

וועיקים ולומדים

מאת: עמליה (מלי) רוטמן



כיתת הוועיקים סיימה בהצלחה רבה את שנת הלימודים הראשונה בבית ספר "תיכון חדרה". היה זה ניסיון ראשון מסוגו בחדרה לאחר שהוא כבר מתקיים במספר ערים אחרות. הלימודים נמשכו במשך שנה, אחת לשבוע, ארבע שעות של לימוד מקצועות שונים, במהלך נחשפו התלמידים הוועיקים למגוון שיטות לימוד חדשניות. הן כללו אמצעי מדיה שונים כמו: מצגות, סרטים, אתרי אינטרנט ועיתונות דיגיטלית. זו היתה חוויה מיוחדת ונעימה.



הלומדים והמורים הפגינו אחריות ורצינות מרובה וההצלחה עלתה על המשוער. במהלך השנה יצאו תלמידי הכיתה לטיול לירושלים, ביקרו בכנסת ישראל ובהיכל הזיכרון החדש ב"ד ושם". ביום האחרון ללימודים יצאו תלמידי כיתת הוועיקים בליווי המורים למערכת העיתון "ידיעות אחרונות", שם נטלו חלק ממשי בחוויה של להיות כתב, התנסו בחוויית הכתיבה, העריכה, הדפוס וההוצאה לאור. משם המשיכו לסיור ב"מוזיאון הפלמ"ח" שהחזיר רבים לשנות קום המדינה, לאידיאלים, לאמונה בצדקת הדרך ולמחשבה שעוד לא אבדה תקוותנו.

תודה לכל המושכים והעושים מאחורי הקלעים:
עיריית חדרה, רויטל פוקס מאגף הרווחה,
המשרד לשיוון חברתי, פנינה עלבין, רכזת התוכנית
מטעם המחלקה לאזרחים וועיקים ובני מאיר,
מתנדב פעיל במיזם, יעל פז המנהלת וצוות "תיכון חדרה".
יישר כוח!!!

סרטים באולם רנה שני

8/7/2018 יום א' בשעה 16:00 מועדון הספר הטוב
 15/7/2018 יום א' בשעה 16:00 מנשה
 29/7/2018 יום א' בשעה 16:00 המילים הפשוטות
 לפרטים נוספים: נגה הסל 054-8007997

קבלת קהל
 במשרדי העמותה
 בימי שלישי

תלם
 שירותי סיוע קליני

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

עם הפנים לעתיד מאת: עדי שיטה



הפעם אני פונה לקוראינו בעיתון ולצופינו הנאמנים בטלוויזיה הקהילתית של חדרה – ערוץ 98 בהוט וביס. מזה למעלה מעשרים שנה אנחנו משדרים פעמיים בשבוע, כשלאנגד עינינו אתם, הצופים. אנחנו משתדלים להפיק כתבות מקומיות, דעות, משאלי רחוב, הצצה למקומות שאולי אינם מוכרים לכם, מכוונים זרקור לדעות שונות ומגוונות, למעשים טובים וגם למחדלים, לאירועים בעיר ובסביבה הקרובה ועוד. את השנה שעברה סיימנו במשבר חברתי גדול שאיים לסיים את הפקת המשדרים למגינת לבנו. לאחר דיונים, חלקם סוערים וכואבים, כמו ספינה מטלטלת בין משברים- התגברנו. המשכנו להפיק כתבות ולשדר למרות התנאים הקשים שנוצרו. אני כותבת דברים אלו באווירה שונה לחלוטין. קבוצה גדולה ואיכותית מאוד הצטרפה לחבורה הוותיקה, ולאחר קורס שנמשך כמעט שנה, אתם צופים כעת בחומרים ובכתבות ברוח רעננה ומחודשת. יצאנו מחוזקים מהמשבר שפקד אותנו כשחלק מרכזי ולא מבוטל בפתרון נטלה העמותה למען הקשיש. עלי לגלות לכם גם שחלק נכבד של הכתבות המשודרות מצולם בטלפונים הניידים והשמות החדשים המופיעים על המסך בסיום הכתבה אלו הם מסיימי הקורס החדש.

אני חייבת לספר לכם שערוץ 98 עבר שינוי שבעקבותיו שונו לזערו ימי ומועדי השידורים. ימי השידור והמועדים מופיעים על גבי הגיליון אבל לנוחותכם אזכיר שוב- **אנחנו משדרים בימי שלישי ב-14.30 ובימי חמישי ב-18.30.** הגשנו בקשה להחזיר לנו את יום שישי- אבל כדרך של בקשות- מחכים לתשובה. אני מקווה שצופינו שמחפשים אותנו (אני פוגשת כאלה בחדרה) יפנימו את השינוי ויחזרו אלינו. אנחנו מבטיחים להגיש לכם מישדרים עדכניים ומעניינים ועושים את המיטב בכיוון הזה.

דבר המערכת

מאת: ימימה לוי

בשיחה שנערכה בראשית יוני, בין כתב עיתון הארץ, ניר גונטז', לבין דוברת חברת הבניה "אלקטרה", העלה העיתונאי בפניה את הנתון ש"אלקטרה היא אחת משיאניות תאונות העבודה בישראל". תשובת הדוברת מעבירה צמרמורת. היא מודיעה ש"העובדה הזו (שאנשים מתים) אינה מדגדת אותה" ו"שסבבה! אנשים מתים בכל מקום".

אבל למה נבוא בטענות לדוברת כשהיא מביעה בדיוק את האדישות, הזילות ואזלת היד של מדינת ישראל, כשמדובר בטיפול בתופעת תאונות העבודה המרובות בענף הבניה? מספר ההרוגים בישראל לכל מאה אלף איש הוא פי שניים וחצי ביחס לאיחוד האירופי. הזילזול נובע כמובן מכך שרוב הנספים הם עובדים זרים. מה כוחם לעומת זה של חברות הבניה, שהן אינן נדרשות אפילו לרישוי לעסק, מה שעוד היה מקשה יותר על האכיפה. ובין כה וכה, אין מדיניות אכיפה ומניעה אפקטיביים. המצב כל כך חמור שהשגריר שלנו בבייג'ין הוזמן לשלטונות וקיבל נזיפה על כך שאנו מזלזלים בביטחונם של הפועלים שסין שולחת אלינו. למרבה הפלא, דווקא סין לאחר מאמצים צמצמה בארצה את מספר תאונות העבודה שרווחו מאד שם. אצלנו ב-15 השנים האחרונות, נהרגו 500 פועלי בנין ומספרם של הניספים רק עולה. אך אין חדש תחת השמש. בפרק י"א בספר בראשית מסופר על מגדל בבל שאנשים ניסו לבנותו והאל סיכל את תכניתם. העניין מאד תמוה, מה בדיוק היה חטאם? בא המדרש ומסביר שהאל כעס מכיוון שהבניה היתה חשובה להם יותר מחיי אדם. היחס הזה מתואר במדרש: "אם נפל ומת (העובד) לא היו שמים ליבם עליו, ואם נפלה לבנה אחת- היו יושבים ובוכים: 'אימתי תעלה אחרת תחתיה?' " ניצול העובד וזילזול בחייו הוא מקדמת דנא. המוות של העובדים לא 'דגדג' אותם. הטכנולוגיה התפתחה, נפש האדם ותאוותו לממון נשארן כבראשית הציוויליזציה.







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 אמורים 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
- * יעוץ רפואי 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 באומגרטן 050-8290654
ולדימיר בליטמן 050-8290657 מיכאל מזרחי 050-8290658



כיוון חזק



עיתון גימלאי חדרה | יולי 2018 | אב תשע"ח | 260

עורכת ראשית: יונה מאור

חברי המערכת: חוה גדיש, יצחק גולדפינגר, יאשיהו וולשטין, יפה וינקר, רחל לילן, ימימה לוי, רות לפידור, נגה ניב, זהבה עמל, 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.

קייטנת סבתא סבא מאת: חוה גדיש

החופש הגדול הגיע והנכדים גם כן. אז מה עושים? יש הרבה אטרקציות יקרות לצאת עם הנכדים לבלות, אבל לפעמים נשארים בבית. אולי נעשה קצת יצירה?!
הנה כמה רעיונות פשוטים ליצירה עם הנכדים:



1. כתמי צבע: לוקחים דף מקפלים לשניים באמצע, פותחים ושמים בקיפול כמה טיפות צבע גואש בצבע אחד או במספר צבעים. מקפלים שוב את הדף באותו קיפול, מהדקים ופותחים שוב. מתקבל כתם אקראי של הצבעים על הדף. (אם הכתם יצא קטן מידי אפשר לחזור על הפעולה). מבקשים מהילד שיספר מה הוא רואה בכתם ואם יש עוד ילדים בקבוצה, אז הם יספרו גם של האחר. אפשר לפתח שיחה, להרחיב את הכתם על ידי ציור נוסף, להוסיף מלל ולהפוך את הציור המופשט לברכה עבור אמא ואבא.

2. יצירה מגרוטאות: במרכז השולחן שמים ערימת קופסאות וגלילים בגדלים שונים יחד עם כל מיני שאריות של מכסים, פקקים, כפתורים בדים וכדומה. מבקשים מהילדים לבנות בית, טנק או חזר. מיד נגלה עולם ומלואו שפורץ מדמיונם הפורה של הילדים. לא לשכוח להכין: צבעים, מספריים, דבק ונייר צבעוני. רצוי לצבוע את היצירה ומותר להוסיף כל מיני דברים מוזרים.

3. מנדלה: זוהי יצירה עתיקה מאד ונפוצה גם כיום, עשויה מעיגולים זה בתוך זה ולכולם מרכז אחד משותף. נפוץ בכל העולם ובעיקר במזרח. בפעמים הראשונות כדאי להכין לילדים דף ובו 3 עיגולים בעיפרון עם מרכז משותף. איך מכינים את הדף? אפשר על ידי מחוגה ואפשר גם בעזרת צלחות בגדלים שונים: לוקחים צלחת בגודל שנכנס לדף, מניחים הפוך ומסמנים מסביב בעיפרון. לוקחים צלחת יותר קטנה מניחים הפוך בעיגול הראשון ובמרחק שווה מכל הכיוונים. מחזיקים שלא יזוז ומסמנים בעיפרון מסביב. כך עושים גם בעיגול הפנימי עם כוסית. קיבלנו שלושה עיגולים זה בתוך זה. נותנים לילדים ומבקשים מהם לצייר בעיגולים משהו שחוזר על עצמו מסביב. אפשר לצייר בצבעים וטושים וגם להדביק מדבקות או חפצים.

4. מקל גשם: הוא כלי נגינה, בצורת גליל ארוך המפיק רעש של גשם. מקורו באפריקה ובדרום אמריקה והוא שימש כנראה בפולחני תפילה לגשם. אפשר ליצור מקל גשם מכל גליל ארוך כגון גליל שנשאר מנייר אלומיניום או גליל של נייר ניגוב. רצוי לחורר כמה חורים באלכסון בגליל ולהשחיל שיפודי עץ אחדים שיגבירו את קולות הנגינה. לחתוך את הקצוות הבולטים ולכסות בנייר דבק (לצעירים אפשר גם בלי שיפודים). קצה אחד של הגליל צריך לסגור היטב בעזרת נייר דבק, שמתחתיו עיגול נייר רגיל. מצד שני מכניסים לגליל חופן גרעיני חומס, אפונה או אורז מעורב בכמות לא גדולה מדי. לסגור גם צד זה בנייר ועליו נייר דבק מודבק היטב. כבר אפשר לשמוע את קול הגשם על ידי הפיכה או נייעור המקל, אבל חשוב מאד לקשט את מקל הגשם בציור, בנייר צבעוני ובמדבקות.

5. מסגרת לתמונה: אפשר להכין או לקנות מסגרת מקרטון בכל גודל רצוי. על השוליים בקצה של המסגרת בצד הפנימי והחיצוני רצוי להדביק סרט דבק שמתקפל על הקצה. לקשט את המסגרת בציורים, במדבקות ובדמויות קטנטנות של משחקים. לתוך המסגרת להכניס צילום של הילד או ציור שלו. את התמונות ניתן להחליף מידי פעם ולתלות בחדר הילדים. התאימו את פעילויות היצירה, שהצעתני כאן לגילאי הנכדים שלכם ותמצאו יחד איתם יצירות חדשות. תתפלאו כמה הילדים יצירתיים, אם רק נותנים להם קצה חוט.



לפתות את הנכדה לקרוא מאת: עדי שיטה

היא רק בכיתה ב' – מה אני רוצה ממנה?

נכדה מספר עשר. הזדמנות אחרונה להיווכח אם אפשר למצוא דרך ולגרום לה לבקש עוד ספר. אני לא צריכה לחזור על הקלישאות המוכרות: "בזמננו לא הייתה טלוויזיה, אנחנו שיחקנו בחוץ, אנחנו קראנו ספרים..." הילדים של היום ברובם לא קוראים ספרים. הם עסוקים בדברים אחרים, עולם אחר, זה לא העולם שלנו. כשאנחנו רוצים להיכנס לעולמם אנחנו זקוקים לעזרתם. הם חכמים, מתוחכמים, זריזים ומלאי ביטחון. אין להם בעיות עם כפתורים. אבל בכל זאת- ספר זה נכס. כבר בסוף כיתה א' לא הייתה לילדה המדוברת בעיה עם הקריאה. כשהוצבתי כשמרטפית בזמן שההורים שהו בחו"ל נהגתי להעיר אותה מוקדם בבוקר. "זקנים קמים מוקדם" הצהרתי בפניה. יחד פתחנו את העיתון וחיפשנו דברים מעניינים. כל יום חיפשה הקטנה את הקריקטורה היומית, ביקשה הסבר לכותרות ועוד דברי חולין- פחות פוליטיקה גבוהה. אני היא זאת שהולכת לספריה העירונית, בדרך כלל בבקרים. "אני רוצה לבוא איתך ולבחור לי ספר" – בחופש הגדול נלך יחד". בספריה יש שפע של ספרים לילדים בכל הגילאים ועוסקים במיגון נושאים. "תביאי לי ספר על סוסים" היא מבקשת (היא רוכבת על סוסים), דווקא אין. בחרתי כלבים- שיהיה. ואז גיליתי שנושאים חברתיים מעניינים אותה מאוד, אבל שלא יהיו עמוסים בכתוב. עדיף משפטים ממצים כמו הספרים של יהודה אטלס, "הילד הזה זה אני" ודומיו. סגרנו את הפינה הזאת- ספר אחרי ספר ולמזלי הטוב שמעתי את ירון לונדון מציג סידרה חדשה על נשים פורצות דרך. שישה ספרים מאוירים המספרים בתמציתיות רבה על שש נשים כמו רוזה פארק אישה שחורה שסרבה לקום ממושב באוטובוס, אמיליה הארט –הטייסת הראשונה, מרי קירי שזכתה פעמיים בפרס נובל, וסידרה ישראלית ברמה קצת יותר גבוהה בה מככבות נשים משלנו כמו גולדה מאיר, שרה אהרונוסון ועוד. דווקא זו, האחרונה, שימשה לנו עילה לצאת למסע בבוקר שבת לזיכרון יעקב ואחר כך לאנדרטת אבשלום פיינברג ולבית בו גר – בשכונת ממש.

עוד קוריזו אני רוצה להוסיף. באחת מה"רכישות" בספריה הבאתי לילדה את ספרה של מרים ילן שטקליס "המסע אל האי אולי". בדיוק באותו שבוע חולק לילדי הכיתה אותו ספר לקריאה בכיתה ובבית. הילדה יכלה להגיד בגאווה- "אני כבר קראתי"... מה אומר לכם עוד? הילדה תאהב את הקריאה? או שבהשפעת הסביבה המסע הזה יסתיים? ימים יגידו!



זה היה ב-1978 עם שובו ארצה חזר לצבא, וכארבעה ימים לאחר מכן נהרג ב"מבצע שלכת" בדרום לבנון לחיסול בסיס ימי של הפאתח.

"את ההודעה קיבלנו שם. הגענו ללוויה ואחריה, היה כמעט בלתי אפשרי לי, ובמיוחד לצ'צ'יק, לראות חיילים עם

כומתות אדומות ברחובות. חזרנו לצרפת. צ'צ'יק שקע כל כולו בעבודה, ואני שקעתי בלימודים. סיימתי תואר בפסיכולוגיה חינוכית באוניברסיטה בצרפת ובצרפתית... כששבו לצמיתות לארץ עבדה אילנה כיועצת חינוכית בבתי הספר בחדרה ופרשה סופית בגיל 73.

אחרי שנר נפל ביקשו החברים במרסיי לערוך מרוץ לזכרו. וכך התחיל למעשה מפעל ההנצחה של ניר ז"ל. "זה התחיל בסניף מועדון צוותא בבית אליעזר כיום ספורט שכונתי בחג השבועות, סמוך ליום הזיכרון של ניר. אח"כ, כשהצבא החל לקחת חלק, הועבר המרוץ ליום חול בסיוע בית הספר "קפלן" ובהשתתפות כיתות ז'ח' וחיילים מהיחידות בהן שירת ניר. לבסוף התרחב המרוץ לכל בתי הספר והפך למרוץ עירוני ע"ש ניר זהבי. גם החברים במרסיי רצו להנציח את ניר דרך הקרן הקיימת. נפגשו עם חבריו בארץ, וביחד עם מועצת הפירות ארגנו בכניסה למושב שתולה חניון לפיקניקים **שנקרא: חניון נו"י. ראשי תיבות של ניר ויפתח שנהרגו בפעולה בלבנון.**

ביום הזיכרון האחרון נערכה עצרת בכיכר רבין שנושאה היה "החייל שלי". טלי ליפקין שחק אלמנתו של הרמטכ"ל אמנון ליפקין שחק, מפקדו של ניר בפעולה בה נהרג, בחרה להנציח את אמנון דרך סיפור חילוץ של ניר מתחת להריסות. לשם כך נפגשו בביתה של אילנה לפני כחודשיים טלי, בוגי יעלון ויאיר רפאלי המג"ד, ששומרים על קשר עם המשפחה עד היום ושיחזרו את הרגעים והחילוץ בסרט שהוקרן ביום הזיכרון האחרון. אילנה היא חברת הנהלת העמותה למען הקשיש בהתנדבות והיא מסבירה:

"מילאתי הבטחה שנתתי לחברתי היקרה, טובה בן זאב, יו"ר העמותה, כי כשאפרוש אבוא לסייע לה, כשם שהיא סייעה בידי בכל הקשור בהנצחתו של בני ניר ז"ל."



אילנה זהבי נולדה בשכונת ברנדס בחדרה בשנת 1934, לאדון וגברת שמעוני, שהגיעו לארץ בשנות ה-20 של המאה הקודמת. ברנדס הייתה ישוב קואופרטיבי מלוכד, אך לא היה בו גן ילדים. אמה הרכיבה אותה על פרד למעון והמשיכה לעבודתה בבית האריזה.

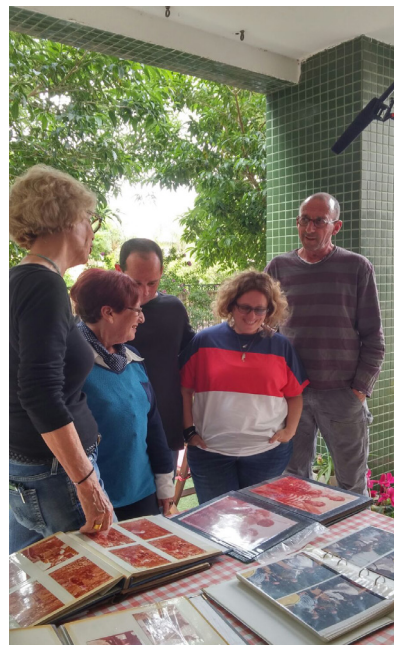
הערבים לא פעם התקיפו את הישוב. הגברים התאמנו כל יום בנשק. ויצאו לשמירה. אמה הייתה ממקימי מד"א בחדרה והעבירה, בין נשות ברנדס, קורסים להפעלת נשק ולעזרה ראשונה.

למדה בבית הספר היסודי "בית חינוך", שהוקם לילדי הפועלים (ביה"ס "ארלזורוב). "היינו הולכים לביה"ס דרך החולות- כל הילדים בשורה ארוכה "אוטובוס ילדים", כשהגדולים מאיצים ומזרזים את הקטנים מאחור עם מקלות כמו עדר...

אחר כך התקדמנו, עגלה עם קפיצי מתכת עמוסה בילדים שחשו כל מהמורה ותלולית על "הכביש הקופץ". בהמשך עגלת עם צמיגים. ואז אוטובוס.

את התיכון סיימתי בבית הספר החקלאי בפרדס חנה. ואז הצטרפתי לגרעין שהלך לקיבוץ "האון". בלילה הראשון, בעודנו ישנים, העיר אותנו זרם מים קרים מממטרה אותה הכניס קונדס ירושלמי בשם צ'צ'יק, שבעצם שמו בישראל אברהם, זו הייתה היכרותי הראשונה עם מי שלימים הפך לבעלי ואב ילדי.

צ'צ'יק עבד בכרם ואני - תחילה בגן הירק ואח"כ בהנהלת חשבונות. צ'צ'יק שרדף אמת וצדק לא אהב את ה"שוויון הלא שוויוני" בקיבוץ ולא הצליח להסתגל לחיי הקיבוץ. עזבנו וקינינו בית בירושלים.



כבר סמכא בנושא הענבים פנו אליו מ"אגרסקו", ממועצת הפירות, להדריך ולייעץ, וכך נסע בכל יום מירושלים לקיבוצים, עד להקמת בית האריזה בגרנות. עברנו לחדרה וכאן נולדו גיא ושרון. התקבלתי לעבודה כמנהלת חשבונות בעיריית חדרה. התעסקתי בנושא תמחור, שכר לימוד מדורג וביקורות כספים בבתי הספר מה שהביא אותי בסופו של דבר להוראה.

בשנת 1976 הציעו ב"אגרסקו" לצ'צ'יק לנסוע למרסיי, בצרפת.

ניר, בנם הבכור שהיה קצין בצה"ל, ולא ראה אותם למעלה משנה הגיע לביקור. לחגוג עם המשפחה את "ליל הסדר".

יומיים אחרי שהגיע התמלא הבית בחבר'ה צעירים מ"מכבי" שנר הזמין לחגוג איתם את חג העצמאות, במסיבה ישראלית לחלוטין. למחרת אירגן יום ספורט בו זכה עופר אחיו בגביע. לפני שחזר לארץ ביקש להחזיר את הגביע לצעירי מכבי כדי שיעבור משנה לשנה למנצח.

לצקת משמעות להזדקנות

מאת: יפה וינקר ועמליה(מלי) רוטמן



מאת: רחל ילין

תהליך ההזדקנות הינו תהליך טבעי שעשוי להיות מלווה בקשיים, בעיקר בריאותיים, הגוף נעשה יותר חשוף לחולי ואובדנים. זה למעלה

ממאה שנים שתוחלת החיים בעולם המערבי הולכת ומתארכת בקצב ממוצע של 7 שעות ליממה. גידול זה נובע מהתקדמות הרפואה, ומערכות הגנה המגובות בטכנולוגיה מתקדמת. הרבה יותר אנשים מגיעים לגיל המבוגר, אך איש עדיין לא הצליח להתחמק מהזיקנה עצמה על כל תופעותיה.

תהליך הוא טבעי ומקיים את אחד מחוקי הטבע. ונשאלת השאלה האם אפשר לעצור את תהליך ההזדקנות? מחקרי הזיקנה האחרונים מצביעים על כך כי תוחלת החיים מתארכת. קיים פוטנציאל ממשי לכך שתוך שנים ספורות תהיה בידי העולם המערבי היכולת לעכב באופן דרמטי את קצב ההזדקנות. ד"ר בן שאול גרנטולוג במקצועו מציג בספרו שראה אור לאחרונה ממצאים חותכים על פיהם האנושות נמצאת ערב פריצת דרך בתחום עצירת הזיקנה ועלייה משמעותית בתוחלת החיים. במחקרו מנפץ ד"ר בן שאול את ההנחה המקובלת שהזיקנה היא גזירת גורל ומשרטט את פניה של רפואת העתיד. ניתן יהיה לצפות שימצאו נוסחאות יעילות להתמודדות עם המוות התאי הנובע מהזיקנה. לטענתו הזיקנה לא צריכה להימדד על פי גיל אלא על פי משתני תפקוד אישיים והוא מציג סדרת שאלות לאיבחון: האם אני זקן גם מבחינת כישורי הביצועיים ושילובי בחברה? האם קיים קושי בנהיגה לדוגמה, האם אני מעוניין בפעילות חברתית? מה היא רמת החיוניות להמשך החיים? תופעה מוכרת בגיל המבוגר כי קיימת אמונה כי סיפור החיים המרכזי כבר "נכתב" וכשהמבוגרים מביטים קדימה הם אינם מבינים כיצד לצקת תכנים חדשים ומשמעותיים להמשך חייהם. מצב זה מביא לעיוות במבט הזמן העתידי, כאשר תפיסת העצמי של מבוגרים רבים הינה, שחייהם למעשה הסתיימו. בהקשר זה הוא מציג את המונח "נרטיב חסום" (סיפור או תיאור אירועים, כפי שקרו, ללא פרשנות ובצורה אובייקטיבית), שרק באמצעותו ניתן יהיה לשנות עבור המטופל המבוגר את תחושת המשמעות בהווה. באגף לשירותים אישיים וחברתיים במשרד הרווחה פועלת יחידת שירות לאזרחים ותיקים, המעוניינים להמשיך לחיות בביתם, אשר דואגת לספק את צרכיה של אוכלוסיה זו. (שירותי בית, חייגן מצוקה, מועדונים חברתיים תכנית "קהילה תומכת", מרכזי יום ובתי אבות) תשומת לב מיוחדת ניתנת לניצולי השואה, בעיקר באמצעות מענה לצרכיהם האישיים לצרכים החברתיים כאחד.

המשך מע' 4 - אישה זהב (י)

מאת: יפה וינקר ועמליה(מלי) רוטמן

מה תפקידך בהנהלת העמותה?



"אני משתתפת פעם בשבוע בישיבת הנהלה המתקיימת בקביעות, פעם ברבעון - בישיבה עם מנהלות המרכזים. פעם ברבעון בישיבה חיצונית עם ההנהלה הכללית והג'וינט, ופעם בחודש ישיבה עם

המפעילים. מעבר לכך אני מעורבת בכל התהליכים ובכל הפעילויות שנעשות ב"בית צבי". מפקחת על הפעילות מבחינה כספית ומנהלית. אני פעילה גם ב"קפה אירופה", ויש לי זכות כחברת הנהלת העמותה ב"קהילה התומכת". ייחד עם הפעילות ההתנדבותית הרבה טיפלתי במסירות בצ'וצ'יק. עשינו למענו את הכול עד ליום מותו לפני שנה."

ואחרי לכתו? כיצד את ממלאת את יומך?

"אני מתעמלת, שומעת הרצאות בבית צבי ובקתדרה במתנ"ס בית אליעזר. הולכת לחוגים, וכשאין לי בעיות גב ולחץ דם - יוצאת לטיולים. אני מנויה להצגות ברנה שני ולקונצרטים באור עקיבא ונפגשת עם חברות.

יש לי 10 נכדים. הקשר עם הילדים הדוק ונפלא. כשמלאו לי שמונים, החליטו בנות המשפחה שבמקום מתנות ניסע ארבעתנו ביחד לפריז. היינו ביחד כל הזמן. זמן בנות". ולסיום כשהיא נשאלת על המוטו שלה בחיים ואיך היא מתמודדת עם השכול כבר 40 שנה היא אומרת:

"אני נותנת את אותו המשקל לעצב ולאבל ולחיים

ולשמחה. המשכנו לדבר מהרגע הראשון על ניר וגם לא ויתרנו על החיים ועל המשפחה."



אנו מאחלות לאילנה אריכות ימים והמשך פעילות ענפה וברוכה, בבריאות טובה.

העמותה למען הקשיש החדרה

המחלקה לאזרחים וותיקים

הטלוויזיה הקהילתית של חדרה

אנו משדרים בערוץ הקהילתי 98 ב"הוט" ו"סי"

ימי שלישי בשעה 14:30 ימי רביעי 19:30 ימי חמישי בשעה 18:30

הלן כתבות מגזין חודש יולי 2018

- 1.תגדל אלון תגדל - דוד ופנינה עמיאל, עצינה הלמן, מאירה אלוני, נוגה ניב
- 2.יוני העורב - עדי שיטה, פניאל קריצ'מן, אילן ברק
- 3.קיר מדבר - חווה גדיש, אורנה גרוס
- 4.טמבל הוא כובע עם אופי - צביקה פינרמן, נגה ניב
- 5.חינוך יער - אורנה גרוס

פרנסוס על גלגלים – כריסטופר מורלי

"פרנסוס על גלגלים" שנכתב בשנת 1917, התפרסם שוב ע"י הוצאת הספרים "זיקית" שנוסדה בשנת 2012 על ידי אוריאל קון ושירה גפן. חזון העורכים, בתקופה הדיגיטלית, הוא תרגום יצירות חשובות מהספרות העולמית שהמו"לים הוותיקים בחרו להתעלם מהן, והנגשתם לקורא הישראלי, תוך תקווה ליצירת שיח ספרותי וקהילת קוראים סביב ספרי ההוצאה.

פרנסוס הוא שמו של הר ביוון שידוע כמשכנם של אפולו (אל השמש, המוזיקה והאומנות) ושל המוזות במיתולוגיה היוונית. הסופר האמריקאי כריסטופר מורלי בחר בו להיות משכנם של נציגי המוזיה והאמנות המודרניים – הספרים.

עקרת בית לשעבר בשם הלן מק'גיל קונה קרון מחובר לגלגלים ולסוסה בשם פגסוס (סוס מכונף מהמיתולוגיה היוונית), נודדת ברחבי ניו אינגלנד ומציעה לאיכרים מזרז שירפא אותם מבורותם ויעשיר את שיגרת חייהם.

הלן היא אישה עצמאית וחזקה, ומורלי שם את סיפורו בפיה. הסיפור הוא דרך נקודת מבטה של אישה כפרית פשוטה וחובבת ספרות בלבד, המגלה את העולם.

העלילה פשוטה מאד – דמות צבעונית בשם מר מיפלין נדד עם קרון ספרים (להלן פרנסוס) ברחבי ניו אינגלנד עד שעייף והחליט לנסות ולמכור אותו לסופר מקומי נודע בשם אנדרו מק'גיל. אחותו של אנדרו, הלן, שגרה עם אחיה זה 15 שנה, בטוחה שאחיה ירצה לקנות את הקרון ולצאת איתו למסע שישייר אותה בגפה, ומחליטה לקנות אותו בעצמה. מכאן היא יוצאת למסע הרפתקאות קטן וקצר של כמה ימים שבו היא לומדת על אנשים, על ספרים ובעיקר על עצמה. למרות הפשטות בסיפור, יש בו גם כמה מגמות מהפכניות כמו למשל קריאה לשחרור נשי (גם אם מוגבלת) בדמותה של גברת מק'גיל, שבוחרת לצאת בעצמה למסע בניגוד לדעת הגבר המרכזי בחייה – אחיה – שמנסה לסכל את תכניותיה, וחוגגת את עצמאותה. או כמו הבחירה בדמויות שגרתיות ולא הרואיות – אנשים מעל גיל 40, לא יפים וחסרי מעמד – והפיכתן לגיבורי הספר.

נכון, מבחינה ספרותית אולי לא מדובר בספר גדול – אבל זה ספר פשוט ויפה, מלא הומור ודמיון, מעורר חיוך גדול ומצב רוח חיובי. נהייתי מאוד.

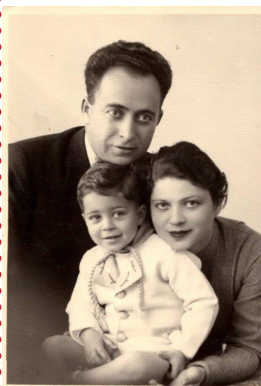


פרנסוס על גלגלים
כריסטופר מורלי

מי מכיר? מי יודע?

מאת: יצחק (צ'קלה) גולדפינגר

עמנואל כוכבי



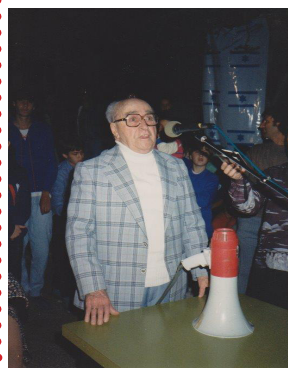
44 שנה כיהן עמנואל כוכבי בן חדרה, בתפקיד הבכיר ביותר בפקידות השלטון המקומי בחדרה, בכל אחת מצורותיה במהלך הימים: מזכיר וועד המושבה, מזכיר המועצה המקומית ומזכיר עיריית חדרה. הטביע את חותמו על המקום לאורך שנות עבודתו יותר מכל בעל תפקיד ציבורי אחר בחדרה.

עמנואל כוכבי נולד בחדרה ב-4.6.1903 לאביו שמואל ישראל שטרנין ממיסדי חדרה, ולאִימו פרידה בת שאול רוטמן ממיסדי חדרה גם הוא. נתינתם מאימו בהיותו בן שנה בלבד, למד בבית הספר בחדרה, בגימנסיה הרצליה בתל אביב ובבית המדרש למורים בירושלים. הצטיין בלימודיו ועסק גם בספרות. עם תום לימודיו כיהן כמורה במוסד בחפציבה ליד חדרה אותו ייסד ישראל בלקינד במיוחד עבור יתומי פרעות הערבים בשנות העשרים של המאה הקודמת.

משנת 1925 כיהן בחדרה כמזכיר וועד המושבה ולאחר מכן מזכיר המועצה המקומית (הוכרזה רשמית בשנת 1934) והמשיך כמזכיר עיריית חדרה (עם הכרזתה של חדרה כעיר בשנת 1951). כיהן כמזכיר העיר עד פרישתו לגמלאות בשנת 1969 בגיל 66. בעת מילוי תפקידיו אלה מילא בנוסף תפקידים ציבוריים נוספים כמזכיר וועד הקרקעות בחדרה, חבר פעיל ב"מכבי" המקומי ולאחר מכן במרכז מכבי הארצי, חבר בוועדת הביטחון המקומית ובוועד ההתגייסות לכוחות הביטחון. היה פעיל ב"גדוד מגיני השפה" וכתב בהזדמנויות שונות ב"דואר היום" בעיתון "הבוקר" ובעיתונות נוספת.

לעמנואל כוכבי היה חלק פעיל ביסוד ארגון "ההגנה" בחדרה בה היה גם חבר המפקדה המקומית. משנת 1933 ועד תום מלחמת העולם השנייה (1945) היה חבר מפקדת ההגנה "גליל תיכון" (האזור שבין רמת גן לעתלית) ומפקד חבל חדרה. במסגרת זו היה יו"ר וועדת הביטחון בחדרה.

נישא בשנת 1933 לרעייתו מינה שהייתה בתו של מנחם אליעזר אטינגר ממיסדי שכונת זיכרון משה בירושלים. לזוג כוכבי נולדו שני בנים, גיל ואילן. עמנואל כוכבי הלך לעולמו ביום 30.6.2000 והוא בן 97, שבע ימים ופעילות למען חדרה אותה



כה אהב. בימים אלה מתקיימת בכנסת ישראל תערוכה לציון 70 שנה למדינה. המוצג הארכיוני שמייצג את חדרה באמצעות ארכיון מוזיאון החא'ן חדרה הוא אלבומו האישי של עמנואל כוכבי שנבחר על ידי וועדה מיוחדת לייצוג בתערוכה.

חדשות האינטרנט



מאת: יצחק (צ'קלה) גולדפינגר

בעת ההכנות לנסיעות נופש או עסקים בחו"ל אנו מעוניינים ללקט את הדברים הבסיסיים הדרושים לנסיעות אלו. אחד הדברים היא תחזית מזג האוויר ביעד נסיעתנו וזאת לצורך מידע על נחיצות לבוש חם/קר במקום. אפשרויות מידע על מזג האוויר בכל מקום בעולם נקבל באתר זה:

<https://weather.com/>

עם פתיחת האתר יתגלה לנו חלון (עם ציור של זכוכית מגדלת) שבו נרשום בלועזית את היעד המבוקש: ארץ, ישוב, מקום. לאחר מכן נוכל לקבל את תחזית מזג האוויר באותו מקום בפרישה של מספר ימים וכך נבוא על מבוקשנו.



תנומה ארוכה ורגועה (3, 5) 8. עוף האוכל דגים 11. סופר אידי כתב את טוביה החולב (4, 5) 13. ניד, תזוזה 15. שרות יעוץ לאזרח (ר.ת. 16) עיסקה 18. הבט 19. ישן 20. התו הראשון 21. נענוע, תזוזה 22. הגיעה 24. דריכה 25. גדי, טלה 26. הציל, הושיע 27. בלי תשלום 28. קול פיצוץ 29. הרבה, גודש 30. אולם, אך 31. אחר כך, בעתיד 32. אריג 33. חוטם 34. אנקול 35. בבקשה 36. ארגון, קביעה, רשמי 38. תו דואר 39. אחד השבטים 41. סביר, מספיק 42. יופי, חן 44. אות הניצחון 45. בודק, מזהה 46. אירוניה בדיחה 48. תצרף מין משחק 49. אגם 50. נוזל הגוף 51. אטום, נעול 52. לך מהר

מאוּכָּן:

1. חתול בארמית 2. יום חורבן הבית (3, 4) 3. אוניברסיטה ידועה 4. פרח יפה ורד 5. היא מנרה 6. הרגה את סיסרא 7. הביא בברית אברהם 8. מגן, שומר 9. משכיל, נבון 10. היתה ראש ממשלה (4, 5) 12. רשות הזיכרון לשואה ולגבורה (2, 3) 14. תאריך גבורה באדר 17. איכלוס, השכנה 20. גנרטור, מחולל 23. מילת שלילה 24. דיון, הידברות (3, 6) 26. טוב באנגלית 27. לוחט 28. חיפזון, מבוכה 29. הדרגה של הרמטכ"ל 30. 4, 2. אספקה, לוגיסטיקה 31. שרף ריחני 33. יבשה בלב ים 36. מילת שאלה 37. אורח נשים 40. אשרה 43. בן 46. חיש 47. רעש, סאן

תשבץ יולי 2018

מאת: זהבה עמל

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



הצצה להלצה

מאת: יאשיהו וולשטיין

צחקו, צחקו
 החיים קצרים מכדי להיות רציניים ללא הרף. כך שאם אינכם יכולים לצחוק על עצמכם, קיראו לי, אעשה זאת עבורכם ואצחק עליכם.

הפתעה לבעל
 בט"ו באב חזר הבעל הביתה אחרי יום-עבודה מפרך וכשנכנס ראה שני נרות על השולחן. "מעניין איזו הפתעה אישתי הכינה לי", חשב לעצמו. הלך לחדר השינה וראה את אישתו שוכבת במיטה. ניגש אליה עם חיוך רחב ושאל: "יקירתי איזו הפתעה הכנת לי?" איזו הפתעה!?! "התריסה, רוץ לשלם את חשבון החשמל".

מחשבות של ילדה קטנה
 אמא שאלה את בתה: "חמודה, על מה את חושבת כה הרבה?" הילדה: "נכון שאלוהים נותן לנו מזון?" האמא: "נכון." הילדה: "ונכון שהחסידה מביאה ילדים?" האמא: "נכון." הילדה (בתמימות): "אז למה אנחנו מחזיקים את אבא?"

עישון שתי סיגריות
 אח במחלקה הניירולוגית ראה חולה מעשן שתי סיגריות בבת אחת ושאל אותו: "למה שתיים?" השיב הלה: "כי אח שלי בכלא, ואני מעשן במקומו". אחרי שבוע ראה את החולה עם סיגריה אחת בפה: "מזל טוב, אחיך השתחרר מהכלא?" - "לא, אני הפסקתי לעשן".



מהמטבח של סבתא

מאת: בתיה שרייבמן

סלט עדשים

חומרים:
 1 כוס עדשים שחורות, 2 בטטות גדולות קלופות,
 2 כפות שמן זית, רבע כפית מלח, 1 כוס עלי תרד,
 חצי כוס אגוזי קשיו, 1 חבילה גבינה פטה-פיראוס

לרוטב:
 2 כפות רוטב צ'ילי חריף, 2 כפות מייפל, 2 כפות מיץ לימון
 3 כפות שמן, מלח ופלפל שחור גרוס.

ההכנה:
 מבשלים את העדשים כ-13 דקות במים רותחים, עד שהן רכות, מסננים.
 חותכים את הבטטות לקוביות בגודל 1 ס"מ ומטגנים במחבת עם שמן זית, תוך ערבוב מדי פעם, עד שהן זהובות ורכות. מתבלים במלח.
 מערבבים היטב את כל מרכיבי הרוטב ומתבלים. שמים בקערה גדולה את העדשים, קוביות הבטטות, עלי התרד והקשיו.
 מזלפים 4 - 3 כפות מהרוטב ומערבבים.
 לפני ההגשה מפוררים על הסלט את הגבינה ומגישים. לגיוון ניתן להוסיף לסלט עירית קצוצה או עלי כוסברה.



"והדרת" פני זקן מאת: יפה וינקר



הפרויקט "והדרת" נולד לפני 11 שנים במשרד לאזרחים ותיקים ע"י הגב' ברכי דניצקי. החלום שלה היה להביא נערות בנות שירות לאומי ולחבר ביניהן לבין האוכלוסייה הבוגרת.

היום מתקיים הפרויקט בעירנו חדרה. **הגב' ענבר אריכא**, האחראית האזורית מראינת את המועמדות, בנות השירות הלאומי, לגלות ביניהן את אלה שיש להן אוריינטציה לעולם הזיקנה. מבקרת בבתי הקשישות ויוצרת את ההתאמה בין הבת והקשישה. **אביה קלו** אחת הבנות שפגשתי, הגיעה אלינו מירושלים. היא מבקרת בביתן של שש נשים קשישות, שעתיים בשבוע ומפיגה את בדידותן, כמו כן היא מגיעה אל מועדוני היום שם פוגשים את הקשישים ומקדישה להם מזמנה.

פגשתי גם את אחת הנשים שאביה מבקרת. **הגב' מאיה**, לה בעיות ראייה ואביה משמשת לה עיניים במיוחד בקריאה, באינטרנט, מכתבים או כל דבר כתוב שמגיע אליה. **ענבר אריכא** מציינת שבביקוריה בבתי הקשישות לאחר פרק זמן היא פוגשת באנשים שמחים יותר. אפשר לומר שהבנות הללו מילאו באור את חייהן, הן מרגישות שיש מי שמתייחס אליהן והן לא לבד יותר.

העמותה למען הקשיש בחדרה
מטיילת בהנאה עם

רון גל



אנחנו כבר נמצא את הדרך

*8820

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



כאן ביתי



קול קורא תערוכה ארצית חדשה ב"גלריית חוצות" מיוחדת בחדרה

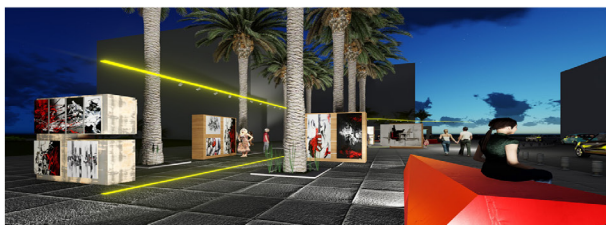
מתחם אמנות תיירותי-חיצוני מהגדולים והיוקרתיים בישראל.

עיריית "חדרה" ו"נחלים" החברה לפיתוח תיירות חדרה, מזמינות אתכם להיות הראשונים ולהשתתף בתערוכה מיוחדת במתחם האמנות החדש, שמוקם בימים אלה במרכז העיר חדרה. נושא התערוכה הראשונה, "כאן ביתי", הוא רחב ומקיף את הבית הפרטי, את הבית הלאומי, העיר או הישוב בו גר האמן, על כל ההיבטים האפשריים שלהם, כולל מקומות, נופים ואנשים הגרים בהם, מה שמאפשר טווח יצירה רחב מאד שעוסק בנעשה בארצנו בשבעים שנות קיומה ואפילו בשנות הקמתה.

למידע נוסף היכנסו לאתר התיירות והבילוי של חדרה: <http://www.hadera-tour.city/?id=351>

פרטים להתקשרות: חוה גדיש, אמנית ואוצרת

נייד: 054-4633511 דוא"ל: chavag8@walla.com



לפרטים על פעילויות ואירועים נוספים בצמותה
חפשו אותנו באתר
www.amuta4kashish-hadera.org.il