

גיליון 238

חשב

כינון

ניסן-אייר תשע"ז אפריל 2017

המגזין לאזור החוותיק ברעננה

הבקר הגיע ניסן לעולם  
עם פרחים, ועם שמש ואור.  
הוא הביא את בשורת האביב לכלם -  
חג שמחה, חג חרות,  
חג הדרור

(אוריאל אופק)



האיש והיידיש 7-6 התעמרות בקשישים 9-8 צעירה בת 104 10-11

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

## ביטוח סיעודי ממלכתי מחויב המציאות

מאת: מאיר חוטקובסקי

"מרכז טאוב" לחקר המדיניות החברתית בישראל הוציא בחודש שעבר מסמך חשוב ומעניין שכותרתו: "טיפול סיעודי בישראל – סוגיות מימון וארגון". מסקנות החקר עגומות ומציירות מצב בלתי נסבל בנושא הביטוח הסיעודי בישראל, כחברה במדינות ה-OECD. בסיכום המסמך נכתב: "ההסתמכות הנרחבת על משקי הבית (בנושא הסיעוד) מביאה לחוסר שוויון בין משפחות ברמות הכנסה שונות, ויוצרת מערכת שאינה בת קיימא לאורך זמן. יש להגדיר את הטיפול הסיעודי בסל אוניברסלי, שיעוגן בחוק וינהל בידי רשות ייעודית".

"מרכז טאוב" חולק את ממצאי מחקריו עם מקבלי ההחלטות המובילים בישראל – לרבות שרים בכירים, חברי כנסת, אנשי סגל מקצועיים בכל הרמות, כלי התקשורת החשובים בישראל, ארגונים חברתיים וגורמים נוספים בישראל ומחוצה לה המתעניינים בעתיד המדינה. בעקבות גרירת הרגליים של שר הבריאות, יעקב ליצמן, בעניין רפורמת הביטוח הסיעודי הממלכתי יפלו אולי מסקנות "מרכז טאוב" על אוזניים קשובות והרפורמה תרקום עור וגידים, כמוצא מחויב המציאות.

(ראו כתבה בעניין מצבם הקשה של הזקנים הסיעודיים בבתי האבות הגריאטריים בעמודים 8-9).

meir-ch@bezeqint.net

מערכת "כיוון חדש" רעננה  
מאחלת לקוראיה ולכל תושבי רעננה

אז של שמחה, אור ונא

## שולחן עורך

מאת: מלכה מהולל

### "אנשים אמרו שלום, חבר היה חבר"

(מילים: אהוד מנור, לחן: מתי כספי)

בחודש שעבר פרסם עיתונאי הכלכלה של "ידיעות אחרונות", סבר פלוצקר, טור סטטיסטי המפרט את מצבה של מדינת-ישראל על פי פרמטרים רבים. מהכתבה עולה כי רוב מדדי איכות החיים שלנו השתפרו דרמטית במהלך העשור האחרון. כך עולה כי הסלילה המאסיבית של הכבישים בארץ הביאה לא רק לנוחות נסיעה גבוהה יותר, אלא לירידה משמעותית בתאונות הדרכים. במישור הפילי ירד מספר מקרי הרצח והאלימות והביטחון האישי עלה. מצבנו הבריאותי השתפר, וכל גמלאי שני מעריך את בריאותו כטובה. הבדידות כבר אינה מעיקה כבעבר, גם בקרב הקשישים. שיעור הדיכאון ירד, רוב הישראלים מרוצים מדירתם, התעסוקה עלתה ורוב העובדים מדווחים על שביעות רצון ממקום עבודתם, משכרם, ומהיחס לו הם זוכים.

בגדול, רמת החיים עלתה ואיתה רמת האושר. אז על מה מלינים כולם?

בעיקר על תחושות קשות בשל מצבנו בקרב אומות העולם ועל היחסים בין המגזרים בחברה הישראלית. ואכן, פחות נוח היום לישראלים המטיילים בעולם לציין בקול רם מאין הם מגיעים. מעמדנו בעולם ספג מכה קשה ומתמשכת, ואין אנו מצליחים לשפר את הדימוי שלנו. מעבר לכך, משהו בסולידריות הישראלית נפגע. ההתנגשויות בין מגזרים שונים בארץ דומה שהחריפו, ובכלל יש בקרבנו געגוע לתקופה של פעם, לתקופה שבה "אנשים אמרו שלום, חבר היה חבר".

יש בזה משהו. אי אפשר להתווכח עם תחושות, אבל צריך שנצא מהפסימיות המשחירה כל דבר. יש הרבה מה לתקן, ואולי כדאי שנתחיל משיפור היחסים בין אדם לחברו. בגדול, כמה טוב לנו בארץ. נתמזל מזלנו שיש לנו אותה, וחשוב שזכור להודות על כך. והקלקולים? גם אם רבים הם, עדיין ניתן לתקנם. אז שלא נשכח לומר שלום, ולהיות חברים טובים.

אז שלום!

Mehulal2@netvision.net.il



עורכת ראשית: מלכה מהולל

עורכת לשונית: לאה הראל

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

צלם המערכת: מוטי בן-ארויה

כתובת המערכת: רח' ההגנה 114 רעננה, מיקוד 4331125

טלפון: 09-7747041, פקס: 09-7729320

המו"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: מטע שזיפים בשולי רמת הגולן

צילמה: מלכה מהולל

## + / - פלוס מינוס

מינוס

אין מתנות חिנם!

אחת מחברות המערכת קיבלה שיחת טלפון מוזרה מנציגת חברת "קניות פלוס". היא הודיעה לה שעקב צבירת למעלה מ-3000 נקודות היא זכאית לבחור מתנה מתוך מספר מתנות "שוות" כמו: טלוויזיה 42 אינץ', מחשב נייד ועוד. הנציגה ניסתה לדלות ממנה מספר פרטים כמו מספר תעודת הזהות שלה (בו שגתה). כשחברתנו התעקשה לדעת מה המחיר שעליה לשלם בתמורה ל"מתנה" היא ענתה: "רק דמי מינוי בסך 2900 ש"ח, בהנחה לפנסיונרית". הנציגה החזיקה את חברתנו בטלפון כחצי שעה וירדה מהקו רק אחרי שהיא דיברה איתה באסרטיביות באומרה שאיננה מעוניינת לא בדמי המינוי ולא ב"מתנות". חברות כדוגמת זו צוות כפטריות אחרי הגשם. היהרו מפיתויים והימנעו מלמסור את פרטיכם האישיים למישהו לא מוכר. אין מתנות חינם!

העמותה למען האזרח הוותיק רעננה



### לתושבי רעננה ולכל הגמלאים,

בפרוס חג הפסח שלוחה ברכתנו לידידנו ראש העיר, מר בילסקי, לחברי מועצת העיר ועובדי העירייה, להנהלת העמותה למען האזרח הוותיק רעננה ולכל אנשי הצוות המוביל, לעובדים, למתנדבים ולכל באי מוסדותינו ובני משפחותיהם.

*עם כשר ושלח,*

מאיר קצין - יו"ר

חיימקה פרלשטיין - מנכ"ל



### לגמלאי רעננה וותיקי העיר היקרים,

בפרוס עלינו חג הפסח, שלוחה לכולכם ברכתי החמה לחג שמח! מי ייתן והחג שבפתח ועמו עונת האביב יביאו עימם בשורות של חירות, פריחה, בריאות והצלחה לכם ולבני משפחותיכם. עיריית רעננה שומרת מקום של כבוד לוותיקי העיר ומשקיעה את מיטב המאמצים והמשאבים על מנת לאפשר לאוכלוסייה יקרה זו איכות חיים מיטבית ותרבות פנאי עשירה.

בסימן ההתחדשות ורוח החג נמשיך להשקיע ולהתחדש במטרה להעניק לכם את השירותים העירוניים הטובים והמתקדמים ביותר.

*זרנה חיה,*

זאב בילסקי, ראש עיריית רעננה



### P.D.S מרכז שרות למדפסות

טל: 03-9622339

*חג שלח ושלח*

חג של אור וברכה,  
בריאות ואריכות ימים  
לגמלאי רעננה ולבני ביתם.

אייל חיים



### בית קפה ההגנה

במרכז התעסוקה כושר ופנאי  
לשירותכם  
קייטרינג חלבי להזמנות הביתה



*חג שלח ושלח*

*שלי שלח*

058-5672237

negiot.ktanot5@gmail.com

### 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 ולגמלאיה, למבקרי העמותה למען האזרח הוותיק,  
ולהנהלה שלוחה ברכתנו

*עם כשר ושלח*

*בריאות וטוהר בארץ הפירותים לך בוא האביב*

אמנון כהן



# MNDL מנדל

עיצוב | הפקות | דפוס

054-4838350

*חג שלח ושלח*

לחברי מערכת כיוון חדש והנהלת העמותה

# מועדון הברידג' בעמותת לאזרח הוותיק ברעננה - סיפור הצלחה

מאת: מלכה מהולל

ברידג',



כמו מכונית שמאיצה מ-0 ל-100 קמ"ש בכמה שניות, כך הצליח מועדון הברידג' של העמותה ברעננה לצמוח, מאז פתיחתו במתכונתו החדשה לפני כשנתיים וחצי, למועדון שהתקיימה בו בחודש שעבר תחרות ארצית, תחרות שמקנה נקודות אמון ארציות לשחקנים. התחרות זכתה להיענות מדהימה: 21 (!) שולחנות מלאים, ועשרות שחקני ברידג' שנתרו בחוץ, לצער המארגנים, בשל חוסר מקום.

ההתחלה, ביוזמתו ובניצוחו של אריק אורלב, הייתה צנועה וזהירה. 7-8 שולחנות בסך הכול. בהדרגה וברציפות גדל המועדון והיום, בתחרויות הבוקר, עומד מספר השולחנות על 18-21, שזה אומר כ-80 (!) גמלאים וגמלאיות, שמגיעים לתחרות מדי יום ראשון וחמישי.



אין ספק שחלק ניכר מהצלחה של המועדון נזקף לזכותה של המדריכה ומנהלת התחרויות, נורית גרייצר. גרייצר, רב אמון זהב, ומבכירות שחקניות הברידג' בארץ, הצליחה באישיותה המיוחדת ובידע המקצועי העשיר שלה להביא למועדון שחקני ברידג' מכל איזור השרון.

ביוני 2015 רכשה העמותה עבור המועדון מכשירי ברידג' מייט, המאפשרים דיווח ב"זמן אמיתי" (on-line) על תוצאות כל משחק, וכן קבלת תוצאות מיידית עם סיום התחרות. בדצמבר 2015, כשנה בלבד לאחר פתיחתו, קיבל המועדון מעמד של סניף עצמאי של התאגדות הברידג'. המעמד מאפשר למועדון לקיים גם תחרויות ארציות ותחרויות סימולטניות. התחרות הארצית שנערכה לפני כחודש היא דוגמה לכך. לאחרונה גם התקיים במועדון קורס בן 10 מפגשים לשחקנים מתקדמים בנושא "משחק היד", בהדרכתו של אחד מוותיקי המורים לברידג' בארץ, מוטי גלברד.

## שאלתי את אריק אורלב: 'למה ברידג'?

"מה שהופך את המשחק הזה למשחק כל כך אטרקטיבי לגיל המבוגר", עונה אורלב, חבר הנהלת העמותה ושחקן ברידג' ותיק בעצמו, "הוא שילוב של שני דברים: ראשית, זהו משחק חברתי, שכרוך ביציאה מהבית, פגישה עם אנשים, בילוי של מספר שעות במשחק תחרותי ומרתק, וכל זה בעלות של פחות מכרטיס קולנוע.

ושנית, לא פחות חשוב, המשחק דורש הפעלה ותרגול של המוח - תכנון אסטרטגיה, הפעלת הזיכרון, ביצוע יעיל של "חוזה הלקיחות", כל אלה מהווים דרך טובה מאוד לשמור על מוח פעיל ובריא ולהרחיק את הדמנציה". סיפור של הצלחה, כבר אמרנו.

Mehulal2@netvision.net.il

צילום: מוטי בן-ארויה



# דני רביץ

מאת: לאה קליין

"אניקם כלבוקר עם שיר חדש בלב", אומר לי דני רביץ, "אני לא חושב שיש הרבה אנשים שיש להם סוג עבודה עם סיפוק כמו שלי, כל יום הוא בעל תוכן אחר."  
**מהו סוג העבודה?**

"אני אחד משלושה אבות ב'קהילת אנוש'. זו קהילה שגולת הכותרת שלה היא תמיכה באדם המבוגר על מנת שימשיך לגור בביתו ובסביבתו הטבעית. הקהילה נותנת 24 שעות ביממה השגחה למנוייה בתחזוקת בית, יעוץ, תיווך עם גורמים שונים בקהילה, קשר אישי ואוזן קשבת, ביקורי בית של רופא, הזמנת אמבולנס ועוד. לחברי הקהילה לחצן מצוקה לקשר מיידית."

**ספר מעט על עצמך.**

"אני נשוי. יש לנו 3 ילדים ו-5 נכדים. נולדתי במושבה יבנאל בשנת 1951. הייתה לי שם ילדות נהדרת. בגיל 13 עברנו להרצליה ואז אפילו כעסתי קצת על אבי בגלל המעבר כי כל כך אהבתי את המושבה. עד היום יש לי מקום חם בלב אליה. כשנישאתי עברנו לרעננה וכזוג צעיר ירדנו למצפה רמון. שם הייתי שותף בצוות הקמתו של מפעל 'מקסימה' – מפעל להפרדת כמות אוויר (חמצן לבתי חולים, חנקן לתעשייה וכו'). היינו שם 3 שנים וחזרנו לרעננה."

**במה עסקת בראשית דרכך ברעננה?**

"הייתה לי חנות 'מפתח צול' ברחוב אוסטורבסקי. יש לי התמחות רבה בנושא הטכני ובמיוחד באו אלתי קונים בגלל השירות האישי ההוגן והיחס הטוב."

**מדוע עזבת את החנות ועברת לעבודה אחרת?**

"בשנת 2005 נודע לי שמחפשים אדם לפרויקט שנקרא 'קהילה תומכת'. הפרויקט מאוד קרץ לי לאחר ששמעתי את ייעודו ופעולותיו. הגשתי את מועמדוטי ונבחרתי מתוך 17 איש. אני מראשוני המקימים. בהתחלה הייתי צריך לשכנע אנשים להצטרף לקהילה זו. השבועיים הראשונים היו סיוט. לא ידעתי בדיוק איך לשכנע. משרד לא היה והכול נעשה מהאוטו שלי."

**ובהמשך?**

"אחרי שצירפתי את המנוי הראשון והשני, הכול החל לזרום והגעתי להישג ללא תקדים. נוצרה קהילה של 220 בתי אב."

**איך מתקשרים אליך?**

"דרך לחצן המצוקה או הנייד."

**מה תפקידו של אב הקהילה?**

"אני פותר לאנשים את כל הבעיות הטכניות בבית, כולל התמודדויות מול רשויות דוגמת הוט, יס, בזק ועוד. אני עושה תיקונים קלים או דואג להביא בעלי מקצוע ישרים ובמחירים סבירים."

**מה היחס שאתה מקבל מהמשפחות?**

"כולם מודים לי כולל ילדי הנעזרים כי הקלתי עליהם בפתרונות טכניים. הם גורמים לי להרגיש בכל מקום כבן משפחה."

**הצעת לי כמה פעמים לראיין אנשים לעיתון "כיוון חדש"...**

"אני נתקל בהרבה אנשים עם היסטוריה מעניינת וחשוב לי שסיפורם יישמע."

**רבים סיפרו לי על תמיכתך הרבה.**

"יש לי הרבה מכתבי תודה והוקרה עם העתקים לראש הקהילה, לראש העיר ולמנהל העמותה, חיים פרלשטיין ולמוקד 'אנוש'."

**תוך כדי השיחה הטלפון מצלצל מדי פעם ואני שומעת באחת הפעמים שאתה שואל: "יש לך חתול?" במה העניין?**

"שאלה אותי מנויה שאלה לגבי לחצן המצוקה שכנראה צלצל אליה. בעבר היה פעם מקרה של מנויה שהיו לה 4 חתולים בבית, ובמוקד הייתה קריאה ממנה. בדיעבד הסתבר שהיא שכחה את לחצן המצוקה על השולחן ואחד החתולים לחץ עליו... בעודה מבלה בבית-קפה. לכן וידאתי שזה לא המקרה."

**אתה ודאי רואה גם מקרים קשים. כשאתה בא הביתה אתה מצליח להתנתק?**

"בתחילת תפקידי, כשאנשים נפטרו, לקחתי זאת מאוד קשה. כאילו אני בן משפחה. במשך הזמן, תוך כדי עבודה, עברתי סדנאות באש"ל. למדתי להתגבר."

**אתה עדיין צעיר. מה דעתך על הזיקנה?**

"ישנה זיקנה יפה. זה תלוי ביחס המשפחה, הסביבה והרשות. ברעננה יש פתיחות ושיתופי פעולה רבים לטובת האדם המתבגר וניצול מרבי של שעות הפנאי."

**איך אתה מנצל את שעותיך מחוץ לשעות העבודה?**

"אני נהנה בחיק המשפחה עם הנכדים. כמו כן אשתי ואני מטיילים הרבה ברחבי הארץ בקבוצה המונה 20 זוגות. אנו מטיילים כבר 14 שנה אחת לחודש. אני גם פעיל באקו"ם – כאב לילד עם צרכים מיוחדים. אני מתנדב במשטרה ועושה עוד התנדבויות שהצנעה יפה להם."

**בסוף יום עבודה אתה עוד חוזר עם שיר בלב?**

"שיר של סיפוק, עזרה ונתינה".

Cleah1@walla.com

# הלב שאוהב

לב חיב התפעמות / כדי לחיות ולא למות

מאת: דוד אשל

עורקים, ורידים ומשאבה ודם בו מסתובב, הוא כמטפ"ל האהבה, אוהב...אוהב...אוהב.

הלב אוהב את זוגתו ומכאובה...כואב, את ילדיו ומשפחתו אוהב...אוהב...אוהב.

מגלה הוא רחמנות וכל חי הלב חובב, יצירות של אמונות אוהב...אוהב...אוהב.

הוא נהנה מנגונים ומנהוף הוא מתלהב, הוא צחוקם של קטנטנים אוהב...אוהב...אוהב.

אוהב הוא לעתים לשתות ולכוסית... לא יסרב, והוא חגים ושבטות אוהב...אוהב...אוהב.

לטעם מזון טוב ומשפח הלב תמיד תאב, והוא בכלל את המטבח אוהב...אוהב...אוהב.

באהבה הוא מתמלא ואין הוא מאבד, לכל דורש הוא מגלה אוהב...אוהב...אוהב.

גם כשאצלו כבר אין כניסה אין הוא מסרב, גם ברגעים של טרום קריסה הלב אוהב...אוהב...אוהב.

אסור אותו להאשים גם אם קצת הוא לשתובב גם אם אומרות מספר נשים שהוא אוהב...אוהב...אוהב.

לב חיב התפעמות חיב הוא להבהב, כדי לחיות ולא למות הלב אוהב...אוהב...אוהב.

Dbeshel13@gmail.com

# שמואל גור - א-מענטש ביידיש זה נשמע טוב יותר

✿ מאת: יהודית הלפר

כשאתה נכנס לביתו המסופח של שמואל גור, מציצים אליך מהכתלים בני משפחתו הענפה - ארבעת ילדיו, 13 נכדיו ו-18 ניניו. "כיוצא שואה, אין אושר גדול מזה, שזכיתי להקים משפחה כזו", אומר גור. את שולחן האוכל מקשט זר פרחים עשיר ורענן. "את הזר הזה קיבלתי ממשפחתי לכבוד יום הולדתי ה-84", הוא אומר ועיניו זורחות.

אסתר, ילידת ורשה, שעלתה ארצה עם משפחתה בגיל שלוש, הוא הכיר במסגרת פעילות תרבותית של בוגרי תנועת "בני-עקיבא" בתל-אביב.

שמואל גור, איש נמרץ ומלא חיוניות, עסק כל חייו בחינוך. הוא שימש בעבר כמנהל בי"ס "יבנה" בעיר ובהמשך כמנהל מחלקת החינוך בעירייה. יחד עם אשתו, אשת חינוך בעצמה, תרמו רבות לקידום החינוך היהודי-ציוני בארץ ובגולה במסגרת שליחויות באנגליה, בקנדה, ברוסיה ובברזיל. רבים מתלמידיהם לשעבר עלו ארצה, בעקבות אהבת הארץ שעוררו בהם הזוג גור.

כיום עוסק גור, יקיר העיר רעננה, במגוון תחומים. פסטיבל היידיש, המתקיים מידי שנה בים המלח (זו השנה ה-19), הוא אחד הפרויקטים הגדולים של חייו, ובו הוא מתגאה במיוחד.

## איך הכול התחיל?

"לפני כעשרים שנה שוחחנו באחת השבתות עם חברינו, מנחם ושושנה שטיינמיץ ושירה ואהרון מרקוביץ, ועלה הרעיון לקיים בבית מלון סופשבוע לדוברי יידיש. השמועה עברה מפה לאוזן והתכנית קרמה עור וגידים. הזמנו חדרים לשבת בבית מלון בירושלים והצלחנו לגייס חמישים זוגות! שירה, שושנה ואני לקחנו על עצמנו להכין את התכנית לאותה שבת." "שלושת השנים", אומרת בחיוך אסתר, רעייתו של שמואל, המצטרפת אלינו לשיחה, "שמואל, שירה ושושנה".

"אכן כך כינו אותנו", מחייך גור בהיזכרו בשבת ההיא וממשיך: "יצרתי קשר עם הרשות הממלכתית לתרבות היידיש שנוסדה בשנת 1996, וקיבלתי מהם רשימת אמנים ושחקנים. כך הכרתי את שרה'לה פלדמן, שחקנית זמרת ביידיש, והזמנתי אותה לאותה שבת. היא הופיעה אצלנו, כמובן ללא מוזיקה, וזכתה לתשואות רבות. גם אני, באופן אישי, לקחתי חלק בתכנית האמנותית, בחיקויים של הקומיקאים היידישאים, דז'יגאן ושומאכר".

## הכרת אותם?

"בוודאי. הם הגיעו לארץ מארצות-הברית בשנת 1953 ואני, כבחור צעיר, לא החמצתי אף הופעה שלהם. במשך השנים אימצתי את הז'רגון שלהם ואף למדתי בעל פה קטעים שלמים

בשבועות האחרונים, מאז שחזר מפסטיבל היידיש בים המלח, שהוא מנהלו המקצועי, הטלפון בביתו לא מפסיק לצלצל. "אנשים מספרים שהם כל כך נהנו. השנה הגענו לשיא כל הזמנים. 700 אנשים! היינו צריכים להזמין חדרים במלון סמוך".



שמואל גור עם ראש עיריית רעננה, זאב בילסקי, בטקס קבלת תואר 'יקיר העיר'

שמואל גור נולד וגדל בעיירה סאנוק בפולין. בפרוץ המלחמה הוא ברח עם משפחתו לכיוון רוסיה. אימו ושתי אחיותיו נשארו בעיירה לשמור על החנות המשפחתית והתכוונו להצטרף למשפחה מאוחר יותר, אך איחרו את המועד. שלושתן נספו בשואה. שמואל, כילד, המשיך עם אביו, אחותו, סביו ודודותיו לצד הרוסי (אחיו התגייס לצבא, והמשפחה פגשה אותו בתום המלחמה). המשפחה הוגלתה לסיביר, שם שהתה כל שנות המלחמה. הם סבלו מחרפת רעב, סבו נפטר מרעב, לעיניו של שמואל הילד. תמונה זו לא משה מעיניו כל חייו. גם תחושת הרעב מלווה אותו לאורך השנים.

אחרי המלחמה הם הורשו לחזור לפולין ומשם הוברחו למחנה עקורים בברלין, גרמניה. אביו הקים שם בית-ספר עברי שפעל משנת 1946 עד 1949, עת עלו ארצה. שמואל ידע עברית והשתלב כמדריך בתנועת "בני-עקיבא". בהמשך למד בסמינר בירושלים ולימים השלים את לימודיו בחינוך ובמדעי המדינה באוניברסיטת "בר-אילן". את רעייתו

## האם אתה חש בהתעוררות השפה בשנים האחרונות בארץ?

"בהחלט כן. לפסטיבלי היידיש התחילו להגיע גם בני הדור השני. בערים רבות נפתחו חוגי יידיש, גם אצלנו ברעננה. במרכז התרבות שלנו, אשר מפעילה העמותה לאזרח הוותיק, נפתח חוג בניהולה של רחל גולדנברג".

### אז מה, היידיש היא כבר לא "שפה מתה"?

"אענה לך בציטוט של שבטיס-זינגר מנאום הזכייה שלו בפרס נובל לספרות בשנת 1978: 'היו שקראו ליידיש שפה מתה, אך כך נקראה גם העברית במשך אלפיים שנה... היידיש עדיין לא אמרה את המילה האחרונה. היא מכילה אוצרות שטרם נגלו לעיני העולם... יידיש היא השפה החכמה והצנועה של כולנו, צורת הדיבור של אנושות מפוחדת אך מלאת תקווה'".

### מה סוד הבריאות והחיוניות בגילך?

"קודם כל אני מתפלל כל בוקר לקב"ה שישמור על בריאותי ועל בריאות משפחתי. כמו כן אני שוחה בבריכה ומתאמן בחדר כושר באחוזת בית. וכדי לעשות התעמלות למוח אני גם משחק ברידג' ורמי-קוב. מעבר לזאת אני מאמין באהבת האדם ובאהבת הזולת ואני משמש בהתנדבות כיו"ר "בית חלומי", הוסטל של אקי"ם לאנשים עם נכות התפתחותית וכמובן חבר בהנהלת העמותה לאזרח הוותיק".

### ואיך נראית לך המדינה היום?

"יש לנו נוער נפלא ומחנכים מצוינים. אנחנו ארץ קטנה עם הישגים רבים בכל התחומים, דוגמה לארצות העולם, אבל צריך לזכור שערכים לא לומדים באינטרנט ובגוגל. אותי אבא לימד ערכים חשובים, כמו: אהבת התורה, אהבת ארץ-ישראל, דרך ארץ ואהבת האדם, ואני העברתי ערכים אלו לבני משפחתי".

### ורעננה?

"הגיע דור חדש של צעירים מוכשרים בעלי השכלה שעובדים יפה. ראש העיר שלנו ביילסקי מנהל ביעילות ובהצלחה רבה את העיר. הוא דואג לכל תושב, משקיע בחינוך ולא שוכח את הגיל השלישי. הוא מסייע לעמותה שלנו, ומפתח גם תחומים רבים כמו ספורט, תרבות ואמנות. הכול נמצא בעיר. כבר לא צריך לנסוע מחוץ לעיר כדי לראות הצגה, לשמוע הרצאה או לשיר במועדון זמר". באחרונה חגג הזוג גור 64 שנות נישואין.

### מה הסוד שלכם?

"קודם כל אהבה. קבלת חולשות האחר, חברות ואכפתיות אחד מהשני בכל עת". עונה שמואל, ואסתר מאשרת.

**פעם אמר לי אדם בשנות התשעים לחיי שיהיה נשוי שבעים שנה לאותה אישה שה"סוד" שלו הוא: 'לפחות פעם ביום אני אומר לה שאני אוהב אותה'.**

אסתר מחייכת ואומרת: "הוא אומר לי את זה כמה פעמים ביום...".

Yehudit\_helfer@walla.co.il

מהופעותיהם". בשנות החמישים נחקק חוק בכנסת שאסר על קיום מופעי תיאטרון ביידיש (כחלק ממדיניותו של בן-גוריון לייצר כאן אומה חדשה מאוחדת, "כור היתוך" של מגוון העולים שהגיעו הנה מארצות ומתרבויות שונות). למרות החוק המשיך הצמד "דז'יגאן ושומאכר" להופיע, והקהל יוצאי מדינות דוברות היידיש שבאירופה, שהתגעגע לבית אבא-אמא, נהר להופעותיהם בהמוניו".



שמואל ואסתר גור

### איך התחילו הפסטיבלים?

גור: "אילנה פריד, שהייתה סוכנת נסיעות של חברת "יוני-טורס", יצרה אתי קשר אחרי השבת ההיא. היא הציעה לי לקיים פסטיבל יידיש, ושאלה אם אסכים לקבל על עצמי להיות מנהל האמנותי של הפסטיבל וגם המנחה. הסכמתי. משם זה התגלגל. מלך זיו, יו"ר הרשות הלאומית לתרבות היידיש בשעתו, ביקש להצטרף ליוזמה, השתתף במימון, ונתן לי רשימה מעודכנת של אמנים ומרצים ביידיש. מאז אני מחפש ומוצא מרצים ואמנים חדשים מדי שנה כדי לגוון את הפסטיבל". לפני עשר שנים עבר ארגון פסטיבלי היידיש לידי חברת הנסיעות "הלל מסורת" ברעננה, בניהולו של טוביה שוורץ ז"ל (שנפטר לפני שנתיים). בנו, עציון שוורץ, ממשיך את מסורת אביו ומארגן את הפסטיבלים מדי שנה. הרשות הלאומית לתרבות היידיש יצאה מהתמונה כי כעמותה הוחלט שהיא תממן רק גופים ציבוריים, ולא פרטיים".

### סיפורים מיוחדים מהפסטיבל?

"סיפור שריגש אותי במיוחד: שני אנשים, שהיו יחד בשואה, נפגשו לראשונה בפסטיבל היידיש. מה רב היה אושרם לגלות ששניהם נותרו בחיים ועוד זכו להיפגש". "התנאי שלי בפסטיבל, כבר בראשיתו", מוסיף גור ומספר, "היה שיופיעו חזנים. במשך השנים הופיעו אצלנו חזנים ידועים, כמו החזן הלפגוט, והיו גם 'תגליות' חדשות, כמו החזן שי אברמסון (כיום: החזן הראשי לצה"ל). גם השנה גיליתי 'תגלית' חדשה - חזן, תלמידו של החזן הידוע נפתלי הרשטיק. אני בטוח שעוד נשמע עליו". להכנת הפסטיבל מקדיש גור שנה שלמה. הוא אחראי גם לתפריט המוגש בבית המלון, שהוא על טהרת התפריט ה"יידישאי" המסורתי.

# כרוניקה יבוץה מראש

## התעללות והזנחת קשישים בבתי אבות

מאת: מאיר חוטקובסקי

מזה מספר שבועות שהמערכת הפוליטית סוערת ועוסקת בגילויי אלימות נגד קשישים, שהתגלו ונחשפו בבית אבות בחיפה. קיים קונצנזוס מקיר אל קיר בין כל המפלגות כי הדבר חייב להשתנות בהקדם.

האומנם אפשר להאמין להם? לא בטוח.



המחוקק (חברי הכנסת) שנים רבות. נבחרו הציבור לא מצאו לנכון לקדם נושאים הקשורים לגיל השלישי. כשעלה עניין מגזר הקשישים לסדר היום הציבורי, ההתייחסות אליו הייתה פופוליסטית ולא באמת עניינית.

### כוונות טובות ללא מימוש

נושא הגיל השלישי קיבל תאוצה בשנת 2006 עם הצלחת מפלגת הגמלאים בבחירות לכנסת והצטרפותה לממשלה. בשנת 2007 התבקש מרכז המחקר והמידע של הכנסת להכין דו"ח על אלימות כלפי קשישים. מהדו"ח עלתה תמונה עגומה של התרחבות התופעה משנה לשנה. מגזין "כיוון חדש" רעננה, שהיה ער לתופעה הכלל ארצית לאלימות וההתעמרות בזקנים, לא הרפה כל השנים מהנושא וביתר שאת, בעת שמפלגת הגמלאים בראשותו של רפי איתן הייתה חלק מהקואליציה הממשלתית. באחד הראיונות למגזין אמר השר איתן שמפלגתו מנסה לקדם חוקים עבור הזקנים, כי "נושא הזיקנה לא היה בתודעה של הכנסת, ולא בתודעה של הממשלה. מהיום שקמה מפלגת הגמלאים פתאום התחילו גם מפלגות אחרות להתייחס לזקנים. האם הצלחנו להתגבר על כל המכשולים? עדין לא!" עם חלוף התפוגגה הזמן מפלגת הגמלאים ואיתה כל התכניות להיטיב את מצב הזקנים בתחומים השונים עם חלוף הזמן.

### תנאי עבודת

הסערה שקמה לאחרונה מתמקדת במצוקת הקשישים בבתי האבות. גם הפעם, אילו לא תועדו המקרים הקשים של כפיתת זקנים למיטתם ולעגלות הנכים שלהם, הכאתם והזנחתם, הדבר לא היה מגיע לכותרות התקשורתיות כפי שעלו לאחרונה.

מומחים ומביני דבר טוענים כי הסיבות הגורמות להתנהלות המבישה (והפלילית) בבתי האבות הן חוסר כוח אדם, חוסר

### היו דברים מעולם

הגילויים האחרונים אינם חדשים ואינם מפתיעים. זה שנים ידוע כי בתי האבות הגריאטריים אינם מספקים את הסחורה והייעוד לשמם הם הוקמו. מדי תקופה חושפת התקשורת מחדלים של התנהלות לא ראוייה, בזויה ופלילית של עובדים מול דיירי בתי האבות. קמות ועדות, נכתבים נהלים חדשים ועולם כמנהגו נוהג. גם לאחר חלוף הסערה הנוכחית לא נתעורר לשחר של יום חדש אם לא יתבצע שינוי מערכות שוטאלי.

דוגמה מוחשית ובזמן אמת הייתה התכנסות הוועדה לביקורת המדינה שנועדה ביום 23.2.2017 לדיון בנושא ההתעללות בקשישים בבית האבות "נאות כיפת הזהב" בחיפה, דהיינו שבועיים לאחר תחילת הפרסומים בתקשורת. לישיבה הגיעו 2 חברי כנסת בלבד: קארין אלהרר, יו"ר הוועדה, ואיציק שמולי. האם הלם הגילויים של הזוועה חלף כבר ואינו מעניין יותר את נבחרו הציבור?

### זיקנה זה לא סקסי

התעללות בזקנים היא לא תופעה חדשה. כבר בשנת 1955 הבין המחוקק שיש להגן על חסרי ישע ואוכלוסיות פגיעות על אף שהזקנים לא היו את העילה לחקיקת החוק. המדינה העניקה לפקידי הסעד כלים ללא צו שיפוטי לערוך בדיקות במקומות בהם נעשו העבירות.

בשנת 1962 אושר חוק הכשרות המשפטית והאפוסטרופסות שבעקיפין אפשר לזקנים, בעזרת אפוסטרופוס, הגנה משפטית וטיפול בעניינם. עם הזמן הבין המחוקק שיש להרחיב את מתחם הגדרת האלימות במשפחה, ובשנת 1991 התקבל בכנסת החוק למניעת אלימות במשפחה בו לא הוגדר במפורש מעמד הזקן, אך בפירוש החוק נאמר כי בהגדרת בן משפחה נכללים סב וסבתא.

נושא ההזנחה והתעללות בזקנים לא היה בראש מעייניו של



העמותה למען האזרח הוותיק - רעננה  
רח' ההגנה 114, פינת רחוב חנה סנש, רעננה  
**מרכז יום לאזרח הוותיק**



## הזמנה

הרצאת אפריל

# "שינה והפרעות בשינה בגיל המבוגר"

מרצה: ד"ר אריה אוקסנברג

ראש היחידה לאבחון הפרעות שינה ב"בית לוינשטיין"

תאריך: יום חמישי, 20/4/17

שעה: 19:00

עלות: 15 ש"ח

**רישום מראש**  
**בטל' 09-771 1598**

התאמת העובדים למשימתם, חוסר הכשרה בסיסי לטיפול בקשישים, תנאי העסקה גרועים, שכר שעתי נמוך (ולעיתים מתחת למינימום החוקי), מאמץ פיזי קשה ולפעמים מעבר ליכולותיו של העובד, היעדר אפשרויות קידום וביטחון תעסוקתי נמוך. לא פלא שישראלים אינם מוכנים לעסוק בסוג עבודה שכזה. מזה זמן רב נשמעים קולות רבים שמבקשים לייבא כ-6000 עובדים זרים החסרים במערכת. מסתבר שאף משרד ממשלתי לא מוכן לטפל בנושא.

### פיקוח כאילו

בתאריך 29.02.2016 נערכה בקרה לפני חידוש רישוי בבית האבות "נאות כיפת הזהב" בחיפה בו התגלתה מסכת האלימות וההזנחה בזקנים. הבקרה הייתה "בקרת פתע". המוסד קיבל ציונים גבוהים ביותר שנעו בין 90 ל-100. מפליא שאיש מבין הדיירים או העובדים לא הסב את תשומת לב המפקחים ממשד הבריאות לכאוס השורר בבית האבות. היה קשר שתיקה של כל הגורמים. כל גורם וסיבותיו. ביום 9.01.2017 נערכה בקרת פתע בבית אבות במרכז הארץ שנכשל בבדיקה. בסיכום הדו"ח, שנשלח למוסד ביום 9.2.2017, נכתב: "על הנהלת המוסד להתייחס מיידית לכשלים בתחום הסיעוד, בעיקר בנושא כוח אדם ותהליכי עבודה, ולליקויים בבריאות הסביבה ורוקחות. הנכם נדרשים להשלימם לא יאוחר מ-30 יום מקבלת בקרה זו". (מגזין "כיוון חדש" יעקוב וידווח-מ.ח).

### שר הבריאות אינו עומד בהבטחתו

בשנת 2011 הוציא משרד הבריאות, שבראשו עמד שר הבריאות הנוכחי יעקב ליצמן, תדריך לעיתונאים ובו ביקורת נוקבת על הנעשה בתחום הסיעוד. בסיכום התדריך עלו מסקנות קשות ביותר. להלן מקצתן: "הסיוע הציבורי לזקק מצטמצם והולך ונשחק, נטל מימון כבד על קשישים ונטל רגשי עצום על המשפחה. בעיית הסיעוד הולכת ומחריפה, ומדובר באוכלוסייה החלשה ביותר בחברה וזה הזמן לבצע רפורמה מקיפה".

ואולם, דבר לא נעשה עד לרגע זה, למרות הבטחתו מלפני שנתיים של השר ליצמן, העומד גם כיום בראש משרד הבריאות, לפרק את הממשלה אם הרפורמה בסיעוד לא תיושם. בעקבות גילויי ההתעמרות בזקנים בבית האבות החיפאי שיגר שר הבריאות מכתב דחוף לראש הממשלה ושר האוצר. במכתבו מיום 19.02.2017 שכותרתו "המשבר הלאומי בתחום הסיעוד", כותב שר הבריאות: "האירועים הקשים של הימים האחרונים העולים בכלי התקשורת השונים אודות התעללות חמורה בקשישים והזנחתם מציבים את מחויבותנו המוסרית להבטיח בכל האמצעים שהם יזדקנו בכבוד...אנו נדרשים להיערכות לאומית להתמודדות עם הזדקנות האוכלוסייה... תגבור של כוח האדם הסיעודי באישור למכסות ל-2400 עובדים זרים". מסיים ליצמן את מכתבו: "הרפורמה בסיעוד, אליה התחייב ראש הממשלה בהסכם הקואליציוני מיועדת לפתור כשלים חמורים. אני מבקש את התערבותכם המידית לצורך מתן משאבים לביצוע מהלכים דחופים ובמקביל לפעול באופן מידי לביצוע הרפורמה בסיעוד".

meir-ch@bezeqint.net

## הזוג המבריק

להחזיר את הברק לבית

✓ ניקיון חזרי מזדגות ✓ פוליש



### "אלופי הניקיון"

- ✿ ניקוי ספות ומזרונים,
- ✿ ניקוי שטיחים,
- ✿ ניקוי וילונות,



מכונה חדישה, בבית הלקוח.

ניקיון  
אחרי שיפוץ/  
לפני אלוס

054-2401877 אליאור  
zoog2clean.bigger.co.il

העמותה למען האזרח הוותיק - רעננה

## הטלוויזיה הקהילתית "מבט-רענן"

אתם מוזמנים לצפות בשידור המגזין שלנו לחודש אפריל

מה במגזין? תוכנית אולפן

- 1) החקלאים האחרונים ברעננה.
- 2) אנשי עסקים מלמדים ילדים - פרויקט עמ"י.

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.



לשידור זהיר!

# צעירה בת 104

✿ מאת: חיים ברוידא



רבקה אשר כיום

רבקה אשר מרעננה חגגה בדצמבר האחרון את יום הולדתה ה-104. חיים ברוידא פגש אישה צלולה, ערנית, בעלת חוש הומור, שמסרבת לצאת לרחוב עם ההליכון: "כי מה האנשים סביב יחשבו עליי?" מה הסוד שלה לאריכות ימים? אולי הוא קשור לאהבה ולחום שמרעיפים עליה ילדיה, נכדיה וניניה.



רבקה אשר עם בעלה

מי שראויה לעמוד במבחן התוצאה, היא אחת משלנו - רבקה אשר. רעננית בלב ובנשמה. בדצמבר האחרון חגגה את יום הולדתה ה-104.

גנטיקה? אורח חיים נכון? תזונה נכונה? ואולי הסוד הוא בכלל החום, הקרבה והאהבה שהיא זוכה לקבלם מילדיה, מנכדיה ומניניה.

פיענוח לא יהיה כאן. אבל נספר לכם על רבקה אשר לבית רובינשטיין שנולדה בוורשה שבפולין בתאריך סמלי - 12.12.1912 אל מציאות שבה מטוס שחג בשמיים נחשב לתופעה חריגה. סוס ועגלה היוו אמצעי תחבורה מרכזי ברחובות הערים. וטלפון? הצטייר כקופסת פלא. איש לא דמיין אז שבבוא היום יחצה מטוס בואינג יבשות וימים תוך שעות, ובו 350 נוסעים על מזוודותיהם..

גם בגיל מופלג של 104 שנים שומרת רבקה אשר על צלילות דעת. הוא זוכרת תאריכים ומאורעות לפרטי פרטים. הבית שלה ברחוב בורוכוב, גם מבחוץ וגם בתוכו, מאפיין את סגנון הבנייה והריהוט של שנות החמישים. הבית של סבתא רבקה היה ונשאר מוקד עלייה לרגל של כל בני המשפחה, בעיקר של שני ילדיה, נכדיה וניניה. ביניהם מתקיימת הערצה הדדית. "הנכדים והנינים שלי הם האהבה הכי גדולה שלי", מצהירה סבתא רבקה. העברית השגורה בפיה תעיד כי מדובר באישה שעסקה שנים רבות בתחום ההוראה והפדגוגיה.

בילדותה עברה רבקה אשר את הטראומה הקשה ביותר שילד יתקשה להכיל. ב-1917, לאחר מלחמת העולם הראשונה, פשטה במזרח אירופה מגפת טיפוס שהפילה חללים רבים. הוריה של רבקה אשר, מרים וגרשון רובינשטיין, נפטרו בזה אחר זה. הם הותירו שלושה יתומים: יוסף, יעקב ורבקה הקטנה, שהייתה אז רק בת חמש. "היינו לבד בעולם", היא מספרת, "תחושה של אבודים. כבר כילדה הרגשתי את זה". את רבקה ואחיה יעקב העבירו לבית יתומים "אשל" בוורשה. שם היא שהתה כשש שנים. בגיל 12, ממוסד היתומים, שיגרה הילדה רבקה מכתב לשמואל (זוכוביצקי) זקיף, אחד הפטרוניים של בית היתומים ובו שיר בעברית צחה עם מסר של כמיהה לעלות לארץ-ישראל. המכתב שינה באחת את חייה.

זוכוביצקי, ציוני נלהב, היה נרגש ונפעם מהסגנון ומהפנייה של הילדה. הוא הוציא אותה ואת אחיה יעקב מבית היתומים והעלה אותם לפלשתינה. רבקה הפכה להיות עבור זוכוביצקי בת לכל דבר. תחילה התגוררו בתל-אביב. רבקה החלה ללמוד בכיתה ו'. כשנחנך בית-הספר "תל נורדאו", עברה ללמוד בו. היא בוגרת

## הרבה מעבר למועדון...

### נופשון למרום גולן

18-20/6/17

נופשון כולל טיולים ופינוקים  
עלות לאדם בחדר זוגי: ₪ 1,050



### חדש במועדון:

ציור אקוורל. חליליות. ערבית  
סדנא לפיסול בנייר (לא עיסת נייר)



### חוג תכטיטנות

בהדרכת: **נאזה קרמן**  
יום רביעי 1.45-12.45



### בקרוב...

**יום הולדת 10 למועדון**  
היכוננו לאירוע מרגש במיוחד.



### התעמלות שיקומית על כסאות

בהדרכת: **רותי זיו**  
ימים א' ג' ה' - מוזמנים לשיעור נסיון.



### מתגעגעים ליידיש

בואו למפגשים בימי שני בשעה חמש  
לכל תשלום



### רביעי בבוקר משחקים רמי קוב

לכל תשלום



### טיול לדרום איטליה + משחקי ברידג' מודרכים

1-8/9/17

טיול מודרך לדרום איטליה  
כולל כל ערב משחק ברידג'

בהדרכת: **נורית גרייצר**

חצי פנסיון

עלות: 1495 יורו לאדם בחדר זוגי.  
תוכנית הטיול והרשמה 09-7720707

### לפרטים והרשמה

במרכז תרבות כושר ופנאי, ההגנה 114 רעננה טל. 7720707

המחזור הראשון של בית-הספר היסודי ב"תל נורדאו".  
אחר כך עברה רבקה עם משפחת זוכוביצקי למגדיל. מדי  
בוקר הייתה נוסעת הלך ושוב באוטובוס לסמינר לוינסקי  
שהיה ממוקם אז בנווה-צדק. בסיום לימודיה קיבלה תעודת  
הוראה. "לא פעם בחורף", מתארת רבקה, "נאלצו הנוסעים  
לרדת מהאוטובוס ולדחוף אותו בבוץ".

במסגרת פעילות התנדבותית כמורה בבית-ספר בתל-אביב  
יצאה רבקה אשר לעבוד בקטיף תפוזים בפרדסי נס ציונה. אלו  
הימים שבהם יפתח עוד פרק חדש בחייה. גבר נאה מראה,  
רכוב על סוס, שהזכיר בחיצוניותו שחקן מערבונים אמריקאי,  
היה אחד מחבורת השומרים שאבטחו את באי הקטיף.  
עיניו לא משו מהמורה הצעירה. הוא פטרל על סוסו בעיקר  
בסביבתה של המורה רבקה. אבל גם היא לא נותרה אדישה.  
ב-5 לנובמבר 1940 הם הפכו לבעל ואישה. ב-1941 בתל-  
אביב נולד בכורם עוזי. לימים היה לרופא המתגורר כיום  
בקיבוץ דפנה בצפון. ארבע שנים אחר כך הם עברו לעיינות.  
כאן נולדה הבת עפרה, כיום עפרה ביזר. עפרה עסקה שנים  
בהוראה בבית-ספר "יחדיו" ברעננה עד לפרישתה. עפרה  
ובעלה דני הם השכנים בבית הצמוד לרבקה אשר.

ב-1947 קיבל האב חיים אשר עבודה בדרום והמשפחה  
עוברת להתגורר במה שנחשב אז לשוב ספר: גן-יבנה. פרוץ  
מלחמת השחרור, מיד לאחר הכרזת המדינה באו"ם, שוב  
ישנה את חייהם. בשל החשש מפלישה של הצבא המצרי  
למדינה המתהווה הוחלט לפנות את כל הנשים והילדים מגן  
יבנה למקום מבטחים. הגברים נשארו להגן על היישוב. רבקה  
בוחרת לקחת את שני ילדיה לרעננה לחסות בבית אחיה, יעקב  
רובינשטיין שנישא לאסתר שניאור, בת לאחת המשפחות  
הוותיקות במושבה.

עם שוך הקרבות התאחד חיים אשר עם אשתו וילדיו. הם  
מתאהבים ברעננה ומחליטים להישאר במושבה. תחילה  
התגוררו בצריף ברחוב פרדס משותף. בשנת 1950 מוקמת  
שכונת נווה דוד רמז (כיום רחוב בורוכוב). משפחת אשר  
רוכשת בית פרטי העומד שם עד עצם היום הזה. האב חיים  
אשר שהיה מראשוני "אגודת השומרים" בארץ-ישראל, עבד  
בשנים בהן התגוררו ברעננה בחברת "עמידר". הוא נפטר  
בשנת 1995. רבקה עבדה כמורה בהרצליה. היא השתלמה  
בחינוך המיוחד, המשיכה לעבוד בהוד השרון ובכפר-סבא שם  
הגיעה עד לעמדת מנהלת בית-הספר.

"יש לי חיים טובים ומאושרים", אומרת רבקה. אחרי שפרשה  
לגמלאות בשנת 1976, העסיקה עצמה בטיפול בנכדיה, בקריאת  
ספרים, בתפירה ובעבודות יד, אבל אהבתה הגדולה הייתה  
לבשל ולארוח את נכדיה. האירוח והאוכל של סבתא רבקה הוא  
שם דבר בתוך המשפחה. היא גם מעולם לא הגבילה את הנכדים.  
כששיחקו מחבואים, הפך ארון הבגדים שלה למקום מסתור. עד  
גיל 100 נהגה רבקה לארוח בקביעות מבלי לבקש עזרה וסיוע  
בהכנות. הכול היה מעשה ידיה. רק לפני כשנה נאותה להפצרות  
ילדיה לקחת לעצמה עובדת זרה שתשהה איתה. יש לה הליכון  
בבית, אבל היא עומדת על דעתה שלא לצאת איתו לרחוב. גם  
בגיל 104 בחזקת 'מה יגידו ויחשבו עליי'."

אך בעיקר רבקה אשר היא אישה שמשדרת אופטימיות, רגישות  
ושמחת-חיים. אולי כאן בכלל טמון הסוד שלה לאריכות ימים.  
chaimbroyde@gmail.com

# חפצים עוברים

מאת: בלומה בינשטוק

חפצי ערך ומטבעות זהב כדי שיהיה להם עם מה להתחיל בארץ החדשה. כשהם נפטרו, חולקו הדברים שלהם בין ... "אלינו הגיעו מספר חפצים ובהם (1) ספר תורה שכתב סבי, ר' שלמה הורניק לזכר בנו אשתו ושני ילדיו שנספו – ככל הידוע לנו – במיידנק. ספר זה וכלי הקודש שעליו (כתר, ציץ ואצבע) נמצאים כעת בבית הכנסת של אחד מילדינו. (2) פירוש אברבנאל של התורה שהודפס בגרמניה בשנת 1710, כלומר לפני 307 שנים. (3) תיקון סופרים שהודפס בוורשה לפני כ-176 שנים. ייתכן שסבי קיבלו מהסבא שלו. (4) שעון כיס עברי שקיבל אבי לבר המצווה שלו.

ירשנו גם חנוכיה לפתילות שמן, מברונזה או פליז, מפולין, מהמאה ה-18 שיש כמותה במוזיאון ישראל. היא מעוצבת כחזית בית כנסת, וכוללת גם 2 פמוטות לשבת. כששקלתי בעבר למכור אותה, הטילו ילדינו וטו על המכירה, והיא מצויה בבית אחד מילדינו. גם מטבעות הזהב הביזנטיים, שהן זכר לדודי, נצורים במשפחה ואינן למכירה, על אף ערכן בשוק אספני מטבעות זהב עתיקים. יש לנו גם כלי אוכל עתיקים שהובאו ע"י סבי וסבתי מחו"ל ערב פרוץ מלחה"ע ה-II וחלקם משמשים אותנו כיום ככלי פסח.

חלקם משמשים אותנו ככלי פסח, חלקם נמצאים אצל אחותי."



הציץ של ספר התורה החנוכיה

אבל ישנם גם כאלה ששפר עליהם גורלם והם זכו לקבל בירושה חפצים בהם הם עושים שימוש באירועים מיוחדים ואותם הם ממשיכים להעביר הלאה לילדיהם ולילדי ילדיהם. כזה הוא אחד מכתבי "כיוון חדש": "אבי ואמי עלו ארצה לפני השואה בצורה בלתי לגאלית והם לקחו איתם רק תרמיל גב ובו חפצים נחוצים. סבי וסבתי עלו ארצה עם סרטיפיקט ולכן יכלו לקחת איתם גם ליפט ובו רהיטים, כלים, ספרים ועוד. טרם יציאתם מסר להם דודי, שהייתה לו חנות תכשיטים,

# ס מדור לדור

במשפחתנו המצומצמת אנו מעבירים לילדינו ולנכדינו שני חפצים. כאשר נכד או נכדה מתחתנים, הם מקבלים כמתנה למשמרת לדורות הבאים את הספר שכתב סבא שלמה. כאשר הנכדים מגיעים לגיל מצוות הם קוראים בתורה ומשתמשים ב"אצבע" מוכספת שעוברת מנכד לנכד ונשמרת, עד 120, אצל הסב בתקווה שזה ישמש, אי"ה, גם את הנינים ואת בני הנינים.

Shinbet37@gmail.com

בסלון ביתה של איילה לזר, בתוך ויטרינה מזכוכית, עומד פמוט בעל 5 קנים מכסף שהורישה לה אמה. הפמוט הזה היה מוסתר בזמן השואה אצל שכנה גויה. למזלם, הגויה החזירה אותו לאמה כשהיא חזרה למקום אחרי השחרור. "את הפמוט הזה קיבלה אמי כשהתחתנה. נהוג היה אז לתת במתנה לזוג הצעיר תשמישי קדושה (דרושע געשענק - קראו לזה ביידיש). אימא גם נתנה לגויה 6 כפות מכסף, היא החזירה גם אותן, אך כאות תודה אימא נתנה לה 3 כפות במתנה. אימא מסרה לי את הפמוט, ומאז שנולדה בתי השלישית אני מדליקה את נרות השבת בפמוט זה. יש לי קשר רגשי אליו. כל פעם שאני רואה אותו, אני מודה לאל שאימא נשארה בחיים והצליחה גם להציל אותי. אני לא שוכחת גם את אלה שנספו. כשאני מדליקה את הנרות אני רואה בדמיוני את אימא שמדליקה, מברכת ושופכת את מרי שיחה לפני הקב"ה."

גם אצל משפחת צבי ואביבה קניג יש מספר חפצים שעברו בירושה. "דרך הכלי או החפץ אנחנו ממשיכים את הגעגועים והקשר למשפחה. יש לי 'קעסאלע' מנחושת. זהו סיר לבישול תפוחי אדמה או חמין. אני מריחה את ריח התבשילים של אימא כשאני מסתכלת עליו. אני גם נזכרת בקולות שנשמעו בירושלים במאה הקודמת כאשר עברו ברחוב וצעקו 'ווייסן פיילעס ווייסן קעסאלאך', כלומר 'צחצוח והכשרת כלי נחושת', חידוש ציפוי הבדיל בסירי הברזל. יש לנו גם מגהץ גחלים שקיבלתי מדודתי. יש בו עדיין גחלים מהימים שלא היה חשמל בירושלים. אז גם השתמשו בעששיות שהודלקו בנפט. אני הפכתי את העששית של הוריי לעששית חשמלית, שמשמשת אותי גם היום", מספרת אביבה, "הייתה לי טבעת זהב עם לב קטן. קיבלתי אותה מתנה מסבתי לכבוד בת-המצווה. הייתי קשורה לטבעת מאוד, אך יום אחד ראתה אותה המנהלת בבית-הספר על היד שלי. היא הכריחה אותי להוריד אותה כי היה איסור לענוד תכשיטים בבית-הספר. בכיתי מאוד כי זאת הייתה מתנה מסבתי. במשך השנים העברתי אותה לבנות שלי והן העבירו אותה בין הנכדות."

ישנן גם משפחות או קבוצות שהחליטו לחדש מסורת ולהנהיג בקבוצה או במשפחה העברת חפץ. לדוגמה: חברי גרעין "בני-עקיבא" של בתי קנו מגש מכסף, וכל זוג מהשבט שמתחתן חורט את שמו עליו ומעביר את המגש לזוג הבא שמתחתן. משפחת ק. קנתה חופה רקומה. ילדי המשפחה משתמשים בחופה זו בזמן נישואיהם. שמות בני הזוג נרקמים בשולי החופה. החופה נשמרת לדורות בידי בני המשפחה המבוגרים ביותר.



מעיל ספר התורה (מחודש)

הנה נתון מדהים: מיליון וחצי אנשים בארץ סובלים מכאבי גב. מדובר ב-17% מהאוכלוסייה. אבחון המקור לכאבים, וכתוצאה מכך גם בחירת הטיפול הנכון, אינם קלים כלל ועיקר. ד"ר רטמנסקי, מנהל היחידה לשיקום כאב בבית-החולים "בית לוינשטיין", אשר התחיל בכלל את התמחותו הרפואית כמומחה לדיקור סיני, הרצה במרכז היום של העמותה למען האזרח הוותיק ברעננה אודות הנושא, במסגרת שיתוף הפעולה הפורה בין בית-החולים "לוינשטיין" לבין מרכז היום בניהולה של מיכל מילר.

בהרצאה ניסה ד"ר רטמנסקי לענות על השאלות המציקות לרובנו, ממה זה נובע (שחיקה בשל גיל - אנחנו כבר יודעים) וכיצד ניתן להתמודד עם הכאב הזה המפר את שלוות חיינו. ראשית, האבחון. הגורמים לכאבי גב תחתון יכולים להיות ספציפיים, כגון פריצת דיסק, היצרות תעלת השדרה, גידול, שבר, זיהום ועוד, או בלתי ספציפיים כלומר כאב ללא גורם מזהה שניתן לאפיין אותו. הכאב הזה יכול להקרין אל הירך ואז מדובר בקרינה בלתי ספציפית, או לכיוון הסובך (השריר החזק הממוקם בחלקה האחורי של השוק) וכך הרגל - מצב המוכר ככאב סכימטי. בעיות כאב גב תחתון כוללות טווח רחב של מצבים, החל מכאב חד, קצר מועד ועד לכאב כרוני ממושך, וגורם לפגיעה קשה באיכות החיים של החולה, ובתפקודו התקין במשפחה ובחברה.

כאב מוגדר כחריף כאשר משכו הוא עד שלושה חדשים וככאב כרוני אם תקופת הכאב עולה על שלושה חדשים. כאבי גב עלולים להופיע גם כתוצאה ממצב נפשי, או מנטילת תרופות העלולות לגרום נזק, כמו אלה המכילות סטרואידים. מכל מקום, יש להבחין בין כאבי גב סתם לבין בעיית גב הגורמת לחוסר יכולת לשלוט בסוגרים, או לנימול בגפיים או חלילה לחוסר תחושה מוחלט בהן. תהליך האבחון מתחיל בבדיקה גופנית, וממשיך לצילום רנטגן, MRI ו-C.T.

הטיפול הנכון הוא הוליסטי, דהיינו רב-מקצועי, ושותפים לו רופא, אחות, פיזיותרפיסט, פסיכולוג ועובד סוציאלי. המטרה היא לשפר את תפקוד האדם הסובל. במסגרת הטיפולים ניתן למנות טיפול תרופתי, וזה כולל תרופות נגד כאב, תרופות לשיפור מצב הרוח וכדורי שינה.

כן ניתן לשתול אלקטרודה במקור הגירוי, להזריק אפידורל, להשתמש בדיקור (לא סיני) שבו מכניסים מחט דיקור עמוקה היישר לתוך השריר הכואב ולטפל באמצעות גלי רדיו. ניתוח עולה על הפרק רק במקרים ש'כלו כל הקיצין'. היום אין הרופאים ממהרים לנתח, בין השאר כי השיקום אחריו ארוך ולא תמיד מגיעות התוצאות המצופות. מאחר שהאבחון קשה, ורק ב-15% מהמקרים ניתן להגיע לאבחון מדויק, הטיפול המומלץ הוא הדרגתי וקשוב לתגובות האדם החולה. הרפואה לא מציעה טיפול או זריקה המתאימים לכולם, על כן יש להתאים, כמו בכל מחלה אחרת, את הטיפול באופן ספציפי לחולה.

bracha@weisbarth.com

## מועדון הזהב ממריא

מוזמנים לטייל עימנו השנה  
בנופיה המרהיבים של מונטנגרו

**בתאריכים**  
**5-12.6.17**

בהדרכת קרן בסל  
נותרו מקומות אחרונים

לחברי מועדון הזהב ובני משפחותיהם

### חג אביב שמח

פרטים והרשמה במזכירות מועדון הזהב ובטלפון 09-7610604

עצרת הזיכרון לשואה ולגבורה

## עדים דוממים

כינורו של מוט'לה

**ראשון | כ"ז בניסן תשע"ז**

**20:00 | בשעה 23.4.2017**

**רחבת בית יד לבנים**

---

במעמד: **זאב בילסקי**, ראש העירייה

בתכנית:

- הדלקת אבוקת הזכרון - הרב יוסף וליס
- הדלקת שש משואות זכרון ע"י שישה ניצולי שואה תושבי רעננה

---

מנחה: **דליה מזור**

שירה: **עדי כהן**

הרכב נגני תזמורת "סימפונט רעננה"

הציבור מוזמן

www.raanana.muni.il | 107 העירוני המוקד

מכל טלפון לשירותכם 24 שעות ביממה |



# גשרים תלויים ברחבי ישראל

✿ מאת: **בלומה בינשטוק**

הליכה על גשר תלוי ומתנדנד מזרימה במרץ את האדרנלין, מעוררת חרדה קיומית, אבל בהחלט מהנה, במיוחד בפסח עם הילדים. להלן מספר המלצות על גשרים כאלה בארץ.

**הגשרים התלויים על נחל אלכסנדר:** באזור השרון, מצפון לקבוץ מעברות, יש שביל הליכה יפה לאורך נחל אלכסנדר המגיע עד חוף הים. במורד הנחל נמצא הגשר התלוי ממנו אפשר לצפות על הנחל. אם ממשיכים ללכת בשביל הנחל בערך כ-2.7 ק"מ מגיעים לגשר הצבים שבפארק צבי המים שם אפשר לצפות בצב הרך, צב ענק החי במים מתוקים.

**גשר הבשור:** בדרום, על נחל הבשור נמתח גשר חבלים, התלוי מעל בריכה טבעית שמגיעים אליה מי תהום, ואורכו 80 מטר. הבריכה מוקפת בצמחי קנים ובמצוקים חשופים. הגישה לגשר היא מהצד הדרומי של דרך הבשור העוברת בין פארק אשכול לצומת צאלים. מומלץ לשלב ביקור בפארק הבשור ולשכשך רגליים בבריכה הגדולה של עינות הבשור.

**הגשרים התלויים בפארק נשר:** אלו הם שני גשרים תלויים עשויים מכבלי פלדה באורך 70 מטר. הגשרים מתוחים מעל נחל קטיע שבכרמל, בפארק קק"ל שבעיר נשר. כדי להגיע לגשרים יש לעבוד במסלול רגלי קצר. לאורך המסלול ניתן לראות צמחיית חורש ונקודות תצפית על הנחל ועל המדרון הירוק של הכרמל. מומלץ לעקוב אחר שלטי ההסברה ולבחור את השביל המתאים (לפני הביקור כדאי לבדוק אם הגשרים פתוחים). לחובבי המערות מצפות גם שתי מערות. רצוי להצטייד בפנסים.

**גשר קניון הבזלת:** ליד בית-שאן, כשנוסעים על כביש 90 לכיוון מעבר נהר הירדן, יש גשר כבלים התלוי מעל לקניון הבזלת של נחל חרוד. מהגשר ניתן לצפות על המפל בנחל. הגשר מחבר בין שני חלקי הקניון וממנו יוצא שביל הליכה לצפייה בציפורים ובגבעות החוואר.

**שביל תלוי בשמורת הטבע נחל חרמון – הבניאס:** השביל תלוי מעל אחד הנחלים היפים בצפון הארץ. זרימה של מים ופריחה צבעונית מלווים את הצועדים על הגשר. המסלול מעגלי, הוא נמשך קרוב לשעה, ויש מדרגות לאורך הדרך. אפשר לשלב גם ביקור בבריכות הבניאס ובעתיקות שבאזור. הביקור בשמורה הוא בתשלום.

Shinbet37@gmail.com

**ה.ש. שירותי הסעדה**  
**054-2398777**  
 להנהלת מרכז היום,  
 לכל המבקרים היקרים במרכז  
 ולכל גמלאי רעננה  
*ברכת יום כלל ושלום  
 בריאות ואריכות ימים.*  
 לשירותכם תמיד,  
**ויקטור -**  
**ה.ש. שירותי הסעדה**

אל רץ הסעות וטיולים 1999 בע"מ  
 רח' הסדן 6 א.ת. גיל עמל הוד השרון  
 טל: 09-7411166 פקס: 09-7411991

---

בפרוס חג הפסח  
 שלוחה לכם, גמלאי העמותה  
 לחמץ האזרח הוותיק רעננה.  
*ברכת יום עסח שלום  
 בריאות ואושר*  
**לכם ולכל המשפחה.**  
 יוסי גל

# אופנת אביב 2017 - יפה לגוף וגם לנשמה

✿ מאת: אביבה קניג



החורף מאיים לסגור את התריס האחרון ולשקוע בתרדמת עד הפעם הבאה. ניצני האביב מפציעים לא רק בטבע, אלא גם בחנויות הבגדים ובנשמה. הלקוחות כבר מחפשות את הצבעים הבהירים והשמחים, הבדים הקלילים והמחמיאים, והגזרות החדשות שיעשו לנו חדש גם במצב הרוח.

קודם כל צריך לפתוח את הארון, לעשות 'חורף קיץ' כמו שנהוג היה לקרוא לזה בצעירותנו, להעביר הלאה את מה שלא נלבש עוד ולפנות מקום לחדש.

אז מה נקנה? בגדי אביב 2017 קלילים, צבעוניים ואופטימיים. הם מתרפקים על אופנת שנות ה-80 של המאה שעברה. המעצבים בחרו בהדפסי פרחים ובפרפרים נאיביים, בגזרות אווריריות, בבדים נעימים לגוף ובהדפסים עשירים הכוללים פסים בשחור-לבן, צורות גיאומטריות ותמונות הלקוחות מעולם הים: צדפים, דגים, יאכטות וגלים.



עושה רושם שהגזרות הן נשיות יותר, רומנטיות וסלחניות יותר לבעלות גוף מלא יותר. השמלות נוגעות לא נוגעות בגוף וחלק מהשרוולים ארוכים וגזרתם כשל הקימונו היפני.

הפתעת העונה היא המכנסיים בגזרות ישרות. האומנם הגיע הסוף למכנסי הסקיני? לא הייתי מספידה אותם סופית, אבל כדאי להתרגל שוב לגזרות הישרות של המכנסיים. כך לפחות אומרת רותי, בעלת אחת מחנויות האופנה בעיר. הם קלילים יותר ומתאימים יותר למזג הישראלי.

הצבעים? לבן, פנינה, צהוב, כחול של ים והרבה טלאים הנתפרים לבגד בהדפסים פרחוניים. מה שפעם הדבקנו באמצעות מגהץ חם לבגד, היום תופרים, ובכך הופכים כל בגד שגרתני לפריט ייחודי המעיד על טעמה של הלובשת.



אין ספק שהשילוב של השמש המפציעה, הפריחה היפה בכל רחבי הארץ, חג הפסח, כל אלה חברו יחד כדי לשכנענו להתחדש בבגד חדש, לצאת ולטייל עם שיר קטן בלב.

אז מה ללבוש!

Kenig1@bezeqint.net



התמונות מאתר "מרקס אנד ספנסר". ניתן לרכוש הבגדים ברשת.





## ארמון הזכוכית / אמיטאב גהוש

✪ מאת: מלכה מהולל

איני יכולה לומר בוודאות שלולא יצאתי למסע מרתק בבורמה (מיאנמר), הייתי טורחת לאתר את הספר הזה, אבל כשקראתי אותו עם חזרתי, לא יכולתי שלא לחוש התרגשות מההתרגשות נבעה גם מההיכרות השטחית שלי עם המקומות המוזכרים בספר, אבל גם משום שהבנתי מעט יותר את המנטאליות של עמים שחיו תחת הקולוניאליזם שרווח בארצות המזרח במאות ה-19 וה-20. הצרפתים השתלטו על הודו סין, ההולנדים על אינדונזיה, והבריטים בחרו בבורמה מסיבות פרקטיות. הם חשקו באבני הרובי ובעצי הטיק, הם העדיפו אדמה פורייה שאפשר יהיה לגדל בה אורז, והם רצו מקום קרוב לנהר כדי שיוכלו להעביר את כל הסחורה לממלכה.

בבורמה של 1885, עת מתחיל הסיפור, מתחיל גם סיפור הכיבוש הבריטי, ולאורך כל הספר ישתרגו אלה באלה ענפי הרומן הקטן עם ענפי ההיסטוריה הגדולה.

ראג'קומאר הוא ילד הודי יתום בן אחת-עשרה שמגיע לעיר מנדלי בבורמה כדי לעבוד כנער סיפון על ספינה. הנסיבות מעבירות אותו לעבוד במטבח של טבחית הודית בשוק. נער סקרן ואמיץ הוא ראג'קומאר, ובמהלך סיוריו בעיר הוא פוגש את דולי, מי שעתידה להיות אהבת חייו, אם כי יחלפו עוד כשני עשורים עד שיוכלו השניים להתאחד. הכיבוש הבריטי הוא זה שמפריד בין האוהבים בני ה-11 וה-9, אבל לא לעד. ראג'קומאר מתגלגל ליערות הטיק שם, בסקרנותו ובתושייתו הרבה הוא לומד את רזי המסחר בעץ היקר ובמהרה הופך להיות סוחר של ממש במקום פועל פשוט. בהמשך יהיה זה המסחר בגומי שיקפיץ אותו גבוה במעמדו החברתי ובמיוחד הכספי.

מדובר בסאגה של מאה שנה, ולא כולה מרתקת, אבל כיצירה שלמה היא שופכת אור היסטורי על תקופה ומקום שזרקור ההיסטוריה לא האיר עליה מספיק. במאה השנים האלה מתואר, מלבד הסיפור האנושי, גם המעבר מאופניים ומספינות קיטור למכוניות ולמטוסים, ולבסוף גם לאינטרנט. מלחמת העולם השנייה מעוררת בלהט את הוויכוח אם ההודים צריכים לשרת את האימפריה הבריטית, ואז, כשהיפנים כובשים את דרום מזרח אסיה, בוחרים ההודים להצטרף אליהם, החלטה שמתבררת כקריטית.

הסופר, אמיטאב גהוש, נולד בכלכותה אך חי בניו-יורק ועוסק בכתיבה ובהוראה באוניברסיטאות.

Mehulal2@netvision.net.il



## "המטפלת"

במאי: יאנוש אדלני, שחקנים: בריאן קוקס, קוקו קוניג

✪ מאת: מלכה מהולל

בדיוק כמו בעוגה. מכניסים את כל המרכיבים הכי משובחים, ויוצאת עוגה נהדרת, אבל כזאת שאכלנו כמותה כבר פעמים רבות. זה מה שחשבתי שיקרה בסרט 'המטפלת' של הבמאי ההונגרי (עם הנגיעה הישראלית) יאנוש אדלני.

אבל לשמחתי זה לא מה שקרה. החומרים אמנם משומשים: סר מייקל גיפורד הוא שחקן שייקספירי מזדקן שהפרקינסון בו לקה הופך אותו לעוד יותר בודד, מר נפש, מתנשא, אכזר ונרגן ממה שהיה בצעירותו. הוא מתגורר באחוזתו הכפרית רחבת הידיים ומקפיד להתאכזר לכל מטפלת שבתו שוכרת עבורו ולפטר אותה. כל זה נכון עד שמגיעה דורותיאה, מטפלת הונגריה המשתוקקת ללמוד משחק ובינתיים מחפשת עבודה אצל סר מייקל ולא בכדי אצלו.

הסיפור אולי צפוי, אך הוא מתגלגל באופן כל כך שנון, כל כך אנגלי, כל כך עמוק, שמדובר בתענוג צרוף לצפות בו. לא שזה תענוג גדול לאן אנחנו עלולים להגיע, כבר אמר דוד אבידן: "אדם זקן מה יש לו בחיים, הוא קם בבוקר ובוקר בו לא קם", ועדיין יש גם בגיל הזה חיוניות, הומור, אופטימיות והמון אהבה אם רק נותנים לזה סיכוי.

בריאן קוקס, השחקן הראשי, עושה עבודה מופלאה בתפקיד חייו. חילופי הדיאלוגים בינו לבין דורותיאה רובם מושתתים על "המלט" של שייקספיר ומעניקים לצופה חוויה תרבותית יוצאת דופן, כזו שמצופה לחוות כמותה רק בתיאטרון שייקספירי טוב. אבל השיא כמובן הוא סצנת הסיום, שהשחקן היה שותף מלא לכתיבתה. אירי ריקין, שהרצה לפני הצפייה בסרט ציטט, ולא בכדי, את יוליוס קיסר של שייקספיר שאמר: "פחדן ירבה למות לפני מותו. הגיבור יטעם את המוות רק פעם אחת." לא אקלקל כמובן את חווית הצפייה בסרט. אומר רק שהלכתי לראות את הסרט בפעם השנייה בעיקר בשל סצנה זו.

Mehulal2@netvision.net.il

# תנועתיות הגוף ותנועות פונקציונליות

✿ מאת: אפרת גלעד אמיר

התנועה היא חלק בלתי נפרד ממהלך חיי האדם והיא באה לידי ביטוי בפעולות שונות. על כן נודעת חשיבות רבה לשמירת התנועתיות בכל מפרקי הגוף, מכפות הרגלים ועד הראש. את התנועתיות יש לתרגל בזוויות תנועת המפרקים, בקצב משתנה: איטי ומהיר, וברמות קושי שונות אותן ניתן לשנות עם ובלי מכשירים. לדוגמה: מקלות, טבעות, גומיות, משקוליות, ביבשה וגם במים. למה חשובה התנועתיות?

- התנועתיות במפרקים השונים שומרת על טווחי תנועה ועל גמישות במפרקים, משמרת את מסת העצם,
- משפרת את זרימת הדם והעצבוב במפרקים,
- מעלה את המודעות הגופנית ליכולת התפקודית בחיי היום יום.

תנועות של מתיחה והארכת שרירים עם שיפור טווח מפרקים, מאפשרות למתעמל לשמור על יציבתו ולשפר את שיווי המשקל. עם ההתקדמות בגיל, זה לא סוד, חלים שינויים גופניים ופיזיולוגיים המשפיעים על התפקוד היום יומי של האדם המבוגר. אצל מבוגרים הפעילים בפעילות גופנית בהתמדה, יכולתם וכושרם הגופני התפקודי בחיי היום יום טובה ונשמרת לאורך השנים, והירידה בכושר הגופני איטית ומדורגת במהלך השנים. אצל אלה שאינם רגילים לפעילות – אף פעם לא מאוחר להתחיל, בתנאי שהדבר נעשה בכפוף ליעוץ ולפיקוח של בעלי מקצוע מהתחום.

כשמתרגלים תנועות פונקציונליות / שימושיות בחיי היום יום משתפר הכושר הגופני התפקודי בחיי היום יום. במילים אחרות, איכות ביצוע הפעילות היומיומית עולה ואיתן גם הרגלי התנועה המתאימה והנכונה לתפקוד היום. אימון פונקציונאלי הוא אימון שיטתי ומבוקר. מטרתו לשפר את הכושר הגופני התפקודי, ולהביא לשיפור משמעותי של איכות החיים, להגדיל מידת העצמאות של המתעמל ואת יכולת ביצוע המטלות היומיומיות.

האימון פשוט וקל. הוא מורכב מתנועות שהגוף רגיל אליהן בחיי היום יום. עיקרו בפעילות של שיפור תפקוד מערכת לב-ריאה, בתרגילי גמישות השרירים המפרקים, תרגילי כח וחזוקה, תרגילי תיאום בין איברים – קואורדינציה, ותרגילים לשיפור שיווי המשקל.

דוגמא לתנועות פונקציונליות מחיי היום יום:

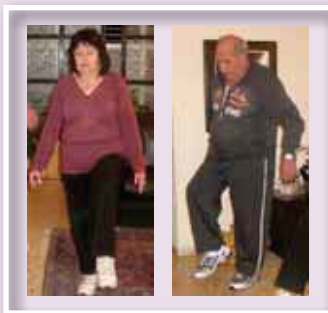
קימה מכסא, עליה וירידה במדרגות



עמידה על רגל אחת

הליכה בשמירה על שיווי המשקל

הליכה



מומלץ להתייעץ עם מומחה מתחום הפעילות הגופנית לגיל המבוגר לשם התאמת הפעילות הגופנית למתאמן/ת לפי צרכיו ומטרותיו. אף פעם לא מאוחר להתחיל לעסוק בפעילות גופנית. בכל גיל ניתן להתחיל להתעמל וליהנות!

אפרת גלעד אמיר היא M.A. בחינוך הגופני M.A. בגרונטולוגיה. יועצת, מאמנת כושר אישי המתמחה לגיל המבוגר, למחלות כרוניות, בשיקום ומתאימה פעילות גופנית למתעמל/ת לפי צרכיו ומטרותיו. מרצה במכללה האקדמית בוינגייט.

efratga@gmail.com



## קניות ברשת

מאת: מלכה מהולל

הדור הצעיר כבר שוחה בזה, אבל המבוגרים עדיין חוששים. לקנות באינטרנט? זה לא מסוכן? לא יגנבו לי את פרטי כרטיס האשראי? איך אני יודע שההזמנה תגיע? מה עושים אם לא? ומצד שני, ההיצע של המוצרים גדול כל כך ברשת, המחירים נמוכים בהרבה, לא צריך לקום מהכורסא והחבילה מגיעה עד הבית, או לחילופין עד נקודת החלוקה בסופר הקרוב. לא שווה? בהחלט שווה, אבל צריך לנקוט באמצעי זהירות בסיסיים. נדגיש הפעם שני דברים חשובים:

ראשית, מוצרים שמזמין אדם פרטי ומיועדים לשימוש האישי (למעט טבק ואלכוהול) פטורים מתשלום מיסי יבוא ובלבד שמחירים של המוצרים אינו עולה על \$75 (לא כולל הובלה וביטוח). מוצרים שמחירם גבוה מ-\$75 אך אינו עולה על \$325 פטורים מתשלום מכס אך חייבים בתשלום מס קנייה (אם חל עליהם) ובתשלום מע"מ בשיעור 17% מערך העסקה (כולל הובלה וביטוח). באתר רשות המסים אפשר למצוא טבלה ובה פירוט שיעורי המסים החלים על פריטים שונים. מכל מקום, אם אתם חדשים בקניות ברשת, מומלץ להתחיל בקנייה קטנה אחת, דהיינו שמחירה נמוך מ-\$75, לראות איך זה הולך ומשם להמשיך.

לגבי אופן התשלום, מומלץ להירשם לאתר של פי-פאל (היום יש כבר אתר בעברית). מדובר באתר שמספק שירות המאפשר רכישה או מכירה קלה יותר דרך האינטרנט. יתרונותיו של פי-פאל הם אבטחה וריכוזיות. פרטי כרטיס האשראי שלכם נמצאים באתר מרכזי אחד, ולא מופצים באתרים רבים, שקשה לדעת מהי רמת האבטחה שלהם והסיכון שבהם לחשיפת פרטי כרטיס האשראי. מכיוון שמדובר באתר גדול, ייחודי ומקצועי לנושא, שמשקיע הרבה בנושא אבטחת המידע, ההנחה היא שהסיכון לדליפת הנתונים נמוך יותר מאשר ברוב האתרים.

החברה מתחייבת גם לנסות לעזור ללקוח במקרה שהתבצעה תקלה ברכישה, כגון קניית מוצר לא תקין, תיאור המוצר היה שגוי, או שהמוצר לא הגיע ללקוח.

עם זאת, יש להיזהר ממתחזים ברשת, השולחים לאנשים תמימים מיילים, כביכול מ-PayPal, המזהירים מפני חשבונות חשודים. במרבית המקרים מדובר בהונאה. על כן יש להימנע מפתירת מיילים הכתובים בשפה משובשת ובעלי כותרת משונה. Mehulal2@netvision.net.il



## קרוב ללב - החיבור שנוגע בכולנו

מאת: יהודית הלפר

הקשישה הבודדה, בקומה השלישית, חיה בדירתה הצנועה עם מטפלת. לא היה לה שום קשר עם שכניה לבניין. בחג החנוכה דפקו על דלתה זוג שכנים צעירים והביאו לה מתנה: "ערכת חיבור" של עמותת "קרוב ללב". כבר באותו הערב הם עלו שוב לדירתה, הדליקו איתה את נרות החנוכה וגם ילדיהם הצטרפו ושרו משירי החג. הקשישה, ממוצא רוסי, נזכרה בבית ילדותה ודמעות זלגו מעיניה. מאז שעלתה לארץ היא לא הדליקה נרות חנוכה. במקרה אחר הגיע פעיל העמותה מרעננה כשהוא מצויד בערכה לביקור אצל דייר

מבוגר בבניין מגוריו, יצר איתו קשר בלתי אמצעי וברוח חברית הצליח לשכנע אותו לחתום על הסכמתו לשיפוץ הבניין (במסגרת תמ"א). זאת במקום בו השכנים האחרים נכשלו. סיפורים כאלה ואחרים מספרים פעילי עמותת "קרוב ללב", ששמה לה למטרה לאחד ולקרר לבבות בין כל חלקי עם ישראל. "אחדות גדולה מתחילה במעשים קטנים". משפט זה הוא אחד הסלוגנים המרכזיים של העמותה.

"קרוב ללב" נוסדה בשנת 2013, ע"י פעילים שחשו צורך לעשות משהו כדי להילחם בניכור בין חלקים שונים בעם ישראל ולהגביר את האחוה והרעות בין המגזרים השונים. פעילי העמותה פזורים בכל הערים בארץ, גם ברעננה. העמותה מכינה ערכות לפני החגים (שמונה פעמים בשנה). הערכות מכילות חוברות ומשחקים המותאמים לכל חג. תוכן הערכות משתנה משנה לשנה. חברי העמותה וכל אדם אחר, המעוניין בהן, מחלקים את הערכות בעיקר לשכניהם הגרים בבניין מגוריהם או בשכונתם, אך לא רק. אפשר גם לחלק במקומות העבודה או במקומות מפגש אחרים.

דרך הערכות נוצר קשר ראשוני עם השכנים הלא מוכרים ובמשך הזמן אף נוצרות חברויות, למרות הרקע השונה. כיום חברים בעמותה 1,000 חברים, המשלמים דמי חבר קבועים (18 ₪ לחודש). רבים אחרים מזמינים ערכות על בסיס מזדמן (30 ₪ לשלוש ערכות). אחד למזמין ושתיים לחלוקה לשכנים). ניתן להירשם כחברים בעמותה או להזמין ערכות לחג הקרוב (פסח) בטלפון: \*2238 או: 058-7001093.

Yehudit\_helfer@walla.com

העמותה לאזרח הוותיק רעננה  
מרכז תרבות כושר ופנאי



## הזמנה להרצאה

תת אלוף וקצין חינוך ראשי במי"ל

### אהוד גרוס

"היפרדות וביטחון"  
צורך לאומי וגם אפשרי"

יום שני 7/4/17 בשעה 16.00

עלות: 10 ש"ח לאדם

כיבוד קל

מועצה בהרשאה מראש

טל.: 7720707

היכון, היכון  
לאירוע הגדול של השנה !!

הגימלאידה ה-3 יוצאת לדרך !!!

יום שני 8.5.17

יום כיף בחיק הטבע - פארק רעננה

שריינו התאריך, רישמו ביומנים

## נועם לוין B.Sc

אופטומטריסט קליני  
מטעם אוניברסיטת בר אילן

התאמת משקפיים אופטיים ועדשות מגע



מתמחה בהתאמת משקפי מולטי פוקל  
משקפיים לרחוק, קריאה, מגדלת שולחן לקריאה וכתיבה.

יש להתקשר לקביעת תור:

054-3029339

מבצע  
בדיקות ראייה  
למשרד הרישוי

זכור את פסח שנה אגוזי רעננה

אחווה 198 חדר 110, רעננה

www.noamlevin.co.il

## למון קליין

\*יבוא שיווק והפצה

ברכות ללקוחותינו  
בעמותה למען האזרח הוותיק  
רעננה

חג פסח שמח וכשר

יבוא שיווק והפצה,  
מוצרי היגיינה ונייר.

טל' ראשי 09-8986035

פקס 09-8940769, פקס נוסף 04-6214265

www.lemon-clean.co.il

מערכת "כיוון חדש" רעננה  
מחפשת כתבים\כתבות  
חדשים\חדשות למערכת העיתון.

ניסיון קודם בכתיבה הכרחי.

המעוניינים יפנו בכתב לכתובת

Mehulal2@netvision.net.il



## כרפס - סלרי - המובחר שבירוקים

✿ מאת: אורה צרויה

"שמחה רבה, שמחה רבה, אביב הגיע, פסח בא". כל שומרי המשקל נכנסים לחרדה בשל ההשמנה הצפויה ממאכלי החג הטעימים ועתירי הקלוריות. אמצעי מניעה? נשנשו כרפס, או בשמו הלועזי סלרי. מומחי הדיאטה מכנים אותו "המובחר שבירוקים", ומדוע? להלן תכונותיו הטובות התורמות הרבה לבריאות גופנו ולשומרי המשקל שבינינו.

**ותחילה קצת היסטוריה:** הכרפס של ימינו הוא ביות של צמח בר שגדל לפני אלפי שנים באזורי הים התיכון והים השחור. לאחר ביותו התפשט באירופה ולאחר מכן בכל העולם. בספרי הרפואה של העולם העתיק הכרפס רשום כתרופה המומלצת לחולי לב, דלקת פרקים וכן להרגעת כאבים. תושבי רומא העתיקה הפיקו מזרעי הכרפס משקה אלכוהולי כשיקוי להעצמת הפוריות והיכולות הספורטיביות.

במסורת היהודית נכלל הכרפס בקערת ליל הסדר, והוא השלישי בסימני הסדר "קדש/ ורחץ / כרפס / וכ"ו. הכרפס נאכל לאחר נטילת ידיים ללא ברכה ולאחר שהוטבל במי מלח, בחומץ, ואף בחרוסת, כל אחד כפי מנהגו.

**תורם לבריאות הגוף:** הכרפס בריא מאוד לגוף. מחקרים מצאו כי בכרפס ישנם כשמונה חומרים עם השפעות אנטי סרטניות, לכן אכילת סלט מעלים ומשורשים של כרפס ושתיית מיץ כרפס תורמות למניעת סוגי סרטן שונים, כגון סרטן המעי הגס והדם.

מחקר של המחלקה לחקלאות של ממשלת ארה"ב הראה כי 100 גרם סלט סלרי הנצרך מדי יום מסייע להורדת רמת הכולסטרול הרע ב-10%-20%. הסיבה לכך היא שהסלרי מגרה הפרשת מיצי מרה ועשיר בסיבים תזונתיים. הוא טוב גם לחולי סוכרת. הכרפס מכיל אשלגן ומגנזיום בעיקר בשורש הכרפס. מינרלים אלה יעילים לפירוק אבנים בכליות וכן מסייעים למתן השתן. כך הם מסייעים למניעת היווצרותן של אבנים בכליות ובכיס המרה. הכרפס אף מסייע במלחמה נגד מחלות ריאות למיניהם, משפר את חיי המין, הוא טוב למחלות לב, משמש כתרופה טבעית למחלות בדרכי השתן. הוא מומלץ לנשים בהריון ולסובלים מאור.

**הכרפס מרזה:** מומחי הדיאטה טוענים כי הכרפס הוא ירק עם מאזן קלורי שלילי היות שבתהליך עיכולו בגוף שורף הגוף יותר קלוריות ממה שהוא מקבל מהכרפס. במקל כרפס יש שש קלוריות בלבד. המומחים ממליצים לשתות מיץ סלרי לפני כל ארוחה, פעולה המסייעת לצמצם את התיאבון ולחסל עודפי מים ברקמות.

**איך נפיק מהכרפס את המיטב?** רצוי לצרוך כרפס טרי, לא מהקפאה או מבושל, כי אז הוא מאבד חלק ממרכיביו התורמים לבריאות הגוף. גם מיץ כרפס יעיל, אך יש להגביל את הכמות למקסימום יומי של 150 מ"ל. כן מומלץ להוסיפו בסלט הירקות כעלים קצוצים, או לגרד על הסלט שורש כרפס. כרגיל רצוי להתייעץ עם מומחים לפני צריכתו.

orazruya@walla.co.il

מילת החודש – חנות הפועלת בכל שעות היממה.

מאת: לאה הראל

harelea@gmail.com

## עברית: מה בין ביצת הפסחא למחשבים?

המושג "תְּכָמִין" (מן השורש כ.מ.ן שמשמעו הסתרה) מייצג מנגנון סמוי ולא מזיק שטומן המתכנת בתכנת מחשב לשם שעשוע או לשם השארת חותם אישי. באנגלית הוא נקרא Easter egg, כלומר ביצת פסחא אותה נוהגים לצבוע ולהחביא, ועל הילדים לחפש ולמצוא אותה.

## גילי מצות במלית גבינה

- 4 מצות
- למלית: • 1/2 ק"ג גבינה לבנה רכה • 1 ביצה
- מלח ופלפל לפי הטעם • 2 ביצים טרופות נוספות
- לטיגון הגלילים • שמן לטיגון.



מרטיבים את המצות במעט מים ומניחים על מגבת לחה ל-15 דקות או עד שהמצות תהיינה גמישות. מערבבים את כל חומרי המלית, מניחים רבע מהתערובת בקצה המצה, ומגלגלים לגלילה, חותכים כל גלילה ל-3, טובלים כל חלק בביצים הטרופות ומטגנים בשמן החם. ניתן לתבל את המלית בשמיר או בעירית קצוצים דק.

## גילי מצות במלית בשר

- 4 מצות
- למלית: • 1 בצל קצוץ • 1/2 ק"ג בשר טחון
- 1 ביצה • מלח ופלפל • שמן לטיגון
- 2 ביצים טרופות נוספות לטיגון הגלילים.



להרטיב את המצות במעט מים ולהניח על מגבת לחה ל-15 דקות או עד שהמצות תהיינה גמישות. הכנת המלית: לטגן את הבצל בשמן, להוסיף את הבשר ולטגן עד שישנה את צבעו, להוסיף את הביצים, לתבל במלח ופלפל, לערבב היטב ולהניח רבע מהתערובת בקצה המצה ולגלגל לגלילה. לחתוך כל גלילה ל-3, לטבול כל חלק בביצים הטרופות ולטגן בשמן חם.

Cleah1@walla.com

- מצה בריי - 8 מנות**
- 5 מצות • 2-3 ביצים • מלח ופלפל • שמן לטיגון



שוברים את המצות לפיסות, משרים במעט מים עד שתרכנה וסוחטים. טורפים את הביצים עם הפלפל והמלח ומוסיפים את המצות השרויות, מטגנים במחבת בשמן משני הצדדים.

## מצה בריי של תרצה - מנה אישית

"אני עושה את זה קצת אחרת", אומרת תרצה, "וזה טעים מאוד".

- 1 מצה • 1 ביצה • מלח • שמן לטיגון

שוברים את המצה ל-4 או 6. משרים במעט מים וסוחטים מבלי לשבור. מטגנים את המצה בשמן, הופכים, מוסיפים את הביצה הטרופה מתובלת במלח ממשיכים לטגן מעט והופכים שנית.

## מצה בריי מתוקה - 8 מנות

- 5 מצות • חלב או מים לשרייה • 2 ביצים
- 4 כפות סוכר • 2 תפוחי עץ גרנד קלופים וחתוכים לקוביות
- 50 גרם צימוקים • 1 כפית קינמון • שמן לטיגון



שוברים את המצות לפיסות, משרים בחלב או במים עד שתרכנה וסוחטים. טורפים יחד את יתרת החומרים, מוסיפים את המצות השרויות ומערבבים, מחממים את השמן במחבת ומטגנים את המצה על אש נמוכה כ-10 דקות מכל צד.



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



## הליכה נורדית

### יתרונות ההליכה הנורדית

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

החלה הרשמה לקורס הליכה נורדית ביום ג' משעה 9.00  
וביום ד' משעה 16.00. פתיחה אחרי החגים.

**צ'יקונג** - נפתח חוג נוסף בימי שני בשעה 17.00 במרכז התרבות.  
ניתן להצטרף.

חוג בימי א' בשעה 17.00 במרכז היום. ההגנה 114  
חוג בימי ב' בשעה 17.00 במרכז התרבות.

ניתן להצטרף לשני החוגים. לפנות למרים.

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

העמותה למען האזרח הוותיק - רעננה

רח' ההגנה 114, פינת רחוב חנה שמש, רעננה  
טלפון: 09-7747041 / פקס: 09-7729320



## מרכז יום לקשיש ברעננה

### תוכניות מיוחדות לחודש אפריל 2017

- **יום חמישי 17.04.06 בשעה 10:30** - אירוע לקראת חג פסח עם הזמר איתמר הולין ונוכחות ראש העיר מר זאב ביילסקי, מחלקת הרווחה והנהלת העמותה.
- **יום חמישי 17.04.20 בשעה 10:30** - הרצאה מפי עמי רוניס בנושא "על הגורן עם רות המואביה-מסע להכרת האחר".
- **יום שני 17.04.24 בשעה 10:00** - טקס ליום השואה והגבורה וחלוקת תעודות של "פרח לניצול" במעמד ראש העיר וחיילים.
- **יום חמישי 17.04.27 בשעה 10:30** - יום הולדת לחברים ילדי אפריל והופעה של הזמרת עינת בנימין.

### מכירות במרכז בחודש אפריל 2017

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

• **יום שלישי 17.04.04** מכירת אביזרי אופנה.

• **יום ראשון 17.04.23** מכירת בגדי נשים.

\* ייתכנו שינויים בתכנית. נא להתקשר יום לפני.

**נא להתקשר למרכז יום לקשיש ולהרשם ☎ 09-7711598**



חיים זהב



## בוקר ששווה זהב



מגדלי הים התיכון  
מעניין לחיות פה

רשת מגדלי הים התיכון מזמינה אתכם  
לבוקר חווייתי ולהרצאה **חיים זהב**

**20.4.17 | הבית בכפר סבא | 10:00**

רחוב אנצו סירני 58, כפר סבא

**חיים זהב** הינה הרצאה אינטראקטיבית הדורשת חשיבה אינטלקטואלית ומצד שני מעניקה חוויה רגשית. ההרצאה עוסקת בהתמודדות עם קבלת החלטות, חשיבה מחוץ לקופסא ועוד.

**מרצה: איילת גינזבורג.** בעלת חברה להרצאות, הנחיית קבוצות ואימון אישי.

10:00 התכנסות, וכיבוד | **הרצאה: חיים זהב**  
12:00 סיור בבית | 12:30 שעת סיום משוערת

מגיל 70+ | בהרשמה מראש-מסי' מקומות מוגבל | כניסה חינם

להרשמה חייגו עכשיו 052-7028692

WHEAT

העמותה למען האזרח הוותיק - רעננה



## גמלאים עולים, מגיל 60 ומעלה, משוחחים בעברית.

עולים הרוצים ללמוד עברית בסיסית, יקבלו הדרכה על ידי מורה מוסמכת. עולים המעוניינים לשפר את העברית - קבוצות שיחה אחת לשבוע בימי שלישי בשעה 17.30 (אחרי חג הפסח). המפגשים ללא תשלום

**המקום: במרכז תרבות כושר ופנאי, רחוב ההגנה 114 רעננה.**

המעוניינים יפנו לרחל ג. 09-7431614  
אם אין תשובה נא להשאיר הודעה.

## להשכרה

אולם אירועים  
לימי הולדת  
חדרים להרצאות

בשעות אחר הצהרים והערב

**לפנות למרים - 7747041**



העמותה למען  
האזרח הוותיק  
רעננה