



פעולות חברה תרבות וספורט
 עמודים 11-12

מומחי על"ה לבריאותך
 עמוד 9

עיר עם לב של מושבה
 עמוד 4

"לתת את הנשמה ואת הלב"
 עמוד 3

חווייה ירוקה למתנדבי עמותת על"ה

י' הרמלק: "יום המתנדב" מבטא את תודתה והערכתה של העמותה למתנדביה



חני פרנק

בספרו "הלם העתיד" כינה אלון טופלר את החברה האמריקאית "חברה המשליכה את עצמה לזבל". אורח-חיים בזבזני יוצר נורמה המקדשת את החדש.

<< המשך בעמ' 3

צילום זיגמון ליטנר

עמותת על"ה פותחת מסגרת חברתית חדשה "מועדון שישי" למבוגרים בודדים בעלי מגבלה פיזית

עם העלייה המשמעותית בתוחלת החיים, הפכה תופעת הבדידות בגיל המבוגר לשכיחה יותר ויותר. הילדים עסוקים ולעיתים גרים רחוק מההורים. הקשרים החברתיים מצטמצמים.

<< המשך בעמ' 2

תושבי רחובות בניית המרכז הרב תכליתי למבוגר בעיצומה ועדיין לא מאוחר להיות שותפים ולהנציח את היקרים לכם



בית על"ה בבנייה

צילום זיגמון ליטנר

מגוון אפשרויות הנצחה לבחירתכם:

סכום	גודל	מתחם תרבות • (נדרש)
1,000,000 ₪	90 מ"ר	מתחם תרבות • (נדרש)
1,000,000 ₪	100 מ"ר	מתחם בריאות וספורט
750,000 ₪	95 מ"ר	מתחם קפה ומאפה
500,000 ₪	55 מ"ר	אולם התעמלות
500,000 ₪	40 מ"ר	חדר אמנות
500,000 ₪	45 מ"ר	חדר פעילות רב תכליתי
500,000 ₪	100 מ"ר	מתחם שירותי סיעוד
250,000 ₪	25 מ"ר	חדר ישיבות
200,000 ₪	15 מ"ר	כיתת מחשבים • (נדרש)
50,000 ₪ ומעלה	-	קיר התורמים
5,000-50,000 ₪	-	ספר התורמים

לפרטים ולתרומות - משרדי על"ה ביל"ו 41, טל. 8870 * / 0

כל מה שרצית לשאול ולא ידעת למי לפנות ערך מוסף של שירותי הסיעוד בעמותת על"ה ברחובות

יהודית שפירא

העסקת עובד זר נובעת מצורך חיוני במישהו שיסייע בטיפול בבן משפחה. המשפחה רוצה כמובן את הטוב ביותר אך המעורבות הרגשית עלולה לגרום לנו לטעות. העסקת עובד זר, הופכת אותך למעסיק לכל דבר ומחייבת תנאי העסקה על פי חוק. זאת משימה הדורשת תשומת לב, קשר רצוף עם עמותת סיעוד, קשר עם ההורה הסיעודי ועם העובד הזר.

<< המשך בעמ' 2

רחובות הצדיעה לאזרח המבוגר

בסימן התבוננות מחודשת על הגיל המבוגר

דליה דמארי פסיה גולדנר

חודש הזקן הבינלאומי צוין ברחובות בשלושה אירועים מרשימים ומרגשים. אירוע הפתיחה התקיים בהיכל התרבות במעמד ראש העיר רחמים מלול. הוקרן החזון העירוני לרווחת תושביה המבוגרים. סופר על "השולחן העגול" המתקיים בעיר בו נוטלים חלק כל הארגונים הדואגים לרווחת המבוגר.

<< המשך בעמ' 2

דהבא אייל ראשת מנהל הרווחה והסיעוד של על"ה רחובות זכתה באות המתנדב המצטיין הארצי לשנת 2016

בכנס הוקרה לגמלאים מתנדבים מצטיינים בעמותות למען הזקן בישראל שהתקיים באולם תיאטרון "רמת גן", הוענק מגן הצטיינות ע"ש ישראל ערד ז"ל לשנת 2016 למתנדבת דהבא אייל העומדת בראש מנהל הרווחה והסיעוד של עמותת על"ה רחובות.



דהבא מקבלת את מגן ההצטיינות

<< המשך בעמ' 2

מבזקים...מבזקים...מבזקים



איכות ניהול. המערכת הארגונית של על"ה על כל יחידותיה פועלת בימים אלה על עדכון הנהלים והתאמתם לתקן הבינלאומי החדש Iso 9001 2015. הממונה על המיזם המתנדב מלאכי וישקין.

המרכז הרב-תכליתי למבוגר. ראש הצוות להקמת בית על"ה עו"ד עוזי סלנט דיווח על עמידת חברת הבנייה בלוח הזמנים ועל שמירה קפדנית על מסגרת התקציב. עוד דווח כי ברשימת התורמים חסרים תושבים ותיקים שטרם העלו תרומה לבניית הבית הנבנה עבורם ובשבילם.

מצוקת אכלוס. רשימת ההמתנה של המבקשים להצטרף למרכז היום למבוגר מתארכת. המחלקה לרווחת המבוגר של העירייה בשיתוף העמותה מנסים לאתר פתרונות זמניים כדי לאפשר קבלתם של המתמנים. עדכון בהמשך.

לא טוב היות האדם לבדו. במסגרת מיזמים חדשים להפגת הבדידות כגון "מועדון שישי". זקוקה העמותה למתנדבים נוספים. פרטים, הרשמה והתאמה: שרה דימנט, טל' 050-6285137.



ערך מוסף של שירותי הסיעוד

<< המשך מעמ' 1

מעסיקי העובד הזר מתחבטים לא אחת בשאלות רבות לגבי זכויותיו, זכויותיהם והנדרש מהם.

כדי להתמצא בנבכי הביורוקרטיה, יזמה מנהלת שירותי הסיעוד בעמותת על"ה שרית דולברג הוצאת שתי חוברות בעלות חשיבות רבה, המסייעות להבין את הדרישות הייחודיות הנובעות מהעסקת עובד זר.

החוברת כוללת: "מיצוי זכויות מקבלי קצבת סיעוד" ומידע לגבי התשלומים החלים על מעסיק עובד זר בסיעוד. החוברת העוסקת במיצוי זכויות מקבלי קצבת סיעוד, יכול המעסיק לבדוק את ההטבות המגיעות לו בחברת החשמל, ברשות המים, ברשות המקומית, במשרד הבריאות, במשרד הפנים ובקרן לרווחת ניצולי השואה. בחוברת השנייה הדנה בתשלומים החלים על המעסיק, קיים מידע מפורט בנושאי שכרו של עובד זר באופן כללי ושכרו של עובד המועסק במסגרת חוק הסיעוד, תשלומים נלווים וניכוי שכר, הפרשה לפנסיה, חוק חופשה שנתית לעובד זר, דמי הבראה, ימי מחלה, ימי חג, יום מנוחה שבועי, ביטוח רפואי, ביטוח לאומי, פטורין ופיצויים, תנאי מגורים, המלצות על מסמכים להחתמת העובד הזר ותשובות לשאלותיו של המעסיק.

ליעוץ ללא תשלום: שירותי הסיעוד בעמותת על"ה בימים א' - ה' 8:00 - 16:30 בימי ו' 8.00 - 12.00 בטלפון 08 9390717

רחובות הצדיעה לאזרח המבוגר

<< המשך מעמ' 1

רחובות צוינה כעיר המאופיינת באיכות חיים ובאריכות ימים. הקהל הוזמן להצטרף לארגוני המתנדבים הפועלים למענם בהנאה.

המופע "אלה הם בנאי" היה מרשים. גברי בנאי מהגשמים ובניו אורי ובוזע הפתיעו וריגשו במופע בידור מוסיקלי, שכלל את מיטב הלהיטים של להקת הנח"ל,



מבוגרי על"ה בפעילות ספורטיבית

התרגולים, והגשש החיזור וסיפורים נוסטלגיים מתקופת ילדותם בבית אבא בירושלים. זה היה ערב עם הרבה טעם של פעם שזכה למחאות כפיים נלהבות של הקהל. במרכז הנופש "ויסגל" התקיים "בוקר פעיל" לקידום הבריאות. כ-120 נשים וגברים השתתפו בפעילויות של התעמלות במים ושחיה חופשית, כדורשת, טניס-שולחן, ריקודי-עם וצ'יקונג, האווירה הייתה חגיגית והתבטאה בפעילות מלאה של המשתתפים שקיבלו חולצות כתומות ונהנו מארוחת בוקר, פירות ועוגיות טעימות לחיך. כולם יצאו מהאירוע בחיוך גדול והבעת תודה. יום עיון בנושא "התבוננות מחודשת על הגיל המבוגר" התקיים ב"ד לבנים". נסקרו המענים העירוניים לצרכים המשתנים של האוכלוסייה המבוגרת. פרופ' ישראל דורון הרצה על המגמות והאתגרים למבוגרים בארץ ובעולם והגרונטולוג ד"ר יעקב בן-שאול הרצה על איך להגיע למגה-חיים. האירוע הסתיים במופע של רונית רביב בליווי מוסיקלי של עמוס ברזל: "לקום מחר בבוקר ולהרגיש ממ"ש" (משמעותי, מחויב ושייך).

"מועדון שישי" למבוגרים בודדים

<< המשך מעמ' 1

לרבים אין עם מי להיפגש, לשוחח, לחלוק ולשתף. אתגר שימור איכות החיים הפך לממשי. כחלק ממיזם ההתמודדות עם הבדידות של המוסד לביטוח לאומי, משרד העבודה והרווחה וג'וינט/אשל, פיתחה עמותת על"ה רחובות את רעיון "מועדון שישי" המיועד למבוגר המתקשה בניידותו. המטרה לעודדו לצאת מביתו ולהינות במקום ידידותי, חברתי ומעניין.

מערך הסעה של עמותת על"ה יסיע אותו מביתו למועדון ובחזרה. "מועדון שישי" יופעל בימי שישי אחת לשבועיים במרכז היום למבוגר ע"ש יצחק כץ ברחוב בורוכוב 12. חבר המועדון ייהנה מארוחת בוקר קלה, הרצאות ופעילויות מותאמות ליכולותיו. אחת לחודש תהיה אפשרות לקבל שירותי ספרות וגילוח מאנשי מקצוע שיגיעו במיוחד למקום.

וותיקי רחובות ומבוגריה המעוניינים להצטרף ל"מועדון שישי" מוזמנים להתקשר לרכזת "מועדון שישי" בתיה וייג טל' 054-9986678. תושבים שניחנו ביכולות נתינה המוכנים להצטרף למשפחת מתנדבי על"ה מוזמנים להתקשר לרכזת המתנדבים שרה דימנט 050-6285137.

טלפונים חיוניים בעמותת על"ה

מזכירות	8870*/שלוחה 0
סיעוד וטיפול-בית	08-9390717
קהילה תומכת	08-6994255
מרכז יום למבוגר ע"ש יצחק כץ	08-9464434
מיזם אוזן קשבת	08-9492116
חברה תרבות וספורט	08-6994239
קפה תרבות על"ה	08-9474959
יעוץ בתביעות קטנות	08-6994277
מדור מתנדבים	050-6285137
מרכז מידע ויעוץ	08-6285137 1-700-700-204
אתר העמותה	www.alehrehovot.org.il
פניות במייל	aleh@rehovot.muni.il

כיוון חדש - עיתון עמותת על"ה רחובות

עורכת העיתון: מירה ניר 050-7205323
עורכת תוכן ולשון: נילי בן יחזקאל

כתבים: צבי אבן בר, עזרא אשר, רות ברודי, לילי דויטש, דליה דמארי, חני פרנק, יהודית שפירא, פרופ' ארתור לייבוויץ, נירה עפרוני, מלי לוין-בשן, רות קלי, ד"ר שרה קפלן, יוסי רדי, דבורה רם, חנה שאולוב,

פרסום מודעות: ציפי ברון, 8870*, tzipialeh@gmail.com

מכתבים למערכת: ב"ר 41 רחובות, דוא"ל mn45@walla.com

הדפסה: דפוס ש.ה.ר רחובות | עיצוב גרפי: יעל יעקבי

דהבא אייל זכתה באות המתנדב המצטיין הארצי לשנת 2016

<< המשך מעמ' 1

בוועדה להענקת מגן ההוקרה נציגים מאיגוד העמותות לזקן בישראל, משרד הרווחה, המוסד לביטוח לאומי, ג'וינט/אשל והסתדרות הגמלאים. בראש הוועדה מנכ"ל הל"ב יעקב סנדלר. בברכתו של י" הרמלך לדהבא נאמר: "הצטרפותך אלינו כמתנדבת "במשרה מלאה" הביאה עמה ניסיון רב, מסירות ללא קץ עם לויאליות רגישה הנטועה באישיותך. אלה ועוד היוו נדבך חשוב בהצלחתה של העמותה בכלל ובנושאי רווחה וסיעוד בפרט".



מכתבים למערכת

נושאים המעניינים את הציבור

אנו מוצאים לנכון לשלוח את ההערכה שלנו על העריכה והתוכן של העלון "כיוון חדש". העלון מגוון, הכתבות/חדשות ניתנות בקיצור וכתובות היטב. סה"כ התוכן הוא גם אינפורמטיבי שוטף וגם מתייחס לנושאים אקטואליים המעניינים, לדעתנו, את הציבור. רותי וגדי בנטל



מסע בחו"ל מהכיסא בקפה תרבות על"ה

דליה דמארי

התופעה המעניינת הזו מתרחשת כבר שנים. בני הזוג אריה ועדינה בן-דב חולקים את חוויותיהם ורשמיהם מטיולים בחו"ל עם באי בית הקפה. האולם, המלא עד אפס מקום, מעיד על העניין הרב והצימאון לראות ולשמוע על ארצות רחוקות, שלא כל אחד מאתנו יכול להגיע אליהן.

הפעם הרצאתה של עדינה על "איסלנד - ארץ הקרח והאש" לוותה בסרט שאריה צילם. זו ארץ שכולה רק טבע. ביום אחד מזג האוויר יכול להיות של ארבע עונות השנה. שלג וקרח לבן ליד לבה שחורה, קרחונים מפחידים, גייזרים פורצים ומעינות מים חמים מבעבעים, מפלים חזקים גועשים ושופעים בעוצמה ושיט שקט כדי לצפות בצייד לווייתנים. הרי געש פעילים ועשנים וצמחיה ירוקה ופורחת בין סלעי הלבה, שחזיות מפרקות אותה לעפר. שקט, שלווה ורוגע בטבע הצבעוני והמקסים. בטיול רוכבים על סוסים, נוהגים באופנועי שלג ושטים באנייה בין הקרחונים.

איסלנד מהווה מפגש בין שתי יבשות - אירופה ואמריקה הצפונית, המתבטא בסדק עמוק. המדינה שומרת על שטחי קרקע גדולים וחשופים שאסור להתיישב בו, כדי שהטבע לא יוכחד.

שטחה של איסלנד גדול פי ארבע משטח ישראל, אך מספר התושבים בה מועט (כ-270 אלף בלבד) והם מרוכזים בעיקר באזור עיר הבירה ריקיאויק.

יצאתי נפעמת מהמסע, מהצילומים, הקולות והצבעים, כאילו הייתי שם. ובציפייה למפגש הבא בקפה על"ה, לצאת לטיול מהכיסא למחוזות רחוקים.

ברהמס - הסימפוניה הראשונה

עזרא אשר



יוהנס ברהמס

ברהמס נחשב כיורש הסימפוניה של בטהובן, ושניהם ניצבים בראש פנתיאון המוסיקה. האזנו בהרצאתה של רות ברודי לסימפוניה הראשונה מאת ברהמס שזכתה בסוף המאה ה-19 לכינוי הסימפוניה העשירית מאת בטהובן. לשני המלחינים הגרמנים, בטהובן הקלאסי וברהמס הרומנטי. היו דברים

רבים משותפים. שניהם גדלו בבתים עניים ועבדו קשה לרכישת לימודי המוסיקה. הם לא הקימו משפחה וכל אחד מהם היגר בזמנו לוינה, שם זכו להכרה בכשרונם הענק.

ברהמס הצנוע העריץ את גדולתו של בטהובן, וחשש לכתוב סימפוניה לפני הגיעו לשנות ה-40 בחייו מחשש שלא יעמוד ברף הגבוה שהציב בטהובן. לשמחתו קיבל הוקרה לסימפוניה הראשונה. בפרק הראשון של הסימפוניה פתיחה דרמטית בליווי טימפני, ובין הנושאים הרבים ניתן לשמוע אחד הדומה במקצבו למוטיב של הסימפוניה החמישית מאת בטהובן.

הפרק הרביעי של ברהמס הוא מהיפים ביותר שנכתבו אי פעם ובו נושא הדור הדומה באופיו למוטיב האודה לשמחה מהסימפוניה התשיעית של בטהובן. רות מציגה בפנינו את הסימפוניות היפות ביותר שנבחרו ע"י מנצחים בני זמננו במשאל של הבי. בי. סי.

130 מתנדבים בעמותת על"ה קיבלו המחשה לתרבות הזבל, כשיצאו ביום המתנדב לסיור מרתק ומעורר השראה באתר חירייה ופארק אריאל שרון. הרגעים המשמעותיים בסיור היו דווקא בסיומו, כאשר צפו בתחנת המעבר, אליה הגיעו משאיות הזבל מגוש דן, ופרקו את "הסחורה", שהועברה למשאיות גדולות שהעבירה להטמנה במחצבות הנגב. נדהמו מכמויות הפסולת. אחרי חמישים שנה עבר אתר חירייה מהפך.

מאתר מצחין הפך לפארק אקולוגי מתפתח. כבר לא מוסיפים זבל על ההר. המקום הפך לתחנת מעבר. למרגלות ההר פועל פארק מחזור תעשייתי, שכולל מפעל לפסולת בניין, מפעל למחזור גזים (מתן) ומפעל לייצור דלק מוצק. הסיור כלל ביקור במרכז המבקרים, שם אפשר היה לקבל רעיונות לשימושים שונים בחומרים ממוחזרים. תחנה נוספת בסיור הייתה תצפית אל עבר מרחבי פארק שרון, המשתרע על שטח של 450 דונם וכולל דשא, עצים, אגם, שבילים לרכבי אופניים, ספסלים ופינויות מוצלות. הפארק היפה יוצר רצף ידידותי מאוד לסביבתו. מנקודת התצפית אפשר היה לראות את מגדלי

אתר חירייה הפך מאתר מצחין לפארק אקולוגי מתפתח

תל אביב ורמת גן, את הספארי, מקווה ישראל וחולון. את הסיור חתמה ארוחת צהריים טעימה. במהלכה בירך את המתנדבים יו"ר העמותה יחזקאל הרמלך שציין כי יום המתנדב בא לבטא הערכה ותודה של העמותה למתנדביה שבפועלם ואיכותם הביאו את על"ה לצמרת העמותות בישראל. הרמלך ביקש ממי שטרם תרם להעלות תרומתו להשלמת התקציב הדרוש להשלמת בניית הבית הנבנה עבורם ובשבילים והודה לשרה, אסף וקרן שעמלו להצלחת יום המתנדב.

גם המתנדבים לא חסכו בשבחים: שרה קפרי העלתה על נס את הארגון המופתי, האווירה הנעימה, ההדרכה הטובה, העזרה ההדדית בין המתנדבים ותחושת ה"ביחד". אתי וייסלר, שנהנתה מאוד, הביעה משאלה לקיום טיולים נוספים בעתיד.

"לתת את הנשמה ואת הלב"

צבי אבן בר

מהי קהילה תומכת? במי היא תומכת? איך עושים זאת באהבה ולא כחובה? הסברים מנומקים לשאלותיי קיבלתי מאלי מאיר, אב קהילה בעמותת על"ה. כאב הקהילה, אמור אלי לטפל ב-250 חברים ולהגיש להם סיוע בתחומים שונים. כיום, הוא מטפל ב-500 חברים. ההפרש במספר החברים נובע מכך שאלי לקח על עצמו בהתנדבות להכפיל את כמות המטופלים שלו כי שותפו לתפקיד חלה. עזרה לקשישים הופכת את אב קהילה התומכת לכתובת אליה פונים הקשישים בכל תחום. כגון: התקנת רשת נגד יונים, טיפול במזגן מקולקל או שיחת תמיכה והרגעה 24 שעות ביממה.



אלי מאיר

"מהו הכוח הדוחף להתמיד בעבודה שוחקת זו?"

"התודה של הקשישים ובאי ביתם, האור בעיניהם, השמחה וההנאה במתן העזרה. אלה הם הגורמים העיקריים שנותנים לי את הרצון להמשיך ולראות שליחות בעבודתי בכל יום ושעה."

תמיכתם של העובדים והמתנדבים בעל"ה גורמים לסיפוק עמוק ורצון להתמיד בהתנדבות ונתינה למען הזולת. תפקיד חשוב נוסף לקח אלי על עצמו והוא הבאת קהלים חדשים שיהנו משרותיה של הקהילה התומכת. (רק בשבוע שעבר צירף 13 מטופלים חדשים). נתינה מכל הלב אצל אלי מתבטאת בלהיות כתובת לשעת צרה או סתם שיחה לבבית בכל שעות היממה.

לעמותת על"ה דרוש מתנדב לתחום ניהול מערכת האיכות

נסיון קודם בתפעול מערכת איכות על פי תקן ISO:9001, כולל עריכת מבדקים פנימיים ו/או כתיבת נהלים. שרה - 050-6285137

אם גם לכם יש סיפורים אישיים שכתבתם, סיפורים המבוססים על זיכרונות מהמושב ומהעיר רחובות, נשמח אם תשלחו לנו. כל סיפור יכלול עד 300 מילים וישלח למערכת העיתון במייל: mn45@walla.com את הסיפורים הטובים ביותר נערוך ונפרסם במדור "סיפורי עיר עם לב של מושבה".

"הרפתקה"

לזר אליאש

זה הנושא שאני, שבאוגוסט לא יוצא בלי מטריה, קבלתי בחוג לכתיבה. אבל מאיפה אגרד הרפתקה?

נזכרתי! בגיל שלוש בערך, יפת נענה לתחנוני, הושיב אותי על עגלת הקרח, נתן לי שוט, ו...לדרך. הגענו לקצווי תבל, לשעריים! ואני, ממרום העגלה, עיני מרותקות למראה הזכוכים שרחשו סביב זנב הסוס.

הערב ירד. הורי מוטרפים מדאגה ואימא הציעה לצלצל למשטרה, אבל אבא הזכיר שאין לנו טלפון. כשחזרתי הביתה קיבלתי מנה והוציאו ממני הבטחה שלא אצא עוד להרפתקאות. שאלתי מה זה הרפתקאות ואבא אמר שזה כשעושים שטויות. מאז, כשאני נתקל בהרפתקה - אני עובר למדרכה השנייה. אבל, קורה שההרפתקה זריזה ממני.

הנה, יום אחד ננעלתי בשירותים בצריף, בחצר של הבית הישן ולא הצלחתי לצאת. לקול צרחותי הגיעו במרוצה הורי, שכנים ועובדי אורח שאחרי דיונים והתייעצויות הוציאוני לחופשי לקול צחוקם של הגדולים. אבל, זה נחשב הרפתקה?

אולי היה זה טקס ההשבעה המפחיד, כשעמדתי לבילה אפל מול פרגוד של שמירה צבאית, שמאחוריו חבויים אנשים מסתוריים - כאילו שלא ידעתי מי הם - ומוטה, בקול מהלך אימים, אמר לי לשים יד ואקדוח (אקדח בעכשווית) אמיתי, לא קפצונים, על ספר תנ"ך ולחזור:

"תרים את היד השנייה."

"תרים את היד השנייה," רעד קולי.

"חכה! עוד לא התחלתי!" - הרעים מוטה. וכך נכנסתי בברית הגדנ"ע.

או איך בא"ש לילה, ב"התגנבות יחידים" לכיוון בילו, כמעט טיפסתי על הגדר של ה"כלניות". איזה פחד!

ופעם, כששוקה ואני הדבקנו כרוזים עקבו אחרינו שני אנגלים באזרחית ואנחנו, עם הכרוזים, הדבק והמברשות, חמקנו לאחת החצרות. מזל שלא שמנו מטפחות על הפנים, כמו הנערים מהאצ"ל והלח"י, כי אז הם בטח היו יורים.

או פעם, כשירדתי באופניים למרכז, כשמשני צידי ה"כידון" דליים של דבק לחלוקה למדביקים, עצרתי בדיוק ליד שני אנגלים - שוב באזרחי - כאן התערב האל הטוב ולחש להם: "תעזבו, זה חלב." באנגלית כמובן. שם ואז נוסדה הקריאה: "יש אלוהים." יש לי המון הרפתקאות מהמחתרת, אבל נשבעתי לסודיות. האמת, ניסיתי לברר את תאריך התפוגה של השבועה ההיא, אבל אין עם מי לדבר.

הפרי של השכן טעים יותר

צבי אורן

אני מכיר שלושה זנים של פרי המנגו: ירוק, כתום - אדמדם וצהוב. ביחס לאחרים, המנגו הצהוב נדיר יחסית על העצים ובשוקים. אך בחצר שכני, גדל הפרי הזה לתפארת. מי שביקר במקום ונשא עיניו אל העץ התפעל מיופיו ומגובהו. כשבין עליו בצבצו הפירות הצהובים, ידעתי שבקרוב אטעם את פרי גן העדן. העץ גדל סמוך לגבול המשותף, וחלק מענפי העץ עברו לחצר ביתי. פירותיו נפלו בשלים מעבר לגדר. עצי פרי שונים גדלו ברחבי העיר אך עץ המנגו ההוא האפיל על כולם.

עברו שנים. השכנים עברו למקום אחר וקבלן קנה את השטח. עד שהקבלן החל את תוכניותיו שלוש שנים עברו. בית הרעפים של השכנים החל להתפורר אך עץ המנגו נשאר בשיא תפארתו. כשהגיע הקבלן עם דחפור לשטח דיברנו על תוכניותיו לבנין מגורים חדש. תוך כדי שיחה הוא הפנה את מבטו לעבר עץ המנגו ואמר "זה עץ יפה וחזק!". עניתי לו "אתה צריך לטעום את הפירות שלו". דחפור התמקם מול הבית והחל בהריסתו. הקבלן נכח בשטח וחילק הוראות לפועלים. כעבור כמה ימים החל הדחפור בעקירת העצים שבחצר. לבסוף פנה הדחפור לעץ המנגו, לאחר ששני פועלים חתכו חלק מענפיו הגדולים ומהגזע. יום שלם נמשכה העבודה, ובסיומו היו מפוזרים חלקי העץ על האדמה. ביום העקירה נעדר הקבלן מהשטח. הוא שב כעבור עשרה ימים ואמר "צאתי לטייל בחו"ל כי לא הייתי מסוגל לראות את העקירה של עץ המנגו".

גם בתי נעדרה מהמקום ביום העקירה. וכך כתבה היא על העץ: "פירות צהובים מבצבצים בין עלים ירוקים וארוכים. עץ מנגו יפהפה. נותן פרי, נוסך שלווה ומעורר את הדמיון. שעות של התבוננות בגיל ילדות חקקו כל פרט קטן בזיכרון, גם את רחש העלים ברוח. ביום הכריתה ישבתי בגן אחר וחשבת, זה כמו לאבד חבר קרוב. אבל בגילי, מותר להתגעגע לעץ?"

"התברכה בקול"

חני פרנק



קול ויוצרות הסרט אברמוביץ' ורונזפלד

הפילהרמונית הישראלית בניצוחו של זובין מהטה. בגיל 15 נסעה להשתלם בהולנד. שם, בגיל 17, סייעה את לימודיה לתואר "אמן" בחליליות בהצטיינות יתרה. עם תום שירותה הצבאי כמוסיקאית מצטיינת החלה בלימודי זמרה באוניברסיטת ת"א וסייעה שני תארים בהצטיינות יתרה.

כיום מופיעה ברכה בקונצרטים, רסיטלים והפקות אופרה בארץ ובעולם. הרפרטואר שלה כולל מגוון רחב של סגנונות מוסיקליים, החל ממוסיקה עתיקה וכלה במוסיקה בת זמננו. חלק ניכר מעבודתה מוקדש לביצוע מוזיקה ישראלית קלאסית מקורית ומוזיקה יהודית אמנותית. חלק מזמנה מקדישה ברכה גם להוראת זמרה ונגינה בחליליות.

ההערכה הרבה שברכה זוכה לה הובילה לכך שנכתבו במיוחד עבורה מספר יצירות, ביניהן "תוף בודד", "לשוננה" ואופרת היחיד "איוב".

העיר רחובות הוציאה מתוכה יוצרים ואומנים רבים ומפורסמים, ביניהם ס. יזהר, דן אלמגור, דליק ווליניץ, רותם אבוהב ושם-טוב לוי. ועדיין, כרחובותית, אני חשה גאווה בכל פעם שמתגלה שאמן מצליח ומוכשר הוא יליד רחובות. כך גם חשתי באותו ערב.

בשבעה בנובמבר התקיים בבית יד לבנים ברחובות ערב לכבוד של ברכה קול, החלילנית וזמרת האופרה המצליחה. האולם היה מלא מפה לפה בחברים, בני משפחה, מורים ומעריצים רחובותיים שבאו להצדיע למוסיקאית המוחוננת שנולדה בעיר רחובות.

בדברי הפתיחה שלה סיפרה ברכה על ילדות מאושרת, שהותירה אותה עם זיכרונות נפלאים ופינה חמה בלב לעיר. ברכה, שהייתה נרגשת מאוד, חזרה והודתה במהלך הערב לבני משפחתה ולמורים הנפלאים שליוו אותה בבתי הספר ובקונסרבטוריון. היא הודתה להם על שזיהו את כישוריה המוסיקליים, קידמו וטיפחו אותה ובהמשך השכילו לכוון אותה למורים טובים מחוץ לעיר. הערב המרגש כלל גם את הקרנת הסרט הדוקומנטרי "התברכה בקול", שיצרו בכישרון רב ורדה אברמוביץ' וברוריה רונזפלד (בהפקת "רחובותיו", בהנהלתו של יענקלה שמעוני). הסרט מתעד ברגישות ובפרגון רב את סיפור חייה ואת הישגיה המרשימים של ברכה בארץ ובחו"ל. ברכה קול, אשר נושקת לגיל 45, החלה את דרכה כילדת פלא בנגינה בחלילית. הופעתה הראשונה הייתה כבר בגיל 10 ובגיל 13 הופיעה כסולנית עם התזמורת

העיפרון של אלי

לולה בן ישי

זה הסיפור שסיפרתי לנכדי, כאשר פתחו מגרה בשולחנם ומאות עטים, עפרונות וצבעים נשפכו מתוכה. זה הסיפור של חברי הטוב אלי, שלימים - בצבא - קראנו לו קפולסקי.

כשהיה אלי ילד קטן, רזה וזריז, שרץ בכל בוקר מביתו בשעריים לביה"ס העממי ברחוב יעקב ובילקוטו היה לאלי עיפרון אחד וחצי מחברת...

וכאשר היה העיפרון מתמעט ומתקצר ואי אפשר היה להשתמש בו עוד, היה אלי הולך לחנות הקטנה שליד ביה"ס וקונה בשני מיל חצי עיפרון !!!

וזה הסיפור כולו ואפשר למשוך אותו לרומן שלם על תקופה ועל אנשים. ואת הרומן הזה אפשר היה לכתוב גם בעיפרון אחד, ואפילו בחצי.

נותרה דירת חדר אחרונה במבצע במחיר מדהים!

בואו להנות מיחידות דיור פרטיות מרוהטות ומאובזרות



ב"נוה עמית" אתם פטורים מדאגות והמחיר בשיטת "הכל כלול"

◀ **המחיר כולל** חשמל, ארנונה, חימום, קרור, כבלים פתוחים לכל הערוצים, רופאים ואחיות 24 שעות ביממה, ניקיון, אחזקה ופעילות תרבותית עשירה הכוללת: חוגים, הרצאות, קונצרטים, מופעי אומנים, טיולים ועוד... אפשרות ל-3 ארוחות ביום. אפשרות לכלכלה מלאה או חלקית.

◀ **לדיירי "נוה עמית" חיי חברה ותרבות פעילים**, מעניינים ומגוונים, פעילות ספורטיבית רבה, חדר כושר ובריכה בחודשי הקיץ, צעידות בוקר וערב על שטח של 22 דונם של דשא ירוק, עצים ופרחים.

תחבורה ציבורית (אגד) כל 20 דקות עד לתחנה המרכזית רחובות.

לקבלת מידע, תיאום פגישה וארוחת צהריים, התקשרו
לחנה - מנהלת השיווק - 08-9445546



חווייה של בנייה מחדש או איך לשפץ את הבית ולהישאר בחיים

אלי זדביל

לקראת הגיל השלישי, בפרישתנו לגמלאות, התלבטנו אשתי ואני - שלושת ילדינו עזבו את הקן והבית גילה סימני שחיקה והזדקנות. בין האלטרנטיבות של דיור מוגן או מעבר לדירה אחרת, החלטנו לשפץ את ביתנו ולהישאר בסביבה המוכרת והשקטה שלנו.

שיפוץ הוא "פרויקט" מורכב ומפחיד שדורש חוץ מהשקעה כספית כבדה גם היערכות פיזית ונפשית ותכנון מוקדם, כדי להימנע מעוגמת נפש. שכרנו שירותי אדריכלית פנים ושלוותה אותנו בכל שלבי התהליך ובנינו רשימת דרישות וצרכים לבית המחודש, בעיקר במחשבה על צרכים עתידיים. החלטנו לרדת לקומת קרקע של חדר השינה, להפוך את הסלון, פינת האוכל והמטבח לחלל אחד, לרצף ללא מדרגות ולהרחיב את פתחי הבית.

חידשנו את כל מערכות הבית, בעיקר באביזרים מוגנים וחכמים. התמקדנו בבטיחות ובנוחיות במרפסת ובפינת האוכל לאירוח המשפחה הרחבה. נפרדנו מהאמבטיה ומחלונות העץ במטבח, פינינו את הבית מעשרות רבות של פריטים שליוו את חיינו ו"נפרדנו מחלק גדול של עברנו".

הוכן דף הריסה, בנייה ושיפוץ וליקטנו שמות של קבלנים מומלצים כדי לקבל הצעות מחיר. פרט למחיר בדקנו עבודות של כל קבלן מומלץ, בעיקר על פי תחושה. הקפדנו וקבענו שהתשלום יהיה "בסיום כל אבן דרך".

התהליך הארוך של כיתות רגליים ונסיעות לספקים ויצרנים ברחבי הארץ, היה מייגע ומעצבים. חלק גדול מהאביזרים רכשנו דרך האינטרנט והקפדנו על מוצרים חסכנים בצריכת חשמל.

הוזהרנו ששיפוץ עלול להוליך אותנו למדרגות הרבנות. אך, חלוקה נכונה של הנטל (רעייתי ניהלה את המעקב הכספי ואני ליוויתי את הצד המעשי) ובעיקר סבלנות אין קץ, מנעו מריבות. אדרבא, רוח ההתחדשות הכניסה תמריץ לחיי היום-יום שלנו, ובכל יום חשנו רעננים וששים אלי התחלה חדשה.

התהליך המפריך, שנמשך כתשעה חודשים, אפשר לנו לעכל את השינוי ולהסתגל אליו. הייתה זו חוויה יצירתית ומתקנת שאינה סוף פסוק, כי הרי כבר נאמר שבית הוא בור ללא תחתית.

מי שולט על השילוט?

רות קלי



צילום רות קלי

כשהשליטים הניצבים באותו גובה הם מסתירים זה את זה

"פתחו את השער, פתחוהו רחב, עבור תעבור בו מרכבת זהב..." (קדיה מולודובסקי)

אכן, שעה הצפוני של העיר פתוח רחב לרווחה, והנכנסים בכל כלי הרכב מתקבלים בכביש רב-נתיבי משופר, גשר נאה ואור נגהות. אך אחרי הכניסה המבטיחה, היוצרת אשליה של מרחב, נתקלים הבאים בכמה מכשולים. לא זו בלבד שהכביש הולך וצר והתנועה מתנהלת בצפיפות ובעצלותיים, אלא שמי שאינו מצוי עלול להיתקל בשילוט לקוי או חסר, ובכך ברצוני להתמקד כאן.

אחת הדרכים להעניק תחושה נוחה לנוסעים, לרוכבים ולצועדים היא לאפשר להם להתמצא במיקומם ובדרך המוליכה ליעד שאליו הם שמים פעמיהם. אני מדברת על תושבי העיר לא פחות מאשר על אורחיה. ברחוב הראשי אמנם נוספו שלטים ממוספרים המעידים על שמות הרחובות המצטלבים בצמתים, אך הם בודדים. ברוב הפינות קיימים שלטים עם שמות הרחובות, אך ישנן שתי בעיות: 1. כשהשליטים ניצבים באותו גובה הם מסתירים זה את זה; ו-2. נעדר שילוט למען מי שנכנס לרחוב באמצעו ולא ראה את השלט שבראשו.

קושי נוסף למי שאינו מצוי בסביבה הוא העדר מספור על בתים רבים, או במיקום המספר שאינו נראה בבהירות. נכון שהמסתייעים ב-WAZE או ב-S.P.G שומעים בשמחה את ההודעה "הגעת ליעד". אבל, לא לכל הנהגים יש אמצעים טכנולוגיים מתקדמים, והולכי הרגל נאלצים לא פעם לגשש עד שהם רואים את המספר.

כששבו מטוילי בית הספר בילדותנו נהגנו לשיר במלוא גרון: "רחובות פתחי שעריך, ילדיך באים אליך..."

אנחנו עדיין מרגישים ילדים של רחובות, ומצפים לשערי התחשבות פתוחים.

פתיחת תערוכה חדשה

עדן דסטה, שנולדה באתיופיה, עלתה לארץ ב-1988. עדן סיימה לימודי תואר ראשון באמנות וכבר הספיקה להציג בתערוכות שונות. את הסיפור שלה עדן מצלמת דרך שפת גוף. עדן מרגישה מחויבת "לספר" רגשות ומחשבות, שאותם היא מבטאת בצילומיה. הפתיחה ביום חמישי 8.12.16, בשעה 18:00, ב"קפה תרבות על"ה", ליון אפשטיין 14 רחובות. הציבור מוזמן.



מעבדת השיניים מוריץ את לנר



מבצעים את כל העבודות הדנטאליות ברמה הגבוהה ביותר.

כתרים דיגיטליים בסריקת מחשב בדיוק מקסימאלי.

חומרים איכותיים בעלי רמת שחיקה מינימלית.

אפשרות לזיום אסטטיים בצבע החניכים, לתותבות ללא ווי מתכת, תיקונים של תותבות, הוספת שיניים לתותבות, ריפודים" וחידוש תותבות ישנות שזזות בפה.

בעלי דרגת מומחה
44 שנות ניסיון

הטיפול בליווי
רופא!

מחירים מיוחדים לחברי עמותת על"ה

רח' ביל"ו 41 רחובות (מעל משרדי על"ה)
טל. 08-9359007/8



מרכז מידע עירוני

פינוי בינוי תמ"א 38 התחדשות עירונית ברחובות

עיריית רחובות פותחת מרכז מידע לתושבי העיר לקידום ההתחדשות העירונית, פינוי בינוי ותמ"א 38. במרכז המידע יינתן מענה והדרכה, ללא תשלום, בנושא פינוי בינוי ותמ"א 38, על ידי עורכי דין, המתמחים בתחום ההתחדשות העירונית, בכל הקשור בהתארגנות הדיירים, ביחסים בין הנציגות לדיירים, בהתנהלות הראשונית מול היזמים וכן יינתן מענה בנושאים כלליים.

שלכם,

רחמים מלול
ראש העיר

עו"ד אמיר ירון
מחזיק תיק ההתחדשות עירונית

המרכז יפעל במשרדי העיריה, רחוב ביל"ו 2, קומה 6
בתאום מראש בטלפון: 08-9392231

חפשו עיריית רחובות ב-f ובאפליקציה
www.rehovot.muni.il

בימת הנוער רחובות
מציגה:

**משחקים
בלב
מחזמר חנוכה
לכל המשפחה**



08-9232200

בית העם רחובות - היכל התרבות העירוני

40 ש"ח לתושבי רחובות | 45 ש"ח לתושבי חוץ
פרטים באתר החברה העירונית
www.ironit-rehovot.co.il



מחזה ישראלי חדש וארבעה קונצרטים משובבי לב

רות ברודי

קסם הבארוק - קונצרט ראשון בסדרה, מוצ"ש 3.12.16, 20:30, בבית דונדיקוב. הקונצרט מוקדש למוסיקה איטלקית מתקופת הבארוק, תקופה יפה במוסיקה האיטלקית, שבה כתבו מלחינים מעודנים כמו סקרלטי האב והבן, מונטוורדי ועוד. בתכנית אריות ודואטים מרומא עד נפולי בביצוע זמרת הסופרן הטובה מאד, מיכל אוקון, ולצידה הבריטון דניאל פורטנוי, המלווים על-ידי אורי דרור בחליליות ומרינה מינקין בצ'מבלו. קונצרט מיוחד המבטיח הנאה ממוסיקה ענוגה בביצוע טוב.



אלה גרוסמן

אלה גרוסמן - מחזה ישראלי מאת דפנה אנגל - היכל התרבות העירוני, במהלך דצמבר יועלו תשע הצגות למנויים. עלילת ההצגה הפעם מעוגנת בישראליות של ילדי קום המדינה, שלאחר טראומת מלחמת יום כיפור קיוו לעתיד טוב יותר, עד הזעזוע הגדול של רצח ראש הממשלה רבין. השחקנים, בבימוי ציפי פינס, קבלו שבחים בעיתונות הארצית ובראשם הילה פלדמן שריגשה את הצופים. מספר מנויי התיאטרון ברחובות עלה בצורה מרשימה, אות לכך שהקהל המקומי נהנה מתמהיל ההצגות ששובצו בסדרות. בנוסף לשש הצגות, כל מנוי יכול לבחור הצגה נוספת ממגוון של שמונה הצגות.

פניני המוסיקה הווקאלית - קונצרט שני בסדרה. רביעי 21.12.16, 20:30, באולם הקטן בהיכל התרבות. בתכנית רביעיות מיתרים יפות מאת מוצרט וראוול בביצוע רביעיית ראשונים, הכנרים ירון פרנסקי ודודן נטל, היוולנית עירית ליבנה והצ'לן רז כהן. נגנית הקלרינט, אורית אורבך, מצטרפת לרביעייה לביצוע חמישית הקלרינט המקסימה מאת ברהמס. חגיגה לאזניים.

מוסיפור - קונצרט שני בסדרה, שלישי 8.11.16, 17:30, בהיכל התרבות העירוני. בקונצרט יבוצעו שירים מתוך האופרה המפורסמת של ג'ורג' גרשווין "פורגי ובס" בהנחיית דודי זבה. הנאה צרופה לקטנים ולגדולים.

הקאמרטת הישראלית - קונצרט שני בסדרה, רביעי 8.12.16, 20:00, אולם ויקס. התזמורת החלה את העונה עם היצירה הנהדרת "הבריאה" מאת היידן, בביצוע מקצועי ומלבב. בדצמבר תבוצע בניצוחו של אבנר בירון תכנית מגוונת מיצירות מרק לאברי, דבוז'אק: שירים תנ"כיים בביצוע זמרת מצו סופרן מגרמניה ורומנסה לכינור בביצוע נטשה שר, הכנרת הראשונה של הקאמרטת, ולסיום הסימפוניה השביעית האהובה מאת בטהובן. תכנית יפה.

מעל 25,000 צופים ראו ונסחפו!

לאור הביקוש הרב - חוזרים שוב להיכל!

MYSTERY OF THE DANCE

מופע הריקוד האירי שכובש את ישראל!

"מופע מושיקע בניחוח בינלאומי"

עכנר העיר

"מופע מלהיב ויוצא דופן"

ידיעות אחרונות

לצפייה בקליפ המופע

08-9304020 | נוטיסים: 08-9304020

או באתר: motd.co.il

היכל התרבות נס ציונה

17.12.16 מוצ"ש 1-21:00

מחיר מיוחד לחברי העמותה: 95 ₪ לכרטיס במקום 129 ₪

(בעת ביצוע ההזמנה בקופה יש לציין 'מחיר לעמותות על-ה')

[8] דצמבר 2016



ברזל נמוך עשוי לעמוד בבסיס סיווג חדש של מיגרנה (Headache)



ד"ר שרה קפלן, Ph.D, R.D. דיאטנית ראשית,
מאוחדת. ראש ביה"ס
למדעי התזונה, מרכז אקדמי פרס

ד"ר שרה קפלן

מינרלים אנאורגאניים (שמקורם אינו מהחי והצומח) הנפוצים בטבע, שנחוצים לגוף בכמויות שונות לבניית הרכב הגוף כמו עצמות ושיניים, וגם לתפקוד תקין כמו שמירת מאזן הנוזלים, זירוז חומרים כימיים, מאזן המלחים והחומציות ועוד, כוללים את הסיידן, האשלגן, הנתרן, המגנזיום, הכלור, הברזל האבץ ועוד.

צריכת הברזל יומית הינה 8 מ"ג לגברים, 18 מ"ג לנשים עד גיל 50 ו-8 מ"ג מעל גיל 50. תפקידו העיקרי של הברזל להוביל חמצן מהריאות לתאי הגוף, על ידי מולקולות ההמוגלובין שבתאי הדם האדומים. בחסר ברזל מתפתחת אנמיה, המתבטאת בעייפות ובחולשה ועלולים להופיע ליקויים בתפקוד מערכת העיכול. בילדים ובתינוקות עלולה להיות פגיעה ביכולת הלמידה. מקורות זמינים לברזל במזון, הנספגים ביעילות על ידי הגוף, נמצא בעיקר בבשר אדום בהודו, בדגים ובמזונות מועשרים בברזל. מקורות שקליטתם בגוף קטנה נמצאים במזונות מהצומח כבקטניות, אגוזים וירקות עלים.

ויטמין C, הנמצא בתפוזים, כרוב, קיווי, כרובית, כרוב ניצנים, תות שדה, גמבה, ירקות עלים ירוקים ועגבניות מגביר את ספיגת הברזל ואילו סידן, סיבים תזונתיים, קפה, תה, שוקו, או קולה, מעכבים את ספיגתו. תוצאות מחקר חדש, שפורסמו בכתב העת Headache מתארות סוג חדש של כאב ראש, שזכה לשם "End-Menstrual Migraine" (EMM), הקשור במחסור בברזל.

במחקר תצפיתי רטרוספקטיבי, התבססו החוקרים על מאגר הנתונים Menstrual Migraine. ב-85 מתוך 119 נשים עם מחזוריים חודשיים סדירים, תועדה אבחנה של מיגרנה. ב-30 נשים (35.3%) אושרה אבחנת EMM וב-28 מתוכן (93.3%) רמות הפריטין בדם (חלבון תוך תאי הקושר ברזל ומשחררו בכמות מבוקרת ונחשב כ"מחסן" הברזל בגוף) היו מתחת לסף המקובל של 50 ננוגרם/מ"ל (ממוצע של 21.9 ננוגרם/מ"ל). במחצית מהמקרים ריכוז הפריטין היה נמוך מ-18 ננוגרם/מ"ל, המוגדר כריכוז המינימאלי בנשים.

החוקרים סבורים כי EMM הינה תלונה נפוצה בנשים בשל מיגרנה על-רקע המחזור החודשי, המופיעה ימים רבים לאחר הירידה ברמות אסטרוגן. החוקרים אינם מאמינים כי זוהי הפרעה בתיווך הורמונאלי, אלא נובעת מאובדן דם במהלך המחזור החודשי, המוביל לאנמיה יחסית קצרה ובעקבות זאת מיגרנה.

החוקרים קוראים להשלים מחקרים נוספים לאישור הממצאים ולבחינת התגובה לטיפול בתוספי ברזל במקרים אלו.

בעיות בברכיים

פרופ' ארתור ליבוביץ', מומחה לגריאטריה ולרפואה פנימית



פרופ' ארתור ליבוביץ'

מחלת הפרקים המכונה אוסטאוארטריזיס - שכיחה מאד בגיל הגבוה. במצב זה יש נוון של הסחוס שמצפה את שטחי הפרקים השונים בגוף, דבר היוצר שחיקה וגורם לכאבים והגבלת בטווחי התנועה.

כאמור, כל הפרקים עלולים להפגע במידה זו או אחרת אבל השכיחות גבוהה יותר והמגבלות והסבל קשים יותר - בברכיים. בשנים האחרונות השתכללו הניתוחים להחלפת הפרקים המתבצעים במקרים הקשים כאשר אין ברירה.

יש לזכור כי מדובר בניתוח גדול - הכולל הרדמה כללית, השתלת פרק תותב ותקופה לא קצרה (עד חדשים רבים) של שיקום בהמשך. כל שלב מאלו דורש מקצועיות גבוהה, הכנות וסבלנות. לאחרונה נבחנו שוב התוצאות של ניתוחי החלפת פרקי הברכיים ע"י השוואה בין קבוצה שנותחה מול קבוצה שטופלה באמצעים שמרניים (המונח המציין טיפולים אחרים אך לא ניתוח). כעבור שנה נמצאו תוצאות טובות יותר בקבוצת המנותחים אבל הודגש כי חייבים לשים לב לתופעות הלוואי והסיבוכים של הניתוחים. על כל אלו יש להקפיד ולדון בעריכות עם המטופל ומשפחתו עוד לפני הניתוח.

במסגרת ההכנות והשאיפה לצפות מראש ואף למנע ולצמצם סיבוכים ובעיות מומלץ שמטופלים מעל גיל 70 (ולמעשה גם צעירים יותר) יעברו מה שמכונה הערכה גריאטרית כוללת. הליך זה מורכב מאומדנים והערכות לאיתור סיכונים, חיזוק מקדם ותכנון השיקום. בקופת חולים מאוחדת זו הערכת חובה לפני כל ניתוח להחלפת פרק והוכיח את עצמו.

באשר לטיפול השמרני לבעיות מסוג זה - כלומר לטיפול נגד כאבים, לפיזיותרפיה ולהפחתת משקל הגוף - נוספו שיטות להתאמת הנעליים שמיועדות להקלת העומס על הברכיים. נמצא כי עבור חלק מן האנשים הדבר עוזר וכעת מתנהל מחקר לברר מה המבנה הביומכאני שמאפשר זאת.

השפע מכביד עלינו?

לילי דויטש

להיות או לא להיות? זו אחת השאלות המפורסמות ביותר בעולם התרבות. האם זו התלבטות? לקחת את האדום או את הסגול? אולי נלך לחנות אחרת? אולי נעבור לקומה הבאה בקניון, שם המבחר גדול יותר?

אם משפטים כאלה מעסיקים אתכם היום, תאמינו לי שכך תמשיכו עוד שנים רבות.

היתה לי חברה שכששאלתי אותה אם היא רוצה ללכת לסרט, תמיד שמעתי שתיקה מעבר לקו הטלפון,

עד שאמרה: "את יודעת מה, תני לי לחשוב, אחזור אלייך בטלפון מאוחר יותר". למה זה קורה לנו? למה קשה לנו להחליט. האם זה קורה בגלל השפע שמסביבנו. האפשרויות אינסופיות, יש

המבחר גדול, ההיצע מפתה ומכאן הקושי להחליט

לנו עיניים "גדולות", אנחנו רוצים הכל...

זה מתחיל בילדות. כשהייתי גננת, לפני שנים רבות, לא מעט אמהות התלוננו שיש להן בעיות בבוקר עם הבנות אשר מתקשות להחליט מה ללבוש לגן. כתוצאה מכך היו איחורים לגן בבקרים. אחת האמהות שאלה אותי מה לעשות ואני נתתי לה עצה פשוטה: תוציאי לילדה שני בגדים מהם תצטרך לבחור אחד. כך קל יותר להחליט מאשר כאשר עומדים מול ארון מלא בגדים.

לקראת ארוחת הערב, אנחנו מתחילים להתלבט: חביתה או ביצת

עין? סלט או פשטידה? לרוב אנחנו עורכים את השולחן כשכל המבחר מונח לפני הסועדים. וההמשך? זה כבר תלוי כמה אתם שומרים על הגיזרה.

המבחר גדול, ההיצע מפתה ומכאן הקושי להחליט. יש עוד אין ספור דוגמאות. הנה למשל, שכנתי סיפרה לי שבנה מתלבט באיזה מקום עבודה לבחור: באחת העבודות המשכורת מצויינת, אבל בעבודה השנייה, יש יותר אפשרות להתקדם. בסופרפארם הייתי עדה לאשה שהתלבטה בזמן קניית מברשת שיניים, באיזה צבע לבחור, כחול או ירוק? כמה פעמים אתם מתלבטים איזה חצאית לקנות: לבנה או סגולה, ובסוף יצאתם בלי לקנות אף אחת. נכון שלא קל להחליט, מתלבטים אפילו מול מדף היוגורטים במקרר שבסופרמרקט.

לצעירים היום אולי קל יותר - קונים הרבה באינטרנט ושם הבחירה אולי קלה יותר. בעיניהם זה קל, זול, פשוט ומשתלם.

לבסוף עצה טובה: אל תשאלו את הנכדים: "את מי אתם אוהבים יותר, את סבא או סבתא?" יהיה להם קשה להחליט, ואולי לא!



מה נשערה? אף ופשיה!



שיחה בינודית בין תלמידי תיכון ומבוגרים בבית הספר הפתוח "השיטה"

"דומה זקן לילד"

נירה עפרוני ורות קלי

פעם, לפני שהיו הקריאה והכתיבה נחלת הכלל, היה יושב מספר הסיפורים של הכפר מתחת לעץ, וסביבו התקהלו בני כל הגילים והקשיבו. כיום, יושב המורה לפסיכולוגיה עמיר בבית הספר הפתוח "השיטה", וקהלו כולל תלמידי כיתה י' וגמלאים המעוניינים להשתתף בשעוריו. עמיר עצמו הגה את רעיון השיתוף בני הדורות, והשעורים השבועיים מתנהלים בהרמוניה. בכל מפגש מעלה המורה נושא מסוים (פרויד, אריקסון, מסלו, פסיכולוגיה חברתית, מודל האדם...) וכל אחד מהמשתתפים תורם את חלקו בדיון. לדוגמה: בשיעור האחרון היה הנושא "גיל ההתבגרות - האם הוא משבר?" הצעירים סיפרו מחוויותיהם, והמבוגרים השוו בין גיל ההתבגרות שלהם לבין גיל המעבר. בשניהם חלים שינויים הורמונליים המשפיעים על ההרגשה ועל ההתנהגות.

נוצרה שיחה בין-דורית מעניינת, כל אחד שטח מניסיונו לגבי היחסים בין הורים לבני התשחורת: הצעירים - מניסיונם העכשווי, והמבוגרים - מזיכרונותיהם. נוכחנו בשוני שבין אז והיום. פעם התבססה הסמכות ההורית במידה רבה על כפייה ועושים, ואלו היום מתפקדות רוב המשפחות ביקר שוויון. ביאליק מסיים את שירו "לא ביום ולא בלילה" במילות הנערה: "רק לא זקן, רק לא זקן...". תהינו כיצד משפיעה נוכחותו על התלמידים ושאלנו אותם לדעתם. כולם אמרו שהם מרגישים בנוח. אנחנו המבוגרים חווים מחדש את ההואי בית הספר, והמורה הוסיף שהוא מכיר בחשיבות שבשילוב. פרויקט הסיום של הכיתה יהיה שכל תלמיד "יתביית" על אחד המבוגרים, יראיין אותו על גיל ההתבגרות שלו ויגיש עבודה בכתב. אכן, פרויקט WIN/WIN.

סלימאר מהמטבח של חנה שאולוב

עוגת גבינה של פעם



תבנית 26 עגולה משומנת ומקומחת. מחממים תנור ל-175°

חומרים לבצק

- 100 גר חמאה רכה
- 2 כפות סוכר
- 1 כוס קמח תופח
- 1-2 כפות מים

חומרים למילוי:

- 500 גר גבינה לבנה 9%
- 500 גר גבינת "טוב טעם"
- 4 חלמונים
- 1 כוס סוכר
- 1 כף קמח רגיל
- צימוקים שטופים אם רוצים
- לקצף:** 4 חלבונים
- 1/2 כוס סוכר

אופן ההכנה:

1. מערבבים את החומרים לבצק ומשטחים אותו בידיים על בסיס התבנית והדפנות
2. מניחים נייר אפיה על הבצק מהדקים מעט ואופים עד שמזהיב מעט. מוציאים מהתנור
3. מורידים את הנייר ומכינים המילוי
4. מערבבים את חומרי המילוי מניחים על הבצק ואופים כ-10 דקות
5. בינתיים מקציפים החלבונים עם הסוכר לקצף יציב מאוד. מוציאים את העוגה ומורחים עליה הקצף
6. מורידים את חום התנור ל-150 מעלות ואופים לפחות עוד כ-45 דקות
7. מצננים העוגה מספר שעות עד שהעוגה מתאיצבת.

דואגים להורים?

המטכילת יצאה לחופשה?
יוצאים לחופשה בחו"ל?
הורים רוצים מנוחה בהשגחה?

לנו יש פתרון!



עם דמי כניסה המוזילים את עלות החודשית



חדש לגיל הזהב

חלונות לפתרונות זמניים/קבועים

על בסיס יומית | שבועית | חודשית
• השגחה רפואית 24 שעות • פנסיון מלא



טל. 08.9453585 | פקס. 08.9491257
בית אבות נ דוד בע"מ | רחוב המלחיה 4, רחובות 78228
www.gandavid.co.il | info@gandavid.co.il

AquAerobic
להתאמן בלי להזיע
054-6459585
קטרינה

אורטופדים ממליצים!
AquAerobic
הידרותרפיה אקטיבית -
התעמלות במים
לגיל הזהב

שיעור
ניסיון
חינם!



הליכה במים

אירובי מים (למתקדמים)

הידרותרפיה אקטיבית - התעמלות במים
בקבוצות קטנות ובשיעורים פרטניים
לפי בעיות רפואיות

מנוי
חורף
חם

• אין צורך בידע בשחייה

הידרותרפיה אקטיבית - התעמלות במים לגיל הזהב

- הגנה מקסימלית למפרקים
- שיפור יציבה, שיווי משקל וקואורדינציה
- חיזוק שרירים - עבודה עם התנגדות המים, הידרומסאז'
- מומלץ: לבעיות גב, אוסטאופורוזיס, לחץ דם, בעיות לב, בצקות, סוכרת, בעיות אורטופדיות ולאחר ניתוחים כגון: החלפת מפרק הירך או ברך ועוד.

קטרינה רוטרדסקי, בעלת B.Ed בחינוך גופני ומאמנת
מוסמכת לשחייה ושחייה שיקומית עם ניסיון רב בהדרכת
קבוצות ארובי מים וקבוצות לגיל הזהב.



לפרטים נוספים הכנסו לפייסבוק:
התעמלות במים ברחובות עם קטרינה



רק מילה טובה

יוסי רזי

ביום ראשון אחד ישבתי בקפה מרכזי בקניון מרכזי בעירנו, שהיה גדוש בבני גילנו ששבו לפעילות אינטנסיבית שגרתית לאחר סופשבוע של מנוחה. המולת הנשים ושאר הגברים מילאו את החלל בעוצמה דחוסה.

בשולחן הסמוך התיישב גבר בודד נוסף, שהביט ובהה לכל הכיוונים, אבל - גם הוציא מכשיר סלולר קטן ופתח אותו. המוסיקה שנבעה מתוכו הייתה צורמנית והוסיפה משלה לרעש הכללי. רציתי מאוד לבקשו שיחליש את העוצמה או אפילו יכבה את הסמארטפון המטרדי. במקום זאת, שאלתי אותו: "מי אלה המנגנים כל כך מיוחד?" הוא חיך: "אבבא". "אבבא" אמרתי לו, "ממש להקה מוצלחת, יש לה צליל מיוחד." "בכל פעם שאני שומע אותם" הוא השיב, "אני נהנה מחדש", והמשיך לחיך בהנאה. כבר נפיתי ממנו לבהייתי שלי במתרחש ואז הוא המשיך: "אבל אם זה מפריע לך אדון, אז אני אסגור." "לא, אין צורך. אבבא אלה ממש סבבה כשהם יוצאים מהכלי שלך." עברה עוד דקה של שקט, מלבד אבבא והשאון וההמולה הכלליים, ושכני לרגע פתח שקית סוכריות שחורות-אדומות והציע לי מלוא החופן סוכריות. לאחר עוד כמה דקות - חיך נפרד והלך.

יום לאחר מכן הגעתי, כמנהגי, למסעדה ידועה במכון ידוע בעירנו (שמות השניים שמורים במערכת). התקרבותי לדוכן ההגשה הארוך והמגוון. באחד המגשים היו מונחים דגים עם עיניים גדולות, כמעט פקוחות. מאחורי המגש ניצבה לה המגישה - בחורה שחומה בעלת עיניים שחורות, לאות, משועממות. "תגידי בבקשה" שאלתי, "הדג הזה הוא מהים השחור או מהים האדום?" פניה התכווצו לרגע במין סלידה מהשאלה, אבל לא חלפה עשירית, אולי מאית שניה והם זרחו בחיך: "הוא מהים האדום אדון, אתה לא רואה מה הצבע שלו. אדום כמו... הסלק, כאן במגש הסמוך" צחקה, נמלטה לרגע משגרת העבודה, נהנתה ממשהו אחר, מתעלה מעל ליומיום - "בדיוק, בדיוק כמוני". נכון, ניחשתם. בצלחת שלי הונחו בכבוד דג אחד תקני ועוד חצי דג - כמזכרת לים האדום. כמו ששוררה כבר רביץ: רק מילה טובה או שתיים - לא יותר מזה.



קלריסה - שטפן צוויג

תרגום מגרמנית טלי קונס.

הוצאת "מודן"

דבורה רם



שטפן צוויג שם קץ לחייו בשנת 1942 במקום מושבו בברזיל. הוא היגר לברזיל עם אשתו השנייה מאחר שאירופה, שהייתה ביתו, שנתה את פניה והוא לא יכול היה למצוא בה את מקומו. בן 61 היה במותו, כתב רבות והיה סופר מקובל ביותר.

קלריסה הוא ספרו האחרון שיצא לאור ותורגם לעברית, הוא אינו רומן שלם אלא טיוטה שנמצאה בעיזבון.

קלריסה, גבורת הסיפור, יתומה מאם, בת לאיש צבא, נוקשה שעסוק בעבודתו, אחיה היחיד נשלח לפנימייה צבאית, והיא נשלחת להתחנך במנזר שם היא לומדת ומתבגרת. לאחר מכן לומדת באוניברסיטה, פוגשת ברופא עצבים מפורסם וקושרת את עיסוקה וגורלה בידיו. הוא שולח אותה לשווייץ לכנס במקומו ושם היא פוגשת בגבר צרפתי צעיר, שניהם נקשרים בעבותות אהבה. אחרי בילויים משותפים, כשפורצת מלחמת העולם הראשונה הגבר הצרפתי חוזר לצרפת וקלריסה לוינה. קלריסה עובדת בבית חולים מקומי שמטפל בפצועי המלחמה.

סיפור עצוב, על קלריסה הנפש הבודדה אשר אין לה עם מי לחלוק את בעיותיה ותחושותיה. סיפור ללא סיום (שכן צוויג לא הספיק לסיימו) כך שכל אחד יכול לבנות את סוף הסיפור כראות עיניו. למרות שהספר אינו גמור, אנו מזהים בו את כתיבתו של שטפן צוויג, המספר המעניין, שמבין את נפשו של האדם על מורכבותה, וגם היום אחרי 75 שנה עדיין ספריו מוצאים את דרכם ללבות הקוראים.

טלויזיה קהילתית

תוכניות בערוץ 98 בדצמבר 2016

ימי א' 11:30, ימי ה' 19:00
< **"לא נפלה רוחו"** - על התמודדותו המוצלחת של כבד ראייה עם מגבלותיו.
< **"ציפורי השיר של בת-שבע"** - מעקב אחרי חייהם של זוג עורבים בטבע.

ימי ג' 19:30, ימי ה' 09:30
< **רחובותיו** - מגזין הטלוויזיה של רחובות

ימי א' 23:00, ימי ג' 22:00
< **פוחים פריים** - חשיפת סרטי תלמידים

ימי ו' 19:00, ימי א' 18:00
< **דו פייה - הצינור של רחובות**

ימי ב' 23:00, ימי ד' 22:00
< **לא עוזב את העיר** - התוכנית לצעירי רחובות.



פעילויות חנוכה בקפה תרבות על"ה

ביום ראשון 18/12/16 בשעה 16:00
פעילות בינדורית לחנוכה עם תלמידים מביה"ס פרחי המדע.

ביום שלישי 27/12/16 בשעה 17:30
הדלקת נר חנוכה עם חברי מקהלת הללויה על"ה



הצגות / אופרה / מחול

25/1/17 בשעה 20:30 **"השחקנית"** - בית החייל - תאטרון בית לסין. יציאה בשעה 19:00.

פרטים וכרטיסים להצגות:
שוש גולדפישר, 08-6994250,
ימים א' ו-ב' בשעות 11:30-13:30

מטיילים בארץ

טיול לנגב המערבי - פריחת הכלניות

בתאריך 18/1/17 יציאה בשעה 07:30
פרטים והרשמה: אריה גרשוני 053-7582684 ימים א-ד בשעות 09:00-13:00

פסטיבל הזהב 2017 - בים המלח

הפסטיבל הארצי לאזרחים ותיקים במלון דייוויד ריזורט וספא, ים המלח
3 לילות 4 ימים ע"ב חצי פנסיון - 26/2/17-1/3/17

ריקודים סלוניים במוצאי שבת

במוצאי שבת 17/12 בשעה 19:30 בקפה תרבות על"ה, ריקודים סלוניים עם מייקל. כניסה בתשלום 20 ₪

תערוכת משתתפי חוגים לאמנות

תערוכת עבודות של תלמידי החוגים לציור, מעשה טלאים ותכשיטים בחרוזים מוצגת בימים אלו בקפה על"ה עד לתאריך 5/12/16



מפגשי האזנה מודרכת למוסיקה קלאסית עם מיכאל שני

יתקיימו בתאריכים: 14/12/16, 4/1/17 בשעה 20:15 בקפה תרבות על"ה

חוג ההאזנה המודרכת למוסיקה קלאסית עם **מיכאל שני** מנצח תזמורת ומקהלה, מלמד ניצוח באקדמיה למוסיקה ולמחול בירושלים ובמדרשה למוסיקה במכללת לוינסקי





דצמבר 2016 ב"קפה תרבות על"ה - רח' לוי אפשטיין 14

יום	תאריך	הנושא
ה	01/12	"בריאת אדם וחווה" - בראשית פרק ב' - חניק גולן ניצני
א	04/12	"למה עוד לא הגענו למאדים?" תולדות חקר החלל - יעקב קנלבאום
ב	05/12	עמק המלכים ועמק הוורדים בדרום בולגריה - מרים אברמסקי
ד	07/12	"הניב וגילגולו" - ניבים שמקורם במקרא ושימושם כיום - ד"ר תלמה צורבל
ב	12/12	סדרת הסימפוניות הגדולות - החדשנות של הסימפוניה הפנטסטית מאת ברליוז - רות ברודי
ד	14/12	"הגורם האנושי לתאונות בדרכים" - צמח גור
ב	19/12	סיפור הסרט "סיפור הפרברים" דרך השירים - שומי שירן
ה	22/12	על בעלי חיים בארץ ישראל בסיפור ובשיר - שחר שומן
א	25/12	יצירות הכוריאוגרף מיכאל פוקין - גיא באום
ב	26/12	בואו ונדליק ביחד נר שלישי של חנוכה עם עמית והגיטרה - הכניסה ללא תשלום
ה	29/12	מועדון הסרט הטוב - "ככה זה עובד"
ד	04/01/17	"המחליקים" - בלט בהשראת החלקה על הקרח - גיא באום



כל ההרצאות מתחילות בשעה 10:00 | מחיר כניסה : 20 ₪, כולל כיבוד קל. כרטיסייה ל-5 אירועים - 75 ₪ (במקום 100 ₪)

עוד חדש בקפה תרבות על"ה

חדש!

חוגים, סדנאות ופעילויות

"בואו נדבר על..." - ד"ר אסתי קפולניק
נושאים שונים ומגוונים הקשורים לאיכות החיים ביום יום, קשיים
התמודדויות, משמעויות ועוד... אחת לחודש ימי שני 11:30-12:30

משחקי "קופסא וחברה" - (רמי, שחמט, דומינו וכו'...) -
ימי ג' 11:30-13:00

"מי מפחד משירה?" מפגשים עם שירה
עברית ומתורגמת, בימי ב' אחת לחודש
בהנחיית ד"ר מירי ורון. המפגש הראשון יתקיים
ביום ב' 19/12/16 בשעה 11:30

סדנא להעשרת השפה העברית המדוברת
והכתובה בהנחייתה של בלהה שפורר

חוג ברידג' - למתחילים ימי ב' 12:00-13:30
עם חן שגב

חוג אנגלית עם המורה בתיה קלוגמן, הכנה
למבחני בגרות יחידה אחת/ שלוש יחידות לימוד

חוג צרפתית למתחילים עם רחל ברגל,
בימי ב' בשעה 09:00

"כושר באושר" - התעמלות עם איריס רייטר-
נפתחת קבוצה חדשה באולם בני ברית בימי א'
ו ג' 16:30-17:30 עם איריס רייטר

סדנת אימון לחיים טובים עם מלי בשן-לוי

אוטוביוגרפיה יצירתית עם רחלי דור-רפפורט

כדור עף לגברים

סדנא למדיטציה עם יעקב בן חיים

חוגים, סדנאות ופעילויות - ממשיכים



<< ספורט וריקודים

סדנא לצ' קונג עם אסף טל

התעמלות לנשים ולגברים

טניס שולחן

כדור רשת לנשים

ריקודי בטן עם לילך וסרמן

ריקודי עם עם יולנדה ולנסי

ריקודים סלונים

<< נגינה, מוסיקה ושירה

לימוד פסנתר בקבוצות קטנות
עם רות ברודי

מקהלה "הללויה על"ה" עם מיכל אוקון

נגינה בחליליות בקבוצות
עם לאה בן - שלמה

חוג סריגה עם רינה כהן

ציור עם רות אפלכאום

ציור עם רחלה מור

תכשיטים מחרוזים עם רחלה מור

"מעשה טלאים" עם חנה רון

<< לומדים שפה

אנגלית מתחילים ומתקדמים עם
בתיה קלוגמן

ספרדית מתחילים ומתקדמים
עם אליסה מרקאר

מחשב לכל גיל בהתאמה אישית

שימוש בטלפון חכם עם חנוך מגל

פרטים והרשמה לכל החוגים
והפעילויות: טל' *8870 / שלווחה 4