

## להשאיר חותם בחדרה מיזם התיעוד הבינלאומי 'האוטוגרפרס' מגיע לעיר



עיריית חדרה בשיתוף מפעל הפיס מארחת את 'האוטוגרפרס' (The Autographers), מיזם תיעוד שמופק על ידי עמותת

'להשאיר חותם'.

קול-קורא שמופץ בימים אלה פונה לאיתור ותיקים משכונת אולגה, שיספרו על מאורעות היסטוריים מזוית אישית, כמו ניצולי שואה, וטראנים, העליות לארץ, סיפורי מעברות, משתתפי מלחמות ואנשים שתרמו ליישוב והפכו אותו למה שהוא.

הקול-קורא פונה גם ליוצרים מקומיים כמו צלמים וכותבים המעוניינים להשתתף במיזם – אשר יעניק להם את ההזדמנות להצטרף לקהילת היוצרים הבינלאומית של 'האוטוגרפרס'. היוצרים יעברו הכשרה בנושא תיעוד דרך צילום וטקסט, יצוותו לתושבים הוותיקים, ויביעו את סיפורם באמצעות צילום דיוקן וטקסט קצר. התוצרים ישולבו בקטלוג ובתערוכה שתפתח השנה.

מיזם 'האוטוגרפרס', הינו מיזם חברתי בינלאומי שמטרתו חיבור הקהילה להיסטוריה הייחודית שלה. הוא מפגיש בין אנשים שחוו מאורעות היסטוריים לבין אומנים מקומיים שיתעדו את הסיפורים מנקודת מבטם האישית. התוצרים מצטרפים לתערוכה נודדת של 'האוטוגרפרס' ומנגישה את ההווה התרבותית וההיסטורית המקומית, לציבור הרחב.

ראש עיריית חדרה: "העיר חדרה רואה חשיבות רבה בהוקרת מורשתה דרך תיעוד ותיקיה ומברכת על השיתוף פעולה עם מיזם האוטוגרפרס להפקת תוצר אומנותי שישאיר חותם בעיר. אני מעודד את יוצרי העיר להירשם ולקחת חלק".

לשאלות ופרטים נוספים ניתן לפנות בעמוד הפייסבוק

The Autographers

או במייל: [TheAutographers@gmail.com](mailto:TheAutographers@gmail.com)



חלק ממשתתפי המיזם בחדרה

### סרטים באולם רנה שני

10/11/19 יום א' בשעה 16:00 אחרי החתונה  
 24/11/19 יום א' בשעה 16:00 פנים רבות לאמת  
 28/11/19 יום ה' בשעה 17:00 וב- 20:00 הג'וקר (לקהל הרחב)  
 1/12/19 יום א' בשעה 16:00 ימים נוראים  
**לפרטים נוספים: נגה הסל 054-8007997**

קבלת קהל במשרדי העמותה בימי שלישי

# תלם

שירוגי סילוז בסיי

**תלם - בשיתוף עם העמותה למען הקשיש בחדרה**

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

**טל: 03-5618850**  
**גריןברג כלנית: 050-4440009**

העמותה למען הקשיש חדרה

- מטפלים מנוסים לטיפול אישי בבית
- מטפלים זרים ל 24 שעות
- מרכז מידע ייעוץ והכוונה

**טל: 04-6210526, 04-6324808**

רח' רמב"ם 29 (קומה 1) חדרה

## הצלצול עדיין גם בשבילי

מאז פרשתי לגימלאות ומהיותי מורה לאנגלית, חשבתי: "למה שלא אמשיך לתרום בעזרה לתלמידים מתקשים והרי ידוע שיש מחסור חמור במורים לאנגלית" ומאז, למעלה משנים עשרה שנים, אני מתייצבת בשערי בית הספר והתנדבות מושכת עוד התנדבות ומאז עשר שנים (אולי יותר, אך מי סופר) אני גם נכנסת לכתות ג' וד' ונהנית ללמד שירים ומשחקים באנגלית. שני הצדדים נהנים, התלמידים וגם אני. בסוף השנה שעברה, בהגיעי לגבורות, הודעתי על פרישה. "נראה לך?" אמרו לי המורות. והנה אני עדיין כאן והצלצול עדיין קורא לי.

איתרע מזלי ואני גרה בדיוק מול בית ספר יסודי. בבוקר, לפני הלימודים, אני "כלואה" בבית מכיוון שאין באפשרותי להוציא את המכונית מהחנייה – ילדינו המפונקים מוסעים לבית הספר אפילו אם הם מתגוררים בטווח הליכה. אתם קוראי הנאמנים בוודאי זוכרים איך היינו צועדים מרחק די רב ובכל מזג אוויר לבית הספר ובחזרה ואילו חוויות היו לנו בדרך...אלא מה? התיקים שלנו לא היו כל כך כבדים ולהורים שלנו לא היה רכב... שמעתי פעם מפי ילדי נווה חיים שהיו כאלה שהגיעו לבית הספר על גב חמור אבל זה היה אז...השנה, ביום הראשון ללימודים, התנדבתי להתייצב בעמדת קבלת הילדים "חבק, נשק וסע". לא תאמינו, הרגשתי כמו סבלי המזוודות בשדה התעופה ("סבל" – מלשון סובל?) גם התיקים של הילדים, בעיקר אלה של הכיתות הצעירות, כבדים יותר ממשקל גופם. הספרים, בקבוק מים וקופסת האוכל – שוברי גב.



### דבר המערכת

מאת: ימימה לוי

#### על הבדידות

חודש נובמבר עומד בסימן חודש ההצדעה לאזרחים הוותיקים. אמנם משרדי הממשלה השונים, מועצות מקומיות ואירגונים וולונטריים משתדלים להעניק לקשישים מסגרות חברתיות ופעילויות יפות לגוף ולנפש, ועדיין ישנם קשישים בודדים שאינם נהנים מכל ההטבות האלה.

הידעתם? ...

כל שבוע גופותיהם של כחמישה קשישים שנפטרו, מתגלות רק לאחר מספר ימים. נתון מעזעזע זה חושף את אחת הבעיות של הגיל השלישי, והיא הבדידות, המכונה "מגפת המאה". בתקופת החגים בדידות זו זועקת לשמיים אף יותר. יש צאצאים שמצאו פתרון 'מקורי' ומחריד כדי שיוכלו ליהנות מהחגים בלא הפרעה, הם שולחים את הוריהם הקשישים לחדר מיון. שם קרוב לוודאי שעם הצפיפות האיזומה, הם ישארו עד אחרי החג (או שלא יחזרו) ולא יעיבו על שמחת המשפחה הצעירה. בכל זאת, די התקדמנו, אם נחשוב שבחברות פרימיטיביות נהגו לשלוח את הקשישים למותם במקום שומם, או אפילו להרגם, אנו נראים רחמנים לעומתם. השאלה, מה ניתן לעשות? באנגליה יש שרה לענייני בדידות. ובארץ נערכת תכנית פיילוט בקיבוץ שער הנגב, שמנסה לפתור את בעיית הבדידות של הגיל השלישי. את התכנית יזמו משרד הרווחה והביטוח הלאומי. הם הקימו קבוצות חברתיות קטנות, בנות 10 עד 15 איש. אמנם ישנם קשישים המקיימים קשרים באמצעות הרשתות החברתיות, אך אין כמו מגע אישי ישיר. נקווה שהתכנית הזאת תצליח ותתפרש בכל הארץ. ולמרות זאת מוטלת על כל אדם חובה מוסרית לשים ליבו לשכניו הקשישים. קצת רגישות ותשומת לב. ישאל אדם את עצמו,

האם ראיתי או שמעתי היום את שכני הבודד? לבל יקרו אותם מקרים שציינתי בראשית הכתבה. הרי כולנו מתפללים ומקווים: למה שדויד המלך התחנן: "אל תשליכני לעת זיקנה, ככלות כוחי אל תעזבני".



**כיוון חזק**  
 עיתון גימלאי חדרה  
 נובמבר 2019 | חשון התש"פ 276

עורכת ראשית: יונה מאור

חברי המערכת: חוה גדיש, יצחק גולדפינגר, יאשיהו וולשטין, 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

פקס: 04-6247537

כתובת המערכת: E-mail: [kivunhashl@gmail.com](mailto:kivunhashl@gmail.com)

עריכה גרפית והדפסה: אור גרפיקה והדפסות.





בשנתיים האחרונות התבצעו במרכז עבודות הרחבה ופיתוח רבות.

\* נבנה **מרכז יום** חדש בשכונת **גבעת אולגה**.  
 \* נפתח **"קפה אירופה"**, יוזמת **מרדכי רוזנווסר** ו**דבורה דיאמנט**, ניצולי שואה שביקרו במועדונים בסביבה וביקשו שגם בחדרה יפתח מועדון כזה.  
 \* פתחנו את **"קפה בריטניה"** בגבעת אולגה שנקרא כך בעקבות תרומה וביקור שערך השגריר הבריטי עם השר משה כחלון, ובו מתקיימת פעילות אחת לשבוע בשעות אחה"צ.

\* **בבית צבי** שכבר אינו משמש מרכז יום, מתקיימים מפגשים, פעילויות וחוגים שונים במהלך השבוע: התעמלות, ברידג', טניס שולחן, ריקודי עם, הרצאות של גופים שונים כמו המועצה הציונית וישיבה שבועית של כתבי העיתון **כיוון חדש**.

במסגרת חודש ההצדעה לאזרחים הוותיקים נפגשתי עם יו"ר העמותה למען הקשיש בחדרה הגב' **טובה בן זאב** בביתה הצנוע בו היא מתגוררת שנים רבות, בשכונת בית אליעזר. על הקיר תלויות תעודות רבות המעידות על פעילותה ביניהן: **מגן שר העבודה והרווחה** משנת 2001 **ואות יקר חדרה** משנת 2003.

טובה נולדה בירושלים לאמה עדה, בת למשפחת **ליובין** מוותיקי חדרה שעלו לארץ בשנת 1905, ולאביה

זאב סולר שהיה מנהל הדואר המרכזי ברחוב יפו בירושלים בימי שלטון המנדט הבריטי.

"הייתה לי ילדות טובה. גדלתי כבת זקונים במשפחה בת שלושה ילדים. אבי עבד במשרה מכובדת ואני למדתי בגימנסיה העברית, אך הכול השתנה לאחר שאבי נפטר משבץ בהיותו כבן 50. אחותי למדה בביה"ס החקלאי בנהלל ואחי עבד כמורה בחדרה.

במלחמת השחרור בזמן המצור נשארו אמי ואני לבד בירושלים, ובזמן הפוגה הראשונה הגענו לחדרה לקרובי המשפחה, אחיה ואחותה של אמי, משפחת ליובין, שגרו כאן.

עם תום המלחמה התגייסתי לצה"ל ושירתתי כמדריכת גדנ"ע. במהלך השירות למדתי הוראה. לאחר השחרור לימדתי במחנה עולים. משם עברתי ללמד בבית הספר **"מצפה"** בשכונת בית אליעזר, ומאוחר יותר בביה"ס **"קפלן"** בו שימשי מורה, סגנית מנהל ומנהלת ביה"ס עד לפרישתי בשנת 1995."

### כיצד ומתי הגעת לעמותה?

"עם פרישתי קיבלתי מרכזת המתנדבים דאז, הגב' **אנקה גולדפינגר** הצעה להחליף את **מוטקה לביא** שעמד לסיים את תפקידו כיו"ר העמותה למען הקשיש, ומאז אני משמשת בתפקידי זה."

### מה השתנה בשנים בהן את מכהנת כיו"ר העמותה?

"עם כניסתי לתפקיד, הוחלט על פתיחת מערכת העיתון **כיוון חדש** והכשרת עוד כתבים למערכת **הטלוויזיה הקהילתית** שעבדה אז במימדים קטנים.

\* התחלנו בפיתוח מרכזי היום לאוכלוסיית הקשישים שהיו קיימים: מרכז יום בבית צבי, מרכז יום בגבעת אולגה, ומרכז לתשושי הנפש בבית האבות עד 120.

גייסנו כספים והתחלנו בעבודות בנייה של מרכזים חדשים לאוכלוסיה הותיקה:

\* תחילה נבנה מרכז היום לתשושי נפש **"בית בקר"** בשכונת האוצר, בסיוע: הג'וינט, עיריית חדרה, ועדת התביעות ותרומת **משפחת בקר** מארה"ב.

\* נבנה מרכז יום - **"בית וינברג"** בשכונת בית אליעזר, שהוקם בעזרת

הגופים הנ"ל ובתרומת **קרן ויינברג**, ואלין

מגיעה אוכלוסיית המבקרים מ"בית צבי" ותושבי

שכונת בית אליעזר.

שכונת בית אליעזר.



במהלך הראיון מקפידה טובה להדגיש את שיתוף הפעולה המלא - "יד ביד", כדבריה, בין העמותה לבין אגף הרווחה בעיריית חדרה בניהולה של הגב' **זיוה הימברג**, ושל מנהלת המחלקה לאזרחים הוותיקים הגב' **רויטל פוקס**, הדוחפת ומקדמת פרויקטים שונים, תוך תיאום מלא עם מנכ"לית העמותה הגב' **סיגל זיידה** וחברי הנהלת העמותה.

**נאחל לטובה המשך עשייה ברוכה ואריכות ימים, בבריאות טובה.**



## 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 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:

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



## משחקים לאימון המוח - הנאה ואתגר בגיל השלישי

מאת: עו"ס לילי יצחייק סער



אם יצא לכם בזמן האחרון לבוא ולבקר במרכז וינברג לאוכלוסייה המבוגרת בבית אליעזר, אולי יצא לכם לראות בלובי חוץ משחמט ורמיקוב גם חברים מנסים משחקים אחרים.

פתחנו את החודש בהפנינג משחקי חשיבה, במטרה לחשוף את חשיבות הנושא של אימון מוחי ולעודד את החברים להתנסות ולגלות גם את הכיף והנאה מהמשחקים.

אם בעבר חשבו שרק מוחות של ילדים יכולים להתפתח, גילו היום שהמוח הוא איבר שממשיך ומתפתח גם בגיל המבוגר.

יותר מזה גילו שלמוח קיימת תכונה מיוחדת שנקראת פלסטיות :

המוח שלנו יכול להתארגן מחדש, ליצור תאים חדשים (נוירוגנזה) וליצור קשרים חדשים בין הסינפסות ולחזקם (קשר בין תאים) דבר שגורם למעבר מהיר יותר של הכימיקלים בין הנוירונים (כן כן גם בגיל המבוגר).

דמינו פלסטלינה כיצד היא יכולה לשנות או להשתנות ולשמור על צורתה החדשה, כך גם המוח שלנו יודע. הגמישות הזאת שקיימת למוח היא בעצם הבסיס למסקנה שלמוח שלנו יש יכולת לרכוש מיומנויות חדשות בכל גיל, והיכולת שלנו לשפר את מיומנויות הקוגניטיביות שלנו באמת אפשרית. ובמילים אחרות, ככל שנפעיל את המוח, כך נשפר את תפקודו.

### אז כיצד מגרים את המוח? ומהי הדרך המיטבית לאמנו?

התרגול והחזרתיות הם רכיבי מפתח של האימון המוחי, עם זאת, הם עלולים גם להוביל לשעמום ולשחיקה. לפיכך, שימור המוטיבציה הוא גורם חיוני להצלחתו של התהליך, ודרך משחק זאת האופציה המיטבית.

**בנוסף** מטרת האימון אינה רק לשפר את רמת הביצוע של מטלה יחידה או להביא לשיפור בתפקוד של תחום ממוקד, אלא להביא לשיפור של תהליכים קוגניטיביים כלליים.

אימון מוחי באמצעות משחק מאמן את המוח לאוו דווקא במטלה אחת, אלא במספר מטלות בו זמנית ולכן מביא לשיפור של יכולות קוגניטיביות באופן נרחב.

לסיכום, משחקים לאימון מוחי, משלבים הנאה ואתגר, תוך כדי שהם מצמצמים את ההשלכות השליליות של הגיל על המוח.

המוח שלנו לא חייב להזדקן, וניתן לעבוד ולשפר את המיומנויות הקוגניטיביות, ולשפר את התפקוד היומיומי שלנו. שילוב האימון במסגרת קבוצה כמו אצלנו במרכז היום הוא ערך מוסף, שכן מחקרים מוכיחים כי אינטראקציה חברתית אף היא בסיס לבריאות המוח.

מאת: ימימה לוי

## אל גינת אגוז בבית בקר



האוכלוסיה מעניינת ומאתגרת. היא דורשת יצירתיות וגמישות. זה עוזר בשחרור בעיות דמיוניות ואובססיות.

בית בקר, רחוב חנקין 7 שכונת האוצר חדרה.  
טלפון, 04-6341672

מרכז יום לקשיש ע"ש בקר, הוא מרכז רב שירותים לסובלים מבעיות זיכרון. בחודש שעבר, צפיתי באחת הפעילויות היותר מקסימות של בית בקר, הכוונה ל"גינון טיפולי", המופעל על ידי שירן תורג'מן. הפעילות דומה לפעילות הניתנת במרכזי יום רגילים, אך כאן הקבוצה קטנה והיחס הוא אישי. לדברי שירן הפעילות הזו מותאמת לכל אחד ופועלת על הגוף ועל המוח. מכיוון שהמחלה מופיעה בצורות שונות מחלקים לשתי קבוצות לפי הרמה הקוגניטיבית. הגינון הטיפולי ניתן 3 פעמים בשבוע. הטבע, השתילים והפרחים מרגיעים ונותנים שלווה. העבודה נעשית בחממה. הרעיון הוא להוציא החוצה את המטופלים, ומכיוון שזה בלתי אפשרי, מביאים את הטבע אליהם. ואכן החממה מרהיבה ומרחיבת נפש. המשתתפים רואים את מחזוריות הצמח. כשהם זורעים זרעי פרחים, ירקות ותבלינים, מדברים על תרופות סבתא וחשים גאווה לתוצאות. השמחה גדולה כפליים כשהם יכולים לאכול מפרי עמלם. שירן מוסיפה: "אחת המטרות היא להעלות חוויות מן העבר ולדבר עליהן."



# תהליך ההזדקנות- לצקת משמעות להזדקנות מאת:רחל ילין



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 אוכלוסייה 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.

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. התהליך 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 גרונטולוג מציג 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 תיפקוד 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 היא האמונה שסיפור החיים המרכזי כבר "נכתב" וכשהם 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, שחיהם למעשה הסתיימו. בהקשר זה הוא מציג את המונח "נרטיב חסום" (סיפור או תיאור אירועים,

**EL-AD**  
s.i.m ltd.

שירותי הסעות והובלות  
שלמה יהודה  
Shlomo Yehuda

טל/פקס. 04-6897576 נייד: 050-2771500  
ת.ד. 30003 בית אליעזר חדרה  
E-mail: yehuda6b@netvision.net.il

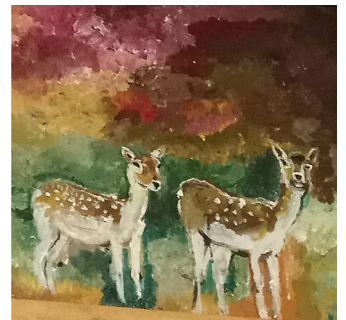
## ניגודים שווים

מנהיגות המרכז למשפחה, בחסות ראש העיר מר צביקה גנדלמן



### קול קורא

התערוכה "ניגודים שווים" תיפתח ב-9.12.19 בערב המודעות לילדים עם צרכים מיוחדים, באולם רינה שני. היא באה להראות ולהדגיש שהשונה הוא בעצם שווה לכולם, יש רק גוונים בחיינו. התערוכה עוסקת בהיבטים השונים של יצירות, שעשו ילדים עם צרכים מיוחדים בכל תחומי האמנות ואת נקודת המבט שלהם ושל הוריהם על סביבת החיים בחברה הישראלית. נעילת התערוכה בסוף חג החנוכה, חג האור. גם הוא מסמל את הניגוד של האור מול החושך, אבל האור גובר על החושך. אנו פונים לכל מי שמכיר יוצרים צעירים עם צרכים מיוחדים, שמעוניינים להשתתף בתערוכה זו.



טופס השתתפות עד 9.11.19 אל האוצרת, חוה גדיש  
Chavag8@walla.com  
שאלות וברורים בטלפון: 054-4633511

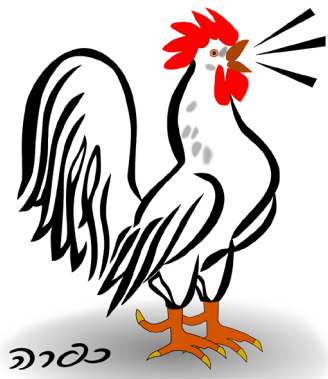


**אהבה קטנה – קים ון קוטן**

(תורגם מהולנדית מבוסס על סיפור אמיתי). התחלתי את קריאת הספר וגם סיימתי באותו היום. הסיפור מתרחש בין השנים 1975 ל-1984 ועד בכלל. היום, בעידן ה-me too, כשסיפורים מסמרי שיער מתגלים ונחשפים מעל דפי העיתונות ובכל אמצעי התקשורת, מקבל הסיפור בספר הזה מימד שכאילו "כבר שמענו". אבל לא, הספר מעז להביא בפנינו מציאות שלא תיאמן, בתעוזה ובאומץ לב. התלבטתי אם להמליץ על הספר לקוראיו הנאמנים. אולי תקשה עליהם החשיפה. הסופרת מעמידה בפנינו מציאות של העדפת החיים הטובים על פני מציאות זוועתית המתרחשת "מתחת לאף". ההתעלמות, ההסתרה, המצוקות הנוראות בהן נתונה גיבורת הסיפור ועמידתה בקשיים בלתי נתפסים. היום בקולנוע ועל במות בפני קהל אנחנו צופים במציאות של הזמן. זהו עידן שאנחנו, המבוגרים נחשפים אליו. בזמננו לא העזו "לכבס את הכביסה המלוכלכת ברבים". גם לנו ידועים דברים שקברנו עמוק בתוכנו כי "פעם לא דיברו על זה..."

**גלגולה של מילה**

**מאת: נגה ניב**



מי היה מאמין שהמושג המסורתי "כפרה" יקבל משמעות רחוקה מהמקור. זה התחיל לפני שנים רבות כמנהג יהודי לקראת יום כיפור כשהמטרה לכפר על העוונות שנעשו במשך השנה. כוונת המנהג הזו להעביר מעל ראשנו כל גזירה רעה, כהכנה ליום הקדוש – יום הכיפורים. לשם כך משמש התרנגול לכפרה לגבר (ובנים) והתרנגולת לכפרה לאשה (ובנות). אפשר להסתפק בתרנגול אחד לכל בני הבית ותרנגולת אחת לכל בנות המשפחה. מסובבים את התרנגול/ת סביב הראש ואומרים: "זה חליפתי, זה תמורתי, זה כפרתי, זה התרנגול ילך למיתה ואני אלך לחיים טובים ולשלום". על הטקס חוזרים 3 פעמים, פודים את התרנגול בממון ונותנים את דמיו לצדקה, לאחר-מכן שוחטים אותו ואוכלים את בשרו בסעודה המפסקת, לפני תחילת הצום, והיום? למה מתכוון הבחור שאומר לחברתו: "כפרה שלי?" למה מתכוונת האם שאומרת לבנה הפעוט: "כפרה שלי?" המושג שינה כיוון וקיבל משמעות של אהבה עזה. הסלנג חטף את המילה והעמיק שורשיו בעם. וכבר מופיע במצעד הפזמונים: "...כפרה יש לך טרמפ הביתה הלילה אוי כפרה שלי אוי כפרה שלי." אז חברים תהיה הכפרה שלכם אשר תהיה העיקר שתהיה השנה החדשה שנת אהבה ושלום.

**מי מכיר? מי יודע?**  
מאת: יצחק (צ'קלה) גולדפינגר

**דריו נברה**



דריו נברה נולד ב- 27.12.1924 במילאנו שבאיטליה. בשנת 1930 החל לימודיו בבית ספר ציבורי במילאנו (אותו ציין בזיכרונותיו כ"בית ספר פשיסטי") ולאחר מכן המשיך לימודיו בתיכון של עיר הולדתו. עם סיום הלימודים נסע לשווייץ להתמחות בכימיה אך חזר לאיטליה בעיצומה של מלחמת העולם השנייה. עם תום המלחמה הצטרף לגרעין הציוני ויצא להכשרה בצפון איטליה. בשנת 1947 עלה לארץ במסגרת "העלייה הבלתי ליגאלית" אך נתפס והוגלה לקפריסין. עם קום המדינה בשנת 1948 הגיע לארץ ונקלט בקרב "החבורה האיטלקית" בקיבוץ גבעת ברנר. בקיבוץ הוא פגש את אהבת נעוריו רנטה ונישא לה. התרבות האיטלקית – מורשת ילדותו- הייתה טבועה בו וניכרה לכל אורך חייו. תמיד חיפש חברים ממוצא איטלקי איתם ידע לקשור קשרי ידידות בלתי ניתנים להפרדה. בכל אשר צעד במשעולי חייו, תמיד קשר עצמו לחבריו "האיטלקים" ולמורשת תרבות ילדותו. בשנת 1952 הגיע לחדרה והשתתף בהקמת מפעלי נייר חדרה בהם עבד כטכנאי מעבדה כימי. התקדם בתפקידו ומעמדו עד היותו עוזר מנכ"ל מפעלי נייר. כאשר החל רעיון מחזור הנייר, ומפעלי נייר חדרה הבינו את הפוטנציאל הטמון בכך, ליווה דריו את מימוש הנושא ואף עמד בראש "אמניר" – חברת הבת של מפעלי נייר שהתמחתה בנושא איסוף הנייר המשומש והזרמתו לתהליך המחזור. בשנת 1994, בהגיעו לגיל 70 פרש דריו נברה לגמלאות אך הקדיש עצמו להתנדבות בקהילה. היה מתנדב מסור של קופת חולים כללית ולאחר מכן התנדב במוזיאון החאן בחדרה. גם כאשר תש כוחו והוא נעזר בקלנועית, המשיך להתנדב ככל יכולתו ולא הרפה. לדריו ורנטה נברה נולדו 3 בנים, אחד מהם גדי ז"ל - נהרג בשנת 1971 עם תשעת חבריו בתאונת אימונים עם מוסק של חיל האוויר. דריו נברה נפטר ב-19.10.2017 כאשר דמותו מלווה לעד את כל מכריו ומוקיריו.



המחלקה לאזרחים וותיקים

העמותה למען הקשיש החדרה

**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**

**הלן כתבות מגזין חודש נובמבר 2019**

1. כריך מי שצריך - שושנה אשתר
2. משפחתית ופחים אחרים - ש.ח.
3. מתחם תחנת הרכבת מזרח - ש.ח.
4. האומנות כעוגן לחיים - בלהה נגברה, שרון הרפז, שושי אובר



# תשבץ נובמבר 2019

## מאת: זהבה עמל

11	10	9	8			7	6	5	4	3	2	1
			13									12
	17			16		15				14		
		23		22	21			20			19	18
	28		27			26			25			24
		33	32					31		30		29
37				36					35			34
			41		40		39			38		
			44								43	42
	49	48				47		46				45
	53		52			51			50			
		60		59	58		57	56		55		54
												61

**מאוזן**  
 1. הנשיא החמישי שלנו (4,4) 8. על שמו פרס עולמי  
 12. אנושיות, רחמנות 13. נדיב, איש חסד 14. תאריך  
 באדר בו נפל טרומפלדור בתל חי 15. עץ התמר  
 17. מזון המדבר 18. עיר בדרום הארץ 21. תבואה,  
 דגן 23. הסתכלו, הביטו 24. בת קול 25. נאיבי, תמים  
 26. שירה, צהלה 28. מטבע יפני 29. תפארת, הדר  
 31. נקבת הגמל 32. פרי עץ ושדה 34. מסתיר, מרחיק  
 36. חודש לועזי 38. מחלוקת, פולמוס 41. אווירון  
 42. הגיע 44. תבלין לקפה 45. פוחד, חושש 46. פרי  
 היין 48. הידד, האח 50. סוד 51. נקי, צח טהור  
 53. קול הפרה 54. חיה טורפת 56. קדומת הולנדית  
 58. תל ליד העיר העתיקה בירושלים (2, 4) 61. מחיה  
 השפה העברית (2, 6) (5, 2)

## מאונך

1. ראש מרד החשמונאים 2. פקודה 3. פושר  
 4. פנטיות, אדיקות 5. נרו יאיר (ר.ת) 6. ממציא,  
 מטעה 7. ניסיון, שנות עבודה 8. בן הנכד 9. יחידת  
 הספק 10. מבימת הצגות וסרטים 11. מדינה שכנה  
 לנו 16. ירח, סהר 19. מפורסם, מוכר 20. נרדמו  
 22. מזמר, שר 26. פרח נאה 27. הרמוניה, סימטריה  
 30. נזל, טפטף 33. שופע חיים 35. בן, זאטוט  
 37. ישוב ליד רחובות 5,2 39. צבע 40. מרגל  
 ישראלי נתפס והוצא להורג בסוריה (3, 3) 43. עיר  
 בשומרון 46. אומץ לב, גבורה 47. ציפור טרף, נץ  
 49. נחמד, סימפטי 52. זב, סיום 54. זאת אומרת  
 (ר.ת) 55. מילת בקשה 57. מאור קטן 59. ריב בקיצור  
 60. אות אנגלית



## הצצה להלצה

**מאת: יאשיהו וולשטיין**

**פרס או עונש**  
 עם פרישתו מן העולם שייט לו ראובן להנאתו על ענן.  
 לפתע ראה את שכנו שמעון משייט מולו על ענן בחברת  
 אישה צעירה ונאה.  
 ראובן: "מה עשית כדי לזכות בפרס כזה?"  
 שמעון: "היא איננה הפרס שלי אלא אני הוא העונש  
 שלה."  
 (תודה לטובה רודברט)

**דאודורנט במדבר**  
 כיצד יודעים שבימי משה רבנו היה מחסור בדאודורנט?  
 כתוב בתורה שבמלחמת ישראל והעם העמלקי כאשר  
 משה הרים את ידיו, העמלקים הובסו...  
 (תודה ליאיר מנדל)

**עבודת יום או לילה**  
 פלוני: "אתה רואה את האיש ההוא?" הוא לא עבד  
 אפילו יום אחד בחייו."  
 אלמוני: "הכיצד? ממה מפרנס הוא את משפחתו?"  
 פלוני: "הוא עובד תמיד רק במשמרות לילה."

**משה'לה החסכן**  
 עם תחילת הלימודים סיפר משה'לה לאביו איזה  
 מעשה חכם הוא עשה: "היום במקום לעלות לאוטובוס  
 חסכתי חמישה שקלים ורצתי אחריו עד לבית הספר.  
 האבא 'החכם': "טיפש! אם היית רץ אחרי מונית היית  
 חוסך 20 שקל!"

**מחלת השיכחה**  
 הפצינט לרופא: "ד"ר, אני סובל ממחלת השיכחה.  
 אני שוכח הכל."  
 אומר לו הרופא: "כמה זמן אתה סובל מזה?"  
 עונה האיש: "ממה?"



## מהמטבח של סבתא

**מאת: בתיה שרייבמן**

**סלט סלק**  
 עם רוטב יוגורט (4 מנות)

**באדיבותה של מיכל לוי**

**חומרים:**  
 5 סלקים קטנים, קלופים וחתוכים  
 למקלות או מגורדים  
 1 כפית חומץ בלסי  
 2 כפות שמן זית  
 1 כף מיץ לימון  
 מלח ופלפל לפי הטעם



**לרוטב:**  
 2 גביעים יוגורט 3%  
 2 כפות בצל ירוק חתוך דק  
 2 שיני שום, קלופות וכתושות  
 2 כפות פטרוזיליה  
 קליפה מגורדת מ-1 לימון  
 מיץ מלימון אחד.

**ההכנה:**  
 1. רוטב היוגורט: שמים את כל מרכיביו בקערה  
 ומערבבים.  
 2. שמים בקערה את חומרי הסלט-מערבבים  
 בעדינות ומגישים עם רוטב היוגורט בצד.





# חודש ההצדעה לאזרחים ותיקים

## הנכם מוזמנים לקחת חלק באירועי חודש ההצדעה בהסעות ראש העיר צביקה גנדלמן



שותפים	עלות	מיקום	פעילות	תאריך
אמנים אזרחים ותיקים	כניסה חופשית	בית האמנים מתחם "יד לבנים"	פתיחת התערוכה "מלאכת מחשבת 5 - סימני הסתיו" (נעילה: 27.11.19), אוצרת: חוה גדיש	יום ראשון 3.11.19 בשעה 19:00
המשרד לשוויון חברתי, מרכז יום קהילות תומכות, מועדונים חברתיים	10 ₪	בית האבות "עד 120"	מופע "פיתה של פדיוחה" מופע סטנדאפ משעשע וחיוני	יום שישי 4.11.19 בשעה 10:00
מרת"ס נבעת אולנה	10 ₪	אולם רנה שני	מופע "ממדריד עד בואנס איירס": רפי גנדלס (חוליו איגלסיאס הישראלי) בליווי נגנים ורקדנים מופע "יושב על הגדר" - להקת סרנדיסטור במחווה לאריק איינשטיין	יום רביעי 6.11.19 בשעה 10:00
מרכז פנאי בית אליעזר	20 ₪	מרכז פנאי בית אליעזר, השיף 7	"הצעת אונגדה - אולי בכל זאת": סיפור מרתק במיוחד על קניית וטנזניה מרצה: מתי חי.	יום רביעי 13.11.19 בשעה 19:00
מוקד קליטה, מועדונים מועשים	כניסה חופשית בהרשמה מראש. טל' 6241920	אולם רנה שני	הצגה "ראיתי דוליפינים עפים" אקיימטרון - ד"ר אקי"ם חדרה	יום חמישי 14.11.19 בשעות: 19:00-11:00
מרכז יום	כניסה חופשית	קניון עופר לב חדרה, קומה א'	תג הסיגד תהלוכת הסיגד מהפיאצה עד אולם רנה שני מופע של מקהלת שבא והצגה "האור של אלמד"	יום ראשון 17.11.19 בשעה 18:00 בשעה 20:00
מרכז יום	כניסה חופשית	קניון עופר לב חדרה	תערוכה "תרפיה באמנות" בהשראת הקריקטוריסט חנוך פיבן. אוצרת: רמה יאזמה יריד מפירה "ידי זהב" - עבודות יד של בני הגיל השלישי	יום שישי 18.11.19 בשעה 18:00
מרכז יום	20 ₪	אולם אירועים מתחם "יד לבנים"	ד"ר א"זן - בריאות ושמחת חיים	יום רביעי 20.11.19 בשעה 10:00
מרכז פנאי בית אליעזר	כניסה חופשית	מרכז יום בקר, רח' חנקיאל	הרצאה "זיכרון שיכחה ומה שביניהם" ד"ר נתי בלום	יום שישי 25.11.19 בשעה 18:00
מרכז פנאי בית אליעזר	70 ₪	אולם רנה שני	הצגה "יש חפא באלמ" תיאטרון "הבימה"	ימים שישי, שלישי, רביעי 25-26-27.11.19 בשעה 20:30
מרכז פנאי בית אליעזר	30 ₪	מרכז פנאי בית אליעזר, רח' השיף 7	ערב זמר "טיול מוסקולי בארצנו הקטנטונת" בהובלת ובהנחיית ניר גולדברג	יום רביעי 27.11.19 בשעה 20:00

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

לפרטים ולרישית כרטיסים והזמנות:  
המחלקה לאזרחים ותיקים: 04-6303367, אולם רנה שני: 04-6210662  
בית צבי: 04-6226113, נעמ"ת: 04-6346981, עמותה למען הקשיש: 04-6345856, מרכז פנאי בית אליעזר: 04-6207540, יוא: 04-6323540, בית אבות עד 120, על"זה: 054-5964587

למטורפים לקהילה תומכת בחודש  
ההצדעה, 3 חודשי מנוי בחצי מחיר