

כינון חכם

גיליון 216

סיון-תמוז תשע"ה יוני 2015

המגזין לאגרום הוותיק ברעננה

פתיחת עונת הרחצה

תיירות חדשה 4-5 רודפת הברושים 7 ריבלין בא העירה 9

מדורים קבועים: סיפור - סרט - טיפוח - טיול - טכנולוגיה - בישול - תזונה - תשבץ - טריוויה

חברה טובה עדיפה על תרופה טובה

מאת: מלכה מהולל

מחקר שנערך לפני שנים אחדות באוניברסיטת קליפורניה בלוס אנג'לס מוכיח שחור על גבי לבן את מה שרובנו יודעות כבר מזמן – בילוי עם חברה טובה יכול לשמש תרופה של ממש למצוקות גופניות. למה יודעות ולא יודעים? מחקר מוקדם יותר הראה כי במצבים של מתח נפשי מפריש הגוף הורמונים שגורמים לאנשים להילחם או לברוח. המחקר, חשוב לציין, נערך ברובו המוחלט על גברים. המחקר העדכני, לעומת זאת, הראה כי ההורמון אוקסיטוצין, המשתחרר בגוף האישה בתגובה ללחץ נפשי, מעודד אותה לדאוג לצאצאיה ולחבור בו זמנית לנשים אחרות. הגברים נלחמים או בורחים. הנשים מתחברות.

מה עדיף? כדי לענות נכונה על השאלה הזאת כדאי להוסיף עוד נתון ידוע משכבר הימים: קשרים חברתיים מפחיתים את הסיכון לחלות במגוון מחלות מכיוון שהם מסייעים להוריד את לחץ הדם, את קצב הלב ואת רמות הכולסטרול. חברויות, אפוא, מסייעות לנו לשפר את איכות החיים, ובכך להאריך אותם. לא סתם רוב הנשים קוברות את בעליהן. התוצאות של המחקר כל כך חד-משמעיות, שהחוקרים הסיקו שהיעדר חברות קרובות ונשות סוד הוא דבר מסוכן לבריאות כמו עישון כבד, משקל עודף וחוסר בפעילות גופנית. מסקנה? להמשיך ולטפח את החברות וגם לא לחשוש לשלוח את הגברים לבוקר של כיף עם החברים שלהם. זאת בהנחה שאתן רוצות שיאריכו ימים.

Mehulal2@netvision.net.il

חובת ההוכחה על השרים החדשים

מאת: מאיר חוטקובסקי

בשעה טובה הורכבה הממשלה ה-34 לאחר ייסורי לידה קשים, שלא לומר מביכים. תקוות האזרחים הוותיקים לשיפור מעמדם הכלכלי תלויה עכשיו במשולש: משה כחלון - שר האוצר, חיים כץ - שר הרווחה, וגילה גמליאל שקיבלה את התואר הארוך ביותר בממשלה - השרה לאזרחים וותיקים, לשוויון מגדרי, לשוויון מיעוטים ולקידום צעירים וגימלאים.

הכותרת מעידה כי להיות אמונה 'רק' על הגימלאים לא היה ככל הנראה תפקיד מכובד דיו. עכשיו נותר לקוות שהשלושה האלה יתרגמו הלכה למעשה את הצהרותיהם מהעבר ואכן ידאגו לאזרחים הוותיקים.

meir-ch@bezeqint.net

+ / - פלוס מינוס פלוס רענה מכבדת את עברה



ראש העירייה, זאב בילסקי, סגנו ומ"מ, עו"ד איתן גינזבורג, חברת מועצת העיר, מתי בורושק יחד עם לאה קליין, ילידת העיר וכתבת העיתון. צילום: שרון בוקוב

בבית ספר "מגד" חרתו על הדגל את שימור מורשת הראשונים, ובין השאר החלו לקיים מפגשים בין ותיקי העיר לבין ילדי בית-הספר. הוותיקים סיפרו סיפורים פיקנטיים על ראשיתה של המושבה והילדים הקשיבו פעורי פה. בנוסף, ציין ארכיון העיר רענה 30 שנה להקמתו. בטקס מרגש, שנערך בחודש שעבר, נחנך הגן במוזיאון החקלאי וכן נחשף ריצוף פסיפס היסטורי מגן מלכה המיתולוגי שהועבר לאולם העיון בארכיון. הריצוף נעקר, בסיוע המועצה לשימור אתרי מורשת, מביתה של לאה קליין, ומהבית הסמוך לה ששימש כגן מלכה המיתולוגי.

האירוע החגיגי נערך במעמד ראש העירייה, זאב בילסקי, נכבדי העיר וותיקיה. בילסקי הדגיש בנאומו כי "הנחלת המורשת וההיסטוריה של העיר לדורות הבאים היא הבסיס האיתן לצמיחתה העתידית."



עורכת ראשית: מלכה מהולל

עורכת לשונית: לאה הראל

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

צלם המערכת: מוטי בן-ארויה

כתובת המערכת: רח' ההגנה 114 רענה, מיקוד 4331125

טלפון: 09-7747041, פקס: 09-7729320

המזל: 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:

חוף הים בתל-אביב

צילום: מלכה מהולל

חיים ברידא

✿ מאת: לאה קליין



"את לא חברה בקבוצת 'רעננה המושבה'?" שואלת אותי יעל שנקר חברתי, מוותיקות העיר, בהשתוממות כשאצבעה נעה הלוך ושוב על מסך הפלאפון.

5,200 חברים ישנם היום בפייסבוק, בקבוצה 'רעננה המושבה', שפתח חיים ברידא רק לפני חודשיים. בכל יום מצטרפים חברים חדשים. רובם ככולם נדבקו בחיידק הנוסטלגיה, ומעלים סיפורים ותמונות ישנות.

ברידא, יליד רעננה, הוא חבר במועצת העיר, יו"ר ועדת ביקורת, יו"ר ועדת הנצחה לנרצחי טרור, חבר בוועדת מכרזים, בוועדת מל"ח, בוועדת כספים, בוועדת איכות הסביבה, בוועדת אתיקה ובוועדה לשימור אתרים. בין לבין הוא הפך אהבה ישנה, נגרות, למקצוע.

איך נולד רעיון הקבוצה? אני שואלת את חיים ברידא בפגישה איתו.

"אני רענני בכל רמ"ח איברי, ולגביי כל מה ששייך לעבר, יש לו ערך גם בהווה. אלה שלא מכירים את הביטוי 'לצאת למושבה', גם אינם מכירים אתרים ראשוניים ברעננה כמו קולנוע 'צוק אור', קולנוע 'אורות', האמפי-תיאטרון הישן ועוד. היה לי קשה לקבל את התזה שצריך להרוס אתרים כמו האמפי-תיאטרון ולהקים במקומו קומפלקס דירות. בכלל, המעבר של רעננה ממושבה לעיר לא היה יום שמחה עבורנו, ותיקי העיר."

ואיך נהיית "איש ירוק"?

"עוד בבית הספר העממי (כיום 'מגד') הייתי מוקסם מהגן הבוטני שיצר המורה לחקלאות אריגי עם התלמידים, מהנחל, מהזרימה, מגשר העץ ומכל הפריחה. גרתי ליד הגינה והייתי חבר במועדון החקלאי.

יום אחד הוציא אריגי את התלמידים מהשיעור כדי להראות לנו שמישהו מבני הכיתה חרט באולר על גזע אחד האקליפטוסים שבחצר. 'הצמידו את אוזניכם לעץ', הורה אריגי, 'הקשיבו לבכיו'. הייתי אולי בכיתה א' אז ולא הצלחתי לשמוע. אחר הצהריים חזרתי לעץ, היכיתי בו באגרופי הקטנים והצמדתי שוב את אוזניי. הוא עדיין לא בכה..."

ראיתי באתר תמונות של אנשים שממש שכחתי את קיומם וגם טיפוסים שהעלו בי זיכרונות...

"היו לנו טיפוסים שכולם הכירו. ירדני, ששר בלילה בקולי קולות ברחובות, גבריאל המשוגע, מוישק'ה מנקה הרחובות, שימל'ה ורובל'ה."

רובל'ה – הוא ראובן הגנן, שידע את כל שירי ביאליק בעל פה?

"רובל'ה הגנן היה גר מעל הוריי ברחוב רבוצקי. פעם נחתך ברגלו ממכסחת הדשא. הוא הראה לאמי את הפצע והיא נתנה לו בקבוק יוד והלכה לסידורים. כשחזרה כל הפה שלו היה אדום. 'מה קרה לך בפה?' היא שאלה... רובל'ה שתה את היוד."

בוא נגלוש לעוד חוויות ילדות.

"לילדותנו הייתה לנו קבוצת כדורגל. נהגנו ללכת למשחקים בכפר-סבא, אבל מאחר שלא היה לנו כסף לקנות כרטיס היינו נתלים על חומת המגרש, וכששמענו צעקות, ידענו שיש גול. בן כיתתי, אריה גרשון, צלצל אלי יום אחד ואמר לי שבחברת החשמל רכשו טרקטור חדש עם מנוף שבראשו קופסה שאפשר לעמוד עליה. את זה הוא ידע כי אביו עבד אז בחברת החשמל. הוא הציע לי ש'נלווה' את הטרקטור לשבת וניסע למשחק. כך עשינו. אריה 'שאל' את המפתחות של שער הכניסה מחברת החשמל, הוצאנו את הטרקטור והחבאנו אותו בפרדס של הירשהורן. אני קיבלתי רגליים קרות ואריה התקשר לאלי ארדיטי שמילא בחדווה את מקומי. השניים יצאו לדרך, העלו את המנוף וראו את כל המשחק. כשהסתיים המשחק ואריה חזר הביתה, בישר לו אביו שהטרקטור נגנב. אריה העמיד פני תמים. בערב חזתה כל המשפחה בתוכנית 'מבט ספורט' בטלוויזיה וראו את כניסת הגול לשער ותמונת קלוז-אפ של הטרקטור עם השניים. אריה הגיע שבוע ימים לבית הספר כשסימני היד של אביו על לחיו."

בתום שיחתנו מיהר ברידא לפגישה אחרת - עם המורה הוותיקה, צפרירה קורנגרין, בתו של המורה אריגי, שאת תמונתה הוא רוצה להעלות לפייסבוק.

Cleah1@walla.com

ששים ואחד

✿ מאת: דוד אשל

גחמה אחת אישית, עלולה להפיל ממשלה חפשית.

ששים ואחד

לששים ואחד חבְּרֵי הַיְחָדָה:
אם תִּרְצוּ, אֵין זוֹ אַגְדָּה.

ביבי אומר: אֵינְנִי נִרְעֵשׁ וְנִפְחָד
מִמְשַׁלְתֵי נִשְׁעֲנֵת עַל שְׁשִׁים וְאַחַד,
כֹּל קוֹל בְּתוֹכָהּ הוּא מִיְחָד
כִּי כֹל קוֹל בְּתוֹכָהּ... "מִשְׁחָד".

מִי שֶׁבָּכַל זֹאת לֹא יִהְיֶה שֵׁר
לֹא כְּדַאי שִׁרְגִישׁ מִיָּסֶר,
כִּי קָרוֹב לְדַאי שְׁלֹא יוֹשֵׁם בְּמֵאָסֶר
וְאֲדַאג לּוֹ, שְׁדַבֵּר לֹא יִחְסֵר.

ח"כ שְׁמֵרְגִישׁ שֶׁפִּסְפֵּס אֶת הַשִּׂיא
אֶתְמַךְ בּוֹ בְּעֵתִיד, בְּבַחֲרִית הַנְּשִׂיא,
וְאִם הוּא לֹא מִמֶּשׁ חֲלוּנֵי וְחִפְשֵׁי
אֶתְמַךְ בּוֹ בְּבַחֲרִוֹת... לְרַב הַרְאֵשִׁי,

ח"כ שְׁמֵרְגִישׁ שֶׁאֲשַׁתּוֹ לֹא מִפְּיִסֵּת
כִּי נִשְׁאָר רַק ח"כ פְּשׁוּט בְּנִקְסֵת,
אֶסְבִּיר לוֹ, שְׁלֵהִיּוֹת לְשֵׁר אֲשַׁת
הִיא חֲדָלָה לֵהִיּוֹת... רַק לוֹ מְקַדְּשֵׁת.

וְאִם יֵשׁ ח"כ שִׁישְׂאָר מִתְסַכֵּל
אֶסְדֵּר, שֶׁבְּעֵתִיד בְּנוֹ יִהְיֶה בְּמִטְכ"ל,
וּלְבָן שֶׁל ח"כ אַחֵר, אֶסְדֵּר לֵהִיּוֹת נָצֵב
וְיֵשׁ סְכוּי גְדוֹל, שִׁפְגֵּשׁ אֶת קַצֵּב.

תְּבִינּוּ, לֹא כָּלֵם יִכּוֹלִים לֵהִיּוֹת שְׂרִים
אֶבֶל לְכֹלֵם אֲנִי מִבְּטִיחַ, גְּבֻעוֹת וְהָרִים.

מֵהַיּוֹם ח"כִּים... עֵינֵי פְּקוּחָה
אֵין הַפְּסָקָה וְאֵין מְנוּחָה,
וּבְזָכוֹת זֹאת הַתְּמִיכָה
כֹּלְכֶם קְרוֹבִים אֶל הַמְּלוּכָה.

אִם חָלִילָה יִמְצֵא בְּתוֹכְנוּ חֲמָדָן
וְנִמְצֵא פְּעָלוֹ כְּמִרְדָּן,
אֲלֵיו אֲנִי אֶתְנַהֵג כְּרֹדָן
וְהוּא לֹא יִרְאֶה בְּחִיּוֹ מַעְדָּן.

כֹּל ח"כ מִבֵּיּוֹן הַשְּׁשִׁים וְאַחַד שְׁנֵה יוֹתֵר
יַעַל קוֹלוֹ שְׁלוֹ, אֶסּוֹר לוֹתֵר,
הוּא רְשָׁאֵי לוֹתֵר עַל הַשְּׁקִפּוֹת
אֶבֶל לֹא... עַל שְׁתַּפּוֹת.

קוֹלוֹ שֶׁל ח"כ אֵינְנוֹ זוֹל
אֶבֶל הוּא, דְּבָר לֹא יִגְזֵל,
כִּי גַם ח"כ שְׁאֵין הוּא שֵׁר
הוּא עֲדִין נוֹתֵר, אִישׁ שֶׁל מוֹסֵר.

מִמְשַׁלְתֵנוּ נִשְׁעֲנֵת עַל שְׁשִׁים וְאַחַד
וְעַם יִשְׂרָאֵל נִרְעֵשׁ וְנִפְחָד,
כִּי גַחְמָה אַחַת אִישִׁית
עֲלוּלָה לְהַפִּיל מִמְשַׁלָּה חִפְשִׁית.

Dbeshel13@gmail.com

עצמאות בטיוול

ההוצאה שהייתה כרוכה בנסיעה לחו"ל הייתה מאז ומעולם גבוהה. מחירי כרטיסי הטיסה, מחירי החדרים בבתי המלון, שכירת הרכב – כל אלה הפכו את החופשה בחו"ל לעניין כבד ועל כן לא תדיר במיוחד למרבית האנשים. המצב הזה השתנה מן הקצה אל הקצה. היום כבר ניתן לתפור לנוסע העצמאי חופשה נהדרת במחירים שווים לכל נפש. צריך רק להשקיע זמן בשיטוט באינטרנט ובהרבה הרבה סבלנות.

מידע כללי

האתר tripadvisor.com מספק מידע אובייקטיבי על מלונות, מסעדות, מקומות וחופשות, מספק השוואת מחירים ונחשב הפופולארי בתחומו. האתרים viator.com וכן about.com מציעים מגוון עצום של אטרקציות, טיולים, וסיורים מודרכים.

חדרים לשכור

בסוף היום תמיד רוצים להגיע למיטה נקייה ולמקלחת חמה. אלה מגיעות באריות שונות, החל ממתחמי קמפינג, עבור דרך חדרים ובתים להשכרה וכלה במלונות 5 כוכבים.

האתר airbnb.com

הוא הכוכב העולה בשמי הזמנת החדרים בחו"ל. הוא מאפשר לשכור חדרים בדירות, או דירות שלמות בכל רחבי העולם במחירים הזולים בהרבה ממחירי בתי מלון. הבונוס הנוסף הוא שניתן להכין בהן ארוחות קלות ובכך לחסוך הוצאות על מסעדות, ובנוסף, יש תחושה של 'מגורים כמו המקומיים'. האתר גובה עמלה נמוכה המשמשת כמעין ערבות לכך שהדירה טובה ומתאימה לתיאורה באתר.

האתר localist.com עושה דבר דומה אבל יתרונו הוא בשפה – עברית. מן הסתם מבחר החדרים שהוא מציע עשיר פחות.



האתרים:

Vrbo

Homeaway

Owners direct



מציעים מבחר עצום של בתים לנופש, ואלה מתאימים במיוחד למשפחות או לחבורות המבקשות לבלות יחד חופשה. עדיף כמובן לשכור חדרים מאתרים מסודרים ולא מאנשים פרטיים כדי להימנע ממקרי נוכליות.

החלפות בתים

האתר homeexchange.com גובה סכום סמלי של מנוי לשנה. האתר משמש מתווך בין אנשים המבקשים להחליף בתים למטרות חופש. כל מנוי מכניס צילומים של ביתו, וכן

האופציה של טיוול מאורגן עדיין מושכת תיירים רבים שכן יש לה יתרונות רבים: היא מאפשרת חופש מוחלט בלי צורך לדאוג לדבר, לא למסלולים, לא להזמנות, לא לכרטיסים אבל אליה וקוף בה. במקרים רבים חווים מטיילים אכזבה ותסכול מסיבות שונות: בין אם בגלל אי עמידה בלוחות הזמנים, רמת מלונות נמוכה מהמובטח, מדריך לא מיומן או סתם נודניק באוטובוס שממרר את חיי הקבוצה. חוץ מזה טיוול מאורגן תמיד יקר יותר. בכתבה זו נביא בפניכם טיפים לאתרי אינטרנט שסייעו בידיכם לתכנן חופשה נהדרת לעצמכם בעלויות נמוכות ממה שהורגלתם אליהן.

טיסות

ישנם כמה אופנים להזייל טיסה. ראשית, אפשר לבחור טיסה עם תחנת ביניים (קונקשן), דבר המאריך את זמן הטיסה, אך מוזיל את מחירה. מתאים למי שזמנו בידו. טיסות בשעות בלתי נוחות גם הן זולות משמעותית, אך כרוכות בהשכמה מוקדמת או בטיסה בשעות הלילה. כן ניתן להזייל את עלויות הטיסה, אם בוחרים חברת תעופה המתמחה בטיסות low cost – מושג שהודבק לחברות המקיימות טיסות מוזלות והמציעות כרטיסים במחירים הנמוכים בכ-30% מטיסות רגילות.

שימו לב: טיסות ה-low cost מיועדות לנוסעים המוכנים לוותר על אוכל ושתייה, מתפשרים על כל מושב שיוצק להם, על מועדי טיסה לא נוחים, על המראות ונחיתות לא משדות תעופה ראשיים, ומוכנים לשאת מטען מצומצם ונחוץ בלבד. מחיר הכרטיס עלול להתייקר בסמוך למועד הטיסה, כך שעדיף להזמין את הטיסה אפילו מספר חודשים לפני המועד המתוכנן לטיול.

טיסות

להלן מספר אתרים של חברות low cost:

easyJet

easyjet.com

jetairfly.com

wizzair.com

flyup.com



מומלץ, טרם הזמנת הטיסה,

לקרוא את כל האותיות הקטנות וההגבלות של אותה חברה.

הנחת קופונים לחבילות נופש (לא רק)



baligam.co.il
groupon.co.il
pickadeal.co.il
couponim.co.il

לקוראינו, אשר אינם נרתעים מהטכנולוגיות החדשות שמציעים הסמארטפונים (הטלפונים החכמים), ניתן להיעזר בתכנון טיול לחו"ל (גם לחופשות בארץ) באפליקציות התיירותיות החינמיות שניתן להורידן ממאגרי היישומים באינטרנט. היישומים מאפשרים: להזמין טיסות של הרגע האחרון, להזמין חדרי מלון, מסלולי טיולים, המלצה על מסעדות, מפות הרכבות התחתיות, שערי המטבע, ועוד.

אפליקציות תיירותיות



Hotel tonight
Hotel reserve
Venere.com
מדריך שיחור
On my way
City guides
1001 טיפים של ל"מטייל"

הטיפים שניתנו בכתבה זו הם רק מקצת האפשרויות שניתן למצוא באינטרנט. אין בכתבה זו המלצה להשתמש באתר כזה או אחר. קיימים עוד עשרות רבות של אתרים שניתן להיעזר בהם. יש רק למצוא את הזמן ואת הסבלנות כדי 'לחפור' ולהתעדכן במידע המוצע. נשמח לקבל תגובותיכם: עד כמה המידע סייע לכם בתכנון טיולכם? והאם אשר הובטח באתרים אכן התממש לשביעות רצונכם?

סעו לשלום - וחזרו בשלום!

Meir-ch@bezeqint.net



תיאור מילולי של גודל, מיקום וכו', ובתמורה הוא מתחיל לקבל הצעות מאנשים ברחבי העולם להחליף בתים. האתר ותיק ופועל כמו מכונה משומנת. הוא מתאים במיוחד לאנשים שלא מפריע להם שזרים יסתובבו בביתם.



בתי מלון
האתרים:



trivago.co.il
Hotelscombined.co.il

משווים בין בתי מלון ומאפשרים לתייר לבחור את המלון העונה לכל הקריטריונים שלו. האתר **booking.com** מציע מבחר עצום של חדרים במחירי תחרות.

חדרי מלון זולים במיוחד

קיימים גם אתרים שניתן להזמין דרכם חדרים במלונות נחשבים במחירי 'רצפה', אך הם מיועדים למטיילים 'מהמרים'. עד לרגע שלאחר הזמנת המלון, הלקוח לא יודע לאיזה מלון הזמן עבורו החדר. כל מה שידוע הוא מתחם המלון וסיווג רמתו.



אתרים:



lastminute.com
hotwire.com

סיוורים חינוכיים בערים הגדולות

האתר **sandeman.com** מציע סיורי חינוך בערים מרכזיות ברחבי העולם. אין חובה להירשם מראש. התייר מצופה להשאיר טיפ למדריך. סיורים חינוכיים נוספים קיימים ברחבי העולם, ומצויים בשפע באינטרנט.

קופונים

בשנים האחרונות תפסה תאוצה 'אופנת' הנחת קופונים באינטרנט, המאפשרת לגולשים לרכוש שוברים בהנחות משמעותיות לחבילות נופש הכוללות: טיסה, העברה משדה התעופה למלון ומלון בדרגת סיווג בהתאם לבחירת הנופש. ביעד הנופש - המטייל חופשי לנפשו ויארגן את סיוריו באופן עצמאי או ייעזר בנציג חברת התיירות שארגנה את חבילת הנופש. הדבר נכון למטיילים העצמאים שאינם מעוניינים להיות מחויבים לקבוצה ומבקשים מרחב חופשי ועצמאי לעשות ככל העולה על רוחם.

"הצרפתים באים"

✿ מאת: ברכה ויסברט

הילדים. כמו כן מופעלת תכנית מיוחדת על מנת לשלב ילדים עולים מצרפת בתנועות נוער. בני נוער העולים בגיל ההתבגרות חווים שני משברים: האחד משבר גיל ההתבגרות והשני משבר ההגירה לארץ אחרת, ויש צורך לטפל בכך. אך לא רק הילדים אלא גם הורי התלמידים מקבלים תשומת לב חשובה: ברעננה נפתחה קבוצת תמיכה להורים בצרפתית שנקראת "קפה עולה". לטובת יהודי צרפת, שמרביתם שומרי מסורת, פועלים היום ברעננה חמישה בתי כנסת דוברי צרפתית.

באותה כתבה נאמר כי זאב בילסקי, מי שהיה יו"ר הסוכנות בעבר, והיום חזר לכהן כראש עיריית רעננה, דיבר בתכנית רדיו על נושא קליטת העלייה מצרפת, בעקבות הרצח ב"סופר כשר": "עלינו להקל את הביורוקרטיה כלפי העולים ולסייע להם להיקלט בעבודה בארץ. רוב העולים מצרפת הם אקדמאים ועוסקים במקצועות כמו רפואה ועריכת-דין. לעולים מצרפת יש יתרונות רבים כמו ידיעת שפות, ידע בשיווק בינלאומי ועוד. חשוב להקל עליהם במצב זה."

ברעננה יוצאים לאור שני ירחונים בצרפתית: הירחון הראשון ששמו בצרפתית: Ma Yech - "מה יש", פונה לקהילה הדוברת צרפתית בכללה. ראובן ולינה נחמד, הם המוציאים לאור של ירחון זה המופץ גם בהרצלייה ובהוד-השרון. עולים חדשים מצרפת מכירים את הירחון מוקדם מאד בהגיעם לאזור השרון כי עותקים של הירחון נמצאים במשרד הקליטה בכפר-סבא ומחולקים לכל דורש.

מאחר שעורכי העיתון עלו מצרפת לפני 10 שנים, יש להם קשר עם האוכלוסייה היהודית בצרפת ובארץ, והירחון מפרסם מאמרים שעשויים לעניין את יהודי צרפת בהגיעם לארץ.

יש בירחון הזה מדורים קבועים שנכתבים על ידי עורך-דין ופסיכולוג. מטרת המדורים לסייע לקוראי הירחון בשפתם הם. כמו כן מתפרסמות בירחון הרבה מאד מודעות פרסומת לבתי עסק שונים ברעננה ובסביבתה. מנהלת משרד הקליטה של אזור השרון וראש עיריית רעננה לשעבר, נחום חופרי, העניקו למוציאים לאור תעודת הוקרה על פועלם המבורך. קהל היעד של העיתון השני, בעריכת אילן ברוך, ששמו: "Inspira Tsion" הוא קהל דתי בעיקר.

בפריז נערך זו השנה השלישית יריד מיוחד מטעם ההסתדרות הציונית, המעודד עלייה לישראל. לפי עדות המארגנים, מספר גדול מאד של יהודים באו ליריד וגילו עניין ממשי בעלייה לארץ. עשרות גופים ציבוריים ומסחריים ישראלים השתתפו ביריד. כל החברות האלה הציגו פרויקטים, ומיזמים מיוחדים ואטרקטיביים העשויים לעודד באופן מעשי את העלייה לארץ. עם זאת, התהליך של עלייה זו, כמו של עליות אחרות לפניו, אינו נטול קשיים, ומאחר שהצפי מצביע על גידול משמעותי במספרם של העולים, חשוב להיערך בהתאם.

bracha@weisbarth.com

66 מיליון איש הוא מניין התושבים בצרפת. מתוכם אומדים את מספר המוסלמים בקרוב ל-7 (!) מיליון, והמספר הולך ועולה בהתמדה. היהודים מונים כחצי מיליון בלבד. עד להתחזקות הקיצונים המוסלמים חיו שתי האוכלוסיות האלה בשלום, אבל יש תחושה חזקה בקרב היהודים באירופה בכלל ובצרפת בפרט שהם חיים על חבית חומר נפץ.

רק בשנה האחרונה הוכפל מספר התקריות האנטישמיות בצרפת והגיע בערך ל-850. מתחילת שנת 2014 הייתה עליה של 45% במספר הפשעים על רקע אנטישמי בצרפת. אך גם קודם לכן היו מעשי אלימות שהיו צריכים להדליק אור אדום עבור יהודי צרפת:

ב-13 בפברואר 2006 נרצח אילן חלימי שנחטף על ידי כנופיית מהגרים מוסלמים.

ב-19 במרץ 2012 ירה מחבל מוסלמי לעבר קבוצת תלמידים בכניסה לבית הספר היהודי "אוצר התורה" בעיר טולוז ורצח מורה ושלושה תלמידים.

ב-2013 הגיעו לארץ 3,120 עולים מצרפת.

ואז הגיע הרצח שזעזע את העולם כולו ב"סופר כשר" שבפאריס. ארבעה יהודים, שהוחזקו כבני ערובה בידי אמדי קוליבאלי, מחבל צרפתי שהתאסלם, נרצחו על ידו בדם קר. קוליבאלי, עברין בעל רקע פלילי, הכיר בכלא את שריף קואשי, הצעיר שביצע את רצח 12 הכתבים של השבועון הסאטירי "שארלי הבדו" (Charlie Hebdo) וככל הנראה הושפע ממנו והלך בדרכו הרצחנית.

שמחה פלבר, שליח ההסתדרות הציונית

בצרפת, מציין כי בפריז תוגברה האבטחה על כל המוסדות היהודיים מאז אירוע הרצח בפריז, אך בט"ו שבט דקר סאלים קוליבאלי שלושה שוטרים ששמרו על המרכז היהודי בעיר ניס. יהדות צרפת בהחלט עומדת בפני צומת דרכים והיא בוחנת את האפשרויות העומדות בפניה: לעלות לישראל או לפנות למדינות אחרות. קריאתו של ראש הממשלה, שהשתתף בהלוויות קרבנות הרצח ב"סופר כשר" לעלות לארץ, לא נפלה על אוזניים ערלות. התחזית צופה עלייה של אלפי יהודים מצרפת לארץ.

אם בעבר רכשו יהודים צרפתים בארץ דירות להשקעה ודירות נופש, היום מרביתם מתעניינים בדירות לצורך מגורים מיידיים או עלייה עתידית. הערים המבוקשות על ידם הן: נתניה, אשדוד, אשקלון והרביעית ברשימה – רעננה.

נחמה אפרתי, מנהלת מחלקת הקליטה מטעם עיריית רעננה מספרת בכתבה באתר האינטרנט של העירייה כי צרפתים החלו להגיע לרעננה כבר לפני 5 שנים. "המדד של מחלקת הקליטה לגבי הצלחת העלייה, מספרת אפרתי בכתבה, "הוא דרך הילדים בבתי הספר קולטי עלייה. בבית הספר "אריאל", למשל, יש פעילות של פסיכולוגית דוברת צרפתית מטעם השירות הפסיכולוגי אשר מנהלת פעילות בקרב הילדים בשפת האם שלהם. גם מגשרת מטעם העירייה פועלת בקרב



להציל את התות ואת הברוש

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

שזיכה אותי בהצטיינות ובמלגה. בלימודים באוניברסיטה עבדתי עם פרופ' יעקב גליל, מייסד הגן הבוטני של אוניברסיטת תל-אביב, שלימד אותי להתבונן בטבע. הרגשתי כמו דבורה ופרח. נושא הדוקטורט שלי היה 'האינטרקציה של גרגרי האבקה במשפחת המורכבים'. נושא זה שייך לרביית הצמחים. אני הסקסולוגית של הצמחים, בלשון העם "צוחקת ליאורה, במשך שנים עסקתי בריכוז מעבדות הוראה למדעי הצמח". כשפרשה מאירי היא בחרה להתנדב לוועדות עירוניות הקשורות בשמירת הטבע ברעננה. עוד בזמנו של עוזי כהן ז"ל יצאה לפרויקט שילוט עצים בפארק רעננה. אחר כך המשיכה גם עם דן ברוך ז"ל בפיוזר זרעים של פרחי בר בעיר. "השיגעון שלי היה ציון אלונים התבור שהם שריד לצמחיה המצויה ברעננה. אפשר לראות את האלון בפינת ציפמן/רבוצקי, ברחוב אוסטרובסקי 11, בגינת החשמונאים פינת בר-אילן. גם בכניסה ל'יד לבנים' ורחוב בן-גוריון ליד המדרגות נמצא האלון. האלונים הם שרידי חורש שגדלו באזור."

מה החלום שלך?

"את ילדיי ואת נכדיי חונתי להסתכלות ולהאבת הטבע. הדבר הראשון שילד רואה הוא הטבע, וחשוב לעורר את סקרנותו לנמלים, לפרפרים, לניחוח הפרחים ולצבע העצים. תמיד אני אומרת 'שאו עיניים והביטו, כמה יפים הם שדות הבר היפים בעירנו'. אני חיה בשביל החינוך", עיניה של מאירי בוהקות כשהיא מדברת על זה, "החדרת נושא 'מדע וסביבה' בכלל ו'טבע עירוני' בפרט בכל מערכת החינוך הם הפרויקט הכי גדול שלי, וזה גם החלום שלי."

Kenig1@bezeqint.net

רגע שעלו הדחפורים על השטח הצפוני של רעננה והחל פרויקט הבנייה של השכונה הצעירה "נווה זמר", עלתה ד"ר ליאורה מאירי, בוטנאית, על הג'יפ ודהרה בין הדחפורים וגבעות העפר כדי לדאוג, לסמן ולשמר את העצים והצמחיה משנותיה הראשונות של רעננה. "הנה עצי ברוש עתיקים, והנה עצי תות, ועץ הברכיכיסון, והקיקיון, והנה פרחי הבר המצויים המכסים כמרבד צבעוני את השטח, ממש שמורת טבע ליד הבית. צריך לדאוג לעצים בני השבעים פן יעקרו." אי אפשר להפסיק את שטף הדיבור וההתרגשות של מאירי.

איך פתאום חשבו לשמור על העצים? אני מנסה לשאול אותה תוך כדי דהירתה בין המהמורות של דרך העפר. "יש באגף הקיימות בעירייה ועדה לשימור הצומח בעיר. ביחד עם האגף לשיפור פני העיר והחברה להגנת הטבע החלטנו אילו עצים וצמחים יסומנו ואסור יהיה לפגוע בהם. ביחד עם שי לפיד, ראש מחלקת הגינון בעירייה, החלטנו אילו מהעצים יישמרו במקומם ואילו יועתקו לכיכרות או לגנים ציבוריים שיוקמו בשכונה החדשה."

מתי ספגת את האהבה הזאת לטבע?

"השכן שלנו היה ברוך ציזיק שהוציא לאור את הסדרה 'אוצר הצמחים'. כל יום הייתי בגינה של ברוך ושם למדתי לאהוב את הטבע, מספרת ליאורה "הרגשתי כמו 'עליסה בארץ הפלאות', פה מגנוליה ופה אלה. אגב, ביתו של ציזיק קיים עד היום ונתרם לעיריית הרצליה כבית ראשונים. שם, בבית היפה הוא קיבלתי את האהבה שלי לצמחים."

ואיך זה המשך? "מטבע הדברים בחרתי ללמוד במגמה ביולוגית. נושא המחקר הראשון שלי היה צמחי חולות, מחקר

1965 - תערוכה חדשה במוזיאון ישראל בירושלים

מאת: יהודית הלפר



בה נכחו ראש הממשלה, לוי אשכול, ומכובדים מהארץ ומהעולם. תחת הכותרת: "פרפראות, חדשות, ספורט, בארץ, בעולם" ראינו חדשות קשות כמו חדירת חבלנים (כך כונו אז) מארגון "פתח" לקיבוץ רמת הכובש, וגם חדשות יפות

כמו טקס בחירת מלכת היופי מבין צעירות יפות לבושות בגדי ים צנועים ולראשן תסרוקות מנופחות, כאופנת שנות השישים. היטב אני זוכרת את עצמי ואת חברותיי מנופחות את השיער כדי שיראה עפ"י צו האופנה אז. בנוסף מוקרנים גם סרטונים ביתיים שאנשים צילמו במצלמות 8 מ"מ.

גם אומני ישראל דאז זוכים למקום של כבוד: למעלה מ-60 עבודות של מרדכי ארדון, יוסף זריצקי, דני קארוון, נפתלי בזם, יוסל ברגנר, יעקב אגם, יאיר גרבוז וגם ומנשה קדישמן, שהלך בחודש שעבר לעולמו, מוצגות במקום. מעניינת ההחלטה להציגם באופן אובייקטיבי לפי סדר הא"ב.

בגיליון חדשות המוזיאון הראשון, כתב היועץ האומנותי של המוזיאון בראשיתו, ד"ר וילם סנדברג: "תפקיד המוזיאון לעזור לנו להרגיש בני-בית בעבר ובהווה גם יחד". כך בדיוק הרגשתי. התערוכה תיסגר ב-29 באוגוסט 2015.

Yehudit_helfer@walla.com

לשמאל גור ולרעייתו אסתר,
ברכות ראוות הנינה ליר,
מהנהלת העמותה, המנהלות
וצוות העובדים והמתנדבים

לחברנו נח הורניק ולמשפחתו,
ברכות חמות
להולדת הנכד אלון
מחברין במערכת "כיוון חדש" ובהנהלת העמותה

לחברתנו אביבה קניג,
ברכות על זכייתך בתואר
"מתנדבת מצטיינת"
על עבודתך המסורה
במרכז הרפואי "מאיר".
מחברין במערכת "כיוון חדש" ובהנהלת העמותה

50

שנה בדיוק עברו מאז נפתחו שעריו של מוזיאון ישראל בירושלים. זוהי סיבה טובה למסיבה או לפחות לתערוכה שמתמקדת, כמה סמלי, בישראל של לפני חמישים שנה. "1965" קוראים לה. תקופה של מדינה/נערה תמימה למדי שעדיין איננה יודעת מה צפוי לה. אנחנו כבר יודעים ועל כן הצפייה בתערוכה משמשת מעין נסיעה במכונת הזמן. לאווירה של אמצע שנות ה-60 נכנסים מייד דרך שירי התקופה. אריק איינשטיין שר "ספרי איילת אהבים", יהורם גאון שר: "כל העיר מרכלת עלינו" מתוך אלבומו הראשון וכל הקהל כולו מכיר את השירים.



התערוכה נפתחת במיצב ענק, המשלב עשרות חפצים מתרבות היום-יום של 1965: ריהוט, אופנה, מכשירי חשמל, ספרי ילדים ועוד. כך למשל מוצגים שם ה"ספסלית" - ספה ההופכת למיטה, ארונית הרדיו והפטיפון מתוצרת "אמרון" הישראלית, ה"טילון", האופנוע הקל שיוצר בקיבוץ צרעה, מקרר ה"אמקור" הישן, שולחן הפורמייקה שעמד במטבח וסביבו כיסאות האלומיניום של "רהיטי שושנה", חפצי קרמיקה שונים, ריהוט סקנדינבי ממנו שאבו רהיטי "הזורע" השראה ועוד ועוד. נדמה כאילו אוצרי התערוכה ביקרו בבית הוריי ולקחו משם את כל המוצגים, כולל ארון הבגדים שהכיל שמלות מכופתרות צנועות למראה, כמו גם שמלות "משכית" האומנותיות, למי שיכלה להרשות לעצמה.

תרבות הצריכה של ישראל, בשנות השישים, נצבעה "כחול-לבן". מדינת-ישראל הצעירה נרתמה לעידוד הייצור הישראלי מול הייצור העולמי והוטלו הגבלות על היבוא. הנשים השתמשו בבושם "דלילה", תוצרת ישראל, המעשנים עישנו סיגריות "אל-על" שיצרה חברת "דובק" הישראלית. באולם חשוך מוקרנים "יומני גבע" ו"יומני כרמל" - יומני החדשות, שיש המכנים אותם הפסקול של המדינה. יומנים אלה היו חלק בלתי נפרד מחוויית הצפייה בסרט קולנוע. טלוויזיה לא הייתה והיומנים סיפקו את סקרנותנו לגבי הקורה בארץ ובעולם. הקפדנו להגיע מוקדם לקולנוע כדי לא להפסיד אותם. כך היינו עדים לחנוכת "כל בו שלום", בו ניתן היה לקנות כל דבר "מחוט ועד שרוך נעל", ולחנוכת מלון הילטון הראשון בת"א,

ריבלין מכבד את רוזן

מאת: שלמה בינשטוק

מלאות שלושים לפטירתו של החידונאי, הפזמונאי ואיש הרדיו המוערך שמוליק רוזן ז"ל, תושב העיר רעננה, נערך במשכן למוסיקה ולאומנויות ערב הוקרה לזכרו.



הצילום באדיבות דוברות עיריית רעננה

את הטקס כיבד בנוכחותו כבוד נשיא המדינה, ראובן ריבלין. הנשיא הדגיש את יחסו של שמוליק רוזן לשפה העברית. "לשמוליק הייתה יכולת מופלאה, היה ניתן לחוש את קולו. שמוליק יצר ז'אנר חדש. כשהגיש את שאלותיו, הן אף פעם לא היו טריוויאליות, אלא מלאות רגש, מפתיעות, מסעירות, צפויות ובלתי צפויות כאחד. הוא חי את השאלות אותן שאל. יכולתו לפרק את השפה למרכיביה ולחזור וליצור מהם יצירת אמנות, הייתה גדולה".

בנו, העיתונאי עמנואל רוזן, אמר: "הקול שלו היה הכול. הוא ממש היה 'פס הקול של המדינה'. תמיד בהיר וצלול ותמיד 'חי את השאלות'. גם כשכבר לא חש בטוב, לא ויתר והכין שאלות – חידות לחג הפסח שהתקרב".

ראש עיריית רעננה, זאב בילסקי, לא הסתיר התרגשותו: "שמוליק רוזן היה סמל לדמותה של ארץ-ישראל היפה שכולנו אוהבים להתרפק עליה. בעידן שבו תרבות האינסטנט שולטת, שגיבורי תרבות קמים ונופלים על פי פוסט באינטרנט או דקה וחצי ביוטיוב, יש בכולנו געגוע לעולם של שמוליק רוזן, שהקדיש 70 שנה לרדיו שכל כך אהב, והקריירה שלו היא הדבר הרחוק ביותר מקריירת אינסטנט. אני גאה להיות באירוע שבמסגרתו נשיא המדינה, האזרח מספר אחת, מקדיש מזמנו ומכבד ענק תרבות כמו שמוליק רוזן".

מושיק טימור, שהנחה את הערב, הציע שיקראו ברעננה רחוב על שמו, "רחוב שהוא מבין, ששוברים את הראש אין לצאת ממנו. 'הזמרים מוטי גלעדי ועדנה גורן ריגשו את הקהל כששרו משירי שמוליק.

Shinbet37@gmail.com

העמותה למען האזרח הוותיק - רעננה



הטלוויזיה הקהילתית "מבט-רענן"

אתם מוזמנים לצפות בשידור המגזין שלנו לחודש יוני

מה במגזין?

1. חנוכת "מזוה" בית האומנים
2. כדורים פורחים
3. הפרשת חלה
4. יום המעשים הטובים
5. "השהיד?" סרטון קצר

מתי משדרים?

בימי א' בשעה 17:30 בימי ה' בשעה 12:30

איפה?

בכבלים בערוץ 98 ב-YES וב-HOT.

ניתן לצפות בכל המגזינים והכתבות באתר העמותה www.amutaraanana.co.il בלשונית T.V קהילתית



יתכנו תוספות ושינויים.

בס"ד

הזוג המבריק



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

אליאור - 054-2401877 • שירן - 052-3884202
eliorperetz2222@gmail.com

העמותה לאזרח הוותיק רעננה
 מרכז תעסוקה כושר ופנאי ההגנה 114 רעננה



חוגים ופעילויות

תערוכת סיום חוגי אומנות

יום רביעי 10.6.15 בשעות 16:00-21:00
 כינסה חופשית - כולם מוזמנים

יוגה על כסא & פלדנקרייז

יוגה על כסא - בימי ג' 11.30-12.30, 12.30-13.30
 פלדנקרייז - ימים א' ד' 16.45-17.30

הרשמה לחוגי אומנות לשנת הפעילות 2015-2016

ציור, ציור על עץ, קרמיקה, תכשיטנות, עיסת נייר, פיסול ברשת, מנדלות

טיול למוזיאון ישראל בירושלים

תערוכה חדשה "קיצור תולדות האנושות" ועוד...
 כולל שוק מחנה יהודה
 יום רביעי 15/7/15

שימו

בחודש אוגוסט ימי כייף לנכדים, טיול סביב-סבתות ונכדים
 פרטים בהמשך

הזמנה לסרט

"אידה" (סרט פולני) יום רביעי 17/6/15 בשעה 20:00
 10 ש"ח כולל קפה

הרשמה ופרטים

מרכז תעסוקה כושר ופנאי ההגנה 114 רעננה טל. 7720707

מסע בזמן בקיסריה

✪ מאת: בלומה בינשטוק ✪ צילום: מלכה מהולל

טיול לקיסריה מתאים במיוחד לפתיחת עונת הקיץ. הוא משלב שטחים פתוחים, חוף ים מרהיב (אם מגיעים בשעה הנכונה, הננים משקיעה רומנטית וקסומה), עתיקות, מוזיאונים, גלריות וכמובן שלל בתי קפה ומסעדות. הטיול בקיסריה מתאים לכל המשפחה.

מומלץ להתחיל את הסיור בעיר העתיקה שהיא גן לאומי, ועל כן יש לשלם כרטיס כניסה. נכנסים מן הצד הצפוני – הצד הצלבני המשוחזר. עוברים דרך הגשר מעל

החפיר אל שער הכניסה שבחומה האדירה. (הסועדים במסעדות שבמקום זכאים להנחה). הביקור

כולל "מסע בזמן": 3 מיצגים המרכיבים יחד את חווית העיר המתעוררת לתחייה: "חווית קיסריה" – סרט על תולדות העיר בתקופות השונות. "כוכבי קיסריה" – מיצג הולוגרמות אינטראקטיבי המאפשר שיחה עם דמויות שחיו בעיר. ב"מגדל הזמן" צופים בנופי העיר ולומדים להכיר את הבניה ההרודיאנית. בין העתיקות בולטים: התיאטרון הרומי, ההיפודרום, בית המרחץ, המקדש ועוד. מהתקופה האחרונה ניתן לראות את שרידי הכפר העותומאני שהיה במקום ושרידי מזח. מחוץ לחומות בצפון העיר נמצאות אמות המים שהובילו מים ממעינות שבשולי הכרמל עד לעיר.

מומלץ לבקר גם בשני מוזיאונים שנמצאים מצפון לעיר העתיקה בקיסריה החדשה. שניהם מוזיאונים פרטיים שנבנו על ידי קרן "הארי רקנאטי ז"ל". והכניסה אליהם חינם. בימי ראשון ורביעי המוזיאון סגור.

המוזיאון נמצא בשדרות רוטשילד, ליד מגדל המים. הוא מצוי במבנה ארכיטקטוני מרשים בסגנון ספרדי קלאסי קולוניאלי. במקום תצוגה קבועה ומתחלפת של אמנויות העוסקות בסיפורי התנ"ך, יהדות ספרד ועוד. חלק ניכר מהמוזיאון מכיל אמנות לטינו-אמריקנית עכשווית. המקום מוקדש לזכר הוריו של רקנאטי. מומלץ גם לסייר בגן הפסלים ובתערוכה הארכיאולוגית בנושא הורדוס וקיסריה.

Shinbet37@gmail.com

טיפול עור הפנים בקיץ

✪ מאת: אביבה קניג



עור הפנים חשוף בקיץ למגוון נזקים, כמו הלחות הגבוהה באוויר, יובש המזגנים, מלח הים, כלור הבריכות וכמובן קרינת השמש. אזור הפנים הוא אזור עדין ורגיש בגופנו והשנים שעוברות אינן משפרות את מראהו, בלשון המעטה. כתמים, קמטים, ירידה במוצקות או במילה אחת לא נעימה – "הזדקנות" העור מחייבים תשומת לב והקפדה על כללי טיפוח. למרות חידושי הטכנולוגיה טרם הומצא הפנטז להחזיר את מחוגי השעון לאחור, אבל המדע והטכנולוגיה חברו יחד להציע לנו דרכים להימנע מהחמרת המצב ואף לשפרו באורח ניכר. "כדי לשמור על עור פנים בריא רצוי מאוד לשתות כל בוקר כוס מים עם לימון שחוט שמנקה את הגוף מבפנים ומשפיע על עור הפנים. בכלל, שתיית מים מרובה טובה אולי יותר מכל קרם", מיעצת הקוסמטיקאית הרעננית רייצ'ל, "לא כדאי גם לזלזל במנוחת הצהריים. היא בהחלט עושה טוב לעור הפנים."

מהו האנטי אייג'ינג שכל כך מרבים לדבר עליו?

"מדובר בקרם שממייס את הדבק בין התאים וגורם לתאים ישנים לנשור ולחדשים לעלות ולצמוח, וכך העור נשאר רענן וצעיר יותר."

האם יש קשר בין תזונה ועור הפנים?

"בוודאי. יש קשר הדוק. לשם תחזוק נכון של עור הפנים מומלץ לשלב בתזונה את הוויטמינים A,B,C,E

ויטמין A מסייע להתחדשות רקמות התאים. מקורו בגזר, בעגבנייה, בחסה, בדלעת, בכרוב ובחלב.

ויטמין B מסייע בחילוף החומרים ושומר על בריאות הקרטין, החלק החיצוני של העור. מקורו בבשר ובקטניות.

ויטמין C נוגד חמצון ומחזק את המערכת החיסונית. מקורו בפירות הדר ובירקות ירוקים.

ויטמין E עוזר בשמירה על דפנות כלי הדם, והוא נמצא בירקות ירוקים, באגוזים ובגרעינים.

טיפים לטיפול העור בקיץ

- לא לוותר על קרם הלחות. למרות הנטייה להזעה בימי החום עדיף לעבור לקרם לחות קל יותר ודל בשומן, אבל לא לוותר עליו. הפרשי הטמפרטורות והלחות בין החום בחוץ לקרירות במקומות הממוזגים והחשיפה לשמש גורמים נזקים שניתן למנוע בעזרת קרם הלחות.

- להקפיד על שגרת ניקוי נכונה עם כמות מינימלית של סבון שאינו מגרה את העור. בערב מומלץ להשלים את הניקוי עם מי פנים. פילינג תמיד עדיף בערב ולא לפני יציאה לשמש.

- לא לשכוח למרוח קרם הגנה לפני שיוצאים מהבית.

- לחבוש כובע כשיוצאים לשמש ולהימנע ככל הניתן מחשיפה ישירה לשמש.

kenig@bezeqint.net



הגימלאידה

מאת: לאה קליין * צילם: מוטי בן-ארויה

בל"ג בעומר יצאה לדרך הגימלאידה הראשונה שהתקיימה בפארק רעננה ביוזמתם של אנשי מאו"ר (מועצת אזרחים ותיקים) ובשיתוף העירייה והעמותה למען האזרח הוותיק. מאות גימלאים חגגו על שפת הנחל כשברקע מוסיקה ישראלית, דוכנים, פעילויות שונות, ספורט, ריקודי עם ושירה. לאור ההצלחה, יצאו אנשי מאו"ר בקריאה להפוך את הגימלאידה למסורת. cleah1@walla.com



"ידיים מתפללות"

✪ מאת: שוקה די-נור



מערכות יחסים בין אחים/אחיות היו מורכבות מקדמת דנא. בתנ"ך, בספרות, באומנות לסוגיה – סיפורי קנאה/שנאה כיכבו תמיד. הנה סיפור קצת שונה, על שני אחים ועל יצירת מופת אחת שאולי נגזרה מהקשר ביניהם:

בשלהי המאה ה 15 בכפר בגרמניה חיה משפחה גדולה וקשת יום בת 18 ילדים(!). שניים מהילדים טיפחו חלום כיצד הם נעשים לאמנים למרות שידעו שלאביהם אין היכולת הכספית לשלוח אותם ללמוד באקדמיה בנירנברג הסמוכה.



בשיחות לילה במיטתם סיכמו האחים על הטלת מטבע. המפסיד יירד לעבוד במכרה הקרוב והכסף שישתכר ישמש ללימודיו של השני. בתום ארבע שנים, כשהמנצח בהטלת המטבע יסיים לימודיו, הוא יתמוך בלימודיו של הראשון באקדמיה, בין מהתמורה ממכירות יצירותיו או מיציאה לעבודה במכרה.

ובאחד מימי ראשון הם הטילו את המטבע. אלברכט זכה ויצא ללימודיו בנירנברג. אלברט אחיו, ללא ויכוח, ירד לעבודה המסוכנת במכרות ובמשך ארבע שנים מימן את מחיית אחיו ואת לימודיו. יצירותיו של אלברכט הפכו מהר מאד לסנסציה. גילופי העץ, החריטה וציורי השמן שלו היו טובים יותר משל מוריו באקדמיה. מיד כשסיים את לימודיו הוא החל לקבל שכר נאות עבור יצירותיו.

כשהאמן הצעיר חזר לכפרו, נערכה לכבודו ארוחה חגיגית בחצר ביתם. בגמר הארוחה אלברכט קם והרים כוס לחיי אחיו האהוב. הוא סיפר על ההקרבה של האח שאפשרה לו, לאלברכט, להגשים את שאיפותיו. "ועכשיו אחי היקר אלברט, הוא סיים, "עכשיו אתה תיסע ללמוד, לממש את חלומך, ואני אדאג למחסורך."

כל הראשים הוסבו לכיוונו של אלברט האח, שלא יכול היה לעצור את דמעותיו. הוא הביט באחיו, קם ממושב, חשף את כפות ידיו, ואמר ברכות: "לא אחי... זה מאוחר מדי עבורי. ארבע השנים הללו במכרה הרעו עם ידיי. כל עצם באצבעותיי נמעה ואני סובל קשות מדלקת פרקים. אני מתקשה לאחוז בכוס כדי להשיק כוס לחייך, לא כל שכן לצייר קווים עדינים במכחול. לא אוכל...לצערי...אחי...זה מאוחר מדי."

חלפו למעלה מ-500 שנה. מאות מיצירותיו של אלברכט דירר מוצגות במוזיאונים ברחבי העולם, ואחת מוכרת ובוטלת מכולן. אלברכט, כדי להודות לאחיו על ההקרבה, צייר בשקדנות את כפות ידיו ידועות הסבל כששורשיהן צמודות ואצבעותיו הגרומות מופנות לשמים. הוא קרא ליצירת המופת הזו "ידיים", אבל העולם כולו פתח ליבו ליצירת הכרת-התודה הזו וקרא לה "הידיים המתפללות."

אלברכט דירר, מי שכונה "לאונרדו של הצפון", נחשב לגדול הציירים ואמני התחרט ברנסנס הגרמני. הציור שלו "הידיים המתפללות" אכן נחשב ליצירת מופת. כנראה שהסיפור עצמו הוא אגדה אורבנית שאין בה אמת היסטורית, אבל מה זה בעצם משנה?!
shuka@dinur.name



נער המקלה

במאי: פרנסואה ג'ירארד
שחקנים: דסטין הופמן, קתי בייטס, דברה ווינגר

✪ מאת: מלכה מהולל

בשאלה "מהו החינוך הנכון" מתחבטים בני אדם מאז ומעולם, והסיבה היא כמובן שאין לכך תשובה אחת. שיטות חינוך שונות הולמות אנשים שונים ואין דרך אחת נכונה. עם זאת, אין כמעט חילוקי דעות שלמורה משמעותי יש השפעה מרחיקת לכת על נפשם ועל אופיים של תלמידיו.

מהו המורה המשמעותי? כמו בכל דבר, אוסף של תכונות כמו כריזמה אישית ואישיות כובשת, יצירתיות ואמפאטיות, הקשבה והצבת גבולות, ידענות וגירוי לחשיבה, קונפורמיזם ונון-קונפורמיזם ביחד ועוד ועוד. דמותו של רובין וויליאמס מהסרט "ללכת שבי אחריו" תמיד עולה במוחי כשאני מחפשת את המורה ההוא. "נער המקלה", סרט אמריקאי צפוי למדי, הוא בדיקת על זה. סטט הוא נער חסר מזל וכועס מעיירה בטקסס, בן לאם חד הורית אלכוהוליסטית, שפעם, לפני 12 שנה, קיימה יחסים מזדמנים עם גבר נשוי מניו-יורק. למזלו הרע אמו נהרגת בתאונת דרכים, ואביו נאלץ להגיע ולדאוג להמשך דרכו של בנו. פנימייה לנערי מקהלה היא הפיתרון ההולם בשל כישורו של סטט בשירה. הבנים בפנימייה באים רובם ככולם מבתים מסודרים ומשכבה סוציו-אקונומית גבוהה, עובדה המקשה על חייו. אבל יש מורה אחד, מורה צעיר זוטור שטורח להקשיב לסטט ומה שהוא שומע הוא קולות של מלאכים. המורה הצעיר הזה לא רק טרח להקשיב. הוא גם התעקש להעביר את הבשורה למקבלי ההחלטות בפנימייה שהתגלו כסרבנים עיקשים, כל אחד מסיבותיו הוא. דווקא המנצח הראשי של המקלה (דסטין הופמן), שבתחילה מסרב אפילו להקשיב מבין בשלב מסוים את הכישרון הנדיר החבו בילד. יש הרואים בסרט דרמה אמריקאית מתקתקה ונעימה לצפייה, אף שהיא צפויה למדי, והם צודקים, אבל יש בסרט הזה גם רובד עמוק יותר: "המלמדים ילדים כאילו חרטו על אבן", אמר אלבר קאמי. למורה הטוב יש כוח אינסופי בהשפעה על האנושות, משום שניתנת לו ההזדמנות לזהות את נקודות האור אצל תלמידיו, נקודות שעשויות להאיר את העולם. כמה חבל שרובם מחמיצים את ההזדמנות.
mehulal2@netvision.net.il

לאחרונה כתבתי במדור זה על חוכמת ה-GPS מבחינה טכנולוגית. היום ברצוני לשתף אתכם, בנימה מבודחת, בתובנות אחרות שנובעות מכלי הניווט שאנו מכנים בשם GPS. ה"סיפור" שבהמשך "מסתובב" ברשת האינטרנט כבר זמן רב וקיבלתי אותו באי-מייל לפני חודשים אחדים. לא ברור מי כתב את הקטע. יש לו מספר גרסאות, ויש גם מי שהכין לו נוסח משופר מבחינת העריכה הלשונית. וכיון שסיפור זה "מתגלגל" ברשת באופן חופשי ואין עליו זכויות יוצרים, אביא אותו כאן בנוסח קצת משופץ משלי. והרי הסיפור לפניכם:

אשה אחת (אולי פולניה) תהתה: "איך זה, שכאשר אני נוסעת ברכב עם בעלי, אז איזו שהיא אישה זרה, מתוך ה-GPS, אומרת לו מה לעשות והוא מציית לה ומקיים את דבריה בקפדנות יתרה, ממש כלשונם? למה לי הוא לא שומע? מדוע כשאני אומרת לו "פנה ימינה" הוא אומר לי: "אל תתערבי?"

החליטה הגברת להתיישב בשקט במקומה, להקשיב לנאמר ולנסות לגלות מה פשר הכוח הקסום ש-"האישה הזו מה-GPS" מהלכת על בן זוגה. והנה הממצאים והתובנות שלה:

א. **הטון שלה.** "בעוד מאתים מטרים פנה שמאלה", היא מבקשת ממנו בקול עדין ורך, במקום לצעוק עליו ולומר: "לא! אתה עיוור? אתה לא רואה את התמרור?"

ב. **היא לא מקללת.** אם הוא טועה בדרך, היא לא קוראת לו "מטומטם!" או "אידיוט", אלא מעודדת אותו ואומרת: "אני מחשבת לך מסלול חדש". במילים אחרות... 'לא נורא, "נשמה", קורה שטועים... אעזור לך בכל זאת להגיע...'

ג. **היא מפרגנת.** הדבר ששבר אותה סופית היה שכאשר הגיעו למחוז חפצם – האישה מה-GPS הריעה לו ואמרה: "ברוך הבא, הגעת ליעד". ואז חשבה לעצמה: "איפה אני ואיפה אשת ה-GPS. אני אומרת לו בלעג "הגעת? יופי. באמת כבר הגיע הזמן..."

וזו בעצם חוכמת ה-GPS.

בימים אלה, כשהאלימות סביבנו גואה, ברחובות, בכבישים, בבתי הספר, במטוסי נוסעים, בפוליטיקה ובשאר מקומות, כשאנשים נרצחים לעתים בגלל מריבה על מקום חניה, אפשר אולי ללמוד משהו מחכמת ה-GPS, ולאמץ לחיינו, לסגנון הדיבור שלנו, לחיי המשפחה ולהתנהלות הכללית שלנו עם הסובבים אותנו, את שלושת המאפיינים הללו:

א. **טון דיבור נעים ורך;** ב. **מתן תמיכה ועידוד;** ג. **חיזוק חיובי ומילה טובה.**

ועל זה נאמר: "מכל מלמדי השכלתי", אפילו מה-GPS.

hornikn@zahav.net.il

מכירה * קניה * השכרה

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. גד מבין את צרכי הלקוח ואוהב לקדם במרץ את הרצונות של לקוחותיו דרך משרדו, גד נדל"ן.



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, Gad has returned to Israel with his wife and three children and settled in Raanana. Gad will listen to your needs and help you to sell, buy, rent or find your new home in Raanana. For a free evaluation of your property call Gad Now. Tel: 052-3885552

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

מאת: לאה קליין

סלט כרוב קל וטעים

- 1 כרוב קטן חתוך דק (או חצי כרוב גדול)
- 2 כוסות אפונה ירוקה (מיני) מופשרת ולא מבושלת
- פטרוזיליה
- בצל ירוק
- 1 כוס בוטנים אפויים וקצוצים



רוטב:

- 3-4 כפות מיונית
- מלח
- פלפל
- מיץ מלימון אחד
- קארי

אופן ההכנה:

לערבב את כל החומרים ולתקן טעמים.

את הבוטנים יש להוסיף בהגשה Cleah1@walla.com.

פשטידת ברוקולי

- 400 גרם ברוקולי טרי או קפוא
- 2 קישואים
- 3 ביצים
- 4 כפות מיונוז
- 1 כפית מלח
- 1 כפית פלפל שחור
- 1 כף גדושה מרק בצל
- 3 כפות קמח
- שמן לשימון התבנית



אופן ההכנה:

לחמם תנור ל-180 מעלות. להפריד את הברוקולי לפרחים ולחלוט כשתי דקות. לגרר את הקישואים. לטרוף את כל המרכיבים ולהוסיף את הקישואים והברוקולי. לאפות בתבנית 26 כ-30 דקות או עד שמזהב.

"ארץ זבת חלב ודבש"

מאת: אורה צרויה

21 (!) פעמים מתוארת ארצנו במקרא כ"ארץ זבת חלב ודבש". הנביא יואל מתאר את ארץ-ישראל: "והיה ביום ההוא... והגבעות תלכנה חלב" (יואל ד, יח). על אברהם מסופר שכיבד את המלאכים שבאו לבקרו בחמאה ובחלב, יעל, אשת חבר הקיני, שיכרה את סיסרא בחלב. גם בשיר השירים מתאר הדוד את הרעיה במילים "דבש וחלב תחת לשונך".

והיום?

משק החלב הישראלי נחשב לאחד המובילים בעולם מבחינת איכות הייצור ובריאות העדר והפרה. החלב משמש חומר גלם למגוון רחב של מוצרים המצויים, לאחר תהליך קבוע, על מדפי המקררים במרכולים. נדמה כי עושר המוצרים עולה בעקביות, ולצד היצרניות הגדולות פיתחו גם יצרנים קטנים ליין שוק, מצומצם אמנם, אך איכותי ביותר של גבינות למיניהן.

אז האם החלב בריא?

היחס לצריכת חלב מתועש שנוי במחלוקת בקהילה המדעית. גופים כמו משרד החקלאות האמריקני, מינהל המזון והתרופות האמריקאי והרשות האירופית לבטיחות המזון המליצו בעבר על צריכה של לפחות שלושה מוצרי חלב (חלב, גבינה או יוגורט) ביום כחלק מתזונה מאוזנת ובריאה לבני כל הגילים, לאוכלוסיות שאינן סובלות מרגישות ללקטוז. עם זאת, המלצה זו הייתה נתונה לביקורת של גופים וארגוני בריאות אחרים. ישנם בעולם הבריאות מי שטענו שהיא מוגזמת. המצדדים בעמדה כי החלב ומוצריו טובים לבריאות הגוף טוענים כי החלב מכיל מינרלים וויטמינים החיוניים לתהליכים חשובים בגוף: אשלגן, נתרן, מגנזיום, ויטמין A ו-B ריבופלאבין. האשלגן למשל חשוב לשמירת מאזן הנוזלים והחומציות בגוף ושומר על תפקוד נורמאלי של תאי הגוף. מוצרי החלב גם מספקים כמות וזמינות גבוהות לסידן ולשמירה על משק סידן תקין.

חשוב לזכור שמרבית המחקרים מומנו על ידי תעשיית החלב שהיא כמובן בעלת עניין. מחקרים מהשנים האחרונות מראים שצריכת מוצרי חלב **דלי שומן** עשויה להיות יעילה יותר לירידה במשקל, להפחתת אחוזי השומן בגוף, לשיפור חילוף החומרים ולשמירה על המשקל החדש לאורך זמן. כמו כן היא מפחיתה את הסיכויים לחלות במחלות שונות כגון סכרת, סרטן מסוגים שונים, ומונעת מחלות לב, כך על פי אגודת הלב האמריקאית. גם רופאי השיניים ממליצים על חלב כמשקה בטוח בין הארוחות, וסבורים כי החלב מקטין את שכיחות העששת ודלקות החניכיים. כן נמצא ששתיית חלב לאחר אימון כושר או כוח מגבירה את חילוף החומרים.

מאידך, המבקרים המלצה זו טוענים שיש מקורות טובים יותר לאשלגן מאשר חלב, כמו פירות, ירקות ומלחים דלי נתרן. הם גם סבורים שהחלב עצמו או רכיבים ספציפיים בו הם בעלי השפעה שלילית על רקמות שונות בגוף האדם הבוגר. נייר עמדה של חוקרים מאוניברסיטת הרווארד, שפורסם בשנת 2013, קובע כי אף אם אין בצריכת החלב נזק, הרי לא הוכח כי הוא תורם לשימור עצמות או למניעת שברים בקרב אנשים מבוגרים. על כן יש להתייעץ עם רופא או תזונאי מומחה אם החלב טוב לבריאות גופך אם לאו.

orazruya@walla.com

תשבץ 27 - סיון-תמוז תשע"ה - יוני 2015

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

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

מאונז: 1. כנוי למקום רשע (5,4); 10. מעיל גברים חגיגי בגינה יפה (ה כ"ח); 11. ממתק; 13. אמצע; 15. ענף ערבה; 17. יחידת נפח בעבר שעוזרת לפיסח (ה); 18. הדג הזה ננעץ באדמה (ה); 19. איסוף (כ"ח); 20. מראשי ההסתדרות בעבר והוא ספור אגדה (ה); 21. קרס; 23. חותן; 25. בקרבו; 26. לא יציב; 27. מאפה שניהל קרב (ה); 29. נגידת בנק ישראל (ש"מ); 31. רקה; 33. מפקד הפלמ"ח בשטח חקלאי (ה); 35. צפרדע והיא זמרת ידועה (ה); 36. הדר; 38. אָקוּ; 39. גנב ממקום יותר גבוה (ה); 41. המחאה בתרמיל (ה); 44. דיבר לא ברור; 45. מנגינות לכת; 47. הרשעות (כ"ח); 49. יובש; 50. שחקן קולנוע אמריקאי (ש"מ); 51. טיפה (ישעיהו מ').

מאונד: 2. שחקן אמריקאי עשוי נייר (ה) (ש"מ); 3. אשת הנשיא הראשון (ש"פ); 4. פטיפון; 5. החשכה; 6. אבן שואבת; 7. אשר; 8. שר; 9. מין סלט; 12. שטויות; 14. בירת אזרבייג'ן (כ"ח); 16. קיט-בג (5,2); 17. תשומת לב; 22. פצע קרוש; 24. שכל; 26. שבירת צמאון (כ"ח); 27. פי הר געש; 28. רפרנדום (2,4); 30. בל; 32. צו; 34. גר; 36. טריק; 37. נגע בידיו בפרי קיצי (ה); 39. פרקטי; 40. אלומה; 42. עגלון; 43. פן; 44. להיכן? שאל פיירברג (ה); 46. חזר; 48. כיור גדול במקדש שלמה. hornikn@zahav.net.il טל"ח

פתרון תשבץ 27

1. כנוי למקום רשע (5,4); 10. מעיל גברים חגיגי בגינה יפה (ה כ"ח); 11. ממתק; 13. אמצע; 15. ענף ערבה; 17. יחידת נפח בעבר שעוזרת לפיסח (ה); 18. הדג הזה ננעץ באדמה (ה); 19. איסוף (כ"ח); 20. מראשי ההסתדרות בעבר והוא ספור אגדה (ה); 21. קרס; 23. חותן; 25. בקרבו; 26. לא יציב; 27. מאפה שניהל קרב (ה); 29. נגידת בנק ישראל (ש"מ); 31. רקה; 33. מפקד הפלמ"ח בשטח חקלאי (ה); 35. צפרדע והיא זמרת ידועה (ה); 36. הדר; 38. אָקוּ; 39. גנב ממקום יותר גבוה (ה); 41. המחאה בתרמיל (ה); 44. דיבר לא ברור; 45. מנגינות לכת; 47. הרשעות (כ"ח); 49. יובש; 50. שחקן קולנוע אמריקאי (ש"מ); 51. טיפה (ישעיהו מ').

טריוויה 20		סיון-תמוז תשע"ה - יוני 2015		מאת נח הורניק	
שאלות	1. מה פירוש ראשי התיבות ט"ח או ט.ל.ח. ?	שאלות	1. בעברית המדוברת כיום המשמעות היא "טעות לעולם חוזרת", כלומר: כל אחד יכול לטעות ואפשר תמיד לתקן. אבל המקור הוא בהלכות הקריאה בתורה ופירושו: "טעות - לעולם חוזר", כלומר: שאם הקורא בתורה בבית הכנסת טעה בהגיית מלה בפסוק, אזי עליו לחזור ולקרוא את הפסוק שנית, מראשיתו.	תשובות	2. משמעות הביטוי היא: נקודת תורפה, נקודה חסרת הגנה. מקור הביטוי הוא במיתולוגיה היוונית, שלפיה אמו של אכילס, הנימפה תטיס, טבלה אותו בינקותו בנהר שמחסן מפני כל פגיעה מנשק. ואכן אכילס הפך במיתולוגיה לגיבור גדול וחסין, שאויביו לא יכלו לו. אולם, אליה וקוץ בה. כשאמו טבלה אותו בנהר - היא החזיקה אותו בעקבו, כך שהעקב לא נגע במים. לכן כל גופו היה מחוסן מלבד העקב. וכך, לפי המיתולוגיה, הוא נורה ע"י נסיך טרויה בחץ מורעל שפגע בדיוק בעקבו הבלתי מוגן וזה הרג אותו.
	2. מה המשמעות של הביטוי "עקב אכילס" ?				



הליכה נורדית

יתרונות ההליכה הנורדית

- מפעילה, מחזקת ומגמישה את שרירי פלג גוף עליון.
- משפרת כושר גופני.
- משפרת סיבולת לב ריאה ומיעלת 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.

יפתח קורס הליכה נורדית בקרוב.

(לפי מס' הנרשמים).

בעקבות שיתוף פעולה של עיריית רעננה-אגף הספורט עם פרויקט חיל בעמותה התאפשר החל מיום שני 8.6.15 בשעה 07:30 להתחיל בהדרכת הליכה נורדית בפארק רעננה. הפעילות חייג לתושבי רעננה. בואו ותפיקו תועלת מההליכה. רצוי להגיע ב 07:15 לקבלת המקלות והתאמתם. אנו מביאים את המקלות.

צ'יקונג - בימי שני בשעה 17.00

במרכז היום - ההגנה 114 רעננה.

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



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 יוני 2015

- יום חמישי 04.06.15 בשעה 10:30 - הרצאה בנושא עקידת יצחק. המרצה: חיים נתנאל.
- יום חמישי 11.06.15 בשעה 10:30 - הרצאה בנושא: פתרונות לחיי היומיום עבור הגיל השלישי. המרצה: סמדר איתן מחברת הגיל השלישי.
- יום חמישי 18.06.15 בשעה 10:30 - הרצאה בנושא: עיוותי חשיבה. מרצה: אילן ברק.
- יום חמישי 25.06.15 בשעה 10:30 - מסיבת יום הולדת לילדי יוני עם הזמר קובי הדר.

מכירות במרכז בחודש יוני 2015

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

- יום ראשון 07.06.15 מכירת בגדי נשים.
 - יום רביעי 17.06.15 מכירת אביזרי אופנה.
- * יתכנו שינויים בתוכנית.

נא להתקשר למרכז יום לקשיש ולהרשם ☎ 09-7711598



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**

מוגון פעילויות:

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

במרכז שני אגפים:

עצמאיים/תושבים ותשושי נפש (אלצהיימר). 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**

סדנא לניקוי רעלים ושיפור הבריאות



עם ד"ר דורית מאיר



ד"ר דורית מאיר - נטורופתית, מטפלת בבעיות בריאות, השמנה והתמכרויות, ומאמנת אישית להרזיה. מנחה סדנאות לניקוי רעלים: "מרזים ומבריאים".

הסדנא לניקוי רעלים מסייעת בתחומים רבים

- ירידה במשקל. בין 3-11 ק"ג בחודש.
- גמילה מהתמכרות למתוקים
- שיפור בעיות בריאותיות כגון: סוכרת, לחץ דם, כולסטרול, כאבי פרקים, מחלות עור, אלרגיות, כאבי ראש ומיגרנות, מחלות אוטו-אמוניות בעיות במערכת העיכול צרבות, עייפות תמידית, מצב רוח ירוד ועוד...

מה בסדנא:

- 4 מפגשים שבועיים
- שינוי הרגלי ודפוסי אכילה לקויים
- מתכונים מהירי הכנה
- קבלת ערכת צמחי מרפא המסייעים בתהליך



מה אוכלים?

דגנים מלאים, ירקות, פירות, קטניות, שותים מיצים טבעיים וטעמים מאוד של ירקות ופירות, שייקים ירוקים ובהמשך גם דגים. הסדנאות מתקיימות במקום פסטוראלי ויפה, בהוד השרון.

כואם מצליגים. גם אתם!

טלפונים להרשמה: 054-4266880, 09-7444715