

מאת: חוה גדיש

החיים כמראה



הגעתי לקניון לפתיחת התערוכה "החיים כמראה". לא שמעתי על הפרויקט והופתעתי לראות שעל הקיר תלויות תמונות של נשים וגברים מבוגרים, שמביטים במראה, אבל לא רואים את עצמם.

במראה יש דמות אחרת, אולי בעצם לא אחרת אלא רק שונה, מזמן אחר, צבע השער שונה, הלבוש שונה, לפעמים אפילו אדם אחר. היה מעניין להסתכל במראה ובמקביל במתבונן בה ולראות את הבעת פניו. חלק מהמצולמים נראו מופתעים ממה שהם רואים במראה. חלקם ראו את ילדותם, אחרים ראו את הוריהם או ילדיהם, היו שראו שילוב של יותר מאדם אחד.

התערוכה, יוזמת **רמה יאזמה**, צלמת ומורה לצילום, המפעילה סדנאות צילום ופוטותרפיה (תרפיה באמצעות צילום) במרכז וינברג בשכונת בית אליעזר ובמרכז היום בגבעת אולגה. "החיים כמראה" היא תוצר של עבודה בשני מרכזי יום אלה של העמותה למען הקשיש.

התערוכה שמה במרכז את המראה האחר של הזקנה, את התחושות והמחשבות המתעוררים ואת הגעגוע. הצילומים הם פרי תהליך תרפויטי – מה אני רואה במראה, את עצמי כפי שאני, כפי שהייתי רוצה להיראות או כפי שהייתי? המשתתפים בתערוכה שיתפו את הקבוצה ואת רמה ברגשות מחשבות וזיכרונות – המשתקפים במראה.

עוד מוסיפה רמה שבמרכז אולגה מפגשי פוטותרפיה היו בהשתתפות עולים חדשים מדרום אמריקה - ארגנטינה, חלק מהמפגש היה בספרדית ואחת המשתתפות דאגה לתרגם. שם התחיל הנושא של הנראות במראה, האסתטיקה והיופי.

רמה טוענת שללא **רויטל פוקס**, מנהלת המחלקה לאזרחים ותיקים באגף הרווחה ושתי המנהלות **סיגל זיידה וחגית כץ** הנפלאות היא לא היתה יוצאת לדרך וחודש ההצדעה לאזרחים הוותיקים הוא המועד המתאים ביותר.

סרטים באולם רנה שני

9/12/2018 יום א' בשעה 16:00 ד"ר קנוק

16/12/2018 יום א' בשעה 16:00 החיים האלה

27/12/2018 יום ה' בשעה 16:00 רסיסים, סרט ישראלי בנוחות היוצרת

לפרטים נוספים: נגה הסל 054-8007997

רמה מסכמת: "החברים המשתתפים בתערוכה הינם בני מזל, כיוון שזכו להגיע לשלב זה בחיים של הזיקנה, כל קמט בפניהם ראוי לכבוד" והיא צודקת.

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
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

ותיקים עם תיקים מאת: עמליה (מלי) רוטמן



פרויקט כיתת הוותיקים בביה"ס "תיכון חדרה" תופס תאוצה. בנוסף לכיתת הוותיקים הממשיכים זו השנה השנייה ללמוד שם נפתחה ביום רביעי ה-7 בנובמבר, כיתה נוספת חדשה והפעם בתיכון בבית אליעזר. מנהלת החטיבה העליונה הגברת גלי לוברמן, הנראית כנכדתם של חלק מהתלמידים, קיבלה את פני התלמידים והתרגשה מאוד. היא כבר מנוסה, בשנה שעברה בהיותה סגנית המנהלת, ב"תיכון חדרה", לימדה את מקצוע האזרחות בכיתת הוותיקים. כיום ממרום תפקידה כמנהלת החטיבה העליונה בבית אליעזר, היא מהווה דוגמה למורים וממשיכה ללמד גם השנה בפרויקט בבית אליעזר. "היה לי ברור שלא אוותר על הזכות והעונג לקחת חלק פעיל בלימוד" היא אומרת בחיך מקסים ומאיר. התלמידים הוותיקים, תושבי השכונות השונות בעיר, ביניהם מורים ומורות לשעבר במערכת החינוך החדרתי, הגיעו נרגשים מאוד לכיתה והתקבלו באווירה חגיגית, במאור פנים על ידי מנהלת ביה"ס, צוות המורים, מנהלת המחלקה לאזרחים ותיקים הגב' רויטל פוקס והגברת פנינה ענביאן מרכזת פרויקט כיתת הוותיקים בעיר, שברכו באיחולי שנת לימודים פורייה ומוצלחת.

אנו מצטרפים לברכות ומאחלים לתלמידים ולמורים בהצלחה ומקווים להתרחבות הפרויקט המבורך לבתי ספר נוספים בעיר.

דבר המערכת

מאת: ימימה לוי

היום הבינלאומי לאנשים עם מוגבלויות

בשלושה בחודש דצמבר חל היום הבינלאומי לזכויות אנשים עם מוגבלויות. על יום זה הכריז האו"ם ב-1981 כדי לעודד ולטפח את זכויות הנכים ברחבי העולם, ללא הבדל דת, לאום, גזע ומין. בעולם חיים כמיליארד בני אדם עם נכות כלשהי, מדובר ב-15% מאוכלוסיית העולם. מדינת ישראל אישרה את האמנה של האו"ם ב-2012. האמנה מחייבת בין היתר לדאוג לרווחתם היומיומית של הנכים והמוגבלים, להכיר בבעיותיהם ובכבודם הבסיסי. בישראל חיים כיום 330 אלף נכים הזכאים לקצבאות המוסד לביטוח הלאומי. בפועל, למרות ההפגנות המתמשכות של הנכים, ישראל מתעלמת מהאמנה. אין אוזן קשבת לתביעות הנכים. בסוף דצמבר, נפלה בכנסת הצעת החוק להשוואת קצבת הנכים לשכר מינימום. לא יאומן. הרי מי שזקוק יותר מכולם לשכר מינימום על מנת לחיות בכבוד, אלו בראש וראשונה הנכים. איך מסמסו את החוק הכול כך צודק (וזאת למרות הבחירות המתקרבות)? השרים עשו פשוט "ויברח". ח"כ ביטן הטיל משמעת קואליציונית והחוק נעלם. לא רק שאין הטבות לנכים, אלא שקיצבת הנכים הצטמצמה מ-5300 ש"ח ל-3,700. לא עזרו חסימות הכבישים ואף לא התאבדותו של אחד הנכים בשריפה. הוועדות למיניהן, עשו בדיוק את מה שהממשלה מצפה מהן, למשוך את הדיונים עד אין קץ (מכירים את השיטה? או שהכלב ימות או שהפריץ...). כנראה שלחיות בכבוד ראויים רק אנשים בריאים ו/או עשירים, שהרי מידוענו, ח"כ אורן חזן מהליכוד, כבר קבע לא מזמן, שנכה הוא חצי בן אדם. ואם כך הנכה אינו זקוק לקצבה מלאה. בכלל למה שהנכה לא יאמץ את אורח חייהם של הפוליטיקאים שלנו המנהלים חיי "צנע ופשטות"!

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'ונס 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 ₪ לחודש, ללא תלות ברמת ההכנסות.

לפרטים והרשמה:

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

כיוון חזק

עיתון גימלאי חדרה

265

דצמבר 2018 | כסלו תשע"ט

עורכת ראשית: יונה מאור

חברי המערכת: חוה גדיש, יצחק גולדפינגר, יאשיהו וולשטין, יפה וינקר, רחל ילין, 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

עריכה גרפית והדפסה: אור גרפיקה והדפסות.

שלא ייגמר לעולם – החיים כגמלאית



מיכל הצנחנית

תוך כדי השיחה מיכל זכרת: "כשהייתי קטנה מורתי המליצה להתכתב באנגלית עם חברים לעט. עשיתי זאת בשמחה רבה היות והייתי סקרנית ללמוד על אנשים ותרבויות שונות. התכתבתי עם אנשים מיפן, הודו, הולנד ועוד, ולא תאמינו עם חלקם נשארתי בקשר עד היום ואנו נפגשים מדי פעם. כנראה הכיף של מפגשים עם אנשים לא חלף והקמתי קבוצה של שש-עשרה נשים הנפגשות פעם בשבוע. התחלנו שתי נשים בסריגת הנאה ולאט לאט נוספו עוד, מהסריגה עברנו לחוג ימי הולדת ולטייל בארץ ולבקר במוזיאונים ותערוכות. את כל המפגשים אני מצלמת ומתעדת באלבומים בתענוג גדול. דרך אגב לקבוצת הנשים קוראים 'הקצ'קס' שזה אומר הרבה קשקשת בין לבין..."

טוב אנחנו כבר עייפות מרוב הפעילות שלה ומבינות שאין יותר פעילויות, "טוב, אתן טועות אני גם פעילה בפייסבוק ומפיצה את כל הפעילויות שלנו בתמונות ובסיפורים

מאת: בתיה שרייבמן ופנינה שחק

"שלא ייגמר לעולם" זה המוטו בחייה החדשים, החיים כגמלאית, של מיכל כהן. מיכל נולדה בשנת 1952 בחדרה, ולא עזבה אותה עד היום. משפחתה שהגיעה מרומניה, הייתה משפחה ציונית מכובדת וסבתה של מיכל הייתה נציגה בקונגרס הציוני הראשון בהנהגתו של בנימין זאב הרצל. המשפחה, בת חמשת הילדים, עלתה לארץ לפני קום המדינה. מיכל למדה בחדרה והייתה בתנועת הנוער העובד והתגייסה לנח"ל. לאחר זמן מה החליטה לשנות כיוון וביקשה לעזוב. "לאן הפנו אותך?" שאלנו, "אה, הגעתי לצנחנים למדתי קיפול מצנחים ולשמחתי הרבה למדתי גם לצנוח וענדתי בכבוד כנפי צניחה."

מיד אחרי שמיכל השתחררה מהצבא, נישאה והחלה לעבוד במלון דן קיסריה. לימים כשעזבה את חדרה לאילת לשלוש שנים בעקבות בעלה, שהיה מפקד בחיל הים, המשיכה לעבוד במלונאות. ארבעת ילדיה נולדו באילת ותקופה זו זכורה למיכל כאחת התקופות היפות בחייה.

כשחזרה מאילת החלה לעבוד במפעלי נייר עד הפרישה מחיי העבודה. אך מיכל היא לא טיפוס של מנוחה, בתוך שיגרת חיי המשפחה והעבודה תמיד מצאה זמן לחוגי יצירה טיולים וספורט. למיכל ולבעלה יוסי תשעה נכדים, וכשהיא לא עסוקה איתם עולמה מלא בפעילויות שונות ומהנות. הספורט תמיד היה בחייה ממכוני כושר ועד רכיבת שטח באופניים. מיכל רוכבת עם חברים ארבע פעמים בשבוע ולא מזמן רכבו בהפנינג "סובב תל אביב". פעם בשנה הקבוצה יוצאת לרכיבת אופניים בחוץ לארץ.



וראה זה פלא אנשים מתקשרים ומודים לי על הרעיונות הנהדרים ולפעמים בדרך זו אני מגלה בני משפחה רחוקים שהקשר שנותק התחדש. ורגע... לא סיימתי, אני פעילה מאוד בנושאים חברתיים הקורים במדינה ומשתתפת פעילה בהפגנות רבות בנושאים אלה נוסעת עד קצות הארץ. אני ובעלי מנויים לקונצרטים תיאטרון והרצאות בנושאים שונים ונוסעים יחד לטיולים בארץ ובחו"ל."

לסיום, מה את מאחלת לעצמך לשנים הבאות?

"קודם כל בריאות – אני רוצה לטייל במזרח ולהכיר עוד מקומות ותרבויות וכמו שקראתן לכתבה "שלא ייגמר לעולם".

פעילות גופנית בגיל המבוגר

מאת: רחל ילין

פעילות גופנית של אנשים בגיל המבוגר חיונית להזדקנות בריאה ותורמת לשמירה על שיפור בטיחות ההליכה, צמצום הסיכון לנפילות, שיפור מצב הרוח והדימוי העצמי. כמו כן להפחתת גורמי הסיכון למחלות לב, משפרת תפקוד מערכת לב – ריאה, מסייעת לאיזון לחץ הדם, איזון מחלת הסוכרת ומפחיתה מצבי חרדה ודיכאון. פעילות גופנית סדירה מסייעת לחיזוק מערכת השריר והשלד, מפחיתה את כאבי הגב ותורמת לשיפור שיווי המשקל. מונעת נפילות העלולות לגרום לשבר בצוואר הירך ולחבלות בראש. מסייעת בתפקוד היום-יומי כגון קימה מכסא, טיפוס במדרגות, הליכה יציבה יותר וחיזוק שרירי הרגלים. ראוי לציין כי גם גינון, עבודות בית אינטנסיביות נחשבות לפעילות גופנית. וכן פעילות גופנית לשמה כמו הליכה, ריצה או רכיבה על אופניים. בנוסף לחיזוק מערכת השלד חשוב לבצע תרגילי גמישות ותרגילים לשמירה ושיפור טווחי התנועה.

חשוב לבצע את הפעילות במהלך 30 דקות לפחות שלוש פעמים בשבוע וכמובן להתמיד בה. לצורך כך יש לבחור בפעילות שאדם אוהב לבצע. אימון במסגרת קבוצתית מגביר את המוטיבציה.

לסיכום פעילות גופנית משפרת את איכות החיים ומתאימה לכל גיל ולכל אדם. מספיק לבצע פעילות מתונה אבל סדירה ולאורך זמן.

העמותה למען הקשיש בחדרה מטיילת בהנאה עם

רון גל



אנחנו כבר נמצא את הדרך

*8820

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

חדרה תורמת לאגודה למלחמה בסרטן



מאת: עדי שיטה

כבכל שנה באוקטובר נערך מבצע "הקש בדלת" של האגודה למלחמה בסרטן שמתקיים בכל הארץ כבר למעלה מחמישים שנה.

מים רבים זרמו בנהרות ובנחלים, והגישה אל המחלה הקשה השתנתה. לא עוד מחלה חשוכה מרפא אלא מחלה שניתן להתמודד איתה.

נמצאו דרכי עצירה ונסוגה ואף ריפוי מוחלט של המחלה. בעצם מחלת הסרטן היא לא מחלה אחת ישנם סוגים רבים של סרטן והיום חיים בקרבינו אנשים שחיים עם המחלה שנים רבות, חלקם נחשבים חולים כרוניים. נכון שעוד רבה הדרך עד להדברה מוחלטת של המחלה ועדיין לא נמצאה תרופת המחץ. עדיין חוקרים אותה במעבדות בכל העולם.

ביום שנקבע מראש, ותמיד באוקטובר, יוצאים תלמידי בתי הספר ומקישים על דלתם של האזרחים בכל רחבי הארץ ומבקשים תרומה. בתרומה הזו עוזרת האגודה למלחמה בסרטן לחולים, למחלימים, לסטודנטים למחקר, לקניית ציוד ומכשירים לבתי החולים וגם לעובדים סוציאליים ואחיות.

כשבוע לפני יום ההתרמה נפגשו מתנדבי האגודה ובראשם **יושבת ראש האגודה בחדרה הגב' רבקה קרן** שהיא הקטר המוביל של כל הפעילות בסניף, עם ראש העיר מר צביקה גנדלמן כדי לקבל את ברכתו למבצע ולעודד את התלמידים להתרים ואת התושבים לתרום.

רבקה קרן מתנדבת באגודה כבר למעלה מעשרים שנה, מיום צאתה לגמלאות משנות הוראה רבות בבית הספר צפרירים ואחר כך בבית הספר אחד העם. מלבד היותה יושבת ראש סניף האגודה בחדרה, מתנדבת רבקה גם בער"ן ובבית החולים הלל יפה. רבקה ובעלה יגאל הם הורים לעינת, רותם ואורון וסבים לתשעה נכדים. בצניעות רבה סרבה רבקה לא פעם להיות נושא לכתבה ולצילום, בצניעות היא מפעילה את הסניף על מתנדביו, את החוגים למחלימים מן המחלה המתקיימים במתנ"ס בית אליעזר. היא מוכרת ובולטת בקרב מתנדבי האגודה בכל הארץ והגיעה העת שתהיה מוכרת גם על ידי תושבי חדרה.

סניף חדרה זקוק למתנדבים נוספים. הפעילות בו מגוונת ואין כל סיבה להירתע מלהגיד אני מתנדב/ת למען חולים ומחלימים ממחלת הסרטן. הסניף יקבל באהבה כל מתנדב ומתנדבת.

זכויות שוות זהב

מאת: רות לפידור

ידע שווה זהב. לא פעם אנחנו מפסידים זכויות שמגיעות לנו רק מפני שלא ידענו אותם. לכן אנחנו ממשיכים במדור כדי לתת מידע, הנחיות והטבות לאזרח הוותיק.

שיקום רפואי

עצמאות בתפקוד היא אחד הדברים החשובים ביותר לאדם. ירידה בתפקוד עלולה להיגרם עקב פגיעה גופנית כלשהי בכל גיל למשל: שבץ מוחי או שבר. שיקום רפואי הוא זכות המעוגנת בחוק ביטוח בריאות ממלכתי, באחריות קופת החולים שבה מבוסס המטופל.

תהליך השיקום נועד לאפשר למטופל לחזור ככל האפשר לתפקוד יומיומי - מבחינה פיזית, חברתית ונפשית, במטרה לקיים אורח חיים פעיל ובריא, במשפחה ובחברה. השיקום הרפואי כולל: טיפול רב מקצועי בהתאם לצרכי המטופל. **שיקום רפואי ניתן על פי המלצת רופא מומחה בגריאטריה או רופא מומחה בשיקום.** למטופל המאושפז בבית חולים כללי - המלצה לשיקום תינתן ככלל במכתב השחרור מאשפוז. לתיאום קבלת השירות במהלך האשפוז, ניתן לפנות לנציגות הקופה בבית החולים לפני קבלת מכתב שחרור. לעיתים תיאום זה מתבצע על ידי אחות קשר ובקרה.

מכשירי שיקום וניידות

משרד הבריאות משתתף במימון מכשירי שיקום וניידות, כגון כיסא גלגלים, כיסא לשירותים ורחצה, מנוף להעברה ועוד. השירות ניתן בלשכות הבריאות המחוזיות של משרד הבריאות, באמצעות המחלקות למחלות ממושכות ושיקום, בכפוף לקביעת נזקקות וזכאות להשתתפות במימון המכשירים.

טיפול רפואי בבית

יתכן והמטופל זכאי גם לטיפול שיינתן לו גם בביתו, על ידי ביקור של רופא, אחות ואנשי מקצועות כגון בדיקות דם, ביקור רופא, אחות פיזיותרפיה ועוד.

פרטים נוספים ניתן למצוא באתר משרד הבריאות: www.health.gov.il המשרד לשוויון חברתי מפרסם את חוברת "זכויות שוות זהב" באינטרנט. החוברת פורסמה גם בשפה הרוסית.

**ונשמרתם לנפשותיכם
על קשישים ותאונות דרכים**



מאת: ימימה לוי

פינת העצה הטובה - החורף בא ועימו גשמי הברכה, אך גם החשכה. היום קצר יותר והלילה מגיע מוקדם ונושא בחובו את הסכנה בחציית הכביש. בעת חציית כביש בלילה יש לזכור שגם כאשר אנו רואים את הרכב מתקרב, אין שום בטחון שנהג הרכב רואה אותנו. אלומת האור של פנסי הרכב צרה יחסית ולא בהכרח מכוונת אלינו הולכי הרגל. בחציית הכביש בשעות החשכה במיוחד עלינו לראות ולהיראות. הדרך הטובה ביותר היא להצמיד מחזיר אור לבגדינו או אפילו לחפץ אותו אנו נושאים.

המינימום שניתן לעשות כדי להיראות: אנא לבשו לפחות פריט בהיר אחד, שישמש מעין מחזיר אור.

גלולה שלא נרגיש כאב לעולם! מאת: זהבה עמל ושירה מוראל

יש להימנע מתרופות כמו וולטרן, נקסין, אטופן, אדוויל נורופן, כי הן עלולות להזיק למערכת העיכול, אם לוקחים אז רק לטווח קצר. לגבי הקנביס נותנים בשיקול דעת. בדרך כלל לפרקינסון, לחולי איידס, חולים סופניים, למי שלא אוכל, יש לדעת שאי אפשר לטפל רק בקנביס, יש לשלב בתזונה ובפעילות ספורטיבית, לא להיות במיטה ולהסתפק בטיפות אלו.

ד"ר איילת מדברי סיפרה שבעברה היתה רופאה מרדימה, שהתעוררה לכאב, והתחברה אליו עם ההבנה ללב מטופליה. כאשר הם באים אליה והיא רק מקשיבה, הם כבר אומרים לה שהכאב ירד ב-50% וזה מוכיח שהדיבור עם האנשים הוא חיוני ומסית את הכאב.

איך מגיעים למרפאת הכאב בהלל יפה? יש לשלוח בפקס 04-6332861 הפניה מהרופא.

כתובת: בנין מכונים, המכון הניורולוגי קומה א, טלפון: 04-6304262.

במקום נפתחה גם קבוצה עם פיזיותרפיסט שעושה דיקור שרירי, והרופאה מפנה אליו בעלות סבירה שהקופה מכסה.



ד"ר איילת מדברית - מנהלת מרפאת כאב ביה"ח הלל יפה הרצתה בפני חברי מועדון קפה אירופה, וניסתה להסביר את ההבדלים בין הכאבים.

את הרצאתה התחילה בתמונה של גלולה ובשאלה: "אם הייתי אומרת לכם שמי שיבלע אותה לא ירגיש כאב לעולם, תיקחו?"

הרוב בקהל השיב, לא! למה???

כי היא מסוכנת!

ד"ר מדברי הסבירה שיש שני סוגי כאב ידועים:

1. הכאב הטוב - הזמני והחשוב - האקוטי והחד - שהוא בעצם אות אזהרה, אזעקת אמת, שבזכותו נלך לטיפול.

2. הכאב הרע, הפתולוגי והכרוני שלא נותן לנו כלום, מטריד ומציק שרק רוצים להיפטר ממנו. הוא מלווה בחרדה ודיכאון, ובמחשבות על מה יהיה?

השכיחות שלו בארץ היא בקרב חמישית מהאוכלוסייה.

למה טוב? ולמה רע? ההסבר הגיע על המסך בו הופיעה ילדה שיש לה חוסר מולד מכאב, פגם בקולטני הכאב, ואם תיפול, תקום בלי להרגיש אם נשברה עצם ברגלה ולא תגובס ותתאחה לא נכון. אם תשים יד באש, ואין לה את הרפלקס המזהיר, לא תרגיש כאב, תקבל כוונה. הדבר יכול להביא לכירסום אצבעות, נשיכת לשון, והרבה דברים רעים. מחקרים מראים שילדה כזו לא תשרוד יותר מגיל 30.

המסקנה שהכאב עוזר לנו לדעת במה לטפל, לכן הוא חשוב וטוב, "והגלולה נגד כאב" מסוכנת.

וכאן התמקדה הרופאה בכאב הכרוני והטיפול בו, ונתנה כמה עצות כיצד להתמודד אתו:

הסבל הוא בחירה. הכי חשוב הוא לצאת החוצה כדי להסית את הכאב, לנסות למרות הכאב לקום מהמיטה וללכת אפילו דקה, הרבה יותר טוב מלא לעשות כלום. כאב בברכיים שאומר לך לא לקום? לא להקשיב לו, לקום וללכת, למצוא כל פעילות ספורטיבית שמתאימה לנו. לצאת למועדון על אף הכאב, שם יש חברה ושוכחים ממנו לזמן מה, ללכת לבריכה, להתנדב, אם טוב לנו סוג טיפול מהרפואה המשלימה, נאמץ אותו, שייאצ'ו, רפלקסולוגיה, טווינה, אך רק אם עוזר, אם לא עוזר לא להתמיד בו, ולהפסיקו.

להקפיד גם על תזונה נכונה, בכמות קטנה, להמשיך לקחת את תרופות הרופא אך אפשר לשלב עם אקמול ואופטלגין –משככי כאבים שעוזרים, עד 6-8 כדורים ליום כי אלו תרופות בטוחות, כל אחד יכול לקחת, זה מרגיע ועושה מצב רוח טוב, ואפשר לקחת לטווח ארוך,

לא לפחד לקחת אותם, ולצאת לפעילות, בקבוצה, עם חברה, עם הנכדים בכל מקום, זה הטיפול לכאב כרוני. לא לוותר לכאב, עם הכאב ללכת לצאת, כך נרגיש חיוניים יותר.

המחלקה לאזרחים וותיקים

העמותה למען הקשיש 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 2018

1. מוזיאון פלפלות ו מלחיות היוצרים פנינה ודוד עמיאל, אמנון פלסין
2. ניווט עיורים - שוש אובר, חוה גדיש, פניאל קריצמן
3. עבודת ילדות בסלאם. שוש אובר
4. חברי הטלק בחדרה למה טוב לגור בארץ. מיכאל פרטוק, אפרים פרנק

רוצים לזכות בטיול משפחתי לחו"ל?

מאת: יאשיהו וולשטיין

ההסתדרות הציונית העולמית, המועצה הציונית בישראל והמשרד לענייני ירושלים מפעילות זו השנה השישית את חידון הציונות והמורשת למשפחות. חידון הגמר בנושא זה יתקיים בתיאטרון ירושלים. הפרס למשפחה הזוכה הוא מסע ערכי באירופה בעקבות תחנות חייו של בנימין זאב הרצל עד הגעתו לירושלים.

חידון הציונות והמורשת מחבר בין שלושה דורות במשפחה לבין הסיפור הציוני, בחוויה חינוכית עכשווית ובין משפחות ציוניות מרחבי הארץ והעולם. החידון בנוי משלושה שלבים: היישובי, המחוזי והארצי. **השלב היישובי** אליו אנו מזמינים את השתתפות הציבור **בחדרה**, יסתיים עד התאריך **31/01/19**. הזוכים בשלב זה יעברו לאחר מיון לשלב הבא.

השלב המחוזי יתקיים בין התאריכים **03-14/3/19** והמשפחה הזוכה מכל מחוז תעבור לשלב הבא.

שלב הגמר יתקיים בתאריך **29/04/19**. את החידון האינטראקטיבי ינחה אלי יצפאן והוא ישודר בערוץ עשר במוצאי יום העצמאות בתאריך **09/05/19**.

להלן שאלות לדוגמה:

1. סמן את התשובה שאיננה נכונה. **הקן הקיימת:**
 - א. הוקמה בשנת 1901, במסגרת ההסתדרות הציונית,
 - ב. עוסקת בהעלאת יהודים לארץ ישראל,
 - ג. עוסקת במפעלי ייעור, פריצת דרכים והכשרת קרקע,
 - ד. עסקה ברכישת קרקעות בא"י לפני הקמת המדינה ליישוב יהודים.
 2. **מי היה המפקד הראשון של הפלמ"ח?**
 - א. יצחק שדה, ב. מנחם בגין, ג. יצחק רבין, ד. יאיר שטרן.
 3. **באיזה מוסד מדובר להלן:** "עוסק בהנצחה ובתיעוד של מאורעות השואה, כדי שזוועות השואה ונוראותיה לא יישכחו לעד?"
 - א. יד טבנקין, ב. יד יצחק בן צבי, ג. יד ושם, ד. יד לנופלים.
 4. **מה יוצא דופן?** א. עליה ב', ב. עליה שנייה, ג. עליה בלתי לגאלית, ד. העפלה
- והתשובות:** 1. ב. 2. א. 3. ג. 4. ב.
פרטים ניתן לראות באתר המועצה הציונית בישראל. הרשמה אצל יעל ששון טלפון נייד 053-8058115. ניתן להשאיר הודעה בווטסאפ.

מי מכיר? מי יודע?

מאת: יצחק (צ'קה) גולדפינגר



סוניה קולודני-צלמת

סוניה קולודני נולדה בשנת 1901 בפנסק שברוסיה. מייד עם פרוץ מלחמת העולם הראשונה (1914) גורשה עם כל משפחה לפולין. סוניה הצעירה עבדה במשך שנתיים אצל צלם מקצועי בוורשה ושם קיבלה למעשה את הסמכתה המקצועית כצלמת.



בשנת 1922 עלתה לארץ ישראל בעקבות אחיה שמאי קולודני שעלה ארצה שנתיים קודם לכן והתיישב בחדרה. סוניה הקימה את הסטודיו הראשון שלה בחדרה במרפסת ביתו של אחיה.

סוניה נישאה לבחיר ליבה משה פיחוטקה ולזוג לא היו ילדים. את כל זמנה הקדישה סוניה למקצוע הצילום. בסטודיו הקבוע שלה, בפנינת הרחובות הגליל (כיום הנשיא) ורוטשילד בחדרה ומחוצה לו, תיעדה את בניית הארץ מנקודת מבט ציונית תוך דגש על ייבוש הביצות, עבודה חקלאית, טקסים ציבוריים ופעילויות ספורט, וכמובן – דמויות בשטח.

סוניה הייתה הצלמת המקצועית הראשונה בחדרה וסביבתה ונחשבת גם לאחת הצלמות העבריות הראשונות בארץ ישראל הנבנית. פעילותה נמשכה עד סוף שנות ה-60 של המאה העשרים.

אוסף הצילומים והתשלילים של סוניה קולודני נרכש ע"י מוזיאון הח'אן והוא זכה לטיפול מקצועי לשימורו בארכיון המוזיאון.

תצלומיה הנבחרים זכו לתערוכה במוזיאון ארץ ישראל בתל-אביב בשיתוף עם מוזיאון הח'אן מחדרה, מנובמבר 2006 ועד אפריל 2007. כמו-כן התקיימו תערוכות נוספות מצילומיה של סוניה במבשרת ציון ובחדרה עצמה.

סוניה קולודני נפטרה ב-17 במאי 1991 (בגיל 89) וזכתה לכך שצילומיה מתעדים את התפתחותה של חדרה ותושביה לאורך עשרות שנים.

מאת: שירה מוראל

חידון - חידות הגיון

- בחידות הגיון המילים מופיעות כרמזים, וחייבים לפחות שני רמזים בהגדרה. אפשר: להחליף את סדר האותיות (יום לשיר = ירושלים), לחפש מילה בתוך מילה (המילה קר בתוך המילה ש-קר-ן) לחזור על מילה הפוך, משמאל לימין (עבם-מבע) או לקצץ אות במילה (כבד-בד), וכמובן להשתמש בשכל הישר=ההגיון.
1. קיבל קצת צינה חיובית עם האושר (3 מילים, 6-2-3) 2. אתן טיפ אם תחזירו את המלכודת (3)
 3. סתם דברים בבחורה כזו (4) 4. מה? זו בלבד המנה בארוחה?? (3) 5. זה דבר לא משמעותי? כי זה השם שלו (5)

תשבץ דצמבר 2018

מאת: זהבה עמל

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

מאוזן:
 1. חג האורים 5. מאכל לחנוכה 11. גיור 3. נמשך, נסחף
 14. נהר בהולנד 16. חוזה, מגיד עתידות 18. עיר
 במרכז (ר.ת) 19. אדון 20. גדי. תיש 22. מדרון, שיפוע
 24. כישוף, מקסם 25. מראשוני המורים לעברית
 דוד... 27. פאר, הדר 28. שמחה דיצה 29. המלטה
 31. מרוגז, מעוצב 32. חנוכה 6.2. צדע 36. נוזל
 הגוף 37. ילדה 38. מנעו, עצרו 39. אור הבוקר,
 זריחה 42. אד 44. אגם 45. כמה ימים בחנוכה
 47. מחיפה, חומה 49. אריג 50. יכולת 51. גבוה
 54. דאגה 55. מצילה, צלצול 57. דגל 58. שירה, רינה
 59. חיש 60. מילת שאלה

מאונך:
 1. מנורת החנוכה 2. אות השלום 3. משרת בקודש
 4. תחביב 6. קדומת הולנדית 7. חופשה 8. מוסך
 9. אותו מדליקים בחנוכה 10. גדל, צמח 12. בית, מקום
 מגורים 15. פריחה, צמיחה 17. אסון, צרה 19. מושם
 במקום 21. שרות יעוץ לאזרח (ר.ת) 23. גר
 24. נורא, מפחיד 26. נדחפו, נדחסו 28. כבילה, כשירה
 30. נמצא בידי הנהג 31. מרי 33. אמונה
 34. צעצוע לחג 35. דרגה. מעמד 37. צורת שירה
 מיוחדת 38. אות עברית 39. חמה 40. העונה
 הנוכחית 41. שמח, עליז 43. מנת מזון 45. ורד
 46. הגבהה, העלאה 48. גימלה, פנסיה 50. טוב, לא
 פסול 52. בושם 56. גוי

התשובות לחיזיון מא' 6 (עם הסברים דמי שהתקפה...):
 1. קורטוב של נחת 2. תשר- רשת 3. עלאא (דברים
 כעלאא- עלאא=כחורה) 4. ארק (מה?רק - כלכד)
 5. עאום (בתוך האיזה מנאעוטי = ע= ע=)



הצצה להלצה

מאת: יאשיהו וולשטיין

הלצות לשלהי בחירות
מהירות הקול
 הזמן שעובר מרגע סיום ספירת הקולות בקלפי,
 ועד שהנבחרים לא סופרים אותנו...

יחי ההבדל
 "ישראל היום": המדינה שלנו מתנהלת מצוין.
 "ידיעות": המדינה שלנו מתנהלת על הפנים.
 "הארץ": המדינה בכלל לא שלנו...

דבר אל הקיר
 לפני הבחירות אפילו הקיר מדבר אליך, אחריהן
 אתה מדבר אל הקיר.

מריבה בעקבות הבחירות
 בני זוג רבו ביניהם נמרצות בגין תוצאות
 הבחירות.
 לאחר המריבה התקשרה האישה לאימה: "הוא
 שוב רב איתי, אני עוברת לגור איתך."
 האימא: "לא יקירתי, הוא חייב לשלם על טעותו
 - אני עוברת לגור איתך."



מהמטבח של סבתא

מאת: בתיה שרייבמן

ספינג' לחנוכה

תודה לחנה אשריאן

חומרים:
 חצי ק"ג קמח, 1 כף שמרים, 1 ביצה
 2 כפות סוכר, 2 כפות משקה חריף (רום, ערק, ויסקי)
 1 כף שמן, 2 כוסות מים פושרים.



לרוטב:
 2 כוסות מים + כוס סוכר

ההכנה:
 לשים את כל החומרים לבצק דליל, משהים להתפחה עד
 שהבצק מכפיל את עצמו.
 לשים שנית עם עוד חצי כוס מים פושרים, שוב משהים
 להתפחה.
 מרטיבים את הידיים ויוצרים כ - 20 כדורים.
 פותחים עם הידיים כל כדור ויוצרים באמצע חור.
 מטגנים בשמן עמוק ומניחים על נייר סופג.
 מרתיחים על אש 2 כוסות מים + כוס סוכר וטובלים
 בהן את הספינג'. אפשר לטבול גם במיפל או בדבש.



חודש ההצדעה לאזרחים הוותיקים

מתחת לאף, בגובה העיניים וגם מעל

מאת: עמליה (מלי) רוטמן

מעוניינים לראות מרחבים של ירוק וכחול בעיניים ולצפות במאות עופות מים וציפורים נודדות, אבל לא רוצים לנסוע רחוק מידי??? יש מקום מושלם כזה ממש קרוב קרוב....אתר צפייה יפהפה ב"מצפור ויקר במשמר השרון".

ביקרתי ונשבתתי. מה ראיתי??? התמונות של מאות השקנאים שצולמו בטלפון הנייד, מדברות בעד עצמן, אך בנוסף לשקנאים יש אנפות אפורות, שחפים, נחליאלים, עפרוני מצויץ והיה שם גם בז אחד. (עף כשניסיתי לצלם מקרוב...).



מעל למאגר שנבנה ע"י הקרן הקיימת, מתנשאת מרפסת מוצלת גדולה "מצפור וינקר", בה ניתן לשבת ולהשקיף על עשרות ומאות העופות השונים. מסביב למאגר ניטעהגינת נוי ובה מדשאה ופרחים, ובה עובר שביל נגיש שעולה ומטפס אל המצפור.

איך מגיעים? לכתוב בוויז: "מצפור ויקר משמר השרון", ולעקוב אחרי ההוראות.

מה עוד בסביבה? חורשה קטנה עם מתקני משחקים לילדים, פינות מנוחה, ושולחות.

מהרו ונצלו זאת לפני שהעופות יעופות לדרום החם.