

כיוון חשב

אייר-סיון תשע"ז יוני 2016

המגזין לאזור החוותיק ברעננה

גיליון 228



“עורו הוי עורו
שורו בני כפרים
קמה הן בשלה כפר
על פני הכפרים
קצרו שלחו מגל
עת ראשית הקציר”
(מתתיהו שלם)

נחמן שי ברעננה 4-5 מאזרבייג'ן לישראל וחזרה 6-7

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

צעירים לנצח: טיפול מונע בזקנה

✿ מאת: מאיר חוטקובסקי

בשורה אופטימית לאנושות - אולי לא נחיה חיי נצח, אך ניתן יהיה להאריך את תוחלת החיים. מעבדת ג'קסון בארה"ב וחברת המחקר "קאליקו" (Calico) חברו יחדיו לפיתוח פרויקטים ללמידת הגנטיקה של הבריאיות ואריכות הימים. אומר ליו אדיסון, נשיא מעבדות ג'קסון: "הזדקנות היא גורם המפתח מחלות קטלניות ביותר, כולל סרטן, מחלות לב, מחלת כליות ואלצהיימר. הבנה טובה יותר של הביולוגיה הבסיסית של ההזדקנות תוכל לתרום למחקר בתחומים רבים ולהרחיק את המחלות מקצרי החיים".

meir-ch@bezeqint.net

למזלנו הגדול ח"כ איציק שמולי ("המחנה הציוני") אוהב את סבתו, סעידה. למה למזלנו? משום שהשילוב בין עדותו למצבה הרעוע לבין היותו בעמדה ציבורית המאפשרת לו לפעול - מעלה על סדר היום הציבורי תופעות בלתי מוסריות המביאות קשישים במדינה למצבים בלתי אפשריים. לפני חודשים אחדים פרץ שמולי בבכי במהלך דיון בוועדת העבודה הרווחה והבריאות של הכנסת: "סבתא סעידה לא ידעה מה זה אקטואריה. היא רק ביקשה לא ליפול על המשפחה. עשרים שנה היא שילמה לביטוח הסיעודי, חודש בחודשו, וברגע האמת, חברת הביטוח לא הייתה שם. זאת הונאה בחסות המדינה".

עכשיו מתברר שכדי לפתור את הבעיה של מאה אלף הקשישים כמו סעידה, הכריח הפיקוח על הביטוח במשרד האוצר את קופות החולים לקלוט אותם קשישים. הבעיה היא שמי שמממן זאת הם, כמובן, אנחנו האזרחים שנאלצים היום לשלם יותר. ועדיין ניתן פיתרון סביר לקשישים.

עכשיו 'התלבש' שמולי על ההשפלות שנאלצים קשישים רבים לעבור בבואם לקבל את המגיע להם מהביטוח הלאומי. מדובר במבחן ADL הבוחן את יכולתו של החולה הסיעודי לבצע פעולות יומיומיות כמו לקום ולשכב, להתנייד, להתרחץ, להתלבש ולהתפשט, לאכול ולשתות ולשלוט על הסוגרים. מי שראה את הסרט "קמטי צחוק", בוודאי אינו יכול לשכוח את ההשפלה שעוברת הדמויות שמגלמים ליא קניג ויוסף כרמון כשמגיעה החוקרת של הביטוח הלאומי.

מסתבר שמגיל 90 פטורים הקשישים מהמבחן ודי באישור הרופא הגריאטרי המלווה. עכשיו העלה שמולי הצעה לחוק שמוריד דרסטית את הגיל הזכאי לפטור: כל קשיש מעל גיל 75 יוכל להביא אישור מהרופא הגריאטרי ולקבל את הגימלה הסיעודית. הדרך ארוכה, אבל לפחות החלו לצעוד בה. הוא שאמרנו, מזל שאיציק שמולי אוהב את סבתא סעידה.

Mehulal2@netvision.net.il

+ / - פלוס מינוס

מינוס

יש כמה נושאים שלא נרפה מהם, ואחד הראשיים בהם הוא הזבל שזורקים אנשים פרטיים בשטחים ציבוריים. ישנו כמובן הפן המכוער כל כך של אלה שישמרו על ביתם נקי ומסודר אבל כבר בחדר המדרגות יזרקו בדלי סיגריות, שלא לדבר על אלה שיעמיסו את מכוניתם בזבל וישליכו אותו בשטח פתוח ציבורי. אבל אנחנו תוהים היכן הפן המחנך? ויתרה מכך, היכן הפן האוכף? אין ספק שבכל הזבל הזה יש סימנים מזהים של הבעלים החוקיים שלו - יתכבדו רשויות החוק, יאספו את הכבודה ויחזירו אותה למי ש"איבד" אותה.



עורכת ראשית: מלכה מהולל

עורכת לשונית: לאה הראל

חברי המערכת: נילי אפלבוים, אביבה אסיא, בלומה בינשטוק, שלמה בינשטוק, 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

המ"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:

אופניים בביתרונות רוחמה

צילמה: מלכה מהולל

ציפי מרום

✿ מאת: לאה קליין



איך פתאום נפלת ההחלטה לעבור לבית מוגן?

שאלתי את ציפי מרום שעברה עם עודד בעלה לפני כשבועיים מבית מפואר מוקף גינה ענקית בהרצליה לבית מוגן ב"אחוזת בית" ברעננה.

ציפי היא ילידת ברזיל 1938. היא עלתה לארץ ב-1949. סיימה לימודי בית הספר וסמינר למורים ב"הדסים" – מורה במקצועה. עודד טייס לשעבר בחיל האוויר. להם בן, שתי בנות ושישה נכדים. "כשיצאתי לגמלאות" אומרת לי ציפי "לימדתי עברית ב'אחוזת

בית'. אהבתי את האנשים ואת אווירת המקום וחשבתי בליבי שכשאגיע לגיל 80 ארצה לגור בבית מוגן. זכרתי את זיקנתה של אמי שלא רצתה ללכת ל'מויישב זקיינים' (מושב זקנים). כל העול נפל אז עלינו, ילדיה, ולא רציתי להפיל זאת על ילדיי."

עודד היה שותף להחלטה זו?

"בהתחלה לא. אם את רוצה ללכת לדיור מוגן, אמר, 'תלכי לבד'. ופתאום לפני כחודשיים מסיבות רבות ואולי גם מתוך דאגה לעתיד, שינה את דעתו ואמר שאכן כדאי ללכת לדיור מוגן. זה נפל עליי כרעם ביום בהיר וכבר למחרת התחלנו לחפש מקום שיתאים לנו."

החלטה כזו מבחינה רגשית היא לא קלה?

"זה לא פשוט. אני רגשנית ואספנית. אוספת מזכרות מכל הטיולים בעולם. מצלמת כל פרח שפורח בגינה. יש לי 25 אלבומים מלאים בסיפורי חיים. הבית מלא בעבודות יד שלי, של עודד ושל בתי. איך אפטר מכל הדברים? ... ממה נפרדים? ... מה זורקים? לכל דבר יש לי יחס אישי וסיפור חיים. הרי לא אצליח להעביר הכל לדורות."

באמת מה מעבירים?

"עודד הוא טייס, סוליסט, מטיס מיראג', אחד שיודע לקבל החלטות מהירות. הוא התחיל מיד לארוז, לעטוף, להדביק מדבקות. הכל היה אצלו כל כך מאורגן ומדויק. מה שצריך היה לחסל - שרף. טונות של זיכרונות, לימודים ומכתבים הושמדו. אני, המורה לספרות, טיפוס רומנטי, החלטתי לא לארוז אלא למיין בנחת ובשקט. מיינתי מכתבים ואפילו שלחתי בחזרה לחברי הראשון את מכתבו - רק כדי לא לזרוק."

נשאר משהו לזיכרון מהמבנה של ביתכם?

"בני בא מארצות הברית ולקח את שלט הכניסה שהיה תלוי על שער ביתנו, אותו תלה על דלת ביתו בארה"ב ושלח תמונה. עודד הוריד את המנצ'לאך (דמויות מברזל שמחזיקים את תריסי הבית) והצמיד אותם למנורת הלילה."

ומה עם כל האלבומים?

"לכל 25 האלבומים עבי הכרס שבהם תמונות, צילומי תערוכות, קטעי עיתונות, מפיות נייר, פרחים מיובשים ועוד ועוד, בנינו כוונת מיוחדת ובה גם מקום לעבודות היד שלנו."

איך היה הרגע שסגרתם את הבית?

"לא היה לי זמן לחשוב. אמרתי 'שלום בית'. היינו כל כך עסוקים שלא הספקתי לחוש את הרגע. עשיתי עצמי שאני נוסעת לנופשון ובעוד מספר חודשים אחזור. אני שונאת פרידות, אני מדחיקה. לא נפרדתי אפילו מהשכנים. קניתי אתמול מזכרת לכל אחד, וכדי שהמוזה לא תברח לי, כתבתי כבר הבוקר הקדשה אישית."

אתם ממשיכים בפעולותיכם השוטפות?

"אני ממשיכה ללמד עברית ובכל עת עסוקה בסריגה ורקמה. כולם מכירים אותי בתור 'ציפי הרוקמת' או 'הסורגת'. עודד כותב את ספרי ההיסטוריה של חיל האוויר, ביוגרפיות של אנשים וספרי ילדים."

ולסיכום

"עברתי תהליך חשוב ומשמעותי מאוד. התנתקתי מהמון חפצים שלא היה לי צורך בהם, משהו שאף פעם לא יכולתי לעשות. הרגשתי כמו בצעירותנו: זוג צעיר לפני החתונה שהולך לחפש ריהוט וציוד חדש. אני מרגישה התחדשות, רענון, אנרגיה חיובית ואני אומרת לעצמי: 'יופי ציפי - עשית את זה!'"

Cleah1@walla.com

הבטוח הלאומי לא צוחק/©

✿ מאת: דוד אשל

הודיעו לי מבטוח לאומי שאני גורם להם נזק יומיומי, ובטלו לי את ההקצבה כחק עד שאפסיק, להצחיק ולצחוק.

גם הם מודים ואומרים שמוכיחות תוצאות כל המחקרים, שאם הצחוק גם אלקים מעריך ומי שצוחק...את חיי הוא מאריך, וזקנים הצוחקים, להם הוא מוותר ולכן הם חיים הרבה יותר.

לכן ידע כל מצחיק עצמאי שהנזק בהצחקה הוא נזק לאומי, והוא גורם להם המון הפסדים והם מעדיפים יותר את ההספדים.

יתכן מאד שהם יבטלו את ההקצבה לא רק למצחיקן אלא גם להקשבה, והם שוקלים להפוך זאת לחק שאסור להצחיק ואסור גם לצחוק, ודוקא מפנים עצובות לבטוח הלאומי יש אינסוף תקוות.

עכשיו לא אדע אם לצחוק או לבכות העדיפות הבדיחות, או אולי המכות?

אבל צץ בי רעיון שיוריד את זממם לטמיון.

אם אני אהיה עצוב וזמני יהיה מאד קצוב, בבטוח הלאומי ירבו לצחוק ויעברו הם על החק, ואז יבינו שהחטיאו בחק שהם עצמם המציאו.

שימשיכו הם להמציא חקים ונמשיך אנחנו עם הצחוקים לחיים בריאים וארזים.

Dbeshel13@gmail.com

"הגמלאים הם"

התחושה הכי חזקה אחרי שיחה עם ח"כ ד"ר נחמן שי היא שחבל שאין עוד אנשים כמותו בכנסת ישראל. בלא קשר להשתייכותו המפלגתית (האיש חבר "המחנה הציוני") הוא משדר יושרה, רצינות, השכלה רחבה, מעורבות חברתית ואהבה לעם ולמדינה. חברי מערכת "כיוון חדש" נפגשו עימו לשיחה.



צילום: מוטי בן-אריה

✿ מאת: מלכה מהולל

מה לך ולראשות שדולת הגמלאים?

"אני לא כל כך צעיר כפי שאולי נדמה לכם (השנה ימלאו לי 70 - מ.מ.), צוחק שי, "אני בין המבוגרים בכנסת, והנושא קרוב ללבי לא רק מבחינה אישית אלא גם מבחינה לאומית."
הרזומה של נחמן שי מרשים. הוא היה כתב ברדיו ובטלוויזיה, מפקד גלי צה"ל, מנכ"ל הרשות השנייה לטלוויזיה ולרדיו, יו"ר חברת החדשות של ערוץ 2, יו"ר רשות השידור, מרצה באוניברסיטת תל-אביב ובמכללה למינהל, מנכ"ל הארגון היהודי הבינלאומי UJC, בעל דוקטורט בתקשורת ובמדע המדינה מטעם אוניברסיטת בר-אילן, אבל יותר מכל זוכרים לו את תפקידו כדובר צה"ל בזמן מלחמת המפרץ. אז זכה לכינוי "המרגיע הלאומי" כשהאיץ באזרחים לשתות מים בכל פעם שנשמעה אזעקה.
נחמן שי הגיע לבקר ב"עמותה למען האזרח הוותיק ברעננה" כמי שמכהן, בין השאר, כיו"ר השדולה למען הגמלאים. חשבנו לתומנו שיש בתפקיד הזה ממש, אבל אז התברר לנו ששי משמש כיו"ר לעוד ארבע שדולות וחבר בעוד שלוש עשרה (!) שדולות. שדולת הגמלאים נפגשת שלוש פעמים בשנה ולא ממש יש בכוחה להביא לשינוי כלשהו, אבל בכל זאת היה חשוב לשוחח עם ח"כ נחמן שי, ולו כדי לקבל סקירה מקפת ועמוקה על מצב הקשישים בארץ.

החדשות לא היו ממש טובות. "תוחלת החיים עולה בצורה בלתי סבירה בארץ", פתח שי את סקירתו, "וזהו כמובן ברכה אבל גם אתגר. נכון להיום מונה אוכלוסיית הגמלאים בארץ 900,000 איש ואישה. בעוד 20 שנה יטפס מספרם ל-1,600,000. מדובר בבעיה כלכלית וחברתית חמורה. הפנסיה לא מאפשרת להם להמשיך ברמת החיים לה הורגלו, ובנוסף הדור הצעיר מוצא עצמו נסמך על שולחנם של ההורים למשך הרבה שנים. ההורים אינם רוצים לאכזב את הילדים, אך אין ביכולתם להמשיך ולתמוך בהם."

אז מה עושים?

"הבעיה אצלנו היא שאף פעם אין לנו תכניות לטווח ארוך. עלה הרעיון להעלות את גיל הפרישה, אבל זה לא כל כך קל. ראשית, לא כל אחד יכול להמשיך ולעבוד גם בגיל מבוגר מסיבות שונות, ושנית, מקומות העבודה בנויים על תחלופה. מצד אחד לצעירים יש יותר כוח, אבל למבוגרים יש יותר ותק, ניסיון וחכמת חיים. נשים, למשל, חיות בממוצע למעלה מ-20 שנה לאחר הפרישה, אבל מתנגדות בתוקף להעלות את גיל הפרישה. גברים דווקא כן מעוניינים. בחברה המודרנית מתרחבת הדעה שיש לתת לאנשים לפרוש כשהם רוצים. הרבה מחקרים מוכיחים כי אם האנשים עובדים, הם אינם הולכים לקופת חולים."

ומה עם הביטוח הלאומי? והביטוח הסיעודי? יש דיבורים שהם לא יוכלו לשלם לאנשים שעבדו וחסכו כל חייהם.

"עליית תוחלת החיים אכן הכניסה את חברות הביטוח ואת הביטוח הלאומי לבעיה אמיתית. בתכנונים ארוכי הטווח שלהם הם לא לקחו בחשבון שאנשים יחיו עד גיל מבוגר כל כך. בביטוחים פועל עיקרון ההדדיות כמו בביטוח למכוניות. במילים אחרות, עשרה אנשים משלמים סכום מסוים לביטוח - שניים יזדקקו לכסף, ואילו שמונת האחרים יממנו זאת. זה נכון שמי שעשה ביטוח סיעודי דרך מקום העבודה שלו, מוצא עצמו ללא ביטוח. האנשים הפרטיים המבוססים עשו לעצמם תכניות ביטוח מוגדלות, ואותם חברות הביטוח מאוד אוהבות. הבעיה היא הארגונים הגדולים שהביטוחים שעשו לעובדים בהם אינם שווים הרבה. זו אגב הסיבה שהמפקח על הביטוח הורה להפסיק את הביטוחים הקולקטיביים."

ישנם ציבורים שלמים שמגיעים לגיל זקנה בלא יכולת לספק לעצמם צרכים בסיסיים.

"זה נכון, במיוחד בקרב עולים חדשים מברית-המועצות לשעבר שלא עבדו פה מספיק שנים ולא חסכו די כסף."

נכס ולא נטל

שהיא לא הייתה קמה היום, שכן אין מקום לתחנה צבאית בחברה דמוקרטית. אבל ההצלחה של התחנה הזאת מדברת בעד עצמה.

הסיפור של רשות השידור הוא אחר. ראש הממשלה רוצה להשתלט על הרשות. אני חושב שצריך לערוך בה רפורמות, אבל מה שהכנסת אישרה – סגירת הרשות ופתיחה של רשות אחרת במקומה – הוא דבר מטורף. נוצר מצב של 'ברדק' מוחלט. יש גוף ישן וגוף חדש, ואחד לא יודע מה השני עושה. הדבר היחיד שעשו הוא ויתור על האגרה שעמדה על 1.30 ₪ ליום. יש עיקרון ברזל – שאם השירות הציבורי נזקק לכלכלית לממשלה – הוא לא יכול להיות עצמאי. התוצאה הברורה היא שחיקה מתמשכת בדמוקרטיה ובערכיה – זכויות המיעוטים, השוויון, והדאגה לחלש."

אין ספק שנחמן שי הוא איש שאכפת לו. הוא בין הבודדים שוויתרו על התוספת לשכרם. הוא פועל ללא ליאות למען הנושאים החשובים לו, אבל גם הוא אומר: "האפשרות שנחזור לשלטון אינה גבוהה במיוחד." עם זאת הוא מסתובב ברחבי הארץ, משוחח עם אנשים, מקשיב לצרכיהם ומשתדל למצוא מענה. מפלגת גמלאים היא לא פתרון לדעתו לבעיית הגמלאים בארץ. בפעם היחידה שהייתה מפלגה כזאת היא נחלה כישלון חרוץ כי לא היה בין חבריה שום מכנה משותף להוציא הגיל. "אם הגמלאים יתאחדו באמת ובתמים בניסיון למצות את הכוח הפוליטי שלהם, אפשר יהיה לעשות הכול במדינת-ישראל." הוא אומר, אבל מביע סקפטיות לגבי האפשרות שזה באמת יקרה. עם זאת הוא בהחלט סבור שצריך להכניס את נושא הגיל השלישי למצע כל המפלגות.

"אי אפשר לסבול מצב שהפורשים לגמלאות ייזרקו לשולי הדרך," מסכם שי, "חייבים לשנות את יחס החברה לבני הגיל השלישי ולבנותיו. הגמלאים בארץ הם נכס ולא נטל, ונכס כזה צריך לשמור, לטפח ובעיקר לכבד."

Mehulal2@netvision.net.il

איך מתמודדים עם זה?

"יש כל מיני מחשבות. למשל שר הבריאות, יעקב ליצמן, שהוא איש רציני, חושב שאם יגדיל במחצית האחוז את התשלום לקופות החולים, זה יפתור את הבעיה. הדיון רחוק מסיום, ודורית סלינג'ר, המפקחת על הביטוח, מטפלת בזה."

אולי אנחנו יכולים להעלות רעיון?

"בבקשה", מחייך שי.

אולי יאשרו לבני הגיל השלישי, שיש דירה ברשותם, לחלק את דירותיהם על מנת שיוכלו להשכיר חלקים ממנה וכן יוכלו להמשיך לפרנס את עצמם.

"זה נשמע על פניו רעיון פשוט ומוצלח, וייתכן שיהיה זה נכון לאפשר זאת בתנאים מסוימים, אבל צריך לזכור שזה הפך שיטה להעלמות מס, ויש סכנה שיהיה פה ניצול ציני של הילדים שיעשו כאוות נפשם ברכוש ההורים."

מיכל מילר, מנהלת מרכז היום, שואלת את שי מה פוקוס הפעילות שלו בכנסת.

"כל חבר כנסת", משיב שי, "צריך לטפל בתחום מסוים של הצד החברתי. אף אחד לא מגדיר את תפקידו. אנחנו בוחרים במה לעסוק."

ואכן נחמן שי הוא חבר כנסת עסוק ביותר. כאמור הוא משמש יו"ר של שדולות למען ירושלים, לחיזוק מערך החוץ בישראל, ליחסי ישראל- ארה"ב, וכן הוא חבר בשדולות למען האדם העובד בישראל, למען ניצולי השואה, לפנסיה הוגנת, לתרבות, למאבק בדה- לגיטימציה של מדינת-ישראל, למען ילדים ובני נוער בסיכון, למאבק בגזענות, לקידום זכויות הדרוזים והצ'רקסים ועוד ועוד.

האם לדעתך האופוזיציה ממלאת את תפקידה כהלכה? הרי ממשלה עם רוב של קול אחד לא קשה להפיל.

"קודם כל יש לקואליציה רוב של שני קולות, הם מונים 61 חברי כנסת ואילו האופוזיציה מונה 59. הקואליציה מקפידה מאוד על קיזוזים ואף חבר כנסת אינו יוצא לחו"ל ללא קיזוז. יחד עם זאת האופוזיציה עושה עבודה טובה מאוד שלצערנו אינה משתקפת בתקשורת. הגמלאים אינם מרבים לקרוא ברשתות החברתיות, ושם נעשית עבודה מסיבית של האופוזיציה. ביבי מפעיל אמצעים דרסטיים על התקשורת, וקשה להילחם בכך. הרבה יותר מעניין לקרוא 'למה כן', ולא 'למה לא.'"

לגבי התקשורת – האם נכון לדעתך לסגור את גלי צה"ל ואת רשות השידור?

"קשה לשאת את המחשבה שייסגרו גופים עיתונאיים. עם זאת מתרחשים כל הזמן שינויים בחברה ובפוליטיקה, וגלי צה"ל צריכה לעבור שינוי בפיקוח הציבורי עליה. אני מניח



ה ז מ נ ה

ניצולי שואה יקרים:

האם אתם מקבלים את כל המגיע לכם?

ביום שלישי 07.06.16 בבוקר, החל משעה 9:15 תוכלו לבדוק זאת בעזרת עורכי דין מומחים מטעם עמותת "אביב לניצולי שואה" **ללא תשלום.**

השירות יינתן במרכז יום לקשיש, רח' ההגנה 114, רעננה.

טלפון לבירורים: 09-771 1598

ישראל ואזרבייג'ן: ברית אסטרטגית חוצה דתות

מאת: מאיר חוטקובסקי

קרוב ל-25 שנים מתקיימים יחסים דיפלומטיים וקשרי מסחר בין שתי המדינות, ולאחרונה מבקשת המדינה המוסלמית, שיש בה רוב מוחלט של שיעים, לקרב אליה ישראלים במסגרת הרחבת פיתוחים תיירותיים ועסקיים מסיביים. רשמיו של כתב העיתון מסיור משלחת האיגוד הישראלי לעיתונות תקופתית באזרבייג'ן.

עולמית ע"י אונסקו. הטיילת בבאקו, שאורכה מספר קילומטרים ונושקת לחופו של הים הכספי היא חדישה ומודרנית. בתי מלון, מהרשתות המובילות בעולם נפתחו לא מכבר, ומאפשרים לתיירים המפונקים ליהנות ממלונות ברמה של 4-5 כוכבים. רבים מעובדי המלונות בבאקו עשו השתלמויות בבתי מלון בישראל. בעיר מספר מוזיאונים כמו המוזיאון הלאומי, מרכז התרבות (על שם היידר אלייב), מוזיאון השטיחים ומוזיאון הספרים המיניאטוריים שהוא ייחודי והיחיד בעולם.

בבאקו קניונים חדישים, ובהם נמצאות חנויות מותגים. המחירים לגמרי לא זולים. האוכל האזארי יערב לחיכו של הסועד הישראלי כי הוא משופע בסוגי בשרים על האש כמו צלעות כבש, קבב, שווארמה ועוד. בידה יין ומשקאות חריפים מלווים כל ארוחה ונמכרים בחופשיות. למרות היות אזרבייג'ן מדינה מוסלמית היא חילונית בהשקפותיה ומאפשרת חופש דת לכל אזרחיה.



ישראל הייתה בין המדינות הראשונות שהכירו באזרבייג'ן לאחר פירוק ברית המועצות ב-1991.



מפגש עם סגן השר למיסים

אתר תיירות מחוץ לבאקו שחבל להחמיצו הוא שמורת גובוסטאן, כ-60 ק"מ דרומית מערבית לבאקו. בשמורה נמצאים "הרי געש" בוציים פעילים ומערות מהתקופה הפרה-היסטורית עם שפע פטרוגליפים (ציורי קיר). השמורה הוכרה כאתר מורשת עולמית ע"י אונסקו.

סגן ראש הממשלה, עלי חסינוב, הדגיש בפגישה עם משלחת העיתונאים כי "השרים הממונים על נושא התיירות עובדים קשה על מנת שהכל יהיה ברמה גבוהה כמו באיחוד האירופאי". "אזהרת מסע": תיירים שאינם דוברים את השפה האזארית, הדומה מאד לתורכית, יתקשו בתקשורת עם המקומיים.

המשך בעמוד 15 <

בין ישראל לאזרבייג'ן יש קשרים עסקיים הדוקים. אזרבייג'ן היא ספקית הנפט העיקרית של ישראל ומנגד מייצאת ישראל לאזרבייג'ן נשק, טכנולוגיות היי-טק חדישות, חקלאות מודרנית ומייעצת בנושא איכות הסביבה. על שתי המדינות יש איום קיומי משותף והוא איראן. יחסי הגומלין בין אזרבייג'ן לישראל מתבססים על אינטרסים של 'כדאיות' וזה הדבק שמאחד אותן כידידות.

אזרבייג'ן נחשבת למדינה דמוקרטית בעלת מספר מפלגות, כאשר חלקן נחשבות כאופוזיציה. למפלגת השלטון רוב בפרלמנט המונה 125 חברים. פולחן האיטיות למשפחת 'הנשיאים' הוא עוצמתי, ותמונות הנשיא הקודם, היידר אלייב, ושל בנו המכהן היום כנשיא, אילהם אלייב, מוצגות על כל צעד ושעל.

תיירות

בעקבות פחות גדול (30% מול הדולר) ודילול הכנסותיה מהנפט אזרבייג'ן מבקשת לפתח את נושא התיירות בארצה לממדים כפי ששכנתה גיאורגיה עשתה זאת קודם לכן והפכה ליעד מועדף לישראלים. באקו הבירה משלבת את המודרני עם הקדום. במרכז באקו נמצאת העיר העתיקה המוקפת חומות ומזכירה במקצת את מזרח ירושלים. חובבי העתיקות וההיסטוריה ימצאו עניין רב בשרידים שנשמרו ומתוחזקים להפליא והוכרו כאתר מורשת

לצעירים בני 60+ בלבד

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

בחזרה לגיל האמיתי!

תוכנית אימון ייעודית למבוגרים צעירים ברוחם

שמי יעל אלקנה, מזמינה אותך

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



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

"זר של מתנות חיים"

✿ מאת: אביבה קניג



במבט ראשון אי אפשר לראות במאיה K (קרן) את הקשיים הרבים שחוותה בחייה. מצד שני, גם במבט שני אי אפשר לראות זאת. מאיה K, בת 80, תושבת רעננה, היא אישה אלגנטית, מרשימה, מטופחת ומרתקת.

"זר של מתנות חיים" הוא השם שהעניקה מאיה לסיפור חייה, אותו הוציאה בהוצאה פרטית. הספר מגולל את סיפור חייה חובק היבשות, הבתים והקריירות. מאיה היא מעצבת אופנה וסטייליסטית שמתייחסת ברצינות למקצועה. "אישה צריכה לצאת כל יום מביתה כשהיא לבושה בטעם ובאופן המתאים לגילה."

נפגשתי עם מאיה בביתה הנאה. היא אישה צנומה, בלונדינית, אצילית, ומקפידה להרכיב משקפיים כהים. סלון הכלות שלה ברעננה היה שם דבר והרבה כלות פקדו את חנותה ערב נישואיהן. דווקא כשנדמה היה שהגיעה אל המנוחה והנחלה נסגרה יום אחד החנות ללא התראה.

מי את מאיה קיי?

"נולדתי בתל אביב והוריי קראו לי איה", היא מספרת, "אבא שלי, אברשה (רבינוביץ) ינאי היה מראשי "ההגנה" ושירת כשומר ראשו של חיים ויצמן. בשל תפקידו זה, עברנו לגור ברחובות, ממש מול ביתו של הנשיא. הייתי בת 4, ואני זוכרת שהם הביאו לי פעם שמלה מלונדון, אולי אז התחילה האהבה שלי לאופנה." צוחקת מאיה, "כשויצמן נפטר עברנו לשיכון ותיקים ברמת גן. אבא רצה לעבוד ב"אל על" אבל בן-גוריון קרא לו ואמר שלא ילך ל"אל על" כי אין שם פנסיה ועדיף שיתגייס למשטרה כדובר. ואכן אבא היה בתחילה דובר המשטרה, לאחר מכן מפקד משטרת התנועה ובסוף מפקד המטה הארצי. הוא מיצה את החיים עד תום, אבל סיים אותם בגיל 58."

ואימא?

"אימא הייתה פולנייה שרחצה כלים עם כפפות" היא צוחקת. "אימא אהבה כל חייה שני אנשים: את אבי ואת עצמה.."

הייתה לך ילדות מאושרת?

"תגידי את. הייתי חולה מגיל חמש עד גיל שנים עשרה, ולא הצליחו לאבחן את המחלה ממנה סבלתי. פרופסור באייר שטיפל בי היה בטוח שלא אשרוד. הגעתי למשקל 38 ק"ג. אבל אז הגיע המלאך המושיע, רופא צעיר שידע לאבחן את המחלה: צליאק. מי שמע על זה אז? בעזרת דיאטה נכונה ללא גלוטן הוא העמיד אותי על רגליי. עקב האשפוזים הרבים

ביליתי את כיתות ו', ז', ח' בבית והשלמתי את הלימודים עם מורים פרטיים."

ואז?

"התחתנתי בת 18 עם בחור קנדי בן 30. בדיוק סיימתי את לימודי בגימנסיה הרצלייה בהצטיינות כשהוא הציע לי נישואין. אבא דחף אותי להתחתן לאור מצבי הבריאות. במונטריאול למדתי באוניברסיטת מק'גיל הוראה ופסיכולוגיה של חי הנישואין. שנינו עבדנו והיינו עשירים מאד. עברנו לונקובר ושם עבדתי כמנהלת האירועים של המרכז הקהילתי היהודי. בנוסף עסקתי גם בשידוכים שהתבררו מוצלחים כמאוד. לימדתי גם עברית ואזרחות 'בתלמוד תורה' וב'בית ישראל'. אני חושבת שעשיתי עבודה טובה כי כל תלמידיי הגיעו בסופו של דבר ארצה."

נולדו לנו 3 ילדים מקסימים, רוני, דין ודולי, אך האבא לא רצה אותם. בקושי קיבלתי גט. למזלי למדתי אופנה שאהבתי מאוד והתחלתי לעצב שמלות. הגירושין היו כואבים וקשים שכן בעלי סירב הרבה זמן לתת לי גט, וכשנכנע לבסוף הצליח למכור את כל רכושנו ולהשאיר אותי ללא פרוטה. נהייתי מה שאני קוראת לו: נובו-פור, בניגוד לנובוריש..." מחייכת מאיה.



עיריית רעננה, מועצת הנשים העירונית
ורשות הספורט גאות להזמין אתכן:

ספורטה

נשים עושות ספורט ברעננה



6.6.16

יום שני 16:30-21:00

קרית הספורט והנופש רעננה
רחוב יאיר שטרן 3

תושבות העיר,
ילדות, נערות ונשים מוזמנות
לאחר הצהריים שכולו חווית ספורט.

16:30-19:00 | בתוכנית:

בייבי ספא, פעילות פעוטות, פעילות
אמהות ובנות, זומבה, פעילות במים,
פילאטיס, מחול יצירתי, כדורגל,
טניס, צ'יקונג, אימון פונקציונאלי,
TRX, כדורשת, התעמלות בונה
עצם ועוד...

מופע קרקס, דוכני מזון והגרלת פרסים.

19:00 | הרצאה של יעל ארד, זוכת המדליה
האולימפית הראשונה לישראל

20:00 | חגיגת זומבה מטריפה



מחיר כניסה: 20 ₪
לנערות ולחיילות הכניסה חופשית
יש להירשם מראש באתר העירייה
www.raanana.muni.il

מספר המקומות מוגבל. כל הקודמת זוכה!
פרטים נוספים בטל' 09-7610339

עיריית רעננה המוקד העירוני 107
מכל טלפון לשירותכם 24 שעות ביממה | www.raanana.muni.il

ואיך נהיית מאיה?

"היה לי בקנדה עורך דין יהודי עם לב זהב. הוא אמר לי שאני מוכרחה להוסיף "א-ביסל מזל", מעט מזל לשמי. לכן הוספתי את האות מ' לשם."

ומה עשית?

"הכול נראה לי אבוד, אבל הבנתי שאני לא יכולה לוותר. אחרי 35 שנה בקנדה החלטתי לחזור ארצה. הגעתי לרעננה ופתחתי עסק גם בהרצליה פיתוח. העסק עבד כ-20 שנה והצליח לא רע בכלל, אבל לצערי לא נוהל נכון מבחינה כלכלית. לא היה לי שום גב כלכלי ונאלצתי בצער לסגור אותו. שנה הייתי באבל על "הילד" הרביעי שלי – העסק שאותו אהבתי ועדיין אוהבת עד היום. זה היה עוד משבר בשרשרת המשברים בחיי."

ואיך יצאת מזה הפעם?

"התשוקה לחיים מעולם לא עזבה אותי. רכשתי בחיי הרבה תובנות שחשבת שצדאי שאעביר לילדי ולנכדי ולכן התיישבתי לכתוב את הספר."

וממה את חיה?

"אני עדיין מעצבת שמלות למי שפונה אלי, מקבלת את המגיע לי מהביטוח הלאומי, וגם נעזרת בבן זוגי היום, איש חם וטוב לב."

מהי חכמת החיים שאת מעבירה לילדיך?

"ניסיון הוא נכס, וחכמת המבוגרים שנובעת משורה ארוכה של הצלחות וכישלונות בחייהם לא כתובה בספרים. שווה להקשיב להם."

למאיה אחד עשר נכדים ונין בדרך. את ילדיה גידלה במציאות של זוגיות מורכבת. הילדים והנכדים הם מרכז חייה ו'הריבית של החיים' כפי שהיא מכנה זאת.

עברת משברים בחיי הנישואין. יש לך תובנות שניתן להחיל על הכלל או כל זוג הוא משהו אחר?

"חיי הנישואין", אומרת מאיה, "מבוססים על כבוד הדדי. בני הזוג צריכים לפרגן אחד לשני בכל גיל. מגע גופני הוא קריטי לזוגיות טובה, והרבה פעמים גם חיבוק חם יספיק. קשר זוגי בגיל מבוגר עלול להיות עמוס כעסים על החיים, אבל בה בעת גם יכול להיות שקט ושלי. אנחנו לא נמצאים פה לנצח, כדאי לשחרר את הרגשות הרעים ולפנות מקום לדברים הטובים."

מה עוד?

"אופטימיות ושמחה הן חברות טובות ומאוד מושכות. במקום להעביר ביקורת עדיף לתת מחמאה, תמיד תמיד לשמור קצת כסף ב'קניפל' ליום גשום, רצוי ללא ידיעת הבעל, ולזכור שמראה חיצוני עושה רושם ראשון וחזק, אבל לטיפוח יש משקל גם ככל שמתבגרים."

Kenig1@bezeqint.net.il



מנהלת העסקים רעננה השיקה יוזמה חדשה: סיורים תיירותיים - חווייתיים במבחר אתרים ומוקדי עניין שונים בעיר. סיור ראשון במסגרת היוזמה, בהזדקת ברק מרגלית, כלל ביקור במרכז ללימודי

תולדות רעננה, מכון הטיהור העירוני וכן בעסקי קולינריה נבחרים, בהם מסעדת "מקום בלב", מסעדת "באקארו", "קפה סנטרל" וגלידרייט "אייסברג". סיורים נוספים צפויים.



באולם מלא מפה לפה ביד לבנים' ישבו בחודש שעבר שוחרי היידיש, אוהבי נוסטלגיה, שבאו לשמוע את התכנית שהוקדשה לבשביס זינגר. הקהל הצטרף לנגינת הפסנתר והזמרים שרו שירים מבית אבא. את

התכנית הנחה בהומור שמואל גור, וברכה וייסברט קראה את סיפורו של בשביס "פארוואס די גענז האבן געשריגן" (מדוע צעקו האוויזים?).



כשיעקב (יאניו) כהן ז"ל הגיע לגיל 70 הוא החל לצייר העתקים מדוייקים מצילום ציוריהם של אומנים אחרים, ולא פסק ממלאכתו זו במשך 20 שנה עד שנפטר. על הצילומים הוא חתם "סבא". ביוזמת בתו, רחל

צור, נתלו התמונות כתערוכת קבע במרכז הקליטה שבעיר, מיקום שנבחר בשל הקשר החם שהיה לכהן עם העולים החדשים. התערוכה הושקה באירוע חגיגי בהשתתפות ראש העירייה, זאב בילסקי.



יור' הכנסת והשר לשעבר שלמה הלל, תושב רעננה, זכה להוקרה מיוחדת במלאת לו 93 שנה, עת הוזמן ללשכת ראש עיריית רעננה, זאב בילסקי, לציון האירוע כשהוא מלווה בבנו ובכלתו. הגעתו של הלל ללשכת ראש העירייה

עוררה התרגשות וגאווה רבה בקרב הנוכחים בשל עשייתו הענפה לאורך השנים ותרומתו לחברה ולמדינה כאיש ציבור מוערך וכחתן פרס ישראל. בילסקי והלל קבעו להיפגש שוב באותו תאריך בשנה הבאה.

"רעננה בשיר ובאומר" - סיור האוטובוס המזמור הוא פרויקט ייחודי המתקיים כבר מספר שנים בהובלת ארכיון העיר ומוזיאון "חדר ראשונים".

הסיור כולל ביקור מודרך במוקדי העיר השונים ובאתריה ההיסטוריים בהנחיית נאוה מיטל ורחל ריינשטיין, מנהלת ארכיון העיר. המשתתפים נהנים מסיפורי אנשים ובתים, מהטבע ומהאתרים, מצליל ושיר. בין היתר הם מבקרים במוזיאון "חדר הראשונים", וזוכים להיכרות עם רעננה בשנותיה הראשונות כמו גם מסיור באוטובוס המתפתל בין ישן לחדש מהמושבה לעיר בעקבות ראשונים, מהיער הקטן ועד פארק רעננה. הסיור מתקיים באווירה נעימה כטיול ייחודי ולא שגרת באתריה ההיסטוריים של רעננה בשילוב הדרכה, שירה ונגינה וכן בליווי ותיקי העיר שיספרו את סיפוריהם של האתרים השונים.

בבית הספר "היובל" נמצאת כתיב מיוחדת הנקראת "גלריה בטעם של פעם". התלמידים נכנסים לשם כדי ללמוד על תולדות רעננה ועל חפצים מראשית ימי המדינה. לאחרונה נוספו ליד החפצים ברקודים. התלמידים מגיעים עם טלפון חכם ובעזרתו הם לומדים על החפצים. את המידע מכינים תלמידים מכתות ד', וחבריהם נעזרים באפליקציות שבטלפון החכם כדי לסרוק את הברקוד ולקרוא את המידע.



ספריית העיון שברחוב אופסטרלנד ברעננה התחדשה באחרונה בתבליטי קרמיקה ייחודיים המשולבים בחזית הבניין, ובהם מוטיבים מעולם הצומח. התבליטים הם תרומת האומנית הרעננית, מלכה רוזנטל, והם מושכים את תשומת לבם של כל הבאים בשערי הספרייה.



מים בעמק בית-שאן

✿ מאת: בלומה בינשטוק

בקיץ אנו מחפשים מקומות הקרובים למים כדי ליהנות מאווירה מוצלת וקרירה יחסית. הפעם אני ממליצה לנפוש בקרבת המעינות בעמק בית-שאן. בקעת בית-שאן היא מהאזורים העשירים במים בישראל. לאורך קו התפר שבין בקעת בית-שאן והגלבוע נובעים מעיינות רבים וגדולים, ואלה יוצרים שורה של נחלים ובריכות שנעים לטייל בסביבתם ולהיכנס למים הקרירים.

הגן הלאומי "גן השלושה" ("ה"סחנה") הוא המפורסם שבהם. זהו גן גדול המקיף את ערוצו של נחל עמל, אחד הנחלים השופעים ביותר בארצנו. הגן הוכתר זה מכבר כאחד מעשרות אתרי הטבע היפים בעולם, ואפשר לבלות בו שעות ארוכות. בגן שתי בריכות ענקיות ועמוקות, מפלי מים מרהיבים, בריכות שכשוך, ערוץ נחל זורם וטחנת קמח משוחזרת. המעיין המזין את ערוץ הנחל שופע בטמפרטורה קבועה של 28 מעלות, מימיו צלולים וצבעם טורקיז יפהפה. במקום יש את כל השירותים הנחוצים וגם מוזיאון מעניין לארכיאולוגיה ים תיכונית. בקרבת מקום נמצא שחזור של "חומה ומגדל". אוהבי בעלי החיים יוכלו לבקר ב"גן גורו" שנמצא בסמוך, קרוב לקבוץ ניר-דוד.

"פארק המעינות" ממוקם לאורך הגדר הדרומית של "גן השלושה". זהו אזור הכולל שלושה אתרי מים: נחל הקיבוצים, עין שוקק ועין מודע. ניתן להמשיך אל הפארק ברגל או באופניים פרטיים ללא תשלום ובאופן חופשי. אין כניסה למכונות פרטיות עד למים. אפשר להצטרף בתשלום לשאטל בעל קרונות על גלגלים או לשכור אחד מסוגי האופניים או הקלנועיות ולהגיע עד שפת הבריכות. כיף להיכנס למים, ליהנות מצל העצים, להקשיב לציוף הציפורים ולקולות העליזים של הילדים. כמוכן, יש תיאבון לאכול את המטעמים שהכנו לסעודת הפיקניק בטבע.

"גני חוגה" היא פינת חמד סמוך למעבר הגבול בין ישראל לירדן. מגיעים דרך כביש 71. הכניסה בתשלום. זהו פארק מים המתאים למשפחות עם ילדים. במקום בריכות מים, מדשאות מוצלות, שירותים ומקלחות חמות, משחקי מים ושעשועים לילדים. למבוגרים מוצעת בריכת דיג וחכות להשכרה. למעוניינים ללון במקום יש אזור קמפינג ואפשרות לשכירת אהלים, מזרנים וכדומה. ישנה גם אפשרות ללון בבתי הארחה שבטירת-צבי, בשלוחות, בניר-דוד, בצימרים שבמושבים מסביב, או להזמין חדרים באכסניית הנוער בבית-שאן.

Shinbet37@gmail.com

שעת כושר - ביגוד ברוח ספורטיבית

✿ מאת: אביבה קניג



חדרי הכושר שצצו בשנים האחרונות כפטריות אחרי הגשם כבר מזמן אינם מאכלסים רק את הצעירים. המנהלים של חדרי הכושר פונים גם לקהל המבוגר יותר ומציעים להם שלל פעילויות, בין אם מדובר בפעילות חופשית בחדר הכושר בהדרכת מאמן תורן, בחוגים קבועים, או אפילו באימונים פרטיים תוך שימוש במכשירים שבחדר הכושר. מאמנים פרטיים הבאים לבית המתאמן גם הם אינם מחוזה נדיר, ולעתים רואים את השניים מתאמנים בגן ציבורי, רצים יחד בפארק, או מתאמנים בחצר הפרטית.

צריך להתלבש. כבר מזמן איננו שומרים טי-שירט ישנה ומהוהה לשיעורי ההתעמלות. יצאנו לבדוק את ההיצע בשוק ונדהמנו. בגדי הספורט אינם רק בגדי ספורט, אלא מתייחסים אליהם כבעלי תכונות שמיטיבים את איכות חיינו, שומרים על בריאותנו ומשפרים את ביצועינו. כך, למשל, נעלי התעמלות אינן צריכות להיות רק נוחות, אלא הן גם בולמות זעזועים, קלות, נושמות, תומכות, מאווררות וכמוכן גם יפות. בגדי הספורט עשויים בד מנדף זיעה, נושם, לא לוחץ, והם עוזרים למתאמן לקרר את גופו המזיע מהמאמץ. הבדים החדשים מרחיקי לחות, מנדפי זיעה, אנטי-בקטריאליים וגם, לא להאמין, מגנים מנזקי השמש.

ישנו גם מבחר גדול של 'אקססוריז' שאי אפשר בלעדיהם: כיס קטנטן למפתח, מתקן לזרוע ל'סמארטפון' וגם מתקן לבקבוק המים שחלילה לא נתייבש.

אבל אנחנו בעיקר מעוניינים בבגדים נוחים, נאים ומחמיאים. הבגדים באים בשלל צבעים ובשילובים שמעולם לא עלה על דעתנו שהם אפשריים, אבל עם כל הכבוד לצבע – השחור 'עובד' הכי טוב. הוא יפה ובעיקר הוא מסתיר במידת מה את קפלי הבטן או את צלולית הישבן. הבגדים כל כך יפים שבהחלט אפשר להתיישב איתם לקפה של בוקר בקפה השכונת, או כפי שאומרת אחת הסטייליסטיות: "בגדי הספורט הם הג'ינס החדש".

בקיצור, העיקר שנוכל להזיע בשיק. וכן, את הטרינינג מהתיכון מהרו והשליכו לפח.

Kenig1@bezeqint.net

האב הבן ורוח החופש / מיכאל (מייקל) עופר

✦ מאת: אביבה אסיאו

נולד בן שלישי. הירש פתח קליניקה פרטית לרפואת ילדים. עשרים שנה מאוחר יותר מתגרש הירש מאשתו, חוזר לגרמניה, נישא לברונית, וחי שם עד שנפטר ב-1974.

עד כאן הפרטים היבשים. הפיקנטריה מצויה בשפע בין דפי

הספר העמוסים לעיפה בקטעים מהמכתבים.

ההתרחשויות נעות לסירוגין בין ירושלים לברלין, ומלמדות על התקופה כמו גם על הסיפור הפרטי.

הגילויים מרעישים ויכולים לאכלס עשרות פרקים של טלנובלה. כל מה שהיה ברור ועובדתי בחייו מתגלה כלא נכון. בדרך מגלה עופר אנשים חדשים במשפחתו שלא ידע על קיומם. הוא יוצא למסעות בעולם לפגוש אותם, ונדהם לגלות עד כמה היה תמים ובור באשר לחייו.

לא אקלקל את הקריאה בחשיפת הגילויים הדרמטיים, אומר רק שעופר מצהיר כי כמנהל פנימייה חינוכית לא הסכים לקבל ילדי חוץ אלא אם שוכנע מעל לכל ספק בשיחה עם הילד שזהו רצונו.

asseoia@gmail.com

מייקל עופר, יליד ברלין ובן למשפחת אצולה יקית שהתגוררה ברחביה שבירושלים היה בן עשר וחצי בלבד כשהתייצב עם אימו בפתח המוסד החינוכי בקיבוץ בית אלפא. כששאל מאוחר יותר, למה שלחו אותו לשם אמרו לו שזה נובע מקשייו להשתלב בבית-ספר רגיל בירושלים. רק לקראת גיל 70, כשיצא לגמלאות מעבודתו במכללת "אורנים" בה כיהן בתפקידי ניהול מעל עשרים שנים מתוכן כמנכ"ל עשר שנים, הוא יצא למסע הארוך לפתור את התעלומה שליוותה אותו כל חייו. הממצאים שגילה היו מעל ומעבר למה שהמוח יכול לדמיין.

מה שאיפשר את המסע הארוך הזה היה אסופה גדולה של מכתבים שכתב אביו, ד"ר ולטר הירש, לאימו, לאחיו ולחבריו. עופר מפנה את כל זמנו לחקר ההיסטוריה המשפחתית. אירועי לב שעבר חייבו אותו למנוחה מוחלטת כך שהיה לו כל הזמן הדרוש. הוא לומד לקרוא ולכתוב גרמנית (הוא ידע בעיקר לדבר בשפת אימו), אבל גם נעזר בסיוע מקצועי בתרגומי המכתבים לעברית. אביו נולד בקלן שבגרמניה ב-1898 וחי בברלין, ושם נשא לאישה את אלזה מאיר, אשת חברה יפהפיה ובתו של מנהל בית החולים לילדים, אצלו עבר ולטר הירש את ההתמחות. כשעלתה המפלגה הנאצית לשלטון עולה המשפחה לפלשתינה ומתיישבת בירושלים עם שני ילדיהם. בהמשך

פלורנס פוסטר ג'נקינס

בימוי: סטיבן פריס שחקנים: מריל סטריפ, יו גראנט, סיימון הלברג

✦ מאת: מלכה מהולל

פלורנס פוסטר ג'נקינס (מריל סטריפ האחת והיחידה), אשת החברה הגבוהה בניו יורק בתחילת המאה הקודמת ואמצעה הייתה אישה מלאת קסם אישי ותשוקה עזה למוסיקה. "המוסיקה היא חיי" נהגה לומר, ובניגוד לאנשים מן הישוב היא לא הסתפקה באהבה פאסיבית אלא רדפה במשך שנים באובססיביות אחר החלום להפוך לזמרת מפורסמת. בעלה ומנהלה האישי, שחקן תיאטרון לשעבר ובן למשפחה אריסטוקרטית בריטית (יו גרנט), מפרגן ותומך בתשוקה העזה של רעייתו למוסיקה. הוא נחוש בדעתו להגן על פלורנס מהאמת הכואבת – שירתה נשמעת במקרה הטוב

כקרקורי קרפדה מצוננת. יש לה האהבה, יש לה התשוקה, יש לה ההיכרות האינטימית עם הרפרטואר הקלאסי ועם נציגיו (טוסקניני נמנה על באי ביתה) אבל אין לה קצה קצהו של כישרון שירה. אבל לא אישה כג'נקינס תיתן לזה להפריע לה בדרכה: "אנשים יכולים אולי לומר שאיני יודעת לשיר, אבל הם לא יכולים לומר שלא שרתי", היא אומרת.

הקבוצה הקטנה המקיפה אותה נעמדת כחומה בצורה להגן על הבועה השברירית שבה חיה ג'נקינס. בבועה הזאת היא מקבלת ביקורות טובות מהעיתונאים, תשואות מהקהל, והמון אהבה מהסובבים. הבעיה עם התשואות האלה שחלקן הגדול - מבוסס על צחוק הנובע מלעג לשירתה הזיפנית. זה כמעט מזכיר את האודישנים שעורכים מפיקי תוכניות הריאליטי לכל מיני מועמדים אקסצנטרים רק כדי לצחוק עליהם. אבל בועות סופן להתפוצץ גם אם הן בנויות כחומה בצורה.

פלורנס מחליטה לשכור את ה"קרנגי הול" העצום המכובד לצורך הופעת סולו חגיגית בפני כל גדולי העיר. להופעה הזאת מגיעים מן הסתם גם עיתונאים בעלי עקרונות ומחויבות למקצועם, והם אלה שעתידיים לשנות את תמונת המציאות. שאלות אחדות מתעוררות במהלך הצפייה בסרט: איך ייתכן שאישה משכילה, ידענית, אינטלקטואלית ותרבותית כמו פלורנס ג'נקינס יכולה לשיר כך ולחשוב ששירתה ראויה להופעה? ושאלה לא פחות מעניינת – האם עשתה לה הסביבה העוטפת שלה חסד בצביעת המציאות בצבעים לא אמיתיים? ברוח התקופה של ימינו בה נהוג לומר לכל אדם ללכת בעקבות 'האמת הפנימית' שלו - האם לא ראוי לו לאדם להקשיב גם לשיפוט, לטעם ולדעה של זולתו?

בקיצור, מלבד המשחק הפנומנאלי של מריל סטריפ והמשחק הלא רע של יו גרנט, יש עוד סיבה לראות את הסרט – הוא מעורר מחשבה.

Mehulal2@netvision.net.il



רגע לפני פסח: 4,200 כלי הגשה "רעילים" הושמדו

מכון התקנים איתר את הכלים בדרכם ארצה חסין • נפסלו בשל תכולת מתכות רעילות בבמות גבוהה מהתקן • ההמלצה: להעדיף כלי הגשה ללא דקורציות

זה לא חדש שאנו מוקפים בזיהום סביבתי, בקרינה מייננת, בחומרים רעילים, חלקם מסרטנים, ואנו אף צורכים אותם לאורך זמן, גם אם באופן לא מודע. אסבסט, למשל, שהוא חומר חסין אש, והיה חומר בניה מועדף בשנותיה הראשונות של המדינה, הוכר בעולם כבר מזמן כגורם רציני לסרטן ריאות. כיום השימוש בו מוגבל עד אסור לחלוטין⁽¹⁾. לאחרונה, ב-14/4/2016, פורסמה בעתונות הידועה שמשמאל. הסיבה להשמדתם של כלי האוכל מסין היתה סכנת רעילות שהיתה טמונה בהם, שכן בצבעי העיטורים שהודפסו על-גבי הכלים היתה תכולה גבוהה של מתכות כבדות, ברמה גבוהה פי כמה וכמה מהכמות המותרת על-פי התקן. כשאנו נחשפים למתכות כבדות, כעופרת, כספית⁽²⁾, קדמיום (ורבות אחרות), גם אם בכמויות מזעריות, אבל לאורך זמן – הן נקלטות בתאי גופנו באופן מתמשך, אך מערכות גופנו לא מסוגלות לפלוט אותן. כך הן מצטברות בתוכנו, מרעילות אותנו לאט-לאט, גורמות לנו נזקי בריאות חמורים, ואף למוות.

אבל יש עוד קבוצת חומרים, גדולה ונפוצה מאד, שבחלקה טמון סיכון בריאותי – ואלה מוצרי הפלסטיק⁽³⁾, שמשמשים לבישול, לאחסון מוצרי מזון ומשקאות, ולצרכים אחרים (כמו למשל: כלי קיבול קשיחים, שקיות, צינורות, ניילון ובדים סינתטיים, צעצועים וכו'). אם הכרנו בעבר, בהיסטוריה האנושית, תקופות כתקופת האבן, הברזל או הברונזה – אזי את תקופתנו ניתן לכנות כתקופת הפלסטיק.

מוצרי פלסטיק, ברובם, אינם מתכלים ולכן הם מזהמים את כדור הארץ. עם זאת, את חלקם ניתן בכל-זאת למחזר ולעשות בהם שימוש חוזר. לכן, לצרכי מחזור, חילקו ועודת תקינה בינלאומיות את מוצרי הפלסטיק ל-7 קבוצות לפי הרכב החומרים שבהם, וניתן להם סימול המורכב ממשולש ובתוכו סיפורה (מ-1 עד 7) ולפעמים מספר אותיות מתחת למשולש, כמוצג באיור שמשמאל. כיום, החוק במדינות המתקונות מחייב סימון של כל מוצר מפלסטיק בסימול כזה, ואי סימון היא למעשה עבירה על החוק. הסימון מופיע בדרך-כלל בתחתית המיכל, או באחד מצדדיו בחלקו התחתון.

חלק מ-7 הקבוצות בטוחות יותר לשימוש עם מצרכי מזון וחלקן פחות. חלקן אף רעילות ומסרטנות. אני מניח שרובנו עדיין זוכרים את כוסות הקלקר, שהוא פוליסטירן מוקצף (ואת מגשיות האוכל מקלקר), שהשתמשנו בהן בעבר לשתית משקאות חמים. הן נעלמו. לאן ומדוע? כי התברר שאחד מרכיבי החומר (סטירן) הוא חומר רעיל ואף מסרטן, וכשהוא בא במגע עם מזון חם (או שומני), יש פליטה, או זליגה, שלו לתוך המזון. לכן, כיום הוא אסור כמעט לחלוטין לשימוש ככלי לאכילה ולשתיה.

הסבר יותר מפורט על 7 הקבוצות, מי מהן בטוחה לשימוש ומאלו מהן כדאי להתרחק – על כך בכתבה הבאה.

- (1) בילדותי, בשנות ה-40 של המאה הקודמת, עוד טרם שטוסטר חשמלי היה נפוץ, השתמשנו בלוחית אסבסט עגולה על-גבי פתיליה להכנת צנימים. מי יודע כמה אסבסט ספגתי אז.
- (2) החומר שנקרא אמלגם, שמשמשים בו לסתימות בשיניים, מכיל כמות גדולה של כספית. יש כיום ויכוח אם כספית זו זולגת מהסתימות בשיניים ונספגת בגופנו. לכן יש מדינות, כשוודיה ויפן, בהן נאסר השימוש באמלגם לסתימת חורים בשיניים.
- (3) מוצרי פלסטיק הם פולימרים סינתטיים, שרובם תוצר לוואי של התעשייה הפטרוכימית, כלומר: מקורם בנפט גלמי.

מאת: לאה הראל

harelea@gmail.com

חילת החודש

שיחוח - צ'ט

מאת: לאה הראל

עברית: שרב או חמסין

מקור המילה שרב במקרא במשמעות חום ויובש - "לא ירעבו ולא יצמאו ולא יכם שרב ושמש" (ישעיהו מט', י'). בסורית, למשל, מילה משורש זהה משמעה: רוח מדברית חמה. כך אימצנו מהערבית המצרית (בימי המנדט הבריטי) את המילה "חמסין" כנרדפת לשרב. זו הרוח החמה והיבשה הנושבת במצרים מכיוון דרום ונושאת אבק חולות. harelea@gmail.com

מערכת 'כיוון חדש' משתתפת בצערה של משפחת זרעיה עם מותו של פפו. לצערנו נפלו בכתבה אודותיו שתי טעויות בחודש שעבר: • בכותבת צ"ל: "שיחו לאימי כי ששונה פנה" ולא כפי שכתוב. • יהדות סלוניקי נספתה רובה באושוויץ ולא כפי שכתוב.

גבינת חלומי מטוגנת על צזיקי יווני

מרכיבים: 6-7 מלפפונים קלופים ומגוררים גס

1 כפית מלח

4-6 שיני שום כתושות

1/2 כוס שמיר קצוץ

2-3 גביעי יוגורט מחלב צאן

1 כפית חומץ

5 כפות שמן זית

400 גרם גבינת "חלומי" בפרוסות, 1/2 כוס קמח,

שמן זית לטיגון

אופן ההכנה: לערבב את כל מרכיבי הצזיקי, לטעום ולשפר תיבול. לשמור במקרר עד שהצזיקי ממש קר. אפשר להכין אותו אפילו יומיים מראש. לקמח את פרוסות הגבינה ולטגן בשמן זית על להבה בינונית כ-2 דקות מכל צד עד שהגבינה מזהיבה. להספיג בנייר סופג. להגיש עם הצזיקי. הטיגון חייב להיעשות סמוך להגשה.

עוגיות שוקולד במנז'טים

עוגיות טעימות מאוד שאפשר לשמור במקפיא לתקופה ארוכה ותמיד יש במה לכבד לאחר הפשרה קצרה.

מרכיבים: 60 גרם שוקולד חלב, 170 גרם שוקולד מריר, 2 כפיות חמאה,

1/4 כוס קמח תופח, קורט מלח, 170 גרם נטיפי שוקולד מריר,

200 גרם אגוזי פקאן קצוצים, 1/2 כוס קוקוס, 2 ביצים, 3/4 כוס סוכר, 2

כפיות נס קפה, 1/2 כפית תמצית וניל, 40 מנג'טים קטנים

ההכנה: להמס בסיר שוקולד חלב ומריר בחמאה מעל מים חמים ולקרר.

בקערה אחת לערבב קמח עם מלח. בקערה שנייה לערבב את החומרים

היבשים (נטיפי שוקולד, אגוזים וקוקוס).

להקציף במיקסר 2 ביצים, סוכר, קפה, וניל (3-4 דקות).

להוסיף את תערובת השוקולד המומסת הקרה. להוסיף את הקמח ולערבל.

להוסיף את החומרים היבשים (נטיפי השוקולד, אגוזי פקן והקוקוס)

בערבול איטי. לשים את המנז'טים הריקים בתבנית שקעים קטנים.

למלא כל מנז'ט ב-2 כפיות מהעיסה. לא ללחוץ.

לאפות בחום 175 מעלות כ-10 דקות או עד שבחוץ העוגיות נראות יבשות

וקריספי. לא לאפות יותר מדי. לקרר.

לאכסן במקפיא את העוגיות במנז'טים בקופסה סגורה.

Cleah1@walla.com



"וַחַג שְׁבֻעַת תַּעֲשֶׂה לָךְ בְּכוֹרֵי קִצִּיר חֲטִיִּים"

(שמות פרק לד' פסוק כב')

מאת: אורה צרויה

בימינו משמשת החיטה לניקוי ורענון עור הפנים, לטיפול בדלקת פרקים, בשיעול, בסתימות בדרכי השתן וכן לשיכון כאבים ולשיפור הזיכרון.

גרעין החיטה המלא מכיל כ-13% סיבים תזונתיים, ויטמינים ומינרלים: ברזל, סידן, אשלגן ונתרן. כל אלה משפיעים על בריאות הגוף, ולכן מומלץ לצרוך לחם מחיטה מלאה.

רוב החיטה בישראל גדלה בנגב. יבול החיטה השנתי מגיע לכ-150 אלף טונות. כמות זאת אינה מספקת למלא את צרכיה של האוכלוסייה בישראל, לכן נאלצת המדינה לייבא גרעיני חיטה מארצות המגדלות חיטה, בעיקר מארה"ב.

התורה מכנה את חג השבועות בשלשה שמות: **חג השבועות, חג הקציר וחג הביכורים**. על שום מה?

חג השבועות: על שום ספירת העומר - שבעת השבועות מפסח עד שבועות.

חג הקציר: משום שבתקופה הסמוכה לחג השבועות מתבצע קציר החטים.

חג הביכורים: בחג זה היו מביאים בזמן המקדש את קרבן מנחת הביכורים בטקס שנמשך עד ימינו ומשמעותו הודיה לאל על הארץ שניתנה לנו.

חג השבועות גם קרוי **חג מתן תורה**: ביום זה התגלה האל לבני ישראל בהר סיני ונתן להם את התורה. בחג השבועות גם לומדים תורה כל הלילה, קוראים את מגילת רות ואוכלים כמובן מאכלי חלב ודבש. **שיהיה חג שמח וטעים!**

orazruya@walla.co.il

פעם היה לחם לבן, לחם שחור וחלה לשבת. היום אי אפשר בכלל לספור את סוגי הלחם המוצעים על מדפי חנויות הלחם והמרכולים. המשותף לרובם הוא חיטה - בהרכבים שונים, מסוגים שונים, עם תוספות שונות, אבל חיטה.

החיטה נזכרת 30 פעמים במקרא, והיא מככבת בראש רשימת המינים שנשתבחה בהם ארץ-ישראל: "אֶרֶץ חִטָּה וְשֵׁעֲרָה וְגִפְן וְתַאֲנָה וְרִמּוֹן אֶרֶץ-זֵית שֶׁמֶן וְדָבָשׁ" (דברים פרק ח' פסוק ח'). בספרות חז"ל מונים חמישה מיני דגן, והם: חיטה, שעורה, שיבולת שועל, כוסמת ושיפון. בימינו אנו משתמשים בעוד מיני דגן, אבל ברוב העולם צורכים בעיקר את דגן החיטה. צמח החיטה הוא הגידול השני הנפוץ ביותר בעולם אחרי תירס ולפני אורז.

מאז ומתמיד היו גרעיני צמח החיטה מרכיב חשוב ביותר במזונו של האדם. הסברה המדעית הרווחת היא שהחיטה התרבותית תורבתה על ידי האדם מזרע חיטה קדמונית המכונה "אם החיטה".

מה המיוחד בגרעיני החיטה שעושים אותם פופולרים מימי קדם ועד ימינו?

הסוד טמון בהרכב החלבונים שבה: גליאדין וגלוטנין המצויים אמנם גם בדגנים אחרים, אבל רק בגרעיני החיטה המינן בין שני חלבונים אלה מקנה לעיסת קמח החיטה תכונה של אלסטיות המאפשרת יצירת מוצרי מאפה תפוחים, יציבים ופריכים.

בימי הביניים שימשו מיני חיטה שונים לריפוי מחלות עור, קצרת, פצעים מוגלתיים וכן לשיפור עור הפנים, לניקוי רפואי אינטימי לנשים ולהקלת כאבי חזה וכליות. ברפואה העממית

רווחה

על פי מקורות רשמיים שפגשנו בבאקו: סגן ראש הממשלה, היועץ לנשיא, סגן השר לענייני מיסים, שגריר ישראל בבאקו ועוד, עולה כי התושבים באזרבייג'ן אינם סובלים מעוני. לא פגשנו מקבצי נדבות ברחובות, אך משיחות עם אנשי עסקים ישראלים המנסים לנצל הזדמנויות במדינה המוסלמית הרפובליקנית והדמוקרטית, עולה כי קיימים פערי מעמדות קיצוניים. יש מעמד אוליגרכים החיים כמו הנסיכים בדובאי, ומאידך קיים מעמד הפועלים שנאלצים להשלים משכורות בעבודות מזדמנות כגון נהגי הסעות במכוניותיהם הפרטיות, או למכור תוצרת חקלאית בשוק, תוצרת אותה הם מגדלים לצריכה אישית. ברחובות באקו נראים רכבי יוקרה, מרצדס ו-ב.מו. לצד מכוניות לאדה רוסיות מיושנות. לא קיימים בתי אבות לזקנים, והם נעזרים ביום יום בילדיהם ובמשפחותיהם המורחבות. הרפואה הבסיסית היא חינמית, אך לפרוצדורות מורכבות, כגון ניתוחים, נדרשת השתתפות עצמית. מוסד סוציאלי כדוגמת "הביטוח לאומי" בארץ אינו קיים. החל שיתוף פעולה בין הממשל באזרבייג'ן למשרד הרווחה בארץ ללימוד הנושא. עד סכום של 3500 מאנט (1.5 מאנט = 1 דולר אמריקאי) אין משלמים מס הכנסה, ואילו מעל 3500 מאנט העובד משלם למדינה 14% בלבד מסך שכרו. המדינה אינה גובה מאזרחיה מס על חסכוניות בבנקים, ומעודדת השקעות של גופים זרים בכך שהיא גובה רק 10% מס הכנסה מרווחיהם. משרד מס ההכנסה הוקם במדינה בשנת 2000 לצורך גביית מס אמת מהאזרחים. אומר (בחיוך) סגן השר לענייני מס ההכנסה, אילקין ואלייב: "גם אצלנו, כפי שקורה במדינתכם ובארצות אחרות, האזרחים 'בוכים' כשעליהם לשלם את המס".

יהודים

מספרם המדויק של היהודים במדינה שנוי במחלוקת. תלוי את מי שואלים. המספרים נעים בין 5000 לבין 35000 איש המוגדרים כיהודים. בבאקו קיימים 3 בתי כנסת, ואילו בתי

כנסת נוספים נמצאים בעיר קובה (Quba) בצפון המדינה. הרב שניאור סגל, שליח חב"ד בבאקו, מנהל את בית-הספר היהודי שהוקם בשיתוף איש העסקים והפילנתרופ לב לבייב והקרן על שם נשיא אזרבייג'ן (לשעבר) היידר אלייב. אומר הרב סגל: "בית-הספר בבאקו פועל כבר 13 שנים. לומדים בו למעלה מ-200 ילדים יהודיים החל מבית תינוקות (פעוטון) ועד סיום בית-הספר התיכון המקנה לתלמידים תעודת בגרות של המדינה".



תצפית על באקו

בפגישה עם דן סתיו, שגריר ישראל באזרבייג'ן, נסקרה מערכת היחסים החמים בין שתי המדינות למרות שלאזרבייג'ן אין שגרירות בישראל מטעמים גיאופוליטיים. סתיו מאמין כי בעתיד הקרוב תשמש המדינה מקום אליו ינהרו ישראלים לצרכי תיירות ועסקים. אומר סתיו: "אזרבייג'ן היא מקום מרתק מבחינת ישראל. היא שימשה בית ליהודים ההרריים (יהדות הקווקז) ולא קיימת פה אנטישמיות. יש במדינה חופש פולחן ודת ומעולם לא היו פוגרומים ביהודים".

עמותת "אזיז" ליחסי ידידות אזרבייג'ן-ישראל, יזמה את יציאת המשלחת לאזרבייג'ן.

meir-ch@bezeqint.net

סיון תשע"ו

טריוויה 32 אייר-סיון תשע"ו - קצת יהדות לחג השבועות

יוני 2016 מאת נח הורניק



טריוויה

שאלה	מהו תיקון ליל שבועות? מה יש פה לתקן?
תשובה	<p>חג השבועות, שנקרא גם חג הקציר או חג הביכורים, הוא אחד משלושת הרגלים. לפי המסורת הוא נחשב ליום קבלת התורה בהר סיני. בניגוד לשאר חגי התורה: פסח, סוכות, ראש השנה ויום כיפור – בהם נקבה התורה תאריך מדויק – לחג השבועות לא נקוב תאריך, אלא הוראה לספור ארבעים ותשעה ימים, (=שבעה שבועות), כאמור (בויקרא כ"ג 15): "וספרתם לכם, ממחרת השבת, מיום הביצקם, את-עמר התנופה, שבע שבתות, תמימת תקינה...". מכאן נקבע השם "חג השבועות". לפי חז"ל, המונח "ממחרת השבת", שמשם מתחילה הספירה, הוא ממחרת יום א' של פסח. בלוח העברי הקדום, כשהחודשים נקבעו על-פי מולד הירח, יכול היה החג לחול בתאריכים שונים, בימים ה', ו' או ז' בסיון, תלוי במספר הימים שהיו בניסן ובאייר של אותה שנה. בלוח השנה הקבוע בימינו הוא חל תמיד ב-ו' בסיון. הקראים והשומרונים, מאידך, עקב הבדל בפרשנות של המונח "ממחרת השבת", חוגגים את שבועות תמיד ביום ראשון, כי הם סופרים 50 יום מיום ראשון שלאחר יום השבת שחל בפסח. ובכן, מה יש פה לתקן? לפי מדרשי חז"ל, בערב מתן תורה, בני ישראל ישנו ולא הכינו עצמם לאירוע, ומשה רבנו היה נאלץ לעוררם. לשם תיקון "קלקול" התנהגותי זה, נקבע המנהג של "תיקון ליל שבועות" – שהוא לילה שלם של ערנות ולימוד תורה. המנהג נקלט ברוב תפוצות ישראל בעולם, אם כי המנהגים שונים מקהילה לקהילה. מה בדיק לומדים? זה תלוי בקהילה. בימינו, בחלק מהקהילות, המנהג לבש צורה חדשה של עיון במקורות ושל הרצאות במגוון רחב של נושאי יהדות, גם אם לא במשך כל הלילה.</p>

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



הליכה נורדית

יתרונות ההליכה הנורדית

- מפעילה, מחזקת ומגמישה את שרירי פלג גוף עליון.
- משפרת כושר גופני.
- משפרת סיבולת לב ריאה ומייעלת זרימת דם.
- מפחיתה עומס מהגב התחתון ומפרקי 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.

נפתח קורס הליכה נורדית בשיתוף אגף הספורט בעיריית רעננה
בימי שני בשעה 07.30. ניתן להצטרף חינם.
נפגשים בכניסה לפארק מול אחוזת בית.

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

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

התעמלות בריאותית



- * חיזוק הגב
- * יציבה נכונה
- * אימון אישי

אסתר בורשטין
20 שנות ניסיון כמאמנת אישית ברעננה
050-8212089

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



דרושים מתנדבים אוהבי ספורט, ללימוד משחק ה"פסאנק"

משחק זריקת כדורי ברזל במגרש פתוח. (משחק צרפתי)
המתנדבים שילמדו את המשחק בקורס,
ישמשו נאמנים למשחק
ויחנכו בודדים או קבוצות של אזרחים ותיקים.
בקרב יפתח קורס חדש בשעות הבוקר. הזדרזו להירשם.

לפרטים והרשמה: מרים זכות 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 יוני 2016

- יום חמישי 02.06.16 בשעה 10:30 - הרצאה מפי אורנה לוטן
בנושא: פשר החלומות.
- יום שלישי 7.6.16 בשעה 09.15 - בדיקת זכויות לניצולי שואה ברעננה
בעזרת עו"ד מעמותת "אביב" - ללא תשלום
- יום חמישי 09.06.16 בשעה 10:30 - הופעה של צמד הזמרים
מיקי ולימור.
- יום חמישי 16.06.16 בשעה 10:30 - הופעה של הזמרת טובה להב.
- יום חמישי 23.06.16 בשעה 10:30 - הרצאה מפי ציפי שפיגל
בנושא: ירושלים באומנות.
- יום חמישי 30.06.16 בשעה 10:30 - הופעה של הזמר איתמר הולין.

מכירות במרכז בחודש יוני 2016

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

- יום רביעי 01.06.16 מכירת אביזרי אופנה.
- יום ראשון 05.06.16 מכירת הלבשה תחתונה.
- יום ראשון 26.06.16 מכירת תיקים ותכשיטים.

* ייתכנו שינויים בתכנית. נא להתקשר יום לפני.

נא להתקשר למרכז יום לקשיש ולהרשם ☎ 09-7711598

הטלוויזיה הקהילתית "מבט-רענן"

אתם מוזמנים לצפות בשידור המגזין שלנו לחודש יוני

מה במגזין?

- 1) ראיון נציגות עמותת הבננה.
- 2) ראיון עם גדעון על התמודדות עם פגיעת ראש.
- 3) קטעי שירה מהמחזה "אוליבר" בביצוע תלמידי מגמת המוזיקה בתיכון מור מטרו ווסט.

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



לפי זהות!

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.

הזוג המבריק להחזיר את הברק לבית ולמסرد

פוגיש
ניקיון אחרון שיפוג
ולפני אעבר
דירה

ניקיון אחרונים
(אפשרות ניהול
וועד בית)

אמינות
רצינות
שירות כלל אזור השרון

054-2401877 אליאור
zoog2clean.bigger.co.il