

כינון חכם

גיליון 218

אב-אלול תשע"ה אוגוסט 2015

המגזין לאגודה הוותיקה ברעננה



ציפ ציפ ציפי 4-5 משפחה חמה מאוד 6-7 בילוי משותף 10

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

שבת בבוקר

שבת בבוקר היא יום 'ביקור הורים'. לא של ההורים לחיילים הנשארים בבסיסים, גם לא של ההורים לילדים במחנות הקיץ, ואפילו לא של ההורים המבקרים את ילדיהם בקייטנות הקיץ. שבת בבוקר היא יום 'ביקור הורים' של הילדים (שמזמן אינם ילדים) המבקרים את הוריהם הגרים ב"אחוזה בית" או בבית ההורים הסמוך לו.

בלוח הזמנים העמוס של בני גיל הביניים קשה אובייקטיבית למצוא את הזמן לבקר את ההורים. העבודה תובענית ודורשת הרבה שעות עבודה, הילדים זקוקים לזמן הורים, בת/בת הזוג רוצים את שלהם, וגם האדם עצמו מתחנן לשעה קלה לעצמו. אבל שבת בבוקר הוא יום 'ביקור הורים'. הבן או הבת מגיעים ומוציאים את ההורה, בין אם בכיסא גלגלים, או בהליכה לבית הקפה הסמוך, ואז הם מתיישבים, וכמעט תמיד אני נתקלת באותו מחזה. ההורה המבוגר מביט בעוברים ושבים, מדי פעם מעיף מבט בבנו, אבל זה כל כך עסוק בבהייה בסמארטפון שלו שממילא אינו פנוי ליצור תקשורת כלשהי. תמיד מתגנבת לי איזו דמעה לקצה העין כשאני רואה זאת, ולפעמים מתחשק לי נורא לטפוח לבן על כתפו ולשאל אותו: 'תגיד, כבר עשית 90% מהדרך, כבר פינית את הזמן, כבר הגעת עד לכאן, לא מתחשק לך לפחות להחליף עם אבין/אמך כמה משפטים? אין להם בחיך כמה נקודות זכות שקנו להן את הג'סטטה הזאת?' מתחשק לי, אבל אני אף פעם לא עושה זאת. עצוב קצת העניין הזה.

Mehulal2@netvision.net.il

מנהלת מרכז היום בעמותה יוצאת לדרך חדשה

מאת: מאיר חוטקובסקי

בילי רינגר, המנהלת המיתולוגית של מרכז היום, שהחלה את עבודה מהיום הראשון להקמת המרכז, החליטה כי מיצתה את יכולותיה ופורשת לדרך חדשה. את רינגר תחליף עובדת המרכז חגית ענבר.

בדברי פרידתה בישיבה השנתית של הוועד המנהל הודתה רינגר להנהלת העמותה על התמיכה ועל שיתוף הפעולה לאורך כל השנים שהתנהל באווירה מעולה, דבר שתרים לרווחת הזקנים במרכז.

רינגר: "שנות עבודתי במרכז היום היו זכות גדולה. זכיתי לנהל מקום מדהים עם צוות שראיתי בו את משפחתי השנייה. הפרידה עבורי אינה קשה, כי אני חשה שזה הרגע הנכון".

meir-ch@bezeqint.net

+ / - פלוס מינוס

פלוס

אירועי הקיץ 2015 נפתחו בעיר במופע אדיר של גדולי האמנים בתחום מוסיקת הג'אז, הקלאסית, הישראלית והאופראית. האמנים ליאוניד פטשקה, שלמה גרוניך, אפרת רותם והמאסטרו גיל שוחט הלהיבו ברחבת "יד לבנים" את אלפי הצופים בנגינתם ובשירתם. הארגון היה למופת החל מהבידוק הביטחוני ועד אחרון הפרטים הטכניים כגון מסכי ענק, תאורה ומערכות ההגברה. אם מופע זה היה הפרומו, ממתין לתושבי העיר קיץ תרבותי להפליא. ישר כוח למחלקת התרבות של העירייה.



הצילום באדיבות דוברות עיריית רעננה

מלווים משפחות אבלות ברעננה

בפרוייקט, שהינו ראשון מסוגו בארץ, מציעה עמותת "עתים" לכל משפחה אבלה המעוניינת בכך, ליווי אישי החל מרגע הפטירה, דרך הליך הקבורה ועד לתום ימי האבל. המטרה היא לסייע לכל משפחה בשעותיה הקשות, אם באמצעות מידע ותמיכה טלפונית או בליווי פיסי שכולל סיוע בהליכים הבירוקרטיים, סידורי ההלוויה, דיני אבלות, עזרה טכנית כמו דאגה לכיסאות וכן תמיכה פסיכולוגית ורוחנית. קבוצה שלמה של מתנדבים הוכשרה לכך. השירות ניתן, כמובן, חינם אין כסף. שלא נדע – אבל שנדע עליהם אם צריך.

www.itim.org.il



עורכת ראשית: מלכה מהולל

עורכת לשונית: לאה הראל

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

צלם המערכת: מוטי בן-ארויה

כתובת המערכת: רח' ההגנה 114 רעננה, מיקוד 4331125

טלפון: 09-7747041, פקס: 09-7729320

המז"ל: העמותה למען האזרח הוותיק ברעננה

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:

מו'נגלרים בחוף סידני עלי

צילום: מלכה מהולל

התְרוּפָה לַגְמֵלָאִי

✿ מאת: דוד אשל

כשאתה בגמלאות, העיניים שוב רואות והאזניים שוב שומעות.

התְרוּפָה לַגְמֵלָאִי מְנַחֵת בְּמֵלָאִי אֲנִי שֶׁב הַבִּיטָה בְּשִׂמְחָה וְהִיא שׁוֹב בְּסֻלְפוֹן, בְּשִׂיחָה, נִוְכָחוּתִי אֵינָה מְרַגֶּשֶׁת וְהִיא נִסְעָרֶת וְנִרְגָּשֶׁת, אוֹתִי הִיא מְשִׁמְצָה וְאֵת הַקֶּצֶב מֵאִיצָה:

"מֵאֵז שֶׁהוּא בְּפִנְסָה נִגְמָרָה לִי הַקֶּדְנָצָה, חֲזִי הִפְכוּ כַעִים חֲזִי אֵינֶם חַיִּים, נִרְאָה שְׁאֵין לוֹ אֶהְבּוֹת כִּי גַם אֵין לוֹ וְשִׁיבוֹת, וּמֵאֵז שֶׁהוּא בְּגִמְלָאוֹת לִפְתָע הוּא הַחֵל לְרֵאוֹת, פְּתֹאוֹם אֲנִי שְׂמֵנְתִי וְהוּא נִהְיָה רוֹמְנָטִי, וּמִה רֹצֵה הַפְּנִסְיוֹנֶר? לְאֶחָל אֶתִּי לְאוֹר הַנֶּר, וּבְכֵלִים הִכִּי נְאֻיִם, הַתְּבַשִּׁיל יוֹתֵר טְעִים, אֲנִי כְּמַעֲט לֹא מְגִיבָה כִּי יֵשׁ בִּי עוֹד טֶפֶה תִּקְוָה שִׁימְצָא מֵהֵר שׁוֹב אֶהְבֶּה.

בִּינֵינוּ, הוּא בְּאֶמֶת צְעִיר אֵז מוֹטֵב שִׁיטְוֹבָב בְּעִיר, אִם אֵת לְבוֹ יֵשׁ שִׁתְּסַקִּיעִיר לִי יִפְסִיק הוּא...לְהַעִיר.

הוּא בְּיוֹמוֹ וּבְלִילוֹ חוֹשֵׁב אוֹתִי שְׁבוּנָה שְׁלוֹ, לוֹ רַק יִדַע אֵת הַאֶמֶת לִפְנֵי הַפְּנִסְיָה...הִיָּה מֵת.

אֶתָּה זָקֵן וְלֹא עֲשִׂיר! עוֹד אִמָּר לוֹ זֹאת יֵשִׁיר, וְגַם עוֹלָיִם בִּי הַהוֹרִים שְׂמוֹטֵב, תֵּשׁוּב אֶל הַהוֹרִים! הוּא יִחְשֵׁב זֹאת לְבְדִיחָה אֲבָל זֶה אֲצִלִּי מִשִּׁפֵּט פְּתִיחָה, אֵתָּה לוֹ בְּכָל יוֹם עֲצוֹת שִׁיחְשִׁיבֵן כְּמִלְצוֹת עַד שְׂאוֹתָן, וְתַחֲלִיל לְרַצוֹת.

יֵשׁ אֲצִלִּי הַעֲדָפָה וְלֹא אֲכַעֵס עַל מִחְלִיפָה, רַק מִה? שְׂמֵמָנִי לֹא תִהְיֶה זָפָה וְשִׁתְּהִיָּה קֶצֶת מִכְשָׁפָה!

מִה פְּתֹאוֹם? לֹא קִרְאֵתִי לְךָ מִכְשָׁפָה! מִה? אֵת הַמְּחִלְפָה? אֲבָל אֵת, מִמֶּשׁ, מִמֶּשׁ זָפָה מִמֶּתִי אֵת אֵתִי בְּחִפְיָה?"

כְּשִׂמְעֵלְפּוֹנָה הַתְּעוֹרָכָה קִרְאָה שׁוֹכָה אַחֵר שׁוֹכָה:

"שְׁלוֹם אֲשֵׁתִי הִזְקָרָה אֲנָא מְשִׁיכִי בְּשִׁגְרָה, חֲזָרְתִי אֶל הַנְּעוּרִים לֹא חֲזָרְתִי לַהוֹרִים, הַרּוּפָא הַמְּלִיץ לִי בְּתִרּוּפָה לְהַחֲלִיף מִכְשָׁפָה!"

Dbeshel13@gmail.com

שרה שובל

✿ מאת: לאה קליין



"אני נערת טבע מיום היוולדי" אומרת שרה שובל, המדריכה שהובילה אותנו, קבוצת גמלאי רעננה, בסיוור בין שבילי גן הירק ב"מצפה הימים".

"נערת טבע?" אני שואלת בחיוך את האישה הלבושה בסגנון מיוחד וכובע תואם לראשה.

"את ילדותי ביליתי בין גלי הים וריחות הלחם במאפייה של אבי. גלי הים השפיעו על מהותי. אני כמו הגלים שעולים וחולפים, אינני לוקחת שום דבר ללב. אני מאוד בצד הרוחני, אותו ירשתי ממשפחתי שנהגה לעזור תמיד לאנשים ולחיות".

החתול הג'ינג'י שמלווה אותנו בסיוורנו מרגיש כנראה שאת נערת טבע.

"כן, זהו צ'וצ'ו, חתול המקום, שמתנהג כמו כלב. הוא הולך אחרינו בכל הסיורים. הוא מאוד קשור אליי".

במיוחד אליך?

"אחת החתולות במקום המליטה על אחד הגגות הגבוהים ארבעה גורים, אחד מהם נפל ונחבט קשות. עובר אורח שעבר במקום חשב שהחתול מת, שם אותו בשקית ניילון וזרק לפח. עברתי במקום ושמעתי יללה של חתול כמו מילים הקוראות לי: 'הצילו אותי, הצילו אותי'. הכנסתי יד לפח והוצאתי חתול בצבע דבש, מעוך, קרוע ושבור. הבאתי אותו הביתה, טיפלתי בו במסאז'ים, בזריקות ובפיזיותרפיה, וכשהחתול הבריא, החזרתי אותו למצפה הימים.

לאחר מספר שנים, באחד הסיורים, ירדתי במורדות נחל ראש פינה נעולה בסנדלים – הולכת, מזמזמת וצוחקת, ולפתע אני רואה לקראתי נחש צפע גדול. רגלי האחת הייתה במדרון, באוויר, ולא יכולתי להחזירה אחורנית. פתאום הגיע צ'וצ'ו, קפץ על הנחש, והנחש ברח. מאותו רגע ידעתי שתמיד אאכיל אותו ואשמור עליו".

שרה מתקרבת לגיל 70, גרה בצפת עם בן זוגה, לה 2 בנים ו-6 נכדים.

במה עסקת כל השנים?

"אני עובדת בגלריה שב"מצפה הימים" ומעבירה שם סדנאות וסיורים. אני מורה למוזיקה ולמחול, כוריאוגרפית, קרמיקאית ומפסלת בשיש".

שילוב של הרבה אומנויות?

"הרבה אומנויות ובמיוחד שפע של דמיון. לפני שנים הייתי צריכה להופיע בחג השבועות בריקוד בגליל. כשהגעתי גיליתי שאין במה. ניצלתי את דמיוני הרב וקראתי לכל הגברים שבסביבה להרים ידיים. עשרות גברים יצרו כך במה ואני רקדתי, שמכתי עליהם. זו הייתה חוויה רוחנית וארוטית! הקהל היה בטוח שהמופע תוכנן מראש. דמיוני רב ואני גם הולכת בעקבות חלומותיי".

אחרי איזה חלום הלכת?

"לצפת הגעתי מקיבוץ עין שריד בעקבות חלום שבו ראיתי את הכינרת מבעבעת ומתוך הגלים יוצאים מלאכים ועפים מעלה מעלה... הייתי איתם בחלום. הם הראו לי דרך להר, שם ראיתי בית בלי חלונות ושמעתי בת קול: 'פה יהיה ביתך החדש בו תתחילי בריפוי בני אדם'. באחד מסיורי בצפת ראיתי בית בלי חלונות ודלתות במקום הכי גבוה. נזכרתי בחלום, רכשתי את הבית, יצרתי סביבו גינה לפי החיזיון שבחלום...נדהמתי מעצמי ומהמעשה שעשיתי. אני גרה שם כבר כ-20 שנה, מאושרת, מרגישה בבית אנרגיה חיובית, מעבירה סדנאות ריפוי, עושה מסיבות וארוחות בוקר, מגדלת פרחים, חיות וציפורים ואפילו נותנת אוכל לשני שועלים".

Cleah1@walla.com

פלמ"חניקית נושקת ל-90



יפי נאור זוכרת כל פרט מהלילה ההוא, "ליל הגשרים", וגם את כל אחד מ-14 ההרוגים בלילה ההוא. "השר הבריטי ארנסט בוין", היא מספרת, "החליט לא לכבד את החלטת ועדת החקירה האנגלו-אמריקאית לענייני ארץ-ישראל שתאפשר עליית 100,000 יהודים לארץ-ישראל. הוא פחד שזה יעלה לבריטים הרבה כסף והרבה כאב ראש ולכן חזר בו מהחלטה."

ואז הוחלט על הפעולה?

"אז הוחלט לפוצץ בבת אחת אחד-עשר גשרים שעליהם זרמה אספקה לבריטים."

השאר, פשוטו כמשמעו, היסטוריה. אף שהפעולה אמורה הייתה להתרחש בליל ללא ירח, נאלצו הפלמ"חניקים להיכנע לתכתיב של הדרג המדיני ולצאת לפעולה בליל ירח מלא, בין 16-17 ביוני 1946. על אף הקושי הצליחו החבר'ה לפוצץ לחלוטין תשעה גשרים ולגרום נזק כבד לעוד אחד. אלא שמה שאמור היה להיות הצלחה מבצעית מלאה השתבש בגשר א-זיב על נחל כזיב. כדור שנורה לעבר הכוח פגע במטען שהוצמד לגשר והרג ארבעה-עשר לוחמים.

זה היה קשה כשחבר'ה היו הולכים בלילה לחופים לקבל ספינות מעפילים, או נוסעים לאירופה להביא עולים. מי את חושבת היו כל מנהיגי הספינות? כולם פלמ"חניקים שלנו."

"כל החברים שהשתתפו במבצע 'מרכולת', שם הקוד למבצע הזה, היו אתי בהכשרה בקיבוץ יגור", מספרת ציפי נאור (לרנר), פלמ"חניקית בנשמתה עד היום, המתגוררת בגן-חיים, וזוכרת בפרטי פרטים כל אירוע שקרה בימי טרום המדינה: מי השתתף, מתי ואיפה זה קרה? ומה היו התוצאות? אישה של ארץ-ישראל הטובה והיפה היא נאור.

מה עושה לך התאריך הזה, הלילה שבין ה-16-17 ביוני?

"הרגשה נוראית", עונה נאור, "והזמן אינו מקהה אותה. חיינו יחד באוהל אחד יד ביד. תארי לך, עדיין לא התרגלנו אז לכל כך הרבה קורבנות בבת אחת, קשה היה לקלוט. זכורים לי היטב כל הבחורים, ילדים ממש היינו, והם נשאו את חומר הנפץ על גבם והלכו ברגל כל הלילה. לגמרי לא פשוט."

תוך כדי שיחה היא מתחילה לשיר את השיר שתרגם חיים חפר בעקבות הלילה הנורא ההוא: "בשש עשרה לחודש יוני/ ארבעים ושש/ בטרם הוא הלך לגשר/ והריח אש ... את הכלי/ הוא לא נצר/ לחץ ... כדור עקר/ דחילק מוטק'ה - היא אמרה לו, ככה היא אמרה."

"חמש השנים מ-1943 ועד קום המדינה היו קשות מאוד אבל מרתקות. זה לא הרבה שנים, אבל המון דברים עברנו בתקופה הזו. זה היה קשה כשחבר'ה היו הולכים בלילה לחופים לקבל ספינות מעפילים, או נוסעים לאירופה להביא עולים. מי את חושבת היו כל מנהיגי הספינות? כולם פלמ"חניקים שלנו."

ציפי לבית סטופנסקי, שימלאו לה 90 בשנה הבאה, נולדה בירושלים בשנת 1926 למשפחה ותיקה שעלתה בשנת 1882 עם עליית הביל"ויים מרוסיה. בגיל שלוש עברה המשפחה לגבעתיים.

איך ומתי גויסת לפלמ"ח?

"המצב בארץ היה קשה בשנת 1943. בצפון הארץ שלט משטר וישי, בדרום רומל כבש את צפון אפריקה והגיע עד אל עלמיין. היה חשש גדול בארץ מפני פלישה. המוסדות פנו לנוער וביקשו מהם להתגייס. כחברה ב'נוער העובד' הלכנו להכשרה בגינוסר. אני הייתי בהכשרת "שדמה" פלוגה א'. היינו שם כשנה ואז עברנו ליגור. המפקד שלי היה נחמיה שיין, מי שפיקד על י"ד החברים שנפלו בגשר א-זיב. אחרי שנתיים השתחררתי מיגור ונקראנו "רזרבה". היום קוראים לזה מילואים. יצאתי ללימודים והוכשרתי כמורה להתעמלות."

והחיים נכנסו לשגרה אז?

נאור מחייכת. "לא הספקתי להתחיל לעבוד כי קיבלתי הוראה להגיע בשבת בבוקר לבית 'הבימה' בתל-אביב. הגיע לשם המפקד שלנו, מכבי מוצרי. התקבלה פקודה למצוא דרכים חלופיות להגיע לירושלים. נסענו למקווה-ישראל עם המפקד מכבי שנתן לי ולחברה שלי אקדח עם כדורים. את האקדח דחפתי בתוך המכנסיים כי לא הייתה לי חגורה, ואת הכדורים שמתו בכיס. את מה שאמר לנו מכבי מוצרי לפני היציאה

- סיפורה של ציפי נאור

✿ מאת: אביבה קניג ✿ ציכום: מוטי בן-ארויה

דפיקות מהירות בלב.

למה?

"השיירות גבו מחיר יקר. התחלנו לאבד חברים. בכל יום היו יורים עלינו, והרבה פעמים הצליחו הערבים לפגוע בנו. אני זוכרת פעם שבאמצע הדרך צעקו לנו: 'ריות, לרדת לתעלה!' קפצנו בזריזות לתעלה שלצד הדרך, ומי יושב שם מכופף? הנציב העליון בכבודו ובעצמו."

אז איך הצלחתם לשמור על מורל גבוה?

"הייתי בחטיבת 'הראל'. באחד הערבים ישב איתנו חיים חפר מסביב למדורה וסיפר צ'יבאטים, ואני התגרתי בו. כן, הייתי שובבה לא קטנה, צוחקת היום ציפי, "למחרת הוא הגיע והביא עימו את השיר: 'ציפי ציפי/ לדבר אל נא תוסיפי/ כשאת ממול עוברת/ כל הארץ מסתחררת/ מכוכב ועד ירח/ שמך בלבד כה משגע.' החבר'ה היו תמימי דעים שהשיר עליי. לא לכל ציפורה קראו אז ציפי. הייתי כנראה משהו מיוחד."

החבר'ה היו תמימי דעים שאת השיר "ציפי ציפי/לדבר אל נא תוסיפי" כתב חיים חפר עליי.

את עלילות הגבורה של הפלמ"חניקית שמעתי בביתה אשר בגן-חיים, מקום שקט ופסטורלי. ציפי המתינה לי בשער החצר. "בואי אתי," היא פקדה, "עכשיו אני מחזירה אותך 50 שנה אחורה בגלגל הזמן. כך בדיוק היה. וכמו בגן הקסום הכלב ג'קי קיפץ סביבנו, היונים חגו מעלינו, החמור נער בשמחה, הכבשים פעו והברווזים געו. רעש, שמחה והמולה מסביב ואנחנו בתוך הקרנבל הזה, בעולם שמתעורר. ציפי מסתובבת בקלילות בין צמחי הבר הפורחים, בשקט ובשלוה קוטפת לי זר עלי נענע ריחני. תוך כדי כך היא מראה לי את תמונת בעלה, משה לרנר, שנפטר אך לפני שנתיים. לרנר היה יונאי בעל שם עולמי, עטור פרסים, ובכל שבת בבוקר ממשיכים להגיע לכאן יונאים מכל הארץ, מחליפים חדשות מהעולם היונאי. "יש לנו עשרות זנים של יונים בצבעים מרהיבים, נאור אינה מסתירה את גאוותה, "את כולם הוא הנחיל לדור הבא."

ציפי ומשה הכירו במנרה. הם יצאו לשליחות בבוליביה, שם ניהל משה בית-ספר יהודי, וציפי לימדה ועבדה בשגרירות. "היו לי חיים מלאים מאוד, למדתי, נישאתי, נסענו לשליחות מעניינת בארץ חצי פראית."

עכשיו היא מתנדבת פעמיים בשבוע בבית חולים "מאיר". לציפי ולמשה בן ובת ושני נכדים. להם היא מספרת, כשהם רוצים להקשיב, על ההתמודדויות האישיות והביטחוניות של תושבי הארץ לפני 60 שנה."

Kenig1@bezeqint.net.il

לפעולה אני זוכרת עד היום: "אני לא מכיר אתכם. אם יעצרו אותנו תגידו שביקשתם טרמפ למקווה-ישראל".

כשהגענו לשער של מקווה-ישראל אמר לנו השוער שבשבת הוא לא פותח את השער. מכבי ניסה לדבר על ליבו, אבל לא עזר לו שום דבר. פתאום הגיעו שתי שריוניות. אני כמעט התעלפתי. "תזכרי," אמר לי מכבי, "אני לא מכיר אותך." לפתע ירד קצין בריטי מהשריונית והורה לנו להציג בפניו את תעודות הזהות שלנו. קמתי בבת אחת והאקדח נשר בתוך מכנסיי ויצא דרכם החוצה. באמת חשבתי שזה יומי האחרון. הקצין התכופף, הרים את האקדח, הסתכל בו ארוכות, פנה אליי ואמר: 'את לא מתביישת להחזיק אקדח מלוכלך? לכי מיד לנקות אותו.' אני לא זוכרת שרצתי אי פעם מהר יותר."

ומה עם המשימה של פתיחת דרכים לירושלים?

"אז החלו השיירות לירושלים. עד היום, כשאני עולה לירושלים ורואה בצידי הדרך את השריוניות, זה עושה לי



מבין כימיה מעבדתית לכימיה בין-אישית

בזכות נאוה פורמנסקי, מנהלת סניף המרכז של "משפחה אחת", הפכה נציגות העמותה הנמצאת ברעננה לבית חם, מחבק ואוהב למאות משפחות שכולות, נפגעות פעולות איבה וטרור.

✿ מאת: מאיר חוטקובסקי ✿ צילם: מוטי בן-אריה

וביקשו ממני, כאכפתניקית צברית, להצטרף אליהן לביקורי חיילים פצועים בבית החולים 'תל השומר'."

פורמנסקי נענתה מיד. היא חברה לשתי הנשים ונסעה איתן פעם בשבוע עם מצרכי מזון שהחילים אוהבים, כמו פיצה, פלאפל, מילק שייקים ועוד. הן ידעו בדיוק מי אוהב מה ומי יכול לאכול. "כתוצאה מפעילות זו נוצר קשר ביני לבין שנטל בלזברג, אימה של מיכל, מייסדת עמותת "משפחה אחת", שהייתי מדווחת לה על פעילותנו במחלקת השיקום בתל-השומר. היא הציעה לי להקים את סניף העמותה באזור המרכז."

פורמנסקי: "קיבלתי את ברכת הדרך מבעלי והתחלתי את פעילותי מהבית ללא שכר וללא החזר הוצאות כלשהן. הפכתי את סלון ביתי למשרד ממנו התקשרתי למשפחות שכולות ולמשפחות של פצועים ולכל מי שנפגע כתוצאה מפעילות האויב". עם הזמן הפעילות מתרחבת ונפתחים חוגים וסדנאות לטובת משפחות הנפגעים. ביתה של פורמנסקי נהיה צר מלהכיל את כל העשייה שנדרשה בארגון הסיוע לטובת משפחות הנפגעים. "קרדיט רב מגיע לבעלי שתמך, סייע וספג את האי נוחות שנגרמה לו ולילדיי בעקבות כל פעילותי למען הנפגעים ומשפחותיהם", אומרת פורמנסקי, "בשלב מסוים פניתי להנהלת העמותה, וקיבלתי מהם אור ירוק לחפש מבנה ראוי לפעילויות. בתחילה הסתדרנו במבנים ארעיים עד אשר מצאנו לפני מספר שנים את הבית הזה, אותו שכרנו לתקופה ארוכה". ואכן "הבית החם" השוכן ברחוב אחוזה 6 בסמוך לצומת רעננה מרכז הוא מיקום מצוין לכל הבאים מהערים הסמוכות. "אנו מלווים כ-500 משפחות נפגעות מ-14 ערים. אני נעזרת בקרוב ל-100 מתנדבים שעושים עבודת קודש ותורמים מזמנם". אחת המתנדבות היא הזמרת המיתולוגית תושבת רעננה, רוחמה רז, הידועה בכינויה "הזמיר מירושלים". רז איבדה את אחותה בשנת 1989 בפיגוע מחבל שגרם להידרדרות אוטובוס אגד, קו 405, לתהום בסמוך לקריית יערים. רבים ממעריציה של הזמרת אינם יודעים כי היא מורה מוסמכת ליוגה שקיבלה את הכשרתה בסמינר הקיבוצים.

פורמנסקי: "את רוחמה רז פגשתי במקרה לפני 8 שנים בקאנטרי העירוני. סיפרתי לה על עיסוקי והיא מיד התנדבה להעביר שיעורי יוגה בעמותה."

רז: "רציתי להעביר את התחושה שיוגה נותנת לי הלאה לאנשים שחוו, כמוני, חוויות קשות. יוגה בהחלט מסייעת לאנשים להתמודד עם קשיים פיזיים או נפשיים".

מיותר לציין כי גם בכל אירוע חגיגי שהעמותה עורכת, רז



נאוה פורמנסקי עם רוחמה רז

פני ארבע עשרה שנים בדיוק התרחש הפיגוע של מחבל מתאבד, אולי הקטלני ביותר שידעה מדינת-ישראל. 19 איש נהרגו, מתוכם שבעה ילדים, ויותר מ-140 נפצעו בפיגוע במסעדת "סבארו" במרכז ירושלים.

הארץ געשה ורעשה, וילדה אחת, מיכל בלזברג, החליטה לוותר על מסיבת בת המצווה המתוכננת שלה ולתרום את כל ההוצאות המתוכננות למען נפגעי טרור. מיכל ומשפחתה הצליחו גם לגייס עוד \$100,000 מחבריהם ומקרוביהם וזו הייתה אבן הפינה להקמת עמותת "משפחה אחת", עמותה שמטפלת עד היום במסירות יוצאת דופן במשפחות השכולות. סניף העמותה ברעננה חולש על ערי המרכז מנתניה ועד לראשון לציון, הוא הוקם באקראי הודות לנאוה פורמנסקי (59) תושבת העיר רעננה מזה 31 שנים. פגישתי איתה מתקיימת במשרדה במבנה המשמש את העמותה. באולם הגדול חוגגים מסיבת סיום של פרויקט הפסיכו-דרמה שנחל הצלחה גדולה, ואילו במטבח המאובזר מכינות מתנדבות העמותה כיבוד קל לחוגגות המסיבה. פורמנסקי: "עזבתי את עבודתי בבית החולים כביו-כימאית וזאת מחוסר סיפוק מקצועי של עבודה מול מבחנות בלבד. חיפשתי תעסוקה שתאפשר לי מגע בלתי אמצעי עם בני-אדם. מטבעי אני אוהבת בני אדם, ואף שעסקתי בפרויקטים חשובים כמו גילוי אדמת סמויה בנשים בהריון, חיפשתי עיסוק אחר, כזה שיפגיש אותי באופן ישיר עם אנשים."

הימים היו ימי האינתיפאדה השנייה ופיגועי הטרור שלטו כמעט בכל אזורי הארץ. "פנו אליי שתי מכרות תושבות רעננה, אנגלו-סכסיות מהמגזר הדתי-לאומי, שגם אני נמנית עליו,

טוביה שוורץ ז"ל:

האיש שהוביל רבבות בדרכי פולין האבלות

✿ מאת: מנחם רהט



כשמו כן היה טוביה שוורץ: טוב-יה, טוב לשמיים וטוב לבריות. אדם, במובן 'מענטש', שהקדיש חייו להעמקת המורשת היהודית לענפיה בקרב בני דורו המבוגרים ובקרב בני הנוער שנולדו אל תוך המדינה, ועצם קיומה מובן מאליו עבורם.

טוביה שוורץ, מוותיקי רעננה, שהלך לעולמו בחודש שעבר והוא בן 73, היה דור אחרון לגולה ודור ראשון לגאולה. הוא אימץ את אמרת רבי ישראל בעל שם טוב, אבי תנועת החסידות: "בזכירה סוד הגאולה", ומכוחה יצא לפולין מאות פעמים עם קבוצות מכל הגילאים. אין לאיש ספק שהוא הפך את מסעות השורשים לאתרי השואה בפולין למפעל ענק שמוליך רבבות מידי שנה בשביליה רוויי הדם היהודי של אירופה. לשם כך התפטר מעבודתו כמחנך וכמפקח במשרד החינוך, והתמסר לאירגונם של 350 המסעות והובלתם. הייתה זו בעיניו משימת קודש ושליחות לאומית.

בנוסף למסעות לפולין יזם שוורץ גם את פסטיבל היידיש לחוף ים המלח, פסטיבל בניהולו האומנותי של שמואל גור, חבר הנהלת העמותה למען האזרח הוותיק ברעננה, המתקיים כבר 17 שנה תחת הסיסמה: "יידיש לעבט אויפן טויטן ים!" ("יידיש חיה אפילו לחוף ים המוות").

טוביה שוורץ היה גם "הרבי של בני המצווה" בהרצליה וברעננה. אלפי בני הנוער, שלימדם את עיקרי היהדות וכן את מצוות הנחת תפילין וכיצד לעלות לתורה ולקרוא בה ובהפטרה בשבת הבר-מצווה, ראו בו את "הרבי" שערך להם היכרות מעמיקה ראשונה עם אורות היהדות. היו כאלה שהגיעו אליו חילוניים לחלוטין ויצאו שומרי מצוות, כמו למשל הרב דוד פוקס, עורכו ומפרשו של 'סידור קורן'. הוא הגיע אליו כנער חילוני בן 13 ובזכות היכרותו עם טוביה הפך לרב קהילה חשוב בירושלים.

מפעל נוסף שנטל על עצמו שוורץ הוא שיחה שבועית על פרשת השבוע במרכז היום לקשיש ברעננה. אחת לשבוע, מדי יום חמישי, התייצב שוורץ במרכז היום ושוחח על תוכנה של פרשת השבוע תוך עיסוק בפשט ובדרש גם יחד. הוא עשה זאת בחוכמה, בחן, בחסד, בהומור מקורי ובאופן שהאיהב את הפרשה על כל שומעיו.

חותם גדול השאיר שוורץ עם לכתו בקרב תושבי הארץ: חותם של זיכרון, ידע, אהבת היהדות והאדם באשר הוא. יהי זכרו ברוך.

Mrmr7@bezeqint.net

"מגייסת" את עצמה לשמח את המשפחות בשיריה שהפכו לנכס צאן ברזל של הזמר העברי.

גם צביקה גולדמן (67), אגרונום בהכשרתו, מתנדב בעמותה. נועם בנו, חייל מילואים בשריון, נפגע בטנק שלו מפגיעה ישירה של טיל במלחמת לבנון השנייה בשנת 2006. מספר גולדמן: "לקראת סוף השלושים התייצבו בביתנו ברעננה נאוה וסגניתה עדינה מ'משפחה אחת' וסיפרו לי על העמותה והשירותים שמוענקים למשפחות השכולות. התחלתי לבקר בעמותה באופן קבוע ועם הזמן, כמי שחווה שכול, נרתמתי לסייע למשפחות הנפגעות ולספר להם על השתקמותי לאחר האסון. אני פוקד חיילים פצועים ומשפחותיהם ומלווה אותם בהתמודדותם לחזרה לחיים שפויים.

לב זבודיסקר (28) הוא אחד החיילים שגולדמן ליווה החל מפציעתו האנושה ועד עצם היום הזה. "שירתי ביחידת עורב של הצנחנים ועליתי על מטען כשהייתי בחוליית החוד בפעילות בקסבה של שכם. נפצעתי קשה מאוד, ובבית החולים צביקה היה אחד הראשונים שהגיע לבקר אותי. הוא איש חם ותומך ונוצר בינינו קשר אישי. צביקה סיפר על בנו ששכל במלחמת לבנון ונתן לי להבין שמצבי יכול היה להיות גרוע יותר. הוא עזר לי ולמשפחתי בתקופה שהייתה אחת הקשות שלנו, ואני אסיר לו תודה על כל מה שעשה ועושה למעננו".

פורמנסקי, שכבר משתכרת בצניעות מעבודתה, עומדת לרשות המשפחות יומם ולילה. "אני ישנה כשמכשיר הטלפון שלי מונח למראשותיי, וכולם יודעים כי אני זמינה עבורם בכל עת. אני שמחה שהקב"ה נתן לי את היכולת והכוח לתקשר עם האנשים ולהיות קשורה אליהם."

Meir-ch@bezeqint.net


העמותה למען האזרח הוותיק - רעננה

הטלוויזיה הקהילתית "מבט-רענן"

אתם מוזמנים לצפות בשידור המגזין שלנו לחודש אוגוסט

מה במגזין?
התחיה המחודשת של שפת האידיש

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

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


זמירה זמירה!

בס"ד

הזוג המבריק

- ✓ נקיון בנייני מגורים-נקיון משרדים
- ✓ משק בית / פוליש וקס
- ✓ ניקיון לפני אכלוס / אחרי שיפוץ
- ✓ מחירים הוגנים
- ✓ השירות והאיכות במקום הראשון

אליאור - 054-2401 877 • שירן - 052-3884202
eliorperetz2222@gmail.com



עכשיו יותר מתמיד, חשוב שכספכם ינהל בידי מקצוענים.

"יתרונות פיננסיים" הינה בוטיק לניהול תיקי השקעות בעלת מוניטין של מעל 10 שנים, המעניקה ניהול כספים ברמה גבוהה, תוך "תפירת חליפה אישית" לכל אחד מלקוחותיה. החברה מנהלת ע"י מר עופר אקסלרוד, שהינו בעל נסיון עשיר בשוק ההון.

תנו לנו לשפר את התשואה על כספכם ואנו נעניק לכם:

שירות מקצועי ואיכותי, שיבטיח נסיון להפיק את המירב מהאפשרויות במצבים המשתנים בשווקים הפיננסיים.
מחויבות מלאה וקשר אישי, שיתן לכם ידע ובקרה נרחבת על הניהול ויעניק לכם אוזן קשובה.
ביטחון ושקט נפשי, שכן תיק השקעותיכם ינהל דרך חשבונכם האישי בבנק שלכם.
ניהול ללא ניגוד עניינים, שיבטיח איכות מירבית בקבלת ההחלטות.

לתאום פגישה, ללא התחייבות, לבחינת אפשרויות השקעה שיתאימו לכם
פנו אלינו לטלפון **09-8843616** בקרו באתר שלנו: www.itronot.co.il

מכירה * קניה * השכרה * יזמות תמ"א 38



**מחפש/ת סוכן נדל"ן אמין, ידידותי שאפשר לבטוח בו,
שיעזור לכם למכור או להשכיר את דירתכם ברעננה?**

תכירו את גד לוי-גולן, מנכ"ל גד נדל"ן, סוכנות הנדל"ן שלכם ברעננה. (בעל תואר שני במדיה ומנהל). אחרי 7 שנים בארה"ב, ו-8 שנים בסידיני אוסטרליה, חזר גד ארצה עם משפחתו והשתקע ברעננה. לתאום פגישה ללא כל התחייבות עם גד, להערכת הנכס שלכם, או כדי לשמוע מה יש כרגע בשוק הנדל"ן שיכול להתאים עבורכם, חייגו לגד כבר עכשיו: טל: 052-3885552, מייל: GadNadllan100@gmail.com



Meet Gad Levy-Golan, Principal of Gad Nadlan Real Estate. (M.A, The New School University in New York). After 4 years in the IDF, 7 years in USA and 8 years in Australia.

For a free evaluation of your property call Gad Now. Tel: 052-3885552

טל: 052-3885552, מייל: GadNadlan100@gmail.com

הכשרות יזמרים

ברעננה 25



חמישי | כ"א באב תשע"ה
6.8.15 | בשעה 20:30
באמפיפארק רעננה

פתיחת שערים בשעה 19:30

בתוכנית:

יונתן רזאל
מוסא ברלין
אייל סלע
דניאל זמיר

ג'קי לוי

הנחיה וקטעי קישור

ניהול מוסיקלי:
אודהליה ברלין

תפאורה:
רות חזן

הפקה:

המחלקה להשכלת מבוגרים
09-7610380



במעמד:

נפתלי בנט
שר החינוך

זאב בילסקי
ראש העירייה

חיים גולדמן
סגן ראש העירייה
וראש מינהל קהילה

הרב איתיאל בר לוי
ראש האגף לתרבות תורנית
במשרד החינוך

יריד יודאיקה החל משעה 19:30



חופשת הקיץ עם "שלייקעס"

מאת: בלומה בינטוק



הסעיף שזולל מאיתנו הכי הרבה אנרגיה (טובה) וכסף (למטרות טובות) מדי שנה בחודש אוגוסט הוא סעיף "סבתא, משעמם לנו! מה עושים מחר?"

הקייטנות הסתיימו זה לא מכבר, ההורים עדיין נאלצים לצאת לעבודתם מדי בוקר ורובנו המוחלט מתגייס במלוא המרץ.

איך עושים את זה במינימום נזקים (לגב ולכיס) ובמקסימום הנאה לכל הדורות?

התייעצנו עם מספר סבים וסבתות יצירתיים במיוחד, כיתתנו רגלינו ברשת, ובחרנו עבורכם מספר הצעות, אבל קודם טיפ כללי: כדאי להכין את התכנית מראש, אולי אפילו על לוח השנה ולוודא שהיא מתאימה לכל שכבות הגיל ותחומי העניין של המשתתפים הצעירים והמבוגרים.

סבתא רחל מקימה מדי שנה את קייטנת היצירה "סבבא" לכל הנכדים. בתום החופשה היא עורכת בביתה תערוכה של כל העבודות שהוכנו במסגרת הקייטנה. הרבה זמן מראש היא מבקרת בחנויות כמו "הכל בשקל", ו"מוזלים", ומצטיידת בחומרי גלם וגם בערכות מוכנות. את הרעיונות ליצירות היא מוצאת כשהיא מקליקה על המקלדת "רעיונות לפעילות עם ילדים". לפעמים היא מזמינה ערכות יצירה בטלפון 09-7464054 אצל "יוצרים בקליק", עמותה שמוכרת ערכות יצירה המיוצרות על ידי עובדים בני הגיל השלישי ובעלי צרכים מיוחדים, וכך היא מרוויחה פעמיים – גם מצווה וגם הנאה. החיסרון הוא שהערכות נמכרות בכמויות מסחריות, אבל אפשר להתחלק עם שכנות או חברות.

סבתא חנה מומחית למרכזי מבקרים. היא כבר ביקרה ב"מרכז למיחזור נייר" בחדרה ובמפעל "קוקה קולה", והשנה היא מתכננת לבקר במפעל של "רולדין", שם מכינים הילדים עוגות בעצמם, במרכז "החוויה האולימפית", שם נערך סיור אינטראקטיבי מרתק לכל המשפחה, ב"מרכז המבקרים של מיכל נגרין", שם נחשפים המבקרים למיצג של אור ותנועה בעולם הפנטזיה של האומנות ובמרכז המבקרים "שרונה" בתל-אביב שהוא אות ומופת לשימור אתרים. כל הפרטים מצויים ברשת.

מוזיאונים, אומרת סבתא נחמה, "אינם תמיד מילה גסה". 'המוזיאון לאומנות תיאטרון הבובות' בחולון מציג מאות בובות ומסכות תיאטרון וגם מציג את 'בובה של ביקור' – סיור פלוס סדנה. חולון גם מציעה חוויה מיוחדת במינה "דיאלוג בחשכה" – במוזיאון הילדים. חוויה מרגשת במיוחד. עוד מוזיאונים מציעים ברחבי הארץ פעילויות מיוחדות לילדים וכל שצריך הוא להקליק ולמצוא את כל המידע.

סבא יעקב "מת" על רכבות. שיתוף פעולה של רכבת ישראל עם משרד התיירות הניב דף שנקרא "בחרו יעד וצאו עם רכבת ישראל". בדף נמצא מסלולים הנמצאים בקרבת תחנות הרכבת. כל שעלינו לעשות הוא לבחור יעד, למשל עכו העתיקה,

או זיכרון-יעקב. שם יוצע לנו מסלול אטרקציות ולוח זמנים. אם בוחרים לנסוע לתל-אביב, אפשר לטייל ב"בית התפוצות", ב"מרכז רבין", ב"מוזיאון הפלמ"ח", או ב"מוזיאון הארץ", שם בכל קיץ יש תכניות נהדרות. ביקור במוזיאונים אלה יכול להיות פתיחה נאה לסיפורים שישפרו הסבים והסבתות על צעירותם. אפשר גם לבקר בגן הבוטני וגם בגן הזואולוגי.

סבתא רבקה הייתה מורה ועל כן היא מצאה באתר משרד החינוך את אפליקציית "קיץ אחר". זו מרכזת פעילות עשירה ערכית וחוויתית הכוללת מופעי תרבות, מוקדי התנדבות, כניסה למוזיאונים, הצגות ילדים, תערוכות, קולנוע וסדנאות יצירה. שווה לבקר.

סבא זאביק (בילסקי) מציע, בשם עיריית רעננה, אינספור פעילויות חנם אין כסף לכל המשפחה. כך למשל מתקיימים בחורשת רועי חסן המופעים: הלוחשת לחיות (6.8) ומופע סוכריות קופצות (13.8), חגיגת הכליזמרים מתקיימת באמפי-פארק רעננה (6.8), פסטיבל דינוזאורים בפארק רעננה (16.8), מים, חיות וחיוכים בפארק (17.8), סיור צפרות וטבע (18.8), וכן מתקיימת הקרנת סרטים על מסכי ענק, גם כן בפארק, ב-20.8. גם הערים השכנות מציעות תכניות רבות, למשל בפארק הרצליה מתקיים מדי מוצ"ש קונצרט בשעה 19:00. כל המידע על כל הפעילויות מצוי באתרי העיריות.

סבא חיימק'ה מהעמותה למען האזרח הוותיק מציע טיולי סבים וסבתות עם הנכדים/ות: האחד לעמק החולה ורמות נפתלי (5.8) והשני לספארי, ברמת-גן, לא בטנזניה.. (12.8) הטיולים בתשלום.

סבתא בתיה חובבת אקסטרים. ברעננה ובערים השכנות הקימו גני שעשועים גדולים ובטוחים, וכדאי להגיע אליהם בשעות אחר הצהריים עם סל של פיקניק כדי להימנע מבזבוזים מיותרים. ב"בולדרלנד" בכפר-סבא יש מתקני אקסטרים, קיר טיפוס אינטראקטיבי ועוד מיני הפתעות, אם כי המקום לא זול. את הקטנטנים בגילאי 4-9 אפשר לקחת ל"פיקוליניה" שבהרצלייה, עיר ילדים מיוחדת שיש בה פעילות בהנחיית מדריכים. כמובן אפשר ללכת לים. אבל אז צריך להצטייד בשבעה זוגות עיניים.

איך שומרים על התקציב? זו המחלקה של **סבא מנחם**. מנצלים את ההנחות של "שלישי בשלייקעס", עוקבים אחר מבצעים של ארגוני המורים, "חבר", מועדוני לקוחות נוספים וחברות הקופונים למיניהן. כדאי לבדוק בכל הקניונים בסביבה איזו הופעה יש מתי. כמעט בכל יום יש משהו.

בקיצור, סוף מעשה במחשבה תחילה. מציירים מערכת שעות על לוח גדול וממלאים את המשבצות. אחר כך מתפללים שנחזור הביתה בשלום ונוכל להשתטח על הכורסה בסלון עד השנה הבאה. **בילוי נעים**.

Shinbet37@gmail.com

הכל מתחיל בראש



יותר. גם אלה שאוהבות שיער ארוך עדיין אוספות אותו עם מסרקית.

ומה לגבי צביעת השיער?

"פעם נחשב שיער השיבה סימן לבינה ודעת. היום רוב הנשים וגם מקצת הגברים, (שנותרו שערות על ראשיהם) צובעים את שערם."

כדי לשמור על השיער מפני נזקי הטבע, השמש, מלח הים, הלחות והכלור יש להקפיד על כמה כללים:

- רצוי לחבוש כובע כשיוצאים לשמש כדי למנוע מהשיער להתייבש.
- רצוי להגביר את תכיפות חפיפת השיער.
- יש להשתמש בשמפו איכותי, ועדיף כזה שאינו מכיל מלחים המזיקים לשיער.
- רצוי למרוח את השיער במסכה טובה הנותנת זריקת רענון ומראה זוהר לשיער.
- אם שוחים בבריכה, מומלץ לשטוף את השיער מיד כשיוצאים מהמים כדי למנוע את נזקי הכלור.
- יש לבחור צבע איכותי לשיער. הזול הוא בדרך כלל יקר מאוד. כדאי גם לבחור לקיץ צבעים סולידיים שאינם דוהים בשמש.
- עדיף לבחור בקיץ תסרוקת שאינה מצריכה ייבוש בפן שגם מזיק לשיער וגם אינו מחזיק מעמד בלחות.
- שמן פשתן עושה נפלאות לכל סוג שיער.

Kenig1@bezeqint.net

אליקו הספר הוא לא רק ספר. הוא גם פסיכולוג וגם פילוסוף וגם חבר טוב. "אם תטפחי את השיער, תרגישי הרבה יותר טוב", הוא לוחש על אוזני, "Bad hair day" משפיע מאוד על מצב הרוח.

איך שומרים, אפוא, על שיער צעיר ורענן גם בימים חמים ולחים, ואיך בוחרים תסרוקת שהולמת אותנו? אם כן איך שומרים על מראה צעיר ורענן?

"התספורות לא השתנו במהלך השנים", אומר אליקו, "מה שהשתנה – זו הטכניקה. האופנה חוזרת על עצמה גם בלבוש וגם בשיער." כדי להוכיח את טענתו שולף אליקו ספר שנקרא "עיצוב שיער בראי התרבות האנושית" (מרים צדקה שביט), ובו מופיעות תסרוקות ממצרים העתיקה ומיוון. תסרוקות הקארה, קישוטי האופנה ואפילו הסלסול התמידי – כולם היו כבר אז. לא חידשנו דבר.

כבר בתנ"ך היה השיער סמל לכוח ולמעמד. מחלפות השיער של שמשון היו סוד כוחו, ולולא התאהב בדלילה, לא היה מאבד שערו ונכנע לפלישתים. גם בימי הביניים התהדרו גבירות החצר בשיער ארוך שסימל נשיות וחסד. גם לא היה נדיר לראות גברים מהאצולה בעלי שיער ארוך.

איזו תספורת מתאימה לרוב הנשים בגיל השלישי? "תספורת קצרה", פוסק אליקו, "השיער הולך ונעשה דק יותר, וככל שמסתפרים קצר השערה מתחזקת והמראה צעיר

"חסע בזמן" אל ימיה הראשונים של החושבה רעננה

המתיישבים הראשונים בעיר באמצעות שחקנים גמלאים מתנדבים. איך לא חשבו על זה קודם?

סיון סלע, ממנהל החינוך של העירייה, מונה שלוש מטרות לתכנית: הקניית מורשת העיר בדרך חוויתית, טיפוח תחושת השייכות לעיר ועידוד השמירה על הסביבה.

הסיפורים שהומחו אמיתיים לגמרי. כך למשל סיפורה של חניה שמיר מגן הילדים הראשון, "גן מלכה", או סיפורה של ד"ר לבובה, הרופאה הראשונה במושבה, או סיפור השומר וסיפור האופה. את כל הסיפורים משחקות שחקניות מתנדבות מהחוג לתיאטרון של גיל הזהב, אורה צרויה ומרים פסקין, והן עושות זאת בהומור, באותנטיות ובהמון חן. בסופו של דבר, בשל שיקולי תקציב שהובילו לשימוש במתנדבות במקום בשחקניות מקצועיות הושגה מטרה נוספת: שילוב הדורות בעיר.

Mehulal2@netvision.net.il



צילום: מוסר בי-ארזא

ישבו קברניטי החינוך ברעננה והתחבטו בשאלה איך ניתן להעביר את מורשתה ההיסטורית של העיר רעננה לתלמידי הגנים בעיר. התחבטו, החליטו וביצעו מסע בזמן המציג את חיי

* מאת: מלכה מהולל



למעלה מ-2000 חיילים נהרגו במלחמת יום כיפור, המלחמה אולי הכי טראומתית במדינת-ישראל למודת המלחמות האינסופיות. למעלה מ-2000 הרוגים ועוד הרבה יותר פצועים שסוחבים עימם עד היום, בגופם ובנפשם, את המלחמה הנוראה ההיא. סיפור אחד של משפחה אחת, דמיונית לכאורה, יכול להעביר את הסיפור של המלחמה בעוצמה גדולה יותר מכל המספרים הגדולים האלה, במיוחד כשהסיפור מוצג על ידי השחקנים המוכשרים של תיאטרון ה"קאמרי", ומבויים בידי עודד קוטלר, נון-קונפורמיסט ידוע. משפחת מעין עומדת לעלות על קברו של בנה עופר במלאת שנה למותו בלחימה ברמת הגולן, כשהוא בטנק ביחד עם שניים מחבריו. רק המפקד דדי ניצל. צל"ש הרמטכ"ל ניתן לשלושה על גבורתם בקרב.

אורי, אחיו של עופר, לא יכול לשאת את הכאב ועוזב לניו-יורק, אך מגיע לאזכרה. לידי מתגלגל יומן מלחמה שכתב עופר, יומן שהוסתר מהמשפחה על מנת להעלים,

או 'לטייח' את נסיבות מותו, נסיבות שיכתימו את אתוס הגבורה הצה"לי. אורי, בחור צעיר

ואנרגטי, רודף אמת וצדק, מביא את דבר היומן לאוזני הוריו. מתברר לו שהאב אינו רוצה לדעת. הוא מעדיף "למכור

את נשמתו לצל"ש", כפי שאומר אורי השיפוטי. האובדן של עופר איים לפרק את המשפחה שנה קודם, ואילו עכשיו חשיפת האמת מאיימת לפורר אותה לחלוטין. גדי ענבר המחזאי, אח שכול ממלחמת יום כיפור בעצמו, מרבה לעסוק בנושא ביצירתו.

הנושא המרכזי של ההצגה הוא חולשה המתחזה לכוח. אומר עודד קוטלר בראיון שנערך עימו: "החולשה הזאת עושה יחסי ציבור של גבורה. אנחנו חוזרים במחזה לאתוס הלאומי שרבים מאיתנו גדלו עליו - שכאן חייבים להיות גיבורים."

גדי יגיל נהדר בתפקיד יחיאל פרלמוטר, ההיסטוריון שהודח לעבוד כפקיד ביחידה להנצחת חיילים משום שהגילוים שלו לא נשאו חן בעיני הממסד. הוא אומר שם: "במקרים רבים מדי מכסים פה על פאשלות ביחסי ציבור, מתחזים לגיבורים גם אלה שאינם כאלה, כי אי אפשר להודות בכישלון."

שתי שאלות מטרידות נשארות עם הצופים בתום ההצגה: ראשית, האם השתנה משהו בצבא ובממסד בכלל בארבעים השנה האחרונות, ושנית, האם באמת כל כך חשובה האמת? האם חשיפת האמת הקשה מקלה עם ההורים השכולים או שלעיתים היא גובה מחיר בריאותי ונפשי גבוהים שאינם ממש הכרח המציאות?

מכל מקום, צריך לראות כדי להתמודד עם הדילמות הנצחיות שמעלה ההצגה.

mehulal2@netvision.net.il

"בעד החלון" / לאה ברק

* מאת: חנה גלבוש



מה מרמז לנו צעיף תכלת ישן המונח על ספסל בודד, חציו מוצל וחציו מואר? שלושה סיפורים אורגת לאה ברק בספרה החדש. סיפורים שעלילתם מתפרשת על רקע תחילת שנות החמישים בשכונה תל-אביבית קשת יום של פליטים ועולים, דוברי יידיש עסיסית ולאדינו מתנגנת, בצל תלאות השואה שקדמו להן באירופה.

המוטיב המתפתח של פקעת הצמר סבוכת הקשרים אותה נדרשת כלה להתיר, כהוכחה להיותה ראויה לשידוך, מיטיב להמחיש את הקושי ב"התרת" תסבוכות החיים שזימנה העלייה לישראל. הסופרת, לאה ברק, תושבת ותיקה ברעננה, גדלה בצעירותה בדרום תל-אביב ונחשפה לעולמם המסויט של פליטי השואה, העולים החדשים, אשר יחד עם נשיאת עול השבר המשפחתי והקהילתי שלהם, נאלצו להתמודד עם ימי הצנע הכלכלי, החרדות והסבל בימי מגפת הפוליו, דילמת השילומים מגרמניה וקשיי הקליטה וההסתגלות חברתית-תרבותית.

הממשק בין סיפור הפגישה מחדש של ליאון הרופא ורוזה - האוהבים מסלוניקי - שהופרדו באכזריות נסיבות המלחמה, לבין סיפור "איחודה" של משפחתה של פערל, מציף את הפערים ובמקביל את החיבורים הנפתוליים בגורל העם היהודי של לפני השואה ובהמשך, גם בכור ההיתוך של חוף המבטחים בישראל. סקאלת הדמויות עשירה, וברק מצליחה לתאר אותן כאילו הכרנו אותם, או לפחות כמותן, בצעירותנו. בכתבתה, היונקת מהרב תרבותיות של גיבוריה: פולין וסלוניקי, מהיומיום ומהמסורות של בית אבא, שוזרת ברק את חוט הסיפורים, המנותקים תחילה, ל"צעיף" הארוג מחוטי משבר, כאב ותיקון מחד, ומזיכרון, התמודדות ושיקום מאידך.

כשירון רב הצליחה לאה ברק להחיות אוירה של תקופה משמעותית בהסטוריה של ארצנו. ספר מעניין ומהנה.

hannahgilboa@walla.com

עוקץ אינטרנטי - מקרה אמיתי

בחודש שעבר הזהרתי מפני וירוס אלים שגורם נזק כבד למחשב המותקף, אך הסכנה האורבת לנו אינה רק מוירוסים, אלא גם מנוכלים המשתמשים באינטרנט על מנת "לעקוץ" גולשים תמימים ולגנוב את כספם. להלן סיפור אמיתי על ניסיון עוקץ אינטרנטי שקרה לאריה (שם בדוי).

במסגרת תכנון טיול עם משפחתו ביקש אריה להזמין דירה במרכז לונדון. הוא נכנס לאתר Airbnb (עליו כתבנו והמלצנו, ובצדק, כפי שתקראו להלן, בגיליון 216), מצא דירה ההולמת את צרכיו וטעמו ושלח הזמנה דרך האתר. לפי כללי Airbnb, לאחר קבלת הזמנה הם ממתנינים 24 שעות לאישור ההזמנה על ידי בעל הנכס (המשכיר), ובהיעדר תגובה – ההזמנה מתבטלת. כך היה גם במקרה זה. משלא נתקבלה תגובה מהמשכיר – ההזמנה בוטלה.

אריה שהתרשם מאד מהדירה, לא רצה לוותר עליה. הוא חשב שאולי בעל הנכס לא היה זמין ומשום כך לא הגיב בזמן. על כן נכנס אריה שוב לדף הדירה באתר, ושם, בין תמונות הדירה, מצא **תצלום של טקסט** שהודיע שהמשכיר לא תמיד זמין להשיב בזמן דרך האתר, והוא מציע לפנות אליו ישירות בדוא"ל. אריה פנה אליו וקיבל "מהמשכיר" תשובה שהוא יטפל בהזמנה מול האתר, תוך הדגשה שבכל מקרה התשלום חייב לעבור דרך Airbnb, שכן אסור לבצע תשלום ישירות לבעל הנכס. כעבור זמן קצר הגיע דוא"ל מ-"Airbnb", עם לוגו האתר, שמאשר את ההזמנה ומבקש להעביר את התשלום "לבנק של האתר". זו הייתה כמובן הודעה מפוברקת, אך את זאת אריה לא ידע. אריה ביצע לפנות ערב העברה של יותר מ-6,000\$, באמצעות הבנק שלו, למספר החשבון שהיה בהודעה, והלך לישון שמח וטוב לב.



לקראת חצות קיבל אריה דוא"ל מצוות הביטחון של האתר (Airbnb Trust and Safety Team), שהתריע בפניו שיש נוכלים שמשתמשים באתר להוצאת כספים במרמה מגולשים תמימים, וכי **בשום פנים ואופן אין ליצור קשר ישיר עם בעלי נכסים ולהעביר תשלומים שלא דרך האתר עצמו**, לא

בהעברה בנקאית ולא בשום דרך אחרת. הם גם הודיעו לאריה שהדירה הוסרה מרשימת הדירות שבאתר. לאחר תרגום מלא של ההודעה התברר גודל "הברוך". כדי להסיר ספק הוא גם בדק ישירות באתר Airbnb ולא מצא שם שום הזמנה על שמו. היה ברור, אפוא, שמדובר בבעיה אמיתית. אריה נדר מיד, שאם יצליח להציל את כספו, יתרום 25% לצדקה.

ב-07:30 למחרת התקשר אריה לבנק שלו, והתברר לו שההעברה הבנקאית בוצעה ממש 5 דקות לפני שהוא תפס אותם. מאחר שיש לו קשרים טובים בבנק, מיהר אריה להפעילם, והבנק פנה מייד לבנק הקורספונדנט⁽¹⁾ בחו"ל, שדרכו בוצעה ההעברה. וכך, בדרך נס, הצליח אריה לעצור את העברת הכסף, טרם שנבלע בחשבונו של הרמאי. בסופו של דבר, אריה הציל את כספו, מצא דירה אחרת ואת מה שנדר לצדקה כבר שילם. סוף טוב – הכל טוב. איך ידעו מאבטחי Airbnb על קיום הקשר שלא דרך האתר? זאת איני מבין, אבל על-כך מגיע להם צל"ש.

זה הסיפור – וכדאי ללמוד ממנו לקח לגבי זהירות בשימוש באינטרנט.

(1) בנקים קורספונדנטים הם בנקים שנמצאים במדינות שונות בעולם ומספקים שירותים לבנקים אחרים, כמו לבנקים בישראל.

מילת החודש

harelea@gmail.com

קצָרָדֵשׁ - מכונה המשלבת קציר ודיש, קומביין.

מלון ובית חולים ומה שביניהם

המילה חדרה ליוונית (hospes) וללטינית, ומהן ללשונות המערב (hostel, hospital, hospitality, hotel).

חופשה נעימה, ושימונה על עצמכם!

harelea@gmail.com

עונת התיירות בעיצומה ואתה החיפוש אחר בתי מלון באתרים השונים. בפרסית בית הארחה נקרא Aspinj. בארמית מקבילה לה המילה אֶשְׁפִּיזָא. בלשון חז"ל, אחת המשמעויות למילה אֶשְׁפִּיזָא היא מקום המספק לינה בתשלום: "עורות של קדשים בעלי אושפיזין באין ונוטלין אותן בזרוע" (תוספתא, מעשר שני, א, יג).

מאת: לאה קליין

פיצה על טורטייה

ארוחת ערב מהירה לימי הקיץ החמים.
פיצה שהנכדים יאהבו גם לעשות וגם לאכול.

מרכיבים:

- 10 יחידות טורטייה (להשיג ברשתות השיווק)
- 200 גרם עגבניות קלופות מרוסקות (מקופסת שימורים)
- 1 כף רסק עגבניות, 1/2 כפית אורגנו
- 1/2 כפית סוכר
- 2 בצלים סגולים קלופים וחתוכים לפרוסות דקות
- זיתים מגולענים, 400 גרם גבינת מוצרלה מגוררת,
- מלח ופלפל

אופציות: פטריות, עלי ריחן, פלפל קלוי, גבינה בולגרית, תירס.

אופן ההכנה: לחמם את התנור לחום גבוה, 200 מעלות. לרפד 2 תבניות תנור בנייר אפייה ולהניח את הטורטיות. לשים בקערה את העגבניות המרוסקות, רסק העגבניות, האורגנו והתבלינים ולערבב. למרוח על כל טורטייה כ-3 כפות מרוטב העגבניות, לפזר על הטורטיות מעל רוטב העגבניות את המוצרלה, הבצל והזיתים או את האופציות האחרות. לאפות כ-10-12 דקות ולהגיש מיד.

Cleah1@walla.com



האבוקדו

מאת: אורה צרויה



מוצאו של האבוקדו, פרי סובטרופי, במקסיקו ובמרכז אמריקה. משם הפיצו אותו הספרדים בתחילה לדרום אמריקה ובהמשך לאפריקה וחלקים מאסיה. לארצות הברית הגיע האבוקדו רק בתחילת המאה ה-20. שמו של האבוקדו בא מהשפה האצטקית, ויש סוברים שמשמעו אשך, כנראה בשל הדמיון בצורה והאמונה שהפרי נותן סגולות מיניות. לישראל הובאו עצי האבוקדו הראשונים על ידי נזירים ממנזר השתקנים בלטרון ושם מצויים ככל הנראה עצי האבוקדו הוותיקים בישראל.

גידול מסחרי בארץ החל רק ב-1960. בארץ מגדלים כחמישה זנים (מתוך עשרים הקיימים בעולם). בשנים האחרונות שוקדים קברניטי ענף האבוקדו בארץ לשלב בין זנים מקדימים מאוד לבין זנים מאחרים. בארץ נטועים כ-55 אלף דונם אבוקדו, והיבול השנתי הוא בין 60 ל-120 אלף טון. בישראל מגדלים זנים שונים של אבוקדו בהתאם לסוגי הקרקעות והאקלים באזורים השונים. האבוקדו נחשב כיום בישראל לפרי היצוא השני בחשיבותו אחרי ההדרים. האבוקדו הישראלי זוכה לפופולאריות רבה בשוקי אירופה.

נהוג לאכול את האבוקדו חי כשהוא רך. האבוקדו הפתוח אינו נשמר, גם במקרר, ונוטה להשחיר. מכיוון שהאבוקדו הרך נימוח וצורתו מתקלקלת, כמו גם קליפתו הנרקבת בקלות, לרוב מוכרים את הפרי כשהוא קשה, והוא מתרכך תוך ימים אחדים בבתי הלקוחות. לשם הבחלתו ניתן לשמור את האבוקדו עטוף בנייר או הקרטון, ביחד עם בננות או תפוחים. אלו מפרישים אתן המאיץ את תהליך ההבשלה של הפרי.

ככלל, פרי האבוקדו מכיל שומן בריא, ויטמינים וברזל. אבוקדו בינוני מכיל כ-160 קלוריות. אף שמדובר בהרבה שומן, הרי מרביתו שומן בלתי רווי הגורם להורדת כולסטרול ומניעת מחלות לב וכלי דם, סרטן ואלצהיימר. האבוקדו נטול כולסטרול, דל נתרן ומכיל חומצות אמינו חיוניות, ויטמינים E, C ו-A וארבעה ויטמינים מקבוצת B, כמו כן הוא מכיל אשלגן, סידן, מגנזיום, ברזל וסיבים תזונתיים. הוא טוב לצמחונים וטבעונים ולאלה שנמנעים מאכילת מזון מהחי כי האבוקדו מכיל כמות גבוהה של חומצות אמינו.

מחקרים שנעשו בשנים האחרונות באוניברסיטאות ביפן ובארצות הברית והתפרסמו בעיתונות המדעית, הוכיחו כי אכילת אבוקדו עשויה להגן על הכבד, להפחית כולסטרול ולסייע בהגנת המוח. כמו כן גילו במחקר בתנאי מעבדה כי תמצית אבוקדו מצמצמת את התפתחותו של סרטן הערמונית. הבעייה היחידה אתו היא מחירו המופקע.

222 אורז

orazruya@walla.com

תשבץ 29 - אב-אלול תשע"ה - אוגוסט 2015



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

Grid of numbers for the crossword puzzle, with some cells highlighted in orange.

מאונך: 1. ההפך הוא הנכון (ביטוי תלמודי); 6,5); 11. מך; 12. לדרך זה יש שתוק ילדים (ה); 13. פנים, תוך; 15. מנעול של מכללה (ה); 17. קידומת הולנדית (כ"ח); 19. בר; 20. חתר; 21. היבהבה (כ"מ); 24. כאן; 25. מטרה; 26. קסם; 27. פטפוט; 29. ראש, נשיא; 30. הפרוטזה הזו היא מידת נפח קדומה (ה); 32. די; 34. תדריך; 36. הכן האיטלקי שמסולם הצילינים (ה); 37. יחידת הספק; 39. לעבר; 40. חדל, עזבו!; 41. מלך מואב נוהג כרכרה (ה); 44. חוסר טקט; 46. חומר בניה; 47. מחליק על שלג; 50. נוזל כתיבה; 51. קיר מגן (כ"ח); 52. עברה חליטה; 54. גוי; 55. כנף עוף; 57. מהתווים; 58. אחת האותיות; 59. מציג כמות; 60. משרתת בכף ידי (ה); 62. מין משקה; 64. רכוש קבוע (5,3,4);

מאונך: 2. מצבה; 3. סיבור (ע); 4. גם; 5. קרם; 6. קלת; 7. כלי שיט שהציל עולם; 8. היתה עיר בירה בעבר; 9. אלגום; 10. בור כלא; 14. מין סלט במלון ניו-יורקי (ה); 16. מפקד צבא הדרום האמריקאי; 18. כינוי בפוליטיקה, למי שדוגל בנקיטת יד תקיפה, ימני; 22. מקום מוסתר מהשמש; 23. תבלין; 24. בוסר; 25. חרבה; 28. תן! אמר הכלב (ה); 29. רק; 31. מחנות צבא; 33. נהר באוקראינה; 34. ערימה, גל; 35. כך נקראת בירתנו במקרא; 38. חלק במנוע רכב; 39. גניחה; 41. זמן; 42. אות אנגלית; 43. הרמתי; 44. משופטי ישראל; 45. קרס; 48. מכין בצק; 49. המיה; 51. זכאי; 53. מחפש; 55. מן המזלות; 56. פן; 59. תשלום חובה; 60. לעבר; 61. כן; 63. קול חוזר.

hornikn@zahav.net.il טל"ח

פתרון תשבץ 29

12. לדרך זה יש שתוק ילדים (ה); 13. פנים, תוך; 15. מנעול של מכללה (ה); 17. קידומת הולנדית (כ"ח); 19. בר; 20. חתר; 21. היבהבה (כ"מ); 24. כאן; 25. מטרה; 26. קסם; 27. פטפוט; 29. ראש, נשיא; 30. הפרוטזה הזו היא מידת נפח קדומה (ה); 32. די; 34. תדריך; 36. הכן האיטלקי שמסולם הצילינים (ה); 37. יחידת הספק; 39. לעבר; 40. חדל, עזבו!; 41. מלך מואב נוהג כרכרה (ה); 44. חוסר טקט; 46. חומר בניה; 47. מחליק על שלג; 50. נוזל כתיבה; 51. קיר מגן (כ"ח); 52. עברה חליטה; 54. גוי; 55. כנף עוף; 57. מהתווים; 58. אחת האותיות; 59. מציג כמות; 60. משרתת בכף ידי (ה); 62. מין משקה; 64. רכוש קבוע (5,3,4);

Table with 2 columns: שאלה, תשובה. Title: טריוויה 22 אב-אלול תשע"ה - אוגוסט 2015 מאת נח הורניק. Question: מי כונה בשם "הידיד"? Answer: הכינוי ניתן ע"י הישוב העברי כאות הוקרה לקצין בריטי, אורד צ'ארלס וינגייט, שהגיע לפלשתינה-א"י ב-1936, כקצין מודיעין, בעל ידע בערבית ומומחה לענייני ערבים. בתחילה היה בעל אוריינטציה פרו-ערבית ואנטי ציונית, כפי ש"חונכו" קציני המנדט הבריטי. הם היו בעלי דעה קדומה שהמתישבים היהודים באו לארץ כדי לדחוק את רגלי הערבים. הוא השתתף בדיכוי המרד הערבי ב-1936, בהנהגת המופתי. משנוכח בחולשת כח המגן היהודי מול התוקפנות הערבית, הפך לפרו-ציוני וקיים קשר הדוק עם בכירי הישוב כווייצמן, שרת ואחרים. כמומחה במלחמת גרילה, הציע למנהיגי הישוב להקים צבא מגן "חכם" ואז הקים את פלוגות הלילה של ההגנה, שבהן אימן דור שלם של לוחמים, שמהם צמחו לאחר-מכן מפקדיו הבכירים של צה"ל בשנותיו הראשונות. על-אף שוינגייט שהה בארץ בסך-הכל כשנתיים וחצי, הרושם שהשאיר על הישוב היהודי היה אדיר, ולכן כינהו בשם "הידיד". ב-1944 הוא נהרג בבורמה בתאונת מטוס. "מכון וינגייט" וכפר הילדים "ימין-אורד" נקראים על שמו.

העמותה למען האזרח הוותיק - רעננה
פרויקט ח.י.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.

פרויקט חיל בעמותה בשיתוף אגף הספורט בעירייה מקיימים במשך כל חודש אוגוסט, בימי שני ב 07:15 הליכה נורדית - לימוד והתנסות. הפעילות חינם - אנו מביאים את המקלות. בואו, תהנו ותפיקו תועלת מהפעילות. יש להגיע לכניסה לפארק מול אחוזת בית.

צ'יקונג - בימי שני בשעה 17.00
במרכז היום - ההגנה 114 רעננה.

פרטים והרשמה אצל מרים:
09-7747041 רצוי לתאם הגעה עם מרים 052-2546043



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 2015

במהלך חודש אוגוסט יתקיים במרכז יום בימי חמישי בשעה 10:30
פרוייקט "החיים כסרט מצחיק"
עם הבמאי יוחנן ולר מעמותת "עם שמח".

מכירות במרכז בחודש אוגוסט 2015

המכירות תתקיימנה ברחבת הכניסה של המרכז
בין השעות 12:00-10:00:

- **יום שני 03.08.15** מכירת אביזרי אופנה.
 - **יום שני 10.08.15** מכירת בגדי נשים.
 - **יום שני 24.08.15** מכירת בגדי נשים
- * ייתכנו שינויים בתכנית. נא להתקשר יום לפני.

נא להתקשר למרכז יום לקשיש ולהרשם ☎ 09-7711598

העמותה לאזרח הוותיק רעננה
מרכז תעסוקה כושר ופנאי ההגנה 114 רעננה



חוגים ופעילויות

החלה ההרשמה לשנת הפעילות 2015-2016

* אצטוד נדבניה... * אצטוד אהשגרה... * אלוני... * אגרות...
* אביר חברים חדשים... * ארזים בדיאל... * ארזים... * אהלים...
* אצטוד ולס... * ארזים... * אהלים נגה עם חברים... * אהלים...

חוגי אומנות

* עיסת נייר * ציור * רישום * פיסול ברשת * קרמיקה
* רקמה * סריגה * תכשיטנות * ציור על עץ * מנדלות

חוגי התעמלות וכושר

* צפיפות עצם לנשים * פלדנקרייז * יוגה
* התעמלות כסאות * נשים ומכשירים * צ'יקונג

חדר כושר

הזמנה לשבוע ניסיון ללא התחייבות

חוג מחשבים

* קורס מחשבים למתחילים/למתקדמים.
* רשתות חברתיות ואינטרנט * פיקסה - אלבום תמונות * טלפונים חכמים

מועדון ברידג'

קורס מתחילים (יפתח אחרי החגים)
תחרויות/ קורס מתקדמים / מודרך

קורס צילום / ריקודי בטן / סדנאות בריאות / טיולים /
נופשונים / סדנאות לנשים / סדנא לאלמנים ואלמנות /
טיולים לחו"ל / נופשונים לים המלח

בית קפה / אולם לאירועים וכנסים

הרשמה ופרטים

מרכז תעסוקה כושר ופנאי ההגנה 114 רעננה טל. 7720707



העמותה למען האזרח הוותיק מרכז יום לקשיש רעננה

מרכז יום לקשיש קולט חברים חדשים ומציע:
הסעות מהבית וחזרה
ארוחת בוקר, עשר וצהרים
פיזיותרפיה ♥ אחות
עובדת סוציאלית ♥ חדר מחשבים
סלון יופי-מספרה ופדיקור

מגוון פעילויות:

אומנות, הרצאות, מוסיקה, קרמיקה, התעמלות, עיסת נייר, ארומתרפיה, פסיפס, גיון טיפולי,
משחקי שולחן וחברה, טיפול בעזרת בעלי חיים, פרשת השבוע, ציור, אירועים וטיולים.

במרכז שני אגפים:

עצמאיים/תושבים ותשושי נפש (אלצהיימרים). מתקבלים זכאי חוק סיעוד, רווחה ופריטים.

העמותה למען האזרח הוותיק - מרכז יום לקשיש
רח' ההגנה 114 רעננה
לפרטים נוספים נא להתקשר לטל. 09-7711598
חפשו אותנו ב-f