

בחוג לציור של על"ה מבטאים תפיסת עולם באמצעות המכחול

יהודית שפירא

ציור ורישום הם בין הפעילויות האמנותיות הבסיסיות והאינטואיטיביות ביותר של האדם. הצייר מבטא את תפיסת עולמו בשלל דרכים יצירתיות באמצעות המכחול, החומר, הצבע והצורה. בחוג לציור, שמתקיים בקפה תרבות על"ה, בהדרכתו המקצועית של המורה והצייר, ג'ורג' יונס, אין זה משנה אם אתה צייר ותיק, הרוצה לצייר ולשפר מיומנויות, או שלא ציירת מעולם. בעזרת הציור אתה משקף את רגשותיך, את המיוחד והשונה שבו וגם את הקשיים והאתגרים שאתה חווה. שניים ממשתתפי החוג,



סדנת הציור

<< המשך בעמ' 3

ל"חיים באיכות" - רדיו על"ה בדיוק בשבילכם

מלי בשן-לוי

עם התארכות תוחלת החיים, לאחר פרישה משנות עבודה רבות, מגלים המבוגרים את עולמו המופלא של הפנאי. עולם זה מאפשר להם להגשים חלומות, למצוא עיסוקים חדשים, לקשור קשרים חברתיים ועוד.

<< המשך בעמ' 2



קבוצת "חיים באיכות" באולפן ההקלטות

תעודת הוקרה של האגודה הישראלית לגרונטולוגיה ליעקב סנדלר

יעקב סנדלר ששימש בשבע השנים האחרונות מנכ"ל איגוד העמותות לזקן בישראל ופרש מתפקידו לפני מספר חודשים במחאה על אדישות הממסד כלפי העמותות הפועלות בהתנדבות למען הקשיש, קיבל לאחרונה מהאגודה הישראלית לגרונטולוגיה בישראל תעודת הוקרה לשנת 2018 על תרומתו לקידום העמותות למען הזקן בישראל ועל פועלו רב השנים ביושר, הגינות, צניעות ותיקפות לטובת הזקנים ומשפחותיהם. בעברו היה סנדלר ספורטאי מצטיין וראש עיריית רחובות. לפני מספר שנים הצטרף למתנדבי עמותת על"ה ברחובות, נבחר לוועד המנהל ולתפקיד סגן יו"ר העמותה.

בקרוב ייחנך ברחובות בית על"ה - מרכז ייחודי לתרבות, רווחה ופנאי למבוגר.

בטקס חנוכתו יפורסמו שמות התורמים בספר התורמים, על קיר ההנצחה, באולמות וחדרי הפעילות. כ"א לפי גובה תרומתו. לפרטים ולתרומות: על"ה, ביל"ו 41. טל' *8870/שלוחה 0.

שירותי הסיעוד של על"ה עומדים לרשות מבוגרי העיר בהדרכה ובעצה טובה ללא תשלום

יהודית שפירא

עמותת על"ה מזכירה כי מבוגרים הזקוקים לסיוע בתפקוד יומיומי ועומדים בקריטריונים של המוסד לביטוח לאומי, זכאים לגמלת סיעוד וגם זכאים להנחות נוספות במוסדות המדינה השונים:

הנחה בחברת החשמל. מקבלי גמלת סיעוד בגובה 168%, או אלו שאושרה להם גמלה בשיעור זה, שהופחתה על רקע הכנסות, זכאים ל- 50% הנחה עבור 400 ק"ש ראשוניים בתשלום החשמל. ההנחה ניתנת באופן אוטומטי. החשבון צריך להיות על שם המבוגר.

<< המשך בעמ' 3

מפגש מרתק של מתנדבי קהילה תומכת ואוזן קשבת

על מציאות אחרת בתהליך ההזדקנות

חני פרנק

נושא ההתנדבות מושרש היטב בגן היהודי מהתקופה שבה נהגו ב"גמילות חסדים" ו"מתן בסתר". העזרה לחלש בקהילה הלכה והתפתחה עם השנים, והביאה להקמת ארגונים ועמותות לצורך זה. עמותת על"ה היא דוגמה לעמותה, שהוקמה כדי לשרת את הציבור המזדקן.

היא מתבססת על מתנדבים רבים, שזוכים לכבוד ולהוקרה רבה מהעמותה באמצעות הרצאות מעניינות, טיולים, מסיבות ופעילויות מפרגנות אחרות.

<< המשך בעמ' 2



במפגש המתנדבים

מבזקים...מבזקים...מבזקים

ויהי אור. היעילות, האיכות והעמידה בלוח הזמנים היו דומיננטיים ותרמו לסיום מהיר של הבנייה שהסתיימה ב-31.12.17. למרות זאת בגלל עיכוב בלתי צפוי בחיבור החשמל, הבניין לא אוכלס. בינתיים חובר חשמל ובסיום הרצת המערכות, הבניין יופעל. על המועד תפורסם הודעה.

חניות בית על"ה. בתכנית בניין עיר מאושרת נכללו בקו הכחול חניות סביב הבניין ועל"ה בנתה אותם. על דעת ר"ה ר' מלול והממונה על החניות ל' שוקרי יועמדו החניות בחזית הבניין לשימוש על"ה מ-08:00 עד 16:00. תווי חנייה יונפקו בהתאם. 10 חניות נוספות יועמדו בחניון הקניון. בעלי תו זהב יוכלו לחנות כרגיל במגרשי החנייה הסמוכים.

משאבי אנוש. ענת שפירא בעלת תואר M.B.A במנהל עסקים, B.A במדעי ההתנהגות וניסיון מוכח בניהול רשת מרפאות גריאטריות, מונתה למנהלת שירותי הסיעוד. עובדת מרכז היום עדי רובינשטיין בעלת תואר B.S.W ומוסמכת בעבודה סוציאלית M.S.W בהצטיינות, מונתה למנהלת מרכז היום.

הרמוניה מוסיקלית. הסכם עקרוני לשיתוף פעולה בין התזמורת הסימפונית ראשון לציון ועמותת על"ה רחובות. על הפרק הופעות צוותים מוסיקליים של התזמורת באולם גלטנר לתרבות בבית על"ה וכן ייזום סדרת קונצרטים בוקר שישי על קפה ומאפה במחיר מיוחד לחברי "מועדון על"ה".

המשך המסורת. מתנדבי על"ה ועובדיה מוזמנים להרים יחדיו כוסית לכבוד חג האביב במעמד ראש העיר רחמים מלול. האירוע ביום א' 18/3/18 בשעה 17:00 באולם מרכז היום למבוגר, בורוכוב 12.



העמותה למען המבוגר ברחובות (ע"ר)
בית של מרחמים ושל נשמה



משרד ראשי ב"ל"ו 41 רחובות 76442 | טל. 8870 * | פקס 08-6994238
יו"ר העמותה: יחזקאל הרמלך

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
ייעוץ בתביעות קטנות	08-6994277
מדור מתנדבים	050-6285137
ועדת ביקורת	054-2229655
מרכז מידע וייעוץ	08-6285137 1-700-700-204
אתר העמותה	www.alehrehovot.org.il
פניות במייל	info@alehrehovot.org.il

כיוון חדש - עיתון עמותת על"ה רחובות

עורכת העיתון: מירה ניר 050-7205323

עורכת לשונית: חיה הוברמן

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

פרסום מודעות: דיקלה צור 8870 * | diklaz@alehrehovot.org.il

מכתבים למערכת: ב"ל"ו 41 רחובות | mn45@walla.com

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

בחוג לציור של על"ה

<< המשך מעמ' 1

שאינם שוחחתי, אניטה בן ארי ואלי זדוויל, מעידים כי היד המכוונת של המורה מסייעת לכל אחד להגיע למלוא הפוטנציאל ולמלאו ההנאה. כל אחד מהמשתתפים בוחר את הנושא אותו הוא רוצה לצייר, וזוכה לייעוץ ולהדרכה אישית. המשתתפים בחוג מתנסים במגוון חומרים: צבעי אקריליק, צבעי שמן, צבעי אקוורל, צבעי מים ואף ציור בעפרונות פסטל, וכל זאת על בד קנבס, על נייר או אפילו על בריסטול. לומדים שיטות ועקרונות אומנותיים, מתן הדגשים, לימוד על אור וצל, מעברים מכהות לבהירות, מדידות ושמידה על פרופורציות, איזומטריה, ציור גוף האדם והטבע, חי או דומם, בפרופורציות נכונות. פיתוח המיומנויות בטכניקות המגוונות מעניק לכל אחד חופש לפרוש כנפיים גדולות ולהתקדם באומנות הציור. כל משתתף משתמש בכישרונו כדי לבטא משהו חדש על המציאות וכדי לתווך אותה מהזווית המקורית שלו. כל המסע האישי הזה מתקיים באווירת קסם חווייתית, מוסיקלית ומהנה במיוחד, המנתקת את המציירים מטרדות היום יום. תרומתו של החוג באה לידי ביטוי גם בתחום החברתי. במסגרת החוג נוצרו קשרים חברתיים הדוקים. ובאשר לתרומה לנפש - אסיים בדבריו של הצייר וסילי קנדינסקי: "צבע הוא המקלדת, העיניים הן ההרמוניות, הנפש היא הפסנתר מרובה המיתרים. האמן הוא היד שמנגנת, נוגעת בקליד זה או אחר, כדי להביא לרטט בנשמה."

מפגש מרתק של מתנדבי קהילה תומכת ואוזן קשבת

<< המשך מעמ' 1

לאחרונה הייתה לי הזכות להיות נוכחת במפגש של מתנדבי "קהילה תומכת"-פרויקט מרותקי בית וטלפני "אוזן קשבת". המפגש התקיים ב"קפה תרבות על"ה" בחסות אש"ל/ג'וינט.

למתנדבים שהגיעו ציפתה אווירה מפרגנת וארוחת בוקר ישראלית על גבי שולחן ערוך בטוב טעם במטעמים בריאים ומשביעים. מיד לאחר מכן נהנו המשתתפים מהרצאה מלומדת ומרתקת של ד"ר סימונה נאור-רופאה פסיכיאטרית, ומי שניהלה את

גם לגבי המבוגר נכונה האמרה: כשדלת נסגרת נפתח חלון.

המרפאה הפסיכיאטרית בבית חולים קפלן. נושא הרצאתה: מציאות אחרת בתהליך ההזדקנות. בהרצאה הוצגה מציאות המבוגר היום לעומת המבוגר בעבר. ההתייחסות אליו כיום שונה וחיונית יותר מהעבר. הסטיגמה של המבוגר שאינו שומע, אינו רואה, אינו זוכר, עדיין נטועה בחברה. אך יותר ויותר מתחילים להתייחס אליו באופן אישי ולא כחלק מקבוצה הומוגנית. המרצה הצליחה להעביר תחושה אופטימית, כאשר ציינה ש-85% של המבוגרים היום זוכים לתוחלת חיים גבוהה וטובה יותר מאשר בעבר. מרביתם חיים בביתם ומנהלים חיי שיגרה.

שיגרה, ד"ר נאור הזכירה את אריקסון, שטען שהחיים של כולנו מורכבים מתחושות ייאוש, ותחושות של אושר. תחושות ייאוש בגיל המבוגר מתחזקות בגלל אובדנות, מצב בריאות, מצב כלכלי, קשרים חברתיים ובמידת עצמאותו. אם הוא מצליח להגיע לאיזון בין הייאוש והאושר הוא יכול להגיע לשלמות האני שלו. היכולת להגיע לכך תלויה הרבה במנגנונים שהוא משתמש בהתמודד עם אובדנים בחייו.

ההרצאה הותירה תחושה שגם למבוגרים יש אופק וחיים מספקים, כדברי ההיגד של ד"ר סימונה נאור ציטטה: "כשדלת נסגרת נפתח חלון".

ל"חיים באיכות" - רדיו על"ה בדיוק בשבילכם

<< המשך מעמ' 1

בנוסף, ההתנתקות מהמסגרת המוכרת בעבודה והעלייה בתוחלת החיים, יוצרות אתגרים חדשים שיש למצוא עבורם פתרון הולם לשמירה על איכות חיים נאותה.

"חיים באיכות" היא תכנית רדיו של קבוצה איכותית מקבוצות רדיו על"ה, ששמה לה למטרה לענות על צרכים אלה. בקבוצה חברים: אירית המברג, הניה פיינשטיין, אברהם דקל, אסי כהן, מלי בשן - לוי ואריק אדלר. כל מלאכת העריכה הטכנית נעשית על ידי גפן שנוך, תלמיד במגמת התקשורת בבית"ס עמוס דה שליט. עד כה עלו

עצות והצעות במגוון נושאים לגיל המבוגר ברדיו קול השפלה

שלוש תכניות: הראשונה הוקדשה להיכרות עם עמותת על"ה ולהצגת הפרויקט החדש רדיו על"ה. בתכנית ראינו אירית המברג את יושב ראש העמותה יחזקאל הרמלך, וכן נערכו ראיונות עם אסף וישקין - מנכ"ל על"ה, ושרה דימנט - רכזת המתנדבים. החל מהתכנית השנייה התייחסו התכנים לצרכי המאזינים בגיל המבוגר.

בפינת "הכסף שלנו" התראיינה אנה קרויטור - מתנדבת מארגון "פעמונים" בנושא התנהלות כלכלית נכונה. מנהל מכון איילון רני אורן, סיפר על ההיסטוריה של גבעת הקיבוצים, ופסיה גולדנר, רכזת חוגים המתנדבת בעל"ה, דברה על פעילות גופנית בגיל המבוגר. בתכנית השלישית, בין היתר, שוחח אברהם דקל עם עודד מחאני, מומחה להשקעות, על אפיקי חיסכון אפשריים. הוא הרחיב לגבי תיקון 190, המאפשר לבני שישים ומעלה להפקיד כסף בקופות גמל ולקבל הטבת מס במשיכה. בנושא הבריאות, התראיינה אריאלה אדיג'ס - תורן ממשרד הבריאות ויידעה את המאזינים לגבי האתר "כל הבריאות". אתר זה מאפשר לדעת מהן זכויות המבוטחים בקופות החולים. בפינת המורשת שוחחה הדס אביבי על פרויקט התנדבות חדש בארכיון רחובות.

אם ברצונכם להקשיב לתכנית מהנה ומעשירה, ואם נושאים כמו כלכלה וצרכנות, בריאות, תרבות, אמנות, טיולים, אפשרויות התנדבות ועוד, מדברים אליכם - התוכנית "חיים באיכות" ברדיו "קול השפלה" היא בדיוק התוכנית עבורכם!

שירותי הסיעוד של על"ה לרשות מבוגרי העיר בהדרכה ובעצה טובה

<< המשך מעמ' 1

הנחה בארנונה. מקבלי גמלת סיעוד זכאים להנחה של עד 70% בארנונה. גם הנחה זו ניתנת באופן אוטומטי, אך מי שמקבל גמלת סיעוד זמנית או אם הגמלה אושרה אחרי שהתקבל חשבון הארנונה. רצוי לבדוק מול מחלקת הארנונה ברשות המקומית. הטבה בתשלום מים. ניתנת למי שאושרה לו גמלת סיעוד של 150% ומעלה או אלה שאושרה להם גמלה מופחתת עקב הכנסות. כל אזרח זכאי לקבל כמות של 3.5 מ"ק בחודש בתעריף נמוך. במסגרת ההטבה ניתנת הנחה של כמות נוספת של 3.5 מ"ק לחודש.

פטור מתשלום לכניסת מלווה. לפי התקנות לשוויון זכויות לאנשים בעלי מוגבלות (התאמת גישות לשירות), 2013, אדם הזכאי לגמלת סיעוד, פטור מתשלום עבור מלווה המגיע אתו למקום ציבורי. הפטור מותנה בהצגת תעודה. זכאי גמלת סיעוד מקבלים מביטוח לאומי לביתם תעודת "זכאי גמלת סיעוד". התעודה תקפה לשבע שנים. הפטור יינתן רק במקומות בהם כניסת המלווה אינה מחייבת שירות אישי עבורו או הקצאת מקום, כמו כניסה למוזיאון. במקרים כמו שכירת חדר במלון, מושב בתחבורה ציבורית, מושב בבית קולנוע, לא ניתן פטור.

בשירותי הסיעוד של על"ה מתייחסים למכלול הנתונים והזכויות של מקבלי גמלת הסיעוד, המאפשרים למבוגר ליהנות ממטריית ההטבות להן הוא זכאי.

מי אתה "שרוליק" בשנת השבעים למדינה?

יהודית שפירא

הקריקטורה הידועה ביותר של הצבר הישראלי הופיעה לראשונה ב-1951 בשבועון "העולם הזה", ומכאן עברה לעיתון "מעריב". היא צוירה על ידי הקריקטוריסט דוש (קריאל גרדוש) וזכתה לכינוי הסמלי "שרוליק". "שרוליק", שכלל כמה מרכיבים צבריים טיפוסיים: כובע טמבל, סנדלים תנכיות או נעלי צבא, בלורית, חולצה ומכנסי חאקי קצרים, הופיע במשך שנים רבות בקריקטורות על ענייני השעה, והפך למוטג ישראלי המסמל את היהודי החדש, שיצא מהגלויות השונות, החזק והאופטימי, שמייצג את כולנו ומקרין שאר רוח. מעין תשליל לקריקטורות האנטישמיות.



שרוליק - מותג ישראלי המסמל את היהודי החדש

בניגוד לאידיאולוגיית כור ההיתוך, כפי שבאה לידי ביטוי בדמותו של "שרוליק", מדברים בדורנו על החברה הישראלית כחברה רבת תרבויות, השומרות על זהותן, על האתניות, המנהגים, האמונות, השפה והמיתוסים שלהן. ממקום של "דור לדור יביע אומר" יצאתי לבדוק בקרב ותיקי רחובות אם דמותו של שרוליק עדיין קיימת בחוויה הישראלית, גם לאור התהפוכות והתהליכים המורכבים העוברים עליה. יעקב שוורץ, יליד פולין, איש חינוך רב פעלים, יקיר רחובות, ששימש כמורה וכמנהל ב"ס במשך שנים רבות, אומר שהרבה ממה שקורה במדינת ישראל נוכח בדמותו של "שרוליק". בקרב בני הדור הצעיר קיימים אנשים שרוצים לתרום למדינה, רוצים לראות את ישראל משגשגת, מוכנים להקריב מעצמם. בני יורדים באים לארץ לשרת בצבא. יש תחושת קולקטיביות בחברה הישראלית. מדינת ישראל שואפת להגיע למקומות הראשונים בתחומי הכלכלה, היכולת הצבאית, הטכנולוגית והמדעית. אך יש עוד מה לשפר, בעיקר בתחום החינוך. יעקב היה רוצה לראות בתחום זה יותר השקעה ויותר משאבים. לדעתו החינוך צריך לעמוד בראש סולם העדיפויות. גם עוזי בשיסט, יליד רחובות, הגאה להציג עצמו כאיכר, דור שלישי לחקלאים, רואה בהישגי המדינה את נוכחותו של "שרוליק".

עוזי מוצא ש"שרוליק" מייצג את הנס שאירע לעם היהודי: הקמת מדינת ישראל אחרי השואה, מלחמת העצמאות, עליית היהודים מכל התפוצות אחרי אלפיים שנות גלות והתגבשותם לעם במדינתו. היום, מציין עוזי, יש שרוליק חדש. השרוליק הנאיבי התבגר, התחזק ומהווה דוגמה והשראה לכל האומות בעולם בתחומי הכלכלה, החקלאות, הצבא והטכנולוגיה. אך לצד ההישגים קיימים בשלטון גם חוללים, כמו במדינות אחרות בעולם. בתקופה ש"שרוליק" נולד היתה חשיבות רבה לבנות זהות חדשה של יהודי נחוש ואמיץ, כנגד היהודי הגלותי, הכפוף, ששרד את השואה.

כיום אני שואלת את עצמי כיצד הייתי מציירת את דמותו של "שרוליק"? האם לראות אותו כאיש העולם הגדול? כאיש הייטק? כשומר תרבות? בראש ובראשונה אני רוצה לראות אותו כאדם, המכבד את זולתו ומגלה סובלנות ורגישות. כמי שלא מאבד את הערכים ההומניים והערכיים.

70 שנה למדינה



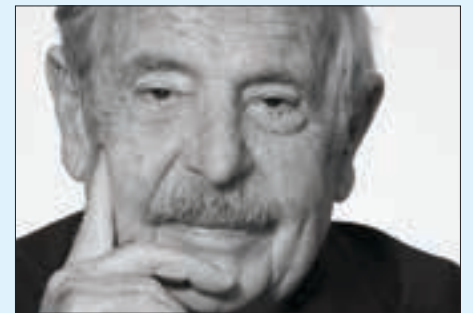
"נולדתי ציוני וכל חיי לחמתי למען הציונות"

לילי דויטש

לפני שבועות אחדים הלך לעולמו חיים גורי - משורר, פזמונאי, עיתונאי, סופר ולוחם.

המשורר הלאומי, כפי שכינה אותו ראובן ריבלין, נשיא המדינה, אשר בשיריו משתקפים: המדינה, תולדותיה, נופיה, אנשיה.

נפרדנו מאדם יקר ומיוחד בנוף הישראלי: צבר, פלמ"חניק, בעל בלורית השיער והחיך התמיד, שכבר בצעירותו אמרו עליו שהוא



חיים גורי

חצי אגדה. בשנת 1947, בגיל 24, נשלח להונגריה למחנות העקורים מטעם ארגון "ההגנה" על מנת לארגן ולהכשיר את ניצולי השואה, בעיקר חברי תנועות הנוער הציוניות ששרדו, לקראת עלייתם לארץ ישראל.

דיברתי עם שתי נשים, ניצולות שואה מהונגריה, אשר נתמזל מזלן להיות חניכותיו של חיים גורי. שתיהן סיפרו לי סיפור דומה על היכרותן עם המשורר השליח. הן זוכרות את אדיבותו, יופיו ורצינותו. הן זוכרות כי הוא לימד אותן להגן על עצמן ללא נשק, רק עם מקלות - קרב פנים אל פנים.

המפגש של חיים גורי עם ניצולי השואה בהונגריה היה המפגש הראשון שלו עם השואה. כשלמד וחקר את הנושא יותר ויותר, הדגיש את הגבורה בשואה, בעיקר גבורת הפרטיזנים והלוחמים בגטאות.

הוא גם הדגיש את הצורך לתעד את השואה. הקשר שלו עם ניצולי השואה קיבל חיזוק נוסף בזמן משפט אייכמן, אותו תיעד לצורך עיתונו, והוא לא החמיץ אף ישיבה בבית המשפט.

גורי היה לוחם במלחמת העצמאות, השתתף בקרבות מלחמת ששת הימים, בקרב על ירושלים וכן במלחמת יום הכיפורים. כאשר רצו להעניק לו פרס ביצירה בתחום הציונות לספרו "אף שרציתי עוד קצת עוד", סרב לקבל אותו בנימוק: "אני ציוני מיום שנולדתי ואמות ציוני, וכל חיי לחמתי למען הציונות". הוא בקש להעניק את הפרס ליוצרים צעירים בראשית דרכם.

נפרדנו מאדם יקר ששיריו ישארו לעד. מתוך שיר הרעות נזכור תמיד את המשפט "נזכור את כולם", משפט שעומד בבסיס הנצחת החללים ומופיע כמעט בכל טקס ואזכרה. אותי ריגש במיוחד שיר שכתב חיים גורי לפני כשלוש שנים: "ודע לך שהזמן והאויבים, הרוח והמים, לא ימחקו אותך.. אתה תימשך, עשוי מאותיות...".

ונזכור את כולם, את יפי הבלורית והטוהר....



סרט ומופעים מיוחדים

רות ברודי

הסרט "העיתון" - בימוי: סטיבן ספילברג, שחקנים: מריל סטריפ וטום הנקס.

חמישה נשיאים אמריקאיים היו מעורבים במלחמת וייטנאם, וחששו לסיימה עקב החשש שהודאה בכשלונו יפגע בנשיאותם. בשנת 1971 פרסם "הניו יורק טיימס" הדלפות מתוך דו"ח סודי שיזם שר ההגנה מקנמרה על כשלון מלחמת וייטנאם. ניקסון הוציא צו איסור פרסום לדו"ח, אך מו"לית העיתון "ושינגטון פוסט" החליטה לפרסמו. חרף התנגדות גורפת של בעלי השליטה של העיתון, והסתכנה בעבירות פגיעה בביטחון המדינה, למרות חשש שהעיתון יפסיד במערכה וייסגר.

בית המשפט העליון אישר את זכות הציבור לדעת, וקבע שהעיתונות משרתת את הציבור. וניקסון? השתולל ואסר להזמין את עתונאי הפוסט לבית הלבן. תוך זמן קצר נפתחה חקירת ווטרגייט וכל השאר היסטוריה. הסרט מעלה ליקוי מאורות בהתנהלות דמוקרטית, ומשקף נאמנה את מה שקורה היום במדינה. חשוב לצפות במאבק האמיץ.

"אופרה בטירוף" - שלישי 24.4.18 בשעה 20.30 בבית יד לבנים. עם אירית רוב ודוד זבה על האופרה ותרבות הצעקה האמנותית.

"אנסמבל סולני תל אביב" בניצוחו של ברק טל. רביעי 14.3.18 בשעה 20.30 באולם הקטן בבית העם. תכנית קלילה ומגוונת.

"קונצרט ג'אז ושירי קברט" עם בני הזוג הספרדים פדרו ופלומה. מוצ"ש 28.4.18 בשעה 20.30 בקונסרבטוריון עירוני. איראה מיוחדת סוחפת שורה על קהל המאזינים.



ייפוי כוח מתמשך - חלק 2

עו"ד רונית אריאלי-מלמד

לך תדע, לך תחתום. מאזינים לגלי האתר שומעים תדיר את העצה הזו, המעודדת את הציבור לחתום על "ייפוי כח מתמשך". מסמך משפטי זה היה הנושא לכתבה הראשונה בסדרת הכתבות הזו אודות תיקון 18 לחוק הכשרות המשפטית והאפוטרופסות (להלן: "החוק"). ייפוי כח מתמשך (יכ"מ) מאפשר לאדם לקבוע כיצד יתנהלו חייו אם לא יוכל להביע בעתיד את רצונותיו: בתחום הרכוש, בנושאים אישיים ובענייני רפואה. כתבה זו תתמקד בנושאי רכוש.

סימה, בת 82, אם וסבתא, התאלמנה וחיה לבדה בביתה המטופח. הודות למשמעת כלכלית "של פעם", לסימה חסכוניות נאים, מספר נכסי נדל"ן והכנסה קבועה. הכנסתה מכסה את הוצאותיה ואף מאפשרת לה לפנק את משפחתה מדי פעם במסעדה, בהצגה או אפילו בשבת משותפת במלון. בשקט בשקט, סימה אף סיעה כלכלית לילדיה בדרכים שונות.

לפני כחדשים, עברה סימה אירוע מוחי והפכה לסיעודית. ביכ"מ שנחתם לפני כן, מינתה סימה את ילדיה כמיופיי-כח משותפים וקבעה כי היכ"מ ייכנס לתוקף כאשר לא תוכל עוד להביע את רצונותיה. ביכ"מ קבעה סימה, בין היתר, כי: לבנה הנכה הזכות להתגורר בדירה הנוספת שבבעלותה, ללא תשלום שכ"ד; תמשיך להשתתף בשכר הלימוד של נכדתה הסטודנטית עד לסיום התואר; היא מבקשת שיוענק בשמה סכום כסף בכל בר/בת מצוה, חתונה או ברית/ה של מי מנכדיה. סימה אף קבעה תנאים למכירת מניות שברשותה, ואף נתנה הוראות בעניין המגרש בבעלותה.

לולא חתמה סימה על יכ"מ, היה על ילדיה להתמנות כאפוטרופוסים עליה. אפוטרופוסים כפופים על פי דין לפיקוח חיצוני המוודא כי כספי האדם, שמונה עבורו אפוטרופוס, משמשים רק לצרכיו. גם ביכ"מ ישנם אמצעי פיקוח לבחירת החותם, אולם לכיבוד הוראות היכ"מ משקל מכריע, ורק כך יכלה סימה לוודא את המשך התמיכה הכלכלית בילדיה במהלך חייה.

אורכו ואיכותו של הפרק האחרון בחיים לא ידועים מראש, אולם ייפוי כח מתמשך מעניק לחותם עליו ולמשפחתו מפת דרכים ברורה כיצד להתנהל בענייני החותם כשהוא לא יכול לקבל החלטות בעצמו. בכך היכ"מ מסייע להפחית מתחים בימים קשים ולאפשר למשפחה להתמקד בעיקר.

דואגים להורים?

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

לנו יש פתרון!



חדש לגיל הזהב
מלונית לפתרונות זמניים/קבועים

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



טל. 08.9453585 | פקס. 08.9491257
בית אבות נן דוד בע"מ | רחוב הפלמ"ח 4, רחובות 76228
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!



ללא התחייבות שנתית

• 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"

דיור מוגן
לב רחובות
חיים עם משמעות



**מבצע אטרקטיבי לחורף
בדיור המוגן "לב רחובות"**

זהבה מנהלת השיווק 08-9344888

סירקין 2 רחובות

אם גם לכם יש סיפורים אישיים שכתבתם, סיפורים המבוססים על זיכרונות מהמושבה 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".

לעבור משוכה במחשבה הפוכה

צבי אורן

באחד מערבי שנות השישים הלכתי עם הורי לביתה של השכנה שגרה ברחובנו בשכונת נווה יהודה. אמי החזיקה בידה קופסה עם אוכל עבור הכלב כושי שנשאר לבדו. כשנכנסו לחצר שמענו את נביחות השמחה של הכלב מתוך הבית. אבי הוציא מכיסו מפתח שחור שראשו צורת אליפסה והכניס אותו לחור המנעול. כשסובב את ידו נשבר המפתח, חציו האחד נשאר במנעול וחציו האחר היה בכף ידו. הלכנו מסביב לבית אך הכל היה סגור ומסוגר. בינתיים התחלפו נביחות השמחה של כושי ביללות בכי וכאב. שכנים שמעו את הקולות ונכנסו לחצר הבית. אחד מהם הציע לשבור חלון ולזרוק דרכו את האוכל. אמי שוחחה עם השכנים ואמרה לי שניתן להיכנס לבית דרך חלון השירותים הקטן שהיה קרוב לקרקע. גודל החלון היה כגודל ילקוט בית ספר שילדים נשאו על גבם.

אחד השכנים הצליח לפתוח את החלון מבחוץ. אמי אמרה לי להיכנס בצורה הפוכה, קודם עם הרגליים ואחר כך עם שאר הגוף. לקחתי דלי, הפכתי אותו ועמדתי עליו. הרמתי רגל אחת על אדן החלון ואחר כך את השנייה והתהפכתי. גופי התייצב כשרגלי בתוך הבית וידי וראשי מחוצה לו. החלקתי בזירות על אדן החלון עד שרגלי נגעו במכסה האסלה. מבעד לחלון העבירה לי אמי את קופסת האוכל. בכל אותה העת שמעתי את יללותיו הנוגות של כושי מעבר לדלת. כאשר פתחתי אותה הוא הסתער עלי. למזלי הוא היה כלב קטן. כושי התנפל על האוכל כמוצא שלל רב. הדרך החוצה הייתה קלה. פתחתי את דלת המטבח בעזרת המפתח שהיה תקוע בה ויצאתי לעיניהם המשתאות של השכנים הסקרנים. בכל פעם שעברתי על יד ביתה של השכנה נזכרתי שלפעמים כדאי לחשוב הפוך. עד לאירוע עם כושי הייתי רגיל להיכנס דרך חלון פתוח כמעשה קונדס, קודם ראשי ואחר כך רגלי. מאותו יום נוכחתי לדעת שטכניקה יכולה להשתנות. קודם כדאי לשלוח רגליים, אחר כך להחליק פנימה ולבסוף להכניס את הידיים והראש.

התנור החשמלי של אבשלום

לזר אליאש

קר לי...קררר...

מה פתאום? זה קר? תמהו אמא ואבא שבילדותם החליקו על קרח. ביתנו היה בנוי בלוקים כי האיטונג המבודד טרם הומצא, המרצפות הונחו על מילוי חול, לא על רצפת בטון תלויה, והקור טיפס וחדר לעצמות. אז בחורף נקבצנו סביב השולחן הגדול במטבח החם.

לחברי הטוב אבשלום (אז אידלבוים ולימים יער) היה רעיון. מחוברות "הטכנאי הצעיר" - אותן קרא בשקיקה - הוא למד שלכל מתכת יש התנגדות. אם כך, מה הבעיה לעשות תנור חימום חשמלי? זה נורא פשוט. אז ככה (נא לא להוציא נייר

את הספירלה הזו כורכים סביב גליל הגבס, וזהו, התנור מוכן

ועפרון): קודם כל עושים מגבס גליל כמו נקניק כזה. אחר-כך פורמים חוטים מרשת זבובים (אבל לא חלודה!), מלפפים אותם על מסגרה ושולפים את המסגרה החוצה. את הספירלה הזו כורכים סביב גליל הגבס, וזהו, התנור מוכן. נשאר רק להוכיח שהוא מחמם, כמו התנורים שקונים בחנות של וולף. בית הוריו של אבשלום לא חובר עדיין לחשמל ואני גאה על שהוא בחר בבית שלי לערוך בו את ההדגמה. מגיע הרגע הגדול. אבשלום מקרב את הדבר הזה לשקע החשמל, אני לוקח שני צעדים אחורה - ובביטחון של מי שידע את אשר לפניו, הוא תוחב את שני קצות החוטים לשקע ו...זהו, עפו הפקקים.

במה טעינו? בשני דברים. אל"ף: עשינו את זה כשהורי בבית. ב"ת: עשינו את זה בערב ועלטה ירדה עלינו.

אבא ואמא גיששו את דרכם אלינו לאור נר. הם רצו לקרוע אותו כדג: "מה עשית? בגללך אין חשמל! איפה נמצא חשמלאי עכשיו?" ואבשלום, בהשקט ובבטחה, עולה על טבֶּרֶטקה, שולף את הפקקים, עושה שם איזה הוקס-פוקס עם חוטי המתכת שנתרו מהתנור ו... ויהי אור! לא להאמין! החשמל חזר! איך הוא עשה את זה?!

הילד גאון!!

שם ואז קנה אבשלום את הערצתם של הורי.

מן הארכיון | מצעד חטיבת "גבעתי"

ושאר היחידות. הכנס החטיבתי הסתיים במגרש מכבי, כשראש המועצה, בן ציון הורביץ, בירך את החטיבה מטעם יישובי הדרום, והעניק לשמעון אבידן המפקד שי סמלי - רישום חטיבת "גבעתי" בספר הזהב של קק"ל.

ב-13 בספטמבר 1948 ערכה חטיבת "גבעתי" כנס חטיבתי (הראשון של החטיבה) ברחובות.

הכנס כלל תחרויות בין הגדודים, מטווח, חפירת עמדות, חילוץ פצועים ועוד.

שיא האירוע היה במצעד לאורך רחוב הרצל, כשעל בימת הכבוד (שניצבה במרפסת בית

המשפט הישן, רחוב הרצל פינת רחוב גאולה) ישבו ראש הממשלה ושר הביטחון דוד בן גוריון, הרמטכ"ל יעקב דורי, ראש אג"ם יגאל ידין, מפקד חזית הדרום יגאל אלון, מפקד החטיבה שמעון אבידן וכמובן ראש המועצה המקומית בן ציון הורביץ. בראש המצעד צעדו אנשי המשטרה הצבאית, לאחרים יחידת הפרשים החטיבתית



הארכיון לתולדות רחובות
archi-rehovot@012.net.il





מבצע אביב 2018

הבטיחו מקומכם בדירות 2 חדרים חדשות ויפיות

בנוה עמית המחיר כולל:

- ◀ **כלכלה:** תפריט עשיר ומגוון מעשה ידיו של השף ויקטור.
(אפשרות לכלכלה חלקית)
- ◀ **שרות רופאים ואחיות - 24 שעות ביממה**
- ◀ **תכנית פעילות עשירה הכוללת:** חבורת זמר, דרמה, ברידג',
חוגים, הופעות הרצאות, פעילות ספורט, חדר כושר ובריכה ועוד
- ◀ **ארנונה, חשמל, מים, כבלים, ניקיון ואחזקה**

* תחבורה ציבורית נגישה כל 20 דקות

**להרשמה והכרות, מהרו לתאם פגישה
עם חנה סולודוך מנהלת השיווק: טל. 08-9445546**



פעילות גופנית עשויה לתרום לשיפור במספר חיידקי המעי ובהרכבם באנשים רזים (Med Sci Sports Exerc)

ד"ר שרה קפלן, h.D, R.D. דיאטנית ראשית, מאוחדת



ד"ר שרה קפלן

לאחרונה פורסם בעיתון Med Sci Sports Exerc מחקר הטוען כי לפעילות הגופנית השפעה חיובית על מספר חיידקי המעי והרכבם, יותר משמעותית באנשים רזים ופחות בשמנים. במחקר נבדקו 32 גברים ונשים שלא התעמלו כלל, מתוכם 18 היו במשקל תקין ו-14 עם השמנת יתר. בתחילת המחקר נלקחו דגימות צואה מכל המשתתפים. כמו כן נבדקה גם רמת הכושר האירובי. המשתתפים הונחו שלא לשנות את תזונתם הרגילה ולהתחיל לבצע תרגילי כושר גופני 3 פעמים בשבוע למשך 6 שבועות, כאשר רמת ומשך המאמץ של האימונים עלתה בהדרגה. בתום 6 שבועות שוב נלקחו מהמשתתפים דגימות צואה, והם התבקשו לחדול מהפעילות הגופנית למשך 6 שבועות, שבסופם שוב נאספו מהם דגימות צואה.

ממצאי המחקר מציינים כי הרכב ומספר החיידקים במעי השתנה בעקבות הפעילות הגופנית, כמו גם שינויים בפעילות של גנים חיידקיים, כאשר חלק מהם החלו להתבטא בצורה חזקה יותר בעוד שבאחרים רמת הביטוי נחלשה. בנוסף מציין המחקר, כי חלו שינויים במספר הכולל של החיידקים: בחלק מהחיידקים חל גידול ובחלק הפחתה. עלייה משמעותית נצפתה בעיקר במספר החיידקים הקשורים לייצור חומצות שומן קצרות שרשרת (SCFA), אשר עשויות לסייע בהפחתת דלקתיות במעי כמו גם בכל הגוף, להקטין את התנגודת לאינסולין, ובכך עשויות לסייע במניעת התפתחות סוכרת.

החוקרים מציינים כי השינויים החיוביים הללו נמצאו באופן משמעותי בנבדקים הרזים יותר לעומת הנבדקים השמנים. נתון מעניין נוסף הוא, שאותם שינויים חיוביים במספר החיידקים והרכבם במעי לא נשמרו לאחר הפסקת הפעילות הגופנית (בתום 6 שבועות). הערה: חשוב לציין כי מספר הנבדקים אמנם קטן, אולם יתכן ומידע זה מהווה אינדיקציה מסוימת לפן נוסף של חשיבות הפעילות הגופנית.

עוד על פצעי לחץ

פרופ' ארתור ליבוביץ', מומחה לגריאטריה ולרפואה פנימית



פרופ' ארתור ליבוביץ'

פצעי לחץ הם אתגר קליני טיפולי ומניעתי מן הגדולים ברפואה. הארכת תוחלת החיים הביאה עימה שעור גדול של חולים מרותקים למיטה ו\ או לכסא גלגלים. רבים מהם סובלים גם ממחלות נוספות ומקשיי הזנה (בגלל בעיות בליעה ולעיסה). אלו השתיים, העדר תנועה ותת תזונה הם בין הגורמים העיקריים להתפתחות פצעי לחץ. פצע לחץ הוא איזור של נמק ברקמות הרכות שמתפתח כאשר מופעל לחץ באיזורי גוף מועדים (לרוב, באיזורי עצם הזנב, העכוזים והעקבים). מעריכים שבין 3% עד 10% מן המתאשפדים בבתי חולים כלליים סובלים מפצעי לחץ. בבתי אבות התופעה שכיחה יותר ועלולה להגיע ל-20%. מאמץ גדול מושקע כדי למנוע פצעי לחץ ע"י צמצום של גורמי הסיכון. גורמי הסיכון הם פנימיים (חוסר שליטה על סוגרים, העדר תנועה, חסר תזונתי, נזקים בעור) וחיצוניים (לחץ, כוחות גזירה, חיכוך).

את חומרת פצעי הלחץ מחלקים ל 4 דרגות, על פי עומק חדירת הפצע לרקמות. דרגה ראשונה - אודם שאינו חולף אחרי הקלה בלחץ. דרגה שנייה - פגיעה ברקמה בצורת שפשוף או שלפוחית. דרגה שלישית - איבוד רקמה בצורת מכתש או גלד שחור. דרגה רביעית - חדירה והרס לרקמות הסביבה. פצעים מדרגה 3 ומעלה מקנים למטופל הגדרה קלינית של סיעודי מורכב עם כל המשתמע מכך מבחינת זכויות (חולה סעודי מורכב - עיקר העלות של אשפוזו היא על חשבון קופת החולים).

כל חולה חדש המגיע למסגרת רפואית עובר, יחד עם הבדיקות האחרות גם הערכה קלינית לגבי דרגת הסיכון שלו לפתח פצעי לחץ - על בסיס סולמות שפותחו במיוחד לכך. הידועים ביותר הן הסולם ע"ש נורטון והסולם ע"ש בראדן. דרגת הסיכון לפתח פצע לחץ (החייבת להתעדכן לפי הצורך) היא חלק מן הנתונים עליהם בונים ומעדכנים את תכנית הטיפול של כל מאושפד. כאשר קרובים באים לדרוש בשלום מטופל, חשוב להתעניין בכך לא פחות מאשר במדדים קליניים אחרים (כגון לחץ הדם, רמת הסוכר, חום הגוף וכדומה).

האוכל של בית אמא. מדוע הריח מעורר את הזיכרון?

ד"ר אמנון שפירא, מומחה ומנתח רפואת אף אוזן גרון וניתוחי ראש וצוואר

מועבר המידע לגזע המוח לעיבוד, לפיענוח ולזיהוי. המרכז שאחראי לחוש הריח נמצא סמוך לאזורים במוח האחראיים על הזיכרון ועל הרגשות! לכן ריחות מעוררים בנו זיכרונות ורגשות. הריחות "מחזירים אותנו" לימי הילדות שלנו.

חוש הריח אחראי גם על הטעם הרב גוני של האוכל שאנו אוכלים. כולם מכירים את ארבעת הטעמים הבסיסיים-עיקריים: מר, מלוח, חמוץ ומתוק. אגב, לאחרונה נמצא טעם חמישי הקרוי אוממי (פירושו ביפנית טעים/מתובל). הטעמים הרבים והעדינים של האוכל הם הרבה יותר מורכבים מחמשת הטעמים שהזכרתי. הטעמים הללו נובעים מחיבור וצירוף של חוש הטעם עם - חוש הריח! הריחות עולים מן הלוע בזמן אכילה אל תקרת האף לאזור קליטת הריחות ומצטרפים ל"מר, מלוח, חמוץ, מתוק, אוממי". אוכל טעים הוא אוכל המשלב את שני החושים הכימיים: טעם וריח.

מוכרת לכם התופעה של "חוסר טעם" לכל אוכל שאנו אוכלים בזמן שאנחנו מצוננים והאף "סתום" ולא ניתן להריח. אנשים חסרי חוש ריח (תתרנים) ממש לא נהנים משלל גוונים וטעמי האוכל.

כאשר אנו מריחים ריח טוב של תבשילים, הריחות מעוררים בנו זיכרונות נוסטלגיים מרגשים של "תבשילי בית אמא", או ריחות המרק, הדג הממולא, החלה לשבת או החמין של בית סבתא.

כאשר אדם יקר לנו נפטר בשיבה טובה, להבדיל, אנו נוטים לשמור בגד של הנפטר שלא כובס על מנת לחזור ולהריח את ריח הגוף הטוב של יקירנו ולהיזכר בדמותו ואישיותו.

יש קשר חזק בין חוש הריח, לבין הזיכרון ולבין הרגשות שלנו. מסתבר כי הזיכרון שמתעורר עקב מפגש עם ריח מסויים המוכר לנו מן העבר מעורר רגשות חזקים יותר מזיכרון שמעוררים גירויים חושיים אחרים כמו ראייה או שמיעה.

חוש הריח הינו חוש כימי "פרימיטיבי" (להבדיל מחושים פיזיקאליים כמו שמיעה או ראייה), מבחינה זו שהוא החוש הראשון מבין החושים בהתפתחות ובאבולוציה של הגוף החי בטבע. בבעלי חיים ירודים בהתפתחותם, ובכלל בטבע, חוש הריח משמש להשגת מזון ולקיום החיים.

לחוש הריח יש אלפי קולטנים בתקרת הנחיריים באף. לאחר קליטת הריח

עושים טוב ברחובות!



13.3.18

רחובות מצטרפת ליום המעשים הטובים עם עשרות פרויקטים התנדבותיים למען הקהילה והסביבה, בהובלת עיריית רחובות ובשיתוף רשת חוויות, החברה העירונית, ה.ל.ר, מועצת הנוער העירונית, מחלקת הילדים והנוער, תנועות הנוער, ארגון המתנדבים ומערכת החינוך. תודה למתנדבים ולתורמים הרבים, לבעלי היוזמות הפרטיות ולכל השותפים, על התגייסותם ותרומתם ליום שכולו ערבות הדדית ונתינה לקהילה.

מכירת צמידים ובקבוקים בצהרונים למען ילדי עמותת "משאלת הלב", החברה העירונית ♡ מטבח קהילתי - סיוע באספקת מנות חמות למשפחות נזקקות, חברת "מבושלת" ועובדות המעונות של רשת חוויות ♡ "משהו קטן מהלב" - הפנינג למען מרכז שיקום, נוער חוויות ♡ איסוף מתנות לילדים לחדרי מתנות בבתי חולים, ילדי הצהרונים של רשת חוויות ♡ התנדבות בלקט ישראל, ביה"ס המר וחוויות שוויץ ♡ איסוף מצרכי מזון בשיתוף עמותת "פתחון לב" ♡ איסוף תרומות לעמותת איל"ן - ביה"ס קציר ♡ טיפוח ושימור קברים, תלמידי ביה"ס קציר ♡ הופעת נבחרת התעמלות אמנותית ב"לב אבות", הפועל חוויות רחובות ♡ "גברת עם סלים" תלמידות ביה"ס אמית' יעזרו לקשישים לשאת סלים בשוק ♡ תרומה של ביגוד לויצו ♡ גיוס מתנדבים ותרומות לעמותת "צער בעלי חיים" ♡ תרומות חטיבות הביניים לעמותות בעיר ♡ ועוד...



עיריית רחובות ב-f, ב-Instagram, באפליקציה ובאתר www.rehovot.muni.il



כדורי בשר ברוטב פירות יבשים

מנה חגיגית

החומרים:

- 500 גרם לתערובת הקציצות - בשר מעורב לפי הטעם (עוף עם בקר או הודו עם עוף או בקר עם בקר)
- כוסברה, אם אהבים, או פטרוזיליה, שום כתוש, בצל קטן קצוץ, שמיר קצוץ, רוזמרין קצוץ
- פלפל, מלח, חוויג' למרק, קינמון, מעט חרדל, אגוז מוסקט טחון, צ'ילי יבש, מלח פלפל. הכל לפי הטעם
- 1 ביצה.
- 2-1 פרוסות חלה לא טרייה, מושרות, סחוטות ומפוררות
- 1/2 כפית סודה לשתייה או אבקת אפיה

לרוטב

- 2 בצלים חתוכים לקוביות בינוניות
- 4 גזרים חתוכים לקוביות קטנות
- 4 ענפים של סלרי - חתוכים
- 2 כפות שמיר קצוץ
- פרוסות אננס יבש, אגסים יבשים, שזיפים יבשים וחמוציות יבשות. סה"כ כ-200 גר'
- 1 כף אבקת מרק בצל מהולה בכוס מים או ציר מרק

אופן הכנה

- את החומרים לכדורי הבשר מערבבים היטב יחד. מכינים כדורים בגודל הרצוי ומטגנים דקה, רק לסגירה. מניחים בצד.
- מכינים את הרוטב במחבת שבה סוגנו הכדורים. שמים את הבצל, הגזר, הסלרי והשמיר ומבשלים כרבע שעה תוך בחישה. מוסיפים כוס עד שתיים ציר מרק ואת הפירות היבשים. מבשלים כחמש דקות תוך בחישה ומניחים את כדורי הבשר זה ליד זה ומבשלים במעט נוזלים על אש קטנה כחצי שעה עד שעה. טועמים ומתבלים לפי הטעם.

הזקנה בספרות

צבי אבן-בר

"שיר לאוהבים הנבונים" - נתן זך

נתן זך נולד בברלין בשנת 1930. בגיל חמש עלה לארץ עם משפחתו שהתיישבה בחיפה. לאחר שירותו הצבאי למד ספרות ופילוסופיה באוניברסיטה העברית בירושלים. בגיל צעיר החל לפרסם את שיריו.

"שיר לאוהבים הנבונים" כתוב באירוניה המתארת את האהבה המשעממת, הפושרת בגיל המבוגר. אהבה הבנויה על היגיון, נוחות ולא מתוך רגש.

"שיר לאוהבים הנבונים"

אשר בתבונה יאהבו.

ימיהם בנעימים יחלפו."

לכאורה החיים חולפים בנעימים. למעשה, הם חיים ביחד בכוח ההיגיון מתוך מחשבה שרק יחד יוכלו להתמודד עם הקשיים והפחדים שמעורר בהם העולם שמחוץ לביתם. הזוגיות והדבקות בין השניים מונעים מחולשה ושגרה מטרידים. לכאורה, המאחד את בני הזוג הוא נשמת ילדיהם, אך למעשה, את נשמת ילדיהם שומעים שעון ורוח חצות.

"שיר לאוהבים הנבונים"

אשר בנו להם בית ואת דלתו נעלו,

הגיפו היטב את התריסים, בחוץ קר

ורוח ומצפים בחוץ למטר."

וגם המשורר ממצוקה, לא משפע, הוא שר.

"הישארו חבוקים". בני הזוג, הפכו את ביתם, במרוצת השנים, למבצר בו הם מסתגרים מפני הסכנות האורבות בחוץ.

אם אין ביניהם רגש אמיתי של אהבה, לפחות-ישארו חבוקים, כדי לשרוד בעולם קר ומנוכר בו הם חיים.

השיר יוצר אווירה של ייאוש והתייחסות אל הזקנה כאל גיל המעורר ריחוק בין בני זוג, החיים יחד שנים רבות.

חיי לימדו אותי תובנות אחרות מהמסקנות הנובעות משירו של נתן זך: "שיר לאוהבים הנבונים". לדעתי, הזקנה היא תקופה בחיים בה מוצאים את ביטויים

רגשות אהבה אמתיים. רגשות המאפשרים מבט אל זכרונות נעימים, רגשות הנותנים לאוהבים המבוגרים כוחות, העוזרים להתגבר על קשיי ההווה, ויוצרים הרבה תקווה לעתיד. החיים מביאים לנו אהבה, האהבה מאפשרת חיים טובים יותר.

שוה קריאה

לזכרו של אפלפלד

רות ברודי

אהרון אפלפלד, מגדולי הסופרים היהודים, חתן פרס ישראל וחתן פרסים בינלאומיים בהם זכה כהוקרה על כתיבתו המופלאה. כניצול שואה הוא מתאר את מוראותיה, ומשכיל לשלב את מרקם היחסים בין היהודים והגויים בארצות אירופה ולהבהיר כיצד קרס המרקם לפני ובמהלך השואה. "תימהון". אירנה, כפריה אוקראינית, סובלת מאלומות מילולית ופיזית של בעלה.

בכפר מתגוררים ארבעת בני משפחת כ"ץ והיחסים בינם לתושבי הכפר תקינים על פני השטח. למשפחה מכולת שמוכרת לכפריים מצרכים בהקפה וגם תרופות. כאשר השוטר המקומי מקבל הוראה מהגרמנים "לטפל" ביהודי הכפר מתנכלים הכפריים לבני המשפחה ועולמם נכחד. האירוע המצמרר משפיע על אירנה, למרות שחונכה משחר ילדותה לשנאת יהודים. היא מתנערת מעולם האלימות האישי והקבוצתי בכפר, נוטשת את ביתה ונודדת בין כפרים ועיירות בהם מתחוויר לה לזוועתה שלא נותרו בהם יהודים חיים. היא הופכת לדמות משיחית המטיפה להגן על היהודים בגין היותו של ישו יהודי. בשל פעילות זו היא מוחרמת ונאלצת לחפש מסתור.

ספר מרטיט ומרגש כמו כל אחד מחמישים ספריו וביניהם: "האיש שלא פסק לישון", "אבי ואמי", "קאטרינה".

הזיכרון מלאה היל

הקפה - עלי

יוסי רזי

פניו של אמנון נדרכו. הוא מיהר לתחוב כף ידו אל תוך תיק הצד שלו ולשלוח את הסלולר המצויץ. "כן, תמר, מה קורה?" פניו, הרציניות תמיד, הרצינו עוד יותר. "טוב, אני כבר מגיע." ואז פנה אלי: "אתה מוכרח לסלוח לי. תמר חשה סחרחורת, כמעט נחתה על רצפת המקלחת. אני חייב להגיע אליה בזריזות לבדוק מה קורה, במה אפשר לסייע לה." "רוץ, רוץ, הקפה שלך עלי", סייעתי לו באותו רגע כמיטב יכולתי. הוא מיהר לצאת את דלת בית הקפה לעבר מכוניתו.

במצבם עתה, כאשר תמר חולה, אמנון דואג, דרוך, קשוב, מטפל בה בכל נפשו. פעם היה המצב הפוך. אז היתה זו תמר הקוטב הפעיל, הדינמי של שניהם, של זוגיותם. היא היתה הפעילה שביניהם: המריצה, דחפה, דרבנה אותו. לפחות כך זה נראה, שהרי בחיי נישואין ישנם גם דברים נסתרים מעיני אחרים.

כשנותרתי לבד נזכרתי שגם במפגשנו לפני כעשר שנים, באותו בית קפה, צייץ הנייד שלו כשעל הקו היתה תמר. תמר האנרגטית, כל כולה וקולה מתרוננים מתוך הנייד: "אמנון יקירי, ישנה פריחה נהדרת בשרון. אני עוברת דרך בתוך רבע שעה. תהיה מוכן". אז הרצינו גם פניו: "מה פתאום היא מקפיצה אותי ככה באמצע הצהריים?" אבל, מיד הן זרחו מחדש. בתוך תוכו השלים עם האנרגיות שהיא הקרינה סביבותיה ואהב אותן. ממש כמו שהוא משלים עתה עם מצבה, תומך בה, לעת זקנתה-זקנתם המשותפת. "הקפה עלי", אמרתי לו גם אז, כאשר הוא מיהר לצאת לרחוב ולהיכנס לתוך מכוניתו.

ועכשיו, כאשר נותרתי לבדי עם שתי כוסות הקפה, שלו ושלי, הרהרתי בשינוי הגדול, בהיפוכי המצבים, בהצלבה של התפקידים, שהחיים בצוותא עם בני/בנות זוגנו מזמנים לנו. ואולי זהו המבחן הגדול ביותר לנאמנות בזוגיות - לעמוד בהצלבה הזאת? זקנתו של אמנון מכבדת את בחרותו. האם כולנו נעמוד במבחן הזה, אם וכאשר יגיע?

רשימת החוגים, מרץ-אפריל 2018

קפה תרבות על"ה יהיה סגור ולא יתקיימו חוגים לרגל חול המועד פסח בין התאריכים 7-1 לאפריל 2018

מקהלה "הללויה על"ה" - מיכל אוקון יום ג' 19:00-17:00	ריקודים סלונים מוצ"ש (פעם בשבועיים)	כדורשת נשים - פסיה גולדנר יום ג' 10:00-8:30
אנגלית - בתיה קלוגמן מתקדמים יום ג' 10:30-9:00	מחשבים מפגשים פרטניים לאורך שעות היום	התעמלות בריאותית - אפרת קאופמן מרכז קליטה קבוצה א': ימים ב' ו ד' 9:00-8:00 קבוצה ב': ימים ב' ו ד' 10:00-9:00 אולם "בני ברית" קבוצה ג': ימים א' ו ג' 8:45-7:45
אנגלית מדוברת - רלף שרופר מתחילים יום ד' 10:30-9:00 מתקדמים יום ד' 12:30-11:00	טלפון חכם מפגשים פרטניים לאורך שעות היום	התעמלות בריאותית - תמרה ליפוביצקי אולם "בני ברית"
אנגלית מדוברת - כרמית וגשל מתחילים יום ב' 10:30-9:00 מתקדמים יום ב' 12:00-10:30	ריקודי בטן - לילך וסרמן יום א' 13:00-12:00	קבוצה א': יום ב' 10:30-11:30, ה' 10:30-9:30 קבוצה ב': יום ב' 11:30-12:30, ה' 11:30-10:30 קבוצה ד': יום א' 11:30-10:30, ה' 12:30-11:30 קבוצה ה': יום ב' 13:30-12:30, ה' 13:30-12:30
ספרדית - אליסה מרקיאיר מתקדמים יום ה' 10:30-9:00 מתקדמים מאוד יום ה' 12:00-10:30 מתחילים יום ה' 13:30-12:00	ריקודי עם - יולנד ולנסי מתחילים/מתקדמים יום א' 9:00-7:30 מתחילים יום ב' 19:00-17:30 מתקדמים יום ב' 21:00-19:00	יוגה - מצדה פלד יום א' 18:00-16:30
ציור - ג'ורג' יונס יום א' 21:00-18:00, 12:00-9:00 יום ד' 12:00-9:00, יום ה' 12:00-9:00	טניס שולחן יום ד' 20:30-19:00	
ציור מתקדמים - רות אפלבוים יום ג' 13:00-10:00	מעשה טלאים - חנה רון יום ב' (פעם בשבועיים) 12:00-9:00	

חוגים חדשים שיפתחו בבית על"ה החדש

קורס לימוד יידיש - קריאה, כתיבה ודיבור ורד קופל מתחילים יום ב' 18:30-17:00 מתקדמים יום ב' 20:00-18:30	אומנות שימושית - מיטל גולדשטיין יום ב' 13:30-12:00	יוגה מתחילים - מצדה פלד יום ג' 10:30-9:00
ברידג' - מיוחס יעקב, רב אמן ארד מיוחס מושיקו, רב אמן כסף (אלוף עולם) יום ה' 13:15-11:15 מתחילים	תולדות האומנות - מיטל גולדשטיין יום ב' 11:30-10:00	פילאטיס - אפרת קאופמן ימי א' ו-ד' 18:00-17:00
פרשת השבוע - רותי פנק יום ד' 12:00-11:00	"לדעת את ארצנו" - חיים סופר יום א' 11:00-9:30	התעמלות בונה עצם - אפרת קאופמן ימי א' ו-ד' 19:00-18:00
בוקר מוזיקלי - ציפי ברוניצקי יום ג' 10:00-9:00	התעמלות בשיטת מחשבת הגוף - שחר לין יום ב' 17:00-16:00	יוגה - איריס ויצמן יום ב' 10:00-8:30
להבין אומנות בגיל השלישי - רעיה קידר יום א' 12:30-11:30	"כושר באושר" - איריס רייטר יום א' 17:00-16:00, 10:00-9:00 יום ג' 17:00-16:00, 13:30-12:30	פסאנק - אריה פלד ימי ג' 18:00-17:00 האימונים יתקיימו ברחוב בורוכוב 12 (מרכז יום)
	אנגלית מתחילים - בתיה קלוגמן יום ג' 11:30-10:30	ריקודים לטיניים לנשים - ענת פנסטר יום ג' 12:30-11:00

לפרטים והרשמה *8870 שלוחה 4 | פתיחת חוג מותנית במינימום נרשמים | המערכת נתונה לשינויים.

ריקודים סלונים עם ראובן

בקפה תרבות על"ה - מוצ"ש בשעה 19:30
21/4/18, 24/3/18, 10/3/18
כניסה בתשלום 20 ₪

הצגות / אופרה / מחול

17/3/18 "שבת של זהב" - בין אהבה להקרבה.
יציאה בשעה 10:00
20/4/18 "המורדים" תיאטרון הקאמרי.
יציאה בשעה 10:30
1/5/18 "מרוב אהבה" - יוסי בנאי, בית צבי.
יציאה בשעה 9:00
12/5/18 "שבת של זהב" - אהבה חובקת עולם.
יציאה בשעה 10:00

כרטיסים להצגות: שוש גולדפישר 08-6994250,
ימים א' ו-ב' בשעות 12:30-10:30

מטיילים בארץ

30/4/18 - ביקור במוזיאון מזכרת בתיה,
ואח"כ סיור במשק העיזים בבאר טוביה
כולל הכנת גבינות וטעימות. ארוחת בוקר קלה
תוגש במקום

טיולים למיטיבי לכת (קבוצת "שביל ישראל")

המסלולים באורך של 9-10 ק"מ
7/3/18 - נחל המערה - מנס הרים למושב זנוח
23/4/18 - הרי ירושלים

ספריית על"ה

בימי ג' ו-ה' 11:30-12:45 ובימי ד' 17:30-16:00
חדשים בספרייה: פרנסה: הסיפור של מי שברחו ושל
מי שנשארו. אלמוג: החיים. הורוביץ: האיש משומקום
(מתח). הרמל: כשניפגש שנית. מוסו: הנערה מברוקלין.
לפרטים ולתרומת ספרים, טלפון *8870 שלוחה 4.

שידורי רדיו על"ה

בקול השפלה FM 103.6
מוסיקה עברית, שיח בין
דורי וכל מה שמעניין
שבת - 8.00
ראשון - 21:00 (שידור חוזר)
כל התכניות גם באתר קול השפלה

טלוויזיה קהילתית

תוכניות בערוץ 98
במרץ-אפריל 2018
ימי א' בשעה 11.30, ימי ה' בשעה 19.00
מרץ - התכנית "ועכשיו שירים"
- רותי לוינסון ונכדיה עושים
מוסיקה.
אפריל - התכנית "מאחורי
הקלעים" - תיאטרון בין דורי:
סבתות ונכדים ומה שביניהם.

פרטים והרשמה: טל' *8870 / שלוחה 4



מרץ-אפריל 2018 ב"קפה תרבות על"ה - רח' לוין אפשטיין 14

חודש מרץ				
יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי
4.3.18 מאחורי הסארי להיות אישה בהודו מרצה: מורן קושניר 11:00-10:00	5.3.18 לשקר יש רגליים על ההכרזה הסובייטית בימי סטלין. מרצה: רעיה קידר 11:00-10:00	6.3.18 אוזן קשבת 12:00-9:30 אירוע סגור	7.3.18 חלומות יוסף והתוצאה הנוראה בראשית פרק לז' מרצה: חניק גולן ניצני 11:00-10:00	8.3.18 חלומות יוסף והתוצאה הנוראה בראשית פרק לז' מרצה: חניק גולן ניצני 11:00-10:00
11.3.18 אפרודיטה/ ונוס - פסגת היופי והאהבה (לכבוד יום האישה הבינ"ל) מרצה: רחל ספיר 11:00-10:00	12.3.18 סדרת ענקי הפסנתר: מארי פרחיה מנגן את הקונצ'רטו השלישי מאת בטהובן. מרצה: רות ברודי 11:00-10:00	13.3.18 מהפכת הפסולת בישראל מרצה: תומר יפה 11:00-10:00	14.3.18 "הכוכבים של הוליווד" מחזות זמר מרצה: שומי שירן 11:00-10:00	15.3.18 סיפורי אהבה במוזיקה מרצה: הלן פסחוב 11:00-10:00
18.3.18 ארמנד האמר - המיליארדר האמריקאי שהציל את ברית המועצות הצעירה מרצה: ד"ר סטפן דויטש 11:00-10:00	19.3.18 כשהספרות פגשה את הקולנוע - עיון בן תחומי מרצה: ד"ר שלמה הרצוג 11:00-10:00	20.3.18 "מה בין שמנים ושומנים" מרצה: מאירן כהן, דיאטנית קלינית 11:00-10:00	21.3.18 "מבית עבדים לבית בחירה" - מעבר פיזי ורוחני ממשפחה לעם מרצה: דודו דיין 11:00-10:00	22.3.18 "תמר אשת ער - האישה פורצת הדרך" בראשית פרק ל"ח מרצה: חניק גולן ניצני 11:00-10:00
25.3.18 עצים פרחים ופרפרים בשירים מרצה: שחר שומן 11:00-10:00	26.3.18 בריאנות חיונית מרצה: ד"ר אסתי קפולניק 11:00-10:00 מועדון קריאה עם ציפי ליבוביץ' על אהרן אפלפלד ז"ל 13:00-11:15	27.3.18 הסרנדות היפות של המוזיקה מרצה: ירון קרישאי 11:00-10:00	28.3.18 מועדון הסרט הטוב - "שלגי הקלימנג'רו" 11:30-10:00	29.3.18 חג פסח שמח! קפה תרבות על"ה יהיה סגור ולא יתקיימו חוגים בין התאריכים 1-7 לאפריל 2018
חודש אפריל				
יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי
8.4.18 "מהאלטע ואכען" ועד Ebay מרצה: דוד תאני 11:00-10:00	9.4.18 סיפורים - בין יידיש לעברית מרצה: שרה שטיין 11:00-10:00	10.4.18 מחווה לתוכנית המיתולוגית "שרתי לך ארצי" מרצה: שומי שירן 11:00-10:00	11.4.18 "הבובות של אמא" מרצה: צבי אורן	12.4.18 טקס יום הזיכרון לשואה ולגבורה 11:00-10:00
15.4.18 "סוד ההישרדות" - למה אנחנו עוד כאן? מרצה: דודו דיין 11:00-10:00	16.4.18 סדרת ענקי הפסנתר: ארתור רובינשטיין מנגן את הקונצ'רטו הראשון מאת ברהמס. מרצה: רות ברודי 11:00-10:00	17.4.18 יום הזיכרון לחללי מערכות ישראל ולחללי פעולות איבה וטרור	18.4.18 יום העצמאות	19.4.18 יום העצמאות
22.4.18 אפולו וארטמיס/דיאנה - במזל תאומים מרצה: רחל ספיר 11:00-10:00	23.4.18 "להכיר את אירלנד דרך הרגליים..." סיפורו של הריקוד האירי שכבש את העולם מרצה: ציפי ברונצקי 11:00-10:00	24.4.18 תוספי מזון - בעד ונגד מרצה: מאירן כהן, דיאטנית קלינית 11:00-10:00	25.4.18 "היהודי הנודד" על יצירתו של מארק שאגאל מרצה: רעיה קידר 11:00-10:00	26.4.18 משירי חיים חפר מרצה: שחר שומן 11:00-10:00
29.4.18 מסע בצפון בורמה - מדינה סגורה תחת שלטון צבאי מרצה: מורן קושניר 11:00-10:00	30.4.18 מועדון הסרט הטוב - "עדיין שלי" 11:30-10:00	1.5.18 רוח צוענית - מיטב הפולקלור הקלאסי מאירופה ורוסיה מרצה: ירון קרישאי 11:00-10:00	2.5.18 "מי אתה בר כוכבא?" תעלומה מרתקת לציון ל"ג בעומר. מרצה: דודו דיין 11:00-10:00	3.5.18 יוסף במיצר בבית פוטיפר בראשית פרק ל"ט מרצה: חניק גולן ניצני 10:00-11:00
			האזנה מודרכת למוסיקה קלאסית עם מיכאל שני 20:15	

פרטים והרשמה 8870* שלווחה 4 | עלות כניסה להרצאות בבוקר: 20 ₪, כרטיסיה ל-5 אירועים - 75 שח. *חברי קהילה תומכת - ללא תשלום* כל ההרצאות מתחילות בשעה 10:00 (אלא אם מצוין אחרת)