



לעמותה למען המבוגר ברחובות



ספטמבר 2010 • גיליון 147



אב-אלול תש"ע

אירועים בעמותה

עמוד 8

משהו טעים

עמוד 7

מומחי על"ה לשרותך

עמוד 4

כל ההתחלות קשות

עמוד 3

שנה טובה בעמותת על"ה

עמותת המתנדבים הגדולה בעיר בתנופה מרשימה

הרמלך: "כל שנעשה ויש עוד הרבה לעשות לא היה אפשרי ללא המתנדבים הנפלאים שלצידי"

מקביל לעמותה, אשל תממן את התכנון וגם תסייע לעמותה בגיוס תרומות. הפרויקט יצא לדרך.



יו"ר העמותה יחזקאל הרמלך, מימין יצחק כץ ומשמאלו דב חכם, יושבי ראש לשעבר של העמותה

שירותי הסייעוד והייעוץ

בשנת 2008 השתתפה העמותה במרכז של המוסד לביטוח לאומי למאגר חברות הזכאיות להגיש שירותי סייעוד בבית. סמוך לסיום תפקידו של חכם נודע שבגלל תקלה טכנית בנוסח הערבות, העמותה לא נכללת במאגר. סיטואציה קשה מאד לעמותה. בהנהגתו של הרמלך הצליחה העמותה לאתר את המסלול המאפשר לה להמשיך את רצף השרות האיכותי של העמותה. העמותה על מטופליה ומטפליה נשמו לרווחה. ההליך המשפטי שיזמה העמותה במקביל, טרם הסתיים.

מירה ניר

בישיבה האחרונה של מזכירות העמותה הביאו מספר חברים עוגות ביתיות. אחת לכבוד הולדת הנין של דב חכם, השנייה לכבוד הישיבה האחרונה של אוה פורי היוצאת לגמלאות והשלישית במלאת שנה לכהונתו של יחזקאל הרמלך כיו"ר העמותה. הרמלך הסתפק בתודה ובהצהרה: "כל שנעשה בעמותה ויש עוד הרבה לעשות, לא היה אפשרי ללא המתנדבים הנפלאים שלצידי ובלי התשתית שהשאירו לי קודמיי".

לפני כשנה ביקש דב חכם יו"ר העמותה בשבע השנים האחרונות לסיים את תפקידו. הוא פנה להרמלך בהצעה לקבל עליו את הובלת העמותה. חכם יצא מתוך הנחה שהקשר המיוחד של הרמלך לעמותה כמי שבעת כהונתו כראש עיר, הוקמה העמותה והוקם מרכז היום לקשיש, לא יסרב להצעה מיוחדת זו. אכן הוא לא סירב. הרמלך קיבל על עצמו את התפקיד בהתנדבות מלאה. העמותה יצאה נשכרת. סקירתה של הפעילות מצביעה על הישגים והצלחה מרשימה.

ניהול מתקדם והרחבת שירותים

ארבעה מינהלים. העמותה מנהלת ע"י מתנדבים ולכן היה חשוב לקיים ביזור מירבי ומוטת שליטה קרובה לשטח. הוקמו ארבעה מינהלים ונכללו בהם כל פעילויות העמותה. הועמדו בראשם מתנדבים בעלי כישורים ועתירי ניסיון. תמי גלטנר בראש מינהל החברה והתרבות, אתי אל-גד עמדה בראש מינהל הרווחה. עם סיום תפקידה, תצטרף לעמותה מתנדבת חדשה דהבה אייל לתפקיד ראש מינהל הרווחה המשך בעמ' 5

מרכז רב-שירותים לאוכלוסייה המבוגרת

המגרש המיועד למבני ציבור בפינת הרחובות השופטים, הנביאים וז'בוטינסקי הועמד לשימוש שתי עמותות. המתכננים טענו כי המגרש צר מלהכיל את שתיהן. העמותה זכתה לאוזן קשבת בעירייה ונתקבלה החלטה להעמיד את המגרש בשלמותו לרשות העמותה. לאחרונה סוכם כי החברה העירונית ה.ל.ר. תקים את המבנה, הכולל גם אודיטוריום משופע ל-200 איש. העירייה תשתתף בהוצאות הבנייה בסכום

מבזקים

דהבה אייל המנהלת לשעבר של האגף לשירותים חברתיים בעיריית רחובות מצטרפת לפעילות התנדבותית בעמותת על"ה. היא מיועדת לעמוד בראש המינהל לסייעוד ולרווחה של העמותה. מזכירות העמותה תדון באישור מועמדותה בישיבתה הקרובה.

עלייה חדה במספר המבקרים במרכז היום למבוגר של העמותה. למעלה מ-90 איש מגיעים מדי בוקר למרכז ונהנים ממגוון הפעילויות ומהשירותים הניתנים במקום. מספר המבקרים באגף לתשוי נפש, ביחידה לאנשים הסובלים מאלצהיימר ומחלות דומות מגיע ל-30 ביום.

ערב הוקרה למתנדבי עמותת על"ה בסימן 120 שנה לרחובות, יתקיים באולם ויקס של מכון וייצמן למדע בחג החנוכה. במרכז הערב תכניתו של דן אלמגור "אז מה אם אנחנו מרחובות" עם גבי ונועה ארגוב, רונית שקד גולן, נועה קשפיצקי, גיא שגיא (בנה של אופירה גלוסקה) ועוד. הכניסה למוזמנים בלבד.

בית המשפט המחוזי נעתר לעתירתה של העמותה

מכרז משלים למתן שרותי סייעוד בבית תוך 3 חודשים

אוה פורי

השנה האחרונה הייתה קשה ומאתגרת לעמותה בכלל ולשירותי הסייעוד בפרט, בגין אי-הכללתה במאגר נותני השירות הסייעודי בבית, מטעם המוסד לביטוח הלאומי. כל זאת, בשל פגם טכני לא משמעותי בנוסח הערבות שהגישה העמותה במרכז (ראה גם כתבה בעמוד זה של העיתון).

השנה החדשה מאירה לנו פניה ומקבלת אותנו באופטימיות. בית המשפט המחוזי בירושלים החליט לפני מספר ימים לקבל את עתירתנו והורה למוסד לביטוח לאומי לקיים מכרז משלים תוך 3 חודשים.

אני שמחה שהייתי שותפה יחד עם צוות מיוחד שהוקם בעמותה לצורך ההתמודדות במצב הקשה הזה. הקושי דירבן את עובדינו המסורים לעשות יותר. שיפרנו את השירות, טיפחנו את הרמה המקצועית של הצוות המקצועי והמטפלים, שימרנו את רמת הטיפול האיכותי במטופלינו והצלחנו לעמוד ביעדיה של העמותה. המטופלים והמטפלים השיבו לנו בנאמנותם.

מקבלי השירות נשאלו על בחירתם לקבלת המשך השירות. התוצאות היו מדהימות: 99.9% (!) חתמו על רצונם להמשיך ולקבל את השירות הסייעודי של על"ה. הנתון מרשים, אף מרגש. יו"ר העמותה שלנו יחזקאל הרמלך היה גאה: "זהו סקר שביעות הרצון האמיתי והמקיף ביותר שנותן שירות יכול להתברך בו. תוצאות כאלה לא מגיעות מאליהן, הן תולדה של שירות מקצועי, יעיל ומסור של עובדינו. נמשיך בדרך זאת ונעצימה".

אני מאמינה שפסיקתו של בית המשפט המחוזי בירושלים לקיום מכרז משלים יאפשר לנו להמשיך ולשרת את האוכלוסייה המבוגרת ברחובות ולהעמיד לרשותה את השירות האיכותי והמסור של העמותה, עוד שנים רבות.

אוה פורי עמדה בראש שירותי הייעוץ והסייעוד של העמותה במשך שנים רבות והיא פורשת בימים אלה לגמלאות.

רכזי פרויקטים בעמותת על"ה

תרבות חברה ובריאות

08-9492131	תחום קהילה ומתנדבים - טובה גבע
08-9470379	אוצרת תערוכות - דבורה ברושי
08-9474959	קפה תרבות על"ה - יואל פלדמן
08-9471117	תרבות ופנאי - רותי אידלמן
08-9452581	הצגות - שוש גולדפישר
054-7779060	מחשב לכל גיל - אריה כרמל
08-9364882	טלוויזיה קהילתית - ניצה כ"ץ ויונה וקסלר
08-9392660	נופש וטיולים - אריה גרשוני
08-9319772	בדיקות סינון ראייה ושמיעה - אירנה לורנד
08-9453959	קבוצות התעמלות - רענן נוטמן
08-9453959	תיעוד ביוגרפיות - צביה אבטיחי

רוחה

08-9390722	שירותי ייעוץ לאוכלוסייה הבוגרת - יעל להט
08-9468190	מרכז יום לקשיש - גיא עפארי
08-9390717	שירותי סיעוד וטיפול בית - אלה לנמן
08-9492116	אוזן קשבת - תחיה שביט
08-9454949	קהילה תומכת - עליזה לנדאו
08-9453959	שירות ארוחות מוכנות - טובה דמארי
08-9392662	בית משפט לתביעות קטנות - רענן נוטמן

08-9361377	עיתון העמותה "כיוון חדש" - ברכה ינון
050-7205323	תקשורת והסברה - מירה ניר



מכתבים למערכת

הוקרת תודה

אני מבקש להודות למר יחזקאל הרמלך, יו"ר עמותת על"ה, ולאנשי העמותה, בשם אש"ל, על האירוח החם והמקצועי של שני ביקורים חשובים מאוד של אורחי אש"ל והג'וינט מארצות הברית במהלך יוני ויולי. האורחים בשני הביקורים הביעו את התרשמותם העמוקה מהעבודה המסורה והמקצועית הנעשית על ידי המתנדבים הרבים בעמותה. חברי המשלחת התרגשו לשמוע את הגמלאים המתנדבים, ולהבין עד כמה משמעותית היא תרומתם לקהילת האוכלוסייה המבוגרת ברחובות. אנא מסור תודתנו המיוחדת לכל הגמלאים המתנדבים בעמותה שלקחו חלק בביקור. אנו מברכים אתכם ומודים לכם על המאמצים שהושקעו להצלחת הביקורים ובטוחים כי שיתוף הפעולה הפורה בין אש"ל והעמותה ימשך גם בעתיד.

בברכה,

פרופ' יצחק בריק, מנכ"ל אש"ל

ברכת שנה טובה

שנה חלפה מאז נבחר יחזקאל הרמלך כיו"ר העמותה. העמותה נמצאת בתהליך של שינויים ארגוניים. ככלל יש יתרון לארגון להתחדש. אין ספק, לכל אדם יש דרך עבודה משלו, גישה משלו, כי שונה אדם מחברו וחשוב שיש גם גישות שונות. אני מקווה, לקראת השנה הבאה, שהשינויים יתרמו לקידום ופריחה לעמותה.

לידידי יחזקאל, אני מאחל הצלחה וסיפוק בעבודתך. לעמותה אני מאחל התפתחות והתקדמות בכל פעולותיה לטובת המבוגרים בקהילה. למתנדבים ולעובדים ולמשפחותיהם, אני שולח ברכת שנה טובה, עבודה פורייה, בריאות וסיפוק בכל פעולותיהם המבורכות. מי ייתן ותהיה לנו שנת שלום.

דב חכם

תודה למתנדבי "אוזן קשבת"

"מתנדבי פרויקט "אוזן קשבת" ובני זוגם מודים לצוות המוסיקלי פרופ' אברומי אמסטרדם, בני פארן ותמר מזרחי - על ההנאה הצרופה שהייתה לנו מהופעתם בנגינה, שירה וארגון השירה בצבור במסיבת הקיץ שלנו בקפה תרבות על"ה.

בשמם ובשמי, תחיה שביט

דבר העורכת

גיליון ספטמבר 2010 של 'כיוון חדש' מזמן לנו הרבה התחלות. ראשית, כמו שכתבה ליילי דויטש בכתבתה, מניין החודשים העברי מסתיים בחודש אלול ותשרי כבר בפתח ואנחנו עומדים על סיפה של שנה חדשה, עם תחושת סוף הקיץ וריחות הסתיו.

גם עמותת על"ה מתחדשת ומשנה את פניה, כמו שכותבת הפעם מירה ניר, הודות לעבודתם המסורה של המתנדבות והמתנדבים הפועלים בה, וילדים רבים, כנכדה הקטן של יונה דורון, שכתבה את סיפור ילקוטה הישן, יחלו את צעדיהם הראשונים בכיתה א'.

גם לי יש התחלה חדשה, אפשר לומר ממש כיוון חדש! אני שמחה להצטרף לצוות הירחון ולהיות שותפה לעשייה העיתונאית והערכית הזאת, ששמה לה למטרה לכבד ראשית כאחרית, לכתוב למען אוכלוסיית המבוגרים הגדולה של רחובות, לרווחתה ולהנאתה ואכן, יש בגיליון חודש ספטמבר שלנו כתבות רבות בנושאים מגוונים.

גם אם עדיין אינני קשישה, הרי שגם בת עשרים כבר אינני, ואני יודעת היטב שמה שחשוב באמת הוא הצעיר או הצעירה שחיים בתוכנו, בפנים, ואשר להם הזמן אינו יכול. שום קמטים או גב שחוח מעט, אינם יכולים לנשמה המתרוצצת בנו כאילו היא אינה מותנית בגיל; גם אם טבע הדברים מבלה את גופנו, הרי כל עוד הנפש חפצה, כל עוד מתקיימת בה הסקרנות האנושית, יש חיים לאדם באשר הוא אדם ועוד מותר לנו לסמן לעצמנו מטרות חדשות וכיוונים חדשים, בלא קשר לגילנו הכרונולוגי.

כעורכת 'כיוון חדש', אני מבקשת להביא לידי ביטוי את תפיסתי זו, שהמבוגרים אינם מתעניינים רק בנושאים הקשורים לזקנתם, שההפך הוא הנכון. לכן, ככל שיתאפשר, יובאו בירחון מפעם לפעם גם נושאים מעניינים לכל גיל בנושאי תרבות, מדע וספרות.

הרשו לי לאחל לכם, הקוראות והקוראים, שנה טובה ופורייה, שנה של בריאות טובה וקריאה נעימה ב'כיוון חדש'.

עדנה שמש

"כיוון חדש"

מנהלת: ברכה ינון

עורכת: עדנה שמש

כותבים: חננה אבן, עזרא אשר, ליילי דויטש, דליה דמארי, פרופ' ארתור ליבוביץ, ד"ר סימונה נאור, בני נועם, מירה ניר, נירה עפרוני, חני פרנק, רות קלי, ד"ר שרה קפלן, דבורה רם, חנה שאולוב

המערכת: רחוב ביל"ו 2 רחובות. טלפון: 9361377, 054-4348294

e-mail: byinon@walla.com

שידורי הטלוויזיה הקהילתית של עמותת על"ה

בימי ראשון בשעה 11.30

ובימי חמישי ב-19.00 - בערוץ 25 דיגיטלי וערוץ 98 YES-

מוזעות: 050-8657300

הדפסה: דפוס ש.ה.ר רחובות

עיצוב גרפי: רויטל אסולין

על"ה - עמותה למען המבוגר ברחובות

רחוב בילו 2 רחובות טל' 08-9392655 פקס' 08-9392667

E-mail: aleh@rehovot.muni.il

יו"ר העמותה: יחזקאל הרמלך

ראש מינהל חברה ותרבות: תמי גלטור

ראש מינהל רווחה וסיעוד: דהבה אייל

ראש מינהל כללי: זאב ליפקוביץ

ראש מינהל הכספים: ניטו הופמן

מדור הצילום שלי

קוראות וקוראים יקרים, מדור 'הצילום שלי' יוצא לדרך. אוהבות ואוהבי הצילום שביניכם מוזמנים לשלוח אלינו תמונות באיכות טובה שצילמתם בעצמכם, על כל נושא שמעניין אתכם: דיוקנאות שלכם ושל המשפחה, נופי העיר והארץ, תמונות אומנותיות שצילמתם, ועוד, ואנו נבחר אחת בכל חודש לפרסום ב'כיוון חדש'.

כמו כן אתם מוזמנים לכתוב כחמישים מילים לליווי הצילום, בהן תוכלו לכתוב למה בחרתם דווקא בתמונה הזאת ומה משמעותה לגביכם. בהצלחה רבה!

את התמונות (לא יותר משתיים-שלוש) אנא שילחו בדואר האלקטרוני אל מנהלת העיתון, ברכה ינון, byinon@walla.com

כל ההתחלות קשות

שיהיה, וגם סוף לשנאה, לאיבה ולרציחות. סמל חודש תשרי הוא מאזניים. לא מקרי הדבר: עלינו לעשות חשבון נפש פרטי וציבורי כאחד. מאזן שנתי, הכוונה למנהיגינו, שעליהם מוטלת החובה לעשות מה שהבטיחו לבוחריהם, כי הרי "הבטחות יש לקיים".

אסיים את דברי בציטוט משירה של לאה גולדברג:

"כל שנה ושנה מוריק הדשא ועולה החמה ויורד המטר כל שנה ושנה אדמה מתחדשת מלבין החצב ומצהיב ההדר. כל שנה נולדים אנשים לרוב לדמעות, לצחוק, לאחווה ושנאה. יש מישהו הרוצה רק בטוב גם השנה!

שנה טובה ומבורכת.

אם אתם הולכים "על בטוח" - ההתחלה תהיה קלה. נפלא להרגיש שאנו עומדים על רגלינו. המשכורת הראשונה מעודדת ואז יש באפשרותנו להסתכל על מחצית הכוס המלאה!

קוראים יקרים, בוודאי תבינו שלכל ההתחלות האלה שעלו בראשי הגעתי כשראיתי שחודש תשרי הגיע, החודש שהוא ראש וראשון בחודשי השנה. ראש - ראשית - התחלה. גם בתחילת שנה חדשה יש משהו מן הלא-ידוע. לא אנחנו הקובעים איך היא תהיה ומה יהיה. אנחנו ממתינים לבואה של השנה החדשה. אווירת החג מורגשת לא רק בארץ אלא בכל ארצות התבל שיש בהן יהודים. בתי הכנסת יתמלאו מתפללים ומפיהם תשמע תפילה חרישית לטוב, רק לטוב. שתכלה שנה וקללותיה ותחל שנה וברכותיה. כולנו מבקשים שקט, שלווה, בריאות טובה, קצת יותר סבלנות וסובלנות בכבישים ובכל אשר

לילי דויטש

חיינו מלאים בהזדמנויות ראשונות: מקום העבודה הראשון, לידת הילד הראשון, מרק העוף הראשון שבישלנו, הפעם הראשונה שבה צבענו את שערותינו, ועוד הרבה התחלות שלא תמיד היו קלות. אמנם ייתכן שחלקן לא היו קשות במיוחד, אבל תמיד הרגשנו שאנחנו עומדים בפני הלא-נודע. ואם אלה פני הדברים, מתגנבות אלינו מחשבות על הצלחה או על אי-הצלחה, האם יהיו מרוצים מאיתנו או להיפך - האם אנחנו נמצא את ההתחלה הנכונה, ה'חלקה'?

כולנו זוכרים איך הובלנו את בכורנו או בכורתנו לכיתה א', לתיכון, לגיוסם לצבא ואחרי ה'שחרור' עזרנו להם להחליט על בחירת הלימודים האקדמיים שלהם. אני קוראת להתחלות האלה התחנות שבחיינו, שהיו מלוות בדאגות ובחששות, ולא פעם אף בדפיקות לב מואצות.

האם כל ההתחלות קשות? הדבר תלוי באדם.

פעילות המוח בקפה עליה

אשר עזרא

המוח האנושי זקוק להתעמלות כמו כל שאר איברי הגוף. הדבר אמור בעיקר בגיל המבוגר שבו מתרחשת ירידה בתפקודם של כל החושים כתוצאה מתהליך ההזדקנות. החוג 'התעמלות המוח' שהוא בן מספר מפגשים נועד לתרגל את המוח במישורים שונים. המדריך עובד עם המשתתפים בליווי שקופיות, והתרגילים מתבצעים בשיתוף מלא של חברי החוג, בעזרת משחקי סודוקו וקאקורו, הגורמים להפעלת החשיבה של המוח.

כצופה מן הצד אשר מעולם לא פתר תרגילים כאלה, התלהבתי מהבקיאות שהפגינו חברי החוג, תוך שהם עוברים מתרגילים קלים, לבינוניים ולתרגילים ברמה גבוהה, הקשים לפתרון. כולנו, המבוגרים, יכולים להסתייע בתרגילים אלו, המופיעים בכל העיתונים במדורי התשבצים, עם הזדקנה קלה כמובן. מטרת התרגול היא לשנן בעל פה דברים, לחדד את המוח, ולהפעיל את הזיכרון. אני ממליץ לכל חברי המבוגרים להקדיש כמה דקות ביום מזמנם לתרגילים כאלה, אשר מחקרים שנעשו בכל העולם הוכיחו שהם מסייעים למניעת אלצהיימר.

החוג גם מלמד את המבוגרים לשנות הרגלים. לכתוב גם ביד שמאל למי שכותב בימין או לאכול ביד שמאל ובלבד שנחרוג מהשגרה בה אנו רגילים.

לאתר הפרדסנות דרושים מתנדבים לטיפול בגינת ירק

לאתר הפרדסנות ע"ש מינקוב שברחובות דרושים מתנדבים מהאזור המעוניינים לסייע בטיפוח גינת ירק בעזרת ילדים.

אם אתם אוהבים את עבודת האדמה ונהנים ממפגשים עם ילדים צעירים, נשמח אם תצטרפו אלינו ותחלקו עימנו ועם הילדים את אהבתכם.

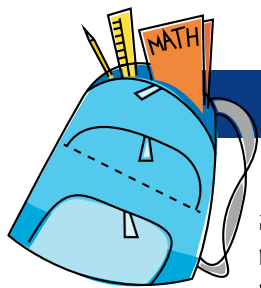
לפרטים נוספים נא לפנות אל אתר הפרדסנות בטלפון

08-9469197

או באמצעות דואר אלקטרוני:

keren@shimur.org.il

הפנייה מתאימה גם לגמלאים.



הילקוט

יונה זורון

לקראת עליית נכדתי לכיתה א', החלטתי לקנות לה את הילקוט הראשון. לאחר סקירת הילקוטים המונחים שורות-שורות, בחנות שבקינן, הצביעה הקטנה בביטחון על ילקוט בצבעי ורוד וסגול שבחזיתו מתנוססת תמונתה של אחת מכוכבות סדרת הטלביזיה האהובה עליה. הזבנית הסבירה את שלל שכלוליו ותוספותיו של הילקוט הנבחר, הקפידה להציג את תו התקן שלו המוודא שהוא אכן עומד בכל הבדיקות של מכון התקנים וצמוד לו עלון ובו הסברים מצולמים לאופן נשיאת הילקוט על הגב. כרטיס האשראי שלי נשלף מן הארנק וגוהץ. המשימה הושלמה וזכיתי בנשיקה מתוקה מן הילדה האהובה עלי.

בלילה עלה במוחי ילקוט אחר. ילקוט פשוט בצבע חום, בעל שני תאים גדולים וללא כל תוספות, ילקוט של פעם. את הילקוט הזה קנה לי סבי כשעמדתי אני לעלות לכיתה א'. היינו עולים חדשים, שנתיים בארץ. הימים היו ימי הצנע. סבי, שבארץ מולדתו היה בעל בית חרושת גדול לנעליים, הפך בארץ, מכורח הנסיבות, לרוכל סדקית. יום-יום היה יושב שעות ארוכות באזור התחנה המרכזית וממתין לעוברים ולשבים שיקנו את מרכולתו. ה"חנות" שלו הייתה מזוודה ישנה שבתוכה נדחסו כל צרכי התפירה: מחטים וחוט, סיכות וכפתורים, אצבעונים ורוכסנים.

כבר בתחילת החופש הגדול קנה לי סבי את הילקוט. הורי צרכו לקניה קלמר עץ חום, עפרונות, מחק, מחדד וצבעים ואני סידרתי את כולם בפנים. כל יום בדקתי שהכל מונח במקומו ולאחר מכן התהלכתי בבית בגאון עם הילקוט על כתפי. מדי פעם הצצתי במראה לראות איך נראית "ילדה גדולה שכבר עולה לכיתה א'".

שבועיים לפני תום החופשה קרה אסון במשפחתנו. סבי, שהיה כבד משקל וחולה סוכרת, נפל בשירותי התחנה המרכזית. כאשר בושש לחזור, הזעיק חבר את מכבי האש. בעזרת ציודם המיוחד פרצו הכבאים את הדלת ומצאו את סבי שרוע על הרצפה. כל הניסיונות להחיותו עלו בתוהו ולרופא לא נותר אלא לקבוע את מותו. המוות החטוף והאכזרי פגע קשות במשפחתנו הקטנה.

סבתי לא הצליחה להתאושש מהמכה הזאת עד סוף ימיה. אמי, שהייתה קשורה מאוד לאביה, איבדה את שמחת החיים שלה לתקופה ארוכה. גם אני, הקטנה, חשתי היטב בעננה השחורה והעצובה שירדה על ביתנו.

מן הסבא האהוב נותר לי רק הילקוט, שנעשה עתה למזכרת כואבת. כך נארגו יחד העצב על מות סבי והשמחה וההתרגשות של כניסתי לבית הספר, למסכת חיים אחת.

כאשר נרדמתי, סוף-סוף, בליל קניית הילקוט לנכדתי, הופיע סבי בחלומי. הוא ניצב על גבעה רחוקה, חייך אלי את חיוכו הטוב ונופף אלי בידו. ניסיתי לדבר אליו, אך הוא לא ענה ורק המשיך לחייך. האם רצה להודות לי על שהעליתי את זכרו במחשבותיי לאחר שנים כה רבות? האם שמח על כך שגם אני, בתורי, בחרתי לקנות לנכדתי את הילקוט הראשון?



קבוצת תמיכה למטופלי לימפאדמה מרחובות והסביבה

בני נועם

לפני שלוש שנים הוקמה ברחובות קבוצת תמיכה למטופלי לימפאדמה. הקבוצה פועלת במסגרת העמותה הארצית ללימפאדמה. לימפאדמה הינה הפרעה כרונית קשה הגורמת לנפיחות עקב הצטברות לא תקינה של נוזל עשיר בחלבונים. התופעה קורית בדרך כלל כתוצאה מניתוחים הקשורים במחלת הסרטן כגון סרטן השד, סרטן במפשעות או בבטן, בעיות בכלי דם ועוד. לעיתים היא גם בעיה מולדת. בשל הנפיחות נוצרת תחושה קשה של אי נוחות, כבדות, מתח בעור, כאבים, קשיים בתפקוד הגפיים, עשייה להיות היחלשות של המערכת החיסונית וחשיפה לזיהומים, ואף עלולה להתפתח "שושנה". הטיפול כולל חבישות, גרבי לחץ, ותרגילי פיזיותרפיה.

את הקבוצה מארגנות ומרכזות ורדה מור, הלוקה בלימפאדמה, האחראית על הצד הארגוני, טלי מורי, פיזיותרפיסטית לימפאטית במכון לפיזיותרפיה "רמז" של שרותי בריאות כללית, הינה פיזיותרפיסטית מסורה העושה גדולות ונצורות באצבעותיה ובכפות ידה המופלאות. כמו כן משתתפת בתמיכה בקבוצה אפרת אלוני, פיזיותרפיסטית בטיפול לימפטי והידרותרפי.

במסגרת הקבוצה החברים שואבים ידע, חולקים זה עם זה את בעיותיהם, מתרגלים חבישה ועיסוי ובעיקר שומעים הרצאות בנושא המחלה. רופאים מומחים מהמרכז הרפואי "קפלן" ומומחים נוספים בתחום מופיעים בפני חברי הקבוצה ומעבירים להם מידע מעודכן בנושאים רלוונטיים. יש לציין שכולם פועלים בהתנדבות. הקבוצה, הפתוחה לכל חברי קופות החולים, מתכנסת אחת לחודש, ביום רביעי האחרון של החודש בשעה 17:00, בקפה תרבות על"ה ברחוב לוזין אפשטיין 14 ברחובות.

מנהלי העמותה מבקשים להודות מקרב לב למר יחזקאל הרמלך, יו"ר עמותת על"ה, וליואל פלדמן, מנהל קפה תרבות על"ה, על עזרתם.

בשאלות ובפרטים נוספים לפנות ל: ורדה מור 054-4554888, 08-9476235 טלי מורי 052-8715709

זהירות: בטן שמנה

ד"ר שרה קפלן

למה זה מסוכן ומה הקשר לתסמונת מטבולית? האם מדובר בגזרה הנובעת מהמציאות שבה אנו חיים? מתברר שלא. באמצעות שינוי אורח חיים, ניתן להתמודד עם התסמונת ולהימנע או לשלוט בתוצאותיה

תסמונת מטבולית, סינדרום X או תנגודת לאינסולין, הם שמות שונים למקבץ של פגמים מטבוליים בגוף, המנבאים התפתחות סוכרת מסוג שתיים ומחלות טרשתיות של הלב וכלי הדם. התסמונת אינה מחלה, אלא כמה תופעות המתרחשות יחד ומשפיעות זו על זו. התסמונת כוללת השמנה, עמידות לאינסולין, רמת אינסולין גבוהה בדם, אי סבילות לסוכר, יתר לחץ דם והפרעה בשומני הדם, קרי: רמה גבוהה של טריגליצרידים ורמה נמוכה של 'הכולסטרול הטוב'. חשוב לדעת כי כל אחד מהפגמים האלה מהווה סיכון למחלות נוספות, אך שילובם מהווה גורם סיכון ממשי להיווצרות מואצת של הסתיידות העורקים בכלל, ושל כלי דם הלב בפרט.

פגם בחילוף החומרים בגוף גורם לאגירת שומנים, המתרכזים במיוחד באזור הבטן. להשמנה בטנית עמוקה זו חלק גדול בהתפתחות התסמונת, מאחר שיש לתאי השומן השפעה על יחסי הגומלין בין הכבד לבין האינסולין, דבר היכול להוביל להפרעה במאזן הסוכר.

באמצעות שינוי אורח החיים - פעילות גופנית, הימנעות מעישון, תזונה נבונה ומתאימה, וטיפול תרופתי - ניתן להתמודד עם התסמונת ולהימנע או לשלוט בתוצאותיה.

מהם הגורמים לתסמונת המטבולית?

השמנה בטנית המוגדרת כאשר היקף המותניים בגברים הינו מעל 102 ס"מ ובנשים מעל 88 ס"מ. רמת טריגליצרידים גבוהה מ-150 מ"ג. רמת כולסטרול טוב נמוכה מ-40 מ"ג בגברים ומ-50 מ"ג בנשים. לחץ דם לא גבוה מ-130/85 מ"מ ומ-110 מ"מ. רמת סוכר בצום מעל 110 מ"ג.

מתי חשוב לפנות להתייעצות רפואית?

שבירות העור אצל

קשישים

פרופ' ארתור ליבוביץ

העור - המעטפת המופלאה שמלווה אותנו במשך החיים - מאבד מתכונותיו ומגמישותו, עם העלייה בגיל והופך להיות פגיע ושבריר. התופעה מתחילה לקראת סוף שנות השישים ומתגברת בשנות השבעים ומעבר להן. העור דק ויבש יותר, ושיעור המרכיבים החלבוניים בו פוחת ומביא לירידה בגמישותו. כל הפגיעות בעור שנובעות מהשינויים הללו מוגדרים כמצב קליני ששמו דרמטופורוזיס שאפשר לזהות בו את השפעת המונח אוסטיאופורוזיס. בשתי התופעות יש נטייה לשבירות והחמרה עם הגיל, למרות שמדובר במערכות שונות. מבחינה קלינית, שבירות היתר של העור עלולה לגרום לכתמים אדומים, לאזורי ניוון ושינויים בצבע העור ולהופעת קרעים ושפשופים - גם בעקבות פגיעה מינימאלית.

אם יש לך לפחות גורם סיכון אחד מגורמי הסיכון לתסמונת המטבולית, כגון יתר לחץ דם או השמנת יתר או גורם אחר, יש לפנות להתייעצות רפואית במטרה לבחון התפתחות גורמים נוספים ולמנוע אותם בהקדם.

מהו הטיפול הנכון?

המטרה הראשונית לטיפול בתסמונת המטבולית היא למנוע את התפתחות הסוכרת מטיפוס שתיים. הטיפול כולל: טיפול תרופתי (כפי שיומלץ על ידי הרופא), טיפול מניעתי (הכוונה לתזונה נכונה ובמידת הצורך, הפחתת משקל ופעילות גופנית) ומעקב בדיקות שוטף.

מהו הטיפול בהשמנת יתר?

טיפול נכון יתקיים בשלושה שלבים עיקריים, שיתבצעו על ידי איש מקצוע מוסמך בלבד - דיאט/נית קלינית.

1. הערכה - קביעת מידת ההשמנה ומספר גורמי הסיכון.
2. טיפול להפחתת המשקל העודף - ירידה ב-10% מהמשקל ההתחלתי תביא לשיפור המדדים הביוכימיים ולהפחתת גורמי הסיכון. הטיפול הנכון בירידה במשקל יכוון לאכילה תוך התייחסות לגורמים סביבתיים שונים הקשורים לאכילה ויכלול ייעוץ תזונתי לתפריט דל קלוריות, מאוזן ובריא. התפריט יכלול צריכת מזונות עשירים בסיבים תזונתיים העוזרים להורדת רמות השומן בדם, מסייעים לפעולת מעיים תקינה ותורמים לתחושת שובע. מזונות עשירים בסיבים הם ירקות, פירות, קטניות כגון: שעועית, אפונה, חמוס, לחם מחיטה מלאה, אורז מלא, סובין וכן מאכלים המעושרים בסיבים כגון גרנולה ודגני בוקר. בנוסף לכך, יתייחס הטיפול לפעילות גופנית, תוך מתן דגש לשילוב בין פעילות גופנית לבין אכילה נבונה ונכונה.
3. תחזוקת המשקל - שמירת המשקל שהושג, תוך התייחסות לגורמים השונים הקשורים לאכילה.

ד"ר שרה קפלן, RD, PhD - דיאטנית ראשית, בקופ"ח מאוחדת. מנהלת היחידה לתזונה ודיאטה, מרכז רפואי קפלן.

לעתים יש גם שטפי דם תת-עוריים - וכשהללו גדולים יש גם סכנה לנמק העור. התופעות בולטות יותר ושכיחות יותר אצל נשים. עניין חשוב: משום שלא תמיד יש קשר בין מקרים אלה לבין חבלה, האבחנה עלולה להתאחר.

בתקופתנו, רבים יחסית המטופלים הנוטלים תרופות שמעכבות את קרישת הדם (קומדין, אספירין או תרופות דומות) והללו נמצאים בסיכון גבוה. בסיכון גבוה לקרע בעור נמצאים גם אנשים המטופלים זמן ממושך בתרופות מקבוצת הסטרואידים (קורטיזון). גורם נוסף שחושף אותנו לפגעי העור שתיארנו הוא, כמובן, הגיל וכל מה שעלול לסכן אותנו מבחינת הבטיחות הסביבתית, כולל היחלשות הראייה.

אנשים הנמצאים בסיכון גדול - בגלל גיל מבוגר מאוד, שימוש בתרופות שצינו קודם והיחלשות הראייה - חייבים לנקוט בצעדים לקיום סביבת חיים בטיחותית ומניעה מהיפגעות. לחלק מהם יומלץ אפילו שימוש במגינים, כפי שנוהגים הספורטאים.

"אמסטל" מאת עדנה שמש

הוצאת הקיבוץ המאוחד וקסט, 2007

בספר שישה סיפורים קצרים הכתובים בלשון ציורית והנקראים בעניין רב. הרקע של כל ששת הסיפורים הוא ישראל, ומתואר בהם מגוון רחב של טיפוסים יוצאי דופן.

את כל הסיפורים מלווה דוק של עצב, המכניס את הקורא למצב רוח מיוחד:

בסיפור "אמסטל" מתוארים יחסים של אם ובנה מילדותו של הילד עד היותו בוגר. הפגישות ביניהם הן שגרתיות עד לפגישה המיוחדת... המשאירה טעם מר בפה: לבן, לאמו, ולקוראים.

יחסים של יהודים וערבים בחיי היומיום ומורכבותם, משמשים נושא לשני סיפורים ומשאירים את הקורא עם שאלות קיומיות ללא פתרון.

יתתי מְהַבֹּלָה חסרת האונים משאירה אותנו בכאב לב בהקשר לבעיה חברתית קשה.

עדנה שמש היא תושבת רחובות, עיתונאית ומתרגמת, שאף זכתה בכמה פרסים על סיפוריה הקצרים. לאחרונה מונתה לעורכת עיתון זה ואנו מאחלים לה הצלחה.



"גירושים מאוחרים" מאת א. ב. יהושע

הוצאת הקיבוץ המאוחד (הספרייה החדשה, 2010), נוסח חדש בתוספת פרק עשירי.

הספר נכתב לראשונה ב-1982 ולאחרונה, א. ב. יהושע ניסח אותו מחדש והוסיף לו פרק, עשירי במספר.

א. ב. יהושע כותב סיפור משפחתי: יהודה קמינקא, גיבור הסיפור, מגיע מארצות-הברית לארץ למשך תשעה ימים כדי להתגרש מאשתו, הנמצאת במוסד לחולי נפש וכדי להיפגש עם שלושת ילדיו ומשפחותיהם. הגירושים המאוחרים נעשים דחופים כיוון שליהודה קמינקא ישנה אישה אחרת בארצות-הברית העומדת ללדת את ילדו.

בעושר לשוני, בביטויים ובתיאורים של מקומות, בני אדם, מעשיות ורגשותיהם ובחוש הומור נפלא, מסופר סיפור תשעת הימים שבהם נמצא קמינקא בארץ. המאורעות נמסרים לנו מנקודת ראות של כל אחד מבני המשפחה: יעל הבת הבכורה, בעלה עורך הדין קדמי, ושני ילדיהם המתגוררים בחיפה, הבן אסא, המרצה באוניברסיטה העברית בירושלים, אשתו היפהפייה, דינה, המנסה את כוחה בכתיבה יוצרת, צבי, הגר בבית ההורים בתל אביב וחברו ומאהבו קלדרון, העובד בבנק ומומחה בבורסה. נעמי, האישה שבה מדובר, מוסיפה נופך לסיפור

בספרה את ספורה מנקודת מבטה, ולבסוף אף מקומו של הכלב אינו נפקד - הורציוס, שנמצא עם נעמי במוסד ומכיר את המשפחה מראשיתה, מספר אף הוא את השתלשלות העניינים מנקודת מבטו ה"כלבית".

הסיפור מעניין, משעשע, עד כי אינך חדל להתפעל מהמצאות ומהמצבים המיוחדים שבהם מתרחשים האירועים, כרי אמנותו של הסופר.



שנה טובה בעמותת על"ה

המשך מעמ' 1

המתנדבת החדשה רותי אידלמן אחראית על ארגון פעולות התרבות. האולם סויד ונצבע, הכסאות רופזו בצבעים מרהיבים וציוד ההקרנה וההגברה חודש.

פעילויות התרבות הורחבו. סדנא חדשה של יוגה צחוק "כי הצחוק עושה אותנו בריאים וחזקים", קורסים חדשים ללימודי הבריזג', סדנא חדשה של "סבתא טובה - סבתא שטוב לה", לימודי המחשב הורחבו לבית המבוגר, דיאטנית קלינית הצטרפה לצוות מומחי על"ה ועוד.

חנייה בתשלום מוזל. פעיליה, מתנדביה ואורחיה של העמותה זכאים לתשלום מוזל בחניון הקניון הקטן שליך "קפה תרבות על"ה" וישלמו רק 5 ₪ ללא הגבלה בזמן. כרטיסי הנחה בקפה תרבות על"ה.

הפעילות המבורכת הזאת מנוהלת ומתבצעת ע"י כ-250 מתנדבים פעילים ומסורים, בסיוע צוות מצומצם של כ-50 עובדים מקצועיים. כל פעילותם מוקדשת לרווחתה של האוכלוסייה המבוגרת בעיר. הם ראויים להערכה ולתודה.



והסיעוד, ניטו הופמן בראש מינהל הכספים וזאב ליפקוביץ בראש המינהל הכללי. ארבעתם משתתפים בישיבות הקבועות של המזכירות.

גם הצוות המקצועי עבר רענון. שני בעלי תפקידים בכירים חדשים הצטרפו לעמותה. יעל להט לתפקיד מנהלת שירותי הסיעוד והיעוץ וגיא עפארי לתפקיד מנהל מרכז היום.

הורחבו סמכויות ועדת הביקורת. האספה הכללית עידכנה את תקנון העמותה לגבי השם החדש של העמותה, והגדילה מספר חברי המזכירות מ-3 ל-9 חברים.



פעילות בקפה תרבות על"ה

סמכויותיה של ועדת הביקורת הורחבו. הקשר עם הציבור. "כיוון חדש" ביטאונה החודשי של העמותה עבר

מתיחת פנים משמעותית הן בצורתו והן בתוכנו. מתנדבת חדשה ברכה ינון נבחרה לניהול ואיש מקצוע מיומן לעריכתו. דבר העמותה מגיע עתה לכל בית בעיר. צוות הטלוויזיה הקהילתית הפיק סרטון חדש על שירותי העמותה ומגוון שירותיה לאוכלוסייה המבוגרת. ראשי העמותה קיימו מפגש פתוח עם הציבור להכרת העמותה.

שיפור דימוי הזקן והקשיש. העלייה בתוחלת החיים יצרה מציאות חדשה. העמותה פועלת לשיפור תדמיתו ודימוי של האזרח המבוגר. ושמה שונה ל"עמותה למען המבוגר". החלטתה זוכה להערכת האוכלוסייה המבוגרת ודור הביניים. הלוגו, הסמל, השילוט ואתר האינטרנט של העמותה מקבלים צביון חדש ומתקדם.

קפה תרבות על"ה. המתנדב החדש יואל פלדמן קיבל על עצמו את ניהול הקפה.



הלב קורא להתנדב למען הנכים

שירות המתנדבים באגף השיקום בביטוח הלאומי, מזמין אתכם להתנדב למען אוכלוסיית הנכים באזור רחובות וקריית גת. בואו להיות שם בשבילם, בואו ללוות אותם ולסייע להם במיצועי זכויותיהם בביטוח הלאומי ומול הרשויות בקהילה. הפעילות נעשית בשעות הבוקר. אנו מחפשים בעלי תודעת שירות גבוהה ורצון לסייע, בוגרי 12 שנות לימוד. יתרון לדוברי שפות (אנגלית, ספרדית, צרפתית ורוסית). המתנדבים יקבלו הדרכה מקצועית במהלך עבודתם.

לקבלת פרטים נוספים ניתן לפנות לישראלה אלסון
בימים א'-ה' בשעות 8:00-15:00 בטלפון 050-6285672



המוסד לביטוח לאומי
הביטחון האישי שלך ושלי
www.btl.gov.il

אכפת לי

רות קלי

מי שומר על מי - אנחנו על הסביבה או הסביבה עלינו? לפני עשרות שנים, כשהיינו בכיתה א', לימדה אותנו המורה שרה שיר שאני זוכרת עד היום: "יש ידיד טוב לכולנו, ניקיון הן זהו שמו. הוא תמיד שומר אותנו או אם נשמור אותו." (מילים: יצחק עוגן) היום השיר הזה נשמע ספק-תמים, ספק-חינוכי יתר על המידה, ואני באופן אישי לא רוצה שיחנכו אותי, בוודאי לא בזרמים דיפלומטיים. לכן החלטתי לדבר ישירות.

העירייה שלנו עושה כמיטב יכולתה לפנות אשפה פעמיים או שלוש פעמים בשבוע, ולפנות גם פעם בשבוע, אבל רחובות רבים בעירנו נראים מוזנחים. ערימות גדולות של ענפים חוסמות את הדרך על המדרכות, ערימות בגדים ישנים ורהיטים משומשים "מקשטות" אף הן את מדרכותינו, וקשה להתגבר על קצב הצטברות הזבל שלנו.

בעולם המערבי, וגם בכמה ערים כאן בארץ, נעשים מאמצים המוכתרים בהצלחה, לפתרון בעיית האשפה המצטברת. שוחחתי על הנושא עם לימור סואן, הבקיאיה בנושאי איכות הסביבה, ולהלן דבריה:

"לאחר שש שנות מגורים בצפון קליפורניה, מעוז המחזור, חזרתי ארצה בתקווה שגם כאן כבר הגיעו לאותם הישגים, מה עוד שארצנו קטנה, וחבל לבזבז מקום יקר לטובת אשפה. לצערי התבדיתי. המציאות שונה לחלוטין. המדינה אינה מספקת פתרונות משביעי רצון הכוללים הדרכה, פרסום ואיסוף סוגים שונים של אשפה ביתית.

נתחיל מהברור מאליו: פסולת נייר. חסרים מיכלים, גם במיכלים המעטים הקיימים הפסולת אינה נאספת כראוי והמודעות לנושא לוקה בחסר. וכשכבר אוספים נייר למחזור מעודפי הניירת המצטברים במשרדים, בבתי הספר ובגנים ואף בבתינו הפרטיים, אין בסביבה די מיכלים ושירותים נגישים למטרה זאת. במקומות רבים אמנם יש לולים לאיסוף בקבוקי שתייה מפלסטיק, אך מה לגבי מיכלי פלסטיק אחרים כגון מיכלי חלב ותוצרת, מיכלים לחומרי ניקוי, כלים חד פעמיים וכד' לפסולת זכוכית, פחיות אלומיניום, אריזות קרטון, בדים, שקיות ניילון ועוד, אין בנמצא פתרונות איסוף למחזור.

עניין נוסף וחשוב מאוד הוא האשפה הביתית האורגנית. הפתרון המתבקש והקל ביותר הוא ייצור דשן (קומפוסט) על ידי הפרדת האשפה הרטובה משאר הפסולת הביתית, ואיסופה במיכלים המיועדים למטרה הזאת ואשר אפשר לרכשם בהנחה משמעותית בעיריית רחובות. ייצור הקומפוסט מצריך הדרכה קלה בלבד, קצת רצון טוב והכרה בחשיבות המחזור, והתוצאות מיידיות ומשמעותיות. הקוראים המעוניינים מוזמנים לפנות לחוג לקידום הקומפוסט ברחובות: compostrehovot@gmail.com

כשמדברים על איכות הסביבה מקובל להשתמש בשלושה מושגים המתחילים באות האנגלית R - The three R's Reduce, Reuse and Recycle דהיינו, הפחתת הצריכה, שימוש חוזר ומחזור. וזאת בעצם התורה כולה על רגל אחת.

אני משערת שבשמיעה ראשונה דבריי עשויים להתקבל בהרמת גבה, והקוראים עשויים לשאול את עצמם למה לטרות. אולם התשובה פשוטה: למען עתידנו, עתיד ילדינו, ועתיד עירנו, כדאי להתחיל במהלך הזה ואני בטוחה שבמשך הזמן הוא ייפך למונח מאליו, כמו בארצות מפותחות רבות במערב. הפעולה, כמו מובן מאליו, תדרוש השקעה ראשונית, אבל במהלך הזמן ישלם המפעל את הוצאותיו ואפילו יהיה רווחי, כי בתמורה, חלק גדול מהפסולת יועד לשימוש חוזר ויהיה בעל ערך חסכוני וכלכלי.



משהו טעים/אנה שאולוב

לכל הקוראים שלום, אני מגישה לכם את ה-עוגה לראש השנה, העוגה הותיקה ביותר והטובה ביותר - עוגת זבש אמיתית.

החומרים

- 1 כוס זבש
- 1 כוס סוכר
- 2 כפות סוכר חום (או סוכר לבן)
- 3/1 כוס שמן
- 2 ביצים
- 1 כוס קפה "בוץ" (קפה שחור מוכן לשתיה, כלומר כפית קפה שחור מהול בכוס מים חמים).
- 1 כפית שטוחה אבקת סודה לשתיה
- קינמון וציפורן טחון (אלו תבלינים ששמים לפי הטעם, מעט, בלי הגזמה, אבל כדאי לשים)
- טיפות וניל לפי הטעם.
- 3 כוסות קמח תופח.
- למי שאינו מתעצל, אני ממליצה מאוד לחתוך חבוש מבושל בקליפתו לקוביות וגם אותם לבחוש עם החומרים. לא חייבים, אבל זה טעים.

אופן ההכנה

מערבבים בקערה זבש, סוכר, ביצים, שמן, קינמון, ציפורן, וניל. בוחשים בקערה נפרדת קפה בוץ מוכן לשתיה עם אבקת סודה לשתיה. יוצקים לקערת הזבש ובוחשים. מוסיפים את הקמח, בוחשים לעיסה חלקה ומעבירים לתבנית, עד 3/4 גובה התבנית. אופים בחום בינוני כ- 45 דקות או עד שקיסם שננעץ יוצא יבש.

הערה חשובה - עוגת הזבש הזו טובה עוד יותר אחרי יום יומיים. אפשר לשמור במקפיא, אפשר לשמור על השיש (לשים לב לא ליד הטלפון, אחרת ניישר ונשמין...!). העוגה נשמרת זמן רב.

שנה טובה ומתוקה לכולם.
אנה שאולוב

הודעה מטעם קפה גריבואט"ה

בתקופת החגים יהיה בית הקפה סגור בימים הבאים:
ערב ראש השנה: בין ה- 8.9 עד ה- 12.9
ערב יום כיפור: ה- 17.9
ערב סוכות: בין ה- 29.9 עד ה- 3.10

כזכר שנה טובה.

יואל פלדמן
מנהל בית קפה תרבות על"ה

הצגה ביידיש

ביום א' 26.9.2010 בשעה 10.30 תתקיים הצגה ביידיש במרכז היום, רח' בורוכוב 12. שם ההצגה: "המנגינה לעולם נשארתי"

הכרטיסים יימכרו במחיר סמלי של 15 ש"ח. הקהל מוזמן. לאישור ולתשלום מראש: מרכז יום לקשיש: 08-9468190

בס"ד

להרכיב
מכשיר שמיעה
זה לא אומר להזדקן...
אלא,
זה אומר להיות חכם
האם אתם מוכנים להשיב מלחמה?

בעיות שמיעה לא אמורות להפריע לכם לקחת מהחיים את הכי טוב שיש המטרה - לשפר את שמיעתכם ואת איכות החיים שלכם.
עם ה-Dual
בעיות השמיעה לא ינהלו את החיים שלכם, השליטה תהיה בידיים שלכם שוב.

אל תתן לאף אחד להגיד
שאין מכשיר שמיעה בדיוק בשבילך

מכון בולוק בע"מ
מכשירי שמיעה

24% הנחה לקופ"ח כללית מושלם
הנחה נוספת 1,901 ש"ח

ייעוץ ללא תשלום
לתאום תור מראש לפנות לסל:
08-9466002
נייד: 050-7977828

תאריך	יום	שעה	אירוע	מחיר כרטיס
5.9.10	א'	10:00	מפגש ראשון מתוך חמישה של משתתפי סדנת "יוגה צחוק" בהנחיית נועם לשם. תשלום אצל תיקי זן-בר בטל' 9492131	120 ש"ח ל-5 מפגשים
6.9.10	ב'	10:00	הציבור מוזמן למסיבה לרגל השנה החדשה הבאה עלינו לטובה. ההתכנסות בשעה 9:45. בתוכנית: סיפורים וניגונים לראש השנה עם מספרת הסיפורים רבקה רון.	חינם
13.9.10	ב'	10:00	הרצאה: "הכוח הטמון באותיות". מרצה: הרב דר' בר-עמ"י.	חינם
<p>נמשכת תערוכת הצייר בר-עמ"י, אמן מצרפי הכתב. בן-ציון נולד ברחובות ב-1945. בוגר אוניברסיטת בר-אילן בפסיכולוגיה, למד בישיבה גבוהה "כרם דיבנה", שימש כמנהל ביה"ס תחכמוני בעיר רחובות. בין מייסדי הארגון הארצי להילרים וכיום משמש כמנהל ב"ס "הייל" לרפואה משלימה ולמודעות עצמית. ביוני 2010 קיבל דר' כבוד באוניברסיטת ברקלי בארה"ב על מפעל חייו: יצירות אומנות, פרסום ספרים, מאמרים, מחקרים ועוד. למשפחתו מסורת של יותר מ-500 שנה של סופרי סת"ם בתימן. קורא ליצירותיו: "נפלא-אות". הקהל מוזמן. האוצרת: דבורה ברושי. המעוניינים להציג מעבודותיהם בקפה תרבות על"ה. מתבקשים לפנות לדבורה ברושי טל. 08-9470379</p>				
13.10.10	ד'	9:00	ההצגה "המסילה לדמשק", תיאטרון הבימה. לפני ההצגה תתקיים פגישה עם הבמאי. יציאה מרחבת הקניון בשעה 9:00 בבוקר. תחילת ההצגה בשעה 10:30. כרטיסים אצל שוש גולדפישר בימים א' וב' בשעות 11:30-13:30, טל' 08-9452581	50 שקל + 30 שקל נסיעה

נוסטלגיה - אנשים, מקומות ואירועים: הציירת נעמי סמילנסקי

נירה עפרוני ורות קלי

נכנסנו לבית מלא הוד והדר, הוד בזכות המון מדפי הספרים והדר בזכות שפע הציורים והתחריטים מעשה ידה של נעמי. הבית במושב מישר טובל בחורשה ירוקה. מאחוריו נטוע כרם ענבים מניב ובצידו, היקב המשפחתי. באנו לבקר אצל מורתנו משכבר הימים, (היינו תלמידותיה לפני ששים שנה) ולהתבשר בסיפוריה.



נעמי סמילנסקי



הסופר יזהר סמילנסקי

בחיוך משובב לב החלה נעמי לספר לנו פרטים על מקורות חייה העשירים:

"נולדתי בפולין ב-1916 והגעתי לירושלים עם משפחתי כשהייתי בת שש. אחרי לימודי בגימנסיה למדתי בסמינר בבית הכרם באותה הכיתה עם יזהר סמילנסקי (לימים ס. יזהר) ומאז היינו יחד". ומתי באת לרחובות? שאלנו אותה.

"גרנו ארבע שנים בבבן שמן, סיפרה נעמי, "ועברנו לרחובות כשאחיו של יזהר נהרג בתאונת דרכים ואימם נשארה לבדה. לימדתי בבית החינוך ואחר כך בבית הספר התיכון. בהתחלה לימדתי אמנות בלי שום מכשירים ועזרים. אפילו פנס קסם לא היה. ד"ר פוזנר ידע כמה אני אוהבת אמנות ואיפשר לי לנסוע לאירופה לחודשיים ללמוד בפריז, שם פגשתי את יורם קניוק, עמוס קינן, יעקוב אגם ועוד אמנים וסופרים ישראליים".

איך זה מתקשר עם עבודתך כציירת וכאמנית?

"אני מציירת מאז שאני זוכרת את עצמי. בכיתה א' ציירת אישה עם שיער סגול, וכשהמורה העירה לי שאין אנשים עם שיער סגול אמרתי לה שבציור מותר. למדתי בבצלאל ואיירתי את כל הספרים של יזהר. בזמני לא קיבלו את המופשט אבל בחרתי בציור ובתבליט וקניתי באמריקה את כל החומרים והמכשירים כדי לייצר את עבודותי. תמיד רקדתי, ניגנתי והייתי אדם יוצר. גם כל אחד משלושת ילדינו יוצר בזכות עצמו".

מה מעשיך כיום?

"יש לי שבעה נכדים ותשעה נינים ואני מארחת אותם לעיתים קרובות. כל החברים שלי צעירים והם מבקרים אצלי. המטפלת שלי עוזרת לי. קצת קשה לי לצייר אבל אני קוראת הרבה ספרים, וחתומה גם על השבועון "טיים". יש לי מחשב בקומה העליונה ואני עולה לשם בעזרת הדרגנוע. אין לי רגע דל". נעמי משדרת אופטימיות וחדוות יצירה. שוב למדנו שהגיל הוא רק מספר.

על"ה, העמותה למען המבוגר ברחובות, מארגנת

סדנה יוגה צחוק

שתיפתח ביום ראשון 5 בספטמבר, בשעה 10:00, בקפה תרבות על"ה. עלות הסדנה למשתתף: 120 שקל לחמישה מפגשים. יש להירשם מראש אצל תיקי זן-בר בטל' 08-9492131

אוג כריז'י' אמנותיים

בהזדרכת יניב וגל וקס, יפתח ב-24.10.2010 בקפה תרבות על"ה. החוג יתקיים בכל יום א' בשעות 16.30-19.00 באווירה נעימה כולל קפה וכיבוד קל. פרטים והרשמה אצל אריה כרמל 054-7779060

אגש לכל גיל

פרויקט "מחשב לכל גיל" מרחיב את שירותיו ומציע שיעורי מחשב גם בבית התלמיד. מעתה, גם מבוגרים המרותקים לבית יוכלו לקבל שיעורי מחשב במסגרת פרויקט "מחשב לכל גיל"

פרטים בטל' 054-7779060 אצל אריה כרמל

אמנות על"ה דרומים אמנותיים

- הדרכה בשימושי מחשב בסיסיים
- בדיקות סינון ראייה, שמיעה ושיווי משקל
- קפה תרבות על"ה.
- טלוויזיה הקהילתית.

פרטים בטל. 089492131 לטובה גבע

שמירה על כושר כגיל האבואר

קבוצות התעמלות לנשים וגברים בשלושה מוקדים בעיר בקפה תרבות על"ה במרכז קליטה בנימין 4 ובבני ברית א' הרצל 183 לפרטים: טובה דמארי, 08-9453959

שידורי הטלוויזיה הקהילתית

יום א' ב-11:30
יום ה' ב-19:00
אנלוגי - ערוץ 25
דיגיטלי ו-yes1 - ערוץ 98