

גם אני מתנדבת בחדרה



אם תראו בקרוב מכוניות חונות כשעל שמשותיהן הקדמיות מגיני שמש בגזרת משקפיים ועליהן הכיתוב "**גם אני מתנדבת בחדרה**", דעו כי בעליהן שייכים לחלק ממערך המתנדבים הגדול והנפלא שלנו בעיר.

היחידה להתנדבות באגף הרווחה בעיריית חדרה (הגוף המקצועי שמתכלל את ההתנדבות בעיר, יונה מאור מנהלת היחידה ושולה דמארי רכזת פרויקטים) חילקה למתנדבים 1250 מגיני שמש כאלה כדי לפרסם ולשווק את הארגונים ואת העמותות בעיר ובעיקר כדי להוקיר אותם על התנדבותם בתקופת הקורונה.

לא תמיד אפשר היה לקיים את ההתנדבות הרגילה: מקומות רבים נסגרו, אחרים שינו את דרכי פעילותם. חלק מהעמותות לא יכלו לפעול, וחלק התנדבו בריחוק חברתי: מרחוק, מעבר לדלת, במסכה ואלקוג'ל, בזום, בווטסאפ, בטלפון.

אבל כולם התמודדו במסירות ובאחריות: מתנדבי העמותה למען הקשיש דאגו לצורכי הקשישים, ארגוני הנשים טיפלו בנשים שחוו אלימות, מתנדבי עמותת ער"ן ענו למאות פניות בטלפון, עמותות החסד והמזון חילקו ללא לאות סלי מזון לתושבי העיר הנזקקים ולאלה שבבידוד, מתנדבי חדרה הפעילו מתנדבות מבשלות שדאגו לאוכל חם וטעים לחולי סרטן ולמבודדים ובכלל התרוצצו ברחבי העיר בכל עזרה נדרשת. עמותות וארגונים נוספים התנדבו כפי יכולתם או שמרו על הקשר עם מתנדביהם בציפייה להירתם לעזרה בהזדמנות הראשונה שטיפול לידיהם.

אפשר לומר שידן הקורונה הוא עידן המתנדבים וההתנדבות!

העיר חדרה מודה למתנדבים שלנו ומזמינה גם את האחרים להצטרף אליהם.

טל. לפרטים: 04-6303783/866.



קבלת קהל
במשדרי העמותה
בימי שלישי

תלם

שירותי סיוע סילוק 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
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



נכתב בסגר 2 – נבירה בעבר הרחוק

שוב אני חוזרת לסגר מס' 2. אל תזרקו עליי אבנים – סגר עושה לי טוב! אני נסגרת סביב עצמי, ביתי וגינתי, ספרי והמקלדת וכן, גם הזום! בעוד שבועות אחדים אחוג את יום הולדתי – מה אומר לכם? לנבא את העתיד אינני יכולה, אבל אני חוששת מאוד לגורל הצעירים במשפחתי ובכלל, לאלה שאינם לומדים, למסתגרים – בבתים ללא חברים, לאלה שנשלחו לחל"ת ונשארו ללא אופק. שפר "מזלם" של הנמצאים במסגרות, למשל בצבא, אך גם שם זה לא בדיוק פיקניק.

גם הפעם אספר לכם סיפור אישי, לגמרי אישי: מים רבים זרמו בנחלים מאז היותי נערה – אני לא יכולה להשוות את חיי נכדיי, נכדתיי, ניני ונינתי עם ימי הילדות והנערות של פעם. בהשוואה אפשר לומר "לא היה" – לא טלפון, לא טלוויזיה, לא מסעדות, לא בגדי מעצבים, לא משחקים מתוחכמים... אבל היו חיים! ... אחרים.

כשהייתי כבת ארבע עשרה הציע לי יום אחד חבר-שכן שגדלתי איתו מהגן ללכת איתו לסרט. לא ידעתי את נפשי. איתו, לסרט? והוא בוגר ממנו בשנתיים. הייתה לנו שפה משותפת, אותה תנועת נוער, היכרות של שנים, שכנות... וכך התפתחה חברות שהייתה גם לאהבת נעורים בת חמש שנים.

למה אני מספרת? ידעתי שאי שם בבית נמצאת קופסת פח ובה מכתבים ממנו, מכתבים בני למעלה משישים שנה. הטמנתי אותה, ובשנים הבאות לא יצא לי להיתקל בה.

באחת השבתות, בסגר, החלטתי שזה היום לחפש וגם למצוא. מכיוון שבאופן עקרוני אני בגילי לא עולה על סולם, גייסתי את בתי למשימה. הקופסה אמורה להימצא במגירה זנוחה כלשהי. ואכן! קופסת הפח החלידה עם השנים, אולם ה"אוצר" שבתוכה נשאר כמעט כשהיה. כמעט מאתיים מכתבים במעטפותיהן המקוריות, ממוספרים לפי תאריכים וקשורים בסרט... התרגשתי. אני קוראת את המכתבים – כל פעם אחדים (שלא ייגמרו)... תיאור של תקופה, מחשבות ורגשות.

שנים חלפו, הנסיבות השתנו, כל אחד מאיתנו פנה לדרכו והזיכרונות איתו, החבר מצא את מותו בנסיבות טרגיות בתאונה כשהיה בן עשרים וחמש בלבד, והחודש חל יום הולדתו....

ואני מהרהרת ביני ובין עצמי – נכדיי, ניני. גם להם יש ויהיו אהבות נעורים, אבל מזכרת בצורת מכתבים? הם הרי מתכתבים בקיצור נמרץ ואפילו בשפה רזה ומצומקת, והדברים הכתובים – חפשו אותם – בענן...

דבר המערכת

| ימימה לוי |

גם המתנגדים להפגנות בימים אלה מסיבות פוליטיות יודו שלא היו מוכנים לחיות במדינה האוסרת הפגנות. הזכות להפגין היא מיסודות הדמוקרטיה. נכון שהכנסת לא חוקקה עדיין חוק יסוד לגבי הזכות להפגין, אך זכות זו מעוגנת בחוק יסוד: כבוד האדם וחירותו (כפי שקבע בית המשפט העליון). הזכות הזאת ניתנת לכל אדם גם אם זכות זו פוגעת פגיעה מוגבלת בזכות פרטיות ולחופש התנועה. חשיבותה של זכות זו היא במניעת עריצות השלטון (עיין ערך: אירן, סין, רוסיה ועוד ועוד).

מה לגבי מצב חירום כפי שאנו מצויים בו בשל המגפה? אכן, חוקק חוק לשבוע (עד 21 יום) המגביל את המרחק בו רשאי המפגין לצאת ממקום מגוריו. החוק הזה עורר מחאות ובוטל. המוחים נגד ההפגנות צודקים בטיעון אחד: על המפגינים לכבד את החוק, לשמור על ריחוק ולהקפיד על עטיית מסכות. האמת היא שאין שום הוכחות שההפגנות גרמו הידבקות שאינן מינוריות.

כרגיל בעיתוננו, דאגתנו נתונה לבני הגיל השלישי. לאחרונה כבר הבינו בבתי החולים שבידודם של החולים המאושפזים שם מדרדר את מצבם של החולים הקשים, שבחלקם הגדול הם קשישים. בהתאם להקלות שכבר נעשו מאפשרים לפחות לנציג אחד ממשפחת החולה לשהות לידו. בעיה נוספת שפוגעת בעיקר בקשישים ולא באה עדיין על פתרונה היא המחסור בחיסונים נגד שפעת שנוצר בשל הביקוש העולמי הרב לחיסונים אלה. לא נותר לנו אלא לפנות לאבינו שבשמיים ולבקש: "ושלח אורך ואמיתך לראשיה, שריה ויועציה ותקנם בעצה טובה מלפניך". אמן! (מתוך התפילה לשלום המדינה).



עורכת ראשית: יונה מאור

חברי המערכת: חוה גדיש, יצחק גולדפינגר, יאשיהו וולשטיין, יפה וינקר, ימימה לוי, רות לפידור, נגה ניב, זהבה עמל, שירה מוראל
עמליה (מלי) רוטמן, פנינה שחק, עדי שיטה, בתיה שרייבמן, שולמית צמח טנדלר

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

המז"ל: "העמותה למען הקשיש" בחדרה טל: 04-6323331
פקס: 04-6247537

כתובת המערכת: E-mail: kivunhashl@gmail.com
עריכה גרפית והדפסה: אור גרפיקה והדפסות

פנינה שחק |

אבל החיים חזקים מהכול! הם מושכים קדימה, ואנו למדנו להיות דור הסקייפ, הוואטסאפ והזום! מדברים יום יום וחיים במרחק 18 שעות טיסה את חייהם. בבית באוסטרליה מקפידים לדבר עברית כדי שהנכדים לא ישכחו אותה. בינתיים הספקנו לבקר במלבורן: חודש ימים של ירח דבש עם הנכדים. כעבור שנה הם ביקרו כאן, וזכינו לעוד תקופה נהדרת.

לצערי, ילדי לא במצב שהם יכולים לבקר פה באופן קבוע. המציאות האוסטרלית שואבת אותם לתוכה, והם פחות מדברים עם הסבים בוויאדאן. אני מכירה הרבה הורים שילדיהם בחו"ל והם מברכים על כך. אנחנו לא ביניהם. הם חסרים לנו בכל רגע ורגע מחיינו.

ואז התהפך הגלגל, הגענו לתקופת הקורונה.

פתאום מצאתי את עצמי מברכת על כך שהם לא כאן! ילדי ונכדי במקום יותר בטוח, במקום בו הטיפול לא מערב פוליטיקה בשיקולי ההתמודדות. כרטיס הטיסה שרכשנו שינה פעמיים את תאריך היעד שלו ולא ידוע למתי. הגיל מתחיל להיות שחקן משמעותי בחיינו, ומשאלת ליבנו להיפגש איתם לפחות פעם בשנה".

אלה חוויותיה של נגה.

תודה לחברות: שושנה שניר, ימימה לוי וחנה וייסבלך ששיתפו בחוויות דומות ועזרו לי בהכנת הכתבה.

ולסיום אוסיף, תקופת הקורונה הכריחה אותנו ללמוד לשהות בבידוד וליצור מתוך הבדידות דרך חדשה, ובמיוחד להבין מה עיקר, מה טפל ולקוות לטוב. עולם כמו חדש מתחיל להצמיח עור חדש, אך אנו רוצים את העולם הישן בחזרה שבו החיבוק החם ליקרינו אפשרי, ושמותר לגעת בהם בחום ובאהבה.



פעם בשנה נהגנו להזמין כרטיסי טיסה לארצות הברית כדי לראות ולחבק את ילדינו ונכדינו הגרים שם. מילאנו מצברים ושברנו לארץ בידיעה שהפעם הבאה היא בהישג יד, ושתמיד אפשר לבקר. אך לא עוד, פלשה לחיינו מגפת הקורונה הארוכה, ובין שאר האיסורים נלקחה מאיתנו אפשרות זו, ונחשפנו לאמצעים הטכנולוגיים: זום, סקייפ, ווטסאפ – הכול במחי מקש. אך פתאום הגעגועים הופכים קשים יותר, והניתוק הפיזי מנכדי הצעיר כמעט בלתי נסבל. בנכד זה טיפולתי מגיל ינקות עד שמונה חודשים מבוקר עד ערב כשהוריו יצאו לעבודתם. אצל נכד זה, לא כמו אצל שאר הנכדים, ראיתי את השן הראשונה שבקעה, את הרמת הראש, כשהתחיל לזחול, לשבת ולעמוד. כלתי אמריקאית, והשפה המדוברת בבית היא אנגלית, כשהיינו שם דיברנו איתו עברית, ובני קרא לו ספרים בעברית, אך עם הניתוק העברית פחות נשמעת, וחבל לנו מאוד.

היינו רוצים מאוד ששני הבנים יחזרו ארצה עם משפחותיהם, אך השלמנו בקושי שזה לא יקרה. מתנחמים בשיחה שבועית בסקייפ ובשאר הילדים והנכדים בארץ, ככל שהזמן עובר אנו לא רואים אותם פיזית, וגם הם רחוקים כאילו היו בחו"ל.

נגה ניב, חברת מערכת נוספת, משתפת בהתרגשות את חוויותיה ואת תחושותיה ממשפחתה הנמצאת באוסטרליה הרחוקה:

"לפני חמש שנים עברתי שבר גדול כאשר בתי הצעירה, אם לארבעת נכדיי הקטנים, הודיעה לי על מעבר משפחתה לאוסטרליה. מיציתי ככל יכולתי את הימים שנשארו עד לעזיבה, וניסינו להתמודד עם המציאות החדשה של חיינו.

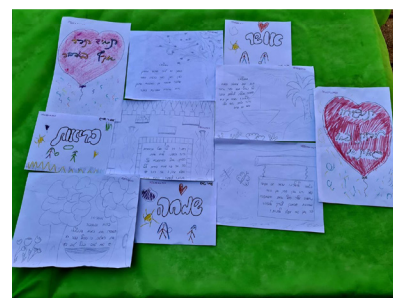
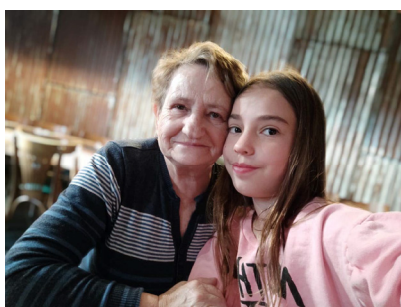
איך לומדים לחיות בלי נכדים ובת ?

בימים הראשונים חשבתי שלא אשמוד, הכרית למדה לספוג את הדמעות. אנשים טובים חזרו ואמרו לי את המשפט הבנאלי והכול כך לא מנחם: 'אם להם טוב, אז גם לך טוב!' לא נכון!!! רוצה שיהיה לילדיי טוב, אך זה לא ממלא את החלל הריק שלנו.

הילי משמחת הסבים והסבתות

הילי ליירה חפץ, בת 12, תלמידה בכיתה ו' בבית ספר "קפלן".

הילי רצתה לעשות משהו למען הקשישים וחשבה שכמו סבתא שלה הם ישמחו לקבל ציורים וברכות. כך נולד המיזם עם החברים, עם החברות ועם אחותה יולי בת השש. כולם ישבו בבתיים שלהם והכינו ציורים וברכות. ביחד הכינו 70 ברכות מרהיבות, צבעוניות ומחממות את הלב וחילקו לקשישים במרכז היום בבית אליעזר. על הברכות כתבו גם מספרי טלפון, ועם הקשישים שיהיו מעוניינים הם ישמחו ליצור קשר ולהיות חברים טלפוניים.



ימי קורונה-מיומנה של מנכ"לית העמותה למען הקשיש

| סיגל זיידה |



שבעה חודשים של התמודדות עם מצב חדש, סוג של מלחמה יום-יומית בלא נודע. בכל יום אני לומדת ומגלה דבר חדש שלא ידענו...

במקביל למה שעוברים מוסדות הרשות, המדינה, העולם, גם אנחנו כולנו בעמותה למען הקשיש חדרה, ההנהלה בראשותה של הגב' טובה בן זאב, מרכזי היום, צוות יחידת טיפולי הבית, הקהילות התומכות ושאר המיזמים מתמודדים עם החשש, עם חוסר היכולת לשלוט בנגיף הקורונה ועם הסכנה שהוא נושא איתו – כל אחד לפי אופיו הייחודי ולפי סוג המשימות שעליו למלא. כל אלה מול חזון העמותה והייעוד שלנו לדאוג לרווחתם של האזרחים הוותיקים אשר חוו אובדנים קשים בתקופת הסגר הראשון, כמו בידוד חברתי, תחושות ניכור, חרדה, דיכאון ואף ירידה קוגניטיבית.

במהלך שבעת החודשים בנינו תוכניות, קבענו נהלים ודרכי פעולה שהלכו והתפתחו תוך כדי למידה ותוך כדי התנסות. בעיקר קיבלנו כוח מהקשישים ש"הצביעו" ברגליים והגיעו יום יום למרכזי היום. בזכותם ובשבילם פתחנו בזירות הנדרשת את מרכזי היום גם בתקופת הסגר השני.

לאחרונה קיבלנו חיזוק מראש העיר מר צביקה גנדלמן ומסגן ראש העיר ומחזיק התיק לאזרחים ותיקים מר רומן גישר שהגיעו למרכז ויינברג יחד עם הצוות המקצועי כדי לראות מקרוב את הנעשה במרכז, התעניינו בדרכי הפעולה ובצורכי האזרחים הוותיקים מתוך ההבנה ששירות זה הוא חיוני, הכרחי ומציל נפשות.

המסקנה ההכרחית בימים אלו היא חשיבותו של שיתוף הפעולה בקבלת החלטות, איסוף וריכוז משאבים, סיעור מוחות והבנה שהמשבר הפך לשגרה, ושהקורונה תישאר איתנו עוד ימים רבים.

אנחנו חיים במציאות חדשה ומקבלים החלטה מושכלת שאלו הם החיים ושזו האוכלוסייה היקרה שלנו, שנותנת לנו כוח יום-יום.

עלינו מוטלת האחריות לפעול כך שהחיים גם בתקופה זו יהיו חיים טובים, חיים בשמחה, בחיוך רחב מוסתר תחת מסכה. העמותה למען הקשיש חדרה "מחבקים מרחוק ודואגים מקרוב".

לכל שאלה, התלבטות, התייעצות עומדים לרשותכם בקו החם: 04-6324808



ספורטיבי בגיל השלישי

| עמליה (מלי) רוטמן |



אז מה אתם עושים? איך אתם שורדים את התקופה הקשה הזאת? במקום לטפס על הקירות בבית... לצאת מהמיטה וללכת לכיוון הכורסה או הכיסא... לבהות במסך, לפתוח, בפעם המי-יודע-כמה, את המקרר... או להתמכר לווטסאפ ולרצות לצרוח עד כלות... במקום כל אלה התחילה יוזמה נפלאה וברוכה בעירנו חדרה: "שלישי ספורטיבי" – זוהי לשון המודעה שנשלחה בווטסאפ וברשתות החברתיות, וקראה לגמלאי העיר להגיע ל"אקו פארק", לנצל את שינוי מזג האוויר בתחילת הסתיו ולבצע פעילות גופנית באוויר הפתוח. יוזמה מבטיחה, לא כן???

יצאתי לבדוק. קצת אחרי שמונה מגיעים ה"ספורטאים הצעירים" עטויים במסכות, מקפידים על מרחק נאות זה מזה... מי נושא מזרן, מי עם מגבת מתחת לזרועו, כשהמורים **צילה - הליכה מודרכת, אולגה - פלדנקרייז ואלכס - יוגה** ממתינים להם...

מתמקמים ב'קפסולות' – כל קבוצה באזור מוצל אחר ב"אקו פארק" ומתחילים. כולם לוקחים את העניינים ברצינות, מתרגלים במלוא הקשב והריכוז ולא מאפשרים לשום דבר להפריע להם ליהנות מהאוויר הצח, מהבריזה הנעימה ומתחושת החופש והשחרור: לא לבנאים שבראשי הבניינים הגבוהים, לא לפטישיהם ההולמים בקצב של 'אהבת פועלי הבניין', לא למנופים, לא לרעש הפעולות היום-יומיות השגרתיות... נאדה!!!

פשוט נהנים... **וכשאלכס** מבקש לחייך קצת... לא להאמין... באמת רואים חיוכים... איזה יופי... לקראת השעה עשר מגיע ראש העיר מר **צביקה גנדלמן** בלוויית סגנו מר **רומן גישר**, מחזיק תיק הרווחה והאזרחים הוותיקים, והגב' **רויטל פוקס** שלא שוקטת על שמריה. הם באו לבקר... הביטו... שאלו... וראש העיר מבטיח כי הפעילות תורחב לפעמיים בשבוע: שלישי וחמישי. אז ראו, הוזהרתם, קחו זאת ברצינות! שנסו מותניים! חזקו רגליים! הביאו מזרנים או מגבות והצטרפו לפעילות... הלא אמרנו: "נפש בריאה בגוף בריא".



השפעת תוכניות הטלוויזיה בקרב ילדים: הקשר בין אלימות ובין צפייה בטלוויזיה / אלברט בנדורה

שולמית צמח-טנדלר |

התוצאה: רמת התוקפנות של ילדי הקבוצה הראשונה הייתה גבוהה באופן משמעותי מרמת התוקפנות שהפגינה קבוצת הילדים השנייה. חלקם אף שבו על מעשיו של האדם האלים, הכו את הבובות והשמיעו צעקות כמוהו. בחלקו השני של הניסוי חולקה כיתה לארבע קבוצות. שלוש מהן צפו בסרטון שהציג תגובות שונות לאדם האלים:

- קבוצה א' ראתה שהוא מקבל חיזוק חיובי.
- קבוצה ב' ראתה שהוא מקבל עונש.
- קבוצה ג' ראתה שמעשיו נשארו ללא כל תגובה.
- קבוצה ד' לא ראתה את הסרט (קבוצת ביקורת).

בתום הצפייה הוכנסו הקבוצות לחדר שהייתה בו הבובה שהופיעה בסרט, ובנדורה ביקש מהן לחזור על מה שנעשה בסרט.

כל הקבוצות הכו את הבובות אך ברמות שונות:

- קבוצה א' שצפתה בסרט, שהיה בו חיזוק, הייתה האלימה ביותר.
- קבוצה ג' שצפתה בסרט ללא כל תגובה הייתה פחות אלימה מקבוצה א'.
- קבוצה ד' שלא צפתה בסרט הייתה פחות אלימה מקבוצה ג'.
- קבוצה ב' שצפתה בעונש הייתה הכי פחות אלימה.

המסקנה: הילדים מחקים התנהגות שהם עדים לה. אם האלימות משתלמת, הם דוגלים בה, ואם היא מביאה בעקבותיה עונש ותגמול שלילי, אזי הם נרתעים ממנה. בשורה התחתונה: ילדים שנחשפים לאלימות נהיים אלימים יותר ואדישים לאלימות שהם עצמם מפגינים.

למרבה הצער, אנחנו חווים אלימות בכל תחומי החברה. הגענו לשלב מפחיד: אנחנו נמנעים מלהעיר לזולתנו הערה כלשהי, תהא אשר תהא, שמא נותקף בסכין כתגובה... ולא הסגר הוא זה שגורם לאלימות. לכל היותר הוא גורם נוסף שהעצים וממשיך להעצים אותה.

בארץ נעשה ניסיון להיאבק באלימות בארץ כבר בשנות השבעים, אחרי שמספר הילדים שהפגינו אלימות רק עלה וגאה. הם איבדו את רגשות הרחמים והאמפתיה, וגם חושיהם האחרים קהו. את השינוי ההתנהגותי שחל בהם תלו בצפייה בסרטי התוקפנות והאימה שהוקרנו בטלוויזיה. דרישתם של המצדדים לשפר את המצב בעזרת המדיה לא נענתה כראוי, והאלימות המשיכה "לחגוג". כדי לאשש את הטענה שיש קשר סיבתי בין צפייה בטלוויזיה ובין הפגנת אלימות חקר הפסיכולוג האמריקני אלברט בנדורה את הנושא עם שתי שותפות נוספות בעזרת ניסוי (1961) בן שני חלקים:

בחלק הראשון הוא נתן לקבוצת ילדים לצפות בדמות מצוירת של אדם מבוגר מכה בובת נחום תקום ומקלל אותה, בזמן שהקבוצה השנייה צפתה באדם בוגר מסדר צעצועים בשלווה. בתום הצפייה אוחדו הקבוצות, וחוקרות החלו להרגיז את הילדים.



יפה וינקר |

חיסון נגד שפעת

השפעתה המזיקה והמסוכנת של קרינת השמש ידועה השנה נחוה חורף מסוג אחר. השפעת העונתית המגיעה אלינו מדי שנה מצטרפת הפעם אל מגפת הקורונה שלא הצלחנו עדיין למגר. לכן חשוב יותר מתמיד להתחסן נגדה בעיקר לנו, בני הגיל השלישי, בהיותנו בקבוצת הסיכון הגבוהה לקורונה ולשפעת.

ככל שאתה מבוגר יותר המערכת החיסונית מגיבה פחות טוב. בחיסון החדש המדובר לאחרונה יש יותר חומר שמגרה את המערכת החיסונית של הגוף. אצלנו בני הגיל השלישי המערכת החיסונית חלשה יותר מטבעה, ולכן יש היגיון רפואי להתחסן במינון גבוה של חומר מעורר חיסון. אבל ברמה המעשית ההבדלים כנראה לא כל כך גדולים ולא מצדיקים דחיית חיסון. ההמלצה היא ללכת עכשיו להתחסן.

מה עוד אפשר לעשות כדי לעבור את החורף בשלום? לשמור על שגרת קורונה קפדנית: מסכה, היגיינה, ריחוק. זה קשה ולא נעים, אבל מחויב המציאות בתקווה שיום אחד זה יעבור. הקפידו על אורח חיים בריא. אכלו נכון שמרו על שגרה של פעילות גופנית, אל תעשנו. היו בקרבת אנשים אהובים.

ליוש,
ברכות לקבלת תואר
עמית כבוד
של ההסתדרות הציונית העולמית,
בטכס שהתקיים במסגרת
"הקונגרס הציוני 2020".
אין ראוי ממך...
מאחלים לך שנים רבות
של המשך פעילות ועשייה ברוכה
בבריאות איתנה.
יישר כוח!!!
חברך למערכת "כיוון חדש"

זוהר כמו גן עדן – סוזן מייסנר



עדי שיטה |

קוראי הספר הזה מזדהים עם התקופה בה אנו חיים בימים אלה – תקופת הקורונה. אלא מה? כל עלילתו מתרחשת בשנת 1918 – מלחמת העולם הראשונה באירופה והצטרפותה של ארצות הברית למלחמה בשלביה האחרונים. באותה תקופה הפילה השפעת הספרדית אלפי חללים גם באירופה וגם בארצות הברית. עד כאן הרקע.

העלילה מתרחשת בפילדלפיה, ארצות הברית, גיבוריה הם בני משפחה אחת שחוו את מותו של התינוק (טרם הקורונה). אב, אם ושלוש בנות: שתי מתבגרות וצעירה. הספר מחולק לפרקים. כל פרק מסופר על ידי אחת הדמויות הנשיות במשפחה כפי שהיא חווה את המאורעות. המשפחה מעתיקה את מקום מגוריה מעיירה קטנה אל העיר הגדולה פילדלפיה, ואז פורצת השפעת הספרדית בכל עוצה. 1918/2020 הידיעה שהשפעת מועברת על ידי נזלי גוף, הצורך בעטיית מסכות, בשמירה על היגיינה, בסגירת מוסדות חינוך – הקורא מזדהה עם המצב, אלא שאין מטושים, אין בדיקות, אין די מיטות אשפוז, המתים מתגוללים ברחובות, התושבים הבריאים מתארגנים דרך הכנסייה לחלוקת מזון ומעט תרופות. החולים נדבקים ומתים תוך מספר ימים. באין מושיע מחכים לתרופה או לחיסון – אם יגיע. המשפחה אומנם משפרת דיו, אבל מתמודדת עם תנאי חיים לא מוכרים. האב מועמד לרשת את כל רכושו של דודו חשוך הילדים – בית ומפעל לקבורת מתים – על כל ההיבטים הנוצריים... הספר מרתק. העלילה הולכת ומסתבכת ובאה על פתרונה המפתיע רק בפרקים האחרונים. הסופרת מעידה על עצמה שהתחקיר שערכה היה מרתק וממליצה לקוראים לעיין במקורות שהיא מביאה בסופו של הספר.

קוראים עם הנכדים

אחת ושתיים לשטוף ידיים

| וניה אולטן |
שולמית צמח-טנדלר

לא תהיה זו טעות גסה לומר שרוב הילדים לא אוהבים לשטוף ידיים. למרבה הצער, רק לעיתים רחוקות אנחנו מצליחים לשכנע אותם, שזו פעולה חשובה מאין כמוה לשמירה על הבריאות. והנה בא לעזרנו הספר החמוד הזה. הוא יעשה זאת במקומנו! לא רק בני שלוש וארבע יאהבו את הספר. מספר העמודים בו אומנם מצומצם, אך הוא עשיר בתמונות, יפות ואי אפשר לא להתעכב עליהן. הדוגמאות לקוחות מהחיים. לשם שינוי הן מסופרות בחרוזים. מומלץ, כאמור, לפעוטות.

מי מכיר? מי יודע?

| יצחק (צ'קה) גולדפינגר |

אבא ("אבקה") קמחי

אבא ("אבקה") קמחי נולד בקובנה, בליטא, בשנת 1910 להוריו צבי-יהודה ומאשה מלר. בהיותו בן 14 שנים נשלח לבית הספר המקצועי "אורט" בקובנה ללמוד את מקצוע החרטות. במקביל היה ספורטאי מוכשר אשר השתייך לאגודת ספורט יהודית שם והצטיין בהרמת משקולות ובשחייה. פעילותו זו באה על מנת להוכיח לסביבתו הלא-יהודית כי "ככל האדם הם היהודים". במסגרת זו אף זכה בפרסים ובתוארי אליפות. בתום לימודיו נשאר בבית הספר כמדריך שבע שנים נוספות. בשנת 1935, בהיותו בן 25 שנים עלה לארץ ישראל בתמיכת הוריו והתיישב בחדרה. חרט אומן היה "אבקה" ובזכות מיומנותו המקצועית קנה לו שם מעולה בקרב תושבי חדרה הקטנה. בית המלאכה שלו שכן ברחוב הגליל (היום רחוב הנשיא) במרחק פסיעות ספורות מקולנוע "חוף" המיתולוגי. בזמנו הפנוי שיחק כבלם בקבוצת "הפועל" חדרה של אז וכמו כן נמנה עם פלוגת "הסדרן" של מועצת פועלי חדרה. מייד עם עלייתו ארצה הצטרף לארגון "ההגנה" ופעל בשורותיה שנים ארוכות כשומר מתנדב. מפקדי ההגנה המקומיים הכירו בכישוריו המקצועיים ועד מהרה החל "אבקה" בייצור חלפים לכלי נשק במחתרת מתחת לאפו של השלטון הבריטי המנדטורי. עם הקמת מדינת ישראל התגייס לצה"ל ושירת בו בשנים 1948-1949. לאחר מכן חזר לבית המלאכה שלו והמשיך בעבודות החרטות עד פרישתו לגמלאות בשנת 1975. לאחר פרישתו התנדב בבית חולים "הלל-יפה" והמשיך בפעילות זו במשך 15 שנים רצופות. בהיותו בן 84 חלה בדלקת ריאות חריפה, אושפז באותו בית חולים בו התנדב, הלך לעולמו ביום 06.02.1994 ונטמן בבית העלמין החדש. השאיר אחריו את אלמנתו ציפורה ואת שני ילדיו עמיקם ורחל. בתחילת שנה זו (2020) נחנכה בגינת מוזאון הח'אן אנדרטת "ההגנה" בחדרה. בנו של "אבקה" דאג להנציח בה את זכר אביו.

המחלקה לאזרחים וותיקים

הטלוויזיה הקהילתית של חדרה

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

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

כתבות מגזין טלק חדרה לחודש נובמבר 2020

- נשים מגדר ומהפכות – תעסוקת נשים אמצע המאה הקודמת בהתאמה לימינו יוצרים - שוש אובר אפרים פרנק בני ניב
- ריקוד פלמנקו באפריקה – צביקה פריזר ז"ל (שידור חוזר)
- בניית דגמי ספינות צילום וריאיון בזום – עמירם גולדשמיד, יוסי רינגלר
- חיזור צוצלות – מחזור חיים - אפרים פרנק.
- שיחה בזום – סיפורה של הספרייה הלאומית בימים אלה – בילה ג'ברה, ד"ר דוד גדג'

תשבץ נובמבר 2020

| זהבה עמל |

10	9	8	7		6		5		4	3	2	1
			14			13	12					11
	18						17	16				15
			21			20			19			
	26			25			24		23		22	
		32			31	30		29		28		27
			36				35		34			33
41		40		39				38				37
	46		45		44			43				42
		51		50		49			48			47
			56		55		54			53		52
		59						58				57

מאזן

1. גיל שמונים 6. טנדר 11. עם, אומה 12. מין תחבושת 14. צבע הצמחים, הדשא 15. דר 16. חיפזון, מהירות 18. אחד התווים 19. כוח, חוזק 20. שר, מזמר 21. שניים, צמד 22. אות השלום 23. רעד, ויברציה 25. ישן 26. מספר הצדיקים בעולם 27. נער, בחור 29. פילוג, פרוד 32. דירה, משכן 33. תוצרת הדבורה 35. תחושה, רגש 36. תמימות 37. חשוד, מופלל 40. בננה 42. מטייל 43. גבוה 44. עולם, תבל 46. זמן מתאים (ר"ת) 47. מהתווים 48. מספיק 50. ערפד 52. בלתי בשל 54. פלקט, מודעה 56. ההיפך ממקסי 57. מקום 58. רעש, שאון 59. לבנה, ירח

מאונך

1. קורקינט 2. בור, מעיין 3. קרס, אנקול 4. תמרור מכוון התנועה 5. התא שלי 6. ריב 7. תל חורבות 8. מאור קטן 9. חלק מהיממה 10. נועזות, גבורה 13. ירק מאכל 17. גימלה, פנסיה 21. שופט 22. תינוקות, דרדקאות 24. שף, בשלן 25. עבודה 26. מכונית פאר ארוכה 28. מפרש, מבהיר 30. מלך ישראל 31. מעבד בצק 32. קול פיצוץ 34. שמח 38. מרד 39. נפלו למשכב 41. שיר פרסומת 45. שתק, נדם 47. אבי האב 48. גר 49. הביאו בברית אברהם 51. גורל, מזל 53. כועס, זועם 54. כינוי 55. רסיסי לילה

הצצה להלצה

| יאשיהו וולשטיין |

ריצה בצוותא
כעבור שבוע הרגשתי שמשעמם לעשות ריצה לבד, חיפשתי פרטנר ולא מצאתי, אז הורדתי את המסכה, ועכשיו השוטר ואני רצים ביחד.

להעביר לבכיר
לקוח: "העבירי אותי בבקשה למישהו יותר בכיר."
נציגת שירות: "אני עובדת מהבית. רוצה את אמא שלי?"

הרפואה מתקדמת
אם אתם מרגישים שמערכת הבריאות קורסת עכשיו, חכו עוד שבע שנים כשיטפלו בכם רופאים שלמדו ב"זום".

ריצה בפארק
מחקר חדש קובע שצחוק בריא לא פחות מריצה. כיום אני יושב בפארק וצוחק על אלו שרצים.

הרבה הפגנות
כל כך הרבה הפגנות במדינה. נהיה פה ממש הפגניסטן.

בתום הסגר

מה לא ברור ?



טוב..נגמר הסגר עכשיו איך יוצאים?



מהמטבח של סבתא

| בתיה שרייבמן |

פשיטת תרד ותפוחי אדמה

המתכון באדיבותה של ורד מורי

חומרים

- 3 תפוחי אדמה
- 6 ביצים
- 1 בצל קצוץ
- 300 גרם תרד שטוף וקצוץ
- מלח ופלפל לפי הטעם
- 1/2 כפית כורכום
- 1 כפית אבקת מרק בצל

אופן ההכנה

מטגנים את הבצל עד להזהבה. מבשלים את תפוחי האדמה, מועכים ומוסיפים להם את שאר החומרים. אופים בתבנית עגולה מס' 26 בחום בינוני במשך 45 דקות.



הקורונה לא תעצור אותנו

| חוה גדיש |

התערוכה "סמלי תרבות" תיפתח ביום ראשון 08.11.2020 בשעה 19:00 בבית האומנים בחדרה על פי כל כללי התו הסגול. האומנים אינם מכחישי קורונה. הם מודעים למחלה ולסכנת ההידבקות, אבל הם גם רוצים להמשיך לחיות, להמשיך להרגיש, לחשוב, ליצור, להציג ולהיפגש ובשום פנים ואופן לא להתבודד ולהסתגר. לדבריהם הקורונה לא תעצור אותם והם מכריזים: **אפשר לחיות לצד הקורונה** בלי להתגרות בה.

- יש לעטות **מסכות כל הזמן** כשהמסכה מכסה היטב גם את האף. לא לחפש תירוצים כדי להסיר את המסכה: חם לי, אני לא יכול לנשום, אני בצעדה, בריצה, בהתעמלות. הכול שטויות. אפשר ללכת במסכה כל הזמן במקום פתוח או סגור, אלא אם כן אין אנשים אחרים בסביבה. מתרגלים אליה, והיא מפסיקה להפריע. זאת מניסיון אישי.
- יש לשמור על מרחק של 2 מטרים** בינך ובין אדם אחר בכל מקום שאתם נמצאים בו: בבית, בחנות או בחוץ. אסור להתקהל ולהצטופף בשום מקום ומשום סיבה. אפשר לחיות עם חיבוקים ונשיקות מרחוק.
- מי שנפגש עם חולה, מי שסובל מחום או מי שמרגיש לא טוב מכל סיבה שהיא, **יתכבד ויישב בביתו** עד יעבור זעם. כך הוא לא ידביק אחרים, גם אם הוא, חלילה, חולה בקורונה.

כל העולם קורונה, אז אנחנו פותחים תערוכה נהדרת של "סמלי תרבות" מכל העולם לכבוד חודש ההצדעה לאזרחים הוותיקים, שהם קבוצת הסיכון העיקרית לחלות בקורונה. בתערוכה מוצגות עבודות בתחומי אומנות רבים ובטכניקות שונות. החל מרקמה, שהייתה בעבר סמל לנשות האצולה, דרך תלבושות, אמונות ומופעים של עמים שונים עד להצגת סמלים מוכרים מחיי היום יום.

מצפים לראותכם בקבוצות קטנות בהתאם לכל הכללים עד 29.11.2020. אנחנו גם נפרסם סרטון שיראה את התערוכה באופן וירטואלי.



ענת ארגוב



אתי גדיש דה לנגה



יצחק אקוקה

אגף הרווחה המחלקה לאזרחים ותיקים

חדרה עיר עם אנרגיה

מאוחדת להיות ברא ויהאשר ברא

תוכנית תאום טיפול לזקנים בקהילה
מוקד * משולב * מיטבי

תוכנית תאום טיפול הינה שירות חדש בקהילה שמטרתו שגת איזון/שימור או שיפור במצבם של זקנים עם ריבוי בעיות רפואיות, תפקודיות וסוציאליות, החיים בקהילה.

מטרת התוכנית לאפשר לזקנים להמשיך לחיות בביטחון, תוך קבלת מענה משולב לצרכיהם ומקסום השימוש בשירותים עברם, זאת באמצעות תיאום ושילוב מערכות הרווחה והבריאות.

תיאור התוכנית:

עו"ס מהמחלקה לשירותים חברתיים, ואחות מקופת החולים, העובדים ביחד כצוות המאבחן, בונה ואחראי ליישום תוכניות התערבות לזקנים תוך הטמעת גישה ושירות הוליסטי לטיפול בזקן ומשפחתו. צוות התוכנית נכנס להתערבויות ממוקדות, קצרות מועד עם הזקנים (3-6 חודשים), ולאחר מכן מחזיר את המשך הטיפול לקהילה.

למי מיועדת התוכנית:

זקנים המתגוררים בקהילה וסובלים מריבוי בעיות רפואיות, תפקודיות וסוציאליות.

דרכי פניה:

ניתן להפנות זקנים ליחידת תאום-טיפול באמצעות הלינק המצורף –

<https://eshelidc.fordmitan.com/BEAD/#>

ההשתתפות בתוכנית ללא תשלום. הינה קצרת מועד וממוקדת, ומותנית בהסכמת הזקן להשתתפות.

שותפים לתוכנית:

משרד הבריאות, משרד הרווחה, משרד האוצר, קרנות הביטוח הלאומי,

ג'וינט-אשל, קופות החולים והרשויות המקומיות.

לפרטים נוספים והתיעוצות ניתן ליצור קשר:

טגודה טדיסה- עו"ס המחלקה לאזרחים ותיקים חדרה. טל: 04-630-3740 מייל: tagoda-t@hadera.muni.il

מרינה גוסטובסקי- אחות קופ"ח מאוחדת, נייד: 050-613-6601 מייל: marina.g3meuhed.co.il

משרד הבריאות, משרד הרווחה, משרד האוצר, קרנות הביטוח הלאומי, ג'וינט-אשל, קופות החולים והרשויות המקומיות.

לפרטים נוספים והתיעוצות ניתן ליצור קשר:

טגודה טדיסה- עו"ס המחלקה לאזרחים ותיקים חדרה. טל: 04-630-3740 מייל: tagoda-t@hadera.muni.il

מרינה גוסטובסקי- אחות קופ"ח מאוחדת, נייד: 050-613-6601 מייל: marina.g3meuhed.co.il

מרכז ארצות לתיאום ביטוח

משרד הרווחה והשירותים החברתיים

המחלקה לאזרחים ותיקים

המטה לקשיש

אשל

מאגזין לנכנס ליחסת שירותים (לפי כלל ביטוח) תמיכה ליועץ אומנותי לזקנים

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 אמין במידת הצורך. מסייעים בפתרון בעיות.
- * פעילות חברתית מגוונת הכוללת: מסיבות ואירועים בחגים, הרצאות, טיולים, נופשוים. * 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 הפנייה 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 באומגרטרן 050-8290654
ולדימיר בליטמן 050-8290657 מיכאל מזרחי 050-8290658