יעקב זיגדון, הנהלת צוות מוזיאון החא'ן וקהל רב מוותיקי חדרה, נחנך קיר אריחים היסטורי במוזיאון החא'ן בחדרה.  
 הקיר, בגודל 3x3 מטר, פרי יצירתה של האומנית רבת הכישרון רותי-בלר - לויבין, מעוטר באריחים צבעוניים אשר בתוכם מוטבעות דמויות ומבנים מעברה של חדרה. הם מביאים לידי ביטוי את עברה היסטורי של משפחת מייסדים, משפחתה של רותי, כשרקע דמויות ציבוריות כיהושע חנקין וד"ר הלל יפה, ומבני ציבור של חדרה של פעם.  
 רחבת הקיר, והקיר עצמו, הם תרומתו הנדיבה של אבשלום - שוקה - לויבין, בן חדרה, שביקש להנציח את רעייתו יפה ז"ל, ובחר בדרך זו להביא את מורשתה החינוכית בפני ציבור המבקרים במוזיאון.  
 קיר הנצחה זה יהווה תצוגת קבע ויגשר בין מבני החא'ן העתיקים, שתיפקדו כמגורים לראשוני חדרה, והמשמשים כיום כחדרי תצוגה, לבין מבנה מודרני וחדש, אשר נמצא בתהליכי בנייה מתקדמים ויהיה מרכז חינוכי ותרבותי של מוזיאון החא'ן, לתועלתם של תושבי חדרה בפרט, וציבור המבקרים בכלל.  
 בשנת ה-125 לחדרה מסמל אירוע השקה זה נדבך נוסף בקידומה של עירנו חדרה בתחום החינוך והתרבות, ובהקניית ערכי מורשת לציבור הרחב.



**קובי זלוטניק אפתחלל**  
 שרותי מנעולן מתקדמים נוסד ב-1954  
 שרותי תיקון ופריצה לרכב, בית, כספות מנעולים מוגני שיכחול ופריצה לפלדלת זלחות עץ מצלמות ועיניות ללחות וחדרים ואמצעי אבטחה נוספים נעילת דלת בשליטה מרחוק למוגבלי נגישות לתושבים ותיקים מחירים ומבצעים מיוחדים!  
 ייעוץ חנים להגברת הביטחון האישי שלך  
 הנשיא 58 חדרה 04-6322251 050-5346973  
 בקרו באתרנו [www.key4all.co.il](http://www.key4all.co.il)



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

## תשבץ פברואר 2016

את: אנה סנדור | 012.net.il@amal.zm

### מאונז

2. שנה בת שלושה עשר חודשים (3,6)  
 11. עני 13. ממלכה, קיסרות 14. מספיק  
 15. גיס 17. שונות 18. מלך ישראל 19.  
 מערה, חלל 21. הדר 22. לכי לישון 23.  
 ברברי 25. משתק, נאלם 26. בית מהודר  
 27. תודה בצרפתית 28. במקום, תחליף  
 29. מושב בבקעת בית שאן 33. ישמח,  
 יעלוז 36. אש 38. ריקוד 41. פרח נאה 42.  
 עילגות, כובד לישון 44. דבש, נופת 45.  
 גבוה 46. תחליב 48. כיוון, דרך 49. שנות  
 השמונים (6,3)

### מאונך

1. ספניולית 3. מילת בקשה 4. גוף שלישי  
 יחיד נקבה 5. בלנדר 6. כלי כתיבה 7.  
 צבע אופטימי 8. מעון, נווה 9. תו מוסיקלי  
 10. שפת היהודים באירופה 12. חוסר  
 פיגמנטים 14. שקט דממה 16. מאלחש,  
 מיישן 18. טורפן 20. אלו 22. נבהל, נפחד  
 24. יחרב 25. מרקחת, ריבה 30. הגשם  
 הראשון 31. חסר אומץ, פחדן (2,3)  
 32. הגשם האחרון 34. משקל קטן 35.  
 מהגפיים 36. מתאדה, חולף 37. פילוסוף  
 צרפתי 39. לא קר 40. ניסיון בעבודה 42.  
 חיה עם דבשת 43. תחנת חלל רוסית 46.  
 יבשה בים 47. מילת קריאה

# חדרה מציינת את יקיריה מתוכם ארבעה! מתנדבי העמותה למען הקשיש

המשך מעמ' 1 | את: ימינה לוי | yemimale@gmail.com



**יאשיהו וולשטיין** - נולד בחדרה (1943). בשנות עבודתו בעירייה, רובן כמזכיר העיר, התנדב כחבר בוועדות, בהנהלת על"ה, כדירקטור במתנ"ס ג"א, כמ"מ יו"ר האגודה למען החייל, פעיל באיגוד המזכירים, במשמר האזרחי ומשקיף תנועה. כיום, יו"ר המועצה הציונית וציר בקונגרס הציוני, יו"ר הקרן להנצחת שי וולשטיין ז"ל, גבאי ביה"כ יש"י, כתב ב"כיוון חדש" וחבר בהנהלת אג"מ.

**אילנה זהבי** - נולדה בכפר ברנדייס, חדרה (1934). בשנת 1982 הקימה ביחד עם תושבי בית אליעזר וביה"ס קפלן את המרוץ ע"ש בנה ניר, שנהרג בלבנון (במבצע "שילכת" 1982). משנת 2003, הפך המרוץ להיות עירוני. אילנה פיתחה מודלים של ייעוץ חינוכי והעלתה את המודעות לנושא תלמידים לקויי למידה. מזה שמונה שנים, חברה בוועד המנהל של העמותה למען הקשיש, ומקדמת פרויקטים לרווחת האוכלוסייה המבוגרת, וותיקים, עולים וניצולי שואה.

**מרדכי רוזנוסר** - נולד בצ'כיה (1929). ניצול שואה, שריד מחנה ריכוז. כגמלאי, מטרתו להנציח את השואה. הוא מתלווה למשלחות צבא ותלמידים לפולין. כמו כן משתתף במפגשים בבסיסי צה"ל ובבתי ספר לפרויקט "עדות בסלון". פעיל בסמינרים ללימוד השואה וממקימי מועדון התמיכה לניצולי שואה "קפה אירופה" בחדרה, במסגרת העמותה למען הקשיש. הוא אף מתנדב במוזיאון החאן, מזה עשרים שנה ובמועצה הציונית.

**עדי שיטה** - נולדה בהוד השרון (1938). מאז פרישתה מהוראה מקדישה בהתנדבות שעות רבות בסיוע לתלמידים המתקשים בשפה האנגלית. פעילה בניהול סניף "האגודה למלחמה בסרטן" החל מארגון מבצע "הקש בדלת" וכלה בביקורי חולים ותמיכה במשפחותיהם. פעילה כצלמת בטלוויזיה הקהילתית וככתבת במערכת העיתון "כיוון חדש" של העמותה למען הקשיש.

על זאת ואף יותר מכך, יבואו כולם על הברכה.

## הצצה לפרט

את: יאשיהו וולשטיין | yoshwols@walla.com

**מחפצי אוזניים** קבלן בנין ראה שהחורף קשה במיוחד וקנה לעובדיו מחממי אוזניים. כל העובדים החלו לעבוד עם מחממי האוזניים פרט לפועל הפרסי. ניגש אליו הקבלן ושאל אותו: "לא אהבת את מחממי האוזניים שקניתי לך?". "מאוד אהבתי אותם", ענה לו הפועל. "למה אינך מרכיב אותם על אוזניך?". "תהה הקבלן, "הרכבתי אותם ביום הראשון", ענה לו הפועל, "ואחד העובדים הציע לי סנדוויץ' ובגלל המחממים לא שמעתי אותו. לא אחזור יותר על הטעות!"

**סקרנות פלנלנת** אדם הלך ברחוב והבחין בשלט קטן בקצהו של עמוד. ברוב סקרנותו הוא התקרב, אבל לא הצליח לקרוא מה כתוב בשלט. הוא לא התאפק, טיפס על העמוד עד שהגיע לקצהו ואז הצליח לקרוא את הכתוב: "זהירות- צבע טריז!"

**טעות קטנה** עובד חדש עמד לצאת מהמשרד כשלתע הבחין שמנכ"ל החברה עמד מבולבל מול מכונת הגריסה. לשאלתו, ענה לו המנכ"ל בטון נבוך: "יש לי פה במסמך מידע רגיש וחשוב מאוד. כיון שהמזכירה שלי יצאה מוקדם מהעבודה, האם אתה יכול לעזור לי להפעיל את המכונה הזאת?". "בוודאי" השיב העובד בהתלהבות, הכניס את הדרך והפעיל את מכונת הגריסה. "מעולה", אמר המנכ"ל, "עכשיו אני זקוק לעוד 5 עותקים נוספים ממנו".

**עבודת החלומות** בסיום ריאיון עבודה שאלה מנהלת משאבי אנוש את המהנדס הצעיר מה ציפיותיו מהשכר. המהנדס ענה שהוא מצפה למשכורת חודשית של 30,000 ₪ וכן להטבות ולשאר התנאים המקובלים במקום העבודה. המנהלת: "מה דעתך על חבילת תנאים של 5 שבועות חופשה בשנה, ביטוח בריאות ושיניים מלא, קרן פנסיה בגובה 50% מהמשכורת ורכב ליוסניג יוקרתי, כולל דלק, שמוחלף כל שנתיים?". המהנדס, בקול נלהב: "זה נהדר. את צוחקת עליי?". המנהלת: "כן, אבל אתה התחלת את הבדיחה".

## מהמטבח של סבתא

את: רות לפידור | ruth.lapidor@gmail.com

# סלט כרובית וברוקולי

סלט כרובית עם ברוקולי הוא אחד הסלטים הצבעוניים והטעימים שאני אוהבת. סלט קל להכנה. הרוטב נותן לו טעם עדין ומיוחד. אפשר לאכול ממנו גם ליום המחרת. כיוון שלא מבשלים את הברוקולי נשמרים הערכים התזונתיים שלו.

- |                     |                                     |
|---------------------|-------------------------------------|
| <b>חומרים לרוטב</b> | <b>חומרים</b>                       |
| ¼ כוס מיוז          | ½ ראש כרובית                        |
| 2 כפות חומץ         | ראש ברוקולי טרי כמשקל ½ ראש הכרובית |
| 2 כפות דבש          | ½ בצל סגול                          |
| מלח ופלפל           | 5 גבעולי בצל ירוק קצוץ              |
|                     | ½ כוס חמוציות ללא סוכר              |
|                     | ½ כוס אגוזי מלך קצוצים              |

**אופן ההכנה:** משרים את הכרובית והברוקולי במי ברז קרים עם מלח למספר דקות. את פרחי הכרובית עם הגבעול, מגררים במעבד מזון במגררת גסה. את פרחי הברוקולי עם הגבעולים הרכים קוצצים לגודל של כסנטימטר. את החמוציות רצוי לשתוף. קוצצים את הבצל האדום לחצאי טבעות. בקערה גדולה מערבבים את כל החומרים.  
**להכנת הרוטב:** מכניסים את כל החומרים לקערה גבוהה ומערבבים במקל בלנדר חשמלי עד לקבלת רוטב נוזלי ואחיד. שופכים את הרוטב על הסלט ומערבבים היטב.



# ד"ר רון בן יצחק: הלוציות בגריאטריה

את: נלה ניב | [nivnoga@bezeqint.net](mailto:nivnoga@bezeqint.net)

"ישנו הפן הקוסמטי. קשיש ללא שיניים נראה זקן מכפי גילו. הצעתי לכולם: כל עוד יש לכם עצם בלסת תבצעו השתלות. כי זה מה ששומר על המימיקה שלכם. ללא שיניים אתם נראים חסרי הבעה. אלה שלא עשו השתלות צריך מידי פעם לבצע התאמה של גודל התותבת לפה, ולא יש כאבים שמאלצים את הקשישים להוציא את התותבת מהפה ובעקבות זה נאלצים לשנות תזונה למאכלים מרוסקים".

**מה עושים אלה שיש להם בעיה כספית?**  
יש עמותה שמתפעלת נידת שנקראת "שנטיב", שמגיעה הביתה עם רופא שיניים וטכנאי שיניים, שמתאימים תותבות ללסת של אנשים מבוגרים, בעלות סמלית וגם חוזרים אם צריך".

**החורף והקשישים.**  
"ראשית, נושא החיסונים: שפעת היא מחלה קשה שמסוגלת אפילו לגרם למוות. היות וגם המערכת החיסונית שלנו נחלשת עם השנים, מומלץ להתחסן כל שנה נגד שפעת ופעם בחמש שנים נגד דלקת ריאות.

**ולגבי החורף עצמו:** הנושא של טמפרטורת גוף בחורף הוא קריטי. ויסות החום באופן טבעי אמור להתבצע ע"י הגוף, אולם היכולת להתמודד עם שינויי הטמפרטורה בין פנים וחוף פוחתת עם הגיל. כמו-כן היכולת שלנו להתאים את טמפרטורת גופנו לטמפרטורת הסביבה. לכן, מאוד חשוב לשמור על טמפרטורה של 22°-24° בבית, מאחר שהקשיש חשוף יותר להיפותרמיה - Hypothermia (חום גוף נמוך - מתחת ל-35°), הגורמת לפגיעות כתוצאה מירידת טמפרטורת הגוף".

**מה הפיתרון?**  
"חד משמעית, להפעיל חימום עם וסת שמכוון על 22°. לגבי בגדים- לא יותר משתי שכבות. הבית צריך להיות מאוורר שתהיה זרימה קטנה מחלון אחד(!) ותאפשר תחלופת אויר בבית, כי אז מפחיתים את האפשרות להימצאות חיידקים שונים בבית".

**אלמנט נוסף בחורף קשור לצימאון:** "ככל שאנחנו מתבגרים היכולת שלנו להרגיש צימאון הולכת וקטנה, ואז משום מה בחורף נוטים פחות לשתות. הרעיון הוא דווקא לשתות יותר כי מסיבת שינויי הטמפרטורה וניידות, אנו נכנסים למצב של התייבשות בצורה מהירה יותר. גם חלוקת הנוזלים בגיל המבוגר משתנה. כי יש לנו פחות מים ברקמת הגוף ויותר שומן, ואז השינוי במאזן הנוזלים יותר קריטי. הקשיש יחוש ברע ולא יודעים מה קרה לו כאשר בסך הכל הוא מיובש וצריך לתת לו חצי ליטר נוזלים זה מיד מאושש אותו. זה היופי בגריאטריה שישנם הרבה מאד מצבים הפיכים ומאוד מאוד פשוטים: אין צורך למצוא תרופה מסוכנת. אתה נותן ½ ליטר לבן אדם והוא עומד על הרגליים ומתחיל לדבר לעניין!"

**וכאן החשיבות שנאבחן את הבעיה ולא נרוץ עם כל דבר לחדרי מיון שהם בפני עצמם מהווים סכנה לשהים בהם."**

"צריך להדגיש שיש הרבה מקרים בהם ניתן לטפל במסגרת הבית. כפי שאמרתי, קשישים לא מרגישים צימאון, ויש גם נטיה לירידה במלח אצלם. הירידה במלחים גורמת לבן האדם בלבול. לרוב רצים לבית חולים, מתאשפזים, עושים המון בדיקות, כי המצב של ירידת מלחים מופיע במחלות רבות. המחלה הנפוצה ביותר בירידת מלחים היא זיהום בדרכי השתן. במקרה כזה אתה נותן לו ספל מים רתוחים עם שתי כפות מרק עוף מומסות. אחרי 8 שעות עוד מנה כזאת ויש סיכוי להקלה משמעותית. לאחר מכן אנטיביוטיקה.

**המוטו שלי - כמה שפחות חדרי מיון כמה שפחות אישפוזים, כי במסגרת בית החולים מצבו של הזקן דווקא הולך ומחמיר. ולכן הגריאטריה טוענת להיות כמה שיותר במסגרת הבית. אין כמו להישאר בביתו!"**

ודבר אחרון מפי ד"ר בן יצחק: בגלל הרתיעה של הציבור מהמושג גריאטריה, הומצאה בעברית מילה חדשה:

**אל תאמרו גריאטריה אימרו: גילנות (מהמילה גיל)!**  
ד"ר רון בן יצחק שחווה את שנות ילדותו בחדרה, בהחלט מוסיף כבוד למקצוע הגילנות.

**ד"ר רון בן יצחק** - יליד חדרה, מומחה בגריאטריה ופסיכוגריאטריה, מייסד "בשיבה בריאה" - מרכז גריאטרי רב תחומי לגיל המבוגר. המרכז נותן שירותים גריאטריים בביתם של אנשים. מרכז קהילתי גריאטרי זה הוא הראשון מסוגו במדינת ישראל.



ניתן בהחלט להגדיר את בן יצחק כחלוץ בתחום הגריאטריה, עבודתו קודש מתובלת בהמון הבנה ואהבה. יש לו לרון הבנה לכל קשיש שהוא פוגש. הוא רואה בעבודתו שליחות מקודשת- לשמר את איכות חיי הקשישים

ולשמור על כבודם. גישה מאוד נדירה בימינו אלה. שעות העבודה שלו אינן נגמרות. עמלתי קשות כדי למצוא לנו זמן פנוי לריאיון, אבל כשנפגשנו, חשתי את מה שמרגישים מטופליו: כבוד אלי, סבלנות, חיוך סימפטי והבנה. פשוט בן אדם

**רון, יש לך פה מכון מסודר. למה רוב העובדים כולל אותך משוטטים מחוץ למכון?**  
"על מנת להנגיש את האיבחון ואת הטיפולים בביתם של מטופלים שמוגבלים בניידות שלהם.

אני עובד עם צוות, כי אני מאמין שרפואה גריאטרית היא רב תחומית. הרופא לא יכול לתת מענה רפואי בלבד ללא עזרת מקצועות הבריאות: פיזיותרפיה, תזונה ורפוי בעיסוק ותעסוקה, עבודה סוציאלית ורפוי במוסיקה וכמובן סיעוד".

**מה זאת אומרת רפוי במוסיקה?**  
"אם לאדם יש איזו זיקה למוסיקה מתחילים להפעיל אותו עם כלי הקשה ועם כלי מיתר על מנת לשפר את איכות החיים שלו. אחרת הוא יושב אפאטי בבית. צריך להכניס את האדם למצב של מעורבות אינטראקטיבית כדי לגרות לו את החושים".

**מה בקשר להפעלה יומיומית של קשישים?**  
הרעיון הוא לשמר ככל האפשר את האופי של העצמאות ובעצם רק לתווך דברים שהם משמעותיים, כדי לעודד את הטיפיקוד. אם למשל דיברנו על התאמת הבית, יש להתאים מאחזים או ידיות באזור השירותים והמקלחת מבלי להתערב ממש בתהליך ביצוע הרחצה. אם מנגישים מנות חמות לאנשים מבוגרים, שאינם מסוגלים לבשל לעצמם, יש בזה איזו שהיא שמירה על עצמאות, כי הזקן למעשה לא צריך להתעסק בכל מה שקשור לבישול.

**קשיש עצמאי שאולי אפילו גר עם בן/בת זוג איך אתה מציע לו לארגן את ביתו בצורה הבטוחה ביותר? כאן מדבר ד"ר בן יצחק על כמה נושאים:**

**1. הנגשה או שיפור הנגישות לדירה** כדי לעזור לו לצאת מתוך הדירה החוצה וגם על מנת להיות ניד בתוך הדירה, גם אם הזקן יושב בכיסא גלגלים, מבלי שמישהו יצטרך כל הזמן לדחוף את כסא הגלגלים.

**2. מעברי המיטה:** יש הרבה אנשים שפשוט רובצים במיטה עד שמגיעה המטפלת בבוקר ועוזרת להם לקום מהמיטה. קשה להם, הם חוששים ליפול. יש גם סיבות מנטליות. אפשר להנגיש את הנושא של שינוי התנוחה במיטה, מעבר משכיבה לשיבה ומישיבה לעמידה ע"י אמצעים מאוד פשוטים: מאחז שנמצא בסמוך לקיר בגבול המיטה. בחנות מיוחדת, שנקראת "נגיש" יש שפע של אביזרים שמטרתם לאפשר ניידות בתוך הדירה בצורה בטוחה.

**3. שטיחים:** ברוב המקרים אנשים מאוד מחוברים לחפצים שלהם, כולל שטיחים ולא יסכימו להיפרד מהם. לכן אני מציע שהשטיח יודבק לרצפה עם סקוטש, כדי למנוע אפשרות לאירועי נפילה.

**נושא חשוב נוסף הוא טיפולי שיניים שהם יקרים מאוד ואז רבים מוותרים, מה הצעתך?**

# כנאי לקרוא

את: א'ליזה רוזנווור | [aliza12817@bezeqint.net](mailto:aliza12817@bezeqint.net)

## כל הדרך יצחק נבון / אוטוביוגרפיה

לרוב אני קוראת ספרי רומנים, העוזרים לי לברוח מטרדות היום-היום. נמנעת מקריאת ביוגרפיות או אוטוביוגרפיות, צרות יש לי מספיק משלי.

אבל הקריאה בספר "כל הדרך", האוטוביוגרפיה של יצחק נבון ז"ל, נשיאה החמישי של מדינת ישראל, היא קריאה של הנאה צרופה. קריאה מענגת ומעניינת, הכתובה בשפתו העברית הקולחת, משולבת בפתגמים בלדינו ובציטוטים באידיש. הספר אינו רק אוטוביוגרפיה של יצחק נבון ז"ל, אלא פרק נכבד בתולדותיה של מדינת ישראל. נכתב על ידי אדם שחי בקרב המנהיגים שפעלו בהתווה של מדינת ישראל. לפנינו מתגלים המנהיגים בכל הכבוד שהוא רוכש להם, אך לא חוסך מאתנו לספר בבדיחות הדעת, על לבושו המרושל של דוד בן-גוריון, על לשונה החדה של פולה בן-גוריון, על הפדנטיות של משה שרת ולשונו הצינית של ספיר, ההומור של לוי אשכול המשולב באידיש עסיסית. נחשפים לפנינו "הבישולים" טרם התקבלו ההחלטות ההיסטוריות "מלחמת קדש", "ששת הימים", הכעסים בפרשת "העסק הביש" או על שיחה כאשר בן גוריון התלונן, שהוא עייף ופורש לשדה בוקר: "אני עובד כמו חמור". גולדה עונה: "ואני לא עובדת כמו חמור?" "וכן כולנו חמורים" רק אדם שהעריך את המנהיגים יכול היה לכתוב עליהם באהבה וביקורתיות. הספר נעים לקריאה, וראוי שיהיה לו מקום כבוד בארון הספרים שלנו.

## גרבי בחושת

את: רחל יסין | [rachelpy@zahav.net.il](mailto:rachelpy@zahav.net.il)

**גרביים לחולים סוכרתיים ולחולים עם רגליים בעיתיות**

גרביים יעודיים לסוכרתיים ובעלי רגליים רגישות אשר שומרים על הרגליים בפני התפתחותם של פצעים, זיהומים וריח רע. הגרביים משלבים נחושת בחוטי הסריגה: החוט מכיל נחושת אוקסידית, המוטמעת בתוכו בשיטה ייחודית המאפשר לנחושת להיות פעילה לאורך כל חיי הגרב. לנחושת תכונות אנטיביוטיקה, אנטיפריטריאטיות ואנטי ויראליות. בנוסף ביכולתה לשפר את מרקם העור ולסייע במנגנון סגירת פצעים. ניתן לרכוש בבית המרקחת של קופת חולים מאוחדת, באזור הפיאצה, בעלות של כ-65 שקלים.



**העמותה למען הקשיש חדרה**

**הטלויזיה הקהילתית אמצע הדרך חדרה משדרת**

בערוץ הקהילתי "מכאן" הוט (HOT) ו-יס (YES) בכל הארץ ובערוץ הפתוח מספר 98 ביום שלישי בשעה 19:00 וביום שישי בשעה 17:30

**להלן הכתבות למגזין פברואר מספר 183:**

- גן המיסדים
- ציורי רחוב בחדרה
- גלגולו של בית
- לזרום עם החיים

ישו ס'ס'ס  
הספה ביום ש'ס'ס  
התחנה

# מי מכיר? מי יודע?

את: יצחק (צ'קה) זודרפינגר | [ipzhk@bezeqint.net](mailto:ipzhk@bezeqint.net)

## שלמה מאירסון לשעבר- יו"ר המועצה המקומית חדרה



שלמה מאירסון היה ראש ועד המושבה חדרה החל משנת 1927. בשנת 1936 ניתן לחדרה מעמד של מועצה מקומית ושלמה מאירסון נבחר כיו"ר המועצה המקומית וכיהן במשרה זו עד לבחירות של שנת 1945, בהן ניצחה סיעת הפועלים וכבשה את השלטון בחדרה.

שלמה נולד בעיירה ליד וילנא אשר בליטא בשנת 1887, עלה לארץ בשנת 1913 והתיישב בחדרה. במושבה הכיר את חיה-לאה לבית שמואלזון ונשא אותה לאישה. ביתם היה ברחוב הגיבורים מול החא'ן ולאחר מכן עברו לגור ברחוב אחד העם. התמחה בגידול עצי הדר, ובעקבות כך נטע פרדסים בחדרה.

למרות טרדותיו במשקו החקלאי ובעבודתו במטעים, התמסר לצרכי ציבור ונבחר כיו"ר מפלגת "הציונים הכלליים" בחדרה. מכאן נסללה דרכו ליו"ר ועד המושבה, ולאחר מכן לראשות המועצה המקומית חדרה. כיהן 18 שנים במשרה הרמה של ראש הציבור בחדרה. שלמה ניחן במסירות רבה לצרכי התושבים, בעממיות מבורכת ובהומור טוב. בסגולות אלו התחבב על הציבור ופעל רבות לפיתוחה של חדרה.

בתקופת כהונתו נבנה בית הכנסת הגדול, הרבה בזכות התרומות שאסף שלמה לצורך בנייתו. ביתו היה פתוח בפני כל, ורבים מאנשי ציבור ידועים בארץ התאכסנו בביתו בהגיעם לחדרה. בזמן כהונתו של יצחק וידרקר כראש עיריית חדרה, נבנתה שכונה בדומה של העיר, במקביל לרחוב ביאליק, שנקראה "שכונת שלמה" על שמו של שלמה מאירסון.

## חדשות האינטרנט

את: יצחק (צ'קה) זודרפינגר | [ipzhk@bezeqint.net](mailto:ipzhk@bezeqint.net)

**תביעות קטנות**

רובה של האוכלוסיה בארצנו היא מה שנקראת "עמך", וככזו אין בידה את הכוח והאמצעים להתמודד משפטית, נגד עושי עוולה במערכות החיים הפשוטים. לשם כך הוקם בית המשפט לתביעות קטנות, אשר הוסמך על ידי בית משפט השלום לדון בתביעות על רקע סכסוכים אזוריים, כמו סכסוכים בנושא צרכנות או מתן שירותים. ההליך המשפטי הוא פשוט ואינו מצריך ידע משפטי או ייצוג על ידי עורכי דין. הדבר היחיד הנדרש מבעלי דין הוא הצגת מסמכים רלוונטיים. עתה ניתן להקל על התהליך ולפשט אותו, בעזרת אתר אינטרנטי המשמש אותנו במקרה של הגשת תביעות קטנות:

<https://tiktaklaw.com/>

הסכום המקסימלי לתביעות קטנות הוא: 33.800 ₪ וסכום זה מתעדכן תדירות על ידי מערכת בתי המשפט. בנוסף, הופקה על ידי מערכת בתי המשפט, חוברת בשם "זכותון", שהיא חוברת מידע בנושא תביעות קטנות, שנכתבה בסיוע משפטי למעורבות חברתית של המרכז הבינתחומי בהרצליה.



## תרבות היא זיכרון העבר חדרה מציינת מאה עשרים וחמש שנים להיווסדה

את: ע'ליזה רוזנווסר ורות לפידור | [ruth.lapidor@gmail.com](mailto:ruth.lapidor@gmail.com) | [aliza12817@bezeqint.net](mailto:aliza12817@bezeqint.net)

לחדרה מלאו השנה מאה עשרים וחמש שנים. הוועדה לציון אירועי מאה עשרים וחמש שנים שבראשה עומדת סגנית ראש העיר הגב' חדוה יחזקאלי, מנציחה את זיכרון העבר ומשמרת אותו. האירועים החלו בט"ו בשבט ומשכו לאורך כל השנה.



חדרה - אז והיום



האירועים רבים ומגוונים ותקצר היריעה מלפרט את כולם. ועדת האירועים יצרה קשרים עם מוסדות ומוזיאונים, משרד החינוך והסוכנות היהודית ונתנה את הדעת למגוון אירועים שישתתפו בהם כל תושבי העיר. ביניהם מתוכננת גם ישיבת ממשלה חגיגית בעיריית חדרה.

ערב הפתיחה לאירועים התקיים בערב ט"ו בשבט ובו חולקו תעודות "יקיר העיר" לשמונה עשר תושבים ושלוש תעודות "אות מפעל חיים" (על כך בעמ' 1-2).

בפגישה עם סגנית ראש העיר הגב' חדוה יחזקאלי התמקדנו בנושאים שונים שיצוינו השנה:

### הנצחת תושביה הראשונים של חדרה:

- טקס אזכרה למייסדי חדרה ולראשוניה בבית העלמין הישן בעיר.
- השקת קיר פסיפס להנצחת מייסדי העיר בבניין האודיטוריום החדש שנבנה במוזיאון החאן (על כך בעמ' 8).

- השקת ספר העוסק בתולדות חדרה מיום היווסדה עד שנות החמישים שנכתב על ידי הגב' איילה תמרי.

- הפנינג בפארק השרון בסימן מאה עשרים וחמש שנה לחדרה.
- יום עיון ארצי בנושא ההיסטוריה של העיר בשיתוף מוזיאון החאן, איגוד המוזיאונים והמועצה לשימור אתרים.

### קליטת העלייה בחדרה בתחילת דרכה של מדינת ישראל:

חדרה הייתה והיא עדיין עיר קולטת עלייה, ראש הממשלה

### כיכד נשמר ונעביר לנוער שלנו את זכרם ופועלם של ראשוני ומקימי חדרה?

בבתי הספר יערכו חידונים נושאי פרסים על העיר. יתקיימו משחקי למידה על ההיסטוריה של העיר. יצוין מאה שנים לנפילתו של איש המודיעין אבשלום פיינברג, הוגה ומחולל מחתרת נילי. בנושא "הקשר הרב דורי" יהיה אירוע בשיתוף עם משרד החינוך ובית התפוצות.

בטכנודע שבגבעת אולגה ייחנך פארק המדע ומוזיאון הרפואה.

### ציון מלאות עשרים שנה ל"שותפות ביחד" - "חדרה עירון" מיסודה של הסוכנות היהודית:

לרגל שני האירועים תוצג תערוכה רב-תחומית ב"בית האומן" במתחם יד-לבנים. הסוכנות היהודית שמה לה דגל להדק את הקשרים בין יהודי התפוצות לתושבי הארץ. אחת הדרכים היא באירוע של אומנים. עשרים ושישה אומנים מחדרה והסביבה יצרו קשר אישי עם עשרים וארבעה אומנים מדרום מזרח ארה"ב. הנושא שנבחר ליצירות הוא "תהלים". כל זוג אומנים מהארץ ומחו"ל החליטו, בשיחות סקייפ, על משפט משותף מספר תהלים. כל אומן ייתן ביטוי למשפט ביצירה אומנותית. כל שתי יצירות "דברו" ביניהן. היצירות הם בתחומים מגוונים כגון ציור, פסול, קרמיקה, צילום, תכשיטים ועוד. במהלך החודשים מרץ-אפריל יגיעו שלוש משלחות מארה"ב לחדרה. פתיחה חגיגית לתערוכה תתקיים ב-30/03/2016.

## קיוסקים - אז ועכשיו

את: ע'די ש'טה | [shittadi@netvision.net.il](mailto:shittadi@netvision.net.il)



במסגרת הרעיונות לכתוב כתבות לכבוד יום ההולדת של חדרה, הלכתי לשתות גזוז של פעם בקיוסק החדש הממוקם בפינת הרחובות הרצל ואחד העם. אם אתם תוהים מה יש בו במבנה החדש, הרי הוא העתק של מבנה הקיוסק שהיה פעם מוסד בחדרה.

עם הלגימה האחרונה והשיחה הקצרה עם הבעלים, שמתי פעמי לחאן כדי לברר מה פשר הרעיון להקים קיוסק דווקא במקום הזה. בחאן קיבלו את פני במאור פנים ונכונות גדולה רנית והבנות במקום.

והנה תמצית ממה שהעלינו מנבכי ההסטוריה בנושא הקיוסקים של פעם. במקבץ זיכרונות מצאנו שהיו בחדרה ארבעה קיוסקים:

1. **הקיוסק של פולני** - שירת בצבא הבריטי וקיבל את הקיוסק לאחר שחרורו מהצבא.
2. **הקיוסק של ציון בורקין** - הגיע מתל אביב, התחתן עם חדרתית ונולדו להם שלוש בנות.
3. **הקיוסק של חיים אייזנברג** - אב שכול שבנו נהרג במלחמת השחרור.
4. **הקיוסק של שרשוב** - כאן נמצאו מסמכים המעידים על חוקיות הקיוסק: "הועד מודיע לדוד שרשוב כי הוא מסכים שייבנה צריף על ידי הקיוסק בתנאי שישימש לצלל עבור מבקרי הקיוסק אך לא לצורך למטרת מגורים".

**ועוד פרט מעניין מצאנו:** "חוזה עם קולודני בתאריך א' בסיוון תרפ"ו-1926 הזמנת קיוסק משושה מעץ מאת הנגריה במחיר 16 ל"ו ואמור להיבנות בתוך 11 ימים (קנס על כל יום איחור - 1 ל"ו).

**וככה מתואר הקיוסק של זיוה כהן:** "הקיוסק כולו מעץ מצופה בפח מגולוון עם שפיץ. היו שלושה פתחים שנפתחו עם ברזלים כמו כנפיים. היו גם תריסים עשויים מעץ. הגודל היה שלושה על שלושה מטרים. היה מקרר, מדפים... מכרו בו סיגריות ושתייה. הגזוז הוכן על ידי מכונה ידנית שערבבה את הגז. עוד נמכרו שם סנדוויצ'ים ועיתונים. בחוץ עמדו ארגזים עם פירות. הביאו את הקיוסק על עגלה עם סוס. את הצבע הירוק היו מחדשים לפני פסח. יותר מאוחר מכרו גם פלאפל (כדאי לספר בנפרד את ההיסטוריה של הפלאפל בחדרה).

ומספר **אבשלום איצילביץ (1934)** - כדי לעזור לאלמנתו של מרדכי כהן מיורדי הסירה "הקיוסק היה משושה ושכן ליד השוק.היו מגיעים ערבים, אך בעלי הקיוסק היו יהודים. בין האינקליפטוסים מכרו סחורה, והיה גם שוחט ותימניות שהיו מורטות את הנוצות... ביום חמישי היה יום שוק והסחורה הייתה מגיעה בשקים ובארגזים מעץ... היו שלושה קיוסקים בשוק וניתן היה לקנות גזוז חמוץ-מתוק, וופלות וגלידות, סנדוויצ'ים וסוכריות על מקל שאוכסנו בצנצנות זכוכית ונקרא "בונבונים"..."

## סיפורי של רחוב

את: יצחק (צ'קה) זולדפניג | [ipzhk@bezeqint.net](mailto:ipzhk@bezeqint.net)

### רחוב אחד העם

אנו ממשיכים למפות את רחובות חדרה ולתת הסבר לשם הרחוב, כאשר מיקדנו את תיאורי הרחובות השנה במיוחד במלאות 125 שנה לעירנו. הפעם מופנה מבטנו לרחוב אחד העם, אחד הרחובות הראשונים בחדרה. רחוב אחד העם נקרא על שמו של אשר גינצברג, ששמו הספרותי והמוכר לכל הוא אחד העם.

אחד העם נולד באוקראינה בשנת 1856, עלה לארץ בשנת 1922 והתיישב בתל אביב - עיר שרק נוסדה. נפטר בשנת 1927 והספיק להטביע את חותמו על הישוב היהודי שלאחר מלחמת העולם הראשונה.

היה אבי הציונות הרוחנית וראה ביצירת המרכז הרוחני בארץ ישראל את היסוד לקיום האחדות בעם. כתב מאמרים בעלי ערך ספרותי והיסטורי ונחשב כנביא המודרני של העת החדשה בקרב יהודי הארץ והעולם. מאמרו שימשו במה לדיונים מעמיקים בקרב הציבור הרחב, ותוכנו נלמד בבתי הספר התיכוניים. ועד המושבה חדרה החליט לקרוא את אחד מצירי התעבורה המרכזיים בחדרה על שמו של אחד העם - כאות הוקרה לפועלו.

הרחוב הנושא את שמו של אחד העם, נמתח כיום מהכיכר הפותחת את רחוב יצחק רבין במזרח (ליד בריכת השחייה של "אקים" חדרה), ממשיך למגדל המים במרומי הגבעה של רחוב הגיבורים, לאחר מכן מערבה ליד השוק, ובית הספר "אחד העם". חוצה את רחוב הרצל, עובר ליד בניין עיריית חדרה ותחנת "אגד" המרכזית, ומסתיים ברחוב רמב"ם, ליד בניין המועצה הדתית.

**חדרה**  
אגף הרחובות  
מפעילים את הקהילות התומכות  
מרחיבים את שירותיהם

**העמותה למען הקשיש ואגף הרחובות**  
המפעילים את הקהילות התומכות  
מרחיבים את שירותיהם

**פעילות פנאי**  
למרותקי בית וותיקים  
בעזרתם של מתנדבים

בישראל, כרבע מחברי הקהילות התומכות הינם מרותקי בית. אוכלוסייה זו אינה נהנית מפעילות פנאי חברתית, דבר המעצים את תחושת הבדידות בקרבה.

**מטרת התוכנית**

- ✓ סיוע בהפגת הבדידות בקרב חברי הקהילה התומכות המרותקים לביתם.
- ✓ פעילות פנאי בבית ובחוץ.
- ✓ התאמת פעילות חברתית מוגשת.
- ✓ שיפור באיכות החיים.

התוכנית מתבססת על מערך מתנדבים קבועים, אשר מבקרים את חברי הקהילה בביתו פעם בשבוע למשך שנה לפחות.

המתנדבים שיצטרפו לתוכנית החשובה והמתגרת הזו, יקבלו הכשרה לתפקיד, הדרכה וליווי צמוד לאורך פעילותם בתוכנית.

**לפרטים נוספים ולהתנדבות**  
ניתן לפנות לצליל שומר חי  
054-5892559  
Tziliisc@gmail.com

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

**כל סוגי הביטוח**

- ✓ משכנתאות
- ✓ השקעות
- ✓ ביטוחי רכב
- ✓ ביטוחי דירות

**התנאים ייחודיים.**

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. 03-6394815 פקס. 03-6888066  
E-mail: [chael@bezeqint.net](mailto:chael@bezeqint.net)

**פלאוויפ** אלקן הנשים בחברה  
הייתה הפואה למ

**טוואי כוון ירון קט"ה**

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

**רח' ביאליק 18, חדרה**  
**טל. 04-6341827**