





## השנה האבודה של ארון הבגדים שלי

הוזמנו שבעה עשר איש, רב וצלם. את המסיבה יערכו כשהמצב יאפשר. כדי לכבד את האירוע נדרשה לי שמלה. התגנבתי לחנות בשעת הפתיחה, קניתי שמלה מקולקציית השנה שעברה, דווקא די יפה וזולה, והריהי תלויה בארון – סמל לשמחה מהולה בדאגה אבל גם בתקווה. ומה יהיה עם בגדי החורף? במחילה מכבודם יחזרו למקומם מקופלים וללא שימוש. יגיע האביב ואחריו הקיץ, ובואו נקווה שהמגפה תובס, ושהחיים יחזרו למה שהיו.

בכל פעם שאני כותבת לעיתון אני חושבת על הקוראים שלי. האם גם להם קורים דברים דומים? הפעם אני מזדהה עם ארון הבגדים שלי. בסגר הראשון שמחתי לעשות בו סדר יסודי. מיינתי ללא רחמים ובלי נוסטלגיה – מה שלא נלבש, לא יילבש עוד. הערמה הלכה וגבהה, הבאתי שקיות ניילון גדולות במיוחד ו...לא תאמינו, יותר משליש הפריטים שגורלם נחרץ להיזרק התמרדו וסירבו להצטרף אל המוחרמים, "אולי אפשר להשתמש בהם כבגדי עבודה לגינה? חבל לזרוק".

הסגר השלישי חלף, ואני עומדת לצאת מעבר לאלף המטרים, צריך להתלבש ליציאה. את הארון הכנתי לחורף בסגר השני – כל הבגדים מהחורף הקודם לא נלבשו בכלל, וחדשים לא הצטרפו, אף על פי שהחנויות נפתחו לזמן קצר. לא התפתיתי לקנות, אני לא מתאספת ולא מתקהלת, אם אין צורך דחוף וחיוני. הבגדים מעונות קודמות יחנו עוד שנה. עכשיו, כשמזג האוויר מתחמם פתאום באמצע החורף, אני כבר פוזלת לכיוון בגדי עונת המעבר, המעילים נשארים בינתיים מיוותמים על הקולבים.

עצוב לראות את הארון (אילו רק יכול היה לדבר). עצוב לנו כל המצב, למי יש מצב רוח לקניות.

היה בכל אופן איזה קטע – חתונתה של נכדתי השלישית נדחתה לא פעם, לא פעמיים וגם לא שלוש... בדוחק הוחלט שהטקס יתקיים בצמצום, רק משפחה גרעינית בקפסולה.



## דבר המערכת | ימימה לוי |

### יום האישה 2021

ה-8 במרץ מצוין כיום האישה הבין-לאומי באו"ם ובמדינות שונות בעולם, ביניהן ישראל. יום זה מצוין את המאבק למען שוויון זכויות לנשים, לצדק, לשלום ולקדמה, אך הבעיה האקוטית ביותר במדינתנו כיום היא האלימות הבלתי נסבלת כלפי נשים מצדם של בני זוגן, אלימות פיזית, כלכלית ונפשית. נכון שלא ניתן למנוע את כל מקרי האלימות והרצח, במיוחד כשהאישה – הקורבן – אינה חושפת את הבעיה בעוד מועד, אבל ניתן לצמצמה, שהרי כדברי המפגינות "דם נשים אינו הפקר".

אחת הבעיות היא שגם כשנשים מתלוננות במשטרה, לא תמיד הן מקבלות את ההגנה הנדרשת. צווי ההרחקה לבני זוגן אינם מונעים את הפגיעה בהן, מכיוון שלא מתקינים בגופם אזיקונים שיתריעו על הסכנה הנשקפת מהם. בנוסף, ישנם בכל הארץ רק כ-20 מקלטים לנשים מוכות שגם מספרם וגם איכותם הם לעג לרש ורק חמישה מרכזים לטיפול בגברים אלימים. זה ודאי טיפה בים.

זכותן של הנשים היא לא לסבול כל אלימות מצד בני זוגן כולל הסירוב לתת להן גט (הנה פתרון פשוט שנעשה לאחרונה: איום בצינוק אילץ סרבן אלים לתת גט).

ישנן עוד דרכים להקטין את האלימות. אחת באמצעות טיפול וחינוך והשנייה – באמצעות חקיקה. יש לציין לזכותן של מספר חברות כנסת שהן פועלות ללא הפוגה לקידום זכויות נשים. "חוק הכשרות המשפטיות והאפוטרופסות" ימנע מרוצחים, מאנסים וממתעללים לקבל החלטות הנוגעות לילדיהם. ישנה גם הצעת חוק שעברה בקריאה ראשונה בכנסת המחייבת גברים אלימים לקבל טיפול. נקווה שההצעה הזאת תיחפץ לחוק.

בשנת 2020 נרצחו 25 נשים. אם יש תקווה שהמספר הנורא הזה יקטן באופן משמעותי בשנת 2021, זה בידינו, כי "לא בשמיים היא".

# כיוון חזש

מרץ 2021 | אדר תשפ"א

עיתון גמלאי חדרה

**עורכת ראשית:** יונה מאור

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

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

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

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

**פוקס:** 04-6247537

**כתובת המערכת:** E-mail: [kivunhashal@gmail.com](mailto:kivunhashal@gmail.com)

**עריכה גרפית והדפסה:** אור גרפיקה והדפסות

# ריאיון עם דבורה רוזמן שקד המתנדבת הסדרתית

## ימימה לוי |

המועצה נתנה רשות להשתמש בשירותים שלה, וכך פתחתי מועדון משחקייה משעה ארבע עד שש לגילי חמש עד שמונה כדי להקל על האימהות הנזקקות". בשנות התשעים המוקדמות התרחשה עלייתם של האתיופים לארץ. הם שוכנו בקרוואנים בקיבוץ חולדה. דבורה וחבריה נהגו לערוך אצלם ביקורי בית, ובהתאם לצורכיהם היו מספקים בעיקר בגדים ומשחקים לילדים. כמו כן, הדריכו את הצעירים ואת הנשים איך להסתגל לחיים בארץ. בשנים האחרונות שינתה דבורה את קו מחשבתה: "כשהוריי הגיעו לגיל שישים, הלכתי ללמוד קורס 'אחיות – איכות חיים בגיל השלישי', כדי להבין את הוריי ולדעת איך לנהוג בהם. מאותו רגע שהחלטתי, למדתי עוד קורסים, כמו מחלות, תוחלת חיים וכו'".

**והשאלה הגדולה: מה הביא את דבי לחדרה?**  
סיבה פרוזאית ביותר: היא הגיעה בעקבות בתה.

### איך היה המעבר?

"בכל מקום שהייתי הרגשתי תמיד מקובלת והשתלבת מיד. אנשי חדרה הם אנשים חמים, ובזה הם דומים לאנשי רחובות. אולי זו הסיבה שאני מרגישה בבית."



אני בקשר עם רויטל פוקס שמיידעת אותי לגבי מי שצריך עזרה ועוד. חיי החדשים בחדרה החלו עקב ההתנדבות. הגעתי לזמן קצר, אך מרגע שהתחלתי לעזור בכל מיני משימות (לא תמיד אפשר לפרט, זריקות, וטיפולים לחולים), הרגשתי שליחות, כאילו יד מכוונת הכירה לי את נשות חדרה, וכך נשארתי."

דבורה מפרטת את הפעילות הרבה והמגוונת: אחות במרכז יום בוקר, בארגון נשות הדסה (קפה ושיח) ובעמותת לב חם. היא משתתפת בקורס כתיבה לדור שני של השואה, וכך התגייסה לנשות הדסה. דבי גם עורכת ביקורי בית לקשישים הבודדים ואפילו מבשלת להם ועוקבת אחרי מצבם. בסוף דבורה נזכרת במשהו חשוב לא פחות. היא נותנת בהתנדבות סדרת הרצאות על איכות חיים בגיל השלישי, בכלולה באולגה, בקפה אירופה ועוד. דבורה פתוחה להזמנות בקפסולות.

**אכן, מה עוד תבקשו מדבורה ולא נתנה עדיין?**

כשפגשתי בפעם הראשונה את דבורה (דבי) רוזמן שקד, הייתי בטוחה שהיא מתגוררת בחדרה שנים רבות לאור פעילויות ההתנדבות המרובות שלה. והנה מתברר שהיא מתגוררת בחדרה רק שלוש שנים.

דבורה נולדה ב-1951 ברחובות. הוריה, ניצולי שואה, הגיעו מצ'כיה באחת האוניות האחרונות שיצאו מקפריסין לארץ (בשנת 1949). בתום לימודיה בבית הספר התיכון למדה את מקצוע האחות בבי"ס ויצ"ו בתל אביב במסלול התמחות "באם ובילד". שירתה בצבא כאחות מעשית בחר"פ 542 בצריפין וגם במחלקה הכירורגית ב"אסוף הרופא" (בגיל 50 קיבלה תעודת אחות מוסמכת).

את הפעולות שעשתה בהתנדבות החלה דבורה עוד לפני שפרשה לגמלאות: "רוח ההתנדבות באה מהחינוך בבית. מאז שאני זוכרת את עצמי, הוריי לימדו אותנו שצריך לעזור לאנשים ללא הבדלי דת, גזע או מין. אימי היתה בכמה מחנות ריכוז, מהם הידועים: אושוויץ, ברגנבלן וטרזיינשטט. אבי גם כן היה בכמה מחנות,

לרוב מחנות עבודה כגון: בולף, הרינק, קושיצה ועוד. וכן, במחנות השמדה: גונצקורן ומטהאוזן הידועים לשמצה."

אביה היה שוטר. הודות לכך הם זכו להתגורר בבניין המשטרה. אימה בישלה לעצירים. יותר מאוחר, כשצעירות נעצרו בשל זנות, דבורה ליוותה אותן למוסד "צופייה".

למעשה, רוב פעולות ההתנדבות של דבורה קשורות בויצו. תחילה ניהלה את מעון היום של הארגון ברחובות. בשנות השמונים התגוררה במזכרת בתיה ובד בבד כשעבדה בבית החולים "קפלן" הייתה פעילה במועצה. כשעסקה בהשכרת ציוד לאירועים וקייטרינג עם אימה, התנדבה להעניק ציוד בחינם לבני ובנות המצווה שהמועצה ערכה להם חגיגה.

דבורה (עם מספר חברות ממצרת בתיה ובשיתוף המתנ"ס) הקימו את קבוצת "גרעין גילת": "מטרת הקבוצה הייתה לקשר וליצור אינטגרציה בין התושבים הוותיקים ובין העולים החדשים מאתיופיה וממרוקו. הערב הראשון שאירגנתי היה של גביות ויין. הלכנו לבתים והזמנו את האנשים לאירועי תרבות שונים: הצגות, הרצאות והופעות של חברות הזמר שהייתי אחת ממנה.



# פרויקט הדגל של סניף ויצו חדרה "בראש מורם" – משפחות שיצאו ממקלט לנשים מוכות

רות לפידור |

מרכזת את הפרוייקט המתנדבת **עליזה קוניאק** שרואה את המשפחה כיחידה הוליסטית על כל צרכיה הנרחבים. התוכנית החלה ללא תקציב. עליזה קוניאק יצרה קשר עם "קהילת השוות" בחדרה. קבוצה בפייסבוק המונה 4,700 נשים מחדרה ומחסיבה שנענות לכל בקשת עזרה למשפחות מ"בראש מורם".

**מספרת עליזה רק על מקרה אחד מתוך רבים:** "יום אחד קיבלתי הודעה על אישה בהריון עם חמישה ילדים שיצאו מהמקלט וזקוקים לתמיכה. הגעתי לביתם ונשארתי פעורת פה. לא היו רהיטים בבית. רק חמישה מזרונים היו על הרצפה. במקרר ראיתי רק חבילת קרקרים וסימילאק. ממש קורע לב. מיד פרסמתי את המקרה המזעזע בפייסבוק ב"קהילת השוות". ההיענות הייתה מיידית. המשפחה קיבלה מכונת כביסה, ריהוט, טיטולים, בגדים צעצועים ועוד. קיבלנו גם תרומות כספיות שקנינו בעזרתן מזון למשפחה שהספיק לשבועיים".

גם בימי הסגר המתנדבות נסעו ברכב הפרטי, אספו מבתי אנשים נדיבים את כל מה שהמשפחות הרבות זקוקות לו. אפילו סיוע כספי מתרומות שנאספו לצורך תשלום עבור שכר דירה שי לחגים ועוד.

**כך כתבה אחת הנשים בקבוצה:** "אתמול בסדנה שיתפתי אתכן בהתקפי החרדה שעברו עליי בשבוע האחרון לקראת הדיון בגירושין. תודה ענקית לך ולכל צוות המתנדבים על שעה של רוגע ושלווה בלי רעש של ילדים, פשוט להתמכר. נ.ב היום התגרשתי בשעה טובה, בלי לחץ בלי מתח ובלי דמעה, וזה בזכות מה שחוויתי אתמול בסדנה. תודה. ויצו זה בית, שמחה שאני שותפה".

**נשים אשר יוצאות מהמקלט זקוקות למעטפה אינטנסיבית. שיתוף הפעולה של ויצו עם המרכז לשלום המשפחה של אגף הרווחה הנותן את המענה הטיפולי ואת הליוי המקצועי, משלים ומאפשר לנשים להתחזק ולשקם את חייהם.**

לכל אישה וילד מגיע בית חם ואוהב. בית שקמים בו בבוקר עם חיוך על הפנים וחיים בו ללא פחד וללא חרדה בלתי פוסקת. המתנדבות בויצו תומכות, עוזרות ומעודדות את הנשים להמשיך את חייהן חזקות יותר ו"בראש מורם". ויצו ישראל אימצה את פרוייקט "בראש מורם" ומעודדת סניפים אחרים ללכת בעקבות סניף חדרה.

**לתרומות נא לפנות לשרה ריינר, טלפון 054-4522796**



חבילות שי



מתנדבות "בראש מורם"

בישראל כ-200 אלף נשים מוכות, ו-500 אלף ילדים עדים לאלימות קשה במשפחה. מספרן של המשפחות בסיכון שעוברות למקלט לנשים מוכות נמוך. הן נמלטות מבתיהן בחופזה ובחוסר כול, רק עם תיק קטן למקלט מרוחק מאזור מגוריהן ומבני משפחתן. המקלט הוא שירות חירום המציל חיים.

לאחר תקופה של שהייה בת מספר חודשים עוזבות המשפחות את המקלט למקום שהבעל לא ימצא אותן בו, ומתחילות להתמודד עם גידול הילדים. הן צריכות למצוא עבודה, דיור, ריהוט, מסגרות לילדים כשהן חסרות עורף משפחתי או חברה תומכת.

**נשים אלה מקבלות סיוע טיפולי דרך המחלקות לשירותים חברתיים של אגף הרווחה וכן סיוע חומרי של מענק ליוצאות מקלט. אך הצרכים החברתיים רבים, ותחושת הבדידות היא גדולה.**

בסניף ויצו חדרה בראשות היו"ר **שרה ריינר** זיהו את הצורך להקים את פרויקט "בראש מורם" הייחודי והראשון בישראל שנותן מענה חברתי לצורכיהן הנפשיים והפיזיים של יוצאות המקלט לנשים מוכות.

מתחילת שנת 2019 משתתפות בתוכנית "בראש מורם" 31 משפחות מתוך 40 ילדים. בקבוצה תינוקות בת מספר חודשים וילדים עד גיל 13 שנים, ביניהם ילדים בעלי צרכים מיוחדים. 16 מתנדבות בעלות לב חם מלוות את הנשים.

**בגלל הקורונה הביקוש להצטרף לקבוצה גדל, אבל ויצו אינה יכולה לתת מענה לכולם.**

ויצו בנתה תוכנית מגוונת למשפחות כדי לחזק את הנשים ולתת להן כוח להתמודד עם מצבן החדש ולהמשיך לחיות את חייהן **בראש מורם**. הנשים נמצאות בקבוצת חוסן ותמיכה ומבלות כשעה וחצי בשבוע בסניף עם מנחות ומתנדבות ללא הילדים. הדבר מאפשר להן להיפתח, לשתף ולחלוק את קשייהן. הן מקבלות חיזוקים מהמנחות, מהמתנדבות ומחברותיהן בקבוצה אשר חוו סיפור חיים דומה.

במקביל הילדים מופעלים בחדר נפרד בפעילות יצירה, משחק, שעת סיפור ועוד. הפעילויות מתבצעות על ידי מתנדבות או אנשי מקצוע בהתאם לתקציב העומד לרשות התוכנית. כל אישה, כל משפחה והסיפור המורכב והקשה שלה. המתנדבות בסניף מקבלות באהבה, מכילות, מחבקות, תומכות, מכינות כיבוד, חוגגות ימי הולדת ומשתדלות לתת לאם ולילדיה Good Time.

# והדרת פני האזרח הוותיק

הפניות הן לגבי אלימות פיזית, מילולית, כלכלית, הזנחה אישית, הזנחה סביבתית, התעללות בבני משפחה, אלימות בין בני זוג ועוד. **דוגמאות:**

- אישה שנאלצת להתמודד עם אלימות מצד בנה הנרקומן, שמתבטאת בהתפרצויות אלימות ובניצול כלכלי.
- אישה הנמצאת במערכת זוגית קשה המלווה באלימות נפשית ורגשית וזקוקה לעזרה בהתמודדות עם המצב הקשה בבית.
- אישה שמתמודדת עם בן זוג שחלה באלצהיימר עם תופעות אלימות, שזקוקה לליווי ולהדרכה כיצד לטפל במצב בבית.

## היחידה פועלת במישורים רבים:

1. במישור הפרטני הכולל איתור וזיהוי מקרי התעללות, אבחון וטיפול פרטני, קבוצתי ועוד.
2. אספקת שירותים תומכים כמו הפניות לחוק סיעוד, מרכז יום לקשיש, לחצן מצוקה ועוד.
3. שימוש באמצעים חוקיים: יעוץ משפטי חוקי הגנה, פנייה למשטרה ועוד.
4. מניעה – העלאת המודעות בקרב אזרחים ותיקים ובני משפחותיהם ובקרב אנשי מקצוע.

אנו צריכים להיות חברה בריאה יותר ואלימה פחות.

תודה לסימה פז ולצוותה. אנו בטוחים כי האזרחים הוותיקים שבטיפולם זוכים לשירות מעולה, מקצועי, אמפתי ואוהב.

אפשר לפנות בעת הצורך ליחידה לשלום האזרח הוותיק ללא שמץ של חשש ובידיעה ברורה שהם יטופלו במהירות וביעילות.

**בימים ראשון עד חמישי מהשעה 08:00 עד 12:00**  
**בטלפון 04-6303792, 04-6303985**

## יאשיהו וולשטיין ובתיה שרייבמן |

תופעת האלימות מציפה את החברה הישראלית בכל הרבדים. התעללות באזרחים ותיקים והזנחתם היא בעיה חברתית מורכבת ורחבת היקף.

קשה מאוד להעריך את היקף ההתעמרות בקשישים, את מערכות היחסים האלימות בקרב בני זוג ובקרב בני משפחה.

אזרחים ותיקים רבים אינם מודעים לזכויותיהם, והם חוששים מהתערבות חיצונית.

במסגרת המחלקה לאזרחים ותיקים פועלת היחידה לשלום האזרח הוותיק.

## נפגשו עם סימה פז, עובדת סוציאלית, רכזת היחידה.

מטרת השיחה עם סימה הייתה להעלות את המודעות בקרב האזרחים הוותיקים ומשפחותיהם על דבר קיומה של היחידה ומגוון פעולותיה שנועדו לשפר את איכות חייהם של האזרחים הוותיקים ונועדו להגן עליהם מפני התעללות פיזית, נפשית, רגשית, כלכלית ועוד.

היחידה בניהולה מטפלת בכמאה אזרחים ותיקים, נשים מגיל 62 ומעלה, גברים מגיל 67 ומעלה.

הפניות ליחידה מתבצעות באמצעות מרפאות, בתי חולים, דיווחי שכנים או נציגי קהילה או באופן עצמאי.



רכזת היחידה - עו"ס סימה פז



## ‘מאז ועד עתה’

| חוה גדיש |

חדרה חגגה בט"ו בשבט 28.01.2021 יומולדת 130 להקמתה בשנת תרנ"א.

יום ההולדת נחוג בצנעה, כי היינו בסגר השלישי של הקורונה. בינתיים מתחילים לשחרר קצת את הסגר, והתערוכה "מאז ועד עתה" שפתיחתה נדחתה קצת מוצגת במבואה של מנהלת העיר חדרה בקומה השלישית עד סוף יולי 2021.

התערוכה עוסקת בתולדות העיר חדרה החל מעלייתה לקרקע, יבוש הביצות, הקמת המדינה, קיבוץ גלויות, חקלאות, תעשייה ומסחר עד ימינו אלה.



סנדרה א. קליימן

במשך כל השנים האלה חיים בחדרה אומנים אשר מנציחים את תולדות העיר ביצירותיהם.

היצירות עשויות בטכניקות שונות, והן תלויות על הקיר להנאת המבקרים בשעות הפתיחה של העירייה.

לתערוכה נכין סרט של ביקור וירטואלי שיופץ באינטרנט. סרטונים קצרים על אומנים מקומיים, תושבי חדרה, מועלים אחת לשבוע לאתר העירייה ולפייסבוק.







## 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 עירונית 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 וכוללת: 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 לסייע בהרמה במקרי נפילה, בהשתתפות סמלית של 27 ש"ח
- \* יעוץ פרואי טלפוני (כולל הפניה 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 באומגרטרן 050-8290654  
 ולדימיר בליטמן 050-8290657 מיכאל מזרחי 050-8290658





כצאי לקרוא

### קמלה האריס - בדרך שלה / דן מוריין



#### פנינה שחק |

ב-19 באוקטובר 2020 קמלה האריס הייתה המועמדת לתפקיד סגנית נשיא ארצות הברית, ירד גשם, היא נעלה את ה"אול סטאר" שלה, כשברקע נשמע השיר "רק בגלל שהשער שלך לא ארוך ותמיד מבקרים את גוון העור שלך תרימי ראש... תהיי עצמך".

לפני כשנה כתבתי על האוטוביוגרפיה של מישל אובמה, הגברת השחורה הראשונה של הבית הלבן. לאחר קריאת הביוגרפיה של קמלה האריס הסגנית השחורה הראשונה של נשיא ארצות הברית ג'ו ביידן אני מזדהה שתי נשים דומות הנלחמות על מקומן בחברה.

קמלה (נולדה בשנת 1964) צמחה להיות אישה קשוחה, שנונה, קפדנית, חכמה, רבת פנים ורב תרבותיות. קמלה האריס נראית אישה קרה ומחושבת אשר לא חושפת פרטים על עצמה.

קמלה היא יותר מכול הבת של אימה שאמרה לה: "אולי תהיי הראשונה בדברים רבים, אבל את חייבת לוודא שלא תהיי האחרונה". האם, שימאלה גופלן, ילידת הודו, גידלה את קמלה ואת אחותה בכוחות עצמה לאחר גירושיה מדונלד האריס יליד ג'מייקה. קמלה הייתה אז בת חמש. שימאלה לימדה את בנוטיה ש"הכול אפשרי בלי העול של מה שהיה בעבר". קמלה ירשה מאימה את הכישרון לעקיפת דלתות. היא למדה באוניברסיטת הרווארד בווישינגטון ובחרה לעסוק במשפט. ב-2004 חזרה לקליפורניה לתפקיד התובעת המחוזית של סן פרנסיסקו, ב-2010 התמנתה לפרקליטת מדינת קליפורניה וזכתה במושב בסנט כעבור שש שנים. מלאת מרץ התמודדה לנשיאות, אך התקשתה לקבל תמיכה והחליטה לפרוש. ייתכן שהופעתה המרשימה במרוץ לנשיאות גרמה לביידן להזמין אותה לשמש כסגניתו.

ב-7 בנובמבר 2020, היום שבו הכריז ג'ו ביידן על נצחונו בבחירות לנשיאות, עלתה סגנית הנשיא הנבחרת, קמלה האריס, לבמה לבושה לבן לציון 100 שנים למתן זכות ההצבעה לנשים. היא הפכה להתגלמות החיה של ההבטחה שכל ילדה יכולה להיות כל מה שתשאף אליו כל עוד יש לה כישרון ואמביציה ולפעמים לא מעט מזל.

כותב הספר הוא דן מוריין, עיתונאי המסקר את תחומי המדיניות, הפוליטיקה והמשפט בקליפורניה. קמלה ובני משפחתה לא סייעו לו ולא השתתפו בכתיבת הספר, ולכן לצד סיפורה של קמלה האריס מסופרים אירועי ההיסטוריה של ארצות הברית לאוהבי ההיסטוריה.



העיקר הבריאות

### יפה וינקר |

#### שימוש מושכל בתרופות בגיל המבוגר

האוכלוסייה בישראל מזדקנת, ומגמה זו משליכה בין השאר גם על דפוסי השימוש בתרופות. קבוצת הגיל שלנו מהווה 10% מכלל האוכלוסייה, ואומדן צריכת התרופות שלנו הוא פי שלושה מחלקנו באוכלוסייה.

ברוב המקרים אנו מטופלים במספר לא נמוך של תרופות לאורך זמן כדי לאזן מחלות כרוניות. ריבוי התרופות לא תמיד מועיל, ולעיתים עלול גם להכביד מבחינה כלכלית. אנו נמצאים בסיכון מוגבר לחוות תופעות שליליות עקב טיפול תרופתי בלתי מושכל. סיכון זה נובע משילובם של מספר גורמים:

- שינויים במטבוליזם (חילוף החומרים בגוף) הקשור לגיל
- רגישות גוברת לתופעות הלוואי של התרופות
- מצבו הבריאותי הכללי של המטופל המבוגר שעלול להיות מורכב וקשה לאיזון

התסמינים הקליניים של ריבוי תרופות מזכירים סימנים אופייניים לגיל, כגון: ירידת לחץ דם, סחרחורת, חוסר שווי משקל, הפרעות בהליכה, נפילות, שברים, בלבול, ישנוניות, ירידה קוגניטיבית, דיכאון, חוסר תיאבון, ירידה במשקל.

רוב התופעות שמנתי שכיחות בגיל המבוגר ולא תמיד נותנים את הדעת על כך שמקורן יכול להיות בחוסר האיזון הקיים בין התרופות. השימוש בתרופות רבות בקרב אוכלוסיית המבוגרים כרוך לא במעט קשיים, ביניהם שמירה על רצף הטיפול, העברת מידע בין הרופאים המטפלים בנו בתחומים שונים ובין המערכות השונות בקהילה ובאשפוז. גם לנו המבוגרים לא מעט קשיים. ביניהם אי היצמדות לטיפול התרופתי שנרשם לנו עקב שכחה, אי הבנה או סתם טעויות וליקויים בחושים. שילוב גורמים אלה מביא לשכיחות גבוהה של שגיאות בנטילת תרופות.

לא מפתיעה העובדה שככל שעולה מספר התרופות שאנו נוטלים, כך עולה הסיכון שבטיפול. על כן חובה עלינו לערוך בדיקות תקופתיות של נטילת תרופות בפועל. הבדיקה הכוללת את כל תרופות המרשם, תוספים וויטמינים בודקת:

- ידע של המטופל לגבי מועד, אופן נטילת התרופות והסיבה לנטילתן
- השוואה לרשימת התרופות המופיעה בתיק המטופל
- בדיקת קנייה מסודרת של התרופות
- חובת בדיקה תקופתית של התרופות מעוגנת בחוזה מנהל רפואה מטעם משרד הבריאות.

מקור: ויקירפואה

### קוראים עם הנכדים



שמעתם מה קרה?  
טיול מצחיק בישראל /  
עמרי בר-לב  
| שולמית צמח-טנדלר |

מקרים מצחיקים, מוזרים ומעניינים התרחשו במקומות רבים בארץ, והם מסופרים בספר זה בתוספת הסבר קצר על כל מקום ומקום.

בראש כל עמוד מצוירת מפת הארץ, מסומן בה המקום בו התרחש האירוע, כך שניתן ללמוד על פיה איפה נמצא אזור ההתרחשות כמו גם על סביבתו.

התמונות הצבעוניות, האותיות הגדולות והחריזה המצחיקה והמזרזה מושכים מאוד את הקורא/השומע.

מומלץ לבני 3-6.



### הטלוויזיה הקהילתית של חדרה

אנו משדרים בערוץ הקהילתי 98 ב"הוט" ו"יסי" ימי שלישי בשעה 14:30 ימי רביעי 19:30 ימי חמישי בשעה 18:30

#### כתבות מגזין טלק חדרה לחודש מרץ 2021

1. מחפשת אוצרות - שוש אובר
2. פעילות חברתית - נגה ובני ניב
3. סידרת כתבות היתוליות - חברי הטלוויזיה
4. אמן מקומי, גדעון סער - חוה גדיש



# תשבץ מרץ 2021


## | זהבה עמל |

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

1. חג החירות 3. מספר ימי החג 7. לחם הפסח  
 10. מדינת האפיפיור 12. ישנו 14. מילת שאלה  
 16. אגף, מחלקה 17. גאווה, התנשאות 18. מה  
 לא אוכלים בפסח 20. מילת שאלה 21. העונה  
 הנוכחית 23. ממלא מקום ר"ת 24. נעו, זזו 26.  
 עני, רש 27. מקוה מים 28. ילדה, עלמה 30.  
 הוציא אותנו ממצרים 31. משב אוויר 34. קוץ,  
 בליטה 35. מעבד בצק 37. יורק, זב 38. רע,  
 רשע 40. תו דואר 41. רחמים 42. עשרת אלפים  
 44. קצה, זנב 46. אדמת הנגב 47. ארנק 48.  
 באים לגור בארץ 50. נווה, משכן 51. עוני 52.  
 כך נקרא ערב פסח (3, 5)

### מאונך

1. לוחם בלתי סדיר 2. כך נקראים ימי החג (3, 5)  
 3. מתנה 4. מוט, אלה 5. קדומת הולנדית 6. כן  
 7. מדשדש, מתנדנד 8. לא אכלו 9. אימא ואבא  
 11. החלק הראשון בתנ"ך 13. גבוה 15. מארב  
 18. חיל אוויר ר"ת 9. ימייה, ספנות 21. תבלין  
 לקפה 22. ילד 23. מקערת הפסח 25. אחד  
 השבטים 26. רצו, שעטו 27. גבעה, רמה 29.  
 כלי נשק 30. לחם המדבר 30. תדהמה, חלחלה  
 32. מקערת הפסח 33. מקערת הפסח 35. אי  
 סדר, מבוכה 36. חנית, פגיון 39. קודש הקודשים  
 41. כלי נגינה קטן 43. חכם, משכיל 45. דולים  
 בעזרתו מים מהבור 46. מלך שייקספירי 49.  
 מילת שאלה 50. אריג



## הצצה להלצה

| יאשיהו וולשטיין |

**חזרה ללימודים**  
 אני מת לשלוח הודעה למורה ללשון ב-3 בלילה:  
 "יושנט?"  
 מעניין ממה היא תתעצבן יותר.

**לחיות לעד**  
 חסיד לרבי: "יש לי חשק אדיר לחיות לעד. מה אני יכול  
 לעשות?"  
 הרבי: "תתחתן."  
 החסיד: "ואז אחיה לעד?"  
 הרבי: "לא, אבל אז החשק שלך ייעלם לחלוטין."

**קפה מעורר**  
 איזו שטות לומר שקפה מעורר. הנחתיו אמש ליד  
 המיטה, ועד כה לא צלצל.

**הודעת קפה**  
 בעלי ואני ישבנו בסלון וצפינו בטלוויזיה. לפתע שמעתי  
 צליל הודעה מהטלפון שלי שהיה במטבח. ההודעה  
 הייתה מבעלי: "אם כבר קמת עשי לי נס בבקשה."

**בגדי מעצבים**  
 דנה: "קניתי אתמול בגדי מעצבים."  
 מירי: "מהם בגדי מעצבים?"  
 דנה: "זה כשאת קונה בגדים יקרים ובעלך מקבל עצבים."

**נתיבי איילון**  
 מה משותף לנתיבי איילון ולהיסטוריה של מדינת ישראל?  
 שניהם מתחילים בקיבוץ גלויות, ממשיכים בדרך השלום,  
 אבל נגמרים בדרך ההלכה.



## מהמטבח של סבתא

| בתיה שרייבמן |

**פשטידת ברוקולי לטבעונים**

**באדיבותה של רות לפידור**

**טבעונים לא אוכלים ביצים, לכן צריך למצוא להן תחליף בפשטידות. אחד התחליפים המוצלחים הוא הטחינה.**

**חומרים**  
 חבילת פתיתי ברוקולי קפוא 800 גרם (סנפרוסט)  
 1 כוס קמח מלא (או חצי כוס קמח רגיל וחצי כוס קמח מלא. גם רק קמח רגיל יתאים)  
 4 כפות טחינה מלאה  
 4 כפות מים קרים  
 2 כפות מיץ לימון  
 1 שן שום כתושה  
 1 כף אבקת מרק בטעם עוף  
 מלח ופלפל לפי הטעם



**אופן ההכנה**  
 מפשירים את הברוקולי הקפוא ומסננים מנוזלים.  
 (אפשר להשתמש גם בברוקולי טרי: מבשלים אותו במים עד שיתרכך ריכוך קל ומרסקים לחתיכות קטנות).  
 טורפים בקערה טחינה, מיץ לימון, מים, מלח ושן שום כתושה עד שמגיעים למרקם אחיד של הטחינה.  
 מוסיפים לקערה את שאר החומרים ומערבבים היטב.  
 אפשר להוסיף עוד קצת מים עד שמתקבלת תערובת אחידה.  
 מעבירים לתבנית משומנת ואופים בתנור עד שהפשטידה משחימה.



# הסגר שלא סגר אותנו

## | נגה ניב |

בשלושת החוגים שמעשירים את חיי בתוכן מאז יצאתי לגמלאות מצאנו, חבריי ואני, דרכים כיצד לא להיכנע (!) לסגר שהטילה עלינו הממשלה.

**חבורת הזמר "קולות הלב"** (המנוהלת על ידי) מצאה דרכים יצירתיות כדי להמשיך לפעול בהתאם להנחיות. בתחילה, בקיץ, שרנו בחצרות תחת כיפת השמיים. הייתה חוויה, שְׂכֹלָה על פי ההוראות: בפיזור ואפילו במסכות. בהגיע החורף עברנו ל"בית צבי", הפעם בקפסולות. משך כל קפסולה שעה. וכך העשרנו את הרפרטואר. לאחרונה הוחמרו התקנות והוטל סגר מלא. לא נכנענו ועברנו לזום. בזום היה לנו הכי קשה. מבחינה טכנית חברי המקהלה לא יכולים לשיר יחד. לכן כל אחד שר בביתו עם המנצח בזום. כאמור, זה לא פשוט! אבל איך אמרנו? לא נכנעים... מתקדמים.

**חוג הטלוויזיה הקהילתית (הטל"ק)** הוא החוג השני שאני משתתפת בו ושהמשיך לפעול ללא לאות. גם פה נפגשנו בחצרות בקיץ, וכשהתהדק החבל עברנו לצלם אנשים ואתרים בקבוצות קטנות והפקנו סרטונים למגזינים המשודרים בטלוויזיה בערוץ 98.

השלב האחרון היה שלב הזום. החברים נפגשו והפיקו כתבות בזום, וה"מכונה המשומנת" של הטלוויזיה הקהילתית המשיכה להפיק מגזינים מדי חודש בחודשו עבור הקהל החדרתי.

**גיליון הגמלאים "כיוון חדש"** בניהולן של יונה ורויטל הוא החוג השלישי. כל חברי המערכת המשיכו בעשייה ללא לאות. גם בחוג זה לא נעצרו הגלגלים. הם המשיכו לכתוב כתבות מרתקות על הנעשה בחדרה, על אנשים מיוחדים, ואפילו בדיחות וחידונים. הבית הקבוע, "בית צבי", עמד בתחילה לרשות החברים לקיום הישיבות, אך מאוחר יותר הם נאלצו לקיים את הקשר בהתכתבות. למרות הקשיים שהתעוררו גם פה הופק מדי חודש בחודשו הגיליון "כיוון חדש" במתכונתו הקבועה.

הנה כי כן מצאנו דרכים להמשיך לפעול. יבורכו כל העושים במלאכה. ואולי בקרוב... מי יודע? ... נחזור לשגרה המבורכת.

## "חפש את האישה" במיוחד בשנת ה-130 לחדרה

### | חוה גדיש |



הדס קריצמן אישה פנים רבות לה

"חפש את האישה" הוא משפט ששמענו רבות בסרטי בילוש צרפתיים. אם נחשוב קצת נראה שזה נכון תמיד. האישה מעורבת ברקע, אבל משפיעה מאד. חוה אימנו נתנה את התפוח לאדם וגרמה מהפך וגירוש מגן עדן. רבקה בחרה ביעקב לקבל את הברכה מיצחק אביו למרות רצון האב. יעל הרגה את סיסרא והכריעה בכך את המלחמה. מי המציא את החקלאות אם לא הנשים, שהזרעים נבטו בחצר שלהן? גם בתולדות ההתיישבות החדשה בארץ יש תפקיד מכובד לנשים. ונשות חדרה הטביעו ועדיין מטביעות את חותמן על היישוב בתחומים רבים.



פנינה סמסונוב

עד היום האישה היא עמוד התווך של המשפחה. היא היולדת, המגדלת, המאכילה והמחנכת. הגבר יצא בעבר לצוד, לדוג ולהביא מזון. היום האישה שותפה גם בכלכלה. הגבר נחשב לחכם, לזקן, לשופט, אבל כידוע היו גם נביאות ושופטות. במיתולוגיה היוונית היו נשים בעלות השפעה רבה, אבל רק בדורות האחרונים הנשים זוכות להכרה ולשוויון. ועדיין אין שוויון מלא, והמלאכה עוד מרובה.

ב-8 במרץ חוגים בעולם את יום האישה הבין-לאומי מאז 1909. השנה נחוג את היום המיוחד הזה בתערוכה בשם "חפש את האישה" בבית האומנים במתחם יד לבנים, בחדרה. התערוכה מציגה את הנשים על כל ההיבטים השונים של החיים, בכל מצב, גיל, תקופה היסטורית או מקום בעולם ללא הבדל דת או גזע. כל סוגי האומנות הפלסטית והטכניקות השונות משתתפים בתערוכה. האומנים המציגים הם מכל הארץ כולל מעוטף עזה ואפילו מניו זילנד. **ובכל זאת השנה זה שונה:** חדרה חוגגת 130 שנה להקמתה, ובתערוכה נקדיש מקום מיוחד לנשות חדרה במהלך כל שנותיה עד היום. בתערוכה נקפיד על כל כללי הקורונה לפי התו הסגול או התו הירוק כפי שיידרש.

**התערוכה תהיה פתוחה עד 30.03.21 בימים א', ג', ד', ו' בשעות 10:00-13:00 ובימים ב', ה' בשעות 19:00-16:00.**

לתערוכה נכין סרט של ביקור וירטואלי שיופץ באינטרנט.

**130 חדרה** יחד עם אנגיה

**תערוכה ארצית לכבוד חודש האשה**

# חפש את האישה

בחסות ראש העיר **מר צביקה גנדלמן**  
אוצרת: חוה גדיש  
מפיקה: רויטל פוקס, יועצת ראש העיר לענייני נשים

התערוכה תתקיים בבית האומנים בחדרה מתחם יד לבנים  
פתיחה חגיגית

ביום שני 8.3.2021 בשעה 19:00  
התערוכה פתוחה בתאריכים  
30.3.2021-8.3.2021

בימים א', ג', ד', ה' שעות 10:00-13:00  
בימים ב', ה' בשעות 16:00-19:00

**האמנים המשתתפים:**  
איל עזרא, אילנה יוסמן, גיין פריד, Jane Ferrier, דורית מדר, דינאלה רוזן, דפנה דישי, הדס קריצמן, זרבה בן שבת, זמירה ששי שוקרון, חוה גדיש, חיה רוזיק, טליה בבר, טליה ברוקנה, יפה וינקר, ליאורה בן צור, ליאת נבע, ליטל שניא, מאיריה אלוני, נוי חגי, נטע גנו, סול צבנובסקי, דר' סנדרה א. קליימן, רמה יאזמה, דר' שולמית לרין, שושי אבישר, שמעון אלדר, דר' שרית שקדי, העמותה למען הקשיש, מוזיאון החאן, חינוך על יסודי בנושא זוגיות ללא אלימות.