

תערוכת מלאכת מחשבת 5 לקראת חודש ההצדעה לאזרחים הוותיקים

מאת: חוה גדיש



המעבר מהקיץ היבש אל הסתיו, מסמל את השינויים וההתחדשות לקראת השנה החדשה. תאורת הסתיו הרכה, השמש הנעימה וצבעי הזהב בשדה יוצרים מצע אידיאלי להתחדשות בכל המובנים.

המושג סתיו מציג תקופת מעבר גם בחיי האדם.

אפשר לראות את המעבר מהעבודה אל הגמלאות כתקופת הסתיו. האדם היה עד עכשיו פעיל, טרוד ועסוק כל הזמן. מבלה שעות רבות בעבודה, דואג לפרנסת המשפחה ולגידול הילדים. פתאום מתפנה מעבודתו ויש לו זמן. לרגע קצת עצוב, קודר, מה יעשה עכשיו? אבל די מהר הוא מוצא עניין חדש במשפחה המורחבת ובנכדים. הוא פוגש אנשים ועיסוקים חדשים, התנדבויות, חוגים והחיים מתחילים להתעורר ולקבל משמעות חדשה יחד עם אריכות ימים.

הנה אנחנו מתחילים מעגל חיים חדש, מחזור נוסף.

אנו רוצים לזהות בתוך הקהילה המקומית אמנים גמלאים שיצרו יצירה שמסמלת את הסתיו בטבע וגם את הסתיו בחיי האדם.

יצירה של התחדשות בחיים בכל המובנים, של מחזוריות ושל התחלות חדשות.

במסגרת חודש ההצדעה לאזרחים הוותיקים תתקיים התערוכה

בחודש נובמבר 2019 בבית האמנים בחדרה. ניתן להגיש הצעות עד 25.9.19 בטופס השתתפות מלא וחתום יחד עם צילום היצירה ולשלוח לאימייל של חוה.

כל תחומי היצירה אפשריים:

קרמיקה, פסיפס, ויטראז', קולאז', מסיכות, אוריגאמי, פימו, ניפוח זכוכית, עבודות מתכת, עץ או נייר, לבוש, קליעה, אריגה, רקמה, סריגה ושירה.

לפרטים: **חוה גדיש**, אוצרת התערוכה,

chavag8@walla.com 054-4633511

סרטים באולם רנה שני

1/9/2019 יום א' בשעה 16:00 טרם נקבע

8/9/2019 יום א' בשעה 16:00 טרם נקבע

לפרטים נוספים: נגה הסל 054-8007997

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

קבלת קהל במשרדי העמותה בימי שלישי

תלם
שילובי סילאז קליין

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



כשלמדתי להפעיל מחשב ולהתמודד עם עולם חדש לי, כמו לשלוח ולקבל מייל, לפתוח פייסבוק, לשלוח תמונה ולגלוש להנאתי באינטרנט, ישבתי שעות ובאמת נהייתי. למדתי בקורס אינטרנטי, אך קונים ומשלמים באינטרנט, והדבר עזר לי גם בטלפון החכם.

בשיטותים באינטרנט פגשתי עולם ומלואו, אחד הדברים היה בלוג. לא ידעתי מה זה, התחלתי לברר והגעתי לאתר "מוטקה", אתר לבני 50 פלוס, והתחלתי לקרוא בלוגים שאנשים כתבו. נמשכתי לזה וראיתי בזה פתרון חברתי, לדבר עם אנשים מעבר למסך ולקירות הבית. נכנסתי למדריך המלמד איך להתנהל בו, מה זה פוסט, מה כותבים, והתחלתי לכתוב. כתבתי ונהייתי מאד, קיבלתי תגובות ועניתי עליהן, כבר לא הרגשתי לבד.

כי מה זה בעצם בלוג? בלוג הוא יומן רשת אישי, שמאפשר ביטוי עצמי, שבו נכתבות חוויות, רגשות, דעות, וכל מה שאדם חפץ לשתף,

וכך נוצרת אינטראקציה קבוצתית חברתית, סוג של פורום לפיתוח קשרים והכרויות שמסייע לבדידות. בבלוג נוצרות יותר הזדמנויות כשהקן מתרוקן ונשארים לבד, כשמחפשים משמעות חדשה לחיים. כך מצטמצם הפער בין הדורות ומשתפרת התקשורת עם הילדים והנכדים שלנו, שלומדים משהו גם מהדור הקודם. שלא מסתפק יותר רק בבילוי עם הנכדים או בקופת חולים, ורוצה ללמוד עוד חידושים. מעשיר את עולמו הפנימי מרגיש פעיל, ונהנה מאד.

אחרי הבלוג נכנסתי לעוד קבוצות אחרות שבחרתי מתוך עשרות באתר מוטקה כמו, "קהילת חידות ותשבצים", "קהילת אוכל", "בדיחות" ועוד.

אני מאד פעילה באתר זה, מוציאה מפייסבוק בהעתק/הדבק לקבוצה במוטקה או להפך, שולחת מתכונים לקבוצת אוכל, בדיחות לקהילת צחוק, וחידות ותשבצים. יש טיולים בארץ ולחו"ל, קבוצות שנפגשות, יופי של אתר, לחפש בגוגל ולהיכנס, הכול חינמי.

כדאי ומומלץ לנסות, כי כל אחד יוכל בקלות ללמוד לפתוח בלוג, גם מבוגרים בני 80.

זה לא מסובך כפי שזה שנראה, יש הדרכות ויש קורסים, המלמדים איך עושים זאת, (גם בתשלום) לא צריך להבין במחשבים ותיכנות רק להפעיל את העכבר.

1. לכל המעוניינים יש הדרכות נוספות: באתר **BLOGGER** (הצבעוני שלמעלה) זו מערכת קלה וחינמית העוזרת לאדם ליצור בלוג משלו. להגיד את דברו, לקרוא אחרים ולהגיב.
2. יש הדרכה ב- "המדריך השלם איך לפתוח בלוג" של ליאור פרנקל ובו הוראות מובנות מאד.
3. **SLOONASCOOL** בית ספר לבלוגרים.
- 6 שעורים-רחוב ראול וולנברג 2 ת"א 03-7162959
4. בלוגרית מפורסמת בשם גיל מרטינס, המעבירה קורסים בתשלום ל-10 איש ומוכנה לבוא לחדרה טל' 054-4290574 הבלוג שלה www.blocal.co.il

דבר המערכת

מאת: ימימה לוי

אחת הטרואמות של האזרחים הוותיקים הן נפילות. ואכן יש סיבה טובה לפחד הזה. כאלף קשישים נופלים בכל יום בישראל. תוחלת החיים מרגע הנפילה היא 4 שנים. ישראל נמצאת במקום השני מתוך 12 מדינות בנפילות קשישים. מה שאומר שסביבת הקשישים בארץ זקוקה לשיפור הבטיחות. הנפילות שכיחות יותר ככל שהגיל עולה ובפרט בקרב נשים. משרד הבריאות יצא בתכנית לאומית למניעת נפילות. הוא מציע כמה עצות על מנת לצמצם אותן. להנגיש את הבית, לעסוק בפעילות גופנית, לדאוג לתזונה נכונה ושתיה נאותה. לבדוק את התרופות עם רופא. לשמור על תקינות ראייה ושמיעה ולהשתמש בעזרים לפעילות ולבטיחות. כידוע בשל הפחד מנפילות קשישים רבים אינם יוצאים מן הבית וכך הם סובלים מבדידות חברתית. לא הזכרנו את עלויות הנפילות למדינה. למשל, עלויות נפילות הקשורות לשברי צוואר הירך בקשישים, עולה בשנה הראשונה לאחר הנפילה 500 מיליון ש"ח. לאחרונה עולה בעיית בטיחות הקשישים באוטובוסים. לא תמיד הנהגים ממתנים עד שהקשיש ישב בביטחון. כמו כן העליה לאוטובוס ובמיוחד הירידה מהאוטובוס אינן די בטיחותיות. המדרגה גבוהה מידי, ופעמים הנהג עוצר רחוק מהמדרכה ומקשה על ירידה בטוחה. ושלישית- זוכרים מפני שיבה תקום? כנראה שהצעירים היום לא למדו זאת והם אינם מפנים מקומם לקשישים. נסיים בסיפור מקסים שאחד מנהגי אגד הנמצא בפנסיה, סיפר: "יום אחד עלתה קשישה עם קביים לאוטובוס ואף אחד לא פינה לה מקום. קם הנהג ממושב וואמר 'אם אף אחד לא קם אני מפנה את מקומי!'"

וברכות לשנת תש"פ, הבאה עלינו לטובה. יהי רצון שלא נמעד לא בגופנו ולא ניפול ברוחנו!
שנה טובה!



עורכת ראשית: יונה מאור

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



אני מומחית מספר אחת בארץ. עבדתי עם טכנולוגיה חדשה שלא הייתה קיימת בארץ. מספרת בגאווה.

איך הרגשת כאישה במקצוע שנחשב "גברי"?

"בשנות השמונים והתשעים של המאה הקודמת היה זה מחזה נדיר שאישה חד הורית עם

ילד לומדת לדוקטורט בכימיה. בחמש הדקות הראשונות התייחסו לחיצוניות שלי ולא לידע שלי. הייתי בטוחה בעצמי, אני ממוקדת מטרה ויש לי סט כלים של חתירה למטרה. אני שוברת מוסכמות."

דור שני ליוצאי שואה ומדברת ערבית שוטפת?

היו לי הרבה עמיתים ערבים וחשוב היה לי להבין את שפתם. למדתי ערבית דרך האינטרנט ומאוחר יותר הצטרפתי לקורס "גשר לערבית" בג'סר אל זרקה, שהיו בו יהודים מכל קצוות הארץ. בסיום הקורס התחלתי להתנדב בכפר תוך דגש על העצמה נשית.

את שולה הכרתי בפרויקט של קירוב ללבות בין נשות ויצו דלית אל כרמל עם נשות ויצו חדרה. הנשים נפגשות אחת לחודש ומשוחחות על חייהן. שולה, דור שני ליוצאי שואה, מדברת ערבית שוטפת, ד"ר לכימיה, כותבת שירה, מציירת ומלמדת את הנשים צילום בטלפון נייד. מי את שולה לוין?

שולה נולדה בשנת 1953 וגדלה בחולון עד הצבא. מילדות אהבה לקרוא ספרים, אנציקלופדיות ומלונים. "הייתי רעבה וצמאה למילה הכתובה" אבל גם הייתה "טום בוי" ואהבה לשחק עם אחיה וחבריו הגדולים.

אביה שהיה קצין במשטרה, כתב ספר "המשטרה תפקידיה ויעודה" ושולה בגיל 12 עזרה לו להדפיס ולהגות את הספר. בגיל 17 הייתה בקבוצת עין גדי והתאהבה בחיי הקבוץ. כיוון שלא הייתה שייכת לאף תנועת נוער היא אספה סביבה גרעין נוער מאזור המרכז ועברה לעין גדי, שם הכירה את בעלה נישאה וילדה בן.

אבל לשולה בער ללמוד כימיה באוניברסיטה העברית. בשנת 1976 לא היה מקובל שאישה נשואה עם ילד בן שנתיים, תלמד ועוד כימיה. מירושלים המשיכה לתואר שני בכימיה



מתי עברת לגור בחדרה?

"בשנת 1998 עבדתי בחברת תרופות ובעלי השני ואני חיפשנו מקום מגורים ע"י הים עם גינה ובין חיפה להרצליה. בזכות הבית בחדרה קיבצנו את השבט המשפחתי שכולל 8 נכדים."

פרשת לפנסיה לפני שנתיים אחרי שנות עבודה אינטנסיביות עם אחריות גדולה, איך את מרגישה כגמלאית?

"אני מרגישה כאילו יצאתי מכלוב של זהב לחופשי" מדגישה שולה עם חיוך מאוזן לאוזן. "האחריות והמחויבות לעבודה הייתה מטורפת כיוון שתרופות חשובות לחיי אדם". שולה חשה צמאה לפעילות עם נשים ולתת ביטוי לפעילות האומנותית שלה. היום שולה מתנדבת בויצו חדרה, בטלוויזיה הקהילתית, משתתפת בסדנאות שירה, מציירת, מצלמת ועוד היד נטויה. מאז שפרשה לפנסיה שולה גילתה את חיי הקהילה הפוריים של חדרה.

פרישה לגמלאות שחררה את האישה המקסימה מהאחריות הגדולה שחשה בעבודתה. "ההתנדבות עם נשים נותנת לי תחושה שאני מתעדנת מה שלא עשיתי במסגרת עבודתי". החיוך הרחב לא סר מפניה לאורך כל הרעיון ונראה שחיה כגמלאית מלאי עניין וסיפוק.

אנליטית שהיה אז נושא שרק גברים למדו אותו. פוסט דוקטורט למדה באוניברסיטה ביוטה שבארצות הברית. לאורך כל שנות לימודיה בארץ ובחו"ל לאחר גירושה היא הייתה תופעה יחידה, של אם חד הורית פורצת דרך. בנה גדל להיות עצמאי. בגיל צעיר מאוד, בתום לימודיו בבית הספר, היה נוסע לבדו באוטובוס, יושב במשרדי הפקולטה באוניברסיטה ומחכה שאמו תסיים את הניסויים במעבדה. היום בנה הוא דוקטור לביופיזיקה, חוקר במכון ויצמן ל"רפואה מותאמת אישית".

בארץ שולה היא מומחית בתחום הכימיה האנליטית. הרצתה בפקולטה לרפואה בבית ספר לרוקחות בירושלים, אח"כ שימשה כיועצת מדעית של חברה אמריקאית יצרנית של ציוד אנליטי מתקדם שהלקוחות הם חברות תרופות. פיתחה אתר מקצועי, שהיה דבר חדשני בעת ההיא, ופרסמה בו מאמרים וסרטוני אנימציה מקצועיים.

למה למדת דווקא כימיה ומה מאפיין כימאי?

עיניה של שולה נוצצות מאושר: "כימאי זה אופי. בשבילי ספר כימיה זה כמו ספר קריאה, המשוואות בכימיה היו בשבילי כמו לפתור תשבץ. למודי הכימיה משלבים פיזיקה, ביולוגיה, מתימטיקה ומחשבים."

מה ההתמחות שלך בכימיה אנליטית?

"ההתמחות שלי היא בפיתוח שיטות וטכנולוגיות חדשות לבדיקה וזיהוי ואיכות כמויות וחומרים כמו מזון, קנביס, חומרי רפואה.

סיפורה של שכונה גבעת אולגה רבתי

מאת: יצחק (צ'קלה) גולדפינגר

שתי "שכונות משנה" הכפופות לגבעת אולגה והנמצאות בתחומה:

"שכונת בן גוריון" הנקראת גם "אזורים" שנוסדה בשנת 1974 במזרחה של גבעת אולגה ובצמוד לכביש החוף. היא נבנתה על ידי חברת "אזורים" ועיריית חדרה על שטח של 65 דונם ונועדה לאכלוסם של זוגות צעירים ועולים חדשים נקלטו בה גם עולים מגיאורגיה ואתיופיה.

השכונה בת 20 בתים בני 4 קומות ועוד שני בתים בני 5 קומות.

השכונה השנייה היא שכונת "אלי כהן" שעלתה לאחרונה לכתרות בגלל ייעודה ל"פינוי בינוי". השכונה הוקמה בשנת 1961 במרכז גבעת אולגה.

עיריית חדרה יזמה וחברת "עמידר" בנתה והקימה את השכונה על אדמתק"ל.

על שטח של 34 דונם הוקמו 60 בנייני קומות שנועדו לקליטתם של עולים חדשים.

סיום הבנייה והתחלת האכלוס אירעו בסמוך

להוצאתו להורג (1965) של אלי כהן איש המוסד בסוריה ולכן הוחלט לקרוא לשכונה על שמו. שתי

השכונות הפכו לחלק בלתי נפרד מהשכונה האם – גבעת אולגה.

ריחוקה של השכונה מחדרה הצריך קיום מבני ציבור, בתי ספר, מרכז קהילתי, סניפי דואר וקופת חולים, שופרסל ומועדוני נוער, סניפי בנקים ומערכת קווי הסעה לאוטובוסים. כל אלה שיוו לשכונה אוטונומיה ניהולית וציבורית.

רחובותיה של שכונת גבעת אולגה מאופיינים בשמות מסורתיים כמו: השופטים, מלכי ישראל, האמוראים, הנביאים, התנאים ושיבת ציון, אך גם שמות מנהיגים כמנחם בגין, רחבעם זאבי ובוארון. בנוסף מציינים רחובות אולגה את המעפילים, קרן קיימת לישראל, מבצע קדש, העיר העתיקה, הבריגדה היהודית והגדוד העברי.

בן גבעת אולגה משה כחלון מכהן כשר האוצר של מדינת ישראל.

שכונת גבעת אולגה היא מהשכונות הגדולות של חדרה. הוקמה במערב העיר בשנות ה-50 עת קלטה חדרה את העלייה הגדולה שהגיעה לאחר הקמת המדינה.

גבעת אולגה נקראת על שם אשתו של גואל אדמות חדרה יהושע חנקין, אולגה, לה בנה בעלה בית על גבעה הניצבת על מצוק בחוף הים.

רוב המשתכנים הראשונים היו יוצאי מעברת אגרובנק שהיה מחנה העולים הגדול שהוקם בין יער חדרה לבין הגבעה עוד בטרם סלילתו של כביש החוף- כביש 2 גבעת אולגה נבנתה בשלבים, רבדים רבדים:

הרובד הראשון היה שיוון עולי סין שבנייתו החלה בשנת 1949. היו אלו יוצאי אירופה שנמלטו לסין בעצומה של מלחמת העולם השנייה. 40 דירות בנות שני חדרים מטבח ושירותים על שטח של 50 מ"ר כל דירה. אחרי הקמת דירות אלו המשיכה חברת "עמידר" בבניית דירות במבני קומותיים.

הרובד השני היה גבעת אולגה א' – מערבית לתחנת הדלק שבנייתה החלה בשנת 1951 ודיירה היו יוצאי אירופה וארצות הברית.

הרובד השלישי היה גבעת אולגה ב' בחלק המערבי של השכונה שבנייתה החלה בשנת 1952 ודיירה היו יוצאי צפון אפריקה.

הרובד הרביעי היה גבעת אולגה ג' בחלקה הצפוני של השכונה ודיירה היו יוצאי טריפולי מרוקו ורומניה וגם 50 משפחות יוצאות עיראק, מראשונות השכונה.

הרובד החמישי הוא גבעת אולגה ד' שבנייתו החלה בשנת 1960 והוא נועד לקליטת אחרוני התושבים של מעברת אגרובנק.



מתנ"ס גבעת אולגה

EL-AD
s.i.m ltd.



שירותי הסעות והובלות
שלמה יהודה
Transporting & Delivery
Shlomo Yehuda

טל/פקס. 04-6897576 נייד: 050-2771500

ת.ד. 30003 בית אליעזר חדרה

E-mail: yehuda6b@netvision.net.il

ליין-הרינט
הואיחשבון



רח' האומן 17-אזוה"ת הדרומי, חדרה
טל'. 04-6335441, פקס. 04-6322478



בחדרה פועלת התוכנית "קהילה לדורות" שמטרתה לקדם קהילה ידידותית לאזרחים הוותיקים באמצעות מעורבות ושותפות שלהם בתהליכי הפיתוח והנגשת השירותים. להגדיל את מידת השפעתם של האזרחים הוותיקים על תהליכי קבלת ההחלטות ברשות המקומית ולהגביר את תחושת השייכות לקהילה בה הם חיים.

יוזמי התוכנית: משרד העבודה והרווחה, קרן אורביט והג'וינט, **מפעילי התוכנית:** אגף הרווחה בעיריית חדרה, המחלקה לאזרחים וותיקים, המנהלת **רויטל פוקס** והמחלקה למשאבי קהילה והתנדבות, המנהל **שמשון אחרק** והעמותה למען הקשיש, המנכ"לית **סיגל זיידה** והנהלת העמותה. **שותפים נוספים,** מתנ"ס גבעת אולגה. היכן מתקיימת התוכנית? כיצד עושים זאת?

את התשובות לשאלות הללו קיבלתי מהגברת **רננה שער-עומסי**, עובדת סוציאלית קהילתית מטעם הרווחה, המנהלת את הפרויקט עמה צוות עובדים: **מרגלית רואי**, העובדת הסוציאלית של התוכנית, **דבי זוהר**, רכזת חברתית התנדבותית בתוכנית, והצוות של הקהילה התומכת **מלכה ברעד ומיכאל מזרחי**.

התוכנית מתקיימת בגבעת אולגה, קדמת ים, עין הים, חופים וכפר הים. באזור חיים היום כ- 13 אלף תושבים, מהם 1800 אזרחים ותיקים. התוכנית רוצה לגעת בכול מגוון התרבויות המרכיבות את החברה הישראלית והמקומית. התוכנית החלה ביולי 2018, במיפוי הצרכים של האזרחים הוותיקים באזור. נערכו סקרים ובדיקות להבנת הצרכים של התושבים הוותיקים. יוזמי התוכנית רצו לבדוק יחד עם התושבים, מה חסר להם בשכונה, למה הם רוצים להגיע, למה אתה יוצא מן הבית, מה היית רוצה לעשות מחוץ לבית, באיזה מסגרת.

כך צמחה התוכנית מהצורך האישי של כול אזרח ותיק. בריכוז כל המידע הגיעו לחמישה נושאים מרכזיים:

1. תחושת הבדידות, גם אם אינו לבד
2. מרותקי בית
3. מעורבות ושותפות התושבים
4. הנגשת המידע
5. גאוות השכונה

וותיקי שכונת גבעת אולגה גאים מאוד בשכונתם ויש להם המון סיפורים, כך שנושא התייעוד יהיה אחד ממשימות התוכנית.

אחרי שגובשו חמשת הנושאים שוב עשו מפגש תושבים. הוזמנו 20 אנשי מקצוע מתוך השכונה ו- 20 אזרחים וותיקים גם הם תושבי השכונה. הוקמו חמש קבוצות דיון בכול אחד מן הנושאים. וכך התקבלה תוכנית שנולדה מתוך החיבור עם האזרחים הוותיקים.

לכול מפגש של ועדה שהגב' רננה מקיימת מוזמנים נציגי האזרחים הוותיקים, כמו כן ישנה קבוצת אזרחים וותיקים שתפקידם לקבל החלטות המתייחסות לפעילויות שונות כמו איזה סכום אפשר לגבות מהחברים, באיזה יום בשבוע ובאיזו שעה רצוי לקיים הפעילות.

בחודש פברואר 2019 התקבל אישור לתוכנית והיא יצאה לדרך. לאחר אישור התוכנית נפתחו שני מיזמים: "שני בתרבות" ומועדון חברתי לאזרחים ותיקים עולי אתיופיה.

הפעילויות מתקיימות במרכז היום לקשיש של גבעת אולגה, ושם נמצא גם הצוות המפעיל.

הגב' רננה מדגישה את חשיבותם של המתנדבים לפרויקט בעיקר לאלה המרותקים לביתם. לכן ככול שירבו המתנדבים כך ייטב.

המעוניינים להתנדב יכולים לפנות לגב' דבי זהר לטלפון 052-3376744.

לסיכום אומרת הגב' רננה: "חשוב מאוד הקשר הישיר אל המידע, למי ומתי האזרח הוותיק יכול לפנות. התושב הוא השותף, מתחילתה ועד ביצועה של התוכנית, זו הגישה הקהילתית לראות את החוזקות באדם ולא את חולשותיו." נאחל ליוזמי התוכנית ומפעיליה ולאזרחים הוותיקים הצלחה וסיפוק רב מכול פעילות.

מחלת הגלאוקומה – ברקית



מאת: רחל ילין

גלאוקומה היא מחלת עיניים המאופיינת בניוון הדרגתי ותמותה של תאי עצב הראייה, מה שגורם במהלך הזמן לצמצום שדה הראייה. הנזקים הנגרמים כתוצאה מכך אינם ניתנים לשיקום, אך בעזרת טיפול מתאים ניתן לשמר את המצב הקיים ולמנוע הידרדרות נוספת בראייה. המחלה היא הגורם השני לעיוורון בעולם המערבי. שכיחותה היא כ- 3% בקרב האוכלוסייה, אך בקבוצת הסיכון שכיחותה גבוהה אף יותר. הגלאוקומה מכונה "הגב המסתנן השקט" של הראייה. זאת כי לא מופיעים סימפטומים מקדימים עד לשלב בו הראייה כבר נפגעה. ברוב שלבי המחלה מרבית החולים לא ירגישו כאב מיוחד, אלא רק הידרדרות איטית בשדה הראייה ולכן חשוב מאוד האיבחון המוקדם ועריכת בדיקות ללחץ תוך עיני ולעצב הראייה.

הגורמים ללחץ תוך עיני הם:

1. גיל מעל 40 שנה, 2. יתר לחץ דם, 3. קוצר ראייה,
4. מחלת הסוכרת, 5. ניתוחי עיניים והיסטוריה של פציעה בעין.

6. מוצא אפרו-אמריקאי (אוכלוסייה זו רגישה יותר להופעת המחלה)

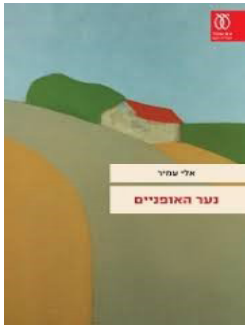
7. היסטוריה של המחלה בקרב קרובי משפחה, כיוון שהמחלה נוטה להיות תורשתית.

קיימים גורמים נוספים שעלולים לגרום לגלאוקומה אספקת דם לקויה לעצב הראייה, והתפתחות לא תקינה של העין בגיל צעיר.

המחלה היא כרונית ומצריכה ביקורת ומעקב למשך כל החיים.

קיימים מקרים בהם אין ברירה והפתרון הטוב ביותר יהיה התערבות ניתוחית, או טיפול בעזרת קרן לייזר, אך רק רופא העיניים יקבע את סוג הטיפול המתאים לכל חולה על פי צרכיו.

נער האופניים-אלי עמיר (עם עובד 2019)



הספר "נער האופניים" של אלי עמיר, הוא מבחינה כרונולוגית, המשך ישיר לספרו הראשון "תרנגול כפרות". שניהם ספרים אוטוביוגרפים של הסופר, שמכונה נורי. הספר הראשון תאר את השתלבותו של נורי בן ה-13, עולה חדש מבגדד (עירק), בקיבוץ "משמר העמק" (ב-1951). שם צורף לעוד ילדי מעברות, מטעם עליית הנוער. עם כל קשיי ההסתגלות בקיבוץ, נורי אהב את המקום, וראה בו את עתידו.

בספר "נער האופניים" מגלה לנו הסופר, כי נאלץ לעזוב את הקיבוץ בלחץ אביו. הוריו ואחיו התגוררו בדרום, בכפר אוריאל שהיה כפר לעיוורים. המגורים בצריף הדל בחברת פשפשים וסביבה קשה מכניסים את האם לדיכאון ואת האב לייאוש, מה עוד שנוספו קשיי פרנסה. וכך כפה האב על נורי להיות "המושיע" של בני המשפחה, בכך שיעבירם לירושלים. עוד בבגדד, ייעד האב את בנו המחונן ללמוד באוקספורד. חלום אנגליה נגוז. וכך בלב כבד נאלץ נורי לנדוד לעיר הבירה. סיפורו האישי של נורי משתלב בהוויה החברתית כלכלית ופוליטית של היישוב בשנות החמישים והשישים. הוא לומד בתיכון ערב ובד בבד לפרנסתו, משמש נער שליח במשרד ראש הממשלה, שם הוא זוכה להכיר את מנהיגי העם: בן גוריון, משה שרת, טדי קולק, יצחק נבון, ועוד. בעין חדה וביד אומן, נכנס הסופר לנבכי הפוליטיקה עם לא מעט הומור. במיוחד בתארו את הפקידים, המזכירים, המזכירות ואפילו מחלקת התה. נורי מתקדם בסולם התפקידים, הודות ליכולתו ללכת בין הטיפות, יכולת הלימוד שלו ושליטתו המושלמת בערבית ובאנגלית (שתיהן למד בבגדד). מנער שליח, מתמנה ליועץ מיוחד לענייני הערבים במשרד ראש הממשלה. בספר, לא נפקד מקומו של רומן בין נורי לנערה מרחביה, ילדת שמנת. הפערים התרבותיים ביניהם מייסרים את נורי, וגורמים למשברים לא מעטים. נצטט את האני מאמין של הסופר, שמתגלמים בספר: "אני חי בהרמוניה בין התרבויות ושואף לסינתזה בין מזרח למערב".

העמותה למען הקשישים חדרה

המחלקה לאזרחים וותיקים

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 ספטמבר 2019

1. רוכבים בחושך ובאור. רכיבה על אופני טנדום עיוור ופיקח - שוש אובר, פניאל קריצמן, חוה גדיש.
2. אישה מזהה, תערוכה ליום האישה- שושנה אשתר.
3. לטעום ימים של אושר. מקהלת הזמר קולות מבקרת בכפר הנוער נהר הירדן - נוגה ניב, בני ניב.

מי מכיר? מי יודע?
מאת: יצחק (צ'קלה) גולדפינגר



שמואל (מונה) ליובין
שמואל (זלמן - מונה) ליובין בן לימימה ומשה ממיסדי וראשוני חדרה נולד ב-13 ביולי 1923. מאחר ובעת לידתו לא היה עדיין בית יולדות בחדרה נסעה אימו לבית משפחתה (בלקינד) בראשון לציון ושם ילדה את מונה בעזרת המיילדת אולגה חנקין (אשתו של גואל אדמות חדרה יהושע חנקין) ודודתה ד"ר סוניה בלקינד (שהייתה הרופאה הארץ ישראלית הראשונה לנשים).

מונה גדל והתחנך בחדרה בבית הספר העממי (לימים "אחד העם"). לאחר מכן עבר לבית הספר הריאלי בחיפה ועם הקמת הגימנסיה בחדרה (תיכון חדרה ברחוב הרצל) חזר לחדרה וסיים עם המחזור הראשון שלה. מונה ליובין היה ספורטאי משחר ילדותו. שחקן כדורסל בקבוצת מכבי המקומית ולאחר מכן השוער של קבוצת הכדורגל. בהמשך התמסר לקליעה למטרה והפך אותה לתחביב חיוני.

בעת מלחמת העולם השנייה התגייס לבריגדה היהודית כצלף וטרם המעבר לאירופה התאמן במצרים והשתתף בתחרויות ספורט שונות ואף זכה באליפות קפיצה לגובה. עם תום האימונים עבר כאמור לחזית המלחמה באירופה והשתתף בקרבות בנאצים כשרובה הצלפים שלו מפיל את חיתתו על האויב. עם תום המלחמה שב לארץ והתגייס להגנה והיה ממפקדי ההגנה בחדרה ואחראי על אימוני הנשק ומערכי האימון. בשנת 1946 נשא לאישה את אראלה ברלין בת שמעון ורחל. לנשואים אלו הייתה גם משמעות פוליטית רחבה, מכיוון שהחתי היה מראשי "האיכרים" בחדרה והורי הכלה היו מראשי "הפועלים" במקום והאיחוד המשפחתי הפך עד מהרה לשיחת היום במחנה הקטנה.

עם הכרזת המדינה והקמת צה"ל היה מונה ממקימי בית הספר לצלפים ואף הכין את מערכי לימוד בספר מיוחד בהוצאת מערכת הביטחון. תמונתו בספר מדגמנת את הצלף המקצועי. בשנת 1952 היה מונה חבר המשלחת הישראלית למשחקים האולימפיים בהלסינקי והשתתף בתחרויות קליעה למטרה עם רובה צלפים אותו בנה בעצמו. כל זאת תוך כדי שרותו הצבאי בצה"ל. לאחר האולימפיאדה חזר לצבא וכיהן בתפקיד פיקודי בגדוד 12 ב"גולני".

בשנת 1958 השתתף מונה באליפות העולם לקליעה למטרה במוסקבה ובמקביל להשתתפותו בתחרויות נפגש בסתר עם יהודים והביא להם את בשורת מדינת ישראל והעם היושב בציון. לאחר התחרויות במוסקבה השתחרר מונה מצה"ל וחזר לעיסוקי המשפחה בחקלאות ופרדסנות ואף הקים מכוורת דבורים. במקביל הקים חנות ספורט בשם "תחביב" (מול קולנוע "חוף" דאז) שבה לא נפקד כמובן גם מקומו של הנשק.

בשנת 1965 השתתף מונה במשחקי המכביה ובאליפות ישראל כאשר השתתפו עימו יחדיו גם בניו התאומים מאיר ויאיר וכולם חזרו עטורי מדליות. עם התבגרות ילדיו ושיתופם בעסקים המשפחתיים פנה מונה ליובין להתנדבות ציבורית והיה פעיל ב"חקלאי" חדרה בחברת "פרדס" הארצית, היה ממקימי מוזיאון החאן חדרה, חבר הנהלת גמ"ח (גמילות וחיסכון), חבר הנהלת בית הספר החקלאי בפרדס חנה, יו"ר הנהלת המפלגה הליברלית בחדרה ועוד ועוד.

ב-19 ביולי 2012 הלך שמואל זלמן (מונה) ליובין לעולמו, בדיק 60 שנה אחר פתיחת המשחקים האולימפיים בהלסינקי, והוא בן 89 שבע פעילות ציבורית עסקית והתנדבותית, נאמן לחדרה לכל אורך דרכו.

תשבץ ספטמבר 2019

מאת: זהבה עמל

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

מאוזן

1. מעדן קפוא 5. פסטיבל 10. ממשפחת העיזים
11. בכה, יבב 13. נהר בהולנד 15. קיבוץ ליד
- רחובות 17. בסיס 18. דלת בערבית 19. בושם
21. סיבה, אמתלה 23. כלי בישול 24. נשירת העלים
36. מראה טבע 27. אדיש 28. גברת באנגלית
3. בושם, קטורת 31. הברכה לחג 33. שיער מעל
- העין 34. צד, כיוון 37. החודש העברי הראשון
3. תוצרת הפרה 41. סיפרו, הציגו 43. מנהרה, חפירה
44. חמלה, מחילה 46. בינה, מוח 47. מגלגל בצק
48. גברת בצרפתית 49. הרים משא 51. טבח מומחה
52. מעונות השנה 53. מעגן, רציף 55. הדבקת מתכות
56. מניע ראשו להסכמה

מאונך

2. למעני 3. בת יענה 4. ירק גינה 6. שמחה, ששון
7. בן 8. נחשול 9. מועברת בגנים 12. שפתינו
14. מחלקי היממה 16. דג 17. וניל 18+23. אליו
- חוזרים אחרי החופש הגדול 20. נבון, משכיל 22. מי
- שגר באוסטרליה 23. ראה 18 מאונך 25. כינוי
- לאליהו 27. אוהדת, מחבבת 29. עץ שלא אוכל
30. הבעה, ארשת 32. מה שעושה אדם בבית כנסת
33. משך, סחב 35+45. החג הראשון בשנה החדשה
36. בית ספר, מקום לימוד 38. גרניט 39. ראה בשנתו
40. בדיק, חקר 42. קנה בכספו 44. מקום מפעלי
- האשלג 45. ראה 35 מאונך 48. דריכות, כוננות
50. שחקן, צייר 52. טנא 54. תו מוסיקלי

הצצה להלצה

מאת: יאשיהו וולשטיין



צריבת דיסקים

שאלה: למה המדוזות בישראל חצופות?
תשובה: כי הן אף פעם לא קונות פה דיסקים, אלא רק צורבות.

כתובת קעקע

שאלה: מה חושבת מדוזה שהיא רואה שקית ניילון בים?
תשובה: יואו אחותי, עשית קעקוע של רמי לוי...

מי נזקק לכדורי שינה?

לאחר מפגש עם להקת מדוזות לא חש האיש בטוב ואשתו הזמינה רופא. בסיום הביקור פנה הרופא לאישה ואמר: "בעלך סובל מהתמוטטות עצבים והוא זקוק למנוחה רבה." האישה שאלה את הרופא: "מה עושים במצבים כאלה?" "קחי כדורי שינה", ענה הרופא. האישה: "ומתי לתת לו אותם?" "אל תתני לו", השיב הרופא, "קחי אותם בעצמך..."

סרטן מעשן

סרטן אחד טייל ברחוב ולפתע ראה את חברו הסרטן, מעשן סיגריה. בתימהון הוא אמר לו: "השתגעת? אתה רוצה לקבל בן אדם?"

הרים בישראל

בשובם מהחופש הגדול שאלה המורה את התלמידים: "איזה הרים הכרתם בטיוליכם בחופש?"
אורי: "הרי השומרון."
שאול: "הרי יהודה."
דורון: "והרי החדשות..."

מהמטבח של סבתא

מאת: בתיה שרייבמן



כעכים מלוחים

חומרים:

- 500 גרם קמח
- 1 שקית אבקת אפיה
- 1 שקית סוכר וניל
- חצי חבילה מחמאה מומסת
- חצי כוס שמן
- שלושת רבעי כוס מים חמימים
- 1 כף סוכר
- 1 כפית מלח
- 50 גרם שומשום



לקישוט:

- 1 ביצה
- 100 גרם שומשום

ההכנה:

מערבבים את כל החומרים לבצק אחיד ויוצרים כעכים קטנים בעזרת הידיים. טובלים כעך בביצה ושומשום. מניחים את הכעכים על נייר אפיה בתבנית ואופים בטמפרטורה של 170 מעלות כ- 30 דקות (עד שהכעכים יזהיבו).

היא כוללת סיור אינטראקטיבי חדשני במוזיאון באמצעות שימוש בטאבלט בטכנולוגיה של "מציאות רבודה". התלמידים עוברים מסע בזמן בחדרי המוזיאון ונחשפים לסיפור ההיסטורי בדרך מעניינת מאתגרת וחוויתית. התכנית השלישית מיועדת לכיתות ט' והיא כוללת את חקר המושבה חדרה לפי תכנית לימודים המדגישה את חשיבותו של המקור ההיסטורי ומלווה בהכנת מחזות קצרים המבוימים על ידי התלמידים באמצעות תלבושות ממחשני המוזיאון. בנוסף יש שימת דגש לביקורי קבוצות גימלאים מכל רחבי הארץ שמצאו במוזיאון החא'ן את המקום האולטימטיבי להעלאת זיכרונות היסטוריים ממקורותיהם שלהם. כמו כן ניתנת אפשרות לקבוצות אוכלוסיה שונות ולגילאים שונים ליהנות מביקור במוזיאון כשהם מלווים על ידי מדריכים מקצועיים המתאימים עצמם לכל קבוצה ונעזרים בשחקנים שמוסיפים נופך תיאטרלי משלהם לסיפור ההיסטורי כובש כל לב.

"מתיחת הפנים" שעבר המוזיאון לאחרונה כמסופר לעיל כבר עשה נפשות בכל רחבי הארץ וזרם המבקרים בו ושפע התגובות הנלהבות מוכיח זאת. **ציבור תושבי חדרה והסביבה מוזמן לבקר ולהתרשם.**



גן המוזיאון

מוזיאון החא'ן חדרה שנחנך בשנת 1987 על חורבות החא'ן ההיסטורי בו גרו ראשוני המקום משנת 1891- מחדש פנים הן במישור הפיסי והן במישור הערכי-חינוכי. במישור הפיסי מסתיימת בנייתו של אגף מודרני חדש בן 3 קומות המאובזר במיטב החידושים הטכנולוגיים ומקושר בין קומותיו באמצעות מעלית נגישה. הכניסה אליו היא מרחוב לבוצ'קין והוא מקושר באמצעות רחבה מקסימה למוזיאון החא'ן הישן שהגישה אליו היא מרחוב הגיבורים. בקומה הראשונה נמצא אולם חפצים היסטוריים ששימשו את מערכות חייהם של הורינו ובני המאה הקודמת. בקומה השנייה מצויות שתי כיתות לימוד מאובזרות כולל מטבחון ושירותים. בקומה העליונה נבנה אודיטוריום מודרני ובו כמאה מקומות ישיבה. אגף זה ייחנך בקרוב לאחר קבלת סיוע כספי הנדרש להשלמות הבנייה האחרונות. יש לציין כי האגף החדש נבנה בזכות סיוע כספי של עיריית חדרה, משרד התרבות, מוסדות ציבור ותורמים פרטיים שכולם יעמדו על הברכה ויזכו להקדשה מיוחדת לקראת הפתיחה. במישור הערכי הכינה מחלקת החינוך של המוזיאון תכניות חינוכיות חדשניות המיועדות לכל הגילאים. נזכיר חלק מהן. הראשונה היא תכנית ביקור במוזיאון לילדי גני החובה שנקראת: "כשבא וסבתא היו ילדים". היא כוללת סיור המלווה על ידי מדריכה מוסמכת של המוזיאון המתאימה בהכשרתה לגיל הרך. התכנית השנייה מיועדת לתלמידי כיתות ז' בדגש על עבודת שורשים של בני מצווה.



קיר ליובין

הדיירים בבית הנשיא חדרה לא מפסיקים ליהנות מהחיים

ד"ר שרון רובינשטיין
בית הנשיא
ד"ר שרון רובינשטיין

רח' הנשיא 82, חדרה. טל. 04-6329797, פקס. 04-6329702
אתר אינטרנט: www.beit-hanassi.co.il/mugan.html
דוא"ל: shimon37@netvision.net.il

קהילה תומכת חדרה

תכנית המיועדת לבני הגיל השלישי, המעוניינים להמשיך להתגורר בביתם, ומטרתה שמירה על איכות חיים עם ביטחון אישי ושקט נפשי, חיסכון בעלות אחזקת הבית ותשלומים על תיקונים. התכנית פותחה ע"י אשל-ג'ונט ופועלת בשיתוף פעולה ובפיקוח עיריית חדרה, העמותה למען הקשיש ומשרד הרווחה והשירותים החברתיים.

סל השירותים של הקהילה התומכת כולל:

- * אבות/אם קהילה - שומרים על קשר אישי, מבצעים עבודות תיקונים קלים בבית, ללא תשלום, מתווכים ומפנים לבעלי מקצוע אמנים במידת הצורך. מסייעים בפתרון בעיות.
- * פעילות חברתית מגוונת הכוללת: מסיבות ואירועים בחגים, הרצאות, טיולים, נופשונים.
- * מוקד מצוקה הפועל 24 שעות ביממה, 365 ימים בשנה.
- * ביקור רופא בביתך 24 שעות ביממה בעלות סמלית של 25 ש"ח לביקור.
- * אמבולנס לפינוי לחדר מיון, או לסיוע בהרמה במקרי נפילה, בהשתתפות סמלית של 27 ש"ח
- * ייעוץ רפואי טלפוני (כולל הפנייה לביה"ח).

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

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