

הצדעה לוותיקי חדרה בשנת השבעים למדינה

מאת : יאשיהו וולשטיין

אירועי חודש ההצדעה לגמלאי חדרה יתקיימו במהלך חודש נובמבר 2018. האירוע הראשון יתקיים במתנ"ס בית אליעזר ואחד האירועים הבולטים יהיה פתיחת תערוכת גמלאים "מדור לדור" בבית האמנים במיתחם גן המייסדים. האוצרת חברת המערכת חוה גדיש. הפעילויות נקבעו בהתייעצות עם הגורמים העוסקים בתרבות ובהפעלת מיזמים לאזרחים ותיקים.

פגשתי את רויטל פוקס, מנהלת המחלקה לאזרחים ותיקים באגף הרווחה העירוני: "עיריית חדרה, העמותה למען הקשיש וגופים ציבוריים נוספים, מקדישים בשנת השבעים למדינת ישראל חודש ימים כדי להעלות על סדר היום את החשיבות שאנו מעניקים לשיפור מעמדו של האזרח הוותיק בעירנו. חדרה מתברכת באוכלוסיה ותיקה ערכית ותורמת, המונה כ-20 אלף תושבים מעל גיל 65. בחודש נובמבר מוצעת לגמלאים מנה גדושה ומרוכזת של מופעים, הצגות ויריד סגוני של עבודות יד בקניון 'לב חדרה'. חלק מהאירועים מסובסדים וחלקם חינמיים. הפעולות מתקיימות במרכז העיר ובשכונות הגדולות בית-אליעזר וגבעת-אולגה.

המשך בעמ' 2

חברי טל"ק פותחים את שנת השידורים תשע"ט



אנו משדרים
בערוץ הקהילתי 98 "הוט" ו"יס"

3 פעמים בשבוע:
ימי ג' בשעה 14:30
ימי ד' בשעה 19:30
ימי ה' בשעה 18:30

קבלת קהל
במשרדי העמותה
בימי שלישי

תלם

שירותי סיוע קהילתי

תלם - בשיתוף עם העמותה למען הקשיש בחדרה

סיוע ויעוץ בקבלת רשיונות לעובד הזר - ללא תשלום.
מטפלים/ות זרים - 24 שעות ביממה
שירות מקצועי ואמין



טל: 03-5618850
גרנברג 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

המשך מעמ' 1 הצדעה לוותיקי חדרה בשנת השבעים למדינה

מאת: יאשיהו וולשטיין

בין היתר יתקיימו בחודש ההצדעה פעולות אלה: תזמורת המשטרה ברנה שני, צעדת הגמלאים המסורתית, ימי בריאות, בזאר של מרכזי היום לבתי אבות בקניון לב חדרה, תצוגת אופנה לגיל השלישי, יום סרטים של יוצרים מהטלוויזיה הקהילתית, פתיחת מרכזי היום לקליטת גמלאים תוך מתן ימי ניסיון חינוך, מופע בבית אבות "עד 120" ועוד..

בעיריית חדרה, בעמותת פנאי העיר ובעמותה למען הקשיש ממשיכים ומרחיבים את יריעת אירועי ההצדעה לקהל האזרחים הוותיקים, להוקיר את תרומתם, לטפח את תרבות הפנאי שלהם ולהוביל יוזמות ושירותים שיקלו עליהם בחיי היומיום, כמו גם תוכניות חברתיות ותרבותיות, שיעשירו את עולמם. המחלקה בניהולה של רויטל בשיתוף הגופים הנ"ל ממונה על פיתוח מגוון רחב של שירותים לגיל השלישי, הענקת רשת ביטחון של שירותים פרטניים, משפחתיים וקהילתיים והפעלת מסגרות חברתיות ותרבותיות לגמלאים תושבי העיר.

"עיריית חדרה מקיימת בכל ימות השנה פעילויות התנדבותיות, פעילויות ספורט, הרצאות, סדנאות לימוד, העשרה ויצירה, מועדון זמר ומפגשים חברתיים ותרבותיים. אלה מאפשרים לאזרחים הוותיקים ליהנות ממכלול פעילויות חברתיות במרכז העיר ובשכונות. תודת העוסקים במלאכה נתונה לראש העיר צביקה גנדלמן, לממונה על תיקי אזרחים ותיקים רומן גישר ולי"ר העמותה למען הקשיש טובה בן זאב."

על כולנו לדעת ולהפנים ש"האוכלוסייה המבוגרת היא נכס ולא נטל", כמאמר חבר הכנסת נחמן שי. אנחנו אכן מצדיעים לנכס הזה.

רשימת אירועים מפורטת תופיע בגיליון נובמבר - 264.

דבר המערכת

מאת: חוה גדיש

שנת תשע"ט אך זה התחילה ואנחנו כבר שועטים איתה קדימה אל תוך מערכת הבחירות לרשויות המקומיות. השלטים מתנוססים בכל רחבי העיר ואומרים לנו מי רוצה להיבחר למועצת העיר ומי רוצה להיות ראש העיר ואנחנו את רובם בכלל לא מכירים...

בישראל ישנן 256 רשויות מקומיות. הבחירות לרשויות אלה מתקיימות כל 5 שנים ביום ג' השלישי לחודש חשוון. הפעם תאריך הבחירות הוא 30 באוקטובר 2018 כ"א בחשוון ה'תשע"ט, ויחשב לראשונה כיום שבתון. ביום זה הבחירה היא כפולה: בוחרים את ראש העיר בפתק צהוב ובפתק לבן בוחרים רשימה למועצת העיר. במועצות אזוריות יש גם פתק כחול לועד הישוב. אם אף אחד מן המועמדים לראשות העיר לא עבר את רף 40% מקולות המצביעים, יתקיים סיבוב שני לבחירה זו בלבד ב- 13 בנובמבר. על פי החוק, ראש רשות שנבחר בבחירות יתחיל לכהן 21 ימים לאחר יום בחירתו.

אז מה עושים? איך נכיר את המועמדים? מועמדים לרוב עושים פגישות של חוגי בית. כדאי ללכת ולשמע אותם. אמנם ידוע לנו שלא את כל ההבטחות מקיימים, אבל לפחות שומעים מהו המצע שלהם. אפשר לשאול עליהם ולנסות לברר. אפשר לקרוא עליהם באינטרנט, לרוב כתוב משהו. יש מועמדים שהם פוליטיקאים וותיקים ומנוסים וכבר הכרנו את פעילותם בקדנציות הקודמות. תבדקו את פעילותם ומעשיהם. זיכרו שיש פעולות שזמן סיומן מתארך וצריך לפעמים סבלנות ואורך רוח עד שרואים תוצאות. בוחרים רק מגיל 18 ומעלה. עובדה זו מחזקת את כוחו האלקטוראלי, כיוון שכך אחוז הגילאים באוכלוסייה הבוחרת הוא כשליש מהבוחרים. הרבה יותר מאשר חלקה באוכלוסייה הכללית (כולל הילדים והנוער). דבר זה מטיל על כתפיו אחריות רבה, כי אנחנו, הגמלאים, בהחלט גורם מכריע בבחירות. הנבחרים צריכים לספק לנו את הצרכים המיוחדים שלנו כאוכלוסייה מבוגרת שצריכה נגישות, מועדוני תרבות מותאמים ועזרה במילוי טפסים והתמצאות באינטרנט.

מכאן שהחשוב מכל הוא לעולם לא להגיד "אני לא מצביע, אין למי". הבחירות הן זכות שהיא גם חובה. מבין כל המועמדים בחר את היותר טוב או את הפחות גרוע, אבל לעולם אל תוותר על זכותך לבחור ולהצביע. אם אתה לא מצביע אתה מחזק את אלה שאתה מתנגד להם. אתה נותן להם יתרון עליך וקולם עולה. אם בחרת, ולא חשוב במי, יש לך זכות להתלונן ולדרוש. אם אתה לא מצביע אתה מונע מעצמך את הזכות להתלונן. זכור: אם אתה מצביע-אתה משפיע. כתוב בלשון זכר, אך מתכוון גם לנקבה.



עירון גמלאי חדרה
עירון גמלאי חדרה

עורכת ראשית: יונה מאור
חברי המערכת: חוה גדיש, יצחק גולדפינגר, יאשיהו וולשטיין, יפה וינקר, רחל ילין, 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
04-6247537
כתובת המערכת: E-mail: kivunhashl@gmail.com
עריכה גרפית והדפסה: אור גרפיקה והדפסות.



מוזיאון המלח-פלפל
The Salt & Pepper Museum

איש עם אוסף – מוזיאון המלח-פלפל של איתן בר-און

אחרי חודשיים וחצי בטיפול נמרץ הועברתי לשיקום בבית לוינשטיין ובאוקטובר 2017 חזרתי הביתה-נגד כל הסיכויים, והייתי אחר. החלטתי שמכאן ואילך אני עושה רק מה שאני רוצה ואוהב.

במשך ימי האי שפוז הביאו לי חברים מלחיות ופלפלות מכל העולם. הם ידעו שאני עצמי הבאתי לעובדים ולחברים מתנות כאלה. מתוך כך התחיל הבית להתמלא – בכל מקום ובכל פינה אפשרית בחפצים המקסימים האלה. כ- 300 כאלה הוצגו בבית. בתום האי שפוז כבר הגיע האוסף ל- 700 פריטים."

חוזרת אל הקוף בכלוב עם השלט ושאלת: למה קוף?

"אני אוהב קופים. הלוואי והיה לי קוף. לא פעם נסעתי למקומות שם מסתובבים קופים באופן חופשי, אז במקום קוף שאסור לגדל, קניתי איגואנה. אפשר להחזיק אותה על הכתף."



מאת: עדי שיטה

"יום אחד נכנס זוג שהגיע מראש העין. הגבר נעמד בפתח ואמר, אמרתי לאשתי באמאש'ך מה כבר אפשר לראות במלח פלפל?" גם אני כמו הגבר מראש העין נשארתי נטועה בפתח האולם בו מוצגים אלפי פריטים – מלחיות ופלפלות. אני לא יודעת במה להתחיל את הראיון – באיש או באוסף. אני מתבוננת סביב ועיני נופלות על פריט ייחודי תלוי בחדר- קוף בתוך כלוב ממתכת נושא מלחיה ופלפליה ושלט עליו כתוב – "כאן הכול התחיל..."

איתן יושב מולי אבל העיניים שלי משוטטות ברקע, אנחנו מוקפים בפריטים צבעוניים – אי אפשר להכיל הכל.



האם כל העיסוק שלך הוא בתחביב המלחיות?

איתן מחייך, "יש היום באוסף 33 אלף זוגות. ומאוקטובר אני מתחיל תהליך להיכנס לספר השיאים של גינס."

איך אתה מסדר את הפריטים?

"יש עשרים ושמונה קטגוריות- פרחים, בעלי חיים, פירות וירקות, דברי קודש, פריטים מעץ, מזכוכית... אני מתכוון להגיע לשמונים קטגוריות."

איתן הוא איש של אנשים. מידי שנה, ביום ההולדת שלו הוא מעניק מלגות. למשל בשנה שעברה הפיק דיסק לצעיר בעל צרכים מיוחדים. השנה ייהנו ממלגה לתואר ראשון שבעה עשר חיילים מחדרה. בהמשך הוא מתכוון להצטרף לפרויקט של כנפיים של קרמבו...

וכל זה איך?

"מתרומות של אנשים טובים. מבקרים פה תיירים, קבוצות עובדים, עובדי בנק, ילדים, קבוצה ממעון נשים מוכות- כולם רצויים." איך אסכם את הביקור? זוכרים את הגבר מראש העין? אחרי שעתיים של התפעלות אמר הבעל לאשתו, "באמאש'ך- הרגת אותי..."

איתן בר-און: טל: 050-7820046

Email: eitan@rmd.org.il

הגעה באמצעות אפליקציית WAZA

גם בפייסבוק

ליין-הינט
הוא החשבון

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

מי אתה איתן? אני שואלת.

"אני תל אביבי במקור, הייתי בצבא ואחר כך בקבע, יש לי שלושה בנים וארבעה נכדים, גרתי מספר שנים בקיבוץ תל-יצחק ולחדרה הגעת לפני שנים עשרה שנים. לפרנסה – יש לי חקלאות לייעוץ בתחום המיסיים והזכויות. ביולי 2016 עברתי ניתוח ובעקבותיו זיהום, שגרם לתסחיף ריאתי ולאירוע מוחי, הייתי מורדם מונשם והרופאים לא נתנו לי סיכויים...חברים בכל העולם התפללו לשלומי."



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 אמינים 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 ש"ח לביקור.
- * אמבולנס לפינוי לחדר מיון, או לסיוע 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:

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



מסע אל החיים

מאת: יצחק (צ'קלה) גולדפינגר

מסע משפחתי למטרת חיפוש שורשים הוא אתגר לוגיסטי מורכב. תחילתו בהדגשה רגשית על כל חלק ומרכיב של המסלול, המשכן בבניה מורכבת של כל החלקים ושיבוצם בהתאמה ועיקרו במסע עצמו שהוא חוויה מרגשת הסוחפת את כל המשתתפים. הצלחת ההכנות המרובות והדקדקניות נבחנה תוך כדי המסע והוכיחה את החיוב שבהשקעה הראשונית. כשנתיים ערכו ההכנות. השאיפה הייתה להשתתפות מלאה של כל הילדים והנכדים תוך בחינה מדוקדקת של יכולת ההכלה של שבעת הנכדים במסע מרגש זה. הייתה זו מטרה לא פשוטה שהצריכה שיתוף פעולה מלא ופתיחות גמורה מצד כל המשתתפים ותוצאתה הצדיקה את כל ההכנות ואף עלתה על המצופה. בסופו של חודש יולי 2018 עלינו על המטוס לפראג, בירת צ'כיה שהייתה היעד הראשון. אנקה שהייתה מושא המסע המרגש נולדה בצ'כיה ועיר הולדתה אוסטרבה הייתה לאבן הדרך הראשונה במסע. האוטובוס הזעיר ששכרנו בפראג הוליך את 17 משתתפי המסע לאוסטרבה והצלם שליווה אותנו לאורך כל המסע לא פסח על אף רגע מרגש. שלושת ילדינו שכאמור תכננו את מסלול המסע ודאגו לכל פרט ופרט



את עברם. אבן דרך נוספת הייתה העיירה אושוונצ'ים – מקום הולדתו של אבי כותב שורות אלה. מעיירה שהכילה רוב יהודי הפכה להיות אנדרטה מעציבה שרק בית הכנסת המשוחרז מספר את קורות ההולכים להשמדה. על שמה של עיירה זו קרוי מחנה ההשמדה הסמוך- אושוויץ. ראוי לציון כי יהודי המקום קראו לעיירה זו "אושפיזין" וכך היא גם נודעה ברחבי פולין.

היעד הבא הייתה העיירה בוכניה שבגטו שלה הייתה אנקה בתקופת ילדותה ובבונקר שנמצא לה הוחבאה עם אחותה ברוב תושביה של אימה. כך ניצלה בעת חיסול הגטו. לאחר החיסול הוברחה אנקה עם אחותה ואימה לסלובקיה ומשם להונגריה. ביקור מצמרר חיכה לנו ביער שבנייה שם גילינו את מקום הירצחו וקבורתו של אביה של אנקה בבור הריגה עם כמאה יהודים ממחנה כפייה שבסביבה. סיפרנו את מסעו האחרון של האב כפי שדלינו ממקורות שונים בעת הכנת המסע והנחנו אבן זיכרון שהבאנו מהארץ. תחנת הרכבת בסלובקיה – שכבר אינה בשימוש- היא היעד בה אנו מספרים את סיפור הצלתה של אנקה ואחותה בידי מבריחי גבולות חסידי אומות עולם עלומים



שאמנם קיבלו שכר עבור ההצלה אבל בזכותם זכתה אנקה לשרוד. המשך הדרך להונגריה לווה גם הוא בסיפורי הצלה מפליאים שהקנו למסע כולו גוון מרתק שלולא האופי האמיתי המיוחד שבו היה יכול להיות סיפור הרפתקאות מופלא. בהונגריה היינו בכפר מישיקה שקלט את אנקה אחותה ואימה כפליטות נוצריות פולניות והביקור בכנסיה הכפרית העלה זיכרונות ילדות שנעלמו, שכללו גם את התפילות שנאמרו בכנסיה ששימשו מסווה ליהדות הנכחדת. שנתיים בכפר עד שחרורו על ידי הצבא האדום הסירו סופית את האיום הנאצי. המשך המסע לבודפשט בעקבות הסיפור האמיתי הביא אותנו גם לסיור בגטו בודפשט וכמובן בבית הכנסת הגדול. משם נסענו לווינה שקלטה בשנת 1945 את שארית הפליטה. בווינה סיירנו באתרי הקהילה היהודית ובסניף תנועת "גורדוניה ווינה" שבה התחננו הילדים ניצולי השואה עד עלייתם ארצה בשנת 1950. תם המסע. הייתה זו דרך בה הכרנו את החיים היהודיים שלפני השואה, המשכנו בנתיב הבריחה הפתלתל והקשה שארך שש שנים תמימות תוך כדי הימלטות מתמדת ממוות, הרג ותפיסה בדרך אל ההצלה והחיים. עבורנו זה היה מסע אל החיים כי אנו כל משתתפי המסע נושאים מעתה עימנו גם את הזכרונות והסיפורים ואת זכרם של אלו שלא זכו ואינם עוד. סיפור זה נעביר לדורות הבאים.

הכינו לנהג תכנית יומית במיפוי לוויני עם נקודות עצירה מתוכננות מראש שהוטבעו במכשיר הליווי של הנהג כך שלא הייתה אף טעות ניווט לכל אורך המסע. "והגדת לבנך" – זה היה המוטו של המסע שליווה אותנו כל הדרך. ככל שחולפות השנים וזכר השואה הופך להיות אירוע רחוק שקרה מזמן, כך חשוב להמשיך ולהעביר את הסיפור מדור לדור וכך גם תיעדה כלתי שהצטרפה למסע את קורותינו בזמן אמת מידי יום ביומו, כאשר המסע הנמשך נוגע בנימי הנפש של כל משתתפיו. בית המגורים של אנקה באוסטרבה עיר הולדתה הפך למגרש חנייה והעיירות וישיניץ ונוביטארג מקום מגורי זקני המשפחה הותירו על כנן רק את בתי הקברות שלהם וכך נותרה רק התובנה העצובה שבמקומות בו חיו פעם קהילות יהודיות נותרו רק בתי קברות ואנדרטאות הנצחה. אבן הדרך הבאה במסע הייתה בקרקוב לשם גורשה משפחתה של אנקה מצ'כיה לאחר ליל הבדולח. ביקורים ברובע היהודי בגטו ובמחנה פלאשוב חותמים את היום ובערב מצפה לנו פגישה מרגשת עם ניושה בת דודתה של אנקה מניצולות "רשימת שינדלר". על מנת להפיג את המתח הרציף אנו הולכים יחדיו למחרת לבקר בשווקים התוססים של קרקוב ולהתפעל משיקומה המתקדם של פולין. רק הרכב האוכלוסיה בכל מקום מנציח את העובדה הבולטת- תוצאתה של השואה הנוראה: מרוב יהודי עם קהילות תוססות ומרשימות נותרו רק מצבות ומספר מועט של יהודים המחפשים

גיוס מתנדבים ליחידת סגולה

מאת: יאשיהו וולשטיין ובתיה שרייבמן

בחודש החולף פרסמנו בירחון זה כתבה בשם: יחידת סגולה למען האזרח הוותיק המאושפז. הכתבה יצרה הדים בקרב יחידת סגולה בחדרה, אך עדיין מתבקשים מתנדבים נוספים.

לא מכבר השתתפנו בכנס גיוס מתנדבים שהתקיים במרכז הרפואי "הלל יפה". בעת ההתכנסות, שוחחנו בינינו על חשיבותה של תוכנית יחידת סגולה. נוכחנו שמרבית המשתתפים הופנו לכנס על ידי ועדי גמלאים ממקומות עבודה שונים בחדרה: מורים, אחיות, פקידים ועוד. כל משתתף קיבל ערכה ובה חוברת "זכויות שוות זהב" וגם... עותק מגיליון אוגוסט שלנו שהכתבה הנ"ל מופיעה בו. אחרי הגשת כיבוד עשיר ומגוון התכנסנו באולם ההרצאות.

הכנס נפתח על ידי סגן מנהל "הלל יפה" **ד"ר אלון נבט** שבירך את יוזמי התכנית, את מבצעיו ואת משתתפי הכנס. אחריו הגיע החלק העיקרי שהוגש על ידי **זהרה כהן**, מנהלת תחום בריאות וסיעוד באגף לאזרחים ותיקים במשרד לשוויון חברתי. זהרה סיפרה בכישרון רב ובליווי מצגת את מבנה הארגון ומטרת המיזם ואת פרישתו ברחבי הארץ, כמו-כן פירטה את הסיבות לצורך ביחידות סגולה וכי כל אזרח ותיק ובני משפחתו זכאים לקבל מידע רלוונטי על זכויות הבריאות להן הם זכאים.

יחידת סגולה היא מוקד לאזרחים ותיקים בבית החולים ובמרכז הרפואי. ייעוד התכנית הוא לתכלול הנגשת זכויות בריאות לאזרח הוותיק המאושפז, בזמן אמת.

עיקרי זכויות הבריאות הם: חוק סיעוד, טרום סיעוד והחמרה, עזרה לניצולי שואה לאחר אשפוז, תוספת שעות למקבלי חוק סיעוד, הזכות לקבלת שיקום ולבדיקת זכאות ביטוח סיעודי, קבלת היתר להעסקת עובד זר/ ועדת חריגים, הזכות לרצף טיפולי, רפואי וקהילתי.

הכנס היה מרשים, מעניין ומרתק. כמאה ממשתתפיו בהם גם חברי מערכת "כיוון חדש", התגייסו באותו מעמד כמתנדבים במסגרת התוכנית. אנחנו קוראים להצטרפות מתנדבים נוספים כדי שכל האזרחים הוותיקים המאושפזים במרכז הרפואי ע"ש הלל יפה יזכו ליהנות ממכלול השירותים הניתנים באמצעות יחידת סגולה.

פרטים נוספים והרשמה אצל עו"ס שרה ערמוני אמיתי בטלפונים 04-6304941, 054-7444847 או בדוא"ל sgula@hy.health.gov.il

בעיות שיווי המשקל בגיל השלישי – רביעי

מאת: רחל ילין



מערכת שיווי המשקל נמצאת ליד האוזן הפנימית והיא אחראית לספק לאדם מידע רציף בנוגע לתנועות גופו ומיקומו ביחס לסביבתו. מערכת שיווי המשקל שולחת אותות עצביים מהגוף למערכת העצבים וע"י כך יכול האדם לשמור על איזון וללכת בצורה ישירה מבלי להתנדנד, לקום ממצב ישיבה לעמידה מבלי ליפול ומבלי לחוש סחרחורת, או חוסר שיווי משקל. עקב ההזדקנות מתרחשים ליקויים במערכת זו. 9% מבני הגיל השלישי יחוו סחרחורת וחוסר יציבות. זו גם אחת הסיבות לנפילות ולמעידות בתקופת חיים זו. הזיהוי נעשה לרוב ע"י האדם עצמו או בני משפחתו, והאבחון המקצועי ייערך ע"י רופא א.א.ג. אשר יעשה אבחנה מبدלת לאיבחון הגורם המרכזי לחוסר שיווי המשקל. הטיפול יהיה קודם כל בגורם המחלה ורק אחר כך בתסמינים אשר נגרמו בעטייה.

פרט לטיפול יש לנקוט באמצעי זהירות על מנת למנוע נפילות:

1. נעילת נעלים מונעות החלקה.
2. התקנת ידיות בתא המקלחת, בשירותים ובחדר המדרגות.
3. הזזת השטיחים אשר עלולים לגרום למעידות או נפילות.
4. התקנת תאורה בחדר המדרגות.
5. התקנת משטחים למניעת החלקה באמבטיה ובמקלחת, בשירותים ובמטבח.
6. שימוש בעזרים כמו מקל הליכה בעת הצורך.
7. התייעצות עם הרופא המטפל לגבי הטיפול התרופתי, אשר עלול לגרום לסחרחורת או לתופעות לוואי דומות.

ברור ומובן כי חייבים להמשיך ללכת, לשמור על טווח התנועה ועל מסת השריר במטרה להתמודד עם השינויים שהגיל גרמם.

ונשמרתם לנפשותיכם

על קשישים ותאונות דרכים

מאת: ימימה לוי



קשישים הם קבוצת הגיל הנמצאת בסיכון גבוה ביותר מכלל הולכי הרגל בישראל. מעורבותם הרבה בתאונות דרכים מתבטאת בכל המדדים של היפגעות הולכי הרגל: ביחס לאחוז הנפגעים באוכלוסייה הכללית בארץ, ביחס למספר הקילומטרים של הליכה, וביחס למספר הפעמים שהם חוצים את הכביש. האזרח הקטן אינו יכול להשפיע על תוכניות הגרעין, שלום עם שכניו, תקציב המדינה ועוד מטרות חשובות, אך בכוחו להקטין את מספר ההרוגים והפצועים בתאונות הדרכים. וכידוע כל המציל נפש וגו'. **לשם מטרה חשובה זו נקדיש בעיתוננו פינה קבועה להדרכה הקשורה בזהירות בדרכים והמיועדת בעיקר לנו האוכלוסייה המבוגרת.**

פינת העצה הטובה:

הולכי רגל נפגעים בעיקר בשעות היום ובסביבתם הקרובה. ברור למה. כשאנו הולכים במקומות מגורינו, היות וסביבה זו מוכרת לנו, אנו הולכים בבטחה. הליכתנו נעשית אוטומטית ואיננו מקדישים תשומת לב מדוקדקת לתנועה, שהרי אנו "מכירים היטב" את הרחובות שבשכונה. אנא כל יום שאתם יוצאים חישוב שאתם בסביבה זרה שאינכם מכירים שהרי ממילא אף פעם הרחוב אינו אותו רחוב והתנועה של כלי הרכב שונה בכל רגע. **עצתנו- אל תלכו הליכה אוטומטית ברחוב.**



כצאי לקרוא

מאת: רות לפידור



קוקורו - נאטסומה סוסקי

את הספר קוקורו קראתי בתקופה שבה שמעתי הרצאה מעניינת ונחשפתי לתרבות היפנית שהתקיימה לאורך מספר מאות שנים. תרבות בעלת קודים חברתיים ששונים מאוד מהתרבות המערבית. התרבות היפנית בתקופתו של הקיסר מייג'י (1868 - 1916) עברה שינויים רבים. יפן זינקה מהתקופה הפאודלית אל העולם המודרני, תוך ערעור ערכים מוסריים וזעזוע במחשבה, באורח החיים ובאומנות. זעזוע שניכר במיוחד בשכבות האינטליגנציה היפנית. תקופה זאת מאופיינת בדו קיום, לעיתים מתוח מאוד, בין הערכים המסורתיים לבין העולם המודרני, שפלט במהירות ובעוצמה אל העולם היפני.

את הספר קוקורו כתב סוסקי בשנת 1914 שנתיים אחרי מות הקיסר מייג'י. מותו של הקיסר סימל בעיני היפנים מותה של תקופה ביפן. הסופר נאטסומה סוסקי נולד בטוקיו ב-1867 למד ספרות אנגלית באוניברסיטה הקיסרית ונשלח לאנגליה מטעם הממשלה וספג מהתרבות המערבית. סוסקי הוא אחד מגדולי סופרי יפן בתחילת המאה העשרים. בספריו מייצג את מזיגתה של תרבות המערב בתרבות יפן הקלאסית, ובו בזמן גם את ההתנגשות החריפה בין שתי התרבויות. בכל הרומאנים שלו הוא עוסק בבדידות תהומית של היפני המודרני- במקרה זה האינטלקטואל, שמוצא מפלט רק בהתאבדות.

המילה "קוקורו" ביפנית היא רבת פנים. פירושה לב, מהות, רגש, רוח, מחשבה וכל אלה יחד. לכן העדיף המתרגם יעקב רז להשאיר את השם המקורי. הרומאן הוא סיפור ידידות בין סטודנט צעיר לאדם מבוגר, שתחילתו בפגישה מקרית והמשכו, קשר מיוחד במינו שבין מעין מורה רוחני לתלמידו הצעיר. המבוגר נושא עמו סוד מעיק שדחפו לחיי פרישות ובדידות. סוסקי מאיר בצורה מבריקה את מישוריה השונים של הידידות- "כלי" שבאמצעותו מבקשים בני אדם להימלט מבדידותם הבסיסית. כאשר סיימתי לקרוא את הספר עלו בליבי מחשבות רבות על נושא האושר. האם אדם אחראי לאושרו? איך אתה יכול לשפר את תחושת האושר? מהו אושר וכדומה.

חידוין - חידות הגיון

מאת: שירה מוראל

בחידות הגיון המילים מופיעות כרמזים, וחייבים לפחות שני רמזים בהגדרה, אפשר: להחליף את סדר האותיות-(דוגמה: יום לשיר =ירושלים) לחפש מילה בתוך מילה (המילה קר בתוך המילה ש-קר-ן) לחזור על מילה משמאל לימין (דוגמה: מבע-עבם) לקצץ אות במילה לקבלת משמעות אחרת לקצץ את ה-כ' במילה כבד, ולקבל בד) כל טריק יתקבל בברכה, ובלבד שתמיד יהיו שני רמזים בהגדרה, יחד עם השכל הישר=ההיגיון. הנה החידות:

1. החג, הוא לא בתוך הבית (שתי מילים 4 אותיות+ 4)
2. אוכלים מעט מאוד, ואין יותר בעיה (5 אותיות)
3. אשתו המלוכה, הייתה לעוף ופרח הדורים (5 אותיות)
4. זה לא רז, שמשחק המספרים עובר בין שתי נקודות (5 אותיות)

התשובות בעמ' 7

מי מכיר? מי יודע?

מאת: יצחק (צ'קה) גולדפינגר

מרדכי דרי



באמצעותו של קיץ לח וחם של שנת 2018 נדם ליבו של מרדכי דרי איש הנתניה הבלתי פוסקת אהוב על משפחתו הענפה ועל כל מכיריו.

מרדכי דרי נולד ב-17.11.1930 באלכסנדריה שבמצרים. בהיותו בן 19 בשנת 1949 עלה לארץ ונשלח לגבעת אולגה. התגייס לצה"ל ושרת במחלקת התחבורה של הבסיס הצבאי ליד מקום מגוריו. במסגרת שליחותו הצבאית למחנה 80 פגש את שרה, ניצולת שואה, שהייתה קצינת האפסנאות של קורס הקצינות במקום ואהבתם פרח. בשנת 1955 נישא הזוג ונולדו להם שני ילדים יהודים ותמי. מרדכי בעל הנימוסים והיושר האישי ניסה והצליח להשתלב בחברה המקומית וזאת בזכות הקסם האישי שקרן ממנו בכל מהלכיו. הוא רכש אופנוע שהיה סמל מעמדי באותה תקופה והיה נוהג לבלות בבריכת השחייה "הצולח" (היום-שיכון יוספטל), ששימשה כמקום מפגש לנוער החדרתי בגלל בית הקפה שבו שהפעיל מפגשי ריקודים סלוניים בהם הפליא מרדכי את כישוריו.

מרדכי נתקבל לעבודה במפעלי נייר חדרה שקלט באותה תקופה את מאות העולים החדשים שהגיעו לחדרה ועד מהרה התחבב על כל הבאים במחיצתו. הוא הועסק במפעלי הנייר ולאחר מכן ב"אמניר" (חברת בת של מפעלי הנייר) עד צאתו לגמלאות. במהלך כל תקופת עבודתו היה לאוזן קשבת למצוקות חבריו לעבודה ועזר להם ככל יכולתו אם בעצה טובה ואם במענק בסתר. לעולם לא השיב ריקם את הפונים אליו ותמיד נרתם לעזרה. חוג חבריו ומכיריו הלך והתרחב וזאת בזכות אישיותו הכובשת וחברותו האמיתית שבאה לידי ביטוי בכל עת ובכל מצב.

עם צאתו לגמלאות התנדב בבית האבות "עד 120" כחבר הנהלה וגזבר האגודה תוך שהוא נמצא במקום מידי יום ביומו מספר שעות נכון לכל קריאה לעזרה ומעניק רגעי חסד לכל הסובבים אותו. בנוסף היה בהתנדבות גם חבר הנהלה במוזיאון החא'ן חדרה גם שם הפגין את כישוריו החברתיים ויכולת העזרה האין סופית שלו.

על מנת ליהנות מחבריו הקרובים היה חבר ב"פרלמנט" הוותיקים של חדרה וגם שם היה הרוח החיה. מאז עלייתו לארץ לא עזב את חדרה עירו אותה כה אהב ובה מצא את שביל חייו הן בעבודתו והן בהתנדבותו.

נדיבותו הבלתי פוסקת הייתה לשם דבר והוא היה למעשה כעין מוסד רווחה פרטי שנתן מענה לכל צרכי הפונים אליו. חבריו הקרובים הכירו והוקירו את מעשיו ואת טוב לבו והמליצו עליו מידי פעם לקבלת "אות המתנדב" או "יקר חדרה" אך הוא סרב בתוקף לקבלת כל אות הוקרה על מעשיו. בני משפחתו חבריו וכל מוקיריו מרכינים ראשם לזכר חבר אהוב שהיה ואיננו עוד.

סיפורה של שכונה - חדרה הצעירה- קלרין

מאת : יצחק (צ'קלה) גולדפינגר

כאשר מלאו לחדרה 90 שנה הוחלט להקים בה שכונה חדשה שתהיה מיועדת לזוגות צעירים. את המשימה לקחה על עצמה חברת "קלרין" שבשנת 1982 החלה בבניית בתים צמודי קרקע בדרומה של חדרה.

שכונת חדרה הצעירה של חברת קלרין נבנתה מדרום לשכונות חדרה "שמשון" ו"ביאליק" כאשר מזרחית לה נמצאת שכונת העולים הגדולה "פאר". השכונה נבנתה בקצב מהיר במטרה לאכלס בה שכבות אוכלוסיה צעירות.

בשנת 1983 כבר עמדו בתים רבים על תילם והחלו באכלוסם, ובתים נוספים היו בשלבי בנייה מתקדמים, כאשר החברה הבונה נקלעה לקשיים כלכליים ובשנת 1985 נעצרה פיתוחה של השכונה כליל.

המשתכנים בבתים שהסתיימה בנייתם היו זוגות צעירים מכל רחבי הארץ שביקשו לבנות את ביתם באזור שבו איכות החיים גבוהה. לכן תוכננה הבנייה במקום כשכונת וילות כאשר לכל בית צמודה גינה והשכונה כולה מעוטרת בעצים רבים.

לאחר זמן הושלמה גם בנייתם של הבתים הנותרים ובניית השכונה הושלמה כמעט כליל. ייחודה של השכונה בשמות רחובותיה שכולם כלי גינה מתקופת התנ"ך: צירי האורך הם הרחובות: העוגב, הנבל, הכינור. צירי הרחוב (רובם רחובות "הולנדיים") הם: הגיתית, השמינית, הנגינות.

בדרומה של השכונה עדיין מצויים שטחי חקלאות נרחבים ולמעשה סוגרת השכונה את שטחי הבנייה של חדרה. **על יוזמה ברוכה בשכונה קראו בכתבה בעמ' זה.**

מאת: יפה וינקר

יוזמה בשכונה



בשכונת קלרין המכונה גם 'חדרה הצעירה' החליטו ארבעה אנשים יקרים: **מירב רובין בן מנחם, יובל ברנר, נועם רכלי ואריאל קלצינסקי** שלהיות ועד השכונה ולעסוק בתשתיות, בגיזום ובזבל אינו מספק אותם, והם רצו שהשכונה שלהם תהיה קהילה שתתרום לקהילה. רעיונות רבים הועלו במפגשים, אבל רעיון אחד עלה על כולם. הנה מתקרב ראש השנה ולתת חבילת מזון לנזקקים תהיה בדיוק העשייה שאליה החברים שאפו.

והחבורה יצאה לדרך. הם בדקו עלות של חבילת מזון סבירה, מה הם המצרכים הבסיסיים ביותר הנחוצים לחג והעלות שלהם. החלו בהתרמות חברים, מכרים,

כך חבר הביא חבר והסכומים נאספו. יצרו קשר עם שרותי הרווחה בעייר, עם הגברת רויטל פוקס וממנה קיבלו את הכתובות של אנשים שבאמת נזקקים.

הם פנו לאחת מרשתות המזון בארץ וקיבלו גם מהם תרומה. כמו כן פנו לחברה המייצרת קרטונים וקיבלו מספיק קרטונים לחבילות המזון שיחולקו בין הנזקקים.

לקראת החג נאספות כל התרומות בחצרה של משפחת רובין שם נפתחים שולחנות ועליהם ממוקמים המצרכים השונים. מבוגרים, ילדים ונוער באים לארוז את החבילות, כל אחד מקבל רשימת המצרכים בחבילה, עובר בין השולחנות וממלא אותה. קבוצה אחרת של ילדים מכינה כרטיסי ברכה אותם מצרפים לכול חבילה. ואז מגיע תורם של הנהגים המתנדבים לפזר את החבילות בין המשפחות שאת כתובותיהן קיבלו מראש. כאשר הנהגים יוצאים לדרכם ניידות של משטרת חדרה מלוות אותם. ועל כך תודה וברכה לשוטרים על תמיכתם בפרויקט נפלא זה. ביום רביעי ה- 5.9.2018. הגיעו כל המתנדבים להכין את החבילות. ביניהם היה נער בר מצווה שלקח על עצמו י"ג משימות כנגד י"ג שנותיו. וזו הייתה משימתו הראשונה.

קבוצת האנשים הנפלאה הזאת רואה בפרויקט הזה ראשון במעלה, בנתינה שבו ובאקט החינוכי שלו. אותו הם מקיימים זו השנה הרביעית.

אנו מאחלים להם עוד הרבה שנים של נתינה ברוכה זו, ומקווים שתהיינה עוד שכונות שתלכנה בעקבותיהם.

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