

כיוון חשב

שבט-אדר א' תשע"ו פברואר 2016

המגזין לאגרום הוותיק ברעננה

גיליון 224

כָּל הַמְּלִים הַשְּׂמֵחוֹת
פָּרְצוּ שׁוֹב בְּהוֹרָה סוֹעֶרֶת
טַפְּסָנוּ עִם כָּל הָרוּחוֹת
אֶל פְּסַגַּת הַחֶרְמוֹן הַזֹּהֶרֶת

יותר מדי תרופות 4-5 עקורים וזוכרים 6-8

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

טיפול שיניים בסל הבריאות לאזרחים ותיקים

מאת: מאיר חוטקובסקי

החודש אמור צוות משותף של משרד הבריאות והמשרד לשוויון חברתי להגיש המלצות לשרים העומדים בראש משרדים אלו, תוכנית פעולה הכוללת: תקצוב, קריטריונים וסל טיפולים למתן טיפולי שיניים מסובסדים לאוכלוסייה המתבגרת מעל גיל 70 במסגרת קופות החולים בישראל. אומר **יעקב ליצמן**, שר הבריאות: "אנו פועלים להרחבת רפורמת השיניים ולהובלת מהלך חברתי שיעשה צדק לדור הקודם ויקל מעליהם את העול הקשה, רפואית וכלכלית". מוסיפה השרה לשוויון חברתי, **גילה גמליאל**: "זהו צעד מתבקש לאחר הרפורמה החשובה שהוביל השר ליצמן בנושא טיפולי השיניים בחינם לילדים. למדינה יש אחריות על אזרחיה, קל וחומר על אלו שתרמו ונתנו לה את מיטב שנותיהם".
meir-ch@bezeqint.net

+ / - פלוס מינוס

פלוס אחד

טקס שתילת נרקיסים להנצחת זכרם של הילדים שנספו בשואה



רעננה היא הראשונה בישראל ליישום פרויקט ההנצחה המתקיים בכל העולם ביוזמת ועדת "עם ישראל חי" הפועלת מאטלנטה. בסיומו עתידים להישתל בכל העולם 1.5 מיליון נרקיסים.

בחודש דצמבר התקיים בחצר המוזיאון החקלאי של המרכז ללימודי תולדות רעננה טקס ייחודי של שתילת הנרקיסים. ראש עיריית רעננה, מר זאב בילסקי, ובכירים אחרים בעירייה כיבדו את הטקס, בו השתתפה רינה קאן מאטלנטה, יוזמת הפרויקט.

פלוס שני

עיריית רעננה החלה במבצע אכיפה נגד החונים בחניית נכים גם עם מנוע מותנע. גובה הקנס על חנייה בחניית נכים עומד כבר היום על 1,000 ₪, אבל העירייה הכריזה, וטוב שכך, על מדיניות של אפס סובלנות כלפי נהגים עבריינים המקשים על חיי הנכים.

יצא לי לפני שבועות אחדים ליטול חלק באירוע מרגש של בוגרי תואר שני במנהל עסקים באוניברסיטת 'אינסיד' שבפונטנבלו, צרפת. החלק המרגש, מלבד היות בני אחד הבוגרים, היה שבאולם התכנסו ובאו 700 אבות ואימהות מ-80 (!) מדינות ברחבי העולם. המוטו של האוניברסיטה הזאת, שנחשבת בחמישייה המובילה בעולם בתחומה, הוא 'רב תרבותיות', רוצה לומר שהיא מברכת ומקבלת לתחומה סטודנטים מכל העולם, ובלבד שלא יעלה מספר הסטודנטים מכל מדינה על 10%, גם לא מצרפת. התוצאה מחממת לב ומעוררת תקווה.

הקשרים, החברויות ושיתופי הפעולה שנוצרים בין הסטודנטים והסטודנטיות מאריכים חיים שנים רבות ומניבים פירות טעימים לכל הצדדים. אפשר היה לראות את זה באולם. סטודנטים מבתי גידול שונים, בעלי מראות וגווני מגוונים, תרבות שונה, מעמדות שונים – כולם התחברו למטרה לימודית שתשמש אותם קרש קפיצה לעולם העבודה הגלובלי.

זה נראה כל כך טבעי וכל כך קל, למה זה כל כך קשה בין מדינות, בין חברות שונות, בין דתות ולאומים שונים, בין מעמדות שונים? מה היתרון של הטינה והעיונות שמאז ומעולם השתלטו על האנושות על פני השלום והאחוה שכל כך נוחים ובריאים לגוף ולנפש? מה הבונוס שמקבל האדם/החברה/המדינה שבחרת בכוח במקום במילה?

למרות האמרה השגורה, לא הכול פוליטי. הכול בעיניי הוא אנוכי. ו'אנוכי', בשתי המשמעויות השונות של המילה הוא האיש הקטן שבסך הכול רוצה לצאת בבוקר מביתו, לעבוד למחייתו, על הדרך לעשות מעשה טוב אחד או שניים, לדאוג למשפחתו, ליהנות, רחמנא ליצלן, קצת מהחיים עם חבריו הטובים, ולחזור הביתה בשלום. את זה לא נותנים לו.

שיקום מי שאינו מסכים עם זה.

Mehulal2@netvision.net.il



עורכת ראשית: מלכה מהולל

עורכת לשונית: לאה הראל

חברי המערכת: נילי אפלבוים, אביבה אסיאן, 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 וכתבות בעיתון ניתן לשלוח לכל אחד מחברי המערכת. ראה מייל בתחתית הכתבות.

תמונת שער:

החרמון מבעד למטע תפוחים ברמת הגולן.

צילמה: מלכה מהולל



"אני כל כך אוהב את רעננה" אומר לי אהרון אשל, יליד רעננה המתגורר כיום ברמת-גן. "כל פעם שאני נתקל במילה 'רעננה' בעיתון, אני מתרגש."

קראתי אודותיך באינטרנט ובכל הכתובות אתה מכונה אלוף משנה ארול.

"הוריי נתנו לי את השם אהרון אייזיק. בגן ובבית הספר קראו לי ארל'ה. כשנשלחתי מטעם הצבא לצרפת שיניתי את השם לאהרון אשל ובצבא קראו לי ארול. הנכדים קוראים לי סבא ארול. לפי הפנייה אליי אני יודע מאיזו תקופה מכירים אותי."
אהרון אשל (1934) נשוי לנירה, להם 2 בנים, 2 בנות, 11 נכדים ונין.

נכדך ודאי גאים באלוף משנה סבא ארול. מה היה תפקידך בצבא?

"השתחררתי בדרגת אלוף משנה. שרתי במספר רב של יחידות. רוב שנותיי שרתי בצנחנים."

זבת את רעננה לפני שנים רבות ועדיין אתה קשור אליה?

"הייתה לי ילדות נפלאה בגן אורה, בבית הספר העממי, בתיכון ובתנועת הנוער 'מחנות העולים'. הייתי שובב לא קטן."

הפכת משובב קטן למפקד גדול?

"וגם סגרתי מעגל.... כשהייתי בכיתה ח' התנהלה מלחמת העצמאות. הוציאו את הכיתה למלא שקי חול ששימשו להגנה מפני יריות. המחנך שלי היה ברטוב. לפי מנהגם של ילדים זרקנו אחד על השני חול ועפר. יהודה ויין זרק אבן על עפרה, אבל מכיוון שהייתי שובב, ברטוב החליט שאני הוא הזורק ונתן לי בוקס בגב מול כל ילדי הכיתה. נעלבתי עד עמקי נשמת. חלפו שנים ואני מפקד בסיס טירונים. בכל גמר מחזור טירונות היינו עורכים טקס השבעה לצה"ל בכותל המערבי. יצאתי לבדוק את הסידורים ברחבת הכותל, וראיתי יהודי מוכר הולך עם מקל וברט שחור שמוט על אוזנו. זה היה המורה ברטוב. בירכתיו לשלום והוא שאל: 'מי אדוני?' 'שמי אהרון אייזיק, ויש לי אתך חשבון עוד משנת 1948, פגעת בי ולא היית צודק', הזכרתי לו את המקרה. הוא חיך ואני סלחתי. הזמנתי אותו לטקס והושבתי אותו בשורה הראשונה עם המכובדים."

ביקרת בתערוכת הצילומים שהייתה בחודש שעבר במרכז ללימודי תולדות רעננה "אז בית הספר...." - התערוכה שהציגה את הווי בתי הספר הראשונים ברעננה?

"ביקרתי והתרשמתי וזכרתי שבחדר המורים היה פעמון חשמלי שהודיע על הפסקות וכניסות לכיתה. החלטנו, אני וחבריי, להעלים אותו. באנו בלילה ותלשנו את הפעמון. זרקתי אותו במחסן שלנו ושכחתי ממנו. כשהתחנתני עם נירה גרנו בקיבוץ נגבה, שם נולד הבן הבכור. בית התינוקות היה רחוק מביתי. נזכרתי בפעמון. התקנתי אותו בעזרת משיכת כבלים מבית התינוקות לביתי. המטפלת יכלה לקרוא לנו בלילה כשהבן בכה, במקום לבוא באופניים. כל האימהות לא הבינו איך לנירה יש פעמון כזה, ואז התקינו לכולם. זו הייתה תרומת הפעמון של בית הספר העממי ברעננה לקיבוץ נגבה."

לא היה אז מחשב ולא טלוויזיה. אני זוכרת שבילינו הרבה בטבע ובתנועת הנוער.

"הייתי בתנועת 'מחנות העולים' והמדריך שלנו היה יהושע לבבי שהערצנו אותו. כל מה שאמר היה קדוש. אמא הייתה אומרת 'וואס איך זאג דיר איז גארנישט.... ווס שייע זאגט, איז גאט' (מה שאני אומרת זה כלום....מה ששייע אומר זה קדוש). הצריך שלנו ליד בית העם ורצינו לעזור בבניית צריך חדש. אני ועלי לייטמן 'סחבנו' בלוקים מאתר בנייה, וכך הבאנו לצריך את תרומתנו. צינורות למים סחבנו מהמסגרייה של ליפסקי. ואבא שלך, שהיה מנהל מפעל המים, לא ידע שהצינורות גנובים וחיבר לנו אותם."

פרשת חצה"ל לפני שנים רבות. במה עסקת?

"בשנים 1980-2000 הייתי מפקד שירותי הכבאות של עיריית תל-אביב יפו. בשנת 1985 הייתה בצורת באתיופיה ורעב גדול. נודע לי שאייבי נתן רוצה להוציא משלחת להקמת אוהלים לפליטים. בשנת 1965, בזמנו של הקיסר היילה סלאסי, נשלחתי מטעם צה"ל להדריך בצבא האתיופי. ידעתי מעט את השפה ואת המנטאליות, יצרתי קשר עם אייבי נתן ואחרי שתי מילים שלח אותי לעשות חיסונים. נסעתי לאתיופיה. הציוד הגיע למחרת, ומה אומר לך? אין הנחתום מעיד על עיסתו: עבדתי כ-4 חודשים בהקמת האוהלים. הרמנו פרויקט רציני."

וכשפרשת מפיקוד על שירותי הכבאות?

"טרם פרישתי חברתי לאגודה הישראלית לכפרי ילדים שבה אני בוועד המנהל. זהו ארגון בינלאומי שיש לו כפרים בכל העולם - כפרי ילדים שהוריהם לא מסוגלים לגדל אותם. בארץ יש כפרים כמו 'נרדים', 'מגדים' ואחרים."

וכיום?

"אני פעיל בעמותה להנחלת מורשת הצנחנים, חבר בצוות שיזם והקים את אתר 'חץ שחור', שמספר את מורשת הקרב של הצנחנים בתקופת פעולות התגמול."

על כל זאת גם קיבלת תעודת יקיר העיר רמת-גן.

"בשנת 2012 קבלתי את התעודה שבה כתוב: 'בזכות עשייתו המפוארת למען ביטחון העם ותרומתו להנחלת מורשת הצנחנים'."

אתה ממשיך לשמור על כושר?

"יש לי בעיות בריאות ואני מטופל בדיאליזה. עם כל זאת אני ממשיך להרצות במקומות שונים על מורשת הקרב של הצנחנים."

Cleah1@walla.com

"שומר הסף" מתרופות

מאת: מאיר חוטקובסקי

נטילת תרופות חייבת להיות מדויקת ונכונה. הדבר אקוטי במיוחד אצל בני הגיל השלישי. ידוע כי אוכלוסיית הקשישים היא הצרכנית הגדולה ביותר של תרופות, וסוד גלוי הוא שחולים רבים נוטלים תרופות מיותרות הגורמות לסיבוכים ולאיכות חיים ירודה, מבלי שאיש ייקח אחריות על כך. פרופ' דורון גרפינקל (66) הוא פורץ דרך עולמי באיזון תרופות, ושיטתו תופסת תאוצה בקהילות הרופאים הבין לאומיות.

כתוצאה מכך יוצאים הקשישים מופסדים (מבחינה בריאותית) בשל הנזק שגורמות התרופות המיותרות ואיתם גם המדינה (מבחינה כספית) בשל עלותן המצטברת הגבוהה. הטיפול במחלות מורכבות מהם סובלים הזקנים ואיזון התרופות הוא המומחיות של הרופאים הגריאטריים.

ואכן גרפינקל הוא מפורצי הדרך לדילול תרופות מיותרות או כפילויות של תרופות אצל הקשישים. בשנת 2003, בעת היותו מנהל מחלקה ב"מרכז הגריאטרי המשולב על שם שהם" בפרדס-חנה, החל גרפינקל עם רופאים נוספים בתהליך של איזון תרופות יעיל ורציונאלי בכל החולים המאושפזים במחלקות הסיעודיות. התוצאות היו מעל המצופה. לאחר שנה של מעקב הוחזרו רק כ-10% של תרופות שהופסקו. משמעות הדבר כי 90% מהתרופות בהן השתמשו החולים היו לא הכרחיות. בחלק מהמטופלים נצפה שיפור תפקודי וקוגניטיבי. הממצא העיקרי: התגלתה ירידה גדולה בתמותה. ראוי לציין כי הייתה ירידה ניכרת בעלויות התרופות ונחסך ממון רב. מסתבר כי עצם ריבוי תרופות מהווה מחלה בפני עצמה.

בשנת 2010 ערך משרד מבקר המדינה ביקורת בנושא ריבוי התרופות לקשישים. מהבדיקה נמצא כי המצב הוא עגום ביותר. בין היתר נרשם בדו"ח המבקר: **"ממחקרים רבים עולה כי קשישים רבים נוטלים במשך שנים תרופות מיותרות, ושכיחות הבעיות הנובעות מטיפול תרופתי עולה ככל שמספר התרופות שנוטל הקשיש עולה בגלל תרופות ומינונים בלתי מתאימים ובשל תגובות בין-תרופתיות. יש לבחון באופן שיטתי את נאותות מתן התרופות והשימוש בהן, את תופעות הלוואי של תרופות ותגובות בין תרופתיות, וכן את תופעות לוואי שנגרמות ע"י תרופה אשר עלולה להתפרש כמחלה ולהיות מטופלת בתרופה נוספת."**

אומר גרפינקל: "אין קו מנחה (guideline) ברור לטיפול בתרופות לקשישים. כל הנהלים הרפואיים מדברים אודות חולים עם מחלה בודדת ועדיין לא הגיעו לגיל הזיקנה. הרופאים חוששים שאם לא יתנו את התרופה הספציפית בהתאם לקו המנחה, הם עלולים להיות מואשמים במתן טיפול בלתי הולם. נשאלת השאלה: מה קורה עם אנשים שיש להם אלצהיימר? אנשים שיש להם פרקינסון? מה קורה עם אנשים שמרותקים? (מרים את קולו) אין שום מחקרים! אין שום מחקרים בעולם לאוכלוסייה בגיל הזקנה לגבי אותן תרופות שהוכיחו שהן טובות בגיל הצעיר, התועלת שלהן לעומת הנזק - נכונה גם

לא יובן לא נכון. אין בכתבה עידוד להפסיק ליטול תרופות. "תרופות בגדול הן ברכה. הן פותחו לצרכים טובים. התרופות מרפאות מחלות, ובמהלך ההיסטוריה חלה התפתחות עצומה בטכנולוגיה הרפואית שאפשרה מיגור של חלק מהמחלות הזיהומיות וגם טיפול יעיל יותר במחלות כרוניות". דברים אלה אומר לי פרופ' דורון גרפינקל בפגישתנו בבית החולים "וולפסון", בו הוא משמש מומחה גריאטרי במחלקה לרפואה דחופה (חדר מיון) ויועץ גריאטרי/פסיכו-גריאטרי.

ממשיך גרפינקל: "הבעיה מתחילה בכך שעם הארכת תוחלת החיים והעלייה במספר הסובלים ממחלות כרוניות גדלים גם מרשמי התרופות הניתנים לחולים. התופעה מתעצמת אצל הקשישים הנוטלים מספר רב של תרופות. אלה נצברו עם השנים ואין יד מכוונת לדלל אותן או להפסיקן כליל". גרפינקל, יליד ראשון-לציון, דור רביעי בארץ, נצר למשפחת הביל"ויים, מספר: "הפכתי לרופא לא בגלל שהאימא הפולנייה דחפה אותי לזה. זה פשוט היה טבוע בי מאז ומתמיד". לאחר לימודיו התיכונים החל את לימודי הרפואה באוניברסיטת תל אביב במסגרת העתודה האקדמית ובסיומן התגייס לצה"ל. הוא רס"ן במילואים ותפקידו הצבאי האחרון היה מפקד מרפאות מטכ"ל וקצין העיר בקריה. מומחיותו מתבטאת בשלושה תחומים: רפואה פנימית, גריאטריה ורפואה פליאטיבית (הקלה על סבלו של מטופל המתמודד עם מחלה קשה). בתחילת דרכו המקצועית לא שיער גרפינקל כי לימים יהיה מבין מובילי הרופאים הגריאטריים בארץ.

"הבעיה מתחילה בכך שעם הארכת תוחלת החיים והעלייה במספר הסובלים ממחלות כרוניות גדלים גם מרשמי התרופות הניתנים לחולים. התופעה מתעצמת אצל הקשישים הנוטלים מספר רב של תרופות. אלה נצברו עם השנים ואין יד מכוונת לדלל אותן או להפסיקן כליל."

בארץ קיים מחסור עצום ברופאים גריאטריים. את משבצת הרופאים המתמחים בתהליכי ההזדקנות תופסים דווקא העולים החדשים. בעוד מספר שנים יגדל המחסור ברופאים כאלה, ועלולה להיגרם בעיה בהתייחסות הרפואה לאוכלוסייה המזדקנת. כבר היום רוב הקשישים ממשיכים להיות מטופלים אצל רופאי המשפחה ולא אצל כאלה המתמחים בגריאטריה.

יתר אצל הקשישים



פרופ' דורון גרפינקל

כרונית, אסטמה, סוכרת, בעיה נירולוגית ועוד מספר בעיות רפואיות די מהותיות המשבשות את איכות חייו. האיש נוטל 17 תרופות שונות באופן סדיר וקבוע מדי יום וכ-10 תרופות אחרות מעת לעת על פי צורך, עם הופעת סימפטום מציק. ביקשנו את רשותו של האיש להראות את מסמכיו הרפואיים לפרופ'

גרפינקל לצורך קבלת חוות דעת מקצועית וירטואלית (רק על פי מסמכים ומרשמי תרופות), ומבחינת המסמכים, בטרם יאבחן וישוחח עם החולה פסק פרופ' גרפינקל שעל פניו הוא מזהה 3 תרופות מיותרות ובאחרות יש אפשרויות של הקטנת מינון.

על פניו נראה שגרפינקל הכריז 'מלחמה' על חברות התרופות וכאילו מבקש לצמצם את רווחיהן. "אני מצייץ כל הזמן שזו אכן מלחמה, אבל לא נגד התרופות ובמיוחד לא נגד חברות התרופות. זו מלחמה על בריאות הקשישים שלנו ועל שמירת האינטגריטי (יושרה) שלנו כמטפלים. אני לא חש מאוים על ידי חברות התרופות. אני בסך הכול 'פרעוש'. החברות ימשיכו למכור ולהרוויח גם אם שיטתי תתפוס תאוצה בין-לאומית". לתפיסתו של גרפינקל, חייב להיעשות שינוי דרסטי במערך התרופתי במדינה.

הדבר חייב להיות זהיר ומבוקר. מסכם גרפינקל: "יש ליצור גורם מקצועי שיתמקד בנושא וישמש כמתאם טיפול (Case Manager). זה חייב להיות רופא מומחה, רצוי גריאטר, שיהיה מיומן בתחום הפרמקולוגיה, מסוגל להקדיש למטופל ולמשפחתו זמן מספיק ולערב אותם בקבלת ההחלטות לגבי מדיניות הטיפול. ישום השיטה החדשה לשימוש הולם יותר בתרופות על ידי גורמי בריאות ברמה הלאומית עשויה לשפר איכות חיים של רבבות קשישים ולהניב השלכות כלכליות חיוביות משמעותיות וחיסכון בתרופות ובאשפוזים".

Meir-ch@bezeqint.net

תודות לנוח הורניק שסייע בהכנת הכתבה.

בגיל המבוגר. הרופאים מיישמים אותה מדיניות התרופות לחולים מבוגרים כפי שמקובלת לחולים צעירים".

הסיבה לריבוי התרופות ברורה ונראית לעין כל. נראה כאילו יש כאן כסת"ח (בלשון הסלנג- 'כיסוי תחת', הרצון להיות מוגנים). אין כל גורם המוכן לקחת על עצמו את הניווט בין תרופות היתר. הרופאים חושבים שהם עושים מעשה נכון במתן התרופות לחולים על פי הנהלים, אך מסתבר שזה לא רק רופא המשפחה "המייטיב" את מצב בריאותו של הפצינט שלו. זה גם האורולוג, הקרדיולוג, הנירולוג ועוד.

גרפינקל: "לרופא חשוב שהחולה לא ימות מהמחלה הספציפית בה הוא מומחה. המומחים רושמים מגוון תרופות מקובלות בתחומם ללא התייחסות לתכשירים שרשמו מומחים אחרים. רופא המשפחה, למרות איכותו המקצועית הטובה, מצוי בעומס שלא תמיד מאפשר הערכה מעמיקה והתאמת כל התרופות. נוסף על כך, קשה שלא לרשום תרופות שהמליץ רופא בבית-חולים ומומחים שונים, אף שחלקן ניתן לפני שנים וכבר אינן רלוונטיות. מצד שני, רוב רופאי בית-החולים ממשיכים אוטומטית לרשום תכשירים שניתנו בקהילה, ולא רואים כחלק מאחריותם לחולה (המאושפז עקב בעיה חדשה) גם להפסיק או לאזן תרופות קבועות שרשם רופא המשפחה. האמתלה נוסח: 'בזמן אשפוז החולה שרוי במצב חריג ואי אפשר לאזן תרופות בצורה שתהלו את מצבו הרגיל בקהילה. רופא המשפחה מכיר טוב יותר את החולה במצבו הרגיל והוא יאזן הטיפול בו'. לרוב החולה משתחרר עם יותר תרופות משקיבל לפני האשפוז, וממשיך לקחתן ללא הגבלת זמן. מעגל הקסמים השלילי של הוספת תרופות מחמיר והולך. אין גורם מקצועי אחד, לא בקהילה ולא בבית החולים, שמקבל או לוקח על עצמו את האחריות לאיזון כל התרופות במבוגר ובקשיש". הטיפול בבעיית ריבוי התרופות – polypharmacy - שפיתח גרפינקל מתקבל באהדה על ידי הרופאים בכל כנס בינלאומי בו הוא משתתף. "הבעיה היא שכולם אומרים שאני צודק, אך הם חושבים שהטעויות נעשות לא אצלם אלא אצל הרופאים האחרים המטפלים באותו חולה".

שיטת גרפינקל לטיפול תרופתי הולם מתבססת על צמצום התרופות שנטלים הקשישים והורדת המינון שלהם. מתבצע דיון מעמיק עם החולה ובני משפחתו לגבי כל אחת מהתרופות אותן הוא נוטל, ובהסכמת החולה ובני משפחתו מפסיק גרפינקל תרופות שאינן מצילות חיים לתקופה של שלושה חודשים תוך כדי מעקב קפדני אחר החולה.

הצלחת השיטה, לדבריו של גרפינקל, היא יוצאת מהכלל. "השיטה שפיתחתי לצמצום צריכת התרופות בקרב הקשישים היא הראשונה שנבחנה במחקרים מבוקרים והוכחה כבטוחה וכיעילה. השיטה אף פורסמה בעיתון הרופאים האמריקאי ובכתבי עת רפואיים נוספים וזכתה להדים חיוביים ביותר. אני יכול להביא אין ספור דוגמאות לגבי ריבוי יתר של תרופות כאשר השיא היה של חולה בן 90 שנטל 23 תרופות שונות".

מתחקיר לצורך כתבה זו מצאנו תושב רעננה בן 76 (שמו שמור במערכת) הסובל מריבוי מחלות, כגון: גרד, לחץ דם גבוה, עצירות

הזוג המבריק
להחזיר את הברק לבית ולמסד

- פוליש
- ניקיון אחריות
- ניקיון אחריות
- ניקיון אחריות

אחיורי שיפוץ ופני אגבר דירה

אמנות רצינות שירות כל אזור השרון

054-2401877 אליאור
zoog2clean.bigger.co.il

"חזרה לחיים":

כנס ילדי וילידי מחנות העקורים באירופה

מאת: יהודית הלפר

"סנו". בנוסף קיבלנו תרומות קטנות מאנשים. מפיק האירוע, חנוך רויצ'יק, והבמאי, ירון הראל, עבדו בהתנדבות, וכך גם ליעד וקנין, איש יחסי הציבור של הכנס. עשרות מתנדבי העמותה פעלו ללא ליאות בישיבות אל תוך הלילה. ריכזתי את ועדת ההיגוי שמנתה 22 איש, שהתכנסה תכופות ככל שהתקרבו לתאריך. עליי לציין שכולנו פעלנו ופועלים בהתנדבות, כמו רפי שפירא שהעמיד את הטלפון הפרטי שלו לרשות המעוניינים להירשם, יוסי פולק, מנהל אתר האינטרנט של העמותה, ומיכל שני, בת הדור השלישי, שיצגה את נושא רכזי המחנות. נוסף להשתתפות בישיבות לקח כל אחד על עצמו תחום אחריות, כמו הפקת הסרטים, להם היו אחראיות בלה מורג ומלה מאיר.

הכנס שהתקיים באולם "סמולרש" באוניברסיטת תל-אביב, נמשך משעות הבוקר עד שעות אחר הצהריים המאוחרות. זמן מה הוקדש למפגשים האישיים בין משתתפי הכנס. הלובי חולק לשני אזורים עיקריים (לבד מהמקום שהוקצה לכיבוד). באחד הועמדו עמדות מחשבים לאיתור פרטי המשתתפים מטעם הארגונים: "יד ושם", ארגון הג'וינט העולמי, הארכיון הצינני, מוזיאון השואה בוויניטון, אתר הנצחה של העמותה "דורות ממוריאליין" ועמדת הגנאלוג צח אוריין. באזור אחר של האולם הוקמו "תחנות" של המחנות השונים. צר היה המקום מלהכיל את משתתפי הכנס שצבאו על התחנות הללו, בפרט אלו שהיו באזור גרמניה, שם התפרשו מחנות רבים. האנשים חיפשו זה את זה על פי התגים שנשאו עם שמות המחנות מהם באו. היו שהתאכזבו שלא מצאו אנשים נוספים מהמחנה "שלהם", אך מצד שני, היו "מאושרים" שמצאו חברים חדשים, שנולדו או התגוררו באותו המחנה, מיהרו להצטלם איתם ולהחליף ביניהם מספרי טלפון.

הנה אבא שלי!", קוראת טובה פריאל מכפר ורדים בהתרגשות בהביטה בתמונת כיתת בית-ספר ממחנה העקורים "ביאליק" בזלצבורג שבאוסטריה. את התמונה בה מופיע אביה, המורה משה שטרן, מראה לה יצחק צאלון מרחובות, אחיו של הילד-התלמיד משה מיקלצקי, המופיע גם הוא בתמונה. גם חנה דרין, בת שבעים פלוס, מוצאת את עצמה ילדה עם סרט "פרפר" לראשה באותה התמונה. התמונות המצהיבות מהשנים שאחרי מלחמת העולם השנייה שהביאו עימם משתתפי הכנס עוברות מיד ליד וההתרגשות רבה.

ב-21 בדצמבר 2015, ערב עשרה בטבת, יום הקדיש הכללי, כחודש לפני יום השואה הבינלאומי שיחול ב-27 בינואר, קיימה עמותת "דורות המשך", בשיתוף "יד ושם", כנס מיוחד במינו, ראשון מסוגו, אליו הוזמנו ילדי וילידי מחנות העקורים באירופה ובקפריסין. השם שניתן לכנס: "חזרה לחיים", ביטא את רוח התקופה ההיא, בה נאחזו ניצולי השואה בחיים בכל מאודם: התחנתו, הקימו משפחות, לא נפלו ברוחם ו"המשיכו הלאה". בילי לניאדו, יו"ר העמותה זה קרוב לשנה (ולפני כן סגנית יו"ר העמותה ויו"ר ועדת אירועים), יזמה את הכנס והחלה בהכנתו בסיוע עשרות מתנדבים כבר לפני שנתיים.



מבקרים בכנס מתבוננים באלבומים

איך עלה על דעתך לארגן כנס כזה?

"הרעיון החל לכרסם במוחי בעקבות פנייה של צחי מלמד (לשעבר מנהל המוקד במשרד לאזרחים ותיקים), אשר קיבל פניות טלפוניות רבות של אזרחים שנולדו או התגוררו במחנות הללו כילדים. הם התלוננו שנושא מחנות העקורים לא מקבל ביטוי הולם בטקסי יום השואה ובאירועים שונים הקשורים בשואה. צחי ואני החלטנו להרים את הכפפה ולהתחיל לארגן כנס בנושא. התחלנו בבדיקת מאגר השמות שהיה ברשותנו מתוך חברי עמותת "דורות המשך". הגענו ל-700 שמות. אחר כך התחלנו בגיוס כספים וזה לא היה קל. בסופו של דבר השתתפו במימון הכנס, פרט, כמובן, ל"יד ושם" ובהשתתפות עצמית של המשתתפים (75 שם לאדם), גם הארגונים: "אורט העולמי" (WORLD ORT), הקונגרס היהודי העולמי (WORLD JEWISH CONGRESS) ומהארץ: בנק הפועלים וחברת



לניאדו בכנס

שהיה בארץ, והודעתי לו שאני בדרך. אז עוד לא ידעתי שדרכנו ארצה תארך כל כך. את קופסת הסרדינים השלכתי לים, בתקווה שתגיע ארצה. כנראה שספינות דיגיים אספו את קופסאות המכתבים ושלחו אותן ליעדן. לימים נודע לי מהדוד נחום שמכתבי הגיע לידיו!"

בין הסרטים האוטנטיים מאז נראה לוח בכיתה במחנה העקורים ברגן בלזן (מחנה המוות שהפך למחנה שוקק חיים), עליו כתבה ילדה שזה עתה החלה ללמוד עברית: "השלק הראשון יורד היום. רוצים נקבל נעליים." (השגיאות במקור)

בצילומים מאז רואים חתונות ותינוקות רבים. אחת הנשים סיפרה בסרט, שבחפשה אחרי הינומה לקראת חתונתה פנתה במצוקתה לאחות המרפאה וזו סיפקה לה תחבושת גדולה בתור הינומה... אישה אחרת תפרה לעצמה הינומה ממפת שולחן לבנה... באחת ההזדמנויות נערכה חתונה גדולה לשבעה זוגות בעת ובעונה אחת!

את ההרצאה המרכזית "תחנה בחזרה לחיים" נשאה פרופסור חנה יבלונקה. כמו כן התקיים פנל על חיי התרבות במחנות ועל החינוך. סופר על העיתונים ביידיש ובעברית שנכתבו והודפסו במחנות ועל בתי-הספר בהם לימדו בעיקר עברית. אחת התופעות המיוחדות עליהן דובר היא תופעת ה"בייבי בום". אחוזו הילודה במחנות באותה התקופה היה הגבוה ביותר בעולם!

המשך בעמוד 8 <

המחנה כדי לקבץ אותם עם סיפורים ותמונות באתר שיוקם בהמשך.

את הכנס הנחה ברגישות רבה השדרן הידוע, בני הנדל. בילי לניאדו, יו"ר העמותה, ציינה שכינוס זה נועד להביא לידיעת הציבור את נושא מחנות העקורים, שהוקמו בין השואה לקום המדינה, נושא שנדחק מהתודעה הישראלית. "מן הראוי שנושא זה יילמד במערכת החינוך", אמרה. השרה לשוויון חברתי, הגברת גילה גמליאל שנאמה בכנס, הסכימה עם עמדה זו ואף הבטיחה שתסייע במימון מחקרים אקדמיים בנושא זה. בין הדוברים בכנס היו גם הגברת קולט אביטל, יו"ר מרכז ארגוני ניצולי השואה, הגברת דורית נובק, מנכ"לית "יד ושם" ומנכ"ל אורט העולמי, אבי גנון.

בחלק האומנותי הופיע הרכב של תזמורת "סימפונט" רעננה עם שתי זמרות אופרה ששרו את השירים העבריים אשר שרו תושבי המחנות, שירים אותם למדו מהשליחים שהגיעו מהארץ. "באה מנוחה ליגע", שרה הזמרת וכל הקהל הצטרף אליה בעיניים דומעות. על רקע השירים הוקרנו סרטים על המסך הגדול, חלקם סרטים אותנטיים ממחנות העקורים ואחרים סרטים בהם רואינו אנשים שסיפרו סיפורים מרגשים על התקופה ההיא.

האנשים חיפשו זה את זה על פי התגים שנשאו עם שמות המחנות מהם באו. היו שהתאכזבו שלא מצאו אנשים נוספים מהמחנה "שלהם", אך מצד שני, היו "מאושרים" שמצאו חברים חדשים, שנולדו או התגוררו באותו המחנה, מיהרו להצטלם איתם ולהחליף ביניהם מספרי טלפון.

חנה בוק, שהפליגה ב"אקסודוס" (אניית המעפילים שנתפסה ע"י הבריטים ונשלחה להמבורג) סיפרה סיפור מרתק: "בדרך, בגיברלטר, אמרו לנו שנוכל מכאן לשלוח מכתבים. את המכתבים החבאנו בתוך קופסאות סרדינים אחרי שאכלנו את תוכנן וניקינו אותן. כתבתי מכתב לדוד נחום

חנה גלבוה מרעננה, ילידת המחנה בריבולי במחוז טורינו בצפון איטליה, הגיעה לכנס ללא ציפיות. מה רבה הייתה הפתעתה כשגילתה ליד שלט המחנה שמונה אנשים נוספים. אחד מהם היה בן עשר במחנה וזוכר חוויות משם. לשתי חברות יש עדיין הורים בחיים, שזיכרונם עודנו עימם. גלבוה הקימה קבוצת ווטסאפ של החבורה מריבולי וכבר קבעו מפגש בדור המוגן בו מתגורר אביה של אחת החברות. מישהו לקח על עצמו לתעד ולהסריט אותו. האחרים - יביאו איתם תמונות ומסמכים וינסו להצליב מידע.

שרה מוזס מרעננה נולדה במחנה סנט. אוטיליין ליד מינכן בגרמניה. היא הגיעה לכנס מצוידת בעותקים של מפת האזור, בו מצוינים המחנות השונים. המפות שהביאה נחטפו ע"י המשתתפים. שתי נשים שהגיעו עם תעודות לידה בהן מצוינת העיר מינכן, היו בטוחות כל השנים שהן נולדו במינכן, אך רצו לדעת באיזה בית חולים. מה רבה הייתה הפתעתן כשמוזס גילתה את אוזון שהן נולדו בסנט. אוטיליין, כמוה, והשם מינכן מופיע שם כמקום בו הוצאה תעודת הלידה: "עכשיו אני יודעת היכן החיים שלי התחילו!" אמרה אחת הנשים בהתרגשות. עם כל ההתרגשות התאכזבה מוזס שלא היה בכנס אזכור לארגון "הבריחה" שסייע לניצולים להגיע למחנות ומאוחר יותר, לעלות ארצה (בשיתוף שליחי הבריגדה מארץ-ישראל). הוריה היו פעילים בארגון ולדעתה היה מקום לאזכר זאת. שאלתי את לניאדו מדוע לא הייתה התייחסות לארגון "הבריחה" בכנס. "כי הנושא הזה רחב מאוד", אמרה, "אני מקווה שבעתיד נוכל להקדיש לכך אפילו כנס שלם, כמובן בשיתוף עמותת ארגון 'הבריחה', שאמונה על התחום".

לאה טייכר מכרמיאל, היסטוריונית וגנאלוגית, נולדה בארץ. אביה שהה במחנה בזלצבורג. היא הגיעה לכנס כדי לפגוש אנשים ששהו במחנה ואולי הכירו אותו. טרם פטירתו היא הספיקה לתעד את אביה, ממנו למדה שבמחנה "ביאליק" התקיים תיאטרון והוא שיחק בו. טייכר מונתה לרכזת הקבוצה ומנסה לאתר את יושבי



ההתרחשות האמיתית: משתתפי הכנס בלובי

הממוריאליין של העמותה. כתובת האתר: dorot.memorialine.com. ניתן גם לכתוב בעברית: דורות. ממוריאליין. בתוך האתר יש ללחוץ על הקישור **קהילות ומתוך רשימת האותיות ללחוץ על האות מ'**. נפתחת רשימת מחנות העקורים. מכאן יש ללחוץ על המחנה המבוקש ומשם: **צור קשר**. ניתן למצוא שם מידע ותמונות על המחנה וגם להוסיף תמונות וסיפורים אישיים. כך יגיעו יוצאי המחנות אלה אל אלה. אגב, האתר ממוריאליין של העמותה הוא אתר הנצחה גם לאנשים שנספו בשואה או לבני משפחותיהם. ניתן להנציח את קורותיהם, לצרף תמונות, ואם מישהו כתב ספר על משפחתו יוכל תמורת סכום לא גדול להופכו לספר דיגיטלי שיופיע באתר. בד בבד עם הקמת האתרים למחנות אנו מתכננים, בהמשך, לקיים כינוס בינלאומי של ילדי וילידי מחנות העקורים. ידוע לנו שרבים מיוצאי מחנות העקורים חיים היום בחו"ל, במיוחד בארצות הברית."

Yehudit_helfer@walla.com

בברית המילה שלו עם הוריו ונרשם לכנס. בכתבה שהתפרסמה בעיתון אחרי הכנס הוא מספר: "התרגשתי עד דמעות לראות את הוריי מביטים אליי מהעיתון שנים אחרי מותם. כיום, כסבא לנכדים, אני מבין כמה הם עברו בגיל כל כך צעיר".

אדם אחר שראה תמונה של ילדים לומדים ב"חדר", נזכר בתקופה בה למד ב"חדר" באחד המחנות. "אמנם לא מצאתי את עצמי בתמונה, אך הסתקרנתי והחלטתי להירשם לכנס", אמר.

קיבלת תגובות ממשתתפי הכנס? אולי איזה סיפור מרגש?

"כל הזמן זורמות אלי תגובות מרגשות. היו הרבה סיפורים של הפתעות ומפגשים מרגשים. פגשתי בכנס שתי נשים שהגיעו עם שתי תמונות זהות של גן הילדים בו ביקרו במחנה העקורים. הסתבר להן ששתיהן למדו באותו גן ילדים ולא התראו שבעים שנה!"

יש תכניות להמשך?

"בשלב ראשון, אנו עובדים על הקמת האתרים למחנות השונים בתוך אתר

ידוע שהג'וינט מימן מזון וצרכים בסיסיים ליושבי המחנות, אך תופעת הקורסים שקיים ארגון "אורט", פחות ידועה. "כמאה אלף גברים ונשים הוכשרו וקיבלו תעודות הסמכה ('דיפלומות') במסגרת שבע מאות קורסים שקיים אורט", סיפר אבי גנון, מנכ"ל אורט העולמי. הקורסים הותאמו לצרכים של המדינה שבדרך. בין הקורסים שהתקיימו שם היו קורסים לתפירה, קורסים לאחיות, לתיקון רדיו, מכונאות רכב, טכנאי שיניים ועוד רבים אחרים.

1200 אנשים הגיעו לכנס, מספרת ביילי לניאדו, למרות חששותיהם שלא יצליחו למלא את האולם, כי האנשים נרשמו ברגע האחרון. המארגנים נאלצו להוסיף כיסאות פלסטיק על 1160 המקומות הקבועים שבאולם.

איך פרסמתם?

"קודם כל דרך רשימות המיילים של חברי העמותה, בנוסף פרסמנו תמונות מארכיון "יד ושם" בעיתון "ישראל היום", שהסכים לפרסם את התמונות כאמצעי פרסום".

משה מנדל זיהה את עצמו בתמונה

לקוחות ממליצים 'עתיד ורוד'*

שם העסק: זווית כפר סבא
מפרסם בעתיד ורוד: 6 שנים



"פתחתי את העסק שלי לפני שלושים שנה, בהתחלה פרסמתי בשלטי חוצות בכפר סבא ולאחר מכן עברתי לפרסם אצלכם.

הסיבה שהתחלתי לפרסם ב'עתיד ורוד' זה קודם כל מהסיבה שאתם עוזרים לבני נוער וגם מהסיבה הברורה שאתם מוכרים פרסום בשלטי חוצות. היחס והשירות שלכם מצוין והפרסום ב'עתיד ורוד' הצליח.

עכשיו אני מפרסם גם בשלטים בהוד השרון ובנוסף גם באינטרנט."

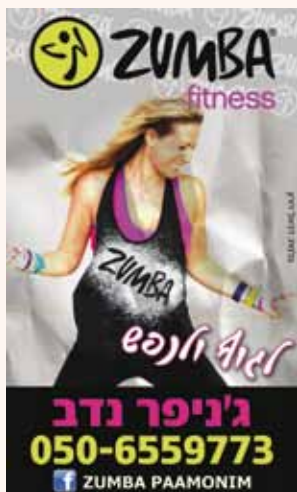
שם העסק: מיגו אירועים
מפרסם בעתיד ורוד: 8 שנים



"העסק קיים כבר שמונה שנים, החלטתי לפרסם ב'עתיד ורוד' מהסיבה שעתיד ורוד היא מדיה טובה לפרסום, העלות תמורת תועלת מצוינת, והשירות מדהים. ראיתי את השלטים שלכם וככה הכרתי את עתיד ורוד. הערך החברתי שבו אתם עובדים עם נערים ועוזרים השפיע עליי לטובה וגרם לי לרצות

לפרסם יותר בשלטים שלכם, בסוף הפרסום ב'עתיד ורוד' הצליח והיחס והשירות שלכם מדהים, אפילו אם הייתי מחפש הערות לשיפור - אין, מדהים!!! ניסיתי במקומות דומים עם אותו הקונספט ופחות התחברתי מאשר ל'עתיד ורוד'. שיהיה לכם בהצלחה."

שם העסק: זומבה פעמונים
מפרסם בעתיד ורוד: שנה וחצי



"העסק שלי קיים כבר 4 שנים. התחלתי לפרסם ב'עתיד ורוד' בגלל הפרסום המעולה וגם בגלל היחס החברתי של 'עתיד ורוד' שהשפיע עליי. השירות שלכם היה מעולה ואין לי הערות לשיפור. היחס שלכם אליי היה מושלם. השלט שלכם עשה לעסק שלי הרבה יחסי ציבור, יותר אנשים מכירים ושומעים את השם.

בעבר פרסמתי בעוד מקומות, כיום אני מפרסמת רק ב'עתיד ורוד'."

שם העסק: אופטיקיד
מפרסם בעתיד ורוד: 16 שנים



"הקמתי את העסק בשנת 1995 ומשנת 2000 כבר התחלתי לפרסם ב'עתיד ורוד'. כשהייתי נער, בחור במתנ"ס השפיע עליי ושינה את כיוון החיים שלי, וכשגדלתי החלטתי גם לעזור, והתאהבתי במדיה שלכם, בזכות זה שאתם עוזרים לנערים. אני מפרסם כבר 16 שנה אצלכם, לכן גם הפרסום

עובד מעולה וגם היחס והשירות מצוינים. אני תמיד מקבל שירות VIP. אין לי שום תלונות והכל בסדר. כל הכבוד לכם, תמשיכו בפעילות שלכם!"

*'עתיד ורוד' הנו מיזם חברתי של פרסום על גבי שלטי חוצות. במיזם, שמתקיים בשיתוף עם עיריית רעננה, עובדים בני נוער בלבד, אשר עוברים הכשרה בשיווק, בפרסום ובמכירות.



ההרשמה בעיצומה

מרוץ רעננה ה' 27

יום שישי 11.3.2016
פארק רעננה

מקצה תחרותי - 10 ק"מ
מקצה תחרותי אופני יד (נכים) - 10 ק"מ
מקצה עממי, ע"ש סגן ניר נהרי ז"ל - 3 ק"מ
זינוק בשעה 8:30
זינוק בשעה 8:25
זינוק בשעה 10:00

הרשמה למקצה התחרותי

באתר shvoong.co.il החל מ-1.1.16

ובקניון רננים החל מ-21.2.16

ימים א'-ה' בשעות 10:00-20:00, יום ו' בשעות 9:00-14:00



נפגעת קבוצת גמיכה / הרציה

זה הזמן להצטרף לקבוצת תמיכה להרציה בהנחיית אילה - אחות מוסמכת ומאמנת תזונה. מוטיבציה + מידע + טיפים + שקילה + BMI.

"המשקל ירד בכיף והנאה"

ניפגש כל שבוע בימי ה' בשעה 18:00 ברח' ההגנה 114 רעננה. התשלום 120 ₪ לחודש.

פרטים והרשמה:
052-2776517

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



מודעה למכירה

המודעה הזאת יכולה להיות שלך, ולהיחשף ל-7000 זוגות עיניים - קוראי העיתון הזה

כל זאת תמורת סכום שווה לכל נפש

לפרטים ורכישה אנא פנו למרים 052-2546043 או לכתובת מייל לכתובת mirayz69@gmail.com

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. יפתח קורס חדש בחודש פברואר בשעות הבוקר.

לפרטים והרשמה: מרים זכות 052-2546043

העמותה למען האזרח הוותיק - רעננה



הטלוויזיה הקהילתית "מבט-רענן"

אתם מוזמנים לצפות בשידור המגזין שלנו לחודש פברואר מה במגזין?

1. "ושבו בנים לגבולם" כתבתם של זאב הוכמן וניצה בן-צבי.

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

איפה?

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



שבוע הבטיחות בבית ב"מועדון הזהב"

7-13.2.2016

גמלאי רעננה מוזמנים לשבוע מיוחד, במהלכו יתקיימו הרצאות ויוצגו שיפורים שמטרתם לשפר את בטיחות הגמלאים בבית.

החלה ההרשמה להתקנת ידיות למניעת החלקה באמבטיה

עיריית רעננה דואגת לכם לערכת בטיחות שכוללת ידית אחיזה ממתכת, משטח למניעת החלקה ופנס, במחיר מסובסד של 50 ₪ (עלות הערכה 130 ₪). מתנדבי העירייה גם יתקינו עבורכם בחינם את הערכה בביתכם. הרשמה לקבלת הערכת במזכירות המועדון.

9.2 בשעה 11:30

הרצאה על אפליקציית Milbat Home לשמירה על הבטיחות ולמניעת נפילות בגיל המבוגר

12.2 בשעה 10:00

הרצאה מטעם "המוסד לבטיחות וגהות" על בטיחות בגיל מבוגר בדגש על בטיחות בבית.



פעם היה הדבר כך: מכירות סוף העונה היו מתאפיינות בשני סימני זיהוי: ראשית, מכירות החורף היו מתחילות עם בוא החמסין הראשון, ואילו מכירות הקיץ היו מתעכבות עד בוא הגשם הראשון. זאת בניגוד למכירות באירופה ובארה"ב, שם מתחילות מכירות סוף העונה (הסיילים) בעיצומה של העונה. המאפיין השני היה ה'בלופים הקטנים' במכירות. אלו בלופים? בעלי החנויות והרשתות היו מעלים את המחיר הראשוני כדי להורידו כחלק ממבצע ההנחות, או היו מוציאים מהבידעם פריטים מעונות קודמות.

לא שהתופעה נמחתה מעל פני האדמה, אבל בהחלט החלו רוחות חדשות מנשבות, והתחרות נותנת אותותיה. רשתות גדולות נותנות את אות הפתיחה, וכבר אפשר למצוא בחנויות הנחות

מכובדות. בחנויות הקטנות שמצבן הכלכלי פחות מאפשר זאת, ההנחות מתונות יותר. גם היצרנים והמעצבים מעודדים את המכירות, דבר המאפשר לבעלי החנויות לבוא לקראת הלקוחות. מעצבים רבים גם החלו למכור בבתיהם הפרטיים או בסטודיו שלהם, דבר המוזיל עלויות.

שינוי מרענן נוסף של השנים האחרונות הוא שהמכירות חצו את גבול הביגוד וההנעלה ועברו גם לתיקים ואפילו לרהיטים ולמוצרי חשמל. כך ניתן היום לקנות תנורי חימום במחירים נמוכים מאשר לפני חודשיים. "איקאה", אגב, הייתה החלוצה ב'סיילים' של הרהיטים.

הנחות גדולות מסתמנות גם במחירים של כרטיסי טיסה, דבר המביא אנשים רבים להחלטה לשלב חופשה קצרה וזולה באירופה עם קניות של סוף עונה.

חשוב לזכור, עם זאת, שלא כל מה שזול באמת נחוץ לנו. כדאי להתרכז בפריטים אל-זמניים שאינם אופנתיים מדי, כאלה שישמשו אותנו גם בחורף הבא. כדאי גם להכין מאגר לנכדים ולנכדות. לצורך זה כדאי להיוועץ עם הקטנטנים לגבי מידותיהם העתידיות.

ובמיוחד כדאי להימנע מנפילה למלכודות של קנייה בלתי שימושית שרק תתפוס מקום יקר בארון. ועכשיו כדאי לצאת העירה ולקניין.

Kenig1@bezeqint.net

"שוקו וניל" התיאטרון העברי

כתיבה: גדי צדקה וארז שלם בימיו: גדי צדקה
שחקנים: ארז שלם, פנינה ברט, אביבה נגוסה/חלי אמרצ',
רמי חזקיהו. בתפקיד אורח: עודד בן-עמי.



לפני כעשרים שנה הקים המחזאי/במאי/שחקן גבי צדקה את "התיאטרון העברי" בבנימינה, יחד עם בת זוגו פנינה ברט, שהצגת היחיד שלה "קברט ז'בוטינסקי" זכה בפרס "תיאטרונטו" לשנת 2011. השנה הפיקו השניים ביחד עם הסטנדאפיסט, ארז שלם, את ההצגה "שוקו וניל", קומדיה ישראלית העוסקת בגזענות כלפי העדה האתיופית. היא נושכת, היא שנונה, היא ריאליט, והיא מצחיקה עד דמעות.

מה קורה כשסטודנטית אתיופית רוצה לשכור דירה ליד האוניברסיטה ברמת אביב? זה בקליפת האגוז נושא ההצגה. צדקה מספר שהרעיון חדר לראשו כששיחק בעבר עם אביבה נגוסה: "היא פשוט מוכשרת מאוד ויפהפייה. מהממת ממש. היופי שלה כל כך זועק, שאי אפשר להישאר אדישים. ניסיתי לדמיין מה היה קורה אם הייתי מביא אותה להורים שלי." מכאן מתפתחת עלילה נוקבת וסרקסטית, אך גם משעשעת שכן אמו הפולנייה (פנינה ברט) של שלם מתנגדת נחרצות לתוספת הצבע בבניין ומכנסת אסיפת דיירים בהולה. כך מתכנסים על במה אחת פולנייה 'אסלית', עיראקי 'משתכנז', שומרוני מוכשר וסטודנטית לרפואה יפהפייה ממוצא אתיופי, ומציבים מראה מדויקת עד כאב לחברה הישראלית. האימא הפולנייה הטיפוסית עושה את כל הטעויות האפשריות. היא מאיצה בבנה למצוא בת זוג שתיכנס לנעליה. היא מוכנה להתפשר על חצי פולנייה, רחמנא ליצלן. היא מדרגת את מדינות המוצא המיוחסות יותר והשוות פחות בעיניה. כשבנה יחידה מנסה לברוח ממנה, היא רודפת אחריו עם עוף מכובס. כך היא מורידה את כל צרות העולם על ראש עצמה. בסופו של דבר, על אפה ועל חמתה מתאהב בנה יחידה (וניל) בסטודנטית מוכשרת ויפה, אך מעדה שונה משלה (שוקו). צדקה מיטיב לנתח באזמלו העדין אך האסרטיבי את בעיית הדעות הקדומות והעדתיים שמאפיינת את החברה בכלל ואת זו הישראלית בפרט.

באתר התיאטרון העברי מנוסח חזונו: "אחד מדגלי העשייה שלנו הוא להביא תרבות ראויה לכל פינה בארץ, לכל צופה באשר הוא, לעורר את הצחוק ואת הרגש המשותף, את הזיכרון ואת השייכות - לעם, לשפה, למקום, ולהוסיף, דרך התיאטרון, לבניין התרבות העברית המתהווה." **לפחות בהצגה זו הם בהחלט מגשימים את חזונם. שווה צפייה.**

ruti_r@zahav.net.il

צבע בטבע - סיורים בעקבות פריחה

✿ מאת: בלומה בינשטוק



שוכה שבעמק האלה מצוי התורמוס בשפע.

רקפות: ניתן לראות ביער חורשים, ביער של כוכב יאיר, בגבעת הרקפות ליד קיבוץ גלעד, ברמות מנשה וגם בכפר שמריהו. בצפון ניתן לפגוש אותן ביער לביא, בכניסה להושעיה ועוד.

צבעונים: בשנים האחרונות ניתן לראותם ביער האקליפטוסים שבקדימה, או ביער חוף הכרמל. במשתלות ניתן למצוא את הצבעונים המתורבתים בצבעיהם ובצורתם שובי הלב.

כלניות: אם יורדים דרומה בפברואר אפשר לצפות במשטחים גדולים של כלניות אדומות ב"דרך נוף שוקדה" או באזור בארי הישנה. באזור השרון אפשר לפגוש כלניות בגבעת הכלניות בהוד השרון, בשמורת חרוצים ובאזור יער אילנות. גם ב"מנחת מגידו" שלפני עפולה אפשר ליהנות מפריחת כלניות בצבעים שונים.

shinbet37@gmail.com

מתרדמת שלהי הקיץ. ירידת הגשמים מעוררת את פקעות הפרחים מתרדמת החורף. **להלן הפרחים וריכוזי פריחתם:**

אירוס הארגמן: סמל של החברה להגנת הטבע הוא פרח מלכותי ענק בצבע ארגמן הצומח על גבעות הכורכר ואדמות החמרה של מישור החוף. ריכוז של אירוסים ניתן לראות בגבעת חומרה בין ראשון-לציון ופלמ"חים. כמו כן יש אירוסים בשמורת אירוס הארגמן בנתניה וליד "מכון וינגייט".

שקדיות: עצי השקד פורחים בצבע לבן, ונפוצים באזורים הרריים. ניתן לראות שפע שקדיות לאורך הכביש משער הגיא עד לירושלים. באזור מודיעין מומלץ לעלות לגבעת התיטורה ולראות את עצי השקד הפורחים ולצד פרחי עונה בצבעים שונים. כמו כן מצויים עצי שקד בפארק קנדה ובאזור הסטף. בצפון הם פורחים בנחל ראש פינה.

תורמוס הירוס: משטחים צבועים בכחול עז ניתן לראות בשדה קדום פה ליד הבית: סמוך לעץ הדומים שבין רחוב הצנחנים לשריון. גם בכפר שמריה ליד "מרכז וייל" ובתל

"אחד ועוד אחד" / ג'וג'ו מויס

תרגום: קטיה בנוביץ' הוצאת ידיעות ספרים

✿ מאת: אביבה אסיאו



גם את ספרה השלישי של ג'וג'ו מויס שתורגם לעברית, בדיוק כמו את קודמיו: 'הנערה שהשארית מאחור' ו'ללכת בדרך', לא יכולתי להניח מידיי עד שסיימתי.

אם יחידנית אחת. משפחה כאוטית אחת. זר מוזר אחד. סיפור אהבה אחד שאי אפשר לעמוד בפניו. נניח שהחיים שלך בזבל. עמוק בזבל. בעלך נעלם, הבן החורג שלך סובל מהתעללות בבית הספר, והבת שלך, גאונת המתמטיקה, מקבלת הזדמנות של פעם בחיים שאין לך אפשרות לממן. אלה הם, בתמצית, החיים של ג'ס - עד שאביר לא צפוי על סוס לבן מציע להיחלץ לעזרתה. (מתוך הכריכה) כמו בספריה הקודמים, גם זה דן במפגש בין שני מעמדות.

מנהל בית הספר בו לומדת בתה של ג'ס, גיבורת הספר, מציע לה ללמוד בבית ספר פרטי שמלמד מתמטיקה מוגברת. למרות שמציעים לה 90% מלגה אין באפשרות האם לשאת את ההוצאה הנוספת.

למחייתה משמשת ג'ס גם עוזרת בית בקומפלקס דירות שבו מתגורר איש ההיי-טק ניקולס תומס וגם עובדת בפאב אליו מגיע מידי ערב ניקולס שנקלע לבעיות בעבודתו כאשר הואשם במסירת מידע פנימי לידידה.

זה לא הדבר היחיד שמציק לו: ניקולס גם התגרש בשנה האחרונה ואביו גוסס מסרטן, והתוצאה שהוא משתכר עד איבוד חושים. מנהל בית הספר מעלה את הרעיון לשלוח את טנזי לסקוטלנד לאולימפיאדת המתמטיקה. שם, הוא מקווה, היא תזכה במקום הראשון. הפרס הוא 5,000 פאונד. המשפחה יוצאת במכונית ישנה ללא רישיונות לכיוון סקוטלנד. המכונית נתקעת בדרך, ולמקום מזדמן ניקולס תומס שמציע להם את עזרתו בהסעה. הוא לא יודע שהנסיעה הזאת עשויה לשנות את חייו. המסע שעורכת כל החבורה המוזרה הוא מסע בכמה רבדים, כשזה המטאפורי הוא, כמובן, החזק מכולם.

הסופרת מתארת בלשון נפלאה את הדינמיקה בין יושבי המכונית המפוארת כשהיא מדגישה במיוחד את הפער הכלכלי שגם יוצר פער תודעתי בין ג'ס לניקולס ובין ניקולס לילדים.

המסע מסמל את החברה האנגלית המקוטבת. זהו מסע שעובר בקשיי קיום כלכליים, רוע של המין האנושי, נדיבות, בריונות, נטישה, אהבה, אכזבה, ומעל הכול - אמון ואופטימיזם.

כישרונה של ג'וג'ו מויס הוא גם זה שיגרום לקורא שאינו מכיר את ספריה הקודמים להתרפק על הספר ולהתאהב בעיקר בג'ס, בכנותה, בטוב לבה, ואפילו בכאוס הנורא בו היא מנהלת את חייה. המסרים של הספר תמימים למדי - מותר לבקש עזרה, מותר להתפרק, מותר להאמין שצדיק וטוב לו, ואף שהם נתפסים תמימים בעולם ציני כשלנו, הם עדיין כובשים את הקורא המתמכר לג'וג'ו מויס וסופר את הימים עד לצאת ספרה הבא.

asseoia@gmail.com

לכל איש יש שם - ולקבצים גם (חלק ב')

✪ מאת: נח הורניק

בחלק א' של המאמר למדנו שלקבצי מחשב יש שם פרטי וציון סוג הקובץ, שהוא הסימנית שאחרי נקודת ההפרדה. את השם הפרטי מותר לשנות כדי שתהיה לו משמעות עבורנו (למשל: doc.dו"ח מכירות 1969). מאידך, בסוג הקובץ אין לגעת, כי הוא קובע למערכת Windows איזו תוכנה אמורה לטפל בקובץ מסוג זה, ואם נשנה אותו – העסק פשוט לא יעבוד.

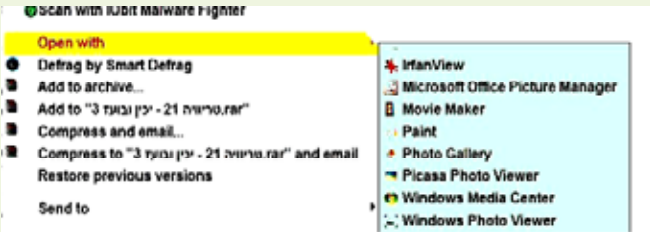
לכל סוג קובץ, יש במחשב רק תוכנה אחת מסויימת שמיועדת להפעלתו, והיא ברירת המחדל (1) שלו. אם נקליק לחיצת עכבר כפולה על קובץ מסוג מסוים, תופעל אוטומטית רק תוכנת המחדל שלו. למשל: לחיצה כפולה על קובץ עם סיומת doc(x), תגרום, כמעט תמיד, לפתיחתו ע"י תוכנת Word, וקובץ מסוג ppt(x) ייפתח כמעט תמיד ע"י תוכנת פאואר-פוינט. זאת משום שאלה התוכנות היחידות להפעלתם שישנן במחשב ביתי מצוי. מאידך, לקבצי מוזיקה, תמונות או וידאו יש במחשבכם, בוודאות של כ-100%, יותר מתוכנה אחת שיכולה לטפל בהם, אך על אף זאת, הקלקה כפולה על קובץ תמונה, קול או וידאו, תגרום לפתיחתו אך ורק ע"י תוכנת המחדל שלו, ולא ע"י שום תוכנה אחרת שישנה במחשב. בכל מקרה, כשיש ברירת מחדל – ניתן לשנותה, אך איך נדע אלו תוכנות במחשבנו יודעות לטפל בקובץ מסוג מסויים ?



בואו נעשה נסיון ממשי. נבחר מהקבצים שלנו קובץ וורד (doc) או קובץ עם סיומת pdf. נלחץ עליו בעכבר ימין. יפתח חלון עם רשימת אפשרויות. נבחר מתוכו באפשרות "Open with" ("פתח בעזרת"). ייפתח חלון חדש ובו תהיה, לרוב, רק תוכנה אחת מומלצת: תוכנת וורד לקובץ מסוג doc, או תוכנת Adobe Reader לקובץ מסוג pdf.

← באיור משמאל, רואים שרק word מופיעה כתוכנה נבחרת ואין אחרות.

עכשיו נבחר קובץ תמונה, מסוג jpg, ונעשה מה שעשינו קודם. נבחר באפשרות "Open with". נגלה מימין רשימת תוכנות שיודעות לטפל בקבצים מסוג זה.



באיור משמאל נראית אפשרות "Open with" באדום על רקע צהוב, ומימין לה, במשבצת התכולה, רשימת תוכנות שיודעות לטפל בקבצי JPG ←

לחצו ברשימה על איזו תוכנה שתמצו, והתמונה תוצג בעזרתה, על אף שהיא לא ברירת המחדל. וכאן מתעוררת שאלה: מה אכפת לי מה התוכנה הקבועה אצלי במחשב לטפול בתמונות, ולמה לי לחפש לה תחליף? התשובה לכך פשוטה. כל תוכנה שונה מחברתה ולכל אחת תכונות ואפשרויות משלה. יש כאלה שכל מטרתן היא להציג תמונות בודדות, או כמצגת, לסדרן באלבומים ולתת להן שמות משמעותיים. לאחרות תהיה גם יכולת לשפור איכות התמונה מבחינת הבהירות, הצבע, תיקון "עיניים אדומות" וכד'. בראש הפירמידה מבחינת היכולות נמצאות תוכנות יקרות כ-Paint Shop, Photo Shop ודומות להן. כדי להחליט מי התוכנה המתאימה לכם ביותר, עבור כל סוג של קובץ, תצטרכו להתנסות בכל אחת מהן וללמוד להשתמש בתכונותיה. הסבר על תוכנות שבהן אני משתמש – בפרק הבא.

hornikn@zahav.net.il

אשמח לקבל מציבור הקוראים היזון חוזר על מאמרים אלו.

(1) ברירת מחדל, Default באנגלית, היא פעולה או אופציה שתבוצע ראשונה, באופן אוטומטי, מתוך מבחר אפשרויות, כל עוד המשתמש לא נקט פעולה, או נתן הוראה אחרת. זה נכון לא רק לגבי תוכנות, אלא בתחומים רבים אחרים. למשל: ציוד שיטול לפעול ב-110v וב-220v. אם הוא מיועד לאירופה ברירת המחדל שלו תהיה 220 וולט, ואם לארה"ב – היא תהיה 110 וולט; או: אם למחשבכם מחוברות 2 מדפסות ויותר, תצטרכו לקבוע מי מהן תהיה ברירת המחדל שתופעל כשתשלחו מסמך להדפסה. כשיש למשהו ברירת מחדל – יש תמיד גם אפשרות לשנותה.

✪ מאת: לאה הראל

harelea@gmail.com

חילת החודש

מגלול - סרט מידה

✪ מאת: לאה הראל

עברית: קור כלבים

במשמעות קור עז מאוד. מקור הצירוף ברוסית (sobaci xolod). הצירוף הזה מצוי גם בגרמנית (Hundekälte) שהרי באירופה כשהקור עז יש להכניס את הכלבים הביתה.

harelea@gmail.com

החמין הפולני שלי + כופתה (קוגל)

לחמין גרסאות רבות - וזה המתכון שלי



- 1/2 קילו בשר לקדירה 5-6 עצמות בקר
- 2 בצלים קצוצים
- 1/4 כוס שמן קנולה לטיגון
- 250 גרם שעועית לבנה שהושרתה כל הלילה במים
- 250 גרם גריסי פנינה
- 1 1/2 קילו תפוחי אדמה בינוניים
- 1 כף סוכר או סילאן
- מלח, פלפל, פפריקה מתוקה וחריפה
- ביצים קשות

אופן ההכנה:

לטגן בשמן קנולה את הבצל הקצוץ ולהוסיף את כף הסוכר או הסילאן. מעליהם להניח את הבשר והעצמות ומעליהם את השעועית, הגריסים ואת תפוחי האדמה. לכסות במים ולתבל. להרתיח את תכולת הסייר ולהוריד את הקצף שנוצר. לבשל כ-20 דקות ולהוסיף את הכופתה והביצים. להעביר לתנור בחום של 100 מעלות כל הלילה, או לפלטה חשמלית. לבדוק מדי פעם אם חסר מים.

אופן הכנת הכופתה (באדיבות דבורה אברמסון): מערבבים תפוח אדמה גדול מגורד גס, 3/4 כוס שמן, בצל גדול קצוץ, 1 כוס קמח לבן, 1 כוס קמח מצה, 1 כוס סולת, 1 כוס מים רותחים, מלח ופלפל. עושים מהתערובת כדור, מחלקים לשניים ומגלגלים כל אחד לצורת נקניק, ומניחים בסיר. לפני ההגשה פורסים כל כופתה לפרוסות. אפשר להקפיא את אחת הכופתאות כשהיא עטופה בניילון נצמד.

Cleah1@walla.com

החרוב

מאת: אורה צרויה



חרוב שממנו ניזונו כל השנים. סיפור מפורסם אחר הוא סיפורו של חוני המעגל שבו עץ החרוב מסמל את הקשר בין הדורות.

החרוב התרבותי הוא עשיר במרכיבים חיוניים. הוא משביע ומשמש מקור

טוב לחלבון צמחי. הוא עשיר בסוכרים טבעיים ומכיל חלבון, שומן, תאית, מים וריכוז גבוה יחסית של מינרלים חיוניים כגון סידן, זרחן, אשלגן, מגנזיום וברזל וכן ויטמינים A, C ו-B.

החרוב יעיל במקרים של מעי רגיש או שלשולים. הוא מצוין לספורטאים, סטודנטים ואנשים העובדים בתנאי לחץ. הוא משפר את תנובת החלב של הבקר והצאן. שתיית תה מזרעי חרובים עוזרת לחולי סוכרת, וכן הוא מהווה תחליף טוב לשוקולד לילדים.

נסיים בשתי אמונות עממיות הקשורות לחרוב ונוגעות לתכונות המיניות שלו:

אצל יהודי מרוקו מקובל להרתיח את זרעי החרוב במשך לילה שלם, עד שמתקבלת שכבת ג'לטין סמיכה בחלקו העליון של הסייר. מהשכבה הזו היו מגישים לבני-זוג מיד אחרי החתונה, כדי שיהיה להם מרץ וכוח לירח דבש פורה.

ואילו אצל הבדואים מספרת האגדה שהם נהגו לקחת את בחירת ליבם אל חרוב פורח שיש לו ריח של זרע הגבר. אם ניכר בנערה שהיא מזהה את הריח - סימן שיש לה ניסיון מיני, ואז היו הורגים אותה.

בתיאבון!

orazruya@walla.co.il

הוא נמצא בכל מקום, החרוב. ברכסי הכורכר שבאזור החוף, מחוף ראש הנקרה ועד חוף נתניה, למרגלות ההרים במזרח הגליל ובמערבו, בכרמל, ברמות מנשה בהרי יהודה ובצפון הנגב. עץ החרוב מגיע לגובה של עשרה עד חמישה עשר מטר. נופו רחב ועגול ועליו ירוקים כל ימות השנה. פריחתו בחודשים אוקטובר - נובמבר צהובה או אדומה בעלת ריח בלתי נעים המזכיר את ריח זרעו של הגבר, ועל כך בהמשך.

פירותיו מבשילים בחודשים יולי-אוגוסט בצורת תרמילים מאורכים בעלי טעם מתוק והם טובים למאכל אדם ובהמה. השם - חרוב - ניתן לו בגלל כמות המים הנמוכה שבו ויש הסבורים כי שמו בגלל צורתו המזכירה חרב, הפרי מכיל בין 10 ל-15 זרעים. זרעי פרי החרוב דומים זה לזה ובעלי משקל זהה (יש המכחישים זאת), דבר שהפך אותם בימי קדם למידת משקל אוניברסאלית. בתנ"ך זרעי החרוב נקראו גָּרָה, וכך נקראת גם מידת המשקל הקטנה ביותר. מקורה של מידת המשקל הסטנדרטית לאבני חן, הקראט, שערכה 200 מיליגרם קיבלה את שמה משם העץ ביוונית - קרטוניה.

החרוב אינו מוזכר בתנ"ך ולא זכה להיכלל בין הפירות שנשתבחה בהם ארץ ישראל, אף שרמזו לו מצוי בישעיהו (פרק א פסוקים יט-כ). זו הסיבה שבעבר סברו שהחרוב אינו עץ ארצישראלי טבעי, אלא הובא לארץ על ידי הרומאים לפני כ-2,000 שנה.

בספרות התלמודית והמדרשית מוזכר החרוב רבות, ידוע סיפורם של רבי שמעון בר יוחאי ובנו אלעזר שהסתתרו במערה שנים רבות מפני רדיפות הרומאים. נעשה להם נס בצורת עץ

העמותה למען האזרח הוותיק - רעננה
פרויקט חי.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.

קורס לימוד הליכה נורדית:

יומי שני 09:00-08:00, ימי רביעי 17:00-16:00 יש להירשם מראש.

• דרושים מתנדבים למשחק "הפטאנק"

קורס חדש יתקיים בחודש פברואר בשעות הבוקר.

• צ'יקונג - בימי שני בשעה 17:00 באולם מרכז התעסוקה.

פרטים והרשמה אצל מרים:

09-7747041 רצוי לתאם הגעה עם מרים 052-2546043



אן, תלבו לבד בבית
בואו אלינו ותפני ואזוויר
חייב וחברך צינר



העמותה למען האזרח הוותיק מרכז יום לקשיש רעננה

מרכז יום לקשיש קולט חברים חדשים ומציע:

הסעות מהבית וחזרה
ארוחת בוקר, עשר וצהרים
פיזיותרפיה ♥ אחות
עובדת סוציאלית ♥ חדר מחשבים
סלון יופי-מספרה ופדיקור

מגוון פעילויות:

אומנות, הרצאות, מוסיקה, קרמיקה, התעמלות, עיסת נייר, ארומטרפיה, פסיפס, גיוון טיפולי, משחקי שולחן וחברה, טיפול בעזרת בעלי חיים, פרשת השבוע, ציור, אירועים וסילונים.

במרכז שני אגפים:

עצמאיים/תשושים ותשושי נפש (אלצהיימר). מתקבלים זכאי חוק סיעוד, רוחה ופרטיים.

העמותה למען האזרח הוותיק - מרכז יום לקשיש

רח' ההגנה 114 רעננה

לפרטים נוספים נא להתקשר לטל. 09-7711598

חפשו אותנו ב-f



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 פברואר 2016

- יום חמישי 04.02.16 בשעה 10:30 - הרצאה מפי אורנה לוטן "אפלייה-שווים ושווים יותר".
- יום חמישי 11.02.16 בשעה 10:30 - אודי יאן שר ומספר על עוזי חיטמן.
- יום חמישי 18.02.16 בשעה 10:30 - שירי בית ומשפחה שר ומספר שחר שומן.
- יום חמישי 25.02.16 בשעה 10:30 - הופעה של הזמר איתמר הולין.

מכירות במרכז בחודש פברואר 2016

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

- יום שני 01.02.16 מכירת בגדי נשים.
- יום ראשון 07.02.16 מכירת נעליים של חברת פלייפוס.
- יום רביעי 24.02.16 מכירת אביזרי אופנה.

* ייתכנו שינויים בתכנית. נא להתקשר יום לפני.

נא להתקשר למרכז יום לקשיש ולהרשם ☎ 09-7711598

העמותה לאזרח הוותיק רעננה

מרכז תעסוקה כושר ופנאי ההגנה 114 רעננה



חוגים ופעילויות

החלה ההרשמה לחדר הכושר וחוגי התעמלות 1/2016

פרטים במועדון - מוזמנים לשיעור נסיון בתאום מראש.

"תלמידים בשביל גמלאים"

ימי רביעי בשעה 16:00 מלמדים מחשבים ופלאפונים חכמים. ללא תשלום.

קורס סריגה בחוטי טריקו

10 שיעורים. יום חמישי בשעה 11:00.

טיול למל"מ 1.3.2016

מרכז מורשת מודיעין - מרתק עלות: 75 ₪

טיול פריחות 22.2.16

טיול לירושלים

טיול לשפלת יהודה - מנזרים ופריחות

פרטים במועדון

חוג קרמיקה

נותרו 2 מקומות

חדש! סדנא לגילוף בעץ - יום ג' בשעה 16:00

פורים - קריאת המגילה טבים ונכדים יום ה' 24.3.14 בשעה 10:30

פסח - היכונן לשוק המציאות 6.4.16. מנקים את הבית ...

נשמח לקבל תרומות

לכל הפרטים והרשמה בטל. 7720707