

כיוון חרש

תמוז-אב תשע"ו אוגוסט 2016

המגזין לאזור החוטיק ברעננה

גיליון 230



מִים רַבִּים, לֹא יוֹכְלוּ
לְכַבּוֹת אֶת-הָאֵהָבָה,
וְנִהְרוֹת, לֹא יִשְׁטְפוּהָ;
(שיר השירים ח', 7)
חץ אהבה עז

חש האהבה שאת !

הפרלמנט של אגד 4-5 המדריך למטייל בחו"ל 8-9

מדורים קבועים: ספר - תיאטרון - אופנה - טיול - טכנולוגיה - עברית - בישול - תזונה - טריוויה - תשבץ

מאת: מלכה מהולל

שיני בנים תקהינה

השיניים אכן תקהינה אך לא בגלל פשע, חלילה, שפשעו ההורים, אלא משום שאתרע מזלם והם הפכו בערוב ימיהם סיעודיים. שר הבריאות, ליצמן, שאין כמעט מי שחולק על תפקודו הראוי לציון, טוען כי "הכנסת היד של המדינה לכיס ילדיו של ההורה הסיעודי היא שוד". ליצמן הזועם על מגמה הולכת ומתחזקת של הפרת ההסכם הקואליציוני, חוזר ומזכיר מה עומד מאחורי הרפורמה בסיעוד. מדובר אמנם בהעלאה של מס הבריאות בכמחצית האחוז, ומנגד יגדל מספר שעות הסיעוד המגיעות לקשיש בקהילה, תופחת ההשתתפות העצמית, יבוטלו מבחני ההכנסה שבעקבותיהם נדרשות משפחות הקשישים לשלם סכומי עתק, ויוקלו הקריטריונים לקבלת שעות הסיעוד. ובכלל, העלאת המס, לדעתו של ליצמן, היא בעצם הפחתה ניכרת של הסכומים שהציבור משלם, שכן היא מייטרת את הביטוחים הסיעודיים הפרטיים.

מצבו של הגיל השלישי בהחלט מעורר דאגה. כבר היום נדחות כמחצית מהפניות לביטוח הלאומי. בעוד חמש שנים יגדל מספר הקשישים הסיעודיים בכ-25,000 בשנה, והבעיה רק הולכת ומתעצמת עם העלייה בתוחלת החיים. המצב היום, אין עוררין על כך, מעורר דאגה עמוקה. ח"כ איציק שמולי, יו"ר שדולת הגמלאים, צוטט כמי שאמר: "הכיסוי הביטוחי מחורר ומצומק. מדובר בבלוף. אתה משלם עליו כל חיך, ואם קורה משהו – המדינה אומרת לך ללכת לעזאזל".

האנשים הטובים האלה שאכפת להם, אלה הנלחמים את מלחמת כולנו, חייבים לקבל מהציבור רוח גבית על ידי תמיכה בלתי מסויגת בפועלם. מדובר בכל אחד מאתנו.

Mehulal2@netvision.net.il

יוריית רענה בדרך הנכונה

מאת: מאיר חוטקובסקי

עדין לא חלפו שלוש שנים מאז הבחירות לרשויות המקומיות ורענה עשתה את הבלתי יאומן כמעט. שנים 2014-2015 הסתיימו באיזון תקציבי כאשר לפני הבחירות הייתה העירייה בגרעון משמעותי. לקראת גיבוש צו הארנונה לשנת 2017 מתכוונת הנהלת העיר להמליץ שלא להעלות את הארנונה הצפויה להתייקר בכמעט 2% אוטומטית בהתאם להנחיית משרד הפנים.

אומר ראש העירייה זאב בילסקי: "החלטנו שלא להעלות את הארנונה בשנה הבאה כדי להקל על תושבי העיר. נמשיך לתת את השירות המיטבי לציבור תוך שמירה על הקופה הציבורית והתייחסות לכספי הציבור בחרדת קודש. זוהי חובתנו כנהגה אחראית".

meir-ch@bezeqint.net

+ / - פלוס מינוס

פלוס

כשדור הילדים נושק לדור המבוגרים, כבר מדובר בפלוס גדול, שהרי התרגלנו לחשוב שהדור הצעיר עסוק בעיקר, אם לא רק, בעצמו. בית-ספר "שקד" ברענה קיים בסוף שנת הלימודים אירוע התרמה ססגוני ומשמח לב אנוש, במסגרתו התקיימו דוכני מזון, יריד אומנים, מכירות של ספרים ומשחקים יד שנייה שנתרמו על ידי התלמידים עצמם ועוד. 20,000 (!) ₪ נאספו על ידי התלמידים והכסף נתרם למעון לניצולי שואה בבית החולים "לב השרון" בפרדסיה. הקשר שנוצר בין התלמידים למעון אמור להתפתח לעשייה משותפת גם בעתיד. שאפו לילדים!

מינוס

לקופת-חולים לא מגיעים אנשים בריאים, שהרי אז היו קוראים לה קופת בריאים. לקופת חולים "מכבי" ברחוב אחוזה מגיעים מדי יום מאות ואולי אלפי אנשים לקבלת טיפולים מסוגים שונים. בהיות הקופה ממוקמת במרכז העיר, מקום בו מציאת מקום חנייה אינה משימה קלה, נאלצים רבים לחנות בחניון פ.י.א.ו.ר הממוקם במרתף הבניין. 16 ₪ גובה החניון לשעה ראשונה ועוד 5 ₪ לכל רבע שעה נוספת. משמעות הדבר היא הוצאה ממוצעת של 30 ₪ לכל מבקרי קופת-החולים הנזקקים לטיפול. מכוער, נצלני ובהחלט לא ראוי.



עורכת ראשית: מלכה מהולל

עורכת לשונית: לאה הראל

חברי המערכת: נילי אפלבוים, אביבה אסיאו, בלומה בינשטוק, שלמה בינשטוק, נח הורניק, יהודית הלפר, ברכה ויסברט, מאיר חוטקובסקי, עוזי מנור, לאה קליין, אורה צרויה, אביבה קניג, רות רסין.

צלם המערכת: מוטי בן-ארויה

כתובת המערכת: רח' ההגנה 114 רענה, מיקוד 4331125

טלפון: 09-7747041, פקס: 09-7729320

המ"ל: העמותה למען האזרח הוותיק ברענה

מודעות לפרסום: זכות מרים

נייד: 052-2546043

גרפיקה: מנדל עיצוב והפקות דפוס (אנה קירי)

תגובות לכתבות בעיתון ניתן לשלוח לכל אחד מחברי המערכת. ראה מייל בתחתית הכתבות.

תמונת שער:

נערים מצטננים בקיץ בעכו העתיקה צילמה: מלכה מהולל

מולה רבינוביץ

✿ מאת: לאה קליין



"המקל מעשה ידי", אומר לי מולה רבינוביץ כשפגשתי ברחוב נעזר במקל ארוך מגולף מקצה לקצה בצורה אומנותית. "בואי לביתי לראות את שלל עבודותיי", הוא מזמין אותי. מולה (שמואל), יליד 1940, נולד ברעננה. הוא נשוי לש'רקה ולהם שני בנים.

ביתו הפרטי מסתתר מאחורי שער גבוה. בקדמת הבית, בין עצים גבוהים, מוצבים כמה מפסליו, פסלי עץ ושיש. במרתף הבית ציורי קיר צבעוניים ופסלים, ובפינת המרתף מקרר עץ ישן בן 80 ולידו מכשיר בלתי מזוהה ו-3 חביות גדולות. "הכול מסקרן אותי", אני אומרת לו תוך שאנו מתיישבים בסלון ביתו בחברת אשתו.

נתחיל מהילדות? "קודם אספר לך על עצמי. יש לי סרטן, אבל אני חי לחוד והוא חי לחוד. רק השבוע חזרתי מכמה ימים באמסטרדם. אני מרבה לנסוע לאמסטרדם ולגרמניה למרות הכאבים".

ואיך אתה מסתדר עם הכאבים? "אני לא מסתדר... הם מסתדרים איתי. יכולתי לשבת על ספסל ברחוב עם פיליפיני, אבל בחרתי לעצמי את שיטת החיים שלי".

מהי? "אני טבעוני ופסיכי עם תעודות, עקשן לא רגיל, לא מוותר על פרינציפים בעניין יושר, רוצה לתקן את העולם. יודע לצעוק, אבל יודע לבקש סליחה בשעת הצורך. אני עצמאי בעבודתי וצריך להתווכח על כל דבר. אפשר לומר שאני נושא שני תיקים בידי: תיק של עורך דין ותיק של רואה חשבון".

במה עסקת? "אני עדיין עובד ומתפרנס מיבוא פרחים. 90% מיבוא הפרחים לארץ נעשה על ידי. אני מייבא צמחים ונבטים קטנים הנמכרים למשתלות גידול – רקפות, סחלבים, ביגוניה ועוד, מתעסק בכל הלוגיסטיקה של יבוא המשלוחים, אחראי על המטענים, דואג לבדיקת הגנת הצומח וחלוקה למחסנים".

"ואני יד ימינו", אומרת ש'רקה.

איך התחלת בעבודה זו? "עבדתי עם אבא שהתחיל את עבודתו החקלאית ברעננה בשנות השלושים. היו לו 40 דונם של סייפנים ברחוב בר-אילן (כיום מרכז פוזין). את הפרחים אבא היה שולח למקומות שונים בארץ באוטובוס. אני זוכר את אבא ואימא סוחבים יום יום חבילות גדולות של פרחים על גבם לכיוון תחנת האוטובוס. הנהג היה עוצר גם כשראה אותם מרחוק. הם שילמו כרטיס אוטובוס עבור הפרחים כאילו הפרחים היו בני-אדם".

היכן גרתם? "ברחוב הרצל, אחד הרחובות הראשונים ברעננה בו עדיין אני מתגורר".
יש לך זיכרונות ילדות מהרחוב? "אני זוכר את הרחוב שהיה חולי, וכששללו את הכביש בשנת 1945, הוא היה עשוי מאבנים וכל הזמן החלקנו, נפלנו ונפצענו כי היינו רגילים ללכת על עפר."

מצב החקלאים היה 'על הפנים'. למשל את העיתון קנו כל 2 משפחות – האחת קראה בבוקר והשנייה אחר הצהריים.

היה לנו שטח פרחים צמוד למגרש הכדורגל (כיום גן גורדון). באחד הימים חזרנו הביתה וכל השטח היה הרוס. שחקני הכדורגל, לאחר אחד המשחקים, אולי הלא מוצלחים, הוציאו את כל צינורות המים ועשו פוגרום.

אני גם זוכר את אחד הימים בהם אבא הלך להזמין טרקטור בסוף רחוב הרצל ונתפס ע"י האנגלים, אך לאחר זמן שוחרר. ב-1947 חזרנו מבית הספר ורחוב הרצל היה מלא בריטים. זה היה היום של רצח 'נערי לח' ע"י הבריטים (מצבה לזכרם ניצבת בכיכר מול בית-הספר התיכון 'אביב').

סיפרת לי שאתה טבעוני. טבעוני מילדות? "כן, אבל אמא לא הסתדרה עם זה".
וכיום? "הורדתי את החלב, הגבינות, הדגים והביצים. הבסיס שלי הוא אורז, קטניות ואגוזים אותם אני משרה 8 שעות במים כדי להוציא רעלים. יש לי גינת ירקות, גידולים אורגניים וכל מה שאני יכול, אני מגדל".

מנין לך הידע בטבעונות? "בני התגורר תקופה ארוכה בהודו בכפר קטן בו שאבו מים מן הבאר. שם למד את רזי האוכל הבריא. בתחילת השנה אנו קונים 60 קילו חיטה אורגנית ומאכסנים בחביות הגדולות שראית במרתף. מדי שבוע אופים כ-20 פיתות בתנור המיוחד שניצב ליד החביות במרתף".

הבנים מתעסקים בטבעונות? "הם אומנים. האחד במוסיקה והשני בצילום".
נצא לראות את גינת הירק? "אני תולש לך מבחר של עלים ירוקים מחסות וירקות שונים", הוא אומר לי תוך שהוא אוסף אותם בגינה הענקית והמטופחת ונותן לי הוראות ומתכונים.

שטח הגינה ענק וכל כך נקי מעשבים. מתי אתה עובד בגינה? "כל בוקר, ובמיוחד כשיש לי כאבים", הוא מתייך.

Cleah1@walla.com

ברני אבות

כבר מהיום השמיני ללידתו, ברכיי שלי נשאו אותו.

✿ מאת: דוד אשל

ממשיך ומספר הסב:
אני נזכר עכשיו,
שכבר מהיום השמיני ללידתו
ברכיי שלי נשאו אותו.
אני הייתי הסנדק
והוא מספר, מכאבים נאנק,
ומאז גיל שנה-שנתיים
הוא קפץ לי על ברכים,
וקשננדי הנה כבר בגן,
רק על ברכי, חש הוא מוגן,
וברכיי שמשו גם כגשם
בין המורה ובין הספר.
עליהן למד הוא תורה
דךך ארץ וגמרא.
על ברכי סים מסכת
ועליהן למד, אודות ממלכת.

כך היה זה בעתו
ברכיי תמיד נשאו אותו.

שרת הנכד בצבא
וגם מצא הוא אהבה,
הקים משפחה ובית יפה
רכש השקלה והפך לרופא.

הוא בקרני בעת של פנאי,
אך כבר לא נזקק הוא לברכיי.

חלף ועבר עוד זמן
והברכים שלי, לא נושאות את עצמן,
לא הליכה, לא ריצה
חפשי מוצא, חפשי עצה.

חקרתי...שאלתי...במי אועד?
אמרו לי: שכחת? נכדך אורטופד!

נכדי בא לי לעזר
בחן, בדק ואמר: לא קרן ליזר!
סבא, יועיל לך רק...
החלפת המפרך!

הוציא לי נכדי את המפרך הלשן
שעליו הוא קפץ, למד וישן,
והתאים לי נכדי ברך חדשה
והיא כמו כפפה, עלי הלבשה.

קבלתי למזכרת את הברך
עליה עברנו שנינו כבדת דרך.

Dbeshel13@gmail.com

הכיף בגימלאות:

מחקים את חברתו של שלונסקי (אברהם) ב"שלונסקי" (הקפה)

מדי שבוע בשבוע, ביום שלישי בבוקר, נפגש "הפרלמנט של אגד" המונה 12 חברים ב"קפה שלונסקי" ברעננה. בלי מודע הם מחקים את אורח חייו של המשורר אברהם שלונסקי שהיה מכנס סביבו חבורת אנשי רוח בבתי הקפה של תל-אביב. הסיפור שלהם הוא סיפורה של חברת האוטובוסים "אגד" וגם סיפורו של הכדורגל החובבני בארץ.

✿ מאת: מאיר חוטקובסקי

התהוות הפרלמנט

"הפרלמנט התחיל לפני שנים עוד בהוד השרון. הנה עברנו לפני כשנתיים". את הדברים אומר רני אנקורי (75), תושב תל-אביב, שהקדים להגיע יחד עם חברו אהוד רוזנוקס (71) הגר בראשון-לציון. רוזנוקס: "אנו תמיד מגיעים ביחד. פעם באוטו שלי ופעם באוטו של רני. למרות המרחק אנו מגיעים לפה בכיף לפגוש חברים שעבדנו איתם ביחד שנים, כולל את מנהל בית-הספר לנהיגה, פרויקה רמתי, שהעביר לנו את ההכשרות והעניק לנו את אישורי הנהיגה".

השעה קרובה ל-10:00 ושולחן הפרלמנט מוכן וערוך. לכל חבר מקום קבוע. הדלת נפתחת ומגיע חבר שלישי. "מה החגיגה?" שואל ישראל הורוביץ (81) כשהוא רואה אותי מחזיק מכשיר הקלטה ומשוחח עם חבריו. "אין לי מה לספר", מכריז הורוביץ, הגר היום בהרצלייה.

אני בכל זאת מתיישב לידו ומבקש שיספר לי על עברו החרדי. להפתעתי הורוביץ מתרצה מיד. "אני הימני היחיד בכל החבורה. כולם פה שמאלנים (צוחק בהנאה). 'אגד' בזמנו הייתה חברה שדרשה כי לעובדיה יהיה פנקס הסתדרות. אני היחיד שהייתי חבר קופ"ח כללית מכורח המציאות וחבר 'מכבי' מתוך בחירה ואידיאולוגיה. האמת, אני לא מרגיז אותם יותר מדי שהם שמאלנים (צוחק במלוא הפה)". הורוביץ נולד בירושלים בשכונת מאה שערים. הוא מתגאה כי אביו למד עם הרב הרצוג (אביו של נשיא המדינה) באותו 'כולל'. סיבה נוספת לגאווה היא בנו שהיה תת אלוף בצה"ל. "במלחמת השחרור התפקרתי כי לא היה מי שישמור עליי, ומאז אני חילוני". באחד ממפגשי הפרלמנט ערכו החברים סיור בירושלים בשכונת ילדותו של הורוביץ כאשר הוא משמש כמורה הדרך ומספר הסיפורים.

אט אט מתמלא השולחן הגדול בחברי הפרלמנט ומתחילות שיחות החולין. הזמנות האוכל נרשמות, אך הגשתן עדין מתעכבת עד אשר יגיעו כולם.

הלוואי עליי בגילם

עינת דולב, אישה נאה, הבעלים של בית הקפה, מקבלת את חברי הפרלמנט בחיוך רחב ובטיפוחות על השכם. עם חלקם אף מתנשקת כאילו לא התראתה איתם תקופה ארוכה. "הם החלו להגיע לכאן לפני כשנתיים וחצי. המלצרים פחדו כי יטרטרו אותם. דווקא קרה ההיפך. הם היו חמודים מהרגע הראשון. השאירו למלצרים טיפ נדיב ומאז כולם רבים מי ישרת אותם.

בסביבות הצהריים הם עושים סיבוב בירה, כל פעם מישהו אחר מזמין. קורה שהם משתטים וזורקים אחד על השני דברים כמו ילדים. ממש לא מרגישים את הגיל שלהם. החברות בגיל שלהם זה משהו יוצא דופן וממש כיפי".

השולחן כבר מלא. ההרכב היום כולל עשרה אנשים. הנעדדים נמצאים בחו"ל. שלומי אשכנזי, המלצר הקבוע של הפרלמנט מזה חצי שנה, ניגש ומתחיל לקחת הזמנות. "כל יום שלישי בין 10:00-10:30 מגיעים חברי פרלמנט יוצאי 'אגד'. כל אחד בקצב שלו. אנו מכירים את ההזמנות של כל אחד מהם. הם מתייחסים אלינו כאל בני משפחה, אדיבים ונחמדים. למרות שהם חבורה גדולה, הם אינם מרעישים. האוירה פסטורלית לגמרי. אני ממש מקנא בגיבוש שלהם. אני מאחל לעצמי להגיע לגילם ולחלוק את זמני כמוהם במקום קבוע ובשעה קבועה עם אנשים שאני אוהב".

נציג רעננה

למרות מיקום הפרלמנט שנקבע ברעננה לעיר יש רק נציג אחד, יענקלה מגידוב (80). "אני יליד רעננה וגר ברעננה. הפכתי לחבר 'אגד' מיד עם שחרורי מהצבא. ההורים לחצו עליי שאהיה 'בעל עגלה' (ביידיש-עגלון), כי בזמנו חברות ב'אגד' הייתה מעמד. אבא שלי היה חבר 'אגד', כך שבתור בן ממשיך לא הייתה לי בעיה להתקבל".

כדורגלני עבר

המנות מתחילות לזרום לשולחן. לפתע אני קולט דמות מוכרת שאני מתקשה לזהותה. מסתבר שהאיש הוא יאיר נוסובסקי (78), שוער עבר בהפועל כפר-סבא ונבחרת ישראל. הוא לא הכדורגלן היחיד סביב השולחן. מנחם (פילה) שפירא (82) היה שוער במכבי תל-אביב, ושימש גם כדוגמן צילום לחברות מסחריות ותמונותיו פורסמו בעיתונים של שנות ה-60. מאחורי הכינוי 'פילה' מסתתר סיפור נחמד. שפירא: "הכינוי 'פילה' דבק בי בילדותי. נדרסתי על ידי אופנוע, ונשברו לי שתי הרגלים. אושפזתי למשך חצי שנה בבית חולים 'הדסה', בתקופה זו אכלתי ללא הכרה ונראיתי כמו פיל. בכדורגל תמיד הוצבתי בשער בגלל מימדי. הקבוצה היריבה לא הייתה מסוגלת להכניע אותי בגלל גודלי. כשבגרתי הפכתי לשוער בקבוצת העל מכבי תל-אביב".

זאב (צמח) ריכטר (75), שוער הפועל הרצלייה, שאת כינויו קיבל בגלל צמיחתו לגובה, אריה סגל (73), שחקן הפועל כפר-סבא, יצחק ציסלר (79), שחקן כדור יד בהפועל הרצלייה ונבחרת



רני אנקורי



יאיר נוסובסקי



אריה סגל



הפרלמנט



מנחם שפירא



זאב ריכטר



יענקלה מגידוב



אהוד רוזנקס



ישראל הורוביץ



יצחק צ'סלר



פרויקה רמתי

אחת לכמה זמן לשלוח להם איזה קינוח מאיתנו, או מנה חדשה שיטעמו ולא ייתקעו על המנות הקבועות שלהם."

"אגד" כבטוחה לספורטאים

"אגד" הייתה חברה שקלטה שחקני כדורגל בכירים כאשר אגודות הספורטאים ביקשה לסדר להם מקום עבודה מבטיח ונוח לאימונים. בל נשכח כי בשנות החמישים והשישים הכדורגל בארץ לא היה מקצועני כפי שהוא כיום. אני שואל את סגל מדוע, לדעתו, בזמנו שאפה כל אם יהודייה כי בתה תינשא לרופא, לעו"ד או לנהג חבר "אגד". סגל: "זה היה מקום עבודה מהטובים בארץ, ובעקיפין אפשרו גם להתאמן וגם לשחק...". נוסובסקי היושב ליד סגל, הם חברים עוד מהתקופה בה שיחקו שניהם בהפועל כפר-סבא (מעיר): "פשוט לא הלך לו ברפואה אז הוא הסתפק בלהיות נהג". החבורה פורצת בצחוק של הבנה. הרגשתם כאילו אתם במעמד 'על' לעומת שכירים אחרים במשק? אני שואל את סגל. "לא", הוא משיב, "זה היה מקום עבודה שיכולת להביא פרנסה טובה הביתה וגם ליהנות מההובי שלך שזה היה הכדורגל". שפירא מחזק את דבריו של סגל: "בזמנו קניתי את דירתי ללא כסף מזומן. הקבלן ידע שאני חבר 'אגד', ביקש שטרות על סכום הדירה והחווה נחתם. עבורו חברת 'אגד' הייתה כמו חברת ביטוח. הוא ידע שלא תהיה בעיה לשלם את עלות הדירה".

רק בשמחות

השיחות, הצחוקים והדחקות נמשכים. עברו כבר למעלה משעתיים ולא נראים סימנים כי החבורה מתכוונת להינתק מהמקום. אני נפרד לשלום מ"פרלמנט אגד", ונוסובסקי, בשם החבורה, מצהיר: "כפי שנכחת לראות, זה הכיף שלנו. שמחים 'לקשקש', להרים כוסות בירה בימי הולדת ולא נתלונן אם המפגשים האלו ימשכו עוד 20-30 שנה".

Meir-ch@bezeqint.net

ישראל שהיה מלך השערים בתקופתו, וגם רני אנקורי ששיחק בהפועל ובמכבי תל-אביב והוענקה לו הזכות שיעקב חודורוב, השוער הלאומי וחתן פרס ישראל, ישמש כמאמנו.

נושאים לסדר היום

כטוב לבם באוכל החלו הדיונים. אחד החברים מעלה את עניין התאונה הקשה בכביש 1 בה התנגש אוטובוס "אגד" במשאית חונה ונהרגו שישה מנוסעי האוטובוס. **אפרים (פרויקה) רמתי** (84), זקן החבורה, שימש בזמנו כמנהל בית-הספר שהכשיר את נהגי "אגד". גם לו יש זיקה לספורט הכדורגל. הוא שימש כמנהל קבוצת הפועל הרצלייה והוא זה שזים את הבאתו של ריכטר ל"אגד" להחליפו כמנהל בית-הספר לנהגי "אגד". רבים מהחבורה היו תלמידיו. הוא טוען כי מקרה התאונה הקשה הוא חריג. "עד היום 'אגד' הוא המקום היחיד שבוחן ומכשיר אנשים באופן שאף חברת אוטובוסים אחרת בארץ לא עושה". נוסובסקי מסכים עם רמתי. "ב'אגד' לימדו לנהוג, בחוץ מלמדים איך לעבור את הטסט". צ'סלר וריכטר מיישרים קו, אך חלוקים באיכות האנושית של הנהגים היום.

צ'סלר: "הייתה הקפדה יתרה על איכותם ומקצועיותם של הנהגים. היום כבר פחות". על מנת לצנן מעט את הדיון שולף צ'סלר, המשמש כמדריך טיולים ושב זה עתה מקובה, חפיסת שוקולד וסיגריות ומחלק לנוכחים. רמתי: "זה מנהג קבוע שכל מי שחוזר מחו"ל מביא איזו 'תשומת לב' לחברים". נושא ההטרדות המיניות התופס כותרות בתקשורת לא פוסח על חברי "הפרלמנט". הם מזכירים בנוסטלגיה את אוטובוסי השסונים הישנים שכאשר היו נאלצים להעביר למהלך החמישי שנמצא במיקום לא נוח בתיבת ההילוכים, ידם הייתה נתקלת ברגלי הנוסעות שישבו במושבים הראשונים שמאחורי כיסאו של הנהג. אומר צ'סלר: "אילו היינו אז בתקופה של היום, היו מאשימים אותנו בהטרדות מיניות". לשולחן מגיעים עוגות ובקבוק יין על חשבון הבית. אומרת דולב: "אנחנו משתדלים



כל שנה, כמו שעון ישראלי, זה קורה. הקייטנות הסתיימו, הלימודים במוסדות החינוך טרם החלו, ההורים חוזרים לעבודה – והסבים והסבתות מקבלים צו קריאה. יש המקבלים זאת באהבה, יש המקטרים, אבל במילואים כמו במילואים – כולם מגויסים. "חשוב מאוד להשקיע בנכדים מגיל צעיר. חוויות חיוביות תורמות לחיזוק הקשרים המשפחתיים ובעיקר לחיזוק החוסן הנפשי של הילד." אמרה לי חברה. "אם את רוצה שהנכדים והילדים יבואו לבקר לעת זקנה, את צריכה לבנות את הקשר ולהשקיע בו מילדות", אמרה אחרת. טיפוס אופטימי.

כך או כך רצוי להיערך מבעוד מועד, גם מבחינה תכנונית, גם באימון סיבולת לב-ריאה וגם בשבירת תכניות חיסכון. כדאי להכין, בשיתוף פעולה עם הנכדים והוריהם, מערכת שבועית עם הפעילויות המוצעות. מומלץ להתחיל מהקל אל הכבד.

- בחנויות היצירה למיניהן ("מוזלים" באליעזר יפה למשל) אפשר לקנות מבחר גדול של חומרים ליצירה משותפת במחירים שווים לכל נפש.
- בגינה הפרטית או במרפסת אפשר להציב נדנדות או גיגיות מים ולפזר בקבוקונים קטנים שאספנו בטיול האחרון בחו"ל ולשחק בבועות הסבון.
- בסלון אפשר להקריב את הסדר הטוב לטובת הקמת מאהל משמיכות ומכיסאות, בדיוק כפי שעשינו אנחנו בצעירותנו.
- סיעור מוחין עם עצמנו יזכיר לנו סיפורי ילדות, אמיתיים או דמיוניים שאותם נחלוק עם הזאטוטים.
- פיקניק אחר הצהריים, קומזיץ בלילה, "על האש" עם סבא, אפיית עוגות עם סבתא, פיצה בקניון או פלאפל בעיר.

ואפשר כמובן לצאת. בחוברת האירועים של עיריית רעננה מפורטות עשרות פעילויות, רובן חינמיות, המתוכננות לכל הקיץ **ברחבת י"ד לבנים** (הצגות, הפעלות ספורטיביות, הקרנות סרטים), **בחורשת רועי חסן** (משחקייה נודדת, שעות סיפור), **בפארק** (הופעות של טוביה צפיר ושירן סנדל), **בגלריה העירונית ובגלריה על האגם** (תערוכות של צעצועי ילדים, פסלי ילדים, צילומי ילדים ועוד), **במשכן למוסיקה ואומנות** (הצגות) **ובאשכולות פיס** (מגוון רחב של

פעילויות). בנוסף מתקיימות גם בקניון "רננים" פעילויות יומיומיות לילדים.

בדיקה קצרה באתרי העירויות השכנות: הרצלייה, כפר-סבא והוד השרון, תעלה אף היא הצעות רבות לפעילויות המתאימות למגוון גילאים. אנחנו בדקנו עבורכם הצעות לבילויים משותפים באזור השרון. רצוי לבדוק באינטרנט זמני פתיחה, סוגי פעילויות, גובה התשלום, אפשרויות של הנחות או קופונים.

- **גינת אוכל במשק הלברכת בביתן אהרון:** פעילות לכל המשפחה, סיורים בגינה, סדנאות יצירה, הכנת ארוחות ועוד.
- **"אאוריקה פארק" נתניה:** סדנאות מדע להורים וילדים לפיתוח חשיבה מדעית יצירתית.
- **פארק "ארץ הצבי" באלישמע:** פינת חי וליטוף, סוסי פוני, מתחם משחקים ועוד.
- **פלאנט באולינג כפר-סבא:** מציע באולינג ומשחקיית וידאו לכל הגילאים.
- **משחקיית "יוקידס" בכפר-סבא הירוקה:** מגוון מתקנים מיוחדים וחדשים לגילאי 1-8.
- **ג'ימבורי "סוכריות קופצות" בנתניה:** מציע מגוון מתקנים ופעילויות לתינוקות וילדים עד גיל 10.
- **"היער" בקניון "רננים" רעננה:** מציע מסלול הרפתקאות קסומים בהם הילדים לובשים דמויות, מתאפרים ומצטיידים באביזרים.
- **"פיקולוניה" בהרצליה:** מציעה עיר ילדים קטנה וציורית מלאת חוויות.
- **"לגעת בחיות" גבעת-חיים איחוד:** פינת חי וליטוף.
- **"תבלין בגן" במושב גן השומרון:** אטרקציות, נינוחות ופעילות למשפחה בחווה אורגנית.
- **"בביליון קידס" כפר-סבא:** ג'ימבורי, משחקי וידאו, סימולטורים ועוד לקטנים ולגדולים.
- **"ג'ים זון" הרצליה:** מכונות משחק, סימולטור, אקסטרים, מכונות מרוץ ועוד.
- **"ג'ים זון" נתניה:** מכונות ואבובים מתנגשים, מיני באולינג, רובי לייזר, סימולטור ועוד.
- **"עירי טף" ברמת השרון:** משחקייה ייחודית אתגרית לגיל הרך, בימי רביעי וחמישי.
- **"חוות התוכים" בכפר הס:** פינת חי ופינת ליטוף, רכיבה על פוני וצפייה בבקיעת אפרוחים, משחק עם תוכים מאולפים.
- **"משק ברגר" בכפר הס:** רפת אקולוגית, פינת חי וליטוף ועוד אטרקציות.
- **"זנזיבר" במושב בצרה:** פינת חי וליטוף עם מתקני משחק ומגלשות מים לקטנים.
- **"חי בר" בכוכב יאיר:** פינת ליטוף, פינת יצירה, מתנפחים, אוהל ג'ימבורי, קיר טיפוס ועוד.
- **משחקיית "ג'מבולנד" בקניון "אם הדרך":** מתנפחים, בימבות, פינות יצירה ועוד.
- **"ג'מלנד" שפיים:** פארק אתגרי ובו פיינטבול, חץ וקשת, קארטינג, פדלים, מבוך ועוד.

חופשה נעימה וזמירה.

Shinbet37@gmail.com

לצעירים בני 60+ בלבד

- ▲ מהו הגיל האמיתי שלך?
- ▲ מהו הגיל המייצג את התפקוד הפיזי שלך?
- ▲ הגיל הכרונולוגי מייצג מספר,
- הגיל הפיזיולוגי מבטא איכות חיים!

בחזרה לגיל האמיתי!

תוכנית אימון ייעודית למבוגרים צעירים ברוחם

שמי יעל אלקנה, מזמינה אותך

ל-4 אימוני כושר ראשונים ב-95 ₪ לאימון!



לפרטים נוספים: 03-7444699
www.premium-fitness.co.il

טיול גימלאים במקום טיול תרמילאים

מאת: מלכה מהולל

לכאורה נשמע צמד המילים "טיול גמלאים" דבר והיפוכו. מה לגמלאים ולטיולים? אחרי שעבדו מספיק, נסעו מספיק, טיילו מספיק, נפשו מספיק – עכשיו הגיע הזמן לנוח בבית. די עם אריזת המזוודות, עם ההשכמות לטיסות, עם ההתעוררות בלילה לשירותים והתהייה – איפה בדיוק הם נמצאים. עכשיו הם בחזקת "אשרי יושבי ביתך". נכון? זהו, שההיפך בדיוק הוא הנכון.

עצמם את מימון נסיעת כל בני המשפחה. ישנם כמובן מקרים שזה אכן המצב, אבל לא תמיד זה מתאפשר. הדור הצעיר הנוסע פעם אחת בשנה לחו"ל מעדיף במקרה הזה לנסוע לטיול התפור למידותיו ולא להאט את הקצב בהתאם להורים המבוגרים. יתרה מכך, הצעירים אף רוטנים לעתים מתחת לשפם על כך שההורים מבזבזים את כספם, אבל אלה מצדם מכריזים שהם יוצאים לטיולי "פי"ל" – פחות ירושה לילדים.

אלו גילאים נוסעים?

"אין הגבלה. פעם נסעו רק אנשים בתחילת שנות ה-60 שלהם, אבל היום נוסעים גם בני ה-80 פלוס ואפילו מבוגרים יותר. המטייל המבוגר שלנו היה בן 95."

אלו טיולים עדיפים על בני גיל הזהב?

חקרנו ותשאלנו והגענו לתובנות הבאות:

טיולי 'כוכב' הם המבוקשים ביותר. מדובר בטיולים בהם מגיעים למלון אחד, מתמקמים בו ומשם יוצאים לטיולים יומיים.

גם "קרואזים", **טיולי שייט**, הפכו להיות להיט בשנים האחרונות. מדובר בסוג של "מלון צף", כשהמלון הזה הוא בעצם עיר שלמה מפוארת. באוניות האלה יש מבחר עצום של סוגי חדרים, פעילויות ללא סוף, הופעות, ספא, מרכזי קניות וכמובן אוכל מגוון ועשיר כמעט 24 שעות ביממה. בלילה שטים וביום עוגנים בנמלי ערים, יורדים לסירות יומיים ולעת ערב חוזרים לאונייה. כמובן, האוניות לא יוצאות מישראל וצריך לטוס לנמל היציאה, אבל יותר ויותר ישראלים, ולא רק מבוגרים, התאהבו בז'אנר הזה של הטיולים. החוויה אינה זולה, אבל לא נדיר לראות אנשים שחוזרים שנה אחר שנה ל"קרואזים" כאלה. יש גם אפשרות לשייט צנוע יותר, **שייט בנהרות**. בנהרות הגדולים באירופה, כמו הריין, הדנובה, הסיין ועוד רואים אוניות רבות כאלה, אבל לא רק באירופה, אלא גם במזרח הרחוק, בקאריביים ועוד.

גם **חופשות ספא** בחו"ל הפכו בשנים האחרונות לסוג פופולארי של נופש. שני גורמים חברו יחד: ראשית, חלק ניכר ממרכזי הספא, במיוחד במזרח אירופה, זולים לאין שיעור מחופשות דומות בארץ, ושנית, בכל זאת מדובר בנסיעה לחו"ל,

זכותן של חברות הנסיעות למיניהן ייאמר שהן תפסו את הטרנד הזה מזמן: טיולים לגיל הזהב. כמעט כל החברות פתחו מחלקה מיוחדת לעניין. רובן ניסו להכניס את המילה 'זהב' לשמן, כך שזה יישמע אטרקטיבי יותר מטיולי זקנים, והן אכן מציעות טיולים התפורים לפי מידת הגמלאי החדש, זה שאינו מסתגר בביתו, זה שסקרן לגלות עוד ועוד פינות בעולם, שאינו חושש מהדרך, ושרוצה למצות כל רגע בחיים בהנאה ובשמחה. אז אם יש ביקוש – יש היצע.

נתון מעניין: אחוז הגמלאים בארץ עבר מזמן את ה-10%, והנתון משקף עלייה של כמעט פי שלושה בשלושת העשורים האחרונים. הצרכים של המגזר השלישי הם כמובן גם רפואיים, אבל יש מי שמתייחס לפעולות המנע של המחלות, ואלה הן העשרת חיי התרבות בכלל ונסיעות לחו"ל בפרט.

העמותות למיניהן, הפרושות בכל רחבי הארץ, עמותות שעניינן אזרחים ותיקים, מוציאות כבר שנים אחדות את המבקרים בשעריהן לטיולים בחו"ל. שאלנו את **גילה ערן, מנהלת העמותה לתרבות נפש ופנאי ברעננה**, מה מיוחד בארגון טיול לחו"ל עבור הגיל השלישי.

מי נוסע לחו"ל?

"הפנסיונרים שנוסעים לחו"ל הם אלה שחסכו דיים לגיל הזיקנה, כאלה שילדיהם מסודרים כבר, ושהתרחקו כבר מהמרוץ שאפיין את חייהם בשלבים מוקדמים יותר. הם רוצים לראות עולם, ליהנות מחברה של אנשים כמותם, לטייל בנחת, וגם כמובן להביא מתנות לנכדים."

למה הם לא נוסעים עם ילדיהם?

"הרבה פעמים אין תיאום בציפיות של בני הדורות השונים. בעוד שהצעירים אוהבים להספיק כמה שיותר, הרי המבוגרים יותר אומרים: 'לא חייבים לראות את כל הארמונות, אחד מספיק', הם גם אוהבים לשהות במקום אחד יותר מלילה אחד, ואפילו עדיף יותר, ובעיקר לא רוצים להיות לטורח על הדור הצעיר ולהאט צעדיו."

סיבה נוספת שמצאנו מבעבעת מתחת לפני השטח היא הפן הכלכלי. הרבה צעירים מצפים מן ההורים שהם אלה שייקחו על



מצטרף לטיול רופא מוסמך – הדבר משתקף במחיר, אבל זה כמובן נותן שקט נפשי ששווה למטייל את ההוצאה. גם פרמטרים אחרים של הטיול, כמו סוגי המלונות, שתי ארוחות בכל יום, תזונה מיוחדת, שעות טיסה נוחות ללא תחנות ביניים, הסעות וכו' מייקרים את הטיול יחסית לטיולים מאורגנים אחרים, אבל לא במידה מוגזמת.

אלו טיפים היית נותנת למטייל הזהב?

- לבדוק היטב את חברת הנסיעות ואת הטיול המוצע. לוודא שהוא מתאים ליכולת הפיסית שלכם, לרצונותיכם ולצרכיכם.
- להיזהר מלהירדם לזמן ארוך בטיסה. חשוב מאוד לקום ולהתהלך במטוס מדי חצי שעה כדי למנוע תסחיפים של קרישי דם וצרות אחרות.
- לארוז את התרופות, המשקפיים ומכשירי השמיעה בתיק היד ולדאוג לסט נוסף במזוודה.
- להביא מכתב מרופא המפרט את כל הבעיות הרפואיות ואת התרופות שאתם נוטלים.
- לפזר את הכסף וכרטיסי האשראי במספר מקומות.
- לדבוק ככל האפשר בהרגלי תזונה ותנועה מהבית, ולא להתחיל לאכול תמנונים דווקא בסין.
- וחוף מזה, קחו תרמיל, קחו מקל וצאו אל השדה. העולם מוכן לבואכם.

Mehulal2@netvision.net.il

בהתאוררות מחיי היומיום ובהנאה צרופה. מדי יום מוצעים לנופשים טיולים לאזורים יפים בסביבה, אך הם יכולים גם להישאר במקום וליהנות מההיצע העצום של טיפולים, ארוחות, טיולים רגליים ומנוחה.

לנוסעים מוצעים גם טיולי עומק בנושא מסוים כמו למשל טיולי מוסיקה, טיולי אומנות, טיולי גסטרונומיה, טיולי תיאטרון, טיולי היסטוריה, טיולי יהדות ועוד. העיתונים ואתרי האינטרנט מלאים במודעות מפתות כמעט לכל יעד ובכל תחום.



גילה ערן:

מה הצרכים המיוחדים של הטיילים המבוגרים?

"אנחנו משתדלים להתאים את הכפפה ליד, דהיינו את הטיול למטייל. החלפה של מלון בכל יום מקשה על המטייל המבוגר. גם אם אנחנו דואגים לסבל למזוודות, עדיין עליהם לארוז מזוודה בכל בוקר ולפרוק אותה בכל ערב, לכן אנחנו משתדלים לשהות בכמה שפחות בתי מלון. בתי המלון עצמם חייבים להיות נגישים לגמרי, גם אם אין מגבלות גופניות. הרבה יותר נוח לעלות במעלית מאשר לטפס ברגל.

אנחנו משתדלים גם לדאוג להסעות אל שדה התעופה וממנו כדי להוריד את הלחץ מהמטיילים.

המסלולים עצמם אמנם מאמצים יותר מחיי היומיום בבית, אבל הם לא עמוסים יותר על המידה, ואנחנו משתדלים לתת זמן מנוחה ככל שניתן. בגיל הזה כבר לא רוצים להספיק כמה שיותר, אלא להגיע למקום וליהנות ממנו."

האם הטיולים האלה יקרים יותר?

"מן הסתם, מאחר שליווי של אחות אינו מספיק והרבה פעמים

הזוג המבריק
להחזיר את הברק לבית ולמסדר

פוליש
ניקיון אחרני שיפוצ ופני אצטר דירה
ניקיון אשדים
ניקיון בנייני מגורים (אפשרות ניהול וועד בית)

אמינות
רצינות
שירות בכל אזור השרון

054-2401877 אליאור
zoog2clean.bigger.co.il



תוכנית פעילות 2016-2017

חוגי אומנות - פתיחת שנה ספטמבר 2016

שם החוג	ימים ושעות	עלות לחודש
קרמיקה - עמליה סנדלר	ראשון 08:30-11:30 שני 07:45-10:45 רביעי 08:30-11:30 חמישי 08:00-11:00 חמישי 11:00-14:00	250 ₪ כולל חומרים
עיסת נייר - דפנה קמיל	שני 11:00-14:00 שלישי 08:15-11:15	250 ₪ כולל חומרים
עיסת נייר - רלי נירם	ראשון 11:10-14:10	250 ₪ כולל חומרים
ציור מודרך - דניאלה כץ	רביעי 12:00-14:00	170 ₪
ציור - איתן מנשרוב	שלישי 08:30-10:30 רביעי 17:00-19:00	170 ₪ לחודש
ציור מנדלות - תמר שחר	ראשון 08:45-10:45 ראשון 11:00-14:45 שלישי 09:00-11:00	180 ₪ לחודש
תכשיטנות - נאזה קרמן	רביעי 8:30-11:30 רביעי 11:45-14:40	180 ₪ חודש
תכשיטנות - דניאלה כץ	שלישי 16:30-18:30	180 ₪ חודש
סריגה בחוטי טריקו - שובל ק.	חמישי 09:00-11:00	180 ₪ לחודש
רקמה - חוה ברגר	ראשון 16:00-18:00	150 ₪ לחודש

ריקודים	יום ושעה	מדרין
ריקודי בטן	שלישי 17:00-18:00	עדנה אומדי 120 ₪ לחודש
ריקודי שורות	ימי שלישי 19:00 מתחילים 20:00 מתקדמים	נופר יערי

מחשבים ומדיה דיגיטלית

קורס/מדרין	עלות	מחשבים למתחילים שמוליק רובין
קורס בסיסי להכרת המחשב, האינטרנט והדואר האלקטרוני	450 ₪ ל-10 שיעורים של שעתיים + תרגול	
קפיצת מדרגה לבוגרי קורס בסיסי	450 ₪ ל-8 שיעורים של שעתיים	
רשתות חברתיות שמוליק רובין	400 ₪ ל-6 שיעורים של שעתיים	
טלפונים חכמים ליאור רובינשטיין	280 ₪ לסדנה של 4 מפגשים	

מיוחדים

מודעות ואיגרום תמר שחר	להתפתחות אישית ולפיתוח היכולת האינטואיטיבית	יום שלישי 09:00-11:00
מועדון נשים ורד ריבלין	מפגשי נשים המבקשות חוויה אחרת ותובנות חדשות	פעמיים בחודש, ימי חמישי 19:30-21:00 400 ₪ ל-8 מפגשים
חברת זמר	מנהל מוזיקלי עזר פרנקו	ימי שישי 09:30-11:15 עלות 110 ₪ לחודש

חדר כושר

160 ₪ לחודש אימון מכשירים ואימון קבוצתי משולב!
ביטוח תאונות ספורט לשנה 70 ₪ - חד פעמי

ימים	שעות	מדריכה
א'-ה'	07:30-12:30	אסנת יעבץ
ו'	08:00-11:30	אסנת יעבץ
א',ג',ה'	16:30-18:30	רותי זיו
ב',ד'	16:30-18:15	אסנת יעבץ
ב'	18:00-20:00	רותי זיו

התעמלות בוקר

110 ₪ לחודש

סוג התעמלות	יום ושעה	מדריך
צפיפות עצם	ראשון ושלישי 07:30-8:30	דניס
התעמלות נשים	חמישי 07:15-08:00	סמדר
צפיפות עצם	שני ורביעי 07:30-8:30	רותי
התעמלות נשים	ראשון ורביעי 08:30-09:30	סמדר

מועדון ברידג' ההגנה

ימים	מדריכה	הרצאה + תחרות, נורית גרייצר
ראשון 09:45-13:00		הרצאה + תחרות, נורית גרייצר
שני 10:00-12:30		מודרך למתקדמים, נורית גרייצר
רביעי 10:00-12:00		דוד רפפורט
חמישי 09:30-12:30		הרצאה + תחרות, נורית גרייצר

התעמלות ערב

110 ₪ לחודש

סוג התעמלות	יום ושעה	מדריך
צפיפות עצם	שני ורביעי 18:00-19:00	אסנת
פלדנקרייז	ראשון ורביעי 16:45-17:30	יעל הולצמן
התעמלות נשים + מכשירים	ראשון ושלישי 18:30-19:30	רותי זיו בחדר כושר
התעמלות נשים	ראשון ורביעי 19:00-20:00	דני גלנד

התעמלות מיוחדת לשיקום ומניעת נפילות - על כסאות

ימים	שעות	מדריכה
ראשון, שלישי, חמישי	15:45-16:30	120 ₪ לחודש 3 פעמים בשבוע
ראשון ושלישי	14:55-15:45	110 ₪ לחודש פעמיים בשבוע

צ'יקונג (בוקר)

110 ₪, פעמיים בשבוע: שני וחמישי

ימים	שעות	מדריכה
שני וחמישי	08:30-09:15	מירי סימן טוב
צ'יקונג (ערב) פעם בשבוע 10 ₪ למפגש		
שני	17:00-18:00	אלה

רזה בים

מאת: אביבה קניג



בואו נתחיל מזה שאף לא אחת בגילנו חשה בנוח כשהיא לובשת בגד ים. אחרי ששמנו את זה על השולחן, כל שנותר הוא למצוא את בגד הים שהכי פחות לא נוח לנו אתו. לכל אישה יש גזרת בגד ים שהולמת אותה וגם צבעים ודוגמאות שמתאימים לצבע הגוף שלה ולמבנהו. איכשהו, למרות המבחר העצום בחנויות, רוב הנשים הולכות בסופו של דבר על שחור.

כדאי לצאת מהשבלונה. מיטב המעצבים משקיעים חלק נכבד מזמנם בעיצוב קולקציית בגדי הים מדי שנה. בארץ שטופת שמש כמו ישראל אך טבעי הוא לבלות ימים רבים בחוף הים. שמעם של בגדי הים הישראליים יצא למרחוק ולא בכדי. הם יפים, הם גזורים באופן המחמיא לגוף האישה, הם עשויים בדים נעימים, והם אפילו יוצרים אשליה שהם מרזים.

אלה ה'מרזים' יקרים להחריד ומחירים עשוי להאמיר לסכום בן ארבע ספרות, אבל חברתי שניסתי אחד מהם נשבעה שהוא אכן מצר היקפים. הם מבוססים על פטנט טכנולוגי בשילוב בד אלסטי ומצליחים ליצור מראה הדוק ומחוטב יותר. מאחר שאין קונים בגד ים מדי שנה, שווה לשקול לקנות אחד כזה.

ביקור בחוף הים נראה כאילו החוף נגזר ממגזין של שנות ה-60 או ה-70. הרבה מאוד בגדי ים חזרו לאופנה שהייתה פופולארית אז, כמו למשל נקודות לבנות על רקע כחול, או נקודות אדומות על רקע לבן עם גימורים מסולסלים. להרבה בגדי ים גם ניתן להתאים שמלה עליונית קלילה ונוחה. אבל גם הווינטג' מגיע עם טוויסט מודרני. זה יכול להיות אבזם מיוחד, או תוספת של כפתורים או חצאית קטנה – אין ספק שאם תוציא מהבוידעם בגד ים שלבשת לפני 30 שנה – כולם יידעו.

בקיצור, קחו אוויר וצאו לקנות בגד ים. החנויות החלו במכירות סוף העונה וזה הזמן לקנות.

Kenig1@bezeqint.net




חוגגים אהבה ברחבה
דני רובס
במופע לט"ו באב
חמישי 18.8.16 | בשעה 21:00
רחבת "יד לבנים"
 דני רובס, מהיוצרים האהובים והמוערכים בישראל במופע ממיטב שיריו אשר הפכו לחלק מפסקול חייהם של ישראלים רבים.



הכניסה חופשית



הרשמה למועדון הזהב
לשנת הפעילות 2016-2017

מועדי הרישום

- החלה ההרשמה לשנת הפעילות 2016-2017 לחברי מועדון תושבי רעננה, הנרשמים לחוגים שבהם השתתפו בעבר.
- החל מיום שני, 1 באוגוסט תיפתח ההרשמה לחברי מועדון, הרוצים להירשם לחוגים חדשים ולתושבי רעננה, שאינם חברי מועדון.
- החל מיום שני, 15 באוגוסט יכולים להירשם גם גמלאים שאינם תושבי רעננה.

שעות רישום:
 ימים א'-ה' בין השעות 08:30-13:00
 רישום טלפוני - ימים א'-ה' בין השעות 14:30-16:00

חדש!!!
 תושבי רעננה חברי המכללה, הממשיכים את פעילותם במכללה באותו יום בו הם רשומים, יכולים להירשם למכללות באמצעות האינטרנט בכתובת www.hugim.org.il/raanana.htm

מכל טלפון לשירותכם 24 שעות ביממה | www.raanana.muni.il

"רכבת היתומים" / כריסטינה בייקר קליין

✪ מאת: אביבה אסיא



ניב בת ה-10 נמסרת למשפחת אומנה שמפעילה מתפרה. שמה מוחלף לדורותי. בבית היא ישנה על מזרון במסדרון קר והיא רעבה ללחם. כשפורץ המשבר הכלכלי הגדול, מחזיר אותה אב הבית לוועדה שמעבירה אותה למשפחה בלתי

מתפקדת. שם היא עוברת טראומה קשה, ובהמשך

היא מגיעה סוף סוף אל המנוחה והנחלה, אבל גם שם בוחרת המשפחה לשנות את שמה ל'וויאן', על שם בתם שנפטרה. כריסטינה בייקר קליין בחרה בדרך ייחודית לספר את סיפורה של וויאן. דווקא דרך הקשר המפתיע בין האישה המבוגרת לצעירה, מלמדת אותנו הסופרת פרק בהלכות פרופורציות, בכמיהה הבלתי נגמרת לשייכות, בהתמודדות הקשה עם אובדן, עם גילויי רוע ואלמוניות, וביכולת להתרומם בכל פעם מחדש ולהאמין בטוב, שככל הנראה קיים איפשהו בעולם. שתי הגיבורות הן נשים מרתקות, והכתיבה של בייקר קליין מחברת אותנו אליהן כאילו היינו קרובי משפחה שלהן מדרגה ראשונה. זהו ספר שבהחלט מומלץ לקריאה.

asseoia@gmail.com

בגלי ההגירה לאמריקה, מאמצע המאה ה-19 ועד השליש הראשון של המאה ה-20, היגרו לארה"ב כ-200 אלף ילדים יתומים. האגודה למען הילד העלתה את הילדים לרכבות שזכו לשם המפוקפק "רכבות היתומים", וחילקה את הילדים בין משפחות אומנה בכל רחבי ארה"ב. חלק ממשפחות אלו התאכזרו לילדים, וחלקן דווקא העניקו לילדים הזדמנות לחיים חדשים, טובים יותר.

משפחת פאוור - אב, אם, וארבעה ילדים - הגיעה בשנת 1929 מאירלנד לניו-יורק, מצאה דירה קטנה בקצה מסדרון ארוך, והחלה את חייה החדשים. שריפה שפורצת בבניין משנה את מסלול החיים, וניב, הבת הצעירה, מוצאת עצמה ברכבת היתומים הנוסעת למינסוטה בדרכה למצוא לעצמה בית ומשפחה חדשה. במקביל, מסופר סיפורה של מולי אייר המתרחש בשנת 2011. מולי מסתבכת עם הספרנית בתיכון ונשלחת לבצע עבודות למען הקהילה אצל וויאן דיילי, קשישה בת 91 החיה בבית גדול על חוף הים במיין. שם היא מתבקשת למיין ולסדר את תכולתם של ארגזים רבים הנמצאים בעליית הגג של הקשישה. קשר מיוחד נרקם בין האישה המבוגרת לבין הצעירה המרדנית, ודרכו אנו לומדים את סיפור חייה של וויאן.

"הזאבים" תיאטרון הקאמרי

כתיבה ובימוי: הלל מיטלפונקט שחקנים: תיקי דיין, אלון דהן, דן שפירא, יצחק חזקיה

✪ מאת: מלכה מהולל



שתיים מהדמויות הנשיות במחזהו החדש של הלל מיטלפונקט נושאות שמות סמליים: זאבה ויאירה. לא צריך להיות היסטוריון כדי להבין שהראשונה קרויה על שמו של זאב ז'בוטינסקי, ואילו השנייה על שמו של יאיר שטרן, ואכן המחזה חוסה תחת צילם הגדול של סמלי בית"ר המיתולוגיים. אבל בעצם לא מדובר במחזה פוליטי, וגם לא במחזה אידיאולוגי, אף שהמילה 'לאום' חוזרת ונאמרת בו. מדובר בדרמה אנושית, משפחתית, חברתית אודות משפחה כביכול טיפוסית שנתקלת בקשיי פרנסה במשק החקלאי שלהם. המסגרת הסיפורית, אזכרה לאב המשפחה, מהווה פלטפורמה נוחה לספר סיפור שנסב בעיקרו על חולשות המין האנושי.

השנה היא 1978, והמשפחה המדוברת גרה במושב ומגדלת פרחים. הבן הבכור נושא על כתפיו את המשק הכושל וגם את אם המשפחה המעצבנת. אין מילה טובה מזו לתאר אותה. תיקי דיין ראויה לציון במשחקה הנפלא והמדויק כל כך, גם הגמגומים שלה מדי פעם (קורה בהצגות בכורה) רק מבליטים את האנושיות שלה שאינה חפה ממגרעות.

השכנים הם רובם ככולם אנשי העבודה, כאלה שרואים באנשי תנועת ה"חירות" אויבים של ממש, וגם ה"חירותניקים" אינם נחשדים באהבה יתרה למפא"ניקים. ללמדך ששנאה בין פלגים בעם לא התחילה עם גידי אורשר ומירי רגב.

הבן הצעיר שב מארה"ב, לשם הרחיק כדי לפתח קריירה של מרצה למזרח התיכון, ושם גם הקים משפחה. הנסיבות מחזירות אותו ארצה, חזרה שפוחתת תיבת פנדורה משפחתית וחברתית. הסיפור, כאמור, הוא סיפור של הטבע האנושי, כזה שנכנע ליצריו, אבל הנרטיב שהוא מספר לעצמו ולסביבתו שונה מהאמת האובייקטיבית. סצנת הסיום, אולי החזקה ביותר בהצגה, מזכירה לנו את הקשר בין האירועים הפיקטיביים למציאות ובמיוחד את הנוכחות הדומיננטית של השקר בחיינו. המחזה עשוי נפלא, המשחק נהדר, ההומור משחרר ברגעים קשים, ולולא צלצולי הטלפון של אחדים בקהל שאינם טורחים לכבותם לפני ההצגה למרות תחינות ההפקה, הייתה ההנאה מושלמת.

Mehulal2@netvision.net.il



מאת: נח הורניק

האם אנו די מיושמים? (חלק א' - מבוא)

מטרתה של סדרת הכתבות החדשה הזו היא להביא בפני הקוראים הצעות ליישומים לסמארטפונים. כמעט לכל אדם מן הישוב יש כיום טלפון נייד ולרבים, רבים מאד, יש אפילו טלפון חכם – סמארטפון בלע"ז. אלא שהשם "סמארטפון" עושה עוול למכשיר הפלאים הקטן הזה. נכון שאפשר לשוחח באמצעותו כמו בכל טלפון אחר, אלא שהוא למעשה הרבה יותר מחשב מאשר טלפון. אך בעוד שרוב המחשבים הביתיים (מלבד מחשבי אפל) פועלים תחת מערכת הפעלה Windows של מייקרוסופט, לסמארטפונים יש שלש מערכות הפעלה עיקריות. שתי הנפוצות ביותר הן IOS של אפל ואנדרואיד של גוגל. מערכת נוספת, שמזדנבת קצת מהאחר, היא Windows Phone של מייקרוסופט. כבכל מחשב ביתי, ניתן באמצעות סמארטפון לגלוש באינטרנט, לשאול שאלות את "רבי" גוגל, לשלוח דואר אלקטרוני, לנהל יומן פגישות ואנשי קשר, לצפות בתמונות, במצגות ובסרטי וידאו, לשמוע מוזיקה, להקליט שיחות והרצאות, לכתוב ולערוך רשימות ומסמכים, אפילו בוורד, וכיו"ב.



אך כדאי לדעת שעוד טרם שפרץ עידן הסמארטפון לחיינו, עם הופעת ה-iPhone (האייפון) של אפל, כבר היו לנו מחשבי כיס – Pocket PC – כמו זה המוצג משמאל, שהוא מארסנל חפיצי⁽¹⁾ האלקטרוניקה הפרטי שלי ושפעל עם מערכת Windows. הם ידעו לעשות הרבה ממה שעושה כיום סמארטפון. היו בהם GPS ותוכנת ניווט iGo, יכולת לנהל יומן ואנשי קשר וגם יכולת לסנכרן נתונים בינם לבין המחשב הביתי ועוד. דא עקא, יכולת טלפונית, או קישוריות Wi-Fi או בלוטות' (Bluetooth) לא היתה להם. לכן, משפרך ה-iPhone של אפל לשוק, הלכו המכשירים הללו ונכחדו מהשוק.

כאמור, לסמארטפונים יש יכולת מחשובית עצומה, גדולה בהרבה משעמדה לרשותנו במחשבי העבר⁽²⁾, שמאפשרת לבצע מגוון גדול של פעולות כמו במחשב ביתי, ויותר. מבחינות רבות תכונותיו של סמארטפון, כמחשב, עולות על אלה של מחשב מצוי. לדוגמה: במחשב הביתי אין מצלמה שיכולה להחליף מצלמה סטנדרטית שניתן לקחתה איתנו כל הזמן ולכל מקום; אין בו לא מצפן ולא GPS שעם תוכנה מתאימה, כ-Waze או Google Maps, מאפשרים לנווט מכל מקום לכל מקום, בארץ ובעולם, ועוד. ואם סמארטפון הוא מחשב – אפשר וכדאי להתקין בו אפליקציות שישמשו אותנו לפי צרכינו. סדרת כתבות זו אמנם לא תתפרסם ברצף, כסדרות קודמות שפירסמתי בירחון זה, אלא רק מעת לעת, אך כולן תהיינה תחת אותה כותרת: "האם אנו די מיושמים?". אתאר בהן יישומים שונים שעשויים לעניין את הקוראים. הכתבה הבאה בסדרה, שתתפרסם כבר בגליון הקרוב, תעסוק במספר יישומים בתחום הרפואה והבריאות. על אף שאתייחס במאמרים רק ליישומים עבור מערכת אנדרואיד של גוגל, רוב הדברים יהיו נכונים גם למכשירים שמופעלים על-ידי מערכות ההפעלה האחרות. תצטרכו רק לחפשם בחנות האפליקציות הרלוונטית. ולסיום, צימוק לקיץ: תוכנה בשם "seau", שסימלה מוצג משמאל, תאפשר לכם לבדוק מה קורה בחופי הרחצה השונים בארץ מבחינת דגל לבן/אדום/שחור, מזג האוויר, טמפרטורת המים, מצב הגלישה, מצב החניה, עומס מתרחצים, מצב מזנונים, מדוזות, ניווט ישירות לשם ועוד פרטים נוספים. שיהיה לכם בהצלחה ובהנאה.



(1) חפיץ, גאדג'ט בלע"ז (Gadget), הוא אביזר עזר טכנולוגי, עזר נוחות מתקדם, לרוב אלקטרוני. סמארטפון או גגן MP3, למשל, הם חפיצים.
 (2) למשל: המחשב הראשון שהביאה חברת יבמ ארצה, בתחילת שנות ה-60, ה-IBM 1401, הכיל רק 4,000 תאי זכרון, בעוד שסמארטפון טיפוס בימינו מכיל 32GB זכרון, שזה פי 8 מיליון. מהירות החישוב שלו נמדדו במילישניות (אלפיות שניה) בעוד שכיום המהירות נמדדות בג'נו שניות (מיליארדיות שניה). מחשב כזה הושקע אז ללקוח תמורת כ-\$4,500 לחודש. זה נותן מושג לאן התקדמנו ב-50 השנים האחרונות, וזה לא יאומן.

מאת: לאה הראל

חילת החודש

מסע – עובד שמקצועו לסעוד אדם הזקוק לטיפול בביתו מפאת זיקנה או מחלה.

עברית: חילים ממגילת "איכה" לתשעה באב

מאת: לאה הראל

מרודים (עניים מרודים) = מילה נרדפת לעניים: "זכרה ירושלם ימי עֲנִיָּה ומרודיה (איכה א', ז). עפ"י החוקרים שורש המילה הוא רו"ד בדומה לפועל הערבי ראָדַ שמשמעו 'נדד', 'שוטט'. עניים מרודים הם עניים הנודדים לכאן ולכאן, חסרי בית. מגַנת לב – דאבון לב. המקור היחיד במקרא: "תתן להם מגנת לב, תאלתך(קללתך) להם"(איכה ג', ס"ה), והכוונה לשברון לב, כאב לב.

✿ מאת: לאה קליין

עוגיות שוקולד צ'יפס ונוטלה

עוגיות שאפשר לאפות בכיף עם הנכדים. כדאי לקרוא יחדיו את המתכון ולהכין במשותף את המצרכים.



המתכון

- 1/2 כוסות קמח
- 3/4 כוס סוכר
- 1/4 כוס שמן
- 1/4 כוס מיץ תפוזים או נס קפה קר או מים
- 1 ביצה
- 1 שקית אבקת אפיה
- 2 כפות קקאו
- 50 גרם חמאה מומסת
- 2 כפות גדושות נוטלה
- 1 1/2 כוס שוקולד צ'יפס

לחמם תנור ל-170 מעלות. לשים בקערה קמח, אבקת אפיה, סוכר, קקאו ולערבב. להוסיף ביצה, שמן, מיץ ולערבב ואז להוסיף חמאה מומסת ולהמשיך לערבב. להוסיף את הנוטלה ואת השוקולד צ'יפס ולערבב עד שהבצק רך (לא להוסיף קמח). ליצור כדורים קטנים. להניח בתבנית עם ניר אפייה ולשטח את הכדורים. לאפות כ-15 דקות. יוצאות כ-30 עוגיות הנשמרות היטב בכלי סגור.

אפשר לקשט עם ציפוי שוקולד וסוכריות: להמס חבילת שוקולד מריר, לטבול כל עוגייה עד החצי בשוקולד ואז לטבול בסוכריות צבעוניות. להכניס למקפיא ל-10 דקות.

Cleah1@walla.com

החמוציות: "חמוצות, אבל בריאות לגוף"

✿ מאת: אורה צרויה



צמח החמוצית הוא צמח קרוב למשפחת האוכמניות, הצומח בטבע בביצות באזורים הקרירים של חצי הכדור הצפוני. הוא שיח ירוק נמוך בעל גבעולים דקים. בתחילתו הפרי לבן ובעת הבשלתו הופך צבעו לאדום. המתישבים הראשונים שהתיישבו בצפון אמריקה כינו אותו Cranberries. הם מצאו דמיון בין פריחתו הוורודה לבין צבעו של הכתר המקשט את ראש העגור. החמוציות היו חלק מתפריט האינדיאנים בצפון אמריקה. מתיישבי העולם החדש שמחו לאמץ אותן ואף הפכו את הפירות האדומים למרכיב מסורתי בארוחת חג ההודיה. משם הגיעו החמוציות לאירופה ומהר מאוד זכו לפופולאריות ברוסיה ובארצות הסקנדינביות, שם החלו לגדל אותן. כיום נעשה רוב גידול החמוציות באמריקה הצפונית בשדות חפורים ומוקפים סוללה המאפשרת את הצפתם במים. עם הבשלת הפרי מציפים את השדות, מנערים את השיחים ואוספים את הפירות הצפים על פני המים.

האינדיאנים הכירו את סגולותיהם הרפואיות של החמוציות והשתמשו בהן לריפוי מחלות שונות. בעידן המודרני, חוקרים שונים מצביעים על החמוציות כאחד המזונות הבריאים ביותר, וזאת בשל הרכבן התזונתי העשיר והמיוחד. ב-30 השנים האחרונות פורסמו מחקרים רבים שהוכיחו כי לחמוציות יש יכולת הגנה מופלאה כנגד מחלות שונות. הן מונעות נזק במוח ובעור, תורמות לירידה בכולסטרול, מסייעות למניעת דלקות בדרכי השתן, מעכבות שגשוג של תאים סרטניים, מפחיתות סיכון לכיבים ויעילות במניעת דלקות חניכיים. מעכבות עששת ומחלות חניכיים.

אסיף חמוציות באחד משדות הגידול בצפון אמריקה

ערכן התזונתי של החמוציות תורם לבריאות הגוף: הן עשירות בוויטמינים, במיוחד באשלגן ובעיקר בוויטמין C. כמו כן הן עשירות בסיבים רבים. כדאי להתייעץ עם מומחה כדי ללמוד כמה חמוציות רצוי לצרוך ביום, האם כמיץ או כפרי, ולמי לא כדאי לצרוך אותן.

orazruya@walla.com

החמוציות נאכלות כלפתן פירות או כרוטב חמוציות. הן משמשות גם באפיית מאפינס ועוגיות. החמוציות המיובשות דומות לצימוקים, אך טעמן חמצמץ. מרבית החמוציות המיובשות מומתקות בתהליך הייצור כדי לטשטש את חמיצותן הטבעית. אפשר לצרוך אותן גם כמיץ שבדרך כלל מומתק ומעורב במיצי פירות אחרים כמו מיץ תפוחים.

תשבץ 37 תמוז-אב תשע"ו - אוגוסט 2016 - מאת נח הורניק



(ה) הגדרה מתחכמת; (ל) = לע"ז; (ע) = עגה; (כ"מ) = כתיב מלא; (כ"ח) = כתיב חסר; (ש"מ) = שם משפחה; (ש"פ) = שם פרטי

מאונז: 1. כשעשו החלפת תפקיד, גילו משולשים שווים (ה); 5. אות אנגלית שווה 1/10 דונם (ה); 7. קפריזה; 11. יש שופטים ברקיע (ה); 12. כלי דם; 14. בערך כמו; 15. החרמת רכוש ע"י מדינה; 16. הוד; 17. קח בעלות! ולא תהיה דל (ה); 19. הפלמו (כ"ח); 21. כחבר צוות תשתיך גם ללוויים (ר"ת) (ה); 23. גידול ממאיר שהוא אסון (ה); 24. ניענעתי ועשיתי רוח; 27. הוא, סר מהדרך (ה); 28. כלומר; 30. קיסר רומי; 32. אגן גדול לנוזלים; 33. מונח דקדוקי קשור ל-א' (ר"ת); 34. מופתי; 36. לא ברור אם הוא חיה או בהמה; 38. איבדו צבעם; 40. קללה שגדלה בארץ (ה); 41. צמח נחלים; 43. תערובת דגנים, אגוזים ופירות יבשים; 45. בן; 46. כאבו; 48. בעל מספר זה לעולם אינו רעב (ה); 50. כדורגלן ידוע; 52. כשספר את כספו מצא 100 זוזים (ה); 54. מצבו מדורדר עקב תבלול (ה); 58. הזדרז! נאחר לתיאטרון היפני (ה); 59. לא מדבשך ולא מִשְׁקָצֵךְ (5,2,4,2).

מאונד: 1. כרה וחפר ובישר את בא הסתיו (ה); 2. תחבושת; 3. מין בהמה; 4. הכסף קובס, הוכשר והוכפש (ה); 5. תורת החיסון; 6. משל בדבורים ולקח מדבשם (ה); 7. קילל; 8. עבורי זה ארגון טרור; 9. כך הוא נוהג תמיד; 10. בכי; 13. מושבה גלילית (4,3); 17. הר מפורסם בארה"ב; 18. מחורר חביות; 20. מוסרי; 22. מאכל איטלקי; 23. כיסוי; 25. נס; 26. אין טורקי במלטה (ה); 29. חזק בדיר (ה); 31. מסלול עקלתון; 35. לעד, במיוחד אחרי אמן; 37. חדשות; 38. עלעל בספר ומצא שני גיוני (ה); 39. מונח בכדורגל; 42. נהר באפריקה; 44. אות לתליית תמונה (ה); 47. טיבו של דבר; 48. פסגה; 49. שאנסונר צרפתי (ש"מ); 51. הבא את הפיתה לכאן (ה); 53. מיליארדית; 55. הבן!; 56. משום; 57. חבר של פו.

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

hornikn@zahav.net.il טל"ח

פתרון תשבץ 37 תמוז-אב תשע"ו - אוגוסט 2016

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

טריוויה 34 תמוז-אב תשע"ו - אוגוסט 2016

	<p>שאלה מה ידוע בשם לידיצה ואיך הסיפור מתקשר עם מאורעות שקרו לעם היהודי?</p> <p>תשובה לידיצה היה כפר צ'כי עתיק (~ משנת 1400) סמוך לפראג, שכונה בשם "הכפר המת" לאחר שנחרב כליל ע"י הנאצים, בשנת 1942, כנקמה ראוותנית על הריגת הפושע הנאצי ריינהרד היידריך, ע"י אנשי מחתרת צ'כיים. היידריך, בן חסותו של הימלר, היה ראש הגסטאפו, ראש מחלקת הביטחון ב-SS, Sicherheitspolizei, והשליט העליון של בוהמיה ומורביה (צ'כיה). עקב שלטון האימים שהנהיג בצ'כיה הוא כונה בשם "התליין" ו-"הקצב מפראג". הוא גם היה יו"ר ועידת ואנוה, שדנה ב"פתרון הסופי" לבעיית יהודי אירופה, שגם אייכמן השתתף בה, והיה מראשי האחראים לשואה. הנקמה על הריגתו לא אחרה לבא. כל הגברים בלידיצה, וחלק מהנשים והילדים נרצחו בו במקום. השאר נשלחו למחנות המוות. ילדים שנראו כאריים נשלחו לאימוץ ולחינוך מחדש בגרמניה. הכפר נשרף עד היסוד. כל בתיו פוצצו והשטח נחרש. לא נותרה שם אבן על אבן. ב-1947 הקימה ממשלת צ'כוסלובקיה את הכפר מחדש והפכה אותו לאתר הנצחה ומוזיאון למוזיאון השואה בצ'כיה, בדומה לאתר "יד ושם" שלנו. המקרה של לידיצה דומה למדי לדברים שאירעו לעמנו. בתשעה באב בשנת 135, בימי אדריאנוס, נפלה העיר ביתר, ממעוזי מרד בר-כוכבא, בידי הרומאים, לאחר 3½ שנות מצור. כל תושביה נרצחו והעיר נחרשה ונחרבה עד היסוד. אף שתשעה באב נחשב ע"י רבים כיום דתי, הריהו גם יום אבל לאומי על אבדן עצמאותנו... בין הריסות לידיצה שרד שתיל קטנטן של עץ אגס שצץ ופרח ופורח עד היום – בדומה לתקומת ישראל. התמונה העליונה היא חלק מאנדרטת הילדים באתר הנצחה שבכפר והתחתונה מייצגת אם בוכיה למראה הטבח בבני הכפר.</p>
--	---

העמותה למען האזרח הוותיק - רעננה
פרויקט ח.ג.ל.



הליכה נורדית

יתרונות ההליכה הנורדית

- מפעילה, מחזקת ומגמישה את שרירי פלג גוף עליון.
- משפרת כושר גופני.
- משפרת סיבולת לב ריאה ומייעלת זרימת דם.
- מפחיתה עומס מהגב התחתון וממפרקי הברכיים.
- מקלה על הליכה בעליות, בירידות ובשטחים חלקים.
- משפרת יציבה ומאזנת את שיווי המשקל.
- מגבירה שריפת קלוריות.
- פעילות נעימה בחברותה המאפשרת שיחה בזמן הפעילות.
- מתאימה לגברים ולנשים ברמות הליכה שונות ובכל גיל.

הליכה נורדית בשיתוף אגף הספורט בעיריית רעננה
בימי שני בשעה 07:30. ניתן להצטרף חינם.
נפגשים בכניסה לפארק מול אחוזת בית.
ב-29/8 מפגש סיום.

צ'יקונג - בימי שני בשעה 17:00
במרכז היום - ההגנה 114 רעננה.

פרטים והרשמה אצל מרים:
052-2546043, 09-7747041

בועז גור עורך - דין ומגשר

- < חוזי מקרקעין (קניה - מכירה - השכרה)
- וליווי עד לרישום ב"טאבו"
- < מיסוי מקרקעין
- < עריכת צוואות, טיפול בירושות ועזבונות
- < הסכמי ממון וגירושין
- < פשיטות רגל והסדרים לפני צו כינוס
- < איחוד תיקים בהוצאה לפועל
- < גביית חובות
- < יצוג בבתי המשפט

רח' התחיה 3 רעננה 054-7432487
gurlaw63@gmail.com



העמותה למען האזרח הוותיק - רעננה
רח' ההגנה 114, פינת רחוב חנה סנש, רעננה
טלפון: 09-7747041 / פקס: 09-7729320



מרכז יום לקשיש ברעננה

תוכניות מיוחדות לחודש אוגוסט 2016

- יום חמישי 04.08.16 בשעה 10:30 - סיפור חיים מרתק של בת שבע רזנפלד שעזבה את העולם החרדי.
- יום חמישי 11.08.16 בשעה 10:30 - הופעה של הזמרת טובה להב.
- יום חמישי 18.08.16 בשעה 10:30 - "שייקה אופיר הוא השוטר אזולאי". מרצה: עמי רוניס.
- יום חמישי 25.08.16 בשעה 10:30 - מסיבת קיץ והופעה של הזמרת עינת בנימין.

מכירות במרכז בחודש אוגוסט 2016

- המכירות תתקיימו ברחבת הכניסה בין השעות 10:00-12:00.
- יום ראשון 21.08.16 מכירת הלבשה תחתונה.

* ייתכנו שינויים בתוכנית. נא להתקשר יום לפני.

נא להתקשר למרכז יום לקשיש ולהרשם ☎ 09-7711598

הטלוויזיה הקהילתית "מבט-רענן"

אתם מוזמנים לצפות בשידור המגזין שלנו לחודש יוני

מה במגזין?

סרטה של רחל שילה

"הצרפתים באים... לרעננה".

מתי משדרים? בימי א' בשעה 17:30 בימי ה' בשעה 12:30



שידור יומי!

איפה? בכבלים בערוץ 98 ב-YES וב-HOT.
ניתן לצפות בכל המגזינים והכתבות באתר העמותה
www.amutaraanana.co.il בלשונית T.V קהילתית

ייתכנו תוספות ושינויים.

העמותה למען האזרח הוותיק - רעננה
פרויקט ח.ג.ל.



בחודש יולי התקיים קורס לימוד משחק ה"פטאנק"

משחק זריקת כדורי ברזל במגרש פתוח. (משחק צרפתי)
המתנדבים שלמדו את המשחק בקורס,
ישמשו נאמנים למשחק
ויחנכו בודדים או קבוצות של אזרחים ותיקים.
המעוניינים ללמוד את המשחק יתקשרו לתאום הדרכה.

לפרטים והרשמה: מרים זכות 052-2546043