

## חודש האישה 2019 בחדרה מאת: חוה גדיש

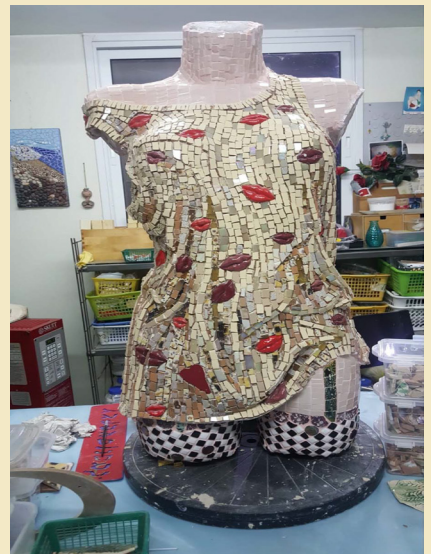


מידי שנה מציינים בחדרה את חודש האישה בשרשרת של אירועים המובלים על ידי מועצת הנשים ובראשה ריטל פוקס, יועצת ראש העיר לקידום מעמד האישה. כל ארגוני הנשים וכל המוסדות העוסקים בחברה ובתרבות בעיר, חברו יחדיו במעגל סיעור מוחות לתכנון וביצוע האירועים. לסיום התקבלה תוכנית עשירה ומגוונת בכל חודש מרץ.

אירועי חודש האישה ייפתחו ליד קיר **הגיבורות המקומיות**, שצויר על ידי חברות קהילת האמנות, בטקס חלוקת תעודות לפעילות הקהילה. קהילת האמנות בחדרה עוסקת בפעילות אמנותית חברתית משותפת עם הקהל הרחב, עם מרכז הצעירים וברחובות העיר באמצעות מיצגים שונים. בנוסף מקיימת הקהילה ערבי שירה אחת לחודש ויוצאת למפגשי ציור ברחבי העיר. בין היתר גם במוזיאון החאן ובשוק העירוני, אותו ניסתה קהילת האמנות להפוך למרכז אמנותי.

שימו לב לסרט התיעודי והמקורי "אחריך" ובסופו מפגש עם הבמאית הבדואית. הסרט זכה בפרס הסרט הטוב ביותר בפסטיבל הקולנוע הדוקומנטרי.

רק אירוע אחד נמשך כמעט לכל אורך החודש והיא התערוכה **"אישה מודה"** שמוצגת בבית האמנים, מתחם יד לבנים. התערוכה עוסקת בנשים מכל הגילאים, בכל המצבים. יפות ומכוערות, עובדות ונחות וקשיי החיים ניכרים על פניהן וגם מכל מקום בעולם. כל אמן כיד הדמיון הטובה עליו.



**התערוכה תיפתח חגיגית ב-7.3.19 ותישאר פתוחה עד ה-27.3.19**

**בעמ' 8 תוכלו למצוא מודעה ובה פירוט כל האירועים, אתם/ מוזמנים/ות!**

**סרטים באולם רנה שני**

17/3/2019 יום א' בשעה 16:00 רפסודיה בזהמית

24/3/2019 יום א' בשעה 16:00 הספר הירוק

31/3/2019 יום א' בשעה 16:00 האשמים

לפרטים נוספים: נגה הסל 054-8007997

קבלת קהל במשרדי העמותה בימי שלישי

**תלם**  
שילוגי 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

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

# חידון הציונות והמורשת תשע"ט מאת: יאשיהו וולשטין



בימים אלה לבש סניף המועצה הציונית בחבל חדרה חג. חג על שום מה? אחרי חמש שנים עקרות, הצלחנו בשעה טובה ומוצלחת להרים חידון ציונות ומורשת בחדרה. ההצלחה היא פרי עיקשות של יעל ששון מנכ"לית חבל חדרה ושלי כיו"ר. הפעם זכינו לתמיכה ודחיפה של שני ידידים טובים: עו"ד דוד ממן רכז סניפי המועצה הציונית במחוזות שרון ומרכז וד"ר גדעון שטחל מנהל המדרשה הציונית של המועצה הציונית בישראל, שערך והגיש את החידון. ממש ברכנו שהחינו. חידון הציונות והמורשת נוסד לפני חמש שנים והוא מובל על ידי ההסתדרות הציונית העולמית, המועצה הציונית בישראל והמשרד לענייני ירושלים. החידון שהיה בבחינת שעשועון, הוסיף מאוד לידע שלנו על תולדות הציונות באמצעות הסבריו הרחבים והמקיפים של ד"ר שטחל. השתתפות הנוכחים הייתה ערה והוכיחה כי כולם אכן ציונים אמיתיים.

## בנות החידון הוכרזו שלוש הזכות במקומות הראשונים: (בתצלום משמאל לימין בסדר הפוך לזכיה)

במקום הראשון **ימימה לוי**, במקום השני **שירה מוראל** ובמקום השלישי **רבקה ברונר**. שתי הראשונות הן גם חברותינו במערכת "כיוון חדש". הזכות ב-3 המקומות הראשונים קיבלו פרס, כרטיס זוגי לאחד מסיורי חבל חדרה של המועצה הציונית. **ימימה לוי** הזוכה במקום הראשון תשתתף עם בעלה **חיים**, בתה **יערה** והנכד **דורון** בחידון המחוזי שיתקיים בפארק שוני ב-4 במרץ 2019.

אנו מאחלים הצלחה למשפחת לוי ומקווים מאוד שיעפילו לחידון הארצי שיתקיים בתיאטרון ירושלים בחודש אפריל. כולנו תקווה שגם שם תצלח דרכם ושיזכו להגיע למקום הראשון ולקבל את הפרס המיוחל: מסע משפחתי ערכי באירופה ובארץ בעקבות חוזה המדינה **בנימין זאב הרצל**. החידון הארצי ישודר בערוץ 12 במוצאי יום העצמאות.

## דבר המערכת

מאת: ימימה לוי

**"יום האישה הבינלאומי"** שנקרא במקור "יום הפועלות הבינלאומי", מצוין ב-8 במרץ.

מוקד החגיגות נעבין ציון כללי של כבוד ואהבה כלפני נשים, לבין ציון ההישגים הכלכליים, הפוליטיים והחברתיים של נשים. כמובן שציון זה נחגג רק ע"י הנשים בארצות הדמוקרטיות, שגם שם השיוויון אינו מלא, קל וחומר במדינות טוטליטריות. את המאבק הראשון ניהלה תנועת נשים בניו יורק שכוננו סופרג'יסטיות (סופרג'יזם-זכות הצבעה). הן נאבקו על זכות הצבעה לנשים במדינות הדמוקרטיות. זכות זו מהווה אבן בוחן ליחס לנשים. פעילותן נערכה בסוף המאה ה-19 וראשית המאה ה-20. לאחר מלחמת העולם הראשונה נלחמו בתנועה זו למען "זכויות אזרחיות וחברתיות בסיסיות" לנשים. במה שקשור להיסטוריה שלנו, החלוצים במתן זכויות לנשים היה הקונגרס הציוני השני שנערך בבזל (כן, עם הרצל), שכבר ב-1898 נתן זכות הצבעה לנשים לפני כל פרלמנט אחר באירופה. ביישוב היהודי בארץ ישראל המנדטורית, הנשים קיבלו זכות הצבעה, מההצבעה הראשונה למוסדות הישוב (1922). כנראה שעם שסבל מאפליית קשות בארצות הולדתו, היה הגון דיו שלא לקפח נשים. לעומת זאת, צרפת - חלוצת הליברליזם שמאז סוף המאה ה-18 נשאה על דיגלה סיסמה: חירות שיווין ואחוה, לא כללה בסיסמה זו את הנשים ורק ב-1944 נתנה להן זכות בחירה. ובשווייץ המדינה הדמוקרטית, המודרנית העשירה, רק ב-1971 העניקה לנשים זכות בחירה. סעודיה נתנה זכות זו לנשים ב-2011, אז גם ניתנה זכות זו בכל מדינות העולם שנערכות שם בחירות. המדינה האחרונה שהצטרפה היא ערב הסעודית ב-2015, הזכות שם ניתנה רק בבחירות המקומיות. במדינת ישראל ניתנה הזכות לבחור אזרח מגיל 18 ולהיבחר, מגיל 21. חוק שיווי זכויות לאשה ניתן ב-1951, אך חוק שיוויון ההזדמנות בעבודה, ניתן רק ב-1988. ולמרות החוק לשכר שווה לעובדת ולעובד (1996), נשים מרוויחות ב-30% פחות מגברים. לסיכום - המאבק לזכויות הנשים ובעיקר הזכות לבחור נשא פרי, אך לשיוויון מלא ביתר התחומים, ארוכה עוד הדרך.







## 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 לסייע בהרמה במקרי נפילה, בהשתתפות סמלית של 27 ש"ח
- \* ייעוץ רפואי טלפוני (כולל הפניה לביה"ח).

**מהיום ניצולי שואה זכאים להצטרף לקהילה במחיר סמלי מקסימלי של 25 ₪ לחודש, ללא תלות ברמת ההכנסות.**

**לפרטים והרשמה:**

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



# כיוון חדש



מרץ 2019 | אדר תשע"ט

עיתון גימלאי חדרה

**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](mailto:kivunhashl@gmail.com)

**עריכה גרפית והדפסה:** אור גרפיקה והדפסות.

# לדעת לתת ולקבל בכבוד ואהבה סיכום 20 שנות פעילותה של שרה לבוצ'קין



**מאת : רחל ילין ובתיה שרייבמן**

**מסיבת פרידה חגיגית לכבוד יציאתה לגמלאות נערכה לשרה לבוצ'קין, רכזת התרבות של הקהילה התומכת בחדרה מטעם העמותה למען הקשיש.**

שרה בת 69 ילידת העיר חדרה. נשואה ליונה איש מערכת הביטחון בגימלאות, להם 3 ילדים ו-6 נכדות. ילדיה הם דור רביעי לדור מייסדי העיר חדרה. יש להם בית אוהב ומורשת מכובדת למשפחות ליברנט ולבוצ'קין. שרה מתנדבת מזה כ-30 שנה בער"ן

[עזרה ראשונה נפשית]. נמנית עם צוות יוזמי ומקימי התחנה בעיר. שם למדה לקבל ולתת. שם גם התגלו יכולותיה לחריצות, נתינה, יחסי אנוש טובים ויכולת מנהיגות, ולכן במהלך התנדבותה נבחרה לתפקידה כרכזת תרבות של הקהילה התומכת.

שרה אישה נעימה ונמרצת, מדברת על העבודה עם הרבה אהבה ורצון לעזור. בתחילת עבודתה קיבלה קהילה קטנה שתוך שנה גדלה מאד. בזכות קשריה הצליחה לגייס את מיטב המרצים לטובת האוכלוסייה המבוגרת. כמו כן ערכה טיולים ונופשונים ברחבי הארץ וגם בחו"ל. אחת לחודש לערך ניהלה מפגש שיח אישי בשם "קפה וסימפטיה".

בדרכה שרה משלבת אהבת אדם, גמישות מחשבתית והעצמה אישית. למזלה הטוב זכתה מהנהלת העמותה לאוזן קשבת, חיבוק תומך ומבין. שם קלטו את רצונה לתת ושיתפו פעולה איתה.

לשרה היה אתגר למצוא פעילויות חודשיות מרתקות ולהביא אותן לקהילה שלה. המשוב שהיא זכתה לו היה, כשבכל מזג אוויר האולם בבית צבי תמיד התמלא, והעיד שלחברי הקהילה יש עניין להגיע, ללמוד וליהנות.

מנויי הקהילה זוכים לסל תרבות עשיר, אב בית לתיקונים קלים, מוקד לחצן מצוקה ועזרה רפואית בעת הצורך, לביקורי בית לחולים ומרותקים. כיום מונה הקהילה התומכת מעל ל-500 בתי אב.

שרה יודעת להקשיב ולכן רבים ממנויי הקהילה שטחו בפניה את מצוקותיהם וזכו למענה ממנה, כמו כן היא גייסה מתנדבים שסייעו לה.

לאורך כל שנות התנדבותה בער"ן זכתה למגוון השתלמויות, נחשפה לידע נרחב, כמו כן לימודים באוניברסיטה בנושאי בריאות הנפש וגרונטולוגיה.

שרה גם אוטודידקטית, לומדת נושאים רבים ומרחיבה ידע באופן עצמאי.

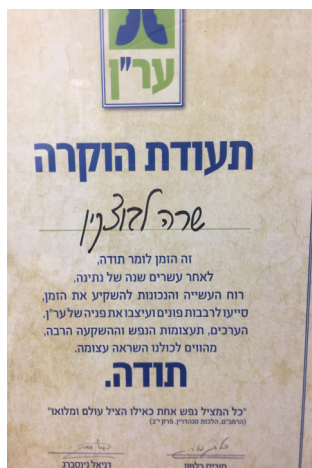
**לשאלתנו על תחביבים** – "אני מאד אוהבת לכתוב. כותבת מזה שנים רבות וגם מרבה בקריאה".

**מהי תחושתך לאחר הפרישה?** – "צער, געגוע והשלמה".  
**ומהו החזון שלך?** – "שיוקם מרכז נגיש, אליו יגיעו בני הגיל השלישי לבילוי בשעות היום והערב. מקום שישמש לתרבות ופנאי ושיח אישי".

שרה מציינת: "בכל עשייה עד היום הגשמי יעדים ולכל פעולה הייתה משמעות. אני אוהבת לפתח את יכולותיי, אוהבת אנשים ונלחמת באי צדק. אני מקיפה את עצמי בסביבה מפרגנת שמשפיעה עלי לחיוב. מאמינה ביושר אישי ואמונה בעצמי, יש לי נחישות התמדה וסובלנות".

עם פרישתה שרה מקווה להעניק זמן איכות לעצמה ומשפחתה. להכיר את נכדותיה שמתגוררות בארץ ובחו"ל. ולפני סגירת הכתבה שרה קיבלה מהנהלת ער"ן עוד תעודת הוקרה על שלושים שנות פעילות במסירות ובהתמדה.

**אנו מאחלות לשרה בריאות, כוח והצלחה בהמשך הדרך.**



# מעגל נסגר ומעגל נפתח מאת: עדי שיטה



"שמעתי ברדיו במדור לחיפוש קרובים שמחפשים את אבא שלך".

כך נפתחה שיחת טלפון. מעבר לקו מזדהה חברת ילדות מבית הספר היסודי. לא ראיתי אותה למעלה משישים שנה. המילים נעתקות מפי. אבא שלי כבר לא איתנו למעלה משני עשורים. "את בטוחה?" אני שואלת. "איך אפשר לטעות כששם המשפחה שלכם הוא ייחודי – **אייזנבוך**, ואביך שמו יצחק".

אני מתחילה לקלוט שהיא לא טועה, מה גם שהיא מוסיפה פרט חיוני – "אמרו משהו על הבריגדה"...

אבא שלי אכן התגייס לבריגדה כשהיה מבוגר יחסית. סגר את הנגריה הגדולה ברמתים השאיר את אימי ואותי התינוקת ויצא לעזור לבעלות הברית לנצח במלחמה.

אבא שלי מעולם לא דיבר על הקורות אותו במלחמה. ידענו רק שהיה על סיפונה של אונייה בריטית, האוניה נפגעה והוא ניצל. עם המידע הזה פנינו למוזיאון ההנצחה בבית הגדודים באביחיל וזה סיפורה של האוניה **ארינפורה**: יצאה מנמל אלכסנדריה והייתה אנונית הדגל בשיירה של 27 אוניות שנשאו אספקה וציוד ועוד 11 אוניות ליווי. על סיפונה היו 344 קצינים וחיליים מתוכם 139 חיילים ארצישראלים.

באחד במאי בשעה 18 וכ-50 ק"מ צפונית לבנגזי, זוהתה השיירה על ידי מטוס סיוור גרמני וכעבור שלוש שעות ערכו 12 מפציצים גרמנים התקפה על השיירה. לרוע המזל ספגה הארינפורה פגיעה ישירה והיא טבעה בתוך ארבע דקות בלבד. המטוסים הגרמנים המשיכו לצלוף באש מקלעים לעבר החיילים שניסו להיחלץ ממנה. מפאת החשכה לא הבחינו חלק מאוניות השיירה בנעשה והמשיכו בדרכן. מאוחר יותר דיווחה אחת המשחתות שליוו את השיירה כי אספה אל סיפונה כמאה ניצולים ארצישראלים.



השיירה המשיכה בדרכה והגיעה לטריפולי שבלוב. רבים מהניצולים שנפצעו לא חזרו לשרת והניצולים זכו בחופשת מולדת... אבא שלי נפצע, בתחילה הודיעו לאמא שלי שהוא נעדר, אחר כך הגיעה הודעה שהוא ניצל אך רגליו נקטעו. יותר מאוחר הוא הפתיע, חזר שלם בגופו, אמר שהיה בבית חולים ויותר לא היה מוכן לפרט על אף הזמן שחלף, אף מילה מעבר למה שידענו. הייתי אומרת שבמובן מסוים היה הלום קרב.

ועכשיו מחפשים אותו דרך הרדיו. במוזיאון הוא מונצח וגם התמונה שלו במדי הצבא הבריטי.

רמי ליטני, שאת מספר הטלפון שלו קיבלתי מהמוזיאון סיפר לי שמאחר שסיפורם של מתנדבי הבריגדה וההצלה אינם מונצחים במידה שווה לגופים אחרים, הוא לקח על עצמו משימה לאתר את בני הדור השני והשלישי ולספר את סיפורם של המתנדבים.

פניתי לרמי וביקשתי את רשותו לפרסם את מספר הטלפון שלו – יכולים וגם רצויים בני הדור השני של לוחמי הבריגדה. מספרו **050-651-9181** רק תתקשרו.

העמותה למען הקשיש הדרה

## חוג אנלית

ייפתח בבית צבי, ברחוב לויבין 1 פינת אחד העם  
בימי שלישי בשעות הבוקר,  
לפרטים נוספים והרשמה

אתי א 04-6226113  
א 052-3301066

## ונשמרתם לנפשותיכם על קשישים ותאונות דרכים



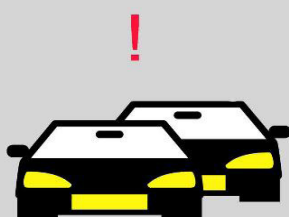
מאת: ימימה לוי

### שמירת מרחק

הנהג חייב לשים לב למרחק בינו לבין הרכב שלפניו. זו אינה רק עצה טובה, אלא זה גם מעוגן בחוק. חובה לשמור על מרחק עצירה בטוח מהרכב שמלפנים, אשר יאפשר לעצור בכל עת את הרכב ולמנוע תאונה, בהתחשב במהירות הנסיעה של כלי הרכב, במצב התנועה ובמצב הראות והתנועה הזורמת בה. שמירה על המרחק תמנע נזק פיזי לרכבים וגם תגן על חייהם וחיי אחרים.

נהג, שמור מרחק!

שמור מרחק!



# פרויקטים ייחודיים בבית אבות "עד 120"

ישראל, קריאת סיפור, המחזת סיפור, עבודות יצירה עם הילדים ועוד. עובדי הבית מכינים ומלווים את הדיירים המגיעים לגן, וכמובן גם הגנת מכינה את הילדים לקבל את הקשיש או הקשישה.

ישנם דיירים שמגיעים לבית האבות מחוץ לחדרה ושיתופם בפעילויות כאלה מחבר אותם אל הקהילה החדשה. הפרויקט השלישי הוא שיתוף עם בית ספר "אדנים", בית ספר לחינוך מיוחד בבית אליעזר. הרעיון לנושא המפגשים הוא פרויקט מ"בית התפוצות".

במפגשים אלה שמתקיימים אחת לשבועיים מספר הדייר או הדיירת סיפור אישי והתלמיד יתעד אותו כסיפור מסע, יומן מסע יצירתי. בסופו אמור להתקיים טקס בבית התפוצות. יישר כוח לעושים במלאכה החשובה הזאת. לתת לבני הגיל השלישי

והרביעי את ההרגשה שהם עדיין יכולים לתרום בכול מסגרת שיהיו, גם בבית אבות.



## מאת: יפה וינקר

השנה החלו מספר פרויקטים ייחודיים בבית האבות "עד 120" שאותם יזמה ומלווה עו"ס **עליזה צמח**, מנהלת השרות הסוציאלי במקום. מטרת הפרויקטים לחבר את דיירי הבית עם הקהילה המקומית.

הראשון בהם הוא הפרויקט המחבר את בנות הפנימיה "תלפיות" עם דיירי הבית. במפגש הזה משתתפות עשר בנות מן הפנימיה. המפגש הראשון היה מפגש היכרות, בו סיפר כל דייר סיפור מימי ילדותו.

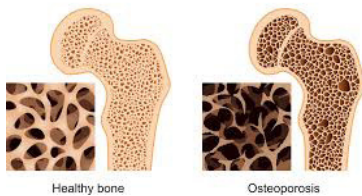
ממפגש למפגש גם הבנות נפתחו אל הדיירים ושיתפו אותם בסיפורים האישיים שלהן שהיו מרגשים ביותר, ואז נוצר הקשר החם והמיוחד בין הבנות לדיירים.

במפגשים הללו מתקיימת גם פעילות יצירתית, כמו למשל קיפולי נייר שלימד דייר שהיה פעם מורה למלאכת יד. גם עונות השנה מזמנות פעילויות בהתאם. בכל מפגש ישנו דייר שמנחה אותו והנה יש כאן סוג של

העצמה לדיירים. הפרויקט השני הוא חיבור בין גן הילדים "גן האקליפטוס" ובין דיירי הבית. הפרויקט כבר מתקיים שנה שניה. הפעילויות המשותפות מתקיימות סביב חגי

## מחלת האוסטיאופורוזיס

Osteoporosis



מחלת האוסטיאופורוזיס נגרמת כתוצאה מדלדול העצם (אוסטרו-עצם פורוזיס- דלדול). המחלה נגרמת מחוסר מאגרי הסידן בגוף ופגיעה במבנה העצם, וכתוצאה מכך נטייה לשברים. רובם מתרחשים בשורש כף היד, בחוליות וברך.

הגורמים למחלה הם לרוב הורמונאליים ובעיקר קשורים לאסטרוגן (הורמון נקבי המופרש מהשחלות ואחראי על המאפיינים המיניים של האישה). אי לכך זו אחת הסיבות שנשים אחרי גיל המעבר הן הנפגעות העיקריות מן המחלה. קיימים גורמים נוספים כמו עישון, רזון קיצוני ותרופות מסוימות. הסיכוי לחלות באוסטיאופורוזיס אחר גיל 50, הוא 1 ל-3 בקרב נשים, ו-1 ל-12 בקרב גברים. אבחון המחלה מתבצע ע"י בדיקת צפיפות העצם, שמומלץ לבצע מגיל 60 אחת ל-5 שנים בקרב גברים, ואחת לשנתיים בקרב נשים בגיל 50 שנה. חשוב לאבחן מוקדם את המחלה על מנת לעשות טיפול מונע. ואכן הטיפול באוסטיאופורוזיס נחלק לשניים: טיפול מונע (תזונה נכונה ופעילות גופנית) וטיפול במחלה שכבר אובחנה. בישראל במהלך שנה, 5000 בני אדם לוקים בשבר צוואר הירך כתוצאה מאוסטיאופורוזיס. המחלה אינה גורמת לכאב, זו מחלה "שקטה".

הטיפול התרופתי כאשר המחלה כבר קיימת מבוסס על תרופות משתי משפחות: תרופות המסייעות בהפחתת פירוק העצם ותרופות המסייעות לבניית עצם. חשוב ליטול גם תוספי סידן – ויטמין D. לגבי הפעילות הגופנית חשוב להיוועץ ברופא המשפחה או בפיזיותרפיסט שימליצו על אופי התרגילים ודרך ביצועם. התזונה ימליץ על התזונה הנכונה ועל תפריט יומי מסודר ובריא, וחשוב כאמור הוא הטיפול המונע כבר בגיל צעיר.

## מאת: רחל ילין

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 מרץ 2019**

1. טיול אנשי רוטרי זכרון יעקב סביב הכינרת - עמירם גולדשמידט.
2. לקראת הקמתו של מצפה הכרישים נחל חדרה - שוש אובר, שושנה אשתי, שרה פרבר, מיכאל פרטוק, חיים שפיר.
3. הנעלים בטיילת באולגה - עדי שיטה, חווה גדיש, יואל מגדל ושרה בן יצחק

**EL-AD**  
s.i.m ltd.

שירותי הסעות והובלות  
שלמה יהודה

Shlomo Yehuda

טל/פקס. 04-6897576 נייד: 050-2771500

ת.ד. 30003 בית אליעזר חדרה

E-mail: yehuda6b@netvision.net.il



**עלים נושרים - אדלין ין מה**

איך מסוגלת ילדה קטנה לעמוד באכזריות של הקרובים לה ביותר? הוריה.

זהו סיפורה האוטוביוגרפי של המחברת וכוחו בזה שהוא סיפור אמיתי.

ספר מרתק, נוגע ללב ואף מטלטל על ילדה סינית קטנה ולא רצויה, שאימה נפטרה בלידתה, ובמושגי החברה הסינית, היא "מביאה מזל רע".

אביה מתחנן שוב עם צעירה סינית-צרפתייה ויפיפיה, ומכאן מתחילה מסכת של התעללות רגשית, פיזית וחומרית מזעזעת, שהמחברת מגוללת בסיפורה על ילדותה.

כל קורותיה עם האם החורגת וארבעת אחיה, האירועים הפרטיים של חייה מסופרים תוך שזירת אירועים ומנהגים מהמסורת הסינית.

הם שזורים זה בזה בטבעיות, וניתן ללמוד מהם על המעמד הגבוה בסין לפני המהפכה הקומוניסטית.

הכתיבה זורמת, אם כי התרגום לא תמיד תיקני, קראתי אותו בקריאה רצופה, בלי יכולת להניחו מידי.

בדרמה פסיכולוגית זו עומדת ילדה קטנה, מול אכזריות שלא תתואר, כדי לחפש אהבה ולהיות שייכת, זהו סיפור גבורה על התמודדות עם הרשע.

לולא האור הקטן בחייה בדמות דודתה הבנקאית שתמכה בה, לא הייתה שורדת, ולא הייתה מגיעה להישגים.

הערה קטנה: לאחר שנים רבות, בתיאור חייה כאישה בוגרת יש תחושה של סגירת מעגל משפחתית, נקמה, תככים ורכילויות שקצת מעיקה, אך למרות זאת הספר מרתק ומומלץ.

**מי מכיר? מי יודע?**

מאת: יצחק (צ'קלה) גולדפינגר

**ד"ר יצחק (יוליוס) רוזנבוש**



עליית הנאצים לשלטון בגרמניה בשנת 1933 תחת הנהגתו של אדולף היטלר גרמה לנטישת רבים מיהודי גרמניה את ארץ הולדתם ועלייתם לארץ ישראל.

ד"ר יצחק (יוליוס) רוזנבוש ורעייתו הילדה לבית כהן היו חלק מעולים אלו שמצאו את ביתם החדש בחדרה וקבעו בה את מושבם. הם גם ביססו כאן את תחום הרפואה שהיה מקור פרנסתם בכך והקימו את בית היולדות הראשון במקום.

יצחק רוזנבוש נולד בשנת 1886 בגרמניה שם למד את מקצוע הרפואה. בשנת 1912 הקים מרפאה בדנציג והחל לבסס את מעמדו. בצעירותו הצטרף לתנועה הציונית שקנתה לה אחיזה בלבבו. בשנת 1920 נשא לאישה את הילדה כהן ובשנת 1931 יצא לטיול מצולם בארץ ישראל שבמהלכו רכש פרנסה בחדרה.

בשנת 1933 עלה היטלר לשלטון והזוג רוזנבוש עלה לארץ והגיע לחדרה. בשנת 1935 הקים ברחוב נורדאו בית חולים קטן ששימש בעיקר כבית יולדות. הוא עשה זאת בעזרת שותף שהגיע אף הוא מגרמניה – ד"ר הופשטיין. בשנות מלחמת העולם השנייה החרים הצבא הבריטי את בית החולים והקים בו מרפאות ל"צבא יוון החופשית".

עם תום המלחמה החזיר ד"ר רוזנבוש את בית החולים לייעודו המקורי, בית יולדות ורבים מילדי חדרה של שנות ה-60/50/40 נולדו בו. עם הקמתו של בית חולים "הלל יפה" סיים בית יולדות זה את תפקידו. כיום נמצא במקום מוסד סגור.

לזוג רוזנבוש היו שלוש בנות: שושנה ברט (בעלת חנות הממתקים ברחוב הנשיא), חוה פלג (קיבוץ שדות ים) ומרים ארזי (קיבוץ גבעת חיים איחוד). ד"ר רוזנבוש נפטר ממחלה סופנית בשנת 1960, בן 74 במותו. לפני פטירתו עוד הספיק להיות נוכח בטכס הנחת אבן הפינה לבית חולים "הלל יפה" יחד עם שר הבריאות דאז- ברזילי.

**פינת העצה הקטנה מאת: רות לפידור**



**ניקוי מיכלי פלסטיק**

נכדי אוהבים מאוד קציצות בשר ברוטב אדום, וכמו כל סבתא אוהבת אני מביאה להם את הקציצות במיכלי פלסטיק.

הצרה היא שבגלל השומן כל רוטב נדבק למיכל וקשה מאוד להסירו. קיבלתי בווטסאפ את הרעיון הזה. לא האמנתי עד אשר ניסיתי בעצמי.

שמים במיכל מעט סבון כלים ומעט מים. לוקחים דף של ניר מגבת, מקמטים אותו ומכניסים לקופסה. סוגרים היטב ומנערים מספר פעמים. הניר סופח אליו את כל השומן והצבע של הרוטב.

פותחים ושוטפים וראה איזה פלא הצבע נעלם. מכניסים למדיח לניקוי סופי ולשימוש חוזר.

# תשבץ מרץ 2019

מאת: זהבה עמל

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

1. חג המסכות 5. מה עושים בפורים 10. הכנה לדפוס או סרט 12. קרס 13. לא חם 14. חלק מהתנ"ך (3, 6) 16. מדון, תגרה 17. תרכשו 18. גבוה 20. קיר, כותל 21. קרן קיימת (ר"ת) 22. מושפלת, משועבדת 25. נשף, סעודה 28. גוזל, בן העוף 30. כלי בישול סיני 31. העפה, הפרחה 33. גיל בת המצווה 34. ישן 35. דגל 36. ראשי תיבות 37. עובדות, יגעות 39. א. חומר מתפיה בצק 41. דתיים, אדוקים 43. מילת זירוז 44. מתחבר, מוצמד 45. שרוי בצום 46. מטוס בצה"ל 49. גאונות, חוכמה 51. גובה, רום 52. פרוש, מתבודד 54. מנהג יפה בפורים (5, 4) 55. צורר היהודים.

**מאונן:**

1. אם המושבות (3, 4) 2. צעצוע לפורים 3. נחל בצפון 4. מטוס סובייטי 5. עיר, בב, בחש 6. מפליג, שט, שוחה 7. דוב ספרותי 8. פרח נאה 9. כך כונתה עלית יהודי תימן 11. געגועים, כמיהה 15. תיקן, ג'וק 19. ממלא מקום (ר"ת) 23. מילת בקשה 24. טעים 24. א. מילת קריאה 26. מה בערבית ..... 27. המלכה 29. יערה (3, 3) 32. בקבוק שומר חום 37. אומה 38. מלחין איטלקי 39. כינוי 39. צמד, דו 40. ידורו 42. מוכר ביוקר 45. טוסט, קלי 47. עבודה 48. משב אוויר 50. אגרטל, כד 51. אות עברית 53. שר, מזמר



## הצצה להלצה

מאת: יאשיהו וולשטיין

### בעקבות יום המשפחה

**למי מיועד האקדח?**  
אחת נכנסה לחנות כלי נשק: "שלום, אני רוצה לקנות אקדח בשביל בעלי."  
המוכר: "האם הוא נתן לך את הרישיון שלו?"  
"השתגעת?" "השיבה", "הוא לא יודע שאני מתכננת לירות בו."

**הסיבה לבכי**  
אישה אחת התעוררה מחלום רע בלילה, מבוהלת ובוכה. "מה קרה?", שאל בעלה.  
"חלמתי ששחקן קולנוע עשיר חטף אותי ממך!", יבבה האשה.  
"זה בסדר", הרגיע הבעל, "זה היה רק חלום."  
"אני יודעת", התייפחה, "בגלל זה אני בוכה..."

**קברן בזוגות**  
כשנשאל רב אחד במה הוא עוסק, ענה: "אני קברן שקובר בזוגות."  
למראה פליאת השואל הסביר: "אני עורך חופות וקידושין..."

**לבן ושחור**  
ילד בחתונה: "אמא, מי האישה בלבן?"  
אימא: "הכלה."  
ילד: "למה היא לבושה לבן?"  
אימא: "מפני שלבן הוא צבע האושר והשמחה."  
ילד בפליאה: "אז למה האיש שלצידה לבוש שחור?"

**ההבדל הקטן**  
ההבדל בין ארוס לבעל הוא 30 ק"ג.



## מהמטבח של סבתא

מאת: בתיה שרייבמן

### קציצות אבו חצירה

המתכון באדיבות (מאסטר שף) יהודה עמר

**חומרים:**  
500 גרם בשר בקר או עוף טחון, 1 כוס פטרוזיליה קצוצה  
1 בצל קצוץ, 3 כפות פירורי לחם מזהבים, 1 כפית מלח,  
1 כפית פלפל שחור גרוס, 1/2 כף תבלין ראס אל חנות  
1/2 כפית אגוז מוסקט, מערבבים את החומרים ושמים במקרר לחצי שעה. יוצרים כדורים ומשטחים אותם מעט.

**חומרים לטיגון:**  
3/4 כוס סולת, 2 ביצים טרופות, שמן לטיגון, את הכדורים טובלים בסולת ואחר כך בביצה ומטגנים.

**חומרים לרוטב:**  
1/4 כוס שמן, 2 כפות אריסה, 4 שיני שום מעוכות, חצי כף כמון  
1 כפית מלח, חצי כף כורכום, 1 חבילה עלי מנגולד (חלוטים וקצוצים), 1 כף לימון כבוש, 1 חצי כוסות מים רותחים

**אופן הכנת הרוטב:**  
בסיר שטוח מחממים רבע כוס שמן מוסיפים את עלי המנגולד החלוטים והשום. מוסיפים את התבלינים ואת המים הרותחים ומכניסים את הקציצות.  
מבשלים ברוטב 45 דקות.



