

גיליון 219

מהפך

פיון

אלול-תשרי תשע"ה ספטמבר 2015

המגזין לאזרח הוותיק ברעננה

שנה טובה

"תפוח בדבש
ותפוח על דגל
ובגד חדש לחגים
כי ידוע הרי
שחודש תשרי
זהו חודש מאד חגיגי"

(דתיה בן-דור)

אחד שאכפת לו 6-7 שמש אדומה 8 במקום לפח - מהפך 9

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

בשם האלוהים

"ואהבת לרעך כמוך" הוא פסוק מספר "ויקרא", אותו הפך רבי עקיבא לכלל מרכזי בתורה. "ואהבת לרעך כמוך" הוא לא רק כלל מרכזי ביהדות, אלא גם בנצרות. יחד עם זאת, יש בשתי הדתות מי שפועלים בשם האלוהים ורוצחים, פוצעים, פוגעים בפרנסה, מפלים ומעליבים את 'רעך'. הנצרות ידועה במאות שנים של אכזריות ורציחות ללא רחם, ואילו ביהדות יש מי שמשתמש בשם האלוהים, בין אם בעידוד סמכויות מעל או באופן עצמאי ורוצח לא רק את האחר, אלא גם, במקביל, את שמה הטוב של הדת היהודית והעם היהודי. זה כמובן מעורר פלצות, אבל זה בעיקר מסוכן. זה מתחיל בעקירת עצי זית השייכים לערבים, וממשיך בשריפת תינוקות וגם, ואין הבדל, בשחיטת משתתפים במצעדי גאוה. דווקא הדתיים בנינו צריכים לצאת חוצץ נגד התופעות האלה. דווקא הדתיים האמיתיים, אלה שמאמינים בפסוק האלמותי הנ"ל, צריכים להקיא מתוכם את כל התופעות ההולכות ומתגברות של אלה הנושאים את שם האלוהים לשווא.

ובעניין אחר, אבל בעצם אותו עניין, יצא לי בוקר אחד לעשות בדיקת דם בקופת חולים. האחות הנעימה והמקצועית הייתה ערבייה. אחר כך הלכתי לקנות תרופות בסופר-פארם וגם הרוקח היה ערבי, וגם הוא היה מקצועי ונעים הליכות. בהמשך גם מנהל התחנה לשטיפת המכוניות היה ערבי. כשהבחנתי בתמונת ילד בטלפון שאלתי אותו מי זה, ועיניו זרחו כשסיפר לי על בנו. לסיום נכנסתי לשופרסל בקניון "רננים" וגם שם הייתה הקופאית ערבייה. כמה טבעי, כמה מובן, כמה הגיוני, וכמה נכון. "ואהבת לרעך כמוך" הוא האיחול העיקרי שלי לשנה החדשה. Mehulal2@netvision.net.il

תופסים אתכם נהנים? לא עוד!

מאת: מאיר חוטקובסקי

הפרויקט שהוציא אלפי קשישים מביתם על מנת שיחוו רגעיו הנאה, יופסק החל מהחודש. שרה חדשה - זמירות חדשות.

או, כמה אנו מתגעגעים לשר לענייני האזרחים הוותיקים, אורי אורבך ז"ל, שהלך לא מכבר לעולמו. פרויקט "שלישי בשלייקעס", שהיה פרי יוזמתו של אורבך, שבק חיים בעקבות יוצרו.

קשה להאמין שהשרה גילה גמליאל שהמשרד לענייני אזרחים ותיקים נכפה עליה, 'מתנקמת' בקשישים, מייסדי המדינה, שהביאו את השרה עד הלום ולמעמדה הרם. השרה גמליאל דרשה מראש הממשלה ונענתה על ידו לקבל אחריות על מספר תחומים נוספים בנוסף למשרד לאזרחים הוותיקים. השם "המשרד לאזרחים ותיקים" בוטל, והוא נקרא היום "המשרד לשוויון חברתי". תחת אחריות משרדה נמצאים נושאי הצעירים, שוויון מגדרי, מייעוטים והמיזם החברתי "ישראל דיגיטלית" שנועד לקדם דרכים חדשניות למתן שירותים דיגיטליים לאזרח. ואנו שואלים: מדוע? האם "המשרד לאזרחים ותיקים" אינו מספיק סקסי עבורה?

במקום להילחם על זכויותיהם של הקשישים ולהיטיב איתם היא מתנכרת אליהם: מעלימה לחלוטין את שם המשרד בו היא הוצבה עם הקמת הממשלה ה-34, מבטלת פרויקטים שהיוו קרן אור המסתננת מבעד לאפילה עבור הקשישים קשיי היום (ישראל היא במקום ה-30 מבין 34 מדינות ה-OECD בהשקעה של המדינה בקשישים), ובכלל, היא לא מוכנה להתראיין בענייני משרדה הנוגעים לאזרחים ותיקים. קשה להבין את מדיניות הקיצוצים חסרי הלב של השרה ל"שוויון חברתי" הנוגעת לקשישים, זו שחרטה על דגלה את המוטו של משרדה ה'משודרג' (ציטוט): "לקדם קבוצות אוכלוסייה בישראל שלעתים מופלות ונדחקות לפינה ולאפשר להן לקבל את מלוא הזכויות ושוויון ההזדמנויות שהחברה יכולה להציע".

בשיחה שיזם מגזין "כיוון חדש" עם שר הגמלאים לשעבר, רפי איתן, ממקימי מפלגת הגמלאים שזכתה בבחירות 2006 בשבעה מנדטים ושרדה קדנציית כנסת אחת בלבד, הוא אומר: "קשה לי מאוד עם שינוי השם של המשרד לאזרחים ותיקים. אנחנו עומדים לאסוף את כל הגמלאים הוותיקים לכנס וכנראה שנצטרך להקים את מפלגת הגמלאים מחדש. נושא הגמלאים הולך ומתמסד בכל העולם ודווקא אצלנו הוא בנסיגה...הייתי אומר שזו נקודת חולשה לממשלה הנוכחית".

פרופ' יצחק בריק, יו"ר האגודה הישראלית לגרונטולוגיה, ומי שהיה מנכ"ל אשל, האגודה לתכנון ולפיתוח שירותים למען הזקן בישראל, שיגר מכתב לשרה גמליאל, בו כתב בין היתר: "האזרחים הוותיקים יצטרכו מעתה להילחם על חלקם בעוגה אל מול הנשים, המיעוטים, הצעירים והיזמים החברתיים. לא קשה לנחש מי ינצח בתחרות. ומי ידאג לאזרחים הוותיקים?"

בקשת מערכת המגזין לקבל את תגובת השרה גילה גמליאל לא התקבלה עד למועד סגירת המגזין.

meir-ch@bezeqint.net



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:

תפילה לשנה החדשה בכותל המערבי

צילום: גדעון גולן

+ / - פלוס מינוס

פלוס

תנועת אומ"ץ, אזרחים למען מינהל תקין וצדק חברתי ומשפטי, מחלקת מדי שנה את אות אומ"ץ לכאלה שהיא מוצאת בפעילותם את מה שמצוין בשם התנועה. הוועדה, בראשות השופטת בדימוס עדנה בקנשטיין, בחרה להעניק השנה את האות בתחום המוניציפאלי לראש עיריית רעננה זאב בילסקי - על הגינותו, יושרו ומחויבותו לשירות הציבורי. בנימוקיהם כתבו חברי הוועדה: "זאב בילסקי הוא במפורש דמות חריגה, לחיוב, בנוף המוניציפאלי הישראלי. במהלך שורה ארוכה של 'קדנציות' במישור המוניציפאלי בולט זאב בילסקי בהגינותו, ביושרו ובמחויבותו לשירות הציבורי. על כך הוא ראוי ל"אות אומ"ץ".

פלוס

20 רמזורים נמוכים הותקנו לאחרונה ע"י עיריית רעננה ברחובות אחוזה וויצמן. הרמזורים הנמוכים נועדו להקל על הנהגים לראות את חילופי האור ברמזור במיוחד כאשר השמש מסנוורת ונמצאת בכיוון הנסיעה. גם בטוח וגם נוח!

מינוס

שכונת 2005 בעיר נחשבת שכונה יוקרתית ומבוקשת. הבעיה היא שמבחינת האוכלוסייה המבוגרת שאינה נוהגת, היוקרתיות אינה עוזרת להגיע למכולת. התחבורה הציבורית בה (קו 8 מדי מחצית השעה, רק עד 17:30 ובלי יום ששי), אינה מספקת, ואין אף לא חנות אחת לרפואה בשכונה. כולם סומכים על כך שכולם נוהגים. אז ממש לא. הגמלאים דווקא ניסו לשוחח בעניין עם מקבלי ההחלטות בעירייה - אך לשווא. אנא פתחו אוזן לצורכי האוכלוסייה המבוגרת!



תושבות ותושבים יקרים

בפרוס עלינו השנה החדשה שלוחים לכם מעומק לבי מלוא האיחולים לשנה מוצלחת ומאושרת, שנת בריאות, שגשוג, שלום, ביטחון ונחת רוח.

לאוכלוסיית הגמלאים והוותיקים מקום של כבוד בעיר רעננה. אנו רחשים לכם את מלוא ההערכה ורואים בכך את עמוד השדרה הרחני והחברתי של העיר.

בשילוב כוחות של האגפים השונים שוקדת העירייה כל העת על פיתוח סל כלים עשיר ומכלול פעילויות על מנת להקנות לכם, גמלאי העיר וותיקיה, את מיטב הכלים לאיכות חיים מיטבית ותרבות פנאי עשירה.

גם השנה, כבכל שנה, נמשיך לפעול למענכם בכל דרך להענקת השירותים הטובים והמתקדמים ביותר בכל תחומי חייכם.

**אי יימן והפנה הבאה זמינה לזכורה מהא לזכורה
בבשורת, טובה, ונצח כאלו אושר ואלוה
בכל אישורי מיני.**

שלכם,

זאב בילסקי

ראש עיריית רעננה



העמותה למען האזרח הוותיק - רעננה

בעוד ימים ספורים מסתיימת שנת תשע"ה ואנו בפתחה של שנה חדשה. ימים אלה הם ימים של הכנות וחשבון נפש. יש לבחון - האם עמדנו בתוכניות ובציפיות? או שמא לא. האם השתפרנו? האם שנה זו הייתה טובה יותר מבעבר? או שמא לא.

ללא ספק הייתה זו שנה טובה, שנה של עשייה מבורכת בשני המרכזים. במרכז היום גדל לאחרונה מספר הבאים, ובמרכז לתעסוקה כושר ופנאי נוספו חוגים. מספר המשתתפים גדל והיו תכניות תרבות מוצלחות מאוד לאורך השנה.

לאחרונה פרשה בילי רינגר, שהחליטה לצאת לדרך חדשה לאחר יותר מעשרים שנות ניהול מוצלח של מרכז היום, ואנו מלווים אותה בברכותינו ומאחלים לה הצלחה רבה. במקומה מינינו את חגית ענבר שעבדה במשך מספר שנים לצידה של בילי, וללא ספק צפויה לה הצלחה ובוודאי תפיח רוח חדשה במרכז.

אנו עומדים להוסיף בקרוב מחלקה שתיתן מענה לדיירים המתקשים לתפקד במחלקת התשושים, אך אינם תשושי נפש. המחלקה תיבנה בשיתוף עיריית רעננה והמוסד לביטוח לאומי.

כמו-כן אנו מתכננים שיפוצים במרכז לתעסוקה כושר ופנאי, שיפור במערכת מיזוג האוויר ומקווים שנוכל להגדיל ולחדש את חדר הכושר.

אנו מבקשים, בהזדמנות זו, לברך את חברי הוועד המנהל, היוזם והמאשר את הפעולות השונות והעושה עבודתו בגאמנות ובמסירות.

את מנהלות המרכזים גילה עירן וחגיית ענבר, את מרים זכות, את ישראל טנדובסקי, את כל צוות העובדים המסור, את המתנדבים שכולא הם לא היינו מגיעים עד הלום.

אנו שולחים ברכת שנה טובה לידידנו זאביק בילסקי, ראש העיר, למנכ"לית מיכל הירש נגרי, לעובדי אגף הרווחה והעומדת בראשו ד"ר רות נאור, לשרה קראים ולכל באי המרכזים שימשיכו ביתר שאת ליהנות משרותינו הטובים.

למלכה מהולל, עורכת "כיוון חדש" ולכותבים, ליצחק חלוצי ולמשתתפי החוג לטלוויזיה קהילתית וליתר משתתפי החוגים.

שאו ברכה!

ושלף טובה לבי ולמשפחותיכם

חיימ'ה פרלשטיין
מנכ"ל העמותה

מאיר קצין
יו"ר העמותה





"פרח ירוק" לניהול כ"א, הדרכות ושירותים בע"מ

טלפון: 09-3730073 פקס: 09-3730075

מאתמא שנה אובה ומזוכה

לגימלאי רעננה ולגימלאי העמותה
לאזרח הוותיק רעננה.

**חץ שמה, זריאל
ואריכות ימים.**

ר.ש. שירותי הסעדה

054-2398777

להנהלת מרכז היום,
לכל המבקרים היקרים במרכז
ולכל גימלאי רעננה

**זכוכה שנה אובה ומזוכה
זריאל ואריכות ימים**

לשירותכם תמיד
ויקטור - ר.ש. שירותי הסעדה

אל רץ הסעות וטיולים 1999 בע"מ
רח' הסדן 6 א.ת. גיל עמל הוד השרון

טל: 09-741166 פקס: 09-7411991

שנה אובה ומאושרת

לגמלאי מרכז יום לקשיש,
לכם ולכל בני ביתכם

יוסי הל

מריטל כל השרון 1987 בע"מ

שירותי כח אדם, הסעות ושליחויות.

כתובת: מרכז שושן - אחוזה 100 רעננה ת.ד. 272

טלפון: 09-7487160 פקס: 09-7487162

דואר אלקטרוני: merital@013net.net

לתושבי רעננה ולגימלאי העמותה
למען האזרח הוותיק רעננה



הסעות האחים אבו חייט

057-5744474

להנהלת מרכז יום לקשיש, למבקר המרכז ולאורחים

זכוכה שנה אובה ומזוכה

מוניד - הסעות האחים אבו חייט



אחזקת מבנים

שירות שיווק והתקנה
אחזקת מיזוג אוויר, עבודות גבס וצבע

להנהלת העמותה לאזרח הוותיק
ולכל האזרחים הוותיקים ברעננה

זכוכה שנה אובה ומאושרת

סנדלר אלכסנדר

0507892097

פינחס מאירי 39 מ"ת
E-mail: 0507892097@walla.com

איתן שגיא

✿ מאת: לאה קליין



"אני מתגורר בבית אבות בהרצליה", אומר לי איתן שגיא בחיוך רחב.

מדוע אתה אומר זאת בחיך?

"רציתי להיות בבית אימהות... אבל זה לא הסתדר".
איתן שגיא, יליד 1939, גרוש, לו בן ובת וארבעה נכדים, נושא בתואר 'יקיר רעננה' ו'יקיר מכבי ישראל'.

עברת בוודאי תחנות רבות בחייך עד שהגעת לתארים אלה.

"נולדתי ברעננה ברחוב 'אחד העם' 10, הרחוב היה ללא כביש והיו בו רק מספר בתים. שלולית מים ענקית שנוצרה כל חורף הייתה מקום מרבה לגמלים שהיו מגיעים מחירבת עזון ועל גבם נשאו ירקות, פירות ודגים מהים התיכון. לנו, לילדים, זו הייתה חוויה לראות איך מרביצים את הגמלים ומקימים אותם ואת שקילת הירקות במאזני יד ואבנים. באותו מקום היה עמוד תאורה שלאורו היינו יושבים בערבים ומשחקים משחקי מעגל, כמו טלפון שבור, מטפחת מאחורי הגב, 1, 2, 3 דג מלוח ועוד... לא כמו משחקי המחשב של היום שאינני יודע לגעת בהם. אל תצחקי ממני, הילדים קנו לי פלאפון ואינני מסתדר איתו.

מגיל 4 הייתי בגן מלכה, אהבתי את פינת קוביות העץ הגדולות, בניתי מגדלים והתמחיתי בהם בתקיעת מסמרים. כך רכשתי את חוכמת ההרכבות שעזרה לי בעתיד. לבית הספר העממי הייתי רוכב מדי יום על אופניים שעל כידונם נשאתי בקביעות שתי בנות. נהניתי מאוד בבית הספר העממי".

ממה נהנית במיוחד?

"מהפרו'קטור שמעל בריכת המים הגבוהה ליד בית הכנסת הגדול. את רוב זמני ביליתי על הפרו'קטור שממנו בלילות היו השומרים סורקים את השטח. היינו גם מתרחצים שם במי הבריכה".

מה, ברחת מהשיעורים?

"מה פתאום?... לא הייתי בורח... לא הייתי נכנס.

בכיתה ח' המורה אריגי המליץ לשלוח אותי למקווה-ישראל. כך נפטרו ממני. שם למדתי לבנות כלי עבודה מברזל מחומם. אהבתי מאוד את ענף עצי הפרי והצטיינתי בגיזום מקצועי".

אז רכשת מיומנויות רבות כמו תקיעת מסמרים, בניית כלים מברזל וגיזום עצים, ובמה עסקת כל השנים?

"הייתי מורה לחינוך גופני ב'מטרו-ווסט', הייתי ראש מנהל מועדון הקליעה ומנהל המטווח שעד היום אני עובד בו, וניהלתי את תנועת ה'מכבי צעיר'".

מדוע דווקא 'מכבי'?

"בשחרורי מהצבא פגשתי את זאב ברגמן, מראשוני רעננה, שהיה האבא של 'מכבי צעיר' במקום ובהשפעתו הפכתי למרכז התנועה. קיבלתי קבוצת בוגרי כיתה ח', הדרכת אותם, נוצרה קבוצה מופלאה של בני נוער שנקראה 'קבוצת פ"ז' - פחות זבל. במשך השנים השתנה שמם ל'מעגל הרענן'. עד היום קבוצה זו קיימת, עורכים מפגשים קבועים חודשיים, חוגגים חגים, נוסעים יחדיו לטיולים בארץ ובחו"ל".

שוחחתי עם חיימקה פרלשטיין ונעמי פאפו שהם מחברי הקבוצה שהקמת והם דיברו בשבחך. סיפרו לי על מסירותך וטיפולך בילד עם מוגבלויות.

"כשהייתי מורה לספורט, הגיע ילד בכיסא גלגלים עם מוגבלויות קשות של תנועה. התחלתי לטפל בו בכל שעותי הפנויות. המשכתי לטפל בו עד כיתה י"ב והוא התחיל ללכת. עד היום אנחנו שומרים על קשר".

על מה קיבלת את תואר 'יקיר רעננה'?

"על הנהגת 'מכבי', הקמת קבוצת כדורסל, בניית המגרש והבריכה, הקמת קבוצת כדור-יד והקמת מועדון הקליעה".

מתי קיבלת את תואר 'יקיר מכבי צעיר'?

"לפני כחודש. לטקס באה כל חבורת ה'מעגל הרענן', המשפחה, החברים מהצבא וקלעים מהמטווח. כשקראו את שמי, לא נעים לי להגיד, השריקות ומחאות הכפיים הרקיעו שחקים".

התרגשת?

"ההתרגשות שלי הייתה עד דמעות... והעיקר שהנכדים שלי היו גאים בי".

Cleah1@walla.com

ברכות לשנה חדשה

לברכות מאַלף ועד תו / כל קורא הנו מוטב.

✿ מאת: דוד אשל

שוב חלפה שנה קשה ועתה רישא של חדשה נעלה פאן על הפתב ברכות מ אַלף ועד תו, אם גָּשְׁמוּ כַּךְ בְּחֻלְקָם וְלֹא יוֹשְׁבוּ בְּלִמְסֵי רִיקָם, תַּנְדֵּה אִמְר לֹא-ל רועי הַלְוָאִי וְלוֹ זֵהִי.

שְׁנָה שֶׁל הַנְּאֻה תְּהֵא שְׁנַתְּנוּ הַבְּ(א)ה, לֹא תְהֵא בָּהּ כָּל אֵי(ב)ה תְּהֵא צְרוּפָה בְּאֵה(ג)ה.

שְׁנָה שְׂאִיו בָּהּ דְּאֵ(ג)ה וְכָל כְּלָה רַק חֲגִי(ג)ה בָּהּ נִרְבָּה לומַר תו(ד)ה וּמִן הַרְע נְחוּשׁ סְלִי(ד)ה. שְׁנָה שֶׁל אִור וְגוּל(ה)ה לִלְא חֲלוּם שֶׁל בִּל(ה)ה, מִצְנָה תִרְדַּף מִצְ(ו)ה תִשְׁלַט בָּהּ הַתַּק(ו)ה.

תִּמְעַט בְּאֶרֶץ הַרְגְּ(ז)ה אֲבָל תִּגְבַּר הַאֲחִי(ז)ה, תִּפְסַחַת מֵאֵד הַהַנְּצִ(ח)ה תִּגְדַּל מֵאֵד הַהַצְלָ(ח)ה.

תְּהֵא זֹאת שְׁנַת קְלִי(ט)ה שְׁפֹר אֶמֶת גַּם בְּשִׁפִּי(ט)ה, שְׁנָה שְׂאִיו בָּהּ הַפְּלִ(י)ה וְלֹא תִצּוּץ עִיד פִּרְשִׁי(י)ה.

שְׁנָה שְׂבָה נִפְגִּין תְּמִי(כ)ה שְׁמֹחָה תִשְׁכַּח וְלֹא "אֵי(כ)ה", לֹא נִמְצָא בָּהּ כָּל עֵנִי(ל)ה וְלֹא נִשְׁמַע יוֹתֵר קִל(ל)ה.

שְׁתְּהֵא שְׁנָה גְשׁוּ(מ)ה וְשִׁלּוּם בֵּית בְּאֵ(מ)ה בְּשָׁחוּן לַעֲת זִק(נ)ה וְלֹא צְלִינוּ הַקִּרִי(נ)ה.

עַל כָּל אוֹיְבֵינוּ הַתְּבוּ(ס)ה וְעַל רֵאשֵׁנוּ פִּרְנִי(ס)ה, צְמִצּוּם לַאֲפֵס בְּפִשִׁי(ע)ה וְלִנְבַחְרֵינוּ קִצַּת צִנְי(ע)ה.

שְׁנָה שְׂבָה תַחֲלוּ תַנּוּ(פ)ה לְכָל חֲלִי תִמְצָא תַרוּ(פ)ה שְׁנָה שְׂבָה מִשְׁקַל נוֹצִ(צ)ה זֵהִי עֶרְכּוֹ שֶׁל הַמּוֹ(צ)א.

שְׁנָה טוֹבָה וּמִתּוּ(ק)ה שְׂבָה נִרְבָּה לַתַּת צַד(ק)ה, שְׁנָה שְׂבָה נְסוּג מִ(ר)ע וּבָהּ נִרְבָּה בְּקוּל זִמְ(ר)ה.

שְׁלֹא נְחוּשׁ בָּהּ כָּל חֲלִי(ש)ה וְלֹא נְחוּה עִיד נְטִי(ש)ה שְׂבָה גַם אֶת וְגַם אֵ(ת)ה חֲשִׁים שְׁרַק עוֹלִים בִּ(ת)ה.

לברכות מאַלף ועד תו כל קורא הנו מוטב.

Dbeshel13@gmail.com

אחד שאכפת לו

אי אפשר שלא להיתקל בשמו של גרשון אקשטיין. בין אם במדור "קוראים כותבים" של המקומון "קול רעון", או באתר NEWS1 - "מחלקה ראשונה" בה מפרסמים מיטב הפובליציסטים בארץ מאמרי דעה, או באתר "ערוץ 7", או בדף הפייסבוק שלו, או בספרים המגוונים אותם כתב. יצאתי לבדוק מיהו אותו גרשון אקשטיין, הכותב הבלתי נלאה, זה שיש לו דעה מוצקה בכל עניין ומי שניכר כי האכפתניקיות הפכה אצלו לדרך חיים. חיכתה לי הפתעה.

✿ מאת: מאיר חוטקובסקי



אקשטיין נולד ברוסיה בשנת 1941, ועלה ארצה בשנת 1946. לאחר שנה בקיבוץ אפיקים החליטו הוריו כי חיי הקיבוץ אינם עבורם ועקרו ליפו, שם קיבלו מהמדינה דירה נטושה של ערבים שנמלטו מהארץ בעקבות המלחמה. "הוריי חשו שהם מנוצלים בקיבוץ. העבידו אותם בעבודות פיזיות הכי קשות. זו הייתה אז ההתייחסות של חברי הקיבוץ לעולים חדשים".

בסיום בית הספר היסודי ביקש אקשטיין לחזור לחיי קיבוץ. הוריו נעתרו לבקשתו והוא התקבל לקיבוץ חולתה. "החינוך בבית הספר ביפו לא היה משהו, ובכיתה ח' הרגשתי שאני זקוק למרחב. אהבתי את החיים בקיבוץ, את השיתוף, את הלינה המשותפת בבתי הילדים ובמיוחד את הנסיעה על הטרקטורים".

קולו של אקשטיין נמוך, לעיתים לא ברור ומדי פעם אני מבקש שיחזור על דבריו. הוא נע וזע על הכורסה בה הוא יושב כאילו מבקש למצוא את התנוחה המתאימה. "האירוע המוחי שינה אותי לגמרי. מאדם שידע ויכול היה לעשות דברים, הפכתי לאדם מוגבל. נפגעתי בחלק הימני של גופי, ומאדם שידו הימנית הייתה דומיננטית הפכתי לשמאלי. עד היום אני מוגבל בישיבה ובהליכה. אני סובל מחוסר שיווי משקל כרוני עם נפילות מדי פעם. כל חיי השתנו. אתה חייב להתאים את עצמך למצב הנתון".

את שירותו הסדיר עשה אקשטיין בנח"ל. "כשהגיע מועד הגיוס התנדבתי לצנחנים כי אופציה אחרת לא באה בחשבון. אין כזה דבר שקיבוצניק לא יתנדב לצנחנים. בבדיקות הרפואיות, טרם הגיוס, נקבע לי פרופיל 63, דבר שמנע ממני לשרת בחיל קרבי. לא סיפרתי אף לא לאחד וערערתי על הפרופיל. דחו את הערעור שלי. עוד פעם ערערתי. הרופא השתגע ממני. אמר לי: 'כולם מורידים פרופיל, ואתה רוצה להעלות אותו?' הוא היה בהלם. בסוף, בעקשנותי הרבה קיבלתי פרופיל 97 זמני ונשלחתי לנח"ל. עברתי קורס מ"כים והוצבתי בגדוד 50. שם התקדמתי בתפקידי פיקוד, כולל קורס קצינים".

לאחר שחרורו חזר אקשטיין לקיבוץ ומילא מספר רב של תפקידים, כמו: רכז ענף הפלחה, מזכיר חוג הנוער, חבר מזכירות ועוד. עם הזמן נישא אקשטיין לחיה לבית פרקר, חברת קיבוץ שער הגולן, אותה הכיר בעת שירותו הצבאי. היא

גרשון אקשטיין (74), סא"ל במיל', הוא אכן איש ציבור, סופר ופובליציסט שמגלה מעורבות חברתית ניכרת, אבל הסיפור שהותיר בו את החותם הכי משמעותי הוא האירוע המוחי שעבר.

"קודם האירוע המוחי שחוויתי לא היו תסמינים כלשהם שיעידו כי עולמי הולך להשתנות לבלי הכר. הייתי פעלתן, בעל חברה, מעורה בפעילות ציבורית התנדבותית. אבל זה קרה, ואני כבר לא אותו אדם שהייתי. לקח זמן אבל התרגלתי למצבי החדש. נאלצתי לוותר על כמה דברים, אבל לא ויתרתי על הבעת דעותיי בנושאים שונים ומגוונים: מדיניים-ביטחוניים, צבא ואקטואליה".



כך אומר לי אקשטיין בשיחתנו בביתו שבמרכז העיר רעננה, עיר המשמשת לו בית כבר למעלה מ-40 שנה. סקירה מהירה של מאמריו מעלה את המגוון העצום של תחומי כתיבתו: מתווה הגז, ההסכם עם אירן, מבקר המדינה, שרה נתניהו, אולמרט את זקן, הגדלת אחוזי ההצבעה, מוכנות הצבא למלחמה ועוד ועוד.

זו שמצאה אותו מוטל על הרצפה באותו בוקר של יום רביעי גורלי במרץ 2005 "התעוררתי לעוד יום עבודה. התיישבתי על המיטה, ניסיתי להיעמד וכאילו מישהו הטיל אותי ארצה", מתאר אקשטיין את הרגע בו חווה את האירוע. "חיה הכינה את קפה הבוקר במטבח ושמעה אותי ממלמל מחדר השינה. היא הגיעה בריצה ומיד הבינה כי מדובר באירוע מוחי".

אקשטיין אינו מסוגל להתנתק מהצבא. זמן קצר אחרי שחרורו הוא מתגייס לשירות קבע לתקופה קצרה, פורש חזרה לקיבוצו ומתגייס פעם נוספת עד לפרישתו לגמלאות בגיל 45. בתקופות השירות מילא אין ספור תפקידים החל כלוחם ועד לתפקידי פו"מ (פיקוד ומטה). הוא הקים וייסד את ענף אבטחת פנים וזירת העורף במטכ"ל ותפקידו האחרון היה מפקד מרחב לכיש. בשנת 1986 השתחרר סופית בדרגת סגן אלוף.

"הפנסיה הצבאית לא אפשרה את רמת החיים אליה הורגלתי והחלטתי שלפרנסתי אהיה עצמאי כי שבעתי מפקודות ומרות שהיו מנת חלקי עד כה כחייל בצה"ל". אקשטיין מקים את חברת 'הכוון' העוסקת בייעוץ והכוונה לעסקים, מעביר הרצאות וסדנאות בנושא ובו זמנית הוא עוסק בפעילות ציבורית-התנדבותית. הוא מקים את פורום הקצינים הבכירים (בדימוס) ברעננה, חבר פעיל בהנהלת "צוות" - ארגון גמלאי צה"ל ועוד.

"תפיסתי הייתה כי מי שמקבל קצבה מהמדינה, כמוני, ולא משנה מה גודלה, חייב לתרום לפחות כעשירית מזמנו למען

הקהילה". לאחר שאקשטיין צבר ניסיון מעשי בחברה שהקים, התיישב אקשטיין וכתב חמישה ספרים בנושאי יזמות ועסקים שזוכים לתהודה רבת. אחד מספריו אף תורגם לרוסית. בנוסף הוא כתב ספר בנושא סיעוד הורים בישראל.

לאחר האירוע המוחי והשיקום המורכב שעבר אקשטיין בבית חולים "לוינשטיין" שכללו גם טיפולים יחידניים בהפרעות תקשורת, נאלץ אקשטיין לחדול לחלוטין מעיסוקיו הקודמים בחברה שהקים. "נותרתי עם קושי בדיבור. הדיבור שלי לא אסתטי. למרות שהפגיעה הוגדרה לכאורה כ'קלה', לטעמי היא הייתה קשה. לא יכולתי כתוצאה מכך להרצות ביזמות עסקית או לנהל משא ומתן עסקי".

אבל חיידק הכתיבה היה עמיד, ועליו לא ויתר אקשטיין. הוא עדיין ממשיך ל'הפציץ' במאמריו ובדעותיו את ערוצי התקשורת השונים, ועקב כך הוא מוזמן לעיתים על ידי עורכי תוכניות טלוויזיה ורדיו לפאנלים ולעיונות בנושאים שעלו בכתביו.

"לפני חודשיים אני מקבל טלפון מדן מרגלית המבקש להזמין אותי בו ביום לאולפנו בשידור חי לצד שתי משפחות שכולות ממלחמת לבנון השנייה. 'למה דווקא בחרת בי?' שאלתי אותו והוא השיב: 'כתבת מאמרים בזכות המלחמה ואני רוצה לעמת אותך מול משפחות החללים'. בסופו של דבר זה לא הסתייע בגלל לוח הזמנים שלי, אך שמחתי להיווכח כי מאמריי נקראים וזוכים להתייחסות".

באחת הפעמים אקשטיין השתתף בפאנל בתוכנית הרדיו של

גבי גזית בו לקחה חלק יו"ר ועדת הפנים ח"כ מירי רגב בנושא חלוקת נשק לכל אזרח, יוזמה שאקשטיין מצדד בה. הוא זה שבזכותו הוכנסה ההוראה בפקודות מטכ"ל כי כל לוחם יישא נשק כל עוד הוא במדים כולל בחופשה. מאמר דעה שכתב אקשטיין בעניין אוכלוסיית האתיופים הטוענים לקיפוח זכה לתגובות נזעמות וביטויים חריפים נגדו. הוא כונה "גזען". "אני לא מתרגש מהטוקבקים. יכול להיות שהמגיבים מטומטמים יותר ממני (צוחק). אני מקבל הכל בשלוות נפש גם אם התגובות חיוביות. האמת היא שאני לא כותב באופן בוטה כפי שזה עשוי להיראות. אני משתדל להיות עממי (מחייך)".

לקראת הבחירות לרשויות המקומיות העלה אקשטיין מאמר בו הוא ניתח תכונות אליהן נדרש המתמודד לרשות עיר. זה היה מחויב המציאות שאבקש מאקשטיין שיביע דעתו על תבוסתו של נחום חופרי בבחירות האחרונות לזאב בילסקי. "קודם כל שניהם יזידים שלי. בילסקי, לעומת חופרי, פתוח יותר ורעיוני יותר. חופרי ניסה להוביל את העיר בדרך שלו, אך למרבה הצער הוא לא צבר אהדה. בזמן כהונתו של חופרי הייתה הזנחה בניקיון ודברים נוספים שהוא לא נתן עליהם את תשומת הלב. בגדול הוא לא היה בילסקי".

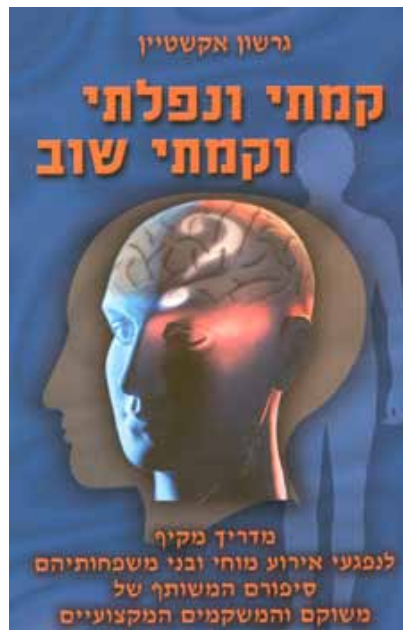
עם שחרורו מהשיקום הארוך ב"בית לוינשטיין" החליט אקשטיין שהוא חייב לחלוק את חוויותיו עם נפגעי אירוע מוחי ומשפחותיהם ולהעביר להם את סיפורו על התמודדותו והשתקמותו הכמעט מלאה ועל השינויים באורח חייו שחלו בעקבות האירוע. במשך שנתיים הוא כתב את ספרו "קמתי ונפלתי וקמתי שוב" בו מנסה אקשטיין להוכיח כי אירוע מוחי אינו בהכרח סוף פסוק, וכי ניתן להמשיך לנהל שגרת חיים הדומה לזו קודם לאירוע.

בהקדמה לספר מצורף מכתבו של פרופ' יעקב הארט, מנהל בית החולים "לוינשטיין", שמברך את אקשטיין לרגל הוצאת ספרו. בין היתר כותב פרופ' הארט: "אני גאה לראות אותך צועד ככל אדם בריא, מדבר לעניין ובעיקר מגשים את חלומך בכתיבת ספר חשוב זה. אני בטוח שהספר שלך יסייע לחולים רבים ולבני משפחתם. הם יוכלו עכשיו ביתר קלות להתגבר ולהשתקם".

לאחרונה, לאחר תקופה ארוכה בה לא כתב ספרים, החל אקשטיין לכתוב ספרי ילדים מחוויותיו כילד בגן הילדים ברוסיה. הספרים "המכונת הכחולה של גרישה" ו"גרישה והדב הרעב" הם סיפורים אותם העלה 'גרישה' אקשטיין (שמו הלועזי של גרשון) על הכתב בעקבות לחץ נכדיו ובעידודם.

אקשטיין חש כי ניצח בקרב על חייו. היום הוא גמלאי לכל דבר ומתנהג ככזה: מעביר את זמנו בקאנטרי העירוני, נהנה מנכדיו ומתנדב בעמותת חיל העורף. "סדרי העדיפויות בחיי השתנו. ראשית - שמירה על בריאותי, שנית - הקדשת זמן איכות עם הנכדים יחד עם חיה אשתי. אני מקווה רק לטוב יותר. אני שמח בחלקי וזה החלק החשוב במצבי היום".

Meir-ch@bezeqint.net



שמש אדומה

מאת: רותי רסין



הייתה באה אלינו הביתה להכירנו מקרוב. היא ראתה שיש לי כתב יד יפה ונעזרה בי לציור מפות. ברוך קוטו היה המורה שלי לספורט. הוא ראה שיש לי ניצוץ ספורטיבי והוא עשה ממני ספורטאית מצטיינת. הוא גייס אותי לקבוצת הכדורסל של בנות חולון."

ומה עם תנועת נוער? "פה אבא אמר שלא הולכים לתנועת נוער מפלגתית, ולכן הגעתי לצופים שהייתה תמיד תנועה עם ערכים."

ואיך הכרת את בעלך? "בצבא התחלתי בתכנית 'ביעור הבערות' ומשם המשכתי לחיל האוויר. רפי היה מד"ס ואני הייתי פקידה, ומאז אנחנו ביחד."

איך זה שלא הפכת את הספורט למקצוע? "אימא אמרה שספורט זה לא מקצוע, וכשרציתי ללכת ללמוד אומנות ב'בצלאל' היא אמרה שזאת הפקרות. בימים ההם עוד הקשיבו להורים. אז הלכתי ללמוד עבודה סוציאלית. לא היה פשוט להתקבל. ניגשנו, ארבע חברות, ורק אני התקבלתי. אהבתי מאוד את הלימודים וסיימתי אותם בהצטיינות, ואחר כך הייתי הראשונה לעסוק בעבודה קהילתית, רעיון של פרופסור שפירו שהגיע מארה"ב. עבדתי בבית 'איזי שפירא', הנחיתי קבוצות לילדים חריגים, למדתי ויישמתיה פה באזור גינון טיפולי. 30 שנה הייתי במקצוע."

יתרת על עיצוב? "החלום של 'בצלאל' לא

עזב אותי, ובגיל 37, אימא לשני בנים, הלכתי ללמוד עיצוב פנים ב'אורט קריירה'. לצערי לא הצלחתי לסיים בשל עומס עבודה, אבל עסקתי בזה ואפילו הייתי מוצפת עבודה."

האם תוכלי להצביע על הבדל אחד בין הספורט של היום לזה שלפני 60 שנה? "בשנות השישים

האווהדים של שתי הקבוצות ישבו יחד במגרש, ראו לפעמים שניים או שלושה משחקים ברצף, עשו פיקניק בבלומפילד. היום זה לא יקרה, פשוט תהיה מלחמת עולם במגרש. לאוהדי כל קבוצה יש יציעים וכניסות משלהם."

במקביל התנדבה שרה במשרד הביטחון במשך שלושים שנה, תמכה ועזרה למשפחות שכולות בהתנהלותם מול הרשויות, ובעיקר דאגה להוציאם מהבית.

קצת לפני יציאתה לפנסיה צץ במוחה של שרה רעיון. "הקימו אז את הפועל תל-אביב כעמותה של חברים. סייעתי במכירת הכרטיסים והבחנתי בדוכן של האולטראס (הגרעין הקשה של האוהדים). אמרתי אז לרפי: למה שלא נמכור גם אנחנו חולצות אדומות עם הלוגו של הפועל? אמרתי ועשיתי. הזמנתי על חשבוני 800 חולצות אדומות, והחזקתי אצבעות."

ואז? "כל החולצות נחטפו. משם הייתה הדרך קצרה לחנות לבגדי ספורט לאוהדי הפועל: חולצות, גופיות, נעליים, צעיפים מזכרות ועוד. הדוכן הקטן הפך לחנות גדולה אותה אני מנהלת. שאלת אותי על פנסיה? זאת הפנסיה שלי."

וחוץ מזה? "חוץ מזה אני אוהבת לבשל, אני סבתא לנכדי ואני חברה בוועד המנהל של עמותת האדומים. המוטו שלנו הוא: שקיפות, ערכים, ייצוג."

וחסרונות יש לך? "כמו לכל הג'ינג'ים, יש לי פתיל קצר..."
Ruti_r@inter.net.il היא צוחקת.



מזה שישים שנה רודפת שרה מוזס אחר הכדור של הפועל תל-אביב. בהתחלה היה נושא אותה אביה על כתפיו ברגל ("ולא הייתי ילדה רזה", היא צוחקת) מחולון עד למגרש ביפו. היום היא כבר נוסעת מדי שבת עם בניה ונכדיה למגרשים בעקבות קבוצתם, אבל עדיין מזמזמים אותם שירים מפעם.

הגיד, זה לא מסוכן להיות אוהדת כל כך 'שרופה'? "האמת שלפעמים כן. לא מזמן ניצחנו את בית"ר ירושלים, ובדרכי למכונית התקרבו אליי כמה אוהדי בית"ר. הם אמנם לא הרימו יד, אבל כן ירקו עליי וקיללו אותי קללות שלא שמעתי מעודי: 'אשכנזייה מסריחה. חבל שיצאת מהשואה. הלוואי שיאנסו אותך'. ועוד כהנה וכהנה מטעמים. אני צמודה לקבוצה גם בסיווריה בחו"ל וגם בארץ, אבל באלימות כזאת טרם נתקלתי."

פחדת? "האמת שהייתי נסערת, אבל בעיקר בירכתי שהוריי אינם בחיים לשמוע את זה, שכן הם באמת היו ניצולי שואה, ואני בעצמי נולדתי במחנה עקורים בגרמניה."

אז מה עשית? "אם הולכים עם הראש בקיר סביר להניח שהראש יישבר קודם. לא פחדתי. מתחתי את מלוא קומתי מולם ואמרתי להם 'לכו ספרו לסבתא שלכם שירקתם וקיללתם סבתא של מישהו אחר! תתביישו לכם והסתלקו'". שרה נולדה במחנה עקורים בגרמניה. רוב משפחתה נספתה בשואה. אביה היה חבר בארגון "הבריחה" שעסק בהברחת שארית הפליטה ארצה לפני שבריה"מ סגרה את שעריה. עם פרוץ מלחמת העולם השנייה ברחו רבבות מזרחה מפני הגרמנים בעקבות השמש והלחם: לסין, לטשקנט ולטג'יקיסטן. שם נפגשו הוריה. הם נישאו בטשקנט.

עם תום המלחמה הוקם ארגון "הבריחה" שחווה את משטר סטאלין על בשרו וארגן את בריחת הפליטים היהודים ממזרח אירופה. הארגון הבריח ארצה כ-300,000 איש.

באפריל 1949, לאחר מסע תלאות, עלתה המשפחה ארצה במטוס ממינכן דרך גיברלטר. אביה היה בין האחרונים שסגרו את המשרד של ארגון "הבריחה". המשפחה הופנתה למעברת "רמה" ליד רחובות ומשם למעברת בית ליד. בסוף הגיעו לשכונת ביצרון. לבית ספר הלכה ב"שבילי הפרות" עם הפרות, תרתי משמע, כי לא היו כבישים. כשרוח, עברה המשפחה לחולון.

שרה היא חברה בעמותת "דורות ההמשך לשואה". ביום השואה האחרון השתתפה במיזם "זיכרון בסלון" (שהקימה עדי אלטשולר) וסיפרה על תלאות המשפחה. "אחד הצעירים אמר לי: 'זו הפעם הראשונה שאני שומע שהיו אשכנזים במעברות'.

לא הייתה אז אפליה בין אשכנזים וספרדים. כולם נחתו במעברה, אך תמיד הייתה אפליה והתנשאות של הצברים מול העולים החדשים. אני מאמינה שבעוד דור לא יהיו יותר ספרדים או אשכנזים טהורים. הכול מתערבב וטוב שכן."

קשיי קליטה? "היה לי מזל גדול עם מורים שזיהו בי פרטנציאל. דבורה זנדהאוס, למשל, הייתה המחנכת שלי, והיא

במקום לפח – מהפך

ראיון עם מירי ישראלי, פסלת אקולוגית

✿ מאת: אורה צרויה צילום: מוטי בן-ארויה

מה זה בכלל פיסול אקולוגי?

"פיסול אקולוגי", עונה לי בהתלהבות מדבקת מירי ישראלי, רעננית ותיקה ואמנית סביבתית, "הוא שימוש בחומרים קיימים רגע לפני או אפילו רגע אחרי שזורקים אותם לפח, והפיכתם ליצירת אמנות."

למשל?

"למשל אריזות הפלסטיק ושקי האריזה שהם המזהמים העיקריים של הסביבה, יכולים לשמש חומר גלם נפלא ליצירות אמנות שתורמות לסביבה ולא גורמות לה נזק בלתי הפיך."

ואיך הגעת לזה?

אנחנו יושבות בדירתה הנאה של ישראלי ברעננה, דירה המלאה, איך לא, במגוון עצום של יצירות אמנות יפפיות, רובן ככולן עשויות חומרים ממוחזרים. "עשרים וחמש שנים עסקתי בשרטוט מכונות ובניין במשרד שעסק בכך. הרוויה לא הגיעה ביום אחד, אבל פתאום הרגשתי שאני פועלת כמו רובוט ושאיני יכולה להמשיך. החוש היצירתי שבי ביקש לפרוץ החוצה, ומרגע שפתחתי לו את הדלת, זה לא פוסק." היא מחייכת.

דווקא אמנות?

"אמנות היא סוג של בריאה. זה ליצור יש מאין. אולי לא בדיוק אין, אבל אם אני מסתכלת על מטריה שבורה, למשל, רגע לפני שזורקים אותה, אני בעצם רואה עכביש הטווה את קוריו, ואחרי שאני עובדת עליה זמן מה, גם אחרים כבר רואים את העכביש."

מירי ישראלי היא אישה נאה ומרשימה. האנרגיה שלה סוחפת, הדמיון המפותח שלה עובד שעות נוספות, ויש לה חוש יצירתי בלתי נלאה. אחרי הפגישה איתה נכנסתי לסופרמרקט, ופתאום קרטון החלב נראה לי כמו גזע של עץ תמר.

אמנות היא שדה רחב, אבל אמנות סביבתית לא כל כך מפותחת.

"נכון. השמירה על הסביבה היא חלק ממני ותמיד הייתה, לכן החלטתי לאחד את שתי האהבות שלי. הצטרפתי ללימודי סביבה ומנהיגות סביבתית והתמחיתי באמנות ירוקה. ההבנה בחשיבות השמירה על כדור הארץ לטובתנו ובמיוחד לטובות הדורות הבאים הובילה אותי לשם."

ואיך עושים זאת מעשית?

"קבעתי לי את הסיסמה 'במקום לפח ניצור מהפך' והלכתי איתה עד הסוף. חקרתי את אריזות הפלסטיק ופיתחתי טכניקה להפוך אותן לחומר גלם ליצירות שונות. בסוף התהליך קשה לזהות מה היה חומר הגלם."

את מעבירה את הידע שצברת הלאה?

"בוודאי." אי אפשר להפסיק את שטף הדיבור של ישראלי, "הייעוד שלי הוא להעביר את הידע והחשיבות הלאה כדי שנהיה חברה שומרת סביבה ולא חברה מחרבת סביבה. אני עושה זאת בסדנאות שאני מעבירה, בהדרכות, בהרצאות לקהלים שונים במקומות שונים בארץ, ובמהלכן אני מסבירה ומדגימה את העבודה שלי."

כיצד את מדגימה?

"לכנסים אני מביאה חומרים מפח האשפה. למשל, אני לוקחת קופסת קפה ויוצרת ממנה פרפר נחמד, או מבקבוק פלסטיק אני יוצרת אגרול נאה לפרחים, ממכסי קופסאות החומס אני יוצרת תמונה, ומהמיכל עצמו יוצרת תוף מרים, שקיות הביסלי והבמבה הופכות לארנקים או לסימניות, פרפרים נוצרים משאריות רוכסנים, הקולבים של הכביסה החוזרת מניקוי יבש הופכת למנורה. כך אני מדגימה כי הזבל הוא משאב. כך אני מוכיחה את סיסמתי - במקום לפח ניצור מהפך."

את מאמינה שאכן יתרחש שינוי?

"בהחלט. כבר יש מודעות הרבה יותר גדולה מפעם, ואם יקפידו עם הילדים החל מגיל צעיר, זה יהפוך להיות חלק מהטבע שלהם. הרבה יותר קשה לחנך את המבוגרים מאשר את הילדים..." היא צוחקת. ומי שלא מאמין איך הופכים זבל לזהב – יתכבד ויבקר בביתה של ישראלי.

orazruya@walla.com



מקהלת "רננה" מרעננה, הופיעה בטקס קריאת רחוב בירושלים

מאת: יהודית הלפר



צלילי "שבוע טוב! שבוע טוב!" התגלגלו להם כשהם מתחרים ברוח המדברית החמה שנשבה בשכונת פסגת זאב בירושלים. בחום הכבד הופיעה מקהלת "רננה", בניצוחו של מנשה לב-רן, בטקס קריאת רחוב בירושלים על שם הרב בנימין צביאלי זצ"ל. בתו של הרב צביאלי, בלה ניצן, תושבת רעננה, קיבלה לפני מספר שנים פרס מתנדבת מצטיינת מטעם המשרד לאזרחים וותיקים.

הרב צביאלי, יקיר ירושלים, היה אחד מראשוני השדרנים של "קול-ישראל" עוד מתקופת "קול ירושלים", בימים שלפני קום המדינה. בשנות החמישים אף השתלם באולפני ה-B.B.C בלונדון. צביאלי ניהל את כל תוכניות הדת ברדיו (שנקראו: "דת ומסורת"), ובתוכן ערך והגיש את התוכנית "מלווה מלכה" ב"קול ישראל" אשר ליוותה אותנו בילדותנו עם אות הפתיחה המוכר "שבוע טוב". בימים ההם, כשבכל בית האזינו לרדיו, סימלה התוכנית את צאת השבת. עם הקמת הטלוויזיה השתלב בה צביאלי כמנהל תוכנית "דת ומסורת". בטקס המכובד שהתקיים בהשתתפות ראש עיריית ירושלים, ניר ברקת, סיפר ראש העיר על אישיותו המיוחדת של צביאלי שהיה אדם רגיש וליברלי בהשקפותיו, בצד היותו מוסמך לרבנות. אחרי צאתו לגמלאות התנדב צביאלי במקומות שונים. נשאו דברים גם העיתונאי שאל מייזליש ואריה ניצן, בעלה של בלה. ניצן ריגש את הנוכחים בקוראו מכתב, שנכתב בעברית משובחת, שכתב צביאלי להנהלת ישיבת "מרכז הרב" בירושלים בשנת תרצ"ד (1933), בהיותו בן 15 בלבד. "כבר זמן רב הנני מחפש תחבולה איך להשיג איזה מקום קבוע ללמוד תורה ומוסר", כתב צביאלי הנער, "למרות רצוני הטוב לא מצאתי מוסד כזה אשר ישביע אותי במאה אחוז. בכל הישיבות בהן למדתי לא מצאתי שדה רחב להתפתחות רוחנית על יסודות התורה והמוסר. בעקבות השליח שהגיע לעירנו עלה במחשבתי לנסוע ארצה ושם להגשים את משא נפשי". בהמשך מכתבו ביקש צביאלי מהנהלת הישיבה לסייע בידו להגיע ארצה ולקבלו לישיבה "כי מאד ערגה נפשי לשבת בד' אמות של הלכה".

מנצח מקהלת "רננה", מנשה לב-רן, היה בן-בית בביתו של צביאלי, עוד כשגר בתל-אביב. כשהוקמה מקהלת הרבנות הצבאית בניצוחו של לב-רן, דאג צביאלי לשלבה בתוכניתו ברדיו לעיתים קרובות. אך טבעי היה שבתו בלה ניצן פנתה ללב-רן בהצעה שמקהלה בניצוחו תופיע בטקס. המקהלה נענתה לכך בשמחה.

Yehudit_helfer@walla.com

תקיעת שופר במחבוא

סיפור קטן לכבוד ראש השנה

מאת: יהודית הלפר

מרי אופן (לבית טודר) נולדה בבגליה לתוך מלחמת העולם השנייה. אחד מזיכרונות הילדות שלה קשורים בתקיעת השופר בראש השנה. בתקופת המלחמה נותרה משפחתה של מירי בבגליה. הם הצליחו לשרוד בזכות נוצרים טובים שהסתירו אותם בדירות מחבוא. בכל פעם שהגיעו גרמנים לסביבת מגוריהם, נאלצה המשפחה לעזוב ולנדוד לדירת מסתור אחרת. כך הם עברו בזמן המלחמה 11 דירות. בראש השנה תש"ד (1943), בעיצומה של המלחמה, הם חגגו את ראש השנה באחת מדירות המסתור הללו. בין הדיירים שהסתתרו איתם בדירה היה יהודי רווק שהיה ברשותו שופר. כולם שמחו שיוכלו לקיים את מצוות החג ולהקשיב לקול תקיעת שופר, אך היה ברור שאסור שקול השופר יישמע מחוץ לדירה. מה עושים? עלה במוחו של בעל השופר רעיון. הוא נכנס לארון הבגדים ותקע בשופר מתוך הארון הסגור. דיירי הדירה שמעו את התקיעה, אמנם במעומעם, אך צליליו לא יצאו החוצה. אחרי המלחמה, בביקורה בבית הכנסת בראש השנה, לא הבינה מירי הקטנה איך בעל התקיעה תוקע בשופר בגלוי בעומדו ליד הבמה, ולא מתוך הארון. הילדה הקטנה חשבה לתומה שכך הוא המנהג - לתקוע בשופר מתוך ארון...
Yehudit_helfer@walla.com

העמותה ומערכת כיוון חדש מברכים את:

שלמה ובלומה בינשטוק

ברכות להולדת הנינה הבכורה יסכה



לחנה בן חורין ולמשפחתה

ברכה לחתונת הנכד

לדני רביץ

ברכות להולדת הנכד



העמותה למען האזרח הוותיק - רעננה

הטלוויזיה הקהילתית "מבט-רעין"

אתם מוזמנים לצפות בשידור המגזין שלנו לחודש ספטמבר

מה במגזין?

1. לוח הכפל 2. אנה הפסלת 3. "צעיר לנצח"

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

ייתכנו תוספות ושינויים.



ליוסי רביד ולמשפחתו
אתך אנו באבלך
על מות אחותך עדה

מחברוך בעמותה למען האזרח הוותיק
מחברי ההנהלה, מהעובדים, מהמתנדבים
ומחברי מערכת "כיוון חדש"

p.d.s
מרכז שרות למדפסות טל: 03-9622339
לכל האזרחים הוותיקים ברעננה
שנה טובה ושלווה
בריאות ואושר לכל הגמלאים ומשפחותיהם.
אייל חיים
מנהל

העמותה למען האזרח הוותיק - רעננה

מרכז תעסוקה כושר ופנאי
"קפה ההגנה 114"
ברכות מאת לשנה החבילה,
בריאות ואושר לכל היחידאים

שלי שמש 058-5672237
shelly.sh83@gmail.com
ביטול קנייה אישי
קייטרינג נגיעות

הזוג המבריק
להחזיר את הברק לבית ולמשרד

פזעיש ניקיון אחר סיפוח ניקיון אפני אצטרך דירה ניקיון בניני מגורים (אפשרות ניהול וועד בית) אסרדים

אמינות
רצינות
שירות בכל אזור השרון

054-2401877 אליאור
zoog2clean.bigger.co.il

גזור ושמור ✂

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

טלפונים חשובים

מרכז יום לקשיש ההגנה 114, רעננה טל: 09-7711598, פקס: 09-7710580
מרכז תעסוקה כושר ופנאי טל: 09-7720707 פקס: 09-7727386
ח.י.ל - קידום בריאות טל: שלוחה 09-7747041/4
האגודה למלחמה בסרטן ד"ר שני - יו"ר טל: 09-7745942
קהילה תומכת טל: 050-6530446 (דני)
בית "יד שרה" רח' שמחה הולצברג 3, רעננה טל: 09-7706600
יד ריבה - יעוץ משפטי חינוך לקשיש 02-6444569
האגודה לסוכרת "א.י.ל" טל: 09-7412782, 09-7727060
ש.י.ל אוסטרובסקי 14 טל: 09-7430682
מוקד עירוני - 107
"עזר מציון" טל: 09-7715691
"עזרה למרפא" אחוזה 142 (מול "יד-לבנים") טל: 09-7401700
"הקו החם" למען חולי פרקינסון ומשפחותיהם טל: 09-7431614

כללי

100	משטרה
101	מד"א
102	מכבי-אש

סובלים מכאבי פרקים או פגיעות רפואיות? רוצים גוף בריא?

LIFE IN MOTION
אקדמיה לטאי צ'י גונג

נסו שיטת תנועת ריפוי הפועלת על כל איבר בגוף באמצעות תרגילי נשימה-תנועה-כוונה. טאי צ'י גונג.

הדרך לחיים בריאים
בראשות מאסטר גדי לוי-גולן

הצטרפו לכיתה חדשה בטאי צ'י גונג
התעמלות סינית דינאמית לבריאות ואריכות ימים

ימי ג' בשעה 8:00 עד 9:00 בבוקר.
ימי ד' בשעה 19:00 עד 20:00 בערב.
היכן? פארק ברחוב מוצקין רעננה, (בין רח' ההסתדרות לרח' אינלביץ)

ימי ו' בשעה 6:45 בבוקר עד 7:45 בבוקר.
היכן? פארק רעננה - מול האגם.

מאסטר גדי מלמד צ'י גונג וטאי צ'י גונג למעלה מ-25 שנים.
www.LifeinMotion.co.il
גדי 052-3885552

תנועה ונשימה דינאמית פביאה לתוצאות

שמירה על יכולת שיווי משקל חיונית בכל גיל

מאת: נירית שיינברג



שמירה על יכולת שיווי משקל חיונית בכל גיל. ירידה בבקרת שיווי המשקל כתוצאה מחוסר פעילות גופנית והזדקנות עלולה לגרום לנפילות ולפגיעות גופניות וכן לפגיעה תפקודית. יש לשלב תרגילי שיווי משקל עם חיזוק שרירים ספציפי לגפיים תחתונות וכן עם פעילות אירובית כמו הליכה, שחייה, ריקוד, רכיבה על אופניים וכדומה. בתרגול שיווי משקל אנו מנסים לערער את בסיס היציבות ובכך לגרום לשרירים ולעצבים לעבוד "קשה יותר" במצבי חוסר שיווי משקל ולשפר את תגובת הגוף למצב זה.

תרגילים פשוטים לדוגמה:

- הליכה לפנים על קו ישר ①
- לאחר מספר פעמים ניתן להקשות ע"י הליכה בצעדים צמודים עקב בצד אגודל.
- הליכה לאחור על קו ישר. ② לא לנסות בעיניים עצומות. עמידה על רגל אחת ללא תמיכה. כדאי לבצע תרגיל זה בהדרגה; לעמוד כשרגל אחת נאחזת בקרקע רק עם הבהונות. ③
- כשמתייצבים להרים את הרגל בכפיפה ולעמוד כך מספר שניות. ④
- **למתקדמים:** בעמידה על רגל אחת להוריד את הירך כשהברך כפופה וכן להחזיק ירך יציבה, לכופף וליישר את הברך. ⑤
- על רגל אחת; לעמוד ישר ולהרים רגל אחת הצידה ⑥
- כמובן להחליף רגליים בכל התרגילים.
- לסיום - פיתול עמוד שדרה; מסיטים שתי ברכיים צמודות לצד אחד, ושולחים שתי ידיים לצד הנגדי. אפשר להוסיף עוד תרגילים כיד הדמיון, כאשר העקרונות הבסיסיים הם:
- עבודה על משטח לא יציב.
- עבודה עם בסיס תמיכה משתנה: ברגליים צמודות, בפישוק, רגל אחת.
- תרגול בעיניים עצומות. יש להיעזר באדם נוסף.

בהצלחה.

snirit@gmail.com



עכשיו יותר מתמיד, חשוב שכספכם ינוהל 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 ינוהל דרך חשבונכם האישי בבנק שלכם.
- **ניהול ללא ניגוד עניינים**, שיבטיח איכות מירבית בקבלת החלטות.

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

למוטי בן-ארויה
חבר מערכת "כיוון חדש" רעננה ולמשפחתו,

אתכם אנו באבלכם על מות הבן כפיר

מחברך במערכת "כיוון חדש"
ובעמותה למען האזרח הוותיק רעננה.

MNDL מנדל

עיצוב | הפקות | דפוס

לחברי מערכת כיוון חדש והנהלת העמותה



מכירה * השכרה
ניהול תמ"א 38

עברנו

משרדנו החדש

באחוזת 110

בואו לפגישת ייעוץ

אחוזת 110 רעננה טל: 052-3885552

מייל: GadNadlan100@gmail.com

חברות למבוגרים

מאת: אביבה קניג

נחנו כל כך רגילים לקנות לנכדינו חוברות צביעה שלא ממש התייחסנו ברצינות כשעל מדפי חנויות הספרים נחתו ברעש גדול ספרי "הגן הסודי" של ג'והאנה באספורד, להיט מטורף בכל רחבי העולם הנמכר במיליוני עותקים.



מתוך סקרנות שאלתי את המוכרת בחנות הספרים אם יש קונים לחוברות הלא זולות. היא הביטה בי בתימהון וענתה: "האם יש קונים? הן נחטפות בטירוף". בכל מיני מועדונים, כמו גם בעמותה למען האזרח הוותיק, נערכים מרתונים של צביעה, וההתלהבות רק הולכת וגדלה. שאלתי את אחת המשתתפות מה היא מוצאת בזה והיא אמרה: "שלווה, שקט, פחות טלוויזיה והרבה חדות יצירה".

ואכן ספרי הצביעה של באספורד, וגם האחרים, הם הטרנד הכי מפתיע של הקיץ באירופה, בארה"ב ועכשיו גם בישראל. יש לתחביב הזה מעלות רבות: הוא תרפיה לנפש ודרור לדמיון, הוא משפר קואורדינציה, את הראייה, הוא מרחיק את הצובעים מתלאות היומיום ומהחדשות המדכאות, ובנוסף הוא מאפשר לעוסקים בו להיות יצירתיים ובעלי דמיון.

באספורד שאבה את ההשראה לציורים שלה מהחי ומהצומח המקיפים את ביתה אשר בסקוטלנד, והיא מוכיחה את האמרה הידועה שבכל אחד מאיתנו מסתתר ילד קטן שמסרב לגדול. נדמה כאילו המגנט העיקרי של הציורים הוא הצורך להתנתק מהעולם הדיגיטלי שהתמכרנו לו, ולשעה קלה לצאת לטיול בעולם קסום של פרחים וגנים, יערות ועצים, יצורים ממינים שונים – שכולם יקומו לתחייה כשאך ילבישו אותם בצבע.

"לצבוע זה כמו לרקוד וכמו לנשום. חפשו את הצייר שנותן לכם ההשראה. הרי זו רק ההתחלה", כך כתוב בספר. אם לא נתנסו, לא תדעו.

Kenig1@bezeqint.net

"האבא" - תיאטרון "בית לסין"

מאת: פלוריאן זלר
 בימוי: רוני פינקוביץ'
 שחקנים: ששון גבאי, יעל וקשטיין ועוד.

פלוריאן זלר, המחזאי הצרפתי הנודע, מצוטט בתוכנית ההצגה כמי שאמר: "החיים נראים לפעמים כמו מעגל: הסוף קרוב מאוד להתחלה... רצייתי לגרום לקהל להרגיש מה זה להיות אבוד. המחזה הוא כמו מצלמה סובייקטיבית. אנחנו בתוך מוחו של האיש הזקן, ואנחנו מנסים למצוא את היציאה מהמבוך הזה. לפעמים זה מצחיק, רוב הזמן זה מפחיד, בגלל שיכול להיות שזה מה שצפוי לנו."

זה הצליח לו בגדול. במהלך רוב ההצגה יושבים הצופים ומרגישים בדיוק כמו אנדרה (ששון גבאי) הלוקה בדמנציה. סצנות שמשוחקות על הבמה מתבררות ככאלה שקרו רק במוחו של אנדרה, ואנחנו לא בטוחים בכלל מה כן קרה, מה לא, מי זה מי, ומה לעזאזל קורה עכשיו על הבמה. לא במקרה עסוק אנדרה בחיפוש אובססיבי אחרי השעון שלו, ולא סתם נזרקת השאלה 'אתה זוכר?' לעברו של אנדרה הרבה יותר מדי פעמים. המטאפורה הברורה מדי של הזמן החולף, והדריכה על יבלת האיש המתבגר ששוכח לעיתים עם השאלה המעצבת אותנו – מכניסות את הצופה לעמדה של חוסר שקט. הקהל, אגב, רובו ככולו היה מבוגר.

המשחק של גבאי, כרגיל, כל כך משכנע שאנחנו כצופים נסחפים אחריו ומאמינים לו וכואבים את מבוכתו כשמתברר לו שאינו מכיר את האנשים הכי קרובים לו. גבאי הוא האב טיפוס של ההורה המזדקן שלא בכבוד. וקשטיין, שמשחקת את אן, בתו, אף שאינה מייצגת את כל הילדים כולם, בכל זאת מצליחה להעביר את התחושה הקשה של היפוך התפקידים בין ההורים לילדים כשהראשונים מאבדים את בריאותם הפיסית או המנטאלית. כשהיא מאבדת את הסבלנות, אנחנו כועסים עליה, אבל מאידך גם מבינים אותה כשאביה, נטול הפילטרים בשל מצבו, אומר שאחותה של אן הייתה בעיניו תמיד הבת המועדפת, ואן נפגעת עד עמקי נשמתה. אנחנו בהחלט מגלים כלפיה אמפתיה. גם כשהיא מחליטה לעזוב את פריס ולעבור ללונדון בעקבות אהבת חייה, אנחנו איתה בדילמה שהובילה אותה לקבלת ההחלטה. האם היא אמורה לוותר על חייה רק כדי לטפל באביה?

יש הצגות שלוקחות אותנו לשעה קלה הרחק מהחיים הרגילים לעולמות אחרים קסומים פחות או יותר, ויש הצגות שמעמידות לנו מול פרצופנו מראה חסרת רחמים. זו בדיוק ההצגה הזאת, למרות שההומור מציל אותה מלהיות קודרת ומדכאת מדי. שווה!

Mehulal2@netvision.net.il

"שיפה ושונה תהא השנה" (נעמי שמר)

משהו חגיגי מורגש באוויר. אולי החצב שהקדים לפרוץ, אולי ההזמנות לחג, אולי החנויות המתמלאות במתנות לחג, ואולי בעצם זו התחדשות פנימית שכולנו מייחלים לה. אולי השנה תבוא יונת השלום, ואולי לכבודה, כמדי שנה, נלבש לבן לסעודת ערב החג.

ראש השנה תמיד נופל בין העונות. עוד לא ממש סתיו וכבר לא קיץ, אבל בהחלט אי אפשר ללבוש בגדים ארוכים. לעומת זאת יש מקום של כבוד לצעיפים (שלים) ארוכים המשמשים ככיסוי לכתפיים כשרוח סתיו מנשבת וגם כקישוט אופנה העומד בפני עצמו. הבגדים עדיין בהירים, הלבן שזור זהב, הבדים עשויים תחרה ושיפון, והמראה כולו משדר אלגנטיות מאופקת, טוהר וניקיון.

עם זאת, בחנויות כבר מדברים בקול הצבעים האחרים. ירוק בקבוק, בורדו, הדפסים בלתי מקובלים, שילובים משוגעים קצת – כל מיני דברים שהיו בבחינת טאבו אופנתי, 'יוצאים מהארון'. מותר ללבוש אדום וסגול, אפשר לשלב פסים עם נקודות, אבל כמובן צריך לדעת איך עושים זאת בשיק, ולא כמראה השוק, כפי שנוהגים מבקרי האופנה לומר. העיקר שיהיה חג יפה, לנשים וגם לגברים, וכמובן לא להזניח גם את הנכדים.

Kenig1@bezeqint.net

מאת: בלומה בינשטוק

שפך הירקון ואזור נמל תל-אביב



בשנים האחרונות עבר אזור שפך הירקון תהליך של שיפוץ והתחדשות והוא משמש כאחד ממוקדי התרבות והבילוי של תל-אביב. כדאי לחנות ליד תחנת הכוח "רידינג" או בחניון "חנה וסע" שבקרבת מקום. בקיץ או בסתיו לא כדאי להחמיץ את השקיעה היפיפה. האתר הבולט באזור הוא תחנת הכוח "רידינג" המייצרת כיום כ-5 אחוזים מתצרוכת החשמל. לתחנה ארובה גבוהה שנצבעה בשנות ה-90 ומשמשת כאלמנט קישוט סביבתי הנראה מרחוק. קרוב לשפך ניתן לראות את המקום שבו נשפכים חזרה לים מי צינון התחנה. הציפורים אוהבות להגיע למקום בחורף כדי להתחמם. באתר התחנה נפתח, ביזמת חברת החשמל, אולם תערוכות. מגדלור, שהוקם על ידי הבריטים בשנת 1935 ופעל עד 1961, נמצא בצד המערבי של התחנה. הוא הוכרז כאתר מורשת לשימור, שוחזר ושופץ, ונחנך מחדש בשנת 2013. בסמוך למגדלור נמצא "תל-כודאדי", שם ישנם שרידי שתי מצודות שהגנו על שפך הירקון ושימשו כתחנת מסחר. משערים שהשרידים שייכים לתקופה האשורית והם נהרסו בימי כיבוש תיגלת פלאסר. בימי מלחמת העולם הראשונה שימש המקום כאחת משלוש נקודות הצליחה של הצבא הבריטי במלחמתו נגד התורכים ואחד משלושת עמודי הזיכרון לציון הצליחה עדיין ניצב שם. השיפוץ שעבר המקום מזמין ילדים כמו גם מבוגרים לשחק בו. על הנחל מתוח "גשר ווקופ" (על שם הנציב העליון הבריטי בזמן בנייתו). הגשר הראשון שנבנה על הירקון בתחומי תל-אביב בשנת 1937. הגשר אפשר מעבר בטוח לפועלים ולחומרי בנייה מהגדה הדרומית לאתר הבנייה של תחנת "רידינג". גם הוא שופץ ושוחזר בשנת 2001 ומהווה מעבר לאזור הבילויים של נמל תל-אביב שבגדה השנייה. נמל תל-אביב נבנה בשנת 1938 והיה פעיל עד שנת 1965. במשך השנים הוזנח האזור והיו בו מחסנים וביתנים עזובים. מתחילת שנות האלפיים עבר המקום שיפוץ והתחדשות ואזור הנמל הפך למקום תוסס וחי, מקום נעים לבילוי משפחתי. המרחבים מרוצפים בדק עץ, יש מקומות מוצלים לשיבה ולמשחקי ילדים. במקום מסעדות וגלידריות, שוק הנמל התוסס, חנויות אופנתיות ומרכזי בידור והופעות. לאוהבים להסתובב על החוף יש טיילת יפה הנמשכת מחוף תל-ברוך עד ליפו. Shinbet37@gmail.com

מאת: אורה צרויה

כרתי (כרישה)

מברכים עליו: "יהי רצון מלפניך ה' אלוקינו ואלוקי אבותינו שייכרתו אויבינו ושונאינו וכל מבקשי רעתנו".



מאכלים מסוימים בתפריט ארוחת ראש השנה נקראים "סימנים" או "ברכות". יש המרבים באכילת הסימנים ויש הממעטים באכילת הסימנים. כל משפחה נוהגת בהתאם למסורת שעברה בדורות הקודמים והיא מרבה או ממעטת באכילת הסימנים. המשותף ל"סימנים" הוא הרמז שהם מבטאים בטעמים או בשמם. רמז לשנה טובה יותר ומתוקה יותר, רמז לשאיפה שלנו להתעלות ולתקווה שאנו נושאים לשנת שלום ונחת - בא לידי ביטוי באמירת "יהי רצון" הנסמכת לאכילת כל אחד ואחד מן ה"סימנים". המקור למנהג זה בתלמוד הבבלי, ומובא בשם אביי שלא פירט, אלא אמר: 'כיוון שלסימנים יש משמעות'. לכן בראש השנה ראוי להביט על פירות מסוימים או לאוכלם. לא מבואר מדוע דווקא פירות אלה ומה מטרת ההסתכלות או האכילה.

השנה נתעכב על הכרתי, הלא הוא הכרישה, ירק מאכל הדומה בצורתו ובטעמו לבצל ירוק גדול, הוא מכונה בשפה העממית לוף או פראסה. הכרישה תורבתה מהשום

הגבוה כבר באלף השני לפני הספירה וזאת על סמך שאריות כרישה עתיקות שנמצאו בחפירות במצרים וכן על סמך ציורי קיר של הצמח. הכרישה אינה מוזכרת בתנ"ך, אך כן מוזכרת פעמים רבות במשנה ובתלמוד בשמה הארמי "כרתי". הרומאים אהבו מאוד את הכרישה והיא הייתה הירק המוביל במטבחיהם.

מספרים שהכרישה הייתה הירק האהוב ביותר על נירון קיסר שהביא אותה לאנגליה, שם היא הצליחה לפרוח ולשגשג בתנאי מזג אוויר קשים. הכרישה היא אחד הסמלים הלאומיים של ויילס, ובייחוד ביחידות וולשיות בצבא בריטניה. כרישת הבר ידועה בשמה האנגלי Ramps. הכרישה הייתה ידועה כצמח מרפא, והיוונים הוקירו אותה בשל ההשפעה המועילה שלה על הגרון ועל מיתרי הקול. בעבר שימשה הכרישה ברפואה העממית למניעת כאבי בטן ומיחושים. לפי מחקרים, תזונה עשירה במזונות ממשפחת השומיים, שאליהם משתייכת הכרישה, מפחיתה את רמות הכולסטרול הכללי ואת רמות הכולסטרול הרע (LDL), ובו זמנית דואגת להעלות את רמות הכולסטרול הטוב (HDL), תורמת למניעת טרשת העורקים, סוכרת ומחלות לב. כן היא מפחיתה את לחץ הדם. המרכיבים שבכרישה תורמים למניעת גדילת תאים סרטניים במעי ובערמונית. את הכרישה משלבים במאכלים שונים, כגון: מרקים, קציצות, פשטידות ועוד. כרגיל חשוב להתייעץ עם מומחים לתזונה.

ענה אורה צרויה!
orazruya@walla.com

"המתמחה"

במאית: ננסי מאיירס

שחקנים: רוברט דה-נירו, אן האת'אווי

✪ מאת: מלכה מהולל

על פוסטר הסרט החדש "המתמחה" מודפס באותיות גדולות המשפט: "ניסיון לעולם אינו מזדקן" ללמדך שמה שהמבוגרים כבר שכחו, הצעירים טרם למדו. המוטו הזה מוגש בסרט היפה הזה במנות מדודות ומדויקות, מבלי, כמעט, לגלוש לקיצ'יות, כלומר במסגרת היכולות של הקולנוע האמריקאי.

דה-נירו פשוט נפלא בתפקיד הזה. הוא מגלם את בן וויטאקר, אלמן וגימלאי בן 70, שמנסה בכל יכולתו למלא את זמנו בתוכן, אבל לא מצליח. (הוא נשאל בסרט: "כמה זמן היית נשוי?" והוא עונה: "not long enough").

לבסוף הוא מצטרף לתכנית להעסקת גמלאים בחברה מקוונת למכירת אופנה שהקימה ומנהלת ג'ולס אוסטיין (אן האת'אווי). הוא מתבקש להכין סרט וידאו במקום לשלוח קורות חיים, ובו הוא מתאר בקצרה את חייו. משהו בתיאור גורם לראשי המשרד לזמנו לריאיון, ומשהתקבל הוא נעשה חברם הטוב של שלושה צעירים. משעשע לראותם ביחד. הוא בהופעתו המעונבת והמוקפדת, והם משלומפדים עד אחרון הזיפים הבלתי מגולחים ("אתה באמת מתגלח מדי יום?" הם שואלים בתימהון, "גם בסופ"ש?").

אוסטיין אינה סובלת את וויטאקר בתחילה, אבל בהדרגה היא מגלה את תכונותיו הטובות, קרי: דיסקרטיות, נאמנות, עצות טובות, חוכמת חיים, ניסיון, והם נהיים חברים טובים. הסרט אולי נותן תקווה לפנסיונרים שרוצים להמציא את עצמם מחדש, אבל בעיקרון מה שנעשה בהוליווד נשאר בהוליווד. מכל מקום, כיף גדול לראות את הסרט ולהיווכח פעם נוספת מדוע נחשב דה-נירו לאחד השחקנים הטובים בדורנו.

mehulal2@netvision.net.il



"הזריחה" / ויקטוריה היסלופ

תרגמה מאנגלית: שרון פרמינגר

✪ מאת: אביבה אסיאו

בתחילת שנות ה-70 של המאה הקודמת הייתה העיר פמגוסטה בקפריסין אתר נופש מהמבוקשים ביותר באזור הים התיכון.

חופה המפורץ, החול הבהיר והנעים, המלונות המפוארים, בתי הקפה, מקומות הבילוי והחנויות היוקרתיות, שנבנו על מנת לענג את התיירים שהגיעו אליה מכל קצווי תבל, אלה הפכו אותה לאתר יוקרתי.

"הזריחה" הוא שמו של בית מלון חדש ומפואר יותר מכל הקיים בעיר, שנבנה ע"י אפרודיטי וסאוואס פפקוסטה, צעירים נלהבים שחלק גדול מהונם התקבל מאביה של אפרודיטי, טריפונס מרקידס. אפרודיטי הייתה אישה יפה, ארכיטקטית פנים, שבמהלך היום טיפלה ושמרה על יופיו של המלון. במלון עבדו זה לצד זה קפריסאים, יוונים וקפריסאים טורקים. העבודה הרבה בו שיתקה את השנאה האתנית בין העמים.

סאוואס ששאף להקים רשת של מלונות מפוארים, זנח את אשתו, והעסיק לצדו את מרקוס, עובד חרוץ שעזר לו בכל תוכניותיו. מרקוס מצא לעצמו טרף קל בדמות האישה היפה והזנוחה והחל לנהל עימה רומן סוער, עד ההפיכה הצבאית ביוון. הצבא הטורקי פלש לקפריסין כביכול כדי להשיב את הסדר על כנו ולהגן על המיעוט הקפריסאי הטורקי. המטוסים הטורקים הפציצו את קיריניה

ופמגוסטה, וכל האורחים והתושבים נמלטו מהעיר בחפזם מקלט בערים אחרות. במקום חנויות יוקרה הפכה העיר לעיי חורבות, במקום נשים יפות בשמלות נוצצות התמלאה העיר חולדות ועשן שריפה. גם סאוואס ואפרודיטי יצאו מהעיר תוך שהם משאירים את מפתחות המלון והכספות בידי עוזרו "הנאמן" מרקוס. שתי משפחות מתחבאות במלון. האחת משפחה קפריסאית טורקית והשנייה קפריסאית יוונית. המשפחות ניזונות מהמזון הרב שנשאר במלון ומרקוס משתמש בתוכן הכספות כאילו היו רכוש שלו.

הקשרים בין המשפחות מהווים את הרקע לסיפור על חברות, נאמנות, כבוד ובגידה. היסלופ מצליחה לדייק בתיאוריה את תחושות הפחד והכאב האנושי וגורמת לכל קורא, במיוחד כאלה שחוו מלחמות בחייהם, להזהרות עם הדמויות. 40 שנה חלפו ופמגוסטה עדיין עומדת בחורבותיה, ומהווה תזכורת לכל מי שעדיין חושב שמלחמות פותרות משהו – עדיף בהרבה לחיות בהרמוניה.

asseoie@gmail.com



אולי יש לכם סמארטפון ישן עבורי?

מאת: נח הורניק

אנו אפופים כיום בטכנולוגיות מתקדמות ובכל מיני גאדג'טים אלקטרוניים (הפצ'ים בעברית), המתחדשים ללא הרף. מה שתקנו היום ייחשב מחר למיושן, וזה נכון גם לגבי סמארטפונים. לכן לא פלא שרבים מחליפים טלפונים מאלף ואחת סיבות. הסיבה לא חשובה, אך התוצאה היא אחת: בהרבה בתים יש טלפונים תקינים שמונחים כאבן שאין לה הופכין. לי עצמי יש שניים כאלה. מה לעשות איתם? לזרוק? התשובה היא שיש להם כמה וכמה שימושים אפשריים, אבל לפני שתבחרו באחת ההצעות, יש משהו שחשוב לעשות קודם לכן. יש לנקות מהטלפון המושבת את כל "הזבל" שנצבר בו בעבר ובמיוחד מידע אישי, להסיר אפליקציות ישנות ולוודא שיש לכם את המטען שלו. כדאי שלא יהיה בו כרטיס SIM. ומכאן להצעות. אפשר לשלב כמה מהן באותו מכשיר. כולן מתייחסות למכשירי אנדרואיד ולא לאייפונים, אך גם בהם ניתן לעשות שימושים דומים.



1. **שעון מעורר ותזכורות:** כמעט בכל טלפון יש וידג'ט (Widget), מין אפליקציה קטנה כזו. אפשר לפתוח בשעון כמה וכמה תזכורות, לתת להם שמות, לקבוע שעת צלצול, איזו מנגינה להשמיע ועוד. לי, למשל, יש תזכורות לשעת השכמה, לביטול חניית פנגו ורבות אחרות. אפשר גם להוריד שעון מחנות האפליקציות Play. לחפש: "שעון מעורר" או "Alarm Clock". שימושי מאוד.

2. **נגן מוסיקה ווידאו (MP3/MP4):** מכשירים כאלה עדיין נמכרים בשוק תמורת כ-150 ₪. אבל למה לקנות חדש? אפשר להשתמש בטלפון הישן, ולשמוע מוסיקה סטריאופונית או לראות סרטים בלי הפרעות של שיחות טלפון, הודעות SMS או ווטסאפ. בכל מכשיר ישן יש נגן כזה, אבל אפשר גם להוריד משהו יותר משוכלל מחנות האפליקציות (לחפש "נגן" או "Player"). חברו את הטלפון למחשב והורידו אליו מהמחשב את השירים והסרטים שתרצו. אני חיברתי את הטלפון לזוג רמקולי מחשב ויש לי מערכת סטריאו לכל מקום בבית.



3. **רדיו אינטרנטי:** זה שדרוג של ההצעה הקודמת. ברוב המכשירים יש רדיו מובנה, אבל אפשר להוריד מהחנות יישום יותר משוכלל (לחפש "רדיו" או "Radio"). זה מאפשר לשמוע תחנות מכל העולם. הכי טוב זה לחבר את הטלפון לזוג רמקולים, כבהצעה הקודמת. בכל מקרה צריך לוודא שהטלפון מחובר ל-Wi-Fi. אצלי, למשל, מותקנות האפליקציות הבאות: TuneIn Radio, רדיו FM (כל העולם לאוזניכם), tfsRadio Israel, Free Oldies Radio, וועוד. בתמונה, אחד הטלפונים שלי מופעל כנגן וכרדיו FM סטריאו עם זוג רמקולי מחשב. נהדר.

4. **מציג תמונות אוטומטי:** מכשירים כאלה נמכרים בשוק מ-250 ₪ ומעלה, תלוי בגודלם. גם לזה יתאים הטלפון הישן, במיוחד אם יש לו צג גדול, אז למה לקנות? להוריד מחנות Play יישום מתאים (לחפש "Digital Frame", או "מסגרות לתמונות"). לחבר הטלפון למחשב ולהוריד אליו תמונות להצגה. מוצאים איזה שהוא בסיס מתאים ומציבים עליו את הטלפון אופקית ומפעילים את היישום. וואלה, עובד.

5. **מכונת משחקים לילדים:** למה לתת לילדים לשחק בטלפון שלכם ולקלקל משהו? הורידו משחקים לטלפון הישן ותנו לקטנים לשחק בו. צריך חיבור Wi-Fi כדי להוריד משחקים מהחנות.

6. **לתת או למכור:** תמיד יש כאלה שלא יכולים להרשות לעצמם לקנות סמארטפון. משפחות רבות נוהגות להעביר מכשירים ישנים לילדים, לסבא ולסבתא וכו'. אפשר לנסות למכור באחד מאתרי יד-שנייה, אך מכיוון שניתן למצוא בשוק מכשירים בכ-400 ₪, לא תקבלו הרבה. אפשר גם למסור חינוס באמצעות אתר "אגורה". יש שימושים רבים אחרים נוספים, אך קצרה היריעה כאן מכדי לתאר את כולם.

מאת: לאה הראל

מילת החודש

סימה - אוצר, מטמון

harelea@gmail.com

מאת: לאה הראל

הימים הנוראים

יראת כבוד, נשגבות: "...האל הגדול הגיבור והנורא" (דברים י, ז).

הצירוף "הימים הנוראים" מתפרש אולי כ"ימים קשים" אך הכוונה מאחדת את שתי המשמעויות המקוריות: ימים נשגבים מעוררי אימה: "ימים נוראין, שאף הדגים במים מתפחדים מאימת הדין" ("בימים ההם", מנדלי מוכר ספרים).

harelea@gmail.com

השימוש היומיומי במילה "נורא" נעשה בשתי משמעויות: 1. רע מאוד (מקרה נורא).

2. ביותר (נחמד נורא. השפעה של לשונות אירופה, כמו באנגלית: terribly beautiful).

במקרה המשמעות היסודית של "נורא" היא "מעורר יראה": יראה שלילית - פחד: "וילך את כל המדבר הגדול והנורא ההוא..." (דברים א, יט).

מתכונים לחג

בסעודת ליל החג נהוג לאכול מאכלים סימבוליים המכונים "סימנים" ולפני אכילתם לומר תפילה הדומה מבחינת הצליל לשם המאכל. בבית הוריי היו נמנעים בראש השנה מלאכול מאכלים חמוצים. בקרב יהדות אשכנז התפתח מאחד המנהגים של אכילת דבש והמנהג של אכילת התפוח המנהג המפורסם של אכילת תפוח בדבש, וכן התפתח הנהג לאכול עוגת דבש. שולחן המסובים חגיגי ומהודר. אפשר לעצבו מבלי להוציא כסף רב. ניתן להשתמש בכל מיני אביזרי קישוט המצויים בבית. בחנות "הכל בדולר" או "במוזלים" אפשר למצוא לאופרים/ראנרים צבעוניים (מפיות ארוכות), צנצנות קטנות, נרות, פירות ופרחים מלאכותיים. להלן כמה מתכונים מתוקים:



שוקי עוף בסילאן וערמונים

8 שוקי עוף

מרינדה: 1/2 כוס סילאן תמרים, 3 כפות רוטב סויה, 3 כפות צ'ילי מתוק, 1 כף פפריקה, 1 כף שמן, 1/4 כוס מים, 1 כף סוכר חום, 1 כפית חרדל.

לאפייה:

6 שיני שום שלמות, 2 שקיות ערמונים קלופים

מי שאוהב חריף - יכול להוסיף 3 פלפלי צ'ילי טרי אדום או צהוב.

להניח את שוקי העוף בתבנית אפייה, לערבב היטב את כל המרכיבים למרינדה עד לקבלת תערובת אחידה, לצקת מעל שוקי העוף ולמרוח היטב כך שהשוקיים יהיו מצופים לגמרי. להוסיף לתבנית את שיני השום והערמונים (והפלפלים). לאפות בתנור בחום 180 מעלות כשעה או עד להשחמה. לאחר כחצי שעה של אפייה מומלץ להפוך את השוקיים בתבנית ולצקת מעט מהרוטב על השוקיים והערמונים כדי שישחימו היטב.



פשטידת בשר עם שזיפים (מתכון של חברתי נעמי קובריגרו):

1/2 קילו שזיפים ירוקים מגולענים, 1 בצל גדול, 1/2 קילו בשר טחון
2 ביצים, 1 כף דבש, קינמון, מלח ופלפל.

אופן ההכנה:

להשרות את השזיפים ביין אדום חם כחצי שעה. לקצץ את הבצל ולטגן. להוציא את השזיפים מהיין ולהוסיף לבצל, להמשיך לטגן עד שזה נעשה כמו מרקחת. להוסיף את הבשר ולהמשיך לערבב על האש עד שצבע הבשר מתחלף. להוסיף את הדבש והתבלינים ולערבב. כשמתקרר, להוסיף את הביצים. לשמן תבנית עגולה מספר 24 ולפזר מעט קמח מצה. להכניס את כל התערובת לתבנית ולאפות בחום של 180 מעלות.

כרפה מוס חלבה

מנה קלה להכנה. אפשר להכינה מראש ולאכסן בפריזר.



300 גרם חלבה, 2 כפות ברנדי, 1 כף נס קפה גרוס דק
500 גרם שמנת מתוקה (שמנת פרווה לארוחה בשרית)
100 גרם אגוז פקאן סיני טחון

אופן ההכנה:

לערבב בקערה את החלבה, הברנדי והקפה. להקציף את השמנת המתוקה ולקפל לתוכה את מחית החלבה. להוסיף את הפקאן. להעביר את המוס לכלים אישיים קטנטנים ולהקפיא למשך 24 שעות. בעת ההגשה אפשר לקשט כל כוסית בשערות חלבה או בפתיתי שוקולד ואגוזי פקאן.

Cleah1@walla.com

תשבץ 30 - חגי תשרי תשע"ו - ספטמבר 2015



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

	9		8	7	6	5	4		3	2	1	
14	13						12			11		10
	20			19				18	17			15
		25			24		23			22		21
			29			28	27			26		
	35			34				33	32		31	30
		40			39		38	37			36	
			43			42			41			
49		48	47				46			45		44
				53	52			51				50
	58			57		56			55			54
		63	62		61		60			59		
		65										64

מאונן: 1. עשרת ימי תשובה (5,3); 11. אנה; 12. יללות; 13. מפקד שיש לו מחליף (רי"ת) (ה); 15. משטח עץ שאינו עבה (ה); 17. מאס; 19. גֶבֶב; 20. מש; 21. צבועה; 24. צמח רך במשפחה (ה); 25. מוסד בינלאומי על בורג (רי"ת) (ה); 26. תוך; 27. ניפץ משהו חשבוני (ה); 29. תבואת פרא (ה); 30. תן! אמר הכלב (ה); 32. נד; 34. (עם 44 מאונן) תפילה מרטיטה בימים הנוראים (4,5); 36. נייר; 37. נפש וחיהר תשבץ זה (ה); 39. כה אמרה הפרה; 40. חזק בצאן (ה); 41. יש יין בבירת עומן (ה); 44. (סוף 34 מאונן); 46. פרשן מקרא שחי בוורמייזא (רי"ת); 47. למשש; 50. פרי הגפן; 51. בקרבה; 52. הכלאה; 54. תג סימון (ל); 55. אודות; 57. מערכת (ל); 58. סב; 59. אל יווני (כי"ח); 60. אקזמה בפוזמוק (ה); 62. מין תבלין; 64. טקס ביטול התחייבויות שלא קוימו (5,4); 65. מצבה.

מאונן: 2. אלפנטנה; 3. מנשיאי ארה"ב; 4. תו נגינה; 5. נרצח על דבר שטות (ה); 6. טבור; 7. כלי פריטה; 8. נטע; 9. נתנו סימן; 10. חיקוי של מציאות; 14. נטל; 16. ידית; 18. לכד ולא באמצע (ה); 22. עג ומועד (ה); 23. נחלש; 24. מידת שטח; 25. אסוג; 28. ענף טקסטיל (ה); 29. בר; 31. דמיוני; 33. צנוע; 34. אנקול; 35. חטף הלבם; 38. אינה; 39. מעיף צייר צרפתי (ה); 41. תפקיד צבאי (רי"ת); 42. תבן; 43. כוכב; 44. לחץ; 45. מקל כמידת נפח קדומה (ה); 48. דורכים ענבים בסינוס (ה); 49. תעבור לארץ זרה; 51. ממציה הטלפון אמר שאסור (ה); 53. זה כן באנגלית; 55. אלה כנענית; 56. סחב נחל בנגב (ה); 59. מהבקר; 60. שבת בר מזל (ה); 61. בתוכי; 63. עבורי;

hornikn@zahav.net.il ט"ל

פתרון תשבץ 30

1. עשרת ימי תשובה (5,3); 11. אנה; 12. יללות; 13. מפקד שיש לו מחליף (רי"ת) (ה); 15. משטח עץ שאינו עבה (ה); 17. מאס; 19. גֶבֶב; 20. מש; 21. צבועה; 24. צמח רך במשפחה (ה); 25. מוסד בינלאומי על בורג (רי"ת) (ה); 26. תוך; 27. ניפץ משהו חשבוני (ה); 29. תבואת פרא (ה); 30. תן! אמר הכלב (ה); 32. נד; 34. (עם 44 מאונן) תפילה מרטיטה בימים הנוראים (4,5); 36. נייר; 37. נפש וחיהר תשבץ זה (ה); 39. כה אמרה הפרה; 40. חזק בצאן (ה); 41. יש יין בבירת עומן (ה); 44. (סוף 34 מאונן); 46. פרשן מקרא שחי בוורמייזא (רי"ת); 47. למשש; 50. פרי הגפן; 51. בקרבה; 52. הכלאה; 54. תג סימון (ל); 55. אודות; 57. מערכת (ל); 58. סב; 59. אל יווני (כי"ח); 60. אקזמה בפוזמוק (ה); 62. מין תבלין; 64. טקס ביטול התחייבויות שלא קוימו (5,4); 65. מצבה.

טרוויה 23 חגי תשרי תשע"ו - ספטמבר 2015 מאת נח הורניק

שאלות

- מה זה יקנה"ז?
- מה פרוש הביטוי "לא אד"ו ראש ולא גד"ו פסח"?
- מי היו ערי או קהילות שו"ם?

תשובות

- אלה ראשי תיבות של "יין, קידוש, נר, הבלדה, זמן", שזה סדר הברכות שנהגים לומר בערב חג שחל במוצאי שבת, שבהן משלבים את קידוש ליל החג, מחד, עם ברכת ההבלדה של מוצאי שבת, מאידך. מצב זה אף פעם לא יקרה בחגי תשרי, כי ערב ראש-השנה, לפי כללי הלוח העברי, לעולם לא יחול במוצאי שבת, אבל זה כן יכול לקרות בפסח ובשבועות.
- ביטוי זה הוא אחד מכללי הלוח העברי שקובע שראש-השנה לעולם לא יתחיל בימים א' (ראשון), ד' (רביעי), ו' (ששי), ופסח לעולם לא יחול בימים ב' (שני), ד' (רביעי) ו' (ששי). הביטוי נוצר כדי להקל את זכירת הכלל הזה.
- אלה ראשי-תיבות של שמות 3 ערים עתיקות בגרמניה, לאורך נהר הרין, שפיִרָא (Speyer), וִרְמִיָא (Worms) ומגנצא (Mainz). במאות ה-11-13 היו בהן הקהילות הכי חשובות של יהודי אשכנז (בהם רש"י ורבו, שחיו בוורמס, ר' אמנון ממגנצא, שלו מיוחסת תפילת 'ונתנה תוקף', ואחרים). ערים אלו היו מרכזים תורניים בימי הביניים. ראשי הקהילות הללו קבעו את 'תקנות שו"ם', שעסקו בענייני ציבור, כספים וריבית, הנחיות הנוגעות ללבוש ועוד – הוראות שעה לפי צורכי הזמן והמקום.



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.
- מתארגנות בקבוצות הליכה נורדית לבוגרי הקורסים בשעות אה"צ או הערב.
יש להירשם אצל מרים.

אולימפיאדת הזהב תתקיים בספורטק תל אביב, 8.9.15,
הודעה נשלחה באימל. בין ענפי הספורט השונים תהיה גם הליכה נורדית.
המעוניינים יתקשרו לכרטיס למרים זכות.

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 ספטמבר 2015

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

- **יום רביעי 09.09.15 בשעה 10:30** תתקיים הרמת כוסית לכבוד השנה החדשה במעמד ראש העיר והופעה של הזמר איתמר הולין.
- **יום רביעי 30.09.15 בשעה 10:30** נחגוג מסיבת יום הולדת לחברים ילידי חודש ספטמבר והופעה של הזמרת עינת בנימין.

מכירות במרכז בחודש ספטמבר 2015

המכירות תתקיימנה ברחבת הכניסה של המרכז
בין השעות 10:00-2:00:

- **יום שלישי 01.09.15** מכירת הלבשה תחתונה.
- **יום שני 21.09.15** מכירת בגדי נשים.

* ייתכנו שינויים בתכנית. נא להתקשר יום לפני.

נא להתקשר למרכז יום לקשיש ולהרשם ☎ 09-7711598

ריקודים ושירים

ריקודי בטן -	שלישי 17:00 - 18:00	120 ₪
ריקודי שורות -	שלישי 19:00 / 20:00	
חברות זמר -	שישי 09:30 - 11:15	

מחשבים ומדיה דיגיטלית

מחשבים למתחילים - קורס בסיסי להכרת המחשב, האינטרנט והדואר האלקטרוני
450 ₪ ל-10 שיעורים של שיעורים של שיעורים-תרגול

מחשבים למתקדמים - קפיצת מדרגה לבוגרי קורס בסיסי
450 ₪ ל-8 שיעורים של שיעורים של שיעורים

רשתות חברתיות - פייסבוק, סקיפ ומסנג'ר
400 ₪ ל-6 שיעורים של שיעורים של שיעורים

פיקסה - אלבום תמונות בניית אלבום תמונות בעזרת תכנת picasa
400 ₪ ל-6 שיעורים של שיעורים של שיעורים

טלפונים חכמים - שימוש יעיל באייפון ואנדרואיד למתחילים ומתקדמים (אפליקציות)
280 ₪ לסדנה של 4 מפגשים

חוגי אמנות



קרמיקה -	ראשון 08:00-11:00 / שני 08:00-11:00 / רביעי 08:30-11:30	
חמישי	08:00-11:00 / חמישי 11:00-14:00	250 ₪ כולל חומרים
עיסת נייר -	שני 11:00-14:00 / שלישי 08:45-11:15 / ראשון 11:15-14:15	250 ₪ כולל חומרים
ציור -	שלישי 08:30-10:30 / רביעי 17:00-19:00	170 ₪
ציור על עץ -	שני 16:30-18:30 / רביעי 12:00-14:00	170 ₪
תכשיטנות -	שלישי 12:00-15:00 / מתחילות / שלישי 16:00-19:00	180 ₪ מתקדמות
רקמה -	ראשון 16:30-18:30	170 ₪
סריגה -	שני 17:00-19:00	170 ₪
רישום -	שני 19:00-21:00	170 ₪
ציור מנדלות -	ראשון 08:45-11:15 / מתקדמות ראשון 11:30-13:30 / מתחילות	170 ₪
ציור אינטואיטיבי -	שלישי 11:30-13:30	170 ₪

הרשמה בטל. 7720707 ההגנה 114 רעננה
Sport4u@netvision.net.il

מרכז תעסוקה כושר ופנאי

תכנית פעילות 2015 - 2016

חדר כושר

150 ₪ לחודש אימון מכשירים ואימון קבוצתי משולב!	
ביטוח תאונות ספורט לשנה 70 ₪ - חד פעמי	
ראשון-חמישי	07:30 - 12:30
שישי	08:00 - 11:30
ראשון, שלישי, חמישי	16:30 - 18:30
שני, רביעי	16:30 - 18:15
שני	18:00 - 20:00



התעמלות בוקר - 100 ₪ לחודש לפעמיים בשבוע

ציפיות עצם	ראשון ושלישי	07:30 - 08:30
התעמלות נשים	חמישי	07:15 - 08:00
ציפיות עצם	שני ורביעי	07:30 - 08:30
התעמלות נשים	ראשון ורביעי	08:30 - 09:30
צי' קונג	שני וחמישי	08:30 - 09:15

מועדון ברידג' ההגנה

ראשון	09:45 - 13:00	הרצאה-תחרות
שני	10:00 - 12:30	מודרך למתקדמים
רביעי	09:30 - 11:30	מתחילים פלוס
חמישי	09:30 - 12:30	הרצאה - תחרות
רביעי	11:30 - 13:30	קורס מתחילים אחרי החגים

התעמלות ערב - 100 ₪ לחודש לפעמיים בשבוע

ציפיות עצם	שני ורביעי	18:00 - 19:00	100 ₪ לחודש
פלדנקרייז	ראשון ורביעי	16:45 - 17:30	100 ₪ לחודש
התעמלות נשים-מכשירים	ראשון ושלישי	18:30 - 19:30	120 ₪ לחודש
התעמלות נשים	ראשון ורביעי	19:00 - 19:30	110 ₪ לחודש

התעמלות מיוחדת לשיקום ומניעת נפילות - על כסאות

ראשון, שלישי, חמישי	15:45 - 16:30	130 ₪ לחודש 3 פעמים בשבוע
ראשון, חמישי	14:55 - 15:45	100 ₪ לחודש פעמיים בשבוע
יונה על כסא	ימי שלישי 11:30 / 12:30	60 ₪ לחודש