

שירת "לחיים" מאת: פנינה שחק

במסגרת חודש ההצדעה לאזרחים וותיקים נערך אירוע הוקרה מרגש במרכז יום לקשיש על שם ויינברג בבית אליעזר. במרכזו הופעת מקהלת "לחיים" השייכת לחברי ארגון נוצרים אוהבי ישראל. SAXSON FRIENDS OF ISRAEL. הארגון מגרמניה שם לו למטרה לפעול ולקרב בין הלבבות, להראות ולעשות למען העם היהודי, למען ניצולי השואה ולמען האזרחים הוותיקים בעיר. במסגרת פעילויותיהם הם משפצים ומטפלים בבתייהם של ניצולי שואה ומסייעים במסגרות השונות כדי לתת שירות מותאם ומכבד את האזרחים הוותיקים. ואמנם חברי הארגון הם חברים נאמנים ועושים את עבודתם באהבה ומסירות ועל כך מגיעה להם תודה והערכה.



עמותה למען הקשיש חדרה

מדינת ישראל
משרד התקשורת

אגף החוץ והיחסי החברתיים

חדרה
עיר עם ארבעה אגף הרומה המחוקק לאזרחים וותיקים

הזמנה ליום סרטים

אמצע הדרך

חדרה משרד התקשורת

פתאומית:
קפצת סניק
כילוף
הקרנת סרטים

דיון עם מפיק הסרטים:

1. אישה לבד - עדי שיטה, ליאורה בן צור
2. ציור על ארונות חשמל - שלמה בובה
3. מוקד עירוני 106 - שוש אובר, זלמן בודנר
4. הריסון הכי הכי - מיכאל פרטוק, אורנה גרוס
5. מלחיות ופמליית-פנינה ורוד עמיאל אמנון פלטיץ
6. פרפרים-חווה גדיש, אילן ברק, צביקה פריור זיל
7. האגם הנעלם - צילום בדחפן: פניאל קוריצמן

יום שני, 5 בנובמבר 2018
בין השעות 10:00 עד 12:00

אולם 'דנה שני'
רח' רמב"ם 39, חדרה

שמח לראותכם !!!!

ראי התחטפות 10 ש"ח

קבלת קהל
במשרדי העמותה
בימי שלישי

תלם

שילובי סילוקו בע"מ

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
גריןברג 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

אנף
הרחקה
החלוקה
לאזרחים
ותיקים



תערוכת אומני הגיל השלישי

מדור לדור

מפיקה: רויטל פוקס אוצרת: חוה גדיש



במקביל לתקיים התערוכה
בארץ אהבתי
בקומה העליונה
באותם ימים ובאותן שעות

פתיחה חגיגית ביום ראשון

19:00 בשעה 11.11.2018

פתוח בתאריכים 11-28.11.18

בימים א'-ה' 17:00 - 11:00 • ביומי שישי 14:00 - 10:00

דבר המערכת

מאת: ימימה לוי

חודש ההצדעה לאזרחים ותיקים

מטרת חודש ההצדעה בנובמבר, היא להעלות את המודעות הציבורית לנושאים שונים המשפיעים על הקשישים. הנושא המדובר והבעייתי ביותר הוא המשבר הסיעודי. אין עוצב יותר מזיקנה מלווה במחלות ובקשיים פיננסיים. מי שצפה בתוכניתו של אמנון לוי "פנים אמיתיות", על הביטוח הלאומי, הבין שעד היום לא הצליחו לפתור את בעיות הביטוח הסיעודי. מבקר המדינה מצא שבמשך 20 שנה, חברות הביטוח נהגו למכור פוליסות פגומות לביטוח הסיעודי. באוצר ידעו על כך, אך המפקחים על הביטוח העדיפו להתעלם. התוצאה שהמוני אזרחים מצאו עצמם בלי ביטוח. חלקם במצב סיעודי.

ומה לגבי קיצבת הביטוח הלאומי? תזוזה קטנה בלבד. קיצבה זו נועדה לתת סיוע לאדם שאינו מסוגל לבצע פעולות בסיסיות יומיומיות. הסיוע ניתן כדי לעזור לו לעמוד בהוצאות הפיננסיות הגבוהות של עלות הטיפול ותלוי בהתאם למבחן הכנסה. סיוע מקסימלי היה 3,400 ₪ להחזקת עובד זר, סכום פועט כשמשווים לעלות הטיפול שהוא בסביבות 9,000 ₪ לחודש. בינתיים הבנו שיצאה תכנית סיעוד חדשה שבה הוצאות הטיפול לקשיש יעלו עד ל- 5000 ₪ או 30 שעות שבועיות מקסימום. אוכלוסיות חלשות תוכלנה להסתפק אפילו רק בשעות הסיעוד שתקבלנה חנים מהביטוח הלאומי. אוכלוסיות עשירות לא תיכללנה. המבוטח הסיעודי יוכל לבחור בין מימון למטפל לבין גימלה שתגיע עד 5200 ₪.

ומי שנפול בין הכסאות זה רוב האוכלוסיה הקשישה שאינה עניה מידי ואינה עשירה. נסיים בנקודה חיובית: מבטלים את מבחני הכנסה של ילדי המטופלים, קריטריון שגרם להתמרמרות רבה. ועוד הטבה שאינה קשורה לתחום הסיעודי, הכנסת טיפולי השיניים לבני 75 ומעלה לסל הבריאות. אם מצוקת הקשישים אינה נוגעת לליבם של האחראים, אולי הלחץ של המדיה הפופולרית יאיץ במוסד הביטוח הלאומי לתקן מחדלים ועוולות. אנו בכל אופן פונים באותה בקשה המיוחסת לדויד המלך:

"אל תשליכני לעת זיקנה, ככלות כוחי אל תעזבני."







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



כיוון חזק



264 | נובמבר 2018 | חשוון תשע"ט

עיתון גימלאי חדרה

עורכת ראשית: יונה מאור

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

פרופסור **שלמה וינקר**, בני הבכור, הוא רופא משפחה. הוא נולד בחדרה ב-1963 וכמו כל ילד בחדרה למד בבתי הספר בעיר, בבית ספר ארלזורוב וכמובן תיכון חדרה.

וגם בחוגי נוער שוחר מדע בטכניון בחיפה וכן באוניברסיטת תל אביב.

"בחופשים תמיד עבדתי, בעיקר עם אבי בנגריה בכל עבודה שנדרשתי, המשכתי בכך גם בשנים הראשונות של הלימודים באוניברסיטה. כך רכשתי מיומנויות

שמשמשות אותי עד היום בבית. וזה גם לימד אותי להעריך מהי עבודה פיזית קשה ואת העובדים בה. הוא מציין בגאווה:

"את התיכון סיים בגיל צעיר יחסית והתקבל ללימודי רפואה בעתודה הצבאית. לאחר הלימודים בא הגיוס לצ.ה.ל שם שרת 25 שנה, במגוון תפקידים מרופא גדודי ורופא חטיבתי ועד לרופא החיילי של חיל הים

בדרגת סגן אלוף. דרגה בה השתחרר מצ.ה.ל. תוך כדי השרות הצבאי התמחה ברפואת משפחה והקים מחלקה להתמחות ברפואת משפחה בחיל הרפואה. עמד בראשות החוג לרפואת משפחה של אונ' ת"א ושימש כיו"ר איגוד רופאי המשפחה בישראל. באותן השנים גם התקדם במסלול האקדמי, עסק במחקר ובהוראת סטודנטים ומתמחים וקיבל תואר של פרופסור מן המניין ברפואת משפחה וסגן דיקאן להוראה בקהילה בבית הספר לרפואה של אונ' ת"א.

"לפני שלוש שנים נבחרתי לתפקיד הרופא הראשי של 'לאומית שרותי בריאות' תפקיד אותו אני ממלא עד היום. במשך השנים שימשתי כחבר בוועדות רבות במשרד הבריאות ובארגונים נוספים. אולם הוועדה החשובה ביותר בה אני חבר בשנים האחרונות היא סל התרופות, היושבת מדי שנה, בוחרת את כל התרופות החדשות והחדשות ובוחרת מתוכן את המתאימות ביותר להיכנס לסל התרופות הציבורי של מדינת ישראל. לצערי מהיום ועד תום עבודת הסל אסור לי להתייחס לעבודת הוועדה, לכן רק אציין באופן כללי שהשיקולים בבחירת התרופות הם מורכבים.

זו הסיבה שבוועדה חברים לא רק רופאים אלא גם אנשי מינהל, כלכלנים, נציגי ציבור ואנשי מקצוע אחרים כגון: שופטת, עובדת סוציאלית ואחרים.

בבחירת התרופה נלקחים בחשבון לא מעט פרמטרים. כמו יעילות התרופה, האם היא מצילת חיים, האם רק מאריכה חיים ואם כן אז בכמה.

האם משפרת את איכות החיים? האם נוחה לטיפול או האם יש פחות תופעות לוואי מטיפולים קיימים. וכמובן שאלת המחיר למטופל והמחיר הכולל לכלל המטופלים. לצערי ככל שהמחלה נדירה יותר ויש פחות חולים המחיר למטופל עולה חלק מסיבות מוצדקות וחלק לא."

אני משמש היום כחבר בשני איגודים אירופיים. איגוד רופאי המשפחה האירופי ורשת המחקר האירופית במחקר ברפואת משפחה. במסגרות אלה אני מייצג את מדינת ישראל."

"מאז נשואי אני גר באשדוד, נולדו לי ארבע בנות ואני כבר סבא לנכדה (ואני כבר סבתא רבתא). הבת הגדולה היא דור המשך ומתמחה במחלקת ילדים בבית החולים אסותא באשדוד."

"במשך כל השנים אני ממשיך לעבוד במקביל לכל תפקידי הרבים כרופא משפחה "מן השורה" ולי מטופלים רבים גם כאלה שכבר בטיפולי עשרים שנים.

על השאלה **כיצד נערכים רופאי משפחה לגידול אוכלוסיית המבוגרים**, הוא עונה, "כי מי שצריך להיערך

היא מערכת הבריאות ומשרד הבריאות ולא הרופא עצמו. שימשיך לטפל במטופלים שלו". המשמעות היא שלמטופל המבוגר יותר בדרך כלל יותר מחלות ויותר תרופות מה שהופך כל החלטה טיפולית למסובכת יותר וכל טיפול לארוך יותר כלומר משך מפגש ארוך יותר וגם יותר מפגשים בשנה. לכן מספר המטופלים המוצמדים לרופא צריך לקטון או שחלק מהמשימות הבירוקרטיות ומתחום הרפואה המונעת צריכים



לעבור לאנשי צוות אחרים כגון מזכירות רפואיות. וכמובן שאי אפשר שלא להתייחס לחברות התרופות, הן לא לוחצות הן פשוט משווקות. שאלתם את עצמכם פעם האם ההבדל בין סוגי הקולה השונים הוא כזה שמצדיק הפרשי מחיר או שמא אפשר לשתות את המשקה הזול או בכלל להסתפק במים? כנ"ל בשוק התרופות אף אחד לא לוחץ על הרופאים, אבל יש הרבה מאוד השקעה בשיווק, בעיקר של תרופות חדשות."

איך אפשר לסיים בלי כמה עצות מרופא המשפחה לחברינו בני הגיל השלישי:

חשוב להקפיד על היענות לטיפול תרופתי כרוני. חשוב להבין שבמרבית המקרים המחלה הכרונית עצמה "לא כואבת" ו"לא מפריעה" עד שקורה הסיבוך שאותו אנו רוצים למנוע. בדרך כלל "סוכר גבוה" או "לחץ דם גבוה" במידה מתונה הם נטולי סימנים לחלוטין ולכן חשובה המשמעת העצמית בנטילה קבועה ומסודרת של התרופות. הרבה פעמים מעלים מטופלים חששות מפני תופעות לוואי או השפעות מזיקות, בעיקר מתוך קריאה באינטרנט באתרים לכאורה "אובייקטיביים". אנא שתפו את רופא המשפחה בכל החששות והעלו בפניו את החומר שקראתם, הוא יידע להשיב לכם ולהרגיע את החששות.

ומעבר לטיפול התרופתי יש נטייה לצרוך "תוספי מזון" "וויטמינים". במרבית המקרים אין צורך בשום תוסף מעבר לתזונה בריאה ומאוזנת המכילה איזון נכון של כל אבות המזון.

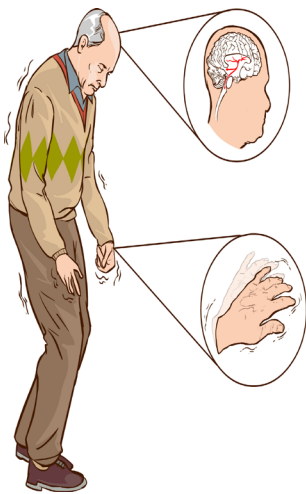
פעילות גופנית ופעילות חברתית הם המתכון לחיים ארוכים ומאושרים. שמירה על כושר גופני, גמישות ויציבות יקטינו את הסיכון לנפילות ולהיפגעות בתאונות בבית ובסביבת המגורים. יש לוודא גם שהסביבה מוגנת מנפילות (למשל שטיחים שאפשר להחליק עליהם), שאין תלונות של חוסר שווי משקל, או שיש תופעות לוואי מתרופות המעלות את הסיכון לנפילה. שבר בגיל המבוגר כרוך הרבה פעמים בהחלמה איטית, כאבים עזים ובהרבה מקרים אין חזרה למצב התפקודי שהיה טרם השבר.

ואם מדברים על מניעה לא לשכוח את החיסונים, הקפידו להתחסן מדי שנה כנגד נגיף השפעת וכמו כן התעדכנו בחידושים ובחיסונים החדשים לגיל המבוגר המתווספים מדי שנה."

והעיקר שנהיה בריאים.

מאת: רחל ילין

מאת: רות לפידור



הגרונטולוגיה או חקר הזיקנה הוא תחום שעשוי להפוך לפופולרי עקב העלייה המתמדת בתוחלת החיים ואוכלוסיית הקשישים שהולכת וגדלה בארץ ובעולם. כתוצאה מכך תחום זה צובר תאוצה, במדינות כמו קנדה, ארה"ב, יפן, וגם בישראל. מחקרים שיעסקו בנושא התאמת סביבת החיים בבית ובעבודה, מסגרת תומכת של ביקורי בית והערכת הצרכים המשתנים של הקשישים, אספקת מוצרים הדרושים

לאדם הזקן בביתו ועידוד הצד החברתי ע"י הכנסת מתנדבים לביתו.

עולם הזיקנה קיים בארץ לא מעט שנים, אך כתחום מחקר הוא תחום צעיר יחסית, ורק בשנים האחרונות הוא צובר תאוצה. העתיד טומן לו אתגרים לא רק כמדע אלא גם כמקצוע. העולם הולך ומזדקן והרבה משברים כלכליים ובריאותיים קשורים להזדקנות החברה. הנפילות והשברים (בצוואר הירך בזרוע לדוגמה) אירוע מוחי, הן תופעות שכיחות שהשלכותיהן רבות על התיפקוד היום יומי. גם לצד הסוציו-אקונומי יש השלכות על יכולת התיפקוד והמשאבים שהזיקנה נדרשת להם. המגמה כיום להשאיר את האדם בביתו ע"י תמיכה בטיפול הביתי (מטפלת אישית, פיזיותרפיסט, ומרפה בעיסוק – צוות המשך טיפול ומעקב), שיסייעו לשיקום ולחזרה לתיפקוד במידת הניתן.

הגרונטולוגיה לכן הוגדר כמקצוע רב תחומי המסייע רבות בשיקומו של האדם הזקן ומאפשר במקרים רבים השארתו בביתו בסביבתו הטבעית.

סרטים באולם רנה שני

11/11/2018 יום א' בשעה 16:00 טרם נקבע
25/11/2018 יום א' בשעה 16:00 טרם נקבע

לפרטים נוספים: נגה הסל 054-8007997

העמותה למען הקטיש בחדרה מטיילת בהנאה עם



אנחנו כבר נמצא את הדרך

*8820

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

ידע שווה זהב:

לא פעם אנחנו מפסידים זכויות שמגיעות לנו רק מפני שלא ידענו אותם. לכן אנחנו פותחים מדור חדש שיתפרסם מידי חודש בחודשו בשם "זכויות שוות זהב" כדי לתת מידע, הנחיות והטבות לאזרח הוותיק.

המשרד לשוויון חברתי מפרסם את חוברת "זכויות שוות זהב", המיועדת לתושבים ותיקים שהשתנה מצבם התפקודי והבריאותי. החוברת פורסמה גם בשפה הרוסית.

גמלת סיעוד:

חוק הביטוח הלאומי מגדיר את הזכאות לגמלת סיעוד של האזרחים הוותיקים שגרים בקהילה וזקוקים במידה רבה לעזרת הזולת בביצוע רוב פעולות היום יום כגון ניידות בבית, הלבשה, רחצה, אכילה, טיפול בהפרשות או השגחה. על פי חוק זה, המדינה מסייעת בסל שירותים לזכאי לפי בחירתו: מטפלת לעזרה אישית בבית, מרכז יום, לחצן מצוקה, מוצרי ספיגה וכו'. השרות ניתן באמצעות חברות פרטיות או עמותות שהמוסד לביטוח הלאומי משלם להן. הטיפול האישי נועד לעזור לאזרח הוותיק בתפקוד יומיומי.

אזרח ותיק הזכאי לגמלת סיעוד המעוניין להעסיק מטפל צמוד, יוכל בתנאים מסוימים, לבחור לקבל גמלת סיעוד בכסף, ולהעסיק באופן ישיר את המטפל, ללא תיווך של חברת סיעוד.

גיל- זכאי לגמלה הוא תושב ישראל שהגיע לגיל פרישה. גיל פרישה לאישה 62 ולגבר הוא 67.

מקום מגורים - המתגורר בביתו ולא במוסד סיעודי. בני 90 ומעלה בלבד יכולים לבחור להיבדק לצורך הערכת תפקוד ע"י רופא מומחה בגריאטריה במסגרת עבודתו במוסד רפואי ציבורי, ללא תשלום, במקום להיבדק ע"י מעריך המוסד לביטוח לאומי.

ניתן להגיש תביעה להחמרה כאשר חלה החמרה במצב התפקודי או המנטלי של האזרח הוותיק.

הכנסה - הגמלה ניתנת למי שהכנסתו חודשית נמוכה מהסכומים שלהלן:
אדם בודד - 14,196 ₪, זוג - 21,294 ₪.

בדיקת זכאות לגמלת הסיעוד - יש למלא טפסי תביעה לגמלת סיעוד אותם ניתן לקבל:

- באתר המוסד לביטוח לאומי בכתובת: www.btl.gov.il
- בבתי החולים אצל העובדים הסוציאליים
- בלשכות הרווחה האזוריות
- במרפאות קופות החולים

למידע וסיוע במימוש זכויות ניתן לפנות גם למוקד אזרחים ותיקים *8840 ולעמדות "יחידות סגולה" המוצבים ב-12 בתי חולים ברחבי הארץ ובאתר "זכויות שוות זהב" – המשרד לשוויון חברתי.

סיפורה של שכונה - שכונת פאר - "פאר עובדים"

מאת : יצחק (צ'קלה) גולדפינגר

בתחילת שנות ה-60 של המאה הקודמת החלה חברת "שיכון עובדים" להקים שכונה בדרומה של חדרה במטרה לקלוט את העלייה שהגיעה לעיר. השכונה הוקמה סמוך לשכונת ברנדיס במזרחה וליד שכונת שמשון במערבה. בשנת 1969 בנתה בשכונה חברת "שיכון ופיתוח" שהייתה החברה הקבלנית של "עמידר" ונקראה "משכנות פאר". השם הרשמי של השכונה, "פאר עובדים" משלב את שמות שתי החברות שעסקו בפיתוחה.

בשכונה כ-600 דירות בבתי קומות ומספר בתים חד קומתיים. רוב התושבים כיום הם עולים יוצאי אתיופיה ונמצאים בה גני ילדים, מועדון שכונתי ומרכז קהילתי גדול ושוקק חיים על שם צ'רלס קלור. בשכונה גם מועדון העשרה לילדים בגיל הרך בשם "מקסם" שהפך לשם דבר בקהילה.

את השכונה תוחמים רחובות אורך: רח' פיינברג (על שם אבשלום פיינברג) דרומית לשכונה ורחוב ביאליק (על שם המשורר הלאומי), צפונית לשכונה. במערבה עובר רחוב יצחק בן צבי (על שם נשיאה השני של מדינת ישראל), במרכזה רחוב מיכאל חזני (על שם השר) ובמזרחה רחוב בוטקובסקי (על שם אחד ממייסדי חדרה). בתווך רחוב אסירי ציון וגם רחוב ד"ר ברין (על שם אחד מרופאי הראשונים של חדרה). בדרומה של השכונה הוקמה שכונת קלרין עליה סיפרנו בגיליון הקודם של כיוון חדש.

ונשמרתם לנפשותיכם

על קשישים ותאונות דרכים



מאת: ימימה לוי

פינת העצה הטובה - "אלכסון הוא אסון"



אחת הסיבות להיפגעות הולכי רגל קשישים היא היחלשות הגוף. לכן בשל המאמץ הפיזי הנדרש כדי להגיע לצומת או למעבר חציה, קשישים נוטים לחצות באמצע הכביש, ולא במעבר החציה. הסיכון כפול, גם חציה במקום מסוכן, וגם ההליכה האיטית של הקשיש. ולכן הולכי רגל קשישים יסבלו מפגיעות חמורות יותר עד כדי אובדן חיים, לעומת הולכי רגל צעירים.

עצת הזהב שלנו - לחצות אך ורק במעבר חציה גם אם המעבר רחוק ומצריך מאמץ פיזי גדול יותר. שימעו לאזהרה הנבונה - "אלכסון הוא אסון".

חודש האזרח הוותיק



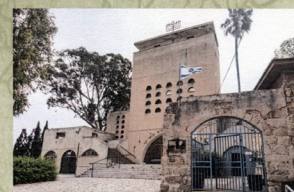
ינחלים* החברה לכיתוח תירות חדרה סצינת את חודש האזרח הוותיק ומזמינה אתכם לחוויה היסטורית סהנה ומרתקת במחיר סוזלו בין התאריכים 14/10-14/11/2018

עלות כניסה במחיר של 599 למבקר
 *בית פיינברג / מרכז הספרים בית הספר ההיסטורי אחד העם
 *בנוסף הטבה בלעדית של 20% הנחה ביקפה פיינברג חדרה.
 (סומנה בהצגת תעודת אזרח ותיק)



חודש האזרח הוותיק

במוזיאון ה"חאן" חדרה (ע"ר)



מומזינים אתכם לבקר במבנה ההיסטורי

בו החל סיפורה של העיר חדרה

בין התאריכים: 14.10.18-14.11.18

8 ש' למבקר בודד (בהצגת תעודת אזרח ותיק)
 כסיור עצמאי במוזיאון הכולל סרם וחוברת הדרכה.



ליצירת קשר: 04-6324562 או 04-6322330

מחכים לראותכם

כתובת: רח' הניבונים 74 חדרה.



כצאי לקרוא

מאת: עדי שיטה



המנהרה – א.ב. יהושע (הוצאת הקיבוץ המאוחד)

מי שקרא ספר של א.ב. יהושע ודאי מכיר את הסגנון. לספר הזה התחברתי מיד במשפטים הראשונים, אולי מכיוון שהוא עוסק בנושא הזיקנה, פופולרי למדי. מחלות הזיקנה הוכרזו כמגיפה עולמית וככל שתוחלת החיים עולה מחפשים מדענים פתרונות, אם לא לרפא – אז לפחות להקל. גיבור הספר הוא צבי לוריא, מהנדס כבישים בפנסיה שבגיל שבעים ושתיים מבשר הניירולוג לו ולאשתו שהוא סובל משיטיון, מצבו בלתי הפיך ורק יתקדם ככל שיעברו השנים. האישה שלצידו, רופאת ילדים במקצועה, העומדת גם היא לפני פנסיה, מקבלת אותו כמו שהוא, בעצם שניהם מקבלים את הבשורה ברוח חיובית, כאילו אומרים – זה מה שיש – נזרום. הרבה אהבה, מצבים הומוריסטיים וגם נסיונות למצוא פתרונות אבל לא את כבודו. צבי מאבד את זיכרונו לגבי שמות פרטיים אבל לא את כבודו. הוא נחלץ מכל אי נעימות, הסביבה מקבלת אותו, במקום עבודתו הקודם זוכרים לו חסד נעורים ומהנדס צעיר מצרף אותו כעוזר ללא שכר לפרויקט הזוי של כריית מנהרה במכתש רמון. מחלתו מובילה אותו לעבר המנהרה. מצטרפות לגיבורי הסיפור דמויות נוספות – חלקן הזויות. הסופר מגניב לסיפור גם דעות פוליטיות אישיות (פלסטיניים, אב ובתו חסרי בית וזהות). הספר מעורר בקורא רגשות חמלה אבל ההומור וקבלת המצב (איך לזכור את הקוד של המכונית?) גורמים לקריאה להיות מהנה.

חידוין - חידות הגיון

מאת: שירה מוראל

בחידות הגיון המילים מופיעות כרמזים, וחייבים לפחות שני רמזים בהגדרה: והפעם משפטים ידועים

- 1, זכור! בזמן ההיחלשות, לחזק לא לזרוק (2,7, 3,5)
- 2, לפי כך אל תשב שנים רבות (4,4,4)
3. זו מצווה כמו פרי הפרדס-אז תכבד אותו (3,3,5)
4. שר בחריזה ונרתיקו בידו (4,4)
5. אל תאמרו לא- בסיסמת הבחירות בכנסת הרביעית (2,5,4)

מי מכיר? מי יודע?

מאת: יצחק (צ'קלה) גולדפינגר

מרים דודסון



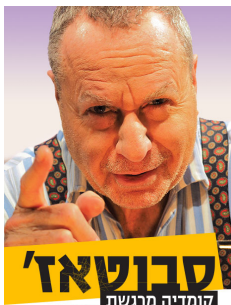
בקיץ האחרון הלכה לעולמה אחרי מחלה קצרה אחת המתנדבות הבולטות בהן בורכה עירנו חדרה, מרים דודסון, פעילה קהילתית בתחומים רבים ומגוונים עצמה עיניה לעד.

מרים נולדה ברומניה בשנת 1939 למדה את מקצוע ההוראה ואף התמחתה בתחום זה עד לקבלת תואר אקדמי שני. בהיותה בת 25 בשנת 1964 עלתה לישראל ולאחר חבלי קליטה הגיעה לחדרה בשנת 1968 ומצאה בעיר את מקומה. מרים עסקה בהוראה כ-40 שנה במגוון בת"י ספר ואוכלוסיות תלמידים. בשנת 1991 אף יצאה בשליחות לרוסיה ועסקה בלימוד השפה העברית. כניצולת שואה פנתה להתנדב בתחום זה תוך שהרגישה שהיא חייבת לתרום לניצולים בכל דרך שהיא. היא הצטרפה לעמותת "יש" (ילדי שואה) במטרה ליידע את הניצולים על זכויותיהם ולעזור להם בכל הדרוש. עד מהרה הוכיחה את יכולותיה ונבחרה להיות יושבת ראש של עמותת "יש" באזור מתחומי גבעת עדה ועד נתניה.

מרים לא הסתפקה בנושא זה ופנתה למסלולי התנדבות נוספים: היא הצטרפה לפרויקט התנדבותי בקופת חולים כללית ועסקה בכך כשבע שנים. בנוסף התנדבה במועדון לעיוור בחדרה ופיתחה שם את מפגשי האקטואליה שבו השתתפו העיוורים בנושאי חברה פוליטיקה וכלכלה. כמו כן נטלה חלק בפעילויות רווחה שונות שכללו ארגון חבילות לנזקקים עזרה ותמיכה ככל הנדרש, ובשנים האחרונות השתייכה לצוות המוביל של אג"מ- ארגון הגג למתנדבי חדרה.

בשנת 2015 זכתה מרים דודסון בפרס "מגן שר הרווחה והשירותים החברתיים" על פועלה בתחומי ההתנדבות בעיר חדרה ובשנת 2018 הוענק לה התואר "יקירת העיר חדרה". מרים הייתה כבר רתוקה למיטת חוליה ואת התואר קיבל בנה בשמה. בקיץ האחרון הלכה מרים לעולמה והיא בת 79 שבעת עמל והתנדבות לעיר חדרה אותה כה העריכה. עירנו איבדה אשת התנדבות מהמעלה העליונה והיא דואבת על אובדנה.

ההצגה של התיאטרון העברי- סבוטאז' מאת: ימימה לוי



לא, הצגה זו אין לה שום קשר לסרט המתח של היצ'קוק. זו קומדיה בכיכובו של שלמה ברבא. ההצגה המשעשעת עוסקת בשני נושאים, אחד שבדרך כלל אין מתבדחים עליו וזה יום הזיכרון לשואה ולגבורה, והשני, המעורר סערת רוחות מזה עשרות שנים, והוא היחס בין אשכנזים למזרחים.

סיפור המחזה מתרחש בבית אבות, בימים שלפני יום השואה. יצחק, הוא יאצק, יליד פולין (מגלם אותו ברבאב), ממדעזע מהרעיון שלטקס שיצולם לטלוויזיה תצורף סימה אלפסי היפיפיה ילידת מרוקו ומחליט להמריד את דיירי בית האבות כנגד ההנהלה. וכאן מתחוללת סערה דרמטית ומצחיקה, עם מבט הומוריסטי על ההווה הישראלית העכשווית. מובטחת לכם הנאה מושלמת מהמשחק הגאוני של ברבאב, מהמחזה הנהדר ומיתר השחקנים. הצגה שבה גם תצחקו וגם תבכו.

המחזה יוצג ברביעי, שני, שלוש פעמים, ב- 26, 27, 28 לחודש נובמבר, במחיר מסובסד של 70 ש"ח, לרגל חודש האזרח הוותיק.

תשבץ נובמבר 2018

מאת: זהבה עמל

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

מאוזן:


1..אצולה 9.אומות מאוחדות (רת) 10.הביא
בברית אברהם 11.שרשרת הרים 12.לא מבושל
14.בית הציפור 15.מלך החיות 16.חצי במוסיקה
17.מפגן אווירי 17א.תמים 18א.יופי 19.רטוב
20.תולעים 21.סוף,סיום 23.אהבה,משאלת לב
24.צעידה,תנועה 25.זרע,גלעין 27.מספד, אבל
28.גאה 30.ממש,מוחשיות 31.נתין,תושב קבע
33.כינוי לאדם דתי 34.נמרץ,אקטיבי 36.נחל
אכזב 37.ברור,ידוע 38.תינוק בן יומו 40.מאור
קטן 41.בת הנכדה 43.הוראה,הרבצת תורה
45.עייף,לאה 47.תבן 49.למדן,בר דעת 50.כלי
נגינה

מאונך:

1.כוח,חוזק 2.גבוה 3.נהר אגדי 4.קמע
5.לא חם 6.רכב נסיעות עם קרונות 7.מגש
8.זכרון,התמדה 9.תורת הסביבה 13.מוסד אקדמי
15.לכאורה,במראה ראשון (3,6) מספרי
התנ"ך 20א.זקוף מורם 22.משירי קבלת שבת 3,4
23.טיסה,המראה 26.עני,דל 27.התרשלות,עזובה
29.חומר חיטוי 31.טוריה 32.חייית בית
35.לשוא,לחיים 37.נינוח,שאנן בקי,מנוסה
40.תנודה 42.הרים 44.נוזל כתיבה 46.זמן
48.האות השישית

התשובות לחידוי ון אצ' 6

1. אל תסליכני לעת זיקנה 2. אפני שיכה תקום
3. והזרת בני זקן 4. אלרח ותיק
5. תגידו כן לעצק



הצצה להלצה

מאת: יאשיהו וולשטיין

הגרוש שחוסך כל גרוש

בני זוג הגיעו לבית משפט לגירושין.
השופט לבעל: "החלטתי לתת לגרושתך 2,000 ש"ח
בחודש."
הבעל: "תודה רבה ויפה מאוד מצידך. גם אני אתן לה מידי
פעם כמה שקלים."

קריעת כרטיסים

מוכר כרטיסים: "אדוני זה הכרטיס החמישי
שאתה קונה לאותו סרט. סתם בזבז של כסף."
השיב לו: "כן אני יודע, אבל בפנים נמצאת אישה שכל
הזמן קורעת את הכרטיסים."

פגישה בגן חיות

בחור אחד ברחוב לבחורה יפה: "לא נפגשנו אתמול בגן
החיות?"
הבחורה: "יכול להיות, באיזה כלוב היית?"

השרוט הרעב

קליינט "שרוט קמעה" בקול רם בספריה
ציבורית: "סליחה אפשר לקבל המבורגר?"
"ששש", הרגיעה אותו הספרנית, "זו ספריה!"
האיש (בלחש): "סליחה, אפשר לקבל המבורגר?"

איפה השעון

מציל זינג לבריכה והציל ילד מטביעה. למחרת הגיע האב
(הקמצן) לבריכה, ניגש למציל ושאל אותו: "אתה האיש
שהציל את הבן שלי אתמול?"
"נכון מאוד", אמר המציל בגאווה.
"מה אתה מחייך", שאל האב, "איפה השעון שלו???"



מהמטבח של סבתא

מאת: בתיה שרייבמן

סלט קטניות ים תיכוני (8 מנות)

חומרים:

- 1 כוס שעועית לבנה
- 1 כוס שעועית שחורה
- 1/2 כוס עדשים שחורות
- 1 פלפל אדום חתוך לקוביות קטנות
- 1 פלפל צהוב חתוך לקוביות קטנות
- 1/2 בצל קלוף וקצוץ דק

לרוטב:

- 1/4 כוס שמן זית
- 2 כפות חומץ 5%
- 1/4 כוס סוכר
- 1 כפית מלח
- 1/4 כוס פטרוזיליה קצוצה
- 1/4 כוס כוסברה קצוצה
- 2 שיני שום קלופות וכתושות
- מיץ מלימון



ההכנה:

שורים את שני סוגי השעועית בקערת מים למשך 4 שעות.
מעבירים את השעועית לסיר, מכסים במים ומבשלים כשעה
ורבע עד שהן מתרככות. מסננים.
מבשלים את העדשים במים כחצי שעה עד שהן נגיסות
ומסננים.
מעבירים את העדשים והשעועית לקערת הגשה ומוסיפים
את כל שאר הירקות.
מערבבים היטב את כל מרכיבי הרוטב ויוצקים על הסלט.
מערבבים ומשהים כשעה לפני ההגשה בטמפרטורת החדר
לספיגת הטעמים.

**הערה: סלט זה הוא חגיגה של צבע ובריאות ניתן להוסיף
גבינה מלוחה.**

חודש ההצדעה לאזרחים ותיקים

שותפים	מיקום / עלות	פעילות	תאריך
קבוצת הטלוויזיה הקהילתית - אמצע הדרך חדרה משרד	אולם רנה שני, רח' רמב"ם 39 עלות 10 ש"ח	יום סרטי גמלאים 10:00 התכנסות וכיבוד קל; 10:30 הקרנת הסרטים	5/11/2018 יום שני בשעה 10:00
	אולם ויצ"ו, רח' הרצוג 8 עלות: 20 ש"ח	תצוגת אופנה לגיל השלישי והרצאה במסגרת בוקר קפה: בעיות שינה – שוש פרנקל	7/11/2018 יום רביעי בשעה 10:00
מרכז פנאי בית אליעזר 	מתנ"ס בית אליעזר, רח' השיף 7 עלות 30 ש"ח	המילה בזמר העברי יורם טהר-לב	07/11/2018 יום רביעי בשעה 20:00
אמנים אזרחים ותיקים	בית האמנים, מתחם די לבנים רח' רוטשילד פינת הנשיא הכניסה חפשיית	תערוכת "מדור לדור" – אוצרת חוה גדיש התערוכה פתוחה לקהל בימים א' – ה' בין השעות 11:00 – 18:00 יום ו' 10:00 – 13:00	11/11/2018 יום ראשון בשעה 19:30 פתיחה חגיגית
	קניון עופר לב חדרה, קומה א'	תערוכת צילום ופוטורפיה "החיים כמראה" פתיחה חגיגית	12/11/2018 יום שני בשעה 18:00
	קניון עופר לב חדרה, קומה א'	"ידי זהב" – יריד מכירת עבודות יד של בני הגיל השלישי	13-14/11/2018 יום שלישי, יום רביעי
מרכזי יום, קהילות תומכות ומועדונים חברתיים 	יציאה ממרכז יום, רח' קדימה 1, למתנ"ס גבעת אולגה, כולל כרז ושתיה עלות 20 ש"ח.	צעדת גמלאים לאורך חוף הים בגבעת אולגה, פעילות גופנית ומופע אמנותי באולם של מתנ"ס גבעת אולגה	14/11/2018 יום רביעי בשעה 9:00
מועדונים חברתיים ומרכזי יום 	מרכז יום לאוכלוסייה מבוגרת, רח' גדוז 1, בית אליעזר. כניסה חופשיית	יום בריאות בנושא "מוסיפים חיים לשנים", בשיתוף בית חולים הלל יפה	18/11/2018 יום ראשון בשעה 10:00
	אולם רנה שני, רח' רמב"ם 39 עלות 10 ש"ח	יום קהילה משטרה לגיל השלישי . הרצאות: קצין חבלה, נציג פיקוד העורף, חובש בכיר במד"א. בחלק האמנותי: תזמורת המשטרה מארחת את מיטל חיון וסדי פרנקל	19/11/2018 יום שני בשעה 10:00
	בית אבות עד 120, רח' נוב 6 כניסה חופשיית	הופעת האמן שי שאו בריקוד ושירה עם בובות ושירה בציבור	21/11/2018 יום רביעי בשעה 10:30
	אולם רנה שני, רח' רמב"ם 39 מחיר סמוכסד לגמלאים לכבוד חודש ההצדעה: 70 ש"ח	הצגת מנויים: "סבוסז" עם שלמה בר אבא	28/11/2018 – 26/11/2018 ימים שני, שלישי, רביעי בשעה 20:30
	בית אבות עד 120, רח' נוב 6 כניסה חופשיית	הצגת יידישפיל	28/11/2018 יום רביעי בשעה 10:00

למצטרפים למרכזי היום בחודש ההצדעה
5 ימי אירוח ללא תשלום. טל': 04-6323331

לפרטים ולרכישת כרטיסים והזמנות:

04-6346981 ; נעמ"ת טל': 04-63226113 ; בית צבי: 04-6210662 ; אולם רנה שני: 04-6303367 ; אולם רנה שני: 04-6210662 ; בית צבי: 04-6226113 ; נעמ"ת טל': 04-6346981 ; עמותה למען הקשיש: 04-6323331 ; מתנ"ס בית אליעזר: 04-6207540 ; יצי"ו: 04-6323540 ; בית אבות עד 120, עליזיה: 054-5964587 והרכזות החברתיות של הקהילות התומכות והמועדונים החברתיים

למצטרפים לקהילה תומכת בחודש ההצדעה
3 חודשי מנוי בחצי מחיר