

התרגשות גדולה ב"בית צבי" המועדון שופץ הודות לתרומה נדיבה

העמותה למען הקשיש חדרה מודה בהתרגשות על התרומה הנדיבה שיזם מר שלומי אביב, מנכ"ל **VMware Israel**, יחד עם קבוצת **"אשל"** וחברת **"רמות אופק בע"מ"** לשיפוץ **"בית צבי"**. המועדון הגמלאים עבר מתיחת פנים מוצלחת: הצבע חודש, וקיר מראות הותקן באולם הספורט. השינוי המרענן הכניס לבית אור ושמחה ותחושת חמימות.

המועדון מהווה בית לגמלאים. הוא שוקק פעילויות מגוונות: חוגים, מועדונים חברתיים ומועדון **"קפה אירופה"** לניצולי שואה. במועדון מתקיימים גם מיזמים המשותפים לעמותה ולאגף הרווחה, המחלקה לאזרחים הוותיקים בעיריית חדרה. תודתנו נתונה לכל התורמים על פתיחות הלב, ואנו מצפים לשיתופי פעולה בהמשך הדרך.



הענקת תעודה לתורמים



גזירת סרט

קבלת קהל
במשדרי העמותה
בימי שלישי

תלם
שירותי סיעוד 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
גרניברג 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



פריצה קלה מהסגר

המשכנו בדרכנו לקול מחאותיה של בתי הדואגת לשלומי... המשך הסיור היה מופלא, שמות מנהיגי הציונות על שלטי הרחובות (חבל שלא מצינים את פועלם), הגענו לכיכר המחודשת על שמה של צינה דיזנגוף. לא הייתי כאן מאז המהפך שעברה – באמת מרשימה, חו"ל זה כאן, אפשר ללקק גלידה איטלקית מיוחדת – יש לעמוד בתור במרחק של שני מטרים זה מזה. סקרנו בניינים לשימור, בתי מלון בוטיק מסתתרים בין הבניינים. הגיעה שעת הצהריים. אוכל רחוב.

יומיים אחרי פרוץ הסגר השני, קבענו, בתי השלישית ואני, לצאת מגבולות חדרה ולשים פנינו אל הכרך הגדול – תל-אביב. וזאת לדעת, הבת הזאת שלי מכירה את העיר על צפונותיה כהכירה את כף ידה.

יצאנו לדרך במכונית שלי, כן, אני הנהגת שבדרך כלל ממעטת לנסוע לעיר הגדולה ברכב הפרטי. לא ידענו מה מחכה לנו. העיר התוססת בדרך כלל נראית כצל של עצמה. המבנים מזדקרים לעין, חוף הים מפתה באדוות הגלים ובחולות הלבנים, אבל איפה האנשים? מקומות חניה יש בשפע, מצאנו מקום בקלות.

ללא מטרה שתכננו מראש התחלנו את סיורנו בשוק הכרמל ברגל. מה אומר? בא לנו לבכות. הדוכנים סגורים ומסוגרים, אנשים מדוכאים אחדים יושבים ליד הדוכן הסגור שלהם ומפגינים מורת רוח, פה ושם מצאנו דוכן פעיל של ירקות ופירות ולהפתעתנו גם חנות מפתה מאוד של דליקטסים – גבינות, דגים ושימורים מיוחדים...

מהשוק שובר הלב פנינו לרחוב שיינקין שהיה תוסס אך לא מזמן מבתי קפה, מחנויות אופנה, מאומנות והמה צעירים רבים. הכל סגור. חלק מהמקומות שבקו חיים לעולם, חלקם אולי יתאוששו.

הגענו לבית קפה אליו כיוונו, בעלת המקום, זוכת מאסטר שף, פתחה במקום פנינה קולינארית. עמדנו בפתח עד שקיבלנו אישור כניסה (גם שירותים), מסרנו את הזמנתנו ואחרי מספר דקות קיבלנו שקית ארוזה בטוב טעם ושתי כוסות חליטת פירות צוננת. התיישבנו בפינה בקצה הרחוב כדי לאכול ולשתות. על פנינו חלפו אנשים במסכות ללא שמחה בעיניהם. הפעלנו את הוויז כדי לסקור את המקומות שרצינו לבקר. כיכר בית ביאליק – מה אומר לכם? שממה ושיממון. המזרקה בקושי מתיזה את מימיה, אין נפש חיה מלבד פועל עירייה משועמם. המשכנו לשדרות רוטשילד. אימהות אחדות עם תינוקות וכמה קשישים על הספסלים. זוכרים את השחקנית שלומית מלכה? זו שהחליקה עם הקורקינט בשדרה. כמה רעש וצלצולים היו בעקבות פציעתה – אבל היא לא היחידה... בעודנו צועדות בשביל המיועד להולכי הרגל, מדלגות מעל שלוליות שנוצרו בעקבות ההשקיה, החלקתי לפתע. מצאתי את עצמי שרועה מלוא קומתי בבוץ החלקלק שנוצר מהמים ומהנשורת של עצי הפיקוס. אל דאגה – נפילה בגילי המתקדם זה לא תענוג גדול, וזה גם מסוכן... אבל הבוץ... יושבנו בתי ואני על ספסל בשדרה, שולפות כל פיסת מגבון להקטנת הנזק...



בפינת רחוב השוק אליו חזרנו הזמנו "טייק אווי" וקיבלנו על פי הזמנתנו פיתה מלאת כל טוב באריזה מושקעת ושוב מצאנו פינה – בעמידה... מה אומר לכם – בא לי לבקר שם שוב.

דבר המערכת

| ימימה לוי |

חנוכה 2020

73% מהיהודים בארץ מדליקים יום יום חנוכיה בחג ומברכים "על הניסים ועל הנפלאות". ולא בכדי. את הניצחון המופלא במלחמה ביוונים ניתן אולי להשוות למלחמת תש"ח: "מסרת גיבורים ביד חלשים ורבים ביד מעטים". כל מי שלמד על מלחמת תש"ח יודע כמה שברירי היה הניצחון, ושהוא הושג בניסי ניסים. נצטט את בן גוריון: "מי שלא מאמין בניסים, הוא לא מציאותי". האמונה שאנו נלחמים על ארצנו, על חיינו ועל חירותנו איחדה וחזקה אותנו. למלחמה ביוונים נוספה גם המטרה להשיג חירות דתית. היוונים שכבר שללו את חירותנו המדינית ניסו לכפות עלינו את הדת הפגנית ולהפוך אותנו לעובדי אלילים. אילו הצליחו בכך, לא היינו היום עם בארצו, ואף לא היינו קיימים כיהודים. היינו נטמעים ככל הגויים סביבותינו. היהודים המתיוונים שהתגוררו בעיקר בערים נחשפו לתרבות היוונית שהייתה עשירה ומפוארת. תרבות זו קסמה להם, אלא שאליה וקוץ בה. היא הייתה קשורה קשר בל ינתק עם הדת האלילית. כשנגזרו גזרות השמד, היהודים הפרושים השכילו להבין את גודל הסכנה לקיומו של העם. למעשה, מה שרצו זו אוטונומיה יהודית. הם היו ברובם אנשי כפרים, וכשקם מנהיג ראוי, יהודה המכבי, הצליחו להתאחד, למרוד ביוונים ולזכות גם בעצמאות מדינית.

הצידיק למלחמה נובע מכך שלפי ההלכה, איסור עבודה זרה הוא אחד משלוש המצוות העומדות מעל פיקוח הנפש. חכמינו האמינו שהאמונה באל אחד היא עיקרון שאין להתפשר עליו. בניצחוננו ביוונים היינו הקטליטור להפצת המונותאיזם בעולם כולו. כלומר, הניצחון לא היה פיזי בלבד, אלא אולי בעיקר רוחני. ובחנוכה מציין אור נרות החנוכה את ניצחון הרוח על החומר. יהדות מול תרבות אלילית. מי ייתן ואור זה ייכנס ללבבות וישכין שמחה, אהבה ורעות בינינו.



עורכת ראשית: יונה מאור

חברי המערכת: חוה גדיש, יצחק גולדפינגר, יאשיהו וולשטין, 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 ריטל פוקס, מנהלת המחלקה לאזרחים ותיקים

המזל: "העמותה למען הקשיש" בחדרה טל: 04-6323331

פקס: 04-6247537

כתובת המערכת: E-mail: kivunhashl@gmail.com

עריכה גרפית והדפסה: אור גרפיקה והדפסות

יצחק (צ'קלה) גולדפינגר – חלום שהתגשם

| רות לפידור |



צ'קלה בן 87 יליד חדרה, כיהן כיושב ראש מוזאון החאן בחדרה במשך כחצי יובל שנים, 22 שנים. לפני חודשים אחדים פרש מתפקידו לאחר שהגשים את חלומו ומפעל חייו לבנות בית חדש למוזאון ברחבי החאן, אודיטוריום המכיל 100 מקומות ישיבה וציוד אור קולי, שניתן לקיים בו פעילויות תרבות, חינוך, התכנסויות, הקרנות סרטים והרצאות. ההתנדבות כיו"ר החאן, העשייה המאתגרת ורבת הפעילות במשך כל השנים מילאה אותו סיפוק רב וגאווה גדולה.

צ'קלה נולד וגר כל חייו בבית בו נולד ברחוב הנשיא, בלב ליבה של חדרה. הוא למד בבית חינוך לילדי העובדים והיה חניך בתנועת "הנוער העובד והלומד", מעוז מעמד הפועלים. הצבר הישראלי נישא לאנקה, פליטת שואה, ויחדיו הקימו משפחה לתפארת. לאחרונה עברו לגור בשכונת עין הים. את הריאיון עימו ערכתי בדירתם החדשה הצופה על הנוף המרגיע של הים.

צ'קלה, דמות מוכרת בעיר וחבר ותיק במערכת העיתון הזה "כיוון חדש" עבד ככלכלן במפעל אליאנס במשך 42 שנים. במקביל לעבודתו התנדב שנים רבות בארגונים קהילתיים רבים: במרכז טיפוח יזמות, במשמר האזרחי, בהנהלת מוזאון החאן ועוד. **תמיד, בעומק ליבו, ידע שכאשר יפרוש לפנסיה, יתנדב בארגון שיוכל לקבוע בו את המדיניות, להשאיר ולהטביע בו את חתימתו.**

רוח ההתנדבות פיעמה בבית הוריו, והוא ינק אותה משחר ילדותו. אימו התנדבה בארגון נשים ובמגן דוד אדום. אביו היה פורץ דרך. בשנת 1933 היה נציג הפועלים הראשון בוועד המושבה. עד אז היו בוועד המושבה נציגים של איכרים ובעלי קרקעות בלבד.

מה תפס את עיניך במוזאון שהשפיע עליך?

"במהלך התנדבותי כחבר בהנהלת החאן ראיתי שבאולם המרכזי של החאן תלויות רק תמונות של גברים ממייסדי חדרה, חקלאים ותושבים (בעלי נכסים). לא היה אזכור לנשים ולמעמד הפועלים. מראשית ההתיישבות בשנת תרנ"א 1891 ולאורך כל השנים הנשים נשאו על כתפיהן נטל כבד ומרכזי יחד עם הגברים בייסודה של חדרה. החל משנות ה-20 של המאה הקודמת הפועלים שבאו לחדרה עבדו ונטלו גם הם חלק חשוב בהיסטוריה של העיר."

מה הניע אותך לקבל את תפקיד יו"ר החאן?

"הדָּרַת הנשים ומעמד הפועלים הם שני הנושאים שבגינם הסכמתי לקבל את תפקיד יו"ר החאן. חשבתי שיש צורך להציג ולתת ביטוי לתפקידם ההיסטורי. לתת איזון הולם גם לנשים ולפועלים כמעצבי דרכה של חדרה."

החל משנת 1999 בה החל את תפקידו כיו"ר החאן צ'קלה חלם להקים מבנה חדש ומודרני למוזאון שיהווה השלמה למבנה הישן. המוזאון שוכן במרכז ההיסטורי של העיר, במבנה כורכר מרשים, שהיה במקורו בית חווה חקלאית עות'מאני מאמצע המאה ה"ט. המבנה נרכש בשנת תרנ"א 1891. שש שנים שימש למגורים זמניים לראשוני המתיישבים. מחדרי הבית המקוריים נותרו היום אחד-עשר בלבד אשר משמשים אכסניה לארכיון ההיסטורי של העיר, לתצוגות הקבע של תולדות חדרה ולפעילות התרבותית והחינוכית של המוזאון.

מה היו הצעדים הראשונים להגשים את חלומך?

"העליתי את הרעיון בפני הנהלת המוזאון. ההערכה הכספית להקמת האודיטוריום הייתה 4 מיליון ש"ח. סכום עתק שריפה את ידי הסובבים אותי. אבל לא אותי. נרתמתי כל כולי להגשמת חלומי. הצעד הראשון היה פנייה לראש העיר דאז חיים אביטן. העירייה נענתה בחיוב ונתנה שטח צמוד למבנה הישן של החאן."

הדרך הייתה מלאת חתחתים. הקושי הראשוני היה למצוא תורמים. רבים וטובים נרתמו בהתנדבות להקמת הפרויקט. יורם ברנע התנדב להיות מנהל הבינוי, האדריכל שלומי ממך הכין את תוכנית המבנה. רונן זברקו ועוד הגישו עזרה, תמיכה וכתף חמה. אגודת "מייסדי חדרה" בראשות יו"ר האגודה אהוד רוטמן תרמו מיליון ש"ח למבנה. הקמת המבנה ארכה עשר שנים.

צ'קלה מדגיש: "עמדתי על כך שעד אשר לא יהיה תקציב למימון, כל הליך ושלב בהתקדמות הבנייה לא יימשך. המטרה הייתה לא לגרור את המוזאון לגירעון. עשיתי הפרדה מוחלטת בין הוצאות הבינוי והוצאות המוזאון. לאורך כל השנים ניצבו משוכות גבוהות שהיה צריך לדלג מעליהן. ההשקעה הנפשית הרבה והשעות שהקדיש למוזאון עזרו לו להגשים את חלומו."

בנוסף חשוב היה לו לקדם את החינוך והתרבות במוזאון. נערכו בו ערבי תרבות בשיתוף תושבי העיר. אנדרטת ההגנה הוקמה לצד אנדרטת אצ"ל כדי לתת כבוד לכל הלוחמים שהגנו על העיר לפני קום המדינה. נוסף לכך היה לו חשוב להגדיל את מספר המתנדבים של המוזאון.

צ'קלה איש חם, אדיב ורגיש לפן האנושי, תמיד נתן יחס אישי לכל מתנדב במוזאון כדי שיחוש את הכרת התודה הניתנת לו על פועלו.

אני רואה את הברק בעיניו של צ'קלה ובקול שקט, נעים וחם הוא מסכם: "מפעל החיים שלי היה במוזאון, תפקידי כיו"ר החאן נתן לי סיפוק רב. במשך 22 שנים נעזרתי במתנדבים רבים ובצוות המקצועי של החאן. ועל כך אני מכיר להם תודה גדולה."

גם היום צ'קלה אינו שוקט על שמריו. ההתנדבות היא בדמו אף על פי שעבר כבר מזמן את גיל גבורות. יחד עם רעייתו אנקה שהיא אשת עדות שנים רבות במסעות לפולין הוא פעיל בתחומים קהילתיים בשכונת עין הים ובפרויקט הדגל של "קהילה לדורות". הם מקימים כיתת אזרחים ותיקים שיזכו לתוכניות לימודים מגוונות בטכנודע שבגבעת אולגה (ראו עמ' 8).

כה לחי לאיש רב הפעלים והמעשים.

| רות לפידור |

מגפת הקורונה שפקדה אותנו חידדה את הצורך ואת החשיבות בכלי המשפטי שנקרא – "ייפוי כוח מתמשך". במשבר הקורונה מצאו עצמם אנשים, בעיקר בגיל השלישי, מבודדים, מוגבלים ולעיתים אף מונשמים, ללא יכולת לקבל החלטות מכל סוג שהוא הנוגעות למצבם הבריאותי, הכלכלי והאישי.

לאחרונה עבר בכנסת תיקון חשוב לחוק הכשרות המשפטית והאפוטרופוסות השם את האדם וצרכיו במרכז והמאפשר לו לתכנן את עתידו ולשלט עליו. החוק יוצר כלים משפטיים שיאפשרו לאדם להביע את רצונו ולתת לו מקום ומשקל גם בשעה שלא יהיה מסוגל לבטא אותו בעצמו.

היתרון בחתימה על "ייפוי כוח מתמשך" הוא שלאחר הפקדתו באפוטרופוס הכללי אין צורך במעורבות ביהמ"ש כדי לתת לו תוקף, ואין צורך למנות אפוטרופוס. אם אדם מאבד את כשרותו המשפטית, יחד עמה פג תוקפו של ייפוי הכוח הרגיל. במצב זה נאלצים בני משפחתו של החולה/המטופל להגיש לבית משפט בקשה למינוי אפוטרופוס על גופו ועל רכושו. הדבר כרוך בהתרוצצויות רבות, בניהול הליך משפטי ובבזבוז זמן יקר. ומשמעותו – שלילת עצמאותו ושליטת יכולת קבלת ההחלטות של אדם על המשך חייו.

בייפוי כוח מתמשך מייפה הכוח קובע:

- א. מי וכיצד יטפל בחשבון הבנק שלו
- ב. איזה סוג טיפול רפואי יקבל
- ג. כיצד לנהוג בנכסיו ובעסקיו
- ד. השקעות קצבאות ועוד

כל זה תוך הנחיות מפורטות לגבי רצונו והעדפותיו של המייפה.

מייפה הכוח קובע בעצמו בעודו צלול מי יטפל בענייניו בעת הצורך, ואין חשש שהאיש הממונה על גורלו יהיה אדם זר. רק עורך דין אשר עבר הכשרה מיוחדת מטעם משרד המשפטים, רשאי לערוך "ייפוי כוח מתמשך" בעלות כספית גבוהה.

לא לכולם יש נכסים ו/או רוצים להשתמש בכלי המשפטי הזה. לכן יש אפשרות להשתמש רק ב"ייפוי כוח רפואי" שבא לתת מענה לרצונו של אדם לקבוע את גורלו הרפואי בלבד, כאשר לא יוכל לתת הסכמה מדעת לטיפול רפואי. על "ייפוי כוח רפואי" אפשר לחתום לפני רופא, אחות, עובדת סוציאלית ללא עלות כספית. בהתאם ל"חוק זכויות החולה" אדם רשאי לייפות את כוחו של אדם אחר לקבל עבורו החלטות רפואיות למצבים עתידיים שבהם לא יוכל לתת הסכמה מדעת לטיפול רפואי.

בנוסף, אדם המעוניין להיערך מראש למצב שבו יהיה חולה הנוטה למות, יכול להכין הנחיות רפואיות מקדימות או למנות מיופה כוח בהתאם להוראות "חוק החולה הנוטה למות". ייפוי כוח לצרכים רפואיים בלבד יעשה רק על גבי טופס ייפוי כוח רפואי (טופס ד')

דוגמה: אדם סיעודי שסבל מקוצר נשימה נשלח ע"י בית האבות שהיה מאושפז בו לבית החולים הקרוב. המשפחה ביקשה להעביר אותו לבית חולים אחר כיוון שבן המשפחה עבד שם כרופא. בית החולים שהחולה היה מאושפז בו לא הסכים. רק לאחר שהוצג "ייפוי הכוח הרפואי" שנחתם כחוק ע"י החולה, הוא הועבר לפי בקשת המיופה.

למעשה, החוק נותן בידינו כלי משפטי המאפשר לנו להפוך את עתידנו לטוב ומיטיב יותר בעבורנו לנו וללבני משפחתנו. רצונותינו ובחירותינו הם תמצית החירות שלנו, ועתה יש ביכולתנו להמשיך ולעגן אותם כמרכז חיינו לאורך השנים באמצעות "ייפוי הכוח המתמשך" או "ייפוי כוח רפואי".

בלשכות המשפטיות של ויצו ונעמת בחדרה יש עורכי דין שהוכשרו לערוך "ייפוי כוח מתמשך", והם עורכים את מסמך ייפוי הכוח במחיר מוזל.

רק בריאות טובה לכולנו.

אגף הרווחה
והשירותים
החברתיים



חדרה
עיר עם אנרגיה
המחלקה לאזרחים ותיקים

היחידה
לשלוש האזרח
הוותיק

אזרחים ותיקים, אתם לא לבד!

אם את/ה חשוף/ה לאלימות, חווה התעללות ו/או הזנחה,
אם את/ה מכיר/ה אזרח ותיק הסובל מאלימות ו/או הזנחה,
יש לכם למי לפנות!

**היחידה לשלום האזרח הוותיק
נמצאת כאן עבורכם לעזרה וטיפול**

לפנייה או לדיווח, ניתן ליצור קשר טלפוני עם צוות היחידה
בימים א-ה, בין השעות: 08:00-12:00

טל: 04-6303792 / 04-6303385
רכזת היחידה - עו"ס סימה פז

דמנציה וקורונה – בין האתמול לעתיד

עו"ס נועה מטיאש |



אפשרות להבין את הסיבה לכך, או להסביר להם אותה. בני המשפחה והמטפלים דיווחו על תחושות עצבנות, על אי שקט ועל בלבול אצל המבקרים בתקופת הסגר הארוכה. מרביתם חוו ירידה בתפקוד

הגופני ובמצב הרוח, דבר שהיה ניכר מאוד לעין אחרי שמרכז היום נפתח מחדש.

עוד דובר בהרצאה על ההתמודדויות, על האתגרים, על הדילמות ועל היצירתיות של צוות מרכז היום ושל בני משפחות המבקרים בתקופה השונה והמשתנה שעברנו ועדיין עוברים. דוגמה לכך היא ההכרח לעטות מסכה במרכז למרות קשיי המבקרים הסובלים מדמנציה בזיהוי העומד מולם ובהבנת דבריו.

דילמה נוספת היא הצורך בריחוק חברתי של המטפלים ממבקרים. חולי דמנציה זקוקים למגע רך באופן תדיר על מנת לגרום להם תחושה טובה ולדרבן אותם לפעילויות, אך בתקופה זו על הצוות להיות זהיר מאוד כדי לשמור עליהם אך גם על עצמם.

לשמחתנו הרבה, בסגר השני הוחלט להשאיר את מרכז היום פתוחים, והמבקרים ובני משפחותיהם נהנים משגרה ומפעילות בטוחה וחשובה על פי כל ההנחיות: מספר המבקרים הכללי הוגבל, הנסיעה בהסעות נעשית בקפסולות, הישיבה בחדר האוכל כוללת מחיצות ושמירת מרחק וכך גם בחוגים ובפעילויות השונות.

מוזמנים לפנות בכל שאלה או התייעצות אל עו"ס נועה מטיאש: 04-6345856
מרכז בקר, רח' חנקין 7, שכ' האוצר, חדרה.

הביאה לדפוס אילנה זהבי

מחלת הדמנציה פוגעת באופן הדרגתי בזיכרון, ביכולת החשיבה, בהתמצאות בזמן ובמרחב וכו'. החולים בדמנציה מתקשים להסתגל למצב בשל קשייהם הקוגניטיביים, והם חיים בתחושת חוסר ביטחון מוגברת, כיוון שהפגיעה בזיכרון מביאה לחיבור רעוע עם המציאות החיצונית.

במהלך הסגר הראשון נסגרו מרכזי היום למבקרים למשך חודשיים וחצי. במהלך תקופה זו נעשו מאמצים אדירים לשמור על קשר טלפוני עם כל המבקרים, על חלוקת סלי מזון ועוד, אך כשמדובר באוכלוסייה הסובלת מבעיות זיכרון, הדבר אינו פשוט כלל.

"מרכז יום בקר" נמצא בשכונת האוצר. מטפלים בו באנשים שסובלים מבעיות זיכרון (דמנציה, אלצהיימר ומחלות דומות), והוא מהווה מקור ביטחון למבקרים ולבני משפחותיהם. ניתן לדמותו לתרופה נגד בדידות ודיכאון. המרכז פתוח חמישה ימים בשבוע ומציע מגוון פעילויות חברתיות ותרבותיות, כגון גינון טיפולי, התעמלות, טאי צ'י ועוד, שירותים מקצועיים (אחות, עו"ס, ריפוי בעיסוק) ושירותים אישיים במטרה לשמר את התפקודים הקיימים ולהאט את קצב התדרדרות המחלה.

בחודש ספטמבר האחרון התקיים לראשונה כנס וירטואלי של **עמותת עמדה** (עמותה לחולי דמנציה, אלצהיימר ומחלות דומות בישראל) בנושא **דמנציה וקורונה – שגרת הטיפול במציאות משתנה**.

בכנס הרצתה **עו"ס נועה מטיאש**, מנהלת מרכז בקר, על פעילות מרכזי היום בצל משבר הקורונה החל מסגירתם באמצע חודש מרץ עד פתיחתם המחודשת והמותאמת בחודש יוני. בהרצאה דובר על מצבם הנפשי המורכב של מבקרי מרכז היום ששגרת חייהם נקטעה בבת אחת ללא



העיקר הבריאות

יפה וינקר |

המערכת החיסונית מהי?

המערכת החיסונית מוגדרת לעיתים כ"חוש שישי". היא מזהה נגיפים וחיידקים שהמוח שלנו לא מזהה והופכת את המידע למסרים ספציפיים המגיעים למוח ומפעילים את התהליך החיסוני. מערכת החיסון עובדת בשיתוף פעולה עם מערכות אחרות בגוף, למשל מערכת הנשימה המשתמשת בריר או בשיעול כדי להיפטר ממזהמים שונים שנשאפו לגוף במהלך הנשימה.

מערכת החיסון היא מכלול מורכב של איברים, של תאים ושל מולקולות אשר התפתחו במהלך האבולוציה במטרה להגן על גופנו מפני פלישת חיידקים, נגיפים, פטריות וטפילים שונים.

בין מרכיבי השונים של מערכת החיסון קיימים יחסי גומלין ענפים המאפשרים להם לפעול בהתאמה נגד פולשים מהם נשקפת סכנה לגוף. המערכת מסוגלת להבחין בין "עצמי" ל-"זר", כלומר בין תאים השייכים לגוף עצמו לבין תאים ממקור זר, באופן שמבטיח כי התגובה החיסונית תופעל אך ורק נגד גורמים זרים לגוף.

אחד המאפיינים הבולטים והחשובים של מערכת החיסון לצד יכולתה לזהות במדויק מספר עצום של גורמים זרים הוא הזיכרון החיסוני המתאפיין במהירות תגובה ובעוצמה חזקה לכל פלישה חוזרת של אותו גוף זר ומאפשרת למערכת החיסון לפעול ביתר נמרצות נגד הפולש ולמנוע התפתחות מחלה.

בעזרת מספר כללים פשוטים שכל אחד יכול לבצע נוכל לתת לגוף כלים להתמודד עם זיהומים ומזיקים מבחוץ:

להקיף לישון שמונה שעות בלילה

לצרוך מספיק נוזלים

לצאת לשמש למספר דקות כל יום

לשים לב למה שאנחנו אוכלים

לעשות פעילות גופנית

להימנע ממצבי לחץ

מקור: ויקירפואה



החיים החדשים של לילי שפרד – רייצ'ל רייס

| עדי שיטה |



זהו רומן היסטורי. התקופה – שבועות ספורים לפני פרוץ מלחמת העולם השנייה. אוניות נוסעים בריטיות גדולות מפליגות מאנגליה לאוסטרליה. על אחת מהן ה"אורינט" נמצאת גיבורת הסיפור, לילי שפרד. הוריה ואחיה מלווים אותה עד שעת ההפלגה, ואז הם נפרדים ממנה. היא אמורה לשוב בעוד שנתיים. לנסיעה שלה שתי מטרות: האחת, להתרחק מפרשה כואבת, והשנייה – לעבוד באוסטרליה כעוזרת בית בביתם של בריטים עשירים (נערות רבות עשו את הדרך הארוכה לאוסטרליה בתמיכתה ובעידודה של הממשלה הבריטית). הנוסעים על האונייה נחלקים למעמדות. התאים המרווחים של הסיפון העליון מיועדים לבעלי ממון ומעמד שעושים את דרכם הארוכה למטרותיהם השונות. בסיפון השני מתגוררות אותן נערות ונשים שהוזכרו לעיל, שלוש בחדר. מלווה אותן אישה שנשלחה לתמוך בהן בדרכן החדשה. בסיפון התחתון נמצאים אנשים ומשפחות של מהגרים, חלקם יהודים, שחשו כבר על בשרם את העומד להתרחש וגם איטלקים שמצטרפים למסע בנמל נאפולי.

הדמויות בספר נפגשות במצבים ובאירועים שונים. יש גם עירוב של מעמדות. האונייה עוצרת בדרכה בנמלים באירופה, במזרח התיכון, באפריקה ובצילון. המפגש עם תרבויות זרות מתואר אמנם במשורה, אבל הוא מעניין. הספר מתבסס על יומן מסע אמיתי שהתגלה על ידי הסופרת בסוף שנת 1915 בספרייה של אימא שלה. היומן כתוב בכתב יד במחברת אותה כתבה חברתה של האם, ג'ואן הולס. היא עצמה הפליגה לאוסטרליה במסגרת המיזם הבריטי. הספר מרתק. העמודים האחרונים מהווים קשר לסופו של המסע – שניהם מציגים אותו תאריך: 4 בספטמבר 1939.

קוראים עם הנכדים



"הכדורגלנים" – עונה קשה /

פראוקה נאהרגג

שולמית צמח-טנדלר

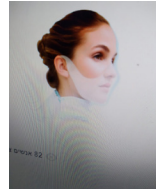
"עונה קשה" הוא הספר השני בסדרת "הכדורגלנים" בת 12 הספרים.

בספר זה מדובר על שחקני הכדורגל של קבוצת "הכחולים-צהובים". הם המומים,

כי אביו של רפי אסר עליו לשחק כדורגל, עד שישפר את השגיו בבית הספר. בעניין זה הוא לא מוכן להתפשר, אף על פי שהם זקוקים לו בדחיפות במשחקם על הגביע! למרבה המזל, מציעה הילה, השקדנית של הכיתה, לתת לו שיעורים פרטיים. היא מצליחה לשכנע את האב לבטל את הוענש, ורפי לומד איתה כל יום אחרי הצהריים. המאבק על הגביע הוא משחק ילדים לעומת השיעורים הפרטיים האלה!

בספר 133 עמודים. הטקסט מנוקד כולו. האותיות גדולות ומאירות עיניים. איורים נחמדים מאוד בצבעי שחור-לבן מקשטים את עמודי הספר. מתאים לתלמידי כיתות ב'-ד'.

המסכה השקופה



| שירה מוראל |

בשלוש השנים האחרונות חיי עברו בנעימים, בשגרה במסגרת של יציאה מהבית לפעילויות קבועות: חוגים, התנדבות, הרצאות, טיול בקניון כשהחנות פתוחות, תיאטרון, פגישות ועוד ועוד. היה כיף לקום בבוקר ולבדוק בלוח השנה, מה מתוכנן לי שם לאותו יום. ואז היא באה! כן, ללא הזמנה, והביאה איתה צרות ותחלואה וסגר ומסכה. נישתם נכון, זו שנת 2020, שנת הקורונה שלא ידענו מה צפוי לנו ממנה.

אני אתייחס לפעם למסכה שהביאה איתה הקורונה:

כשהבינו היצרנים שהיא לא טרנד חולף אלא מתכוונת להתנחל על פנינו תקופה ארוכה, התחילו להפיץ מסכות שונות שמסתירות חלק ניכר מפנינו. מה לא ניסיתי? מסכה מנייר, מבד, מצמר, מפלסטיק, המסכה הקלסית הרגילה שנמכרת בחבילה עם פילטר ובלי, עם עיטורים והדפסים צבעוניים ובלי, ואפילו סרגתי לי מסכה, אך אף אחת מהן לא הייתה נוחה, כי קשה לתפקד איתה ביעילות, מה גם שהיא מקשה על התקשורת הבין-אישית. ועוד: היא גורמת לתחושת אי-נוחות, "גונבת" לנו את החיוך ואת הזהות וגורמת כאבים מאחורי האוזניים. פעמים רבות נמנעתי מלצאת מהבית על מנת לא לעטות מסכה, עד שפגשתי אותה! המסכה השקופה. מה לא נאמר עליה?

היא איכותית, נוחה ובלתי מורגשת עד שאפילו שוכחים שהיא על הפנים. והכי חשוב: היא שקופה ולכן מאפשרת להתחבר לאנשים ולסביבה, לדבר ולחייך, בלי להסתיר הבעות פנים, אין כאבים באוזניים, כי מרכיבים אותה כמו משקפיים, אין גירוד ואין הגבלות בתנועות הפה. היא מתנקה בקלות במים ובסבון ומתייבשת מהר, הגיינית וניתנת לשימוש חוזר, ולבסוף אפשר להשתמש בה גם נגד אדים.

רכשתי אותה אחרי בדיקה, אך לאכזבתי נוכחתי לדעת שהמידע לגביה אינו מדויק: ברגע שעטיתי אותה על פניי היא התמלאה באדים והתקשיתי לנשום. חוץ מזה היא גם גדולה מידי. בסופו של דבר, אף על פי שחלק מהמידע לא היה מדויק, החלטתי שאפשר להסתדר איתה, ושהיא עדיפה על המסכות שמסתירות את הבעות הפנים.



המחלקה לאזרחים וותיקים



הטלוויזיה הקהילתית של חדרה

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

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

כתבות מגזין טלק חדרה לחודש דצמבר 2020

1. הספד לסיד פנקס ז"ל ממקימי הקבוצה שהלך לעולמו
2. חורף ליד הבית - אורנה גרוס
3. על גג העולם, טיול וירטואלי של קבוצת טלק - נוגה ניב
4. דני והטרקטור - רותי טל
5. הרפתקה באיגואסו - בני ניב ושושי אובר
6. כריית זיפדיף בשנות השמונים - אפרים פרנק



תשבץ דצמבר 2020

| זהבה עמל |

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

מאוזן

1. חופש, דרור 5. אומנות התנועה האילמת
11. מספר ימי החנוכה 13. הבריא, נרפא 14.
מהתווים 15. מחוג, חץ 19. כיוון, כותל 20. נהר
אגדי שנח בשבת 21. אבי הנצרות 23. מנהרה,
מערה 25. הר בעמק יזרעאל 26. אפס, חסר 27.
חג האורים 28. החבר שלי 29. מטבע יפני 32.
מגש 33. מגרש משחקים (2, 7) 39. לא טוב 40.
מתקומם, סרבן 42. הפלא שקרה בחנוכה 4,2,2
45. גולש למטה 47. אות אנגלית 48. זרוע, אמה
49. גן ילדים 51. גבוה 52. הצעצוע לחנוכה 53.

אמונה

מאונך

1. מרדו ביוונים 2. משחק קלפים 3. האות
השישית 4. שינה 6. מילת קריאה 7. לחץ, חתך 8.
ילדים פראיים (2, 4) 9. אות עברית 10. מצחיקן,
מבדח 2. הקדוש ברוך ר"ת 16. אות עברית 17.
אות השלום 18. אות לטינית 20. דרגת קצונה
בצהל 22. דוהר, דורס 24. אחיו של הבל 30.
מנורת החג 31. חטיבה בצהל 34. עריסה, מיטה
35. חומר הפקק 36. אומה 37. ריב, קטטה 38.
מבוסס, שיכור 41. מדליקים אותו בחג 42. שדה,
תלם 43. מארבעת המינים 44. דרום הארץ 46.
בינה, השכלה 50. מילת זירוז



הצצה להלצה

| יאשיהו וולשטין |

למידה מרחוק

תיקון למשרד החינוך: זו לא למידה מרחוק אלא רחוק מלמידה.

בילוי בים

רוני: "מאחר שהיום מותר, הלכנו לבלות בים."

ירון: "נו, איך היה?"

רוני: "אה, סתם יום של חול."

טלפון למשרד הבריאות

לקוח: "העבירי אותי למישהו יותר בכיר."

נציגת שירות: "אני עובדת מהבית, רוצה את אמא שלי?"

ימי החנוכה

אחרי 'ליל הסגר' ול"ג בעומר, מגיעים כעת 'ימי החנוכה'.

הצעת ייעול לחנוכה

סופגנייה דיאטטית ללא שמן, ללא ריבה וללא בצק.

חסר בורג

איזה יופי שקבינט הקורונה התיר פתיחתן של חנויות הרחוב. בחנויות לחומרי בניין נוכל לקנות בורג שחסר לנו מאוד בתקופה זו.

הזיכרון כבר לא משהו

אבי כבר בן שבעים ועדיין קורא לאמי 'אהובתי', 'יקרתי', 'נסיכה שלי'.

כששאלתי אותו מה הסוד, ענה לי שבערך לפני חמש שנים שכח את שמה והוא פוחד לשאול אותה מהו.

צפירה ברמזור

חבר שלי שאל אותי באיזה שלב אנחנו נמצאים בתכנית הרמזור של פרופ' גמזו.

ענית לו שעכשיו אנחנו בשלב שכולנו מצפצפים.

אממה פחמימה

מדוע פחמימה זכתה לשם זה? כי אחרי שאתה אוכל אותה, אתה מרגיש כמו פח ואינך מבין ממה.



מהמטבח של סבתא

| בתיה שרייבמן |

תבשיל בורגול עם ירקות

חומרים

2 כוסות בורגול עבה

1 בצל גדול קצוץ

3 שיני שום קצוצות

2 גזרים, פלפל אדום, קישוא – קצוצים

3 כפות שמן לטיגון

4 כוסות מים רותחים

1 כפית מלח

1 כפית אבקת מרק עוף

1/2 כפית פלפל שחור

1/2 כוס כוסברה קצוצה

אופן ההכנה

משרים את הבורגול במים למשך שעתיים.

מטגנים את הבצל, מוסיפים את השום ואת שאר הירקות,

מטגנים 5 דקות נוספות. מסננים את הבורגול ומוסיפים

לסיר. מוסיפים את התבלינים ואת המים הרותחים.

מערבבים ומביאים לרתיחה. מנמיכים את האש, מוסיפים

את הכוסברה, מכסים את הסיר ומבשלים במשך 30

דקות.



מחזון למציאות - כיתת ותיקים בטכנודע אולגה

| יצחק (צ'קלה) גולדפינגר |



קרב לשנה תמימה פועלת **"קהילה לדורות"** בשכונות מערב חדרה – גבעת אולגה, עין הים, קידמת ים וכפר הים – ומניבה בפעילותה מיזמים ברוכים לרווחת תושבי המקום הוותיקים. גם מגפת הקורונה לא פגמה בפעילות זו הנמשכת בהתאם למגבלות משרד הבריאות. בפגישות מנהיגות הקהילה הוצגה, בין היתר, כוונה להעשיר בתכנים חינוכיים ותרבותיים את סדר יומם של ותיקי המקום. בפני הפורום הוצגה תכנית להקים קתדרה של מערב העיר בדומה לזו הפעילה במזרח העיר, בשכונת בית אליעזר. התוכנית אף הוצגה בפני נציגי **"אשל"** ו**"ג'וינט"** בעת ביקורם במקום עם הנהלת אגף הרווחה של עיריית חדרה והעמותה למען הקשיש המקומית.

רעיון הקמת הקתדרה לא קרם עור וגידים בעיקר מסיבות תקציביות, אך הנהגת **"קהילה לדורות"** לא הרפתה ומצאה אוזן קשבת אצל רויטל פוקס, מנהלת המחלקה לאזרחים ותיקים בעירייה. על מנת לעמוד במסגרת התקציבית ובכל זאת להביא לידי ביטוי את הכמיהה להעשרה תרבותית וחינוכית סוכם להקים בטכנודע אולגה **"כיתת ותיקים"** דוגמת זו הפעילה בתיכון חדרה ובתיכון הרב-תחומי בעיר.

פעילי **"קהילה לדורות"** וכל הגורמים הרלוונטים נרתמו למשימה. גם הנהלת הטכנודע נתנה את ברכתה לקיום מפגשי כיתת ותיקים בתחומה בגיוס מרצים מהשורה הראשונה בעיקר בתחומי רפואה, בריאות ואסטרטגיה.

בגלל מגבלות משרד הבריאות הוחלט להתחיל עם כיתת ותיקים בת 20 תלמידים בקפסולה אחת עם אפשרות הרחבה במצב של הקלות בריאותיות מחד גיסא ותוספת תקציבית מאידך גיסא.

ב-15.11.2020 התקיים אירוע פתיחת כיתת הוותיקים בטכנודע, ההרשמה לכיתה הושלמה תוך יומיים והעידה על הצימאון הרב של אוכלוסיית המקום לפעילות התרבותית המתוכננת. החיבוק העז שבו נתקבלה הכיתה על ידי הנהלת הטכנודע מעיד על הפוטנציאל הטמון במיזם הזה של כיתת הוותיקים.

בדברי הברכה שנשא צ'קלה בפתיחה הוא בירך את כל הגורמים שאפשרו את ביצוע המיזם ובראשם את מנכ"ל הטכנודע ואת צוותו, את רויטל פוקס המנוע של המיזם, את רננה שער מנהלת **"קהילה לדורות"** ואת דבי זוהר הרכזת הקהילתית במקום.

אך בראש ובראשונה מגיעות הברכות והתודות לחברות ולחברי **"קהילה לדורות"** הנפלאים שנתנו אימון במיזם וגילו ודחפו עד מימושו. וכמו שנאמר בדברי הפתיחה: כיתת ותיקים זו תשמש כאבן פינה לקתדרה שאליה נשואות עיני כולם.

המאמין יבוא על שכרו.

אגף הרווחה
המחלקה
לזקנים וחסרי
אגף
נוצ"ץ

עוזרים בקליק

איך מורידים ומשתמשים באפליקציות?

איזה אפשרויות יש בזום ובמייל? איך משתמשים ברשתות חברתיות?

קבוצת המתנדבים "עוזרים בקליק" פה בשבילכם!

הקבוצה מורכבת מבני נוער וצעירים שהוקמה לעזור לכם!

יש לאי לפנות!

תתקשרו למספר 04-6303367

קבוצת עוזרים בקליק פה כדי לעזור לכם לפתור בעיות במהירות ובקלות
השאירו פנייה - ונגיע אליכם בקליק

קהילה תומכת חדרה

תכנית המיועדת לבני הגיל השלישי, המעוניינים להמשיך להתגורר בביתם, ומטרתה שמירה על איכות חיים עם ביטחון אישי ושקט נפשי, חיסכון בעלות אחזקת הבית ותשלומים על תיקונים.

התכנית פותחה ע"י אשל-ג'ונט ופועלת בשיתוף פעולה ובפיקוח עיריית חדרה, העמותה למען הקשיש ומשרד הרווחה והשירותים החברתיים.

סל השירותים של הקהילה התומכת כולל:

- * אבות/אם קהילה - שומרים על קשר אישי, מבצעים עבודות תיקונים קלים בבית, ללא תשלום, מתווכים ומפנים לבעלי מקצוע אמנים במידת הצורך.
- * מסייעים בפתרון בעיות.
- * פעילות חברתית מגוונת הכוללת: מסיבות ואירועים בחגים, הרצאות, טיולים, נופשונים.
- * מוקד מצוקה הפועל 24 שעות ביממה, 365 ימים בשנה.
- * ביקור רופא בביתך 24 שעות ביממה בעלות סמלית של 25 ש"ח לביקור.
- * אמבולנס לפינוי לחדר מיון, או 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

050-8290657 ולדימיר בליטמן

050-8290658 מיכאל מזרחי