



פעולות חברה תרבות וספורט  
עמודים 11-12

מומחי על"ה לבריאותך  
עמוד 9

עיר עם לב של מושבה  
עמוד 4

העצים מתים זקופים  
עמוד 3

## ראש העיר רחמים מלול: על"ה מאופיינת באיכות, בתוכן ובמספרים יו"ר על"ה יחזקאל הרמלק: בשלהי 2017 נחנך את המרכז הרב-תכליתי למבוגרי העיר יהודית שפירא

הרמלק הנחה את המפגש, בירך את הנוכחים והודה לראש העיר על נוכחותו ושותפותו בפעילות העמותה. הוא שיבח את עמיתיו, ראשי העיר בעבר על פעילותם בעמותה ובישר לקול תשואות הקהל: "בשלהי



ראש העיר מלול מברך לכבוד השנה החדשה

השנה הקרובה נזכה כולנו לחנוך את הבית שלנו - המרכז הרב-תכליתי למבוגרי העיר."

הוא פנה לתושבי העיר שטרם העלו תרומה, להשתתף במאמץ הציבורי לכינונו של הבית המיועד עבורם. ראשת מנהל הרווחה והסיעוד, דהבא אייל הציעה בתמצית את פעילויות השנה החולפת.

<< המשך בעמ' 2



אירוע הרמת כוסית תשע"ז במרכז היום למבוגר

במפגש המסורתי של הרמת כוסית לשנה החדשה שהתקיים במרכז היום למבוגר ע"ש יצחק כץ, שררה אווירה חגיגית במיוחד. מתנדבים, עובדים ומכובדים רבים ישבו סביב שולחנות מקושטים וערוכים בטוב טעם. בשולחן הכבוד הסבו ראש העיר רחמים מלול, יו"ר על"ה יחזקאל הרמלק, ראשי העיר בעבר מיש לפידות ויעקב סנדלר, דהבא אייל ושרה דימנט.

המפגש נפתח במנחה מוסיקלית מרגשת של ההרכב "צליל באר" עם חמישה נגנים, זוג כלוזמרים והזמרת גלי חלף שהופיעו בהתנדבות.

## התקיים יום עיון בנושא בדידות

דהבא אייל



הרצאתו של ד"ר דני חמיאל בנושא הבדידות

ביום 21.9.2016 קיימה עמותת על"ה יום עיון מקצועי לכ-60 עובדים ומתנדבים העוסקים במתן שירותי רווחה, בריאות, חברה ותרבות לאוכלוסייה המבוגרת ברחובות. מטרת היום היתה להעלות למודעות מקצועית וציבורית, את המיזם

למניעה וצמצום תחושות בדידות בקרב זקנים - באמצעות חשיפה למידע, תאוריות ודרכי התערבות עם תופעת הבדידות.

במחקרים נמצא כי חווית הבדידות בגיל הזקנה בישראל, נפוצה מאד. 47.1% מהנבדקים דיווחו על תחושות בדידות במהלך השבוע שקדם לראיון. מתוכם, בקרב בני 75 שנה ומעלה, נשים, פרודים ודוברי ערבית, דווח על שכיחות רבה יותר של תחושת הבדידות.

<< המשך בעמ' 3

## חברי "קהילה תומכת" יוצאי אתיופיה טיילו לחמת גדר ברמת הגולן

חני פרנק



קהילת יוצאי אתיופיה בטיול לחמת גדר

הטיולים מהווים חלק חשוב ובלתי נפרד בפעילויות החברה והתרבות של עמותת על"ה. אחד הטיולים האחרונים לחברי הקהילה התומכת יוצאי אתיופיה היה למעיינות "חמת גדר" ברמת הגולן. 60 חברי הקהילה ואנשי צוות הקהילה התומכת השתתפו ביום ארוך של כיף שכלל ארוחת בוקר בגלבו, בילוי בריאות במרחצאות המים החמים וארוחת צהריים.

<< המשך בעמ' 3

## מפגש גיבוש של מתנדבי "קפה תרבות על"ה"

תמי גלטנר



מופע של קבוצת פלייבק "סיפורים מהבטן"

<< המשך בעמ' 2

לקראת השנה החדשה בפעילויות "קפה תרבות על"ה" התכנסו 25 מתנדבי המקום בראשות יואל פלדמן למפגש גיבוש תקופתי מסורתי להיכרות עם המתנדבים החדשים ולהעלאת חוויות מפעילותם במקום המהווה מרכז למפגשים חברתיים ותרבותיים בניחוחות קפה ומאפה.

## מבזקים...מבזקים...מבזקים



**תקציב 2017.** לקראת דיון מועצת העיר בתקציב העירייה לשנה הקרובה ייפגשו ראש העיר מלול, מנכ"ל וגזברית העירייה עם ראשי עמותת על"ה לדיון בבקשתם להעמיד לרשותם את האמצעים הדרושים להמשך פעילותם ההתנדבותית הברוכה למען מבוגרי העיר.

\*\*\*

**ערכות משחקי חשיבה.** עמותת על"ה נבחרה ע"י ג'וינט ישראל/אשל להשתתף באירוע ייחודי של משחקי חשיבה למבוגרים המוענק ע"י "קרן ויינברג" ארה"ב. המשחקים מבטיחים הנאה מרובה, מעודדים אורח חיים בריא, התמודדות עם הבדידות והעברת זמן איכות עם חברים ובני משפחה.

\*\*\*

**פסל הדורות.** האמנית הבינלאומית לפיסול בברזל אורנה בן-עמי עובדת בהתנדבות על יצירת פסל חוצות שיוצב ברחבת הכניסה למרכז הרב-תכליתי לאוכלוסייה המבוגרת בעיר. פרטים בהמשך.

**בית על"ה - מרכז רב-תכליתי למען המבוגר נבנה עבורכם ובשבילכם. אנו זקוקים לתרומותיכם אל תחמיצו הזדמנות להנציח זכר יקיריכם. לתרומות: עמותת על"ה ביל"ו 41, טל' 8870/\*0**



## על"ה מאופיינת באיכות, בתוכן ובמספרים

<< המשך מעמ' 1

את "מהפכת ההזדקנות" ההתמודדות עם הבדידות והפתרונות שיישעו ליהנות מזקנה מוצלחת.

היא דיווחה על השינויים הפרסונאליים במחלקות הסייעות והקהילה התומכת ועמדה על חיוניות הקמתו של מרכז יום נוסף. העלתה על נס את מיזם "אוזן קשבת" המונה כאלף נמענים ונחשב "היהלום שבכתר".

פעילויות בתחומי החברה התרבות והספורט הוצגו ע"י אסף וישקין ראש המינהל הכללי שציין כי פעילויות אלה מהנות, הן גדלות ומתרחבות. שרה דיאמנט רכזת המתנדבים דיווחה על הצטרפותם של למעלה מ-30 מתנדבים חדשים למעגלי פעילויות העמותה: "אנו מקיימים עבורם מפגשי היכרות עם העמותה ומעניקים להם תחושת השתייכות. לאחרונה השתתפו בהרצאה מקצועית של ד"ר סימונה נאור על תהליך ההזדקנות. סדרת מפגשים תתקיים עבורם לאורך כל השנה".

במהלך המפגש הוקרן סרטון מרתק שהופק ע"י מתנדבי הטלוויזיה הקהילתית, המתעד את שלבי התחרות על מתכוני הבישול של מתנדבי העמותה. המתכונים הנבחרים מעטרים את לוח השנה החדש שהופק ע"י העמותה.

### ה"ע מלול: הצלחת העמותה בגיוס מוגבר של מתנדבים הנה יוצאת דופן ויחידה במינה. מצב דומה אינו קיים ברשויות אחרות.

ראש העיר רחמים מלול: "המראה שאני רואה מולי משובב נפש. על"ה מאופיינת באיכות, בתוכן ובמספרים. המספר הגדול של הנוכחים מוכיח שתוחלת החיים ואיכותה מתארכת. הצלחת על"ה בגיוס מוגבר של מתנדבים הינה תופעה יוצאת דופן. מצב דומה לא קיים ברשויות אחרות.

נעים לראות ראשי העיר קודמים מתנדבים בעמותה ומפגינים המשך מורשת עשייתם למען הקהילה. "המבוגר החדש" חי, תוסס ומוצא כר פעולה נרחב בעמותת על"ה. אני מחזק את הבטחתו של הרמלך כי בית על"ה יעמוד על תילו בסוף השנה הקרובה ויהיה מנוף להרחבה נוספת של פעילותה הברוכה של העמותה. בסיום דבריו סיפר ראש העיר כי בביקור צוות השיפוט של "המועצה לישראל יפה" בעיר התבקשו להציג את הפעילויות למבוגרי העיר. הצגנו את פעילויות עמותת על"ה והתוצרים שהם ראו עוררו התפעלות ורושם רב.

האירוע המרגש והמכובד הסתיים בהרמת כוסית, בשירה, נגינה ובדברי ברכה ותודה של הרמלך לצוותים שעמדו מאחורי הצלחת מפגש הרמת הכוסית לשנה החדשה.

## מפגש גיבוש של מתנדבי "קפה תרבות על"ה"

<< המשך מעמ' 1

לכבודם הופיעה בהתנדבות קבוצת "פלויבק - סיפורים מהבטן" בניהולו של ליאור נוי שהמחיזה את הסיפורים המרגשים שסופרו ע"י המתנדבים. אחד מהם מספר על עובד ניקיון שמנקה בכל בוקר את הרחובות הסמוכים לבית הקפה. את הפסקת המנוחה הוא מנצל לשתיית קפה ומאפה בהזמנתן הלבבית של המתנדבות. זה החל לפני מספר שנים והפך למנהג קבוע. אם הוא מגיע בעת הרצאה הן מארחות אותו בחדר צדדי כדי שלא יפסיד את הקפה, המאפה ואת רגעי מנוחתו. סיפור קטן ומרגש על אנשים טובים באמצע הדרך.



## מכתבים למארכת

### תודה על 23 שנים של אוזן קשבת

בימים אלה סיימה גאולה טייכמן תקופה של 23 שנים של התנדבות במיזם הייחודי "אוזן קשבת" המופעל ע"י מתנדבי עמותת על"ה. גאולה עשתה זאת במסירות ובמקצועיות טבולה ברגש, תבונה ואהבה. שימשה גם לא אחת אוזן קשבת לעמיתיה. זכתה לקבל מהנהלת העמותה תעודת הוקרה על פעילותה ההתנדבותית המסורה רבת השנים. כולנו מ אחלים לה בריאות והמשך עשייתה הברוכה גם במקום מגוריה החדש.

בתיה וייג בשם מתנדבי אוזן קשבת

## פעילי על"ה לשירותך

ישיר 8870\*

רווחה וסייעות	ראשת המינהל - דהבא אייל
052-5784172	רכזת המינהל ומנהלת אוזן קשבת - בתיה וויג
08-9492116	מנהלת שירותי הסייעות - שרית דולברג
08-6994236	מנהלת מרכז יום למבוגר ע"ש יצחק כץ - ציפי רוט
054-2011788	מנהלת קהילות תומכות - רונית לדרמן
08-9454949	רכזת קשרי לקוחות - עליזה לנדאו
08-9457168	אב קהילה - אפי תייר
054-9849838	אב קהילה - אלי מאיר
053-7706987	אם קהילה - מלכה סולומון
054-9249743	רכזת מיזם הבדידות - אלה שטרן
08-6212171	רכזת ארוחות מוכנות - שלי הרשקו
08-9464434	סיוע בתיבועות קטנות - רענן נוטמן ומירה רזי
08-6994277	

### חברה ותרבות

ראשת המינהל - תמי גלטנר
08-9492131
050-7849982
08-6994239
054-5954797
08-9471117
08-9474959
053-7582684
08-6994277
08-9452905
08-6994250
052-2504254
08-6212171

### כללי

ראש המינהל הכללי - אסף וישקין
054-8818868
08-6212394
052-2262967
050-6285137
050-7205323
08-6216890

### כספים

08-6212393
08-6994274
08-6994278

### ועדת הביקורת

054-2229655
-------------

### כיוון חדש - עיתון עמותת על"ה רחובות

עורכת העיתון: מירה ניר | עורכת תוכן ולשון: יילי בן יחזקאל

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

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

מכתבים למערכת: ביל"ו 41 רחובות, דוא"ל mn45@walla.com

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



### תקוד ותשיר - סימן שאתה צעיר!

דליה דמארי

מוצאי שבת בקפה תרבות על"ה, ריקודים סלונים עם המרקיד והזמר קובי הדר. אנשים מבוגרים, חלקם עם מקל או צולעים, רוקדים כבני נוער, קרחת מול רעמת שיער לבנה, שמלה קצרה והדוקה לעומת רחבה וארוכה, מגוון צבעים נע בקצב וחיוך רחב. האולם מתמלא והמרקיד מנגן, מחולל, שר ומלהיב את כולם. יש כיבוד, שיחת רעים, אווירה נהדרת, שווה היה לצאת מהבית.

מהצד צופה בהנאה ראובן זופן, המרקיד הקבוע זה שנים. "זו חבורה נפלאה! נפגשים כל מוצ"ש אך עד עכשיו לא היה פרסום מספיק ולכן ההשתתפות הייתה דלה." מדי פעם הוא מזמין בת זוג ואינו נח לרגע.

בין הקהל מסתובבת רעיה, הרוח החיה של החוג. היא דואגת שהכול מסודר, מגישה כיבוד ואף רוקדת במרץ. חבצלת גדסי, משתתפת קבועה, נהנית מאד ותמשיך לבוא. המורל גבוה. ריקודי מעגל, זוגות ושורה, לחילופין. זיעה על הפנים, אך העיניים בורקות והגוף מחולל. באו ובכל מוצ"ש תהנו מכל רגע מחדש!



צילום זיגמנד לייטנר

יו"ר העמותה מברך לרגל השנה החדשה

לקראת ראש השנה נערכה בקפה תרבות על"ה הרמת כוסית לחג. יחזקאל הרמלך, יו"ר העמותה, ברך את משתתפי האירוע והבטיח שבניית בית על"ה מתקדמת כמתוכנן.

פסיה, רכזת החוגים, ציינה את חודש אלול, חודש הרחמים והסליחות. זו ההזדמנות להשתנות, לעשות חשבון נפש ולקחת אחריות על מעשינו.

בקהל בלטה קבוצת פרויקט ההנגשה באחריותה של המתנדבת מרים ארז, שבאה תמיד כדי לשמוח בחיוך ובתקווה. את שרביט השירה בציבור הרימה עמית כהן, המתנדבת הוותיקה, שהביאה זר שירי חג עליונים. "הימים חולפים שנה עוברת", "שנים עשר ירחים", "שוב נתחיל מחדש" ועוד. קולות שירה רמים, הרבה תקוות וציפיות לקראת השנה החדשה, ומה מתאים יותר לסיום מלקבל שקית עם ברכה וציפחית בדבש?

בואו לפעילות תוססת בקפה תרבות על"ה!

### "התשיעית" מאת בטהובן כסמל לשלום

עזרא אשר

האזנו בהתפעמות להרצאתה של רות ברודי על הסימפוניה התשיעית מאת בטהובן ועל משמעותה האוניברסלית.

המלחין הענק שניחן בשמיעה פנימית מופלאה, עבר טרגדיה לאחר שהתחרש, אך השראתו ומקוריותו לא נפגמו. בשנת 1824 השלים את כתיבת הסימפוניה החדשנית, בשילוב מקהלה וזמרים ששרים את הטקסט "שיר הלל לשמחה" מאת שילר, ומביא לידי ביטוי את רעיון האחווה של האנושות. המנגינה הראשית, שכתב בטהובן לשיר בפרק הרביעי, מוכרת למיליוני אנשים ברחבי העולם. לאחר שהמנצח קאראיין הסב לפני עשרות שנים את כותרתו של שילר ל "שיר הלל לחופש" נגד משטרים עריצים, הפכה המנגינה להמנון האיחוד האירופאי ולהמנון החופש. שרו אותה הסטודנטים הסיניים בכיכר טאינג'מן, ובשנת 1989, לאחר נפילת חומת ברלין, ניצח ליאונרד ברנשטיין על הסימפוניה בשידור חי בו צפו כ-50 מיליון איש ברחבי העולם. אנחנו, קהל חובבי המוסיקה של קפה תרבות על"ה, צפינו בהתרגשות בביצוע ההיסטורי המרהיב של ברנשטיין, שקיבץ נגני תזמורת מכל המדינות שהיו מעורבות במלחמת העולם השנייה.

לסיום, נגע לליבנו הסיפור האנושי של בטהובן, שניצח בביצוע בכורה על הסימפוניה והמשיך לנצח לאחר סיומה, עד שאחד הנגנים ניגש אליו והיפנה אותו אל הקהל המריע.

זימה את הטיול "אם הקהילה" מלכה סולומון שהסתייעה במנהלת הקהילה התומכת רונית לדרמן ובהדרכתה של העובדת הסוציאלית של הקהילה נירית גורן שהפליאה בידעותיה על אתר הגלבוע. צוות ה"קהילה התומכת" איש איש בדרכו תרם את חלקו להצלחת הטיול.

חברת הקהילה טרנגו מלכה הפעילה בקרב הקהילה, מתנדבת במיזם "אוזן קשבת" ומשתתפת בפעילויות הספורט של העמותה: כולנו נהנינו מאד. מתי הטיול הבא ?

### התקיים יום עיון בנושא בדידות

<< המשך מעמ' 1

כמו-כן נמצא כי תחושת הבדידות גורמת לסבל נפשי, מזיקה לאיכות החיים ועלולה לפגוע גם בבריאות. יום העיון נפתח בהרצאתה המרתקת של ד"ר איילה אליהו, עו"ס ופסיכותרפיסטית, על "הבדידות כחוויה אנושית". לאדם צורך עמוק בקשר בין-אישי עם אחר ובתחושת שייכות חברתית; ומאחר ובגיל הזקנה גוברת החשיפה לבדידות ולמצוקה הקשה שנגרמת עקב כך - יש למצוא ולהפעיל דרכים להפגה או לצמצום, באמצעות: פעילות חברתית, המשך מגורים בבית ופיקהילה, שמירה ככל האפשר על עצמאות, בטחון ואיכות חיים טובה.

לכן, על הקהילה לבנות או לפתח מסגרות המאפשרות יצירה של קשרים חברתיים ושמירה עליהם.

אילנית שטיינברגר מג'וינט-אשל דיווחה על המיזם הארצי, ודהבא אייל הציגה את התכנית של עמותת על"ה שמכוונת להתמודדות עם תופעת הבדידות באמצעות שיפור דפוסי הקשר בין זקנים והרחבת הפעילות החברתית בקהילה. בסיום הושמעה הרצאתה המרתקת של ד"ר דני חמיאל ממרכז "חוסן" ע"ש כהן והאריס, שהציג תכנית המכוונת לחיזוק החוסן הנפשי, באמצעות מתן כלים לאיזון רגשי, מחשבתי וגופני שמסייעים בהתמודדות עם תחושת בדידות, קשיים ואבדנים, בצורה טובה יותר, ובו זמנית מושם דגש גם על אימון בכישורי חיים ויכולות חברתיות.

### העצים מתים זקופים

לילי דויטש

לפני כחודש, כאשר נשיאינו התשיעי ישב במרכז פרס לשלום ביפו, הוא חש ברע, אושפז ובבדיקה קבעו הרופאים כי הוא סובל משטף דם במוחו. העיתונים עדכנו את המדינה על מצבו של האיש הנדיר הזה. ידעה המדינה וידע העולם כולו שמצבו קשה. נס לא קרה, ולאחר כשבועיים נדם האיש היקר, שמעון פרס.

האיש בן ה-93, שייך לקבוצה קטנה מאוד של מנהיגים שהגיעו להישגים כל כך גדולים - אכן יחיד במינו. הוא היה המנהיג הישראלי הנערץ והמוערך ביותר בעולם כולו. דלתות כל העולם היו פתוחות בפניו - בבית הלבן בווישינגטון, בדאונינג 10 בלונדון, בארמון האליזה בפריז ובעוד מדינות רבות בעולם. הוא היה איש קוסמופוליטי שזכה להערכה רבה בעולם.

בעבר כינו אותו לוזר, "חתרן בלתי נלאה", כתבו עליו מאמרים שליליים ולגלו עליו. אך לעת זקנתו, בעיקר עם בחירתו לנשיא, הפך האיש למקובל, מוערך ואפילו אהוב גם על ידי גדולי מבקריו. פעילותו, בגילו הגבוה, רק העצימה את ההערכה אליו. הוא היה איש אופטימי, איש חזון שחלם וקיווה ולחם להקמת "מזרח תיכון חדש" ללא לאות, אך לא הצליח להגשים את חלומו על שלום באזורנו בחייו. לשמעון פרס היו אין סוף אמרות ופתגמים לכל נושא ולכל אירוע. אחת מאמרותיו, האקטואלית בימים אלה הייתה: "אני מבטיח לכם, כשיבוא היום, אני לא אשכח למות..."

רבים מאזרחי המדינה חלקו לו כבוד אחרון וחלפו על פני ארונו יחד עם מנהיגי המדינה ושועי עולם, שליוו אותו למנוחתו האחרונה בחלקת גדולי האומה בהר הרצל בירושלים.

הלך לעולמו שריד אחרון לדור המייסדים והחולמים, דור שדיבר מעט ועשה הרבה. הדברים ימשיכו להתנהל כרגיל, כי עולם כמנהגו נוהג, אבל חסרונו יורגש. יהי זכרו ברוך!

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".

## מנגינה של יללות בלילות

צבי אורן

כבר מגיל 5 נקלטו באוזני צלילי יללות התנים בלילה. הם באו מהפרדסים שהיו פזורים על שטח נרחב מעבר לשכונת נוה יהודה. שכבתי במיטה לפני השינה ודמיינתי את צורתם. לפעמים הם הופיעו ככלבים משוטטים ולפעמים כחתולים הרובצים על האדמה. זקני השכונה קראו לתנים "שקלים" מילה שמקורה בארץ מוצאם. כשהייתי תלמיד בבית הספר היללות נשמעו לי כהרמוניה קולית. שמעתי יללה בודדת ואחריה גל של קולות כהד. בגיל 8 התחלתי לנגן בכינור אצל המורה דורה גולדרינג עתירת הניסיון. כשהתאמנתי בערב ניגנתי בכוננה צלילים שדמו ליללות שאותן שמעתי ברקע. כשבני הבית התרעמו על כך הפסקתי והמשכתי בתרגילי הנגינה. אבי סיפר לי שבתחילת שנות ה-50 הגיעו התנים בלילות עד למרכז העיר בחיפוש אחר מזון. "התנים הפחדנים קיבלו אומץ" אמרתי לו בחיוך. בטוילים באזור חיפשתי אותם ובאחד מהם ראיתי מאורת תנים גדולה. שערתי שכמה בעלי חיים יכולים לגור בה בשיתוף. השינוי בתדמית התן חלה בלילה שאחד מהם הצליח לחדור ללול התרנגולות שבחצר ביתי, שעליו הגנה רשת גדולה שחוזקה בקרשים מלמעלה, בצדדים ועל האדמה. התן חפר מחילה מתחת לקרש הצמוד לאדמה והצליח לצאת מצדו השני בתוך הלול. התרנגולות שנבהלו מהפולש קרקרו בקולות רעשניים, העירו את בני הבית ואולי גם את השכנים. התן הספיק לטרוף תרנגולת לפני שברח דרך המחילה. החדירה ללול הזכירה לי את המשלים המשבחים את פקחותו של השועל. מבחינתי, התן הפך לבעל חיים חכם. עקירת הפרדסים והרחבת הבנייה הצרו את תחום מחייתם של התנים והם נעלמו מהאזור. במקורות שלנו מופיע התן כסמל לעזובה ולשיממון הארץ. בעיני זה היה בעל חיים שידע לחיות בצל הפרדסים ולא רחוק מבתי שכונה שלווה ומתפתחת. עד היום אני זוכר את הערבים שבהם התנים הנעימו לי במנגינת יללות סוחפת, שהקשבתי לה לפני השינה עד שנרדמתי.

## "דברים טובים" (סקירה לינגוויסטית-היסטורית)

לזר אליאש

החידוש הלשוני "דברים טובים" הגיע מה"בונבון" - פעמיים כי טוב בצרפתית. מצצנו סוכריות פשוטות, עטופות, מחליפות צבעים וגם "סוכרקנדי" (שהוא לא באמת מקנדה). קבלנו אותן בימי הולדת, כשזרקו אותן על חתן הבר-מצווה, או כפיתוי-פיצוי "לשמן הדגים".

המסטיק, שנקרא גם "צ'ווינגאם" וגם "גומי לעיסה" (שנאמר בקריצה), בא כג'ולה או בשם O-GIRL בעטיפת נייר, כשבתוך ה"או" צויר ראש של בחורה צוהלת. נאסר עלינו ללעוס מסטיק בזמן השיעור, למרות שזה עוזר לריכוז, וכשצלצלו לסוף ההפסקה הוא הודבק לתנוך האוזן, מאחוריה. הסברה שזה גמל כמה מורים מלמשוך באוזן - טעונה בדיקה.

**בשלהי הקיץ הגיעו הסברס, מונחים על רבע בלוק קרח. הערצנו את הנער שקילף אותם כמו כלום ללא כפפות**

"קרטיב" ו"ארטיק" טרם נולדו. בשפת הים בתל-אביב מכרו "אסקימו לימון" ואלו אנחנו התמכרנו לרסיסי הקרח שחטפנו מהעגלה של יפת. מפעם לפעם הגיע למושבה רוכל שדחף עגלה שעליה הכין בעצמו גלידה, בשני מיל למנה. כשצמאנו נכנסנו לאחת החצרות וינקנו חפשי מהברז, אף אחד לא אסר עלינו. המים ברחבות אהובתי זכורים לטוב, לא כמו מי תל-אביב שאת טעמם לא יכולנו לשאת. בקיוסק של סבי היה גוזז חמוץ וגם מתוק. כבר אז הייתי קשה החלטה, ביקשתי חמוצמתוק ובטוב לבי נתתי שלוק לחברי המקנאים.

**אוכל קר:** בשלהי הקיץ הגיעו הסברס, מונחים על רבע בלוק קרח. הערצנו את הנער שקילף אותם כמו כלום ללא כפפות.

שני צעדים משם - ישוכור עם הפיצוחים והגמרדין הקרוי גם לדר. תותים קטפנו בחצר של בנארי, תאנים - שחלבן הדביק את השפתיים - בסוף רחוב וייצמן ותפוזים היו בשפע. מצצנו קני סוכר שאימא הביאה מהשוק, סחבנו חרובים מתערובת הסוסים ונגסנו בקולרבי שייצג תפוח עץ. התענגנו גם על האפונה הירוקה, על הריג'לה שצמחה בפרדסים וגם על החוביזה - החלמית, שנים לפני שהירושלמים גילו אותה במצור. על השיטות בהן השגנו אבטיחים בקיץ ופומלות בחורף אני מנוע מלדווח. אבל... שוקולד היה מצרך נדיר. אבא סיפר על יזם שניסה לייצר זאת בארץ, אבל בגלל החום השוקולד נמס. כיום אני עושה כמיטב יכולתי לפצות על ילדותי העשוקה. תם ולא נשלם סיפור ה"גריסה" דינקותא שלי.

## דור לדור יביע אומר

צבי אבן-בר

"המסע עורר בנו הזדהות עם היהודי הבודד וגורלו בשואה בזכות איש העדות שהיה איתנו." אחת הנערות, שלא זכתה להכיר את סבה בחייה, נשאה תפילה: "לו אזכה לראות את סבי בחלומי, הלוואי שיהיה דומה לאיש העדות שליווה אותנו." למורים, למדריכים ובעיקר לבני הנוער השאיר איש העדות צוואה ושליחות בזו הלשון: "מספר העדים ששרדו ידעך בעתיד. קבלו לידיכם את הלפיד, לפיד הזיכרון, הרגש ולפיד הידיעה. חובתכם להעביר מה שספגתם לדור הבא. ראו בדברי שליחות וצוואה. שמשו לב ופה למה שהיה. אתם הפרחים שצמחו ולבלבו במקום מיליוני הפרחים שנתלשו. ולעולם נוכיח, בחיי! עם ישראל חי!" שלושה דורות, שלוש גישות ושותפות גורל אחת.



צילום: צבי אבן-בר

תיכון מדעים ברחובות בכניסה למחנה בירקנאו 2016

איש עדות אחד בסוף שנות השבעים לחייו, שנים עשר מורים ומדריכים בשנות הארבעים לחייהם וכמאה ועשרים נציגי תיכון מדעים רחובות בני שבע עשרה, יצאו במסע לפולין 2016 לזכור את העבר, לכבד את ההווה ולהתגאות בעתיד. בני הנוער הזדהו אישית עם כל אחד מאלף ארבע מאות (1400) יהודי טיקוצ'ין שנרצחו ביער לופוחובה ובכו בכאב יהדות פולין בכל אתר ועיר בהם שהו. המורים והמדריכים בנו את המסגרת החינוכית, החברתית והאנושית, שיצרה אווירה כל-כך מכובדת ומכבדת במסע זה.

איש העדות העביר לכולם את תחושת השותפות בכאב ובזיכרון, אך בכל מקום התייחדות, כאשר קרא בקול "עם ישראל חי" נסך בכולם את התקווה לעתיד. דברי הנערים והנערות והתנהגותם המופתית הביאו כבוד לבית ספרם, לעיר רחובות ולמדינת ישראל:

# נוה עמית

## דיר מוגן מ-1.0 ברחובות



בואו להנות מיחידות דיר פרטיות מרוהטות ומאובזרות  
**במחיר מדהים של החל מ-1,600 ש"ח לחודש**  
בנוסף תשלום דמי כניסה לפי היכולת | אפשרות כניסה על בסיס חודשי בלבד  
אפשרות לכלכלה מלאה או חלקית



### 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.

◀ **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.

**בואו לראות את הדירות לדוגמא המפוארות**

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

# חגים הם תמיד סיבה לתת דרור ליצירתיות

חני פרנק

על כיסא - הטאי צ'י, אלא שלתרגילים על מזרן יש יתרונות משלהם. רציתי לעשות ניסיון לצאת מהמסגרת המקובלת והמוכרת למתעמלים. הייתי מודעת לבעיה שמבוגרים חוששים בצדק לשכב על המזרן ואחר כך לקום ממנו, לכן הפכתי את התרגול של שכיבה על מזרן וקימה ממנו לחלק מן השיעור. בשיעורים אלה נעזרים ונתמכים המתעמלים בכיסא ובאנשי צוות. יש ברכישת המיומנויות הללו אפקט פיזי ופסיכולוגי חיובי, מסבירה ליה, "כיוון שבמקרה של נפילה, אדם כזה אינו חווה חוסר אונים אלא תחושה של בטחון לעשות תנועות רצויות כדי לעזור לעצמו.



צילום: חני פרנק

חוגגים את חג סוכות במרכז יום למבוגר

גם במרכז יום למבוגר ע"ש כץ בחודש תשרי חרגו מהשגרה ונתנו דרור ליצירתיות.

אז בסוכות נבנתה סוכת שלום גדולה בחצר מרכז היום והרבה מאוד פעילויות התקיימו בה כמו: תנועה יצירתית עם מרים למדן, שירה בציבור עם נדב מלכאל ודרשות החג עם הרב שעאר והרב יערי, מוותיקי המתנדבים במרכז היום. טיול בארץ הוא פעילות מאוד חביבה על כולם ובעיקר על מבקרי המרכז. בסוף חודש אוקטובר יצאה קבוצה גדולה של מבקרים לחמי יואב. משתתפי הטיול זכו לקבלת פנים חמה עם קפה ומאפה, ובמשך יום שלם נהנו מפעילות ספורטיבית במתחם ומרחצה בברכות התרמימות. אחרי ארוחת הצהריים ומנוחה יצאה קבוצת המבקרים חזרה לרחובות.

ואם חוזרים רגע לשגרה, אז לאחרונה הכניסה רכזת חברה ובריאות של מרכז היום, ליה שניידר, שיעור התעמלות על מזרנים ללו"ז השבועי של המרכז. ליה מסבירה: "חוגי התנועה שלנו הכוללים התעמלות ופיזיותרפיה נעשים תמיד

## נופשון עם טעם של עוד

מבוגרי רחובות נהנו מארבעה ימי נופש ברמות. במהלך הנופשון בקרו באתר אשכול, בתל חי ועוד, ושמעו סיפורי גבורה, והתפתחות הגבולות והחקלאות, מפי מדריכה טלי אמיתי, שהפליאה בהסבריה. המטיילים מצפים לנופש הבא.



## אכסר לוי...



### כיסאות

רות קלי

כיסא מלכות, כיסא כבוד, כיסא דוד, כיסא שן, כיסא דין ועוד כסאות רבים מוזכרים בתנ"ך. הנביא ירמיהו, ברצותו להדגיש את גדולת העיר ירושלים, מכנה אותה: כיסא אדוני. גם כיום יש מקום חשוב לכיסאות. עולים כרגע במוחי שניים: שם המחזה של יוג'ין אונסקו "הכיסאות", והכיסאות של חברי הכנסת.



בר מזל - מצא ספסל

בגינות ציבוריות בעירנו יש מזה שנים ספסלים לרווחת המטיילים בהן, והרחובות המחודשים של רחובות זכו אף הם במושבים דקורטיביים נאים לעין ונעימים לשיבה. בתחנות אוטובוסים יש בדרך כלל מקום לשבת, ופה ושם אפשר למצוא ספסל בודד ברחוב.

אז על מה אני מלינה הפעם? לעתים קרובות אני פוגשת אנשים מבוגרים עם סלים מלאים בדרכם מהשוק או מהחנות, שזקוקים למנוחה באמצע הדרך ואין איפה לשבת. ישנם אנשים, סתם עוברים ושיבים, שעצוב להם לבד בבית והיו רוצים לשבת ולהביט במה שמתרחש. אני זוכרת שסבתי אהבה להתרועע עם עוד זקנות על ספסל במרכז המושבה, ולהתבונן יחד איתן בתנועת הולכי הרגל ובמכוניות החולפות. רצוי שיהיו מקומות ישיבה בכל החנויות (יש רק בחנויות נעליים), במרכולים, ובכל המקומות הציבוריים. (לפעמים כשאני מחכה לרמזור שיתחלף על יד מעבר חצייה אני אומרת לעצמי: "לוי רק היה כאן כיסא"...). איחולי לכל אחד מאתנו שיגיע לגיל שבו כבר קצת קשה לעמוד זמן רב, ושנחוש, כאזרחי העיר, שאכפת לאחראים על רווחתנו.

## 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, "ריכודים" וחיודש תותבות ישנות שזזות בפה.

בעלי דרגת מומחה  
44 שנות ניסיון

הטיפול בליווי  
רופא!

מהירים מיוחדים להברי עמותת על"ה

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

# רחובות מצדיעה לאזרח המבוגר

בסימן התבוננות מחודשת על הזיוף האזרח

**אירוע סיום**  
28.11.16

יום עיון בנושא: התבוננות מחודשת על הגיל המבוגר

יום ב' | כ"ז חשון תשע"ז | 08:30 יד לבנים" רח' הבנים 10 רחובות"

התכנסות וכבוד קל	08.30
פתיחה וברכות	09.00-09.30
הרצאה בנושא: מגמות ואתגרים לאזרחים ותיקים בארץ ובעולם - פרופ' ישראל דורון	09.30-10.45
הפסקה קפה ומאפה	10.45-11.15
הרצאה בנושא: איך להגיע למגה חיים ד"ר יעקב בן שאול	11.15-12.30
הפסקה. ארוחת צהריים קלה	12.30-13.00
המופע "לקום בבוקר ולהרגיש ממ"ש" משמעותי, מחוייב, שייך רונית רביב. ליווי מוסיקלי - הזמר והמלחין עמוס ברזל	13.00-14.15

עלות 20 ₪

**בוקר פעיל**  
22.11.16

"בוקר פעיל" לקידום הבריאות

יום ג' | כ"א חשון תשע"ז | 09:00 בריכת "ויסגל" המחודשת, רח' דובנוב 47, רחובות

בתוכנית:	
התכנסות, כיבוד וברכות	09:00-09:30
התעמלות במים ושחייה חופשית יערכו פעילויות ספורט מגוונות: התעמלות, צ'י קונג, ריקודי בטן, ריקודי עם, כדור רשת וטניס שולחן	09:30-12:00
פעילות סיום	12:00-12:30

עלות 15 ש"ח



**אירוע פתיחה חגיגי**  
14.11.16

במעמד ראש העיר מר רחמים מלול מופע פתיחה: "אלה הם בנאי"

יום ב' | י"ג חשון תשע"ז | 17:00 בית העם, היכל התרבות העירוני, רח' יעקב 48 רחובות

בתוכנית:

17:00 ברכות

המופע "אלה הם בנאי" מופע בידור מוסיקלי, גברי בנאי (הגשש) ושני בניו אורי ובוטז חברו לראשונה יחדיו למופע בידור מוסיקלי מפתיע, מרגש ומרתק. ביחד הם שרים את מיטב הלהיטים של להקת "התרנגולים", של להקת ה"גשש" ועוד... עלות 30 ש"ח

## רכישת כרטיסים:

המחלקה לרווחת האזרח המבוגר, טל: 08-9392682

משרדי על"ה, טל: \*8870 שלוחה 4

הקתדרה העממית, טל: 08-9390390 | רשת חוויות, טל: 08-9310710 | אצל מרכזות המועדונים



## ארבעה קונצרטים ודרמה ישראלית מטלטלת

רות ברודי

הנשים החכמות והנאורות לשנות את העולם הפרימיטיבי והשמרני של הגברים? משחק ובימוי מצוינים. הסרט הוא תזכורת כואבת לקיפוח נשים במגזרים נוספים במדינתנו.

**תזמורת קלאסיקה רחובות** - שישי 25.11.16, בשעה 11:00, בהיכל התרבות העירוני. פתיחת הסדרה החינמית של תזמורות ומקהלות רחובותיות. הפעם ינצח דורון סלומון על התזמורת. מיכל אוקון, סופרן, תשיר אריות מאת שוברט, הנדל ומוצרט, והפסנתרן בוריס זובין יבצע קונצ'רטו מס' 2



סופת חול

מאת סן סאנס. חשוב לפרגן לגופי המוסיקה העירוניים. **קונצרט למשפחה** - שלישי 8.11.16, בשעה 17:30, בהיכל התרבות העירוני. הקונצרט הראשון בסדרה מארח את תזמורת הבמה הישראלית בניצוחה של טליה אילן. בתכנית יצירתו הידועה של סן סאנס, קרנבל החיות, בשיתוף אמני במה בתחום המשחק, השירה והריקוד. מומלץ לאפשר לילדים להכיר מוסיקה קלאסית בביצוע רב-תחומי.

**הקאמרטה הישראלית - "הבריאה" מאת היידן**. רביעי, 2.11.16, בשעה 20:00, באולם ויקס. המנצח אריה בירון מגיש למאזינים את אחת האורטוריות המעניינות והציוריות ביותר. מרגש לשמוע תווה ובוהו בצלילים שמתפתח למבנה מורכב. שני זמרים אנגלים מצוינים: הטנור תומאס הובס והבס פטר הארווי ביחד והמקהלה הלטבית הנפלאה אווה סול, מבטיחים ביצוע מרגש. לרוץ.

**הסימפונית ראשון לציון - רקוויאם מאת רודי**. שלישי, 15.11.16, בשעה 20:30, בהיכל

התרבות העירוני. אנדרס מוסטון ינצח על היצירה המונומנטלית בהשתתפות מקהלה לטבית, מתוגברת ע"י מקהלה מקומית וזמרים אורחים. מעניין מה תהיה התוצאה הווקאלית של שתי המקהלות. הזדמנות מעניינת להאזין ליצירה גדולה.

**סופת חול - סרט ישראלי** (דובר ערבית), במאית: עילית זקצר, שחקנים: לניס עמאר, הייתם עומארי, בלאל עספור. סרט מעיק ומטלטל. גילילה וביתה לילה, מציגות את המצב הבלתי אנושי בהן נתונות הנשים בחברה הבדואית. הסרט פותח בתיאור של אב המאפשר לבתו לנהוג, ומקיים איתה דו-שיח מצומצם. לאחר קטע הפתיחה מגיעה התרחשות של הכנות לחתונה, שעל פניה נראית כחתונה נחמדה המייצגת את השבט. במהרה מתברר שג'לילה אחראית על הפקת החתונה של בעלה לאשה שניה. מכאן ואילך המועקה מתפתחת בעוצמה, לנוכח החשיפה למצב של היעדר זכויות נשים בחברה הבדואית וחוסר תקשורת מוחלט בין המינים. האם תצלחנה שתי

### מגזרת החודש

## פסיה פרנקל-גולדנר

מלי בשן-ליון



פסיה פרנקל-גולדנר

פסיה, רכזת החוגים של עמותת על"ה היא ללא ספק "פצצת אנרגיה" מהלכת. בעברה, עבדה ארבעים ושש שנים כמורה לחינוך גופני וכרכזת חברתית במערכת החינוך, ועם פרישתה צדה את עינה מודעה על חוג טניס שולחן ב"כיוון חדש".

בהמשך פגשה את ד"ר אסתי קפולניק - רכזת תחום התרבות והספורט ודרכיהן הצטלבו. אסתי הזמינה אותה לבוא לעבוד כרכזת חוגים ומאז היא שם. מיום התנדבות בשבוע הגיעה לארבעה וידה עוד נטויה...

פסיה חוזרת ומציינת את הזכות הגדולה לעבוד עם אסתי ועם דקלה, וכשרואים את האור בפניה, מבינים מה היא שחה. שאלתי את פסיה לגבי ארגון והתנהלות החוגים. היא מתארת את תהליך פגישת ההיכרות ואת השיחה בין אסתי לבין תושב המבקש להצטרף לחוג והתאמתו לתכניו ומהותו. "מגוון החוגים עצום וכל העת נוספים חוגים נוספים" היא מציינת. וה"פלא" בעיניה הוא שגיל הגמלאים הולך ויורד וכיום בפעילויות בקפ"ה על"ה ניתן לראות גימלאים בני 55-60.

המוטו של פסיה חד וברור: "לתת ללא גבולות, מאהבה ועם כל הנשמה" וגם "אם נטלת על עצמך לעשות, עשה את המקסימום." פסיה מספרת בצנעה שהיא מתנדבת גם בבית החולים קפלן כאחראית מתנדבים: "רוח ההתנדבות", היא מורשת שקיבלה מהוריה ז"ל שהתנדבו שנים רבות.

ביקשתי מפסיה לספר על מאורע שריגש אותה. היא מספרת על פתיחת חוג כדור הרשת, שאפשר בפעם הראשונה לגמלאיות לשחק לפי החוקים ולהתחרות מול קבוצות אחרות.

"מה החלום שלך?" אני שואלת והיא עונה ללא היסוס: "לראות אנשים נוספים בקפה על"ה, להוציא אנשים מהבית למקום בו ימצאו חברותא, וגם פעילויות מהנות ומרחיבות דעת."

המוטו המסיים של פסיה אומר הכול: "מה שאנחנו עושים למען עצמנו - מת עמנו, מה שאנחנו עושים למען האחרים - נשאר לעולמים."

**אורטופדים ממליצים!**  
**AquAerobic**  
**הידרותרפיה אקטיבית -**  
**התעמלות במים**  
**לגיל הזהב**

שיעור ניסיון חינם!

הליכה במים  
אירובי מים (למתקדמים)  
הידרותרפיה אקטיבית - התעמלות במים בקבוצות קטנות ובשיעורים פרטיים לפי בעיות רפואיות

הליכה במים

אירובי מים (למתקדמים)

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

• 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'י
- מומלץ: לבעיות גב, אוסטאופורוזיס, לחץ דם, בעיות לב, בצקות, סוכרת, בעיות אורטופדיות ולאחר ניתוחים כגון: החלפת מפרק הירך או ברך ועוד.

**קטרינה רוטרדסקי**, בעלת 8 Ed. בחינוך טיפני וסאמנת מוסמכת לשחייה וסחייה שיקומית עם ניסיון רב בהדרכת קבוצות ארובי מים וקבוצות לגיל הזהב.

לפרטים נוספים הכנסו לפייסבוק:  
התעמלות במים ברחובות עם קטרינה





## האם אכילת תפוח עץ יכולה להפחית את הסיכון לחלות בסרטן?



ד"ר שרה קפלן

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

במחקר שנערך בעיר פרוג'ה באיטליה, שכלל מטה-אנליזה של 41 מחקרים מרחבי העולם (אירופה, המזרח-הרחוק, דרום-אמריקה ואפריקה), עולה כי אכילת 25 גרם תפוח עץ לפחות מדי יום - עשויה להפחית את הסיכון לחלות בסוגים שונים של סרטן.

המחקר בוצע בין השנים 1994-2014 בקרב נשים וגברים בגילאי 18. החוקרים נטרלו גורמים שונים העלולים להטות את תוצאות המחקר כמו גיל הנבדקים, עישון, צריכת אלכוהול, צריכת ויטמין C, E וכו'.

צריכה גבוהה של תפוח עץ הוגדרה כ-25 גרם מדי יום. צריכה נמוכה הוגדרה כתפוח עץ אחד בשבוע או פחות.

בהשוואה בין צריכה גבוהה לבין צריכה נמוכה הממצאים הראו כי:

לגבי סרטן ריאות - בהשוואה לצריכה נמוכה, צריכה גבוהה הפחיתה הסיכון ב-12% (משוקלל לעשרה מחקרים).

מערכת העיכול - הפחתה של 28% בסיכון לסרטן הוושט, המעי הגס, הלבלב והפה (משוקלל לחמישה-עשר מחקרים).

סרטן השד - הפחתה של 11% (משוקלל לשמונה מחקרים).

לא נמצא קשר בין צריכת תפוח עץ להתפתחות סרטן הערמונית ולא בוצעו עיבודים סטטיסטיים לגבי סוגי סרטן שעליהם נערך מחקר אחד בלבד.

ההרכב התזונתי של מנת תפוח עץ (כ-182 גרם) הינו: כ-95 קלוריות, כ-25 גרם פחמימות, 4.4 גרם סיבים, 19 גרם סוכר, 0.5 גרם חלבון, 0.3 גרם שומן, 1% ויטמין A, 4% ויטמין C ו-0% ויטמין D ו-B12.

## הפרעה קוגניטיבית קלה - MCI

פרופ' ארתור ליבוביץ', מומחה לגריאטריה ולרפואה פנימית



פרופ' ארתור ליבוביץ'

אביא היום לקוראים שלנו הגדרה קלינית חדשה - מתחום ההפרעות הקוגניטיביות. הכוונה למצב המכונה "הפרעה קוגניטיבית קלה" או בקיצור - MCI (Mild Cognitive Impairment). מה הכוונה? אבחנה של דמנציה נעשית כאשר נקבע מצב של ירידה קוגניטיבית (ירידה בזיכרון, התמצאות, חשיבה וכדומה) במידה כזו שהיא פוגמת ביכולת לעבוד ולתפקד בחברה ובמשפחה.

כעת - כאשר נקבע שיש ירידה קוגניטיבית קלה אבל היכולת לעבוד ולקיים תפקודיים חברתיים ומשפחתיים נשמרת - מדברים על MCI - ירידה קוגניטיבית קלה. להחלטה זו ולפרסומה בשנת 2014, במהדורה החדשה של ספר האבחנות המכונה DSM - 5 (האורים והתומים של עולם הפסיכיאטריה), קדמו דיונים רבים ומעמיקים ומי שמתעניין בנושא יפגוש במונח הזה יותר ויותר. מה היא המשמעות שלו מלבד תאור מצב? האם כמונח אבחנתי הגדרה זו תוכל לאפשר בעתיד בסיס לתחזית פרוגנוסטית? כלומר - האם כך מתחילה דמנציה? תמיד או האם זה מצב חולף? מחקרים רבים בשיטות שונות מתנהלים כעת בעולם כדי לענות על כך ומטבע הדברים (נדרש מעקב של כמה שנים) התשובות עוד יגיעו בעתיד. ממה שנראה כיום - חלק מן המצבים הפיכים ומחייבים הערכה קלינית, טיפול ותיקון. בחלק אחר מן המקרים נמצא כי המצב השתפר וחלף ויש גם דעה שבכעשרים אחוזים מן המאובחנים ב-MCI עלולה להיות ירידה קוגניטיבית נוספת בתוך כחמש שנים.

כאמור נקווה שבשנים הקרובות נקבל תשובות יותר ברורות ובינתיים מתקיים ויכוח בין המומחים, האם יש לערוך או לא סקרים יזומים לגילוי מוקדם של MCI בקרב הציבור הרחב.

## מעלות ומורדות

ד"ר רות לינסון

לעלות, וכך היה.

כשנתקלים בבעיות רציניות צריך להאמין שממש המצב יכול רק להשתפר, ואם מגיע משהו רע אחרי תקופה טובה - כך קורה בגלגל הסובב של החיים.

כידוע, "הצרות אוהבות חברה". כל אדם עובר ימים קשים, ולכן הסיפור הזה של עגנון מעלה על נס את דגל התקווה, שבלעדיה אי אפשר לחיות.

במסכת ברכות בתלמוד נאמר: "אפילו חרב חדה מונחת על צווארו של אדם אל יתייאש מן הרחמים". ביצירתו "הקומדיה האלוהית" כתב המשורר דנטה אליגירי: "זנחו כל תקווה אתם הנכנסים בשערי הגיהנום." ואכן חיים בלי תקווה הם מהות הגיהנום.

עגנון עצמו חווה כמה משברים רציניים בחייו. מצער עמוק על שריפת ביתו עם כתבי יד רבים שטרם הודפסו ואבדו (המחשב והגיבוי עדיין לא הומצאו), בשוודיה הוא הגיע למעמד הכי מכובד שסופר יכול לשאוף אליו.

במדינתנו מוקפת האויבים ולמודת המלחמות, סיפורו של עגנון עוזר להתמודד, והרי "התקווה" היא גם שם ההמנון הלאומי שלנו.

הכותרת היא כשמו של סיפור קצר ונפלא מאת ש"י עגנון, שעתה מלאו 50 שנה לזכייתו בפרס נובל לספרות, יחד עם המשוררת היהודייה נלי זק"ש.

קניתי אז את שבעת הכרכים של כל כתביו, שיצאו לאור במהדורה מיוחדת לרגל הענקת הפרס היוקרתי (הרומן הבלתי גמור "שירה" ועוד כתבים הודפסו לאחר פטירתו, בנפרד) וקראתי את רובם. הסופר הגאון הבין לנפש האדם באופן שאין למעלה ממנו.

מכל סיפוריו, הארוכים והקצרים, הפך "מעלות ומורדות" למורה הדרך בחיי. מעשה בחנן, סוחר מצליח בעיירה קטנה בגולה, שהמזל כה מאיר לו פנים, עד שאפילו כאשר, כנגד כל הסיכויים, בדרכו ליריד לקנות סחורה אובד ארנקו בדרך הומה מאדם והוא מוצא אותו כעבור כמה ימים. הוא פורץ בכי מחשש ששפע כה רב של מזל טומן בחובו סכנה שהגלגל יתהפך.

הוא אכן יורד מנכסיו ונזקק לארוחות חסד. בבית המרחץ, לפני ארוחת שבת בבית גביר נדיב, גונבים קבצנים אחרים את בגדיו, ולתדהמת הבלן, חנן מתחיל לרקוד ולשיר כשהוא עירום ועריה! הוא יודע שממקום כה נמוך אפשר רק

**לתדהמת הבלן, חנן מתחיל לרקוד ולשיר כשהוא עירום ועריה! הוא יודע שממקום כה נמוך אפשר רק לעלות, וכך היה**



50 שנה לזכייתו בפרס נובל לספרות. ש"י עגנון



# מה נשענה? אף וכסיו!

## ארמון ויצמן

נירה עירונית ורות קלי



צילום רות קלי

הבריכה והמגדל בבית ויצמן

מכון ויצמן משקיע בשיפוץ הבית, כדי להחזירו לתדמיתו המקורית. גם הבריכה, שנועדה לקרר ולייפות את הארמון, תימלא מחדש במים מפכים, ושוב נראה בהם את בבואתו של מגדל גרם המדרגות הלולייניות.

ב-1934 הקים ד"ר חיים ויצמן את מכון זיו בסמוך למכון למחקר החיטה ברחובות, ורצה לבנות את ביתו על הגבעה שממנה נשקף נוף הרי יהודה. האדריכל אריק מנדלסון, שהגיע עם רעיונות חדשניים, נבחר לתכנן את המעון הפרטי, ולהתאימו הן לתנאי המזרח התיכון והן לרוחה של ד"ר ורה ויצמן בעלת הטעם המעודן.

בית ויצמן הוא פנינה אדריכלית בנוף הבתים בישראל. אולם, לא רק בזה ייחודו. הוא אמנם נבנה כבית פרטי, אבל הפך להיות הבית הממלכתי של נשיא המדינה למשך כהונתו, עם בחירתו של ויצמן לנשיא הראשון. הויצמנים ציוו את ביתם לעם ישראל אחרי מותם. יד ויצמן הוקמה אחרי מותו כדי לטפח את מורשתו, לשמר את ביתו כמוזיאון, ולנהל את הגנזך, שבמסגרת פעילותו פורסמו במרוצת השנים כתביו של הנשיא הראשון, לרבות תכתובת רחבת היקף שנכתבה ב-6 שפות. האחוזה משתרעת על כ-50 דונם של גנים המקיפים את הבית, את הקבר של בני הזוג ויצמן ואת כיכר הזיכרון, שבה מוצב פסלו של דני קרוון לזכר קורבנות השואה. הגב' מרב סגל, מנהלת הגנזך, מספרת: "המגמה כיום היא לפתח, להרחיב ולהעשיר את הפעילויות. הסיורים, המוצעים לאורחים בבית המיוחד הזה, כוללים סרטי הסברה, סיפורי היסטוריה, ביקור בספריה, בסלון, במטבח ובחדרים הפרטיים. לכל סיור יהיה אפשר לצרף ביקור בגנים, במעבדות של מכון ויצמן, בגנזך, ובעוד ממגוון מכמני המקום. משנה לשנה מתרבים המבקרים - תלמידים, חיילים, תיירים, מדינאים מהארץ ומחו"ל - המונחים על ידי צוות מדריכים מסור ומיומן. מרב סגל שואפת שיד ויצמן, האוצר הבלום ברחובות, תהיה אבן שואבת לבני העיר ולתושבי הארץ כולה. בנאום השבעתו לנשיא אמר ד"ר חיים ויצמן: "יודע אני כי כל אשר נעשה בארץ הזאת יטיל מאורו או מצילו על עמנו כולו."

# טאיתאר מהמטבח של חנה שאולוב



## סלט גזר ודלעת קייצי

פשוט וקל כתוספת צבעונית לשולחן אירוח. הכמות לפי כמות הסועדים. לכל סועד -

- 2 גזרים חתוכים לגפרורים ארוכים
- כוס דלעת חתוכה למלבנים קטנים לא עבים
- 1/4 כוס צימוקים קטנים שחורים
- 1 מלפפון ירוק טרי חתוך לגפרורים דקים.
- שמן זית
- מלח
- פלפל צילי
- מיץ לימון לפי הטעם.

מערבבים הכל יחד ומגישים על מגש שטוח. הסלט צריך להראות פרוע

## ההצלחה



## דואגים להורים?

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

## לנו יש פתרון!



עם דמי כניסה המוזילים את עלות החודשית



## חדש לגיל הזהב

חלונית לפתרונות זמניים/קבועים

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

## סודם המרפא של הקריסטלים חלק ב'

### מלי בשן- לוין

בירחון הקודם נחשפנו קמעה לנושא, הכרנו את מקור המילה "קריסטל", מהו מקורם של הקריסטלים והזכרנו איך בוחרים קריסטלים, תוך התייחסות לתכונותיהן האנרגטיות של האמטיסט, הגראנט, הכלצית והסיטרין.

נשאלת השאלה: "אלו אבנים בוחרים וכיצד נושאים אותן?"

"יש הנושאים את אותה האבן ויש המחליפים אותה לפי הצורך, באותו היום או לפי אינטואיציה" אומרת שני תודר בספרה "סוד הקריסטלים". נשיאת האבן בתיק יכולה להועיל, אך לעיתים יש צורך שתהיה צמודה לגוף או מתחת לכרית בזמן השינה. הטורמלין השחור, למשל, מעניקה הגנה גם כשהיא בתיק, אולם כאשר מגיעים למקום שבו האנרגיות שליליות, מקום צפוף, או שהאנשים בו עוינים, כדאי להוציאה מהתיק ולהצמידה לגוף.

כלצית כחולה יכולה לעזור מאוד לילדים עם בעיות זיכרון וריכוז. כללית, היא יכולה להיות בתיק או בקלמר, אבל בזמן לימוד לבחינות או הכנת שעורים כדאי שתהיה ביד או על השולחן. ניתן לענוד או לשאת מספר אבנים יחד, אבל אם נגרמת אי נוחות כדאי להפריד. מתי כדאי לשלב סוגים שונים? למשל, אוונטורין ירוק ורודוניט - למשא ומתן ואם הדיון הוא בנושאי ממון כדאי להוסיף סיטרין. בלו לייס, אגת וקארנליאן כדאי למי שהולך להרצות. טורטלה אגת, סיטרין ואבן כחולה - לראיון עבודה.

רובי ומונסטו - לפריין. טורמלין שחור, מלכית ופטרפייד ווד - להגנה. פלורייט וסיטרין - ללימודים. רוזקוורץ, סיטרין, אמטיסט ואוונטורין - לתינוקות.

ואם בתינוקות עסקינן, תוכלו להמליץ לילדיכם על שרשרת אמברים מגיל 3 חודשים לצמיחת שיניים ולכאבי בטן וחייהם וחיית התינוקות ישתנו לטובה.

ולסיום - לגבי הנחת האבנים בבית. הנחתם של קריסטלים בבית או במשרד תורמת רבות ליצירת אווירה מתאימה. הניחו את האבנים במקום שבו תראו אותן ובמיקום המתאים לכם, לפי האינטואיציה.

אנשים מספרים כי כאשר החלו לרכוש אבנים חשו בשינוי בדפוסי ההתנהגות של בני הבית. כך למשל, כאשר האבנים הונחו בחדר צדדי הוא הפך למרכז הבית והאורחים לא ממערים לעזוב.



## אני, אני וגם אני

יוסי רזי

בוקר חמישי אחד התכנסנו כמדי שבוע במועדון חברים. אנו עושים זאת מזה מספר שנים. הפעם נושא השיחה היה ביקורים בחו"ל. כל אחד מאתנו תיאר בתורו את אשר ראו עיניו בסיוור האחרון בחו"ל - מקומות, אנשים, היסטוריה, יצירות, ריחות, טעמים, שפות, הרים גבעות, נחלים - כמה יפה העולם. כולם עמדו במשימה, מי פחות ומי יותר, והעבירו לנו כל אחד בדרכו שלו, את אוירתו של המקום בו היה.

ואז קם אדם ופתח: "חברים נכבדים אני רוצה לספר לכם על הביקור שלנו, קבוצת תיירים ישראלים, בפסל דוד בפירנצה." הוא תיאר בקצרה איך התארגנה הקבוצה, כיצד התכוננו לסיור ואיך הגיעו למקום. ואז עבר לעיקר: "תארו לכם מה אני עשיתי שמה." נדרכנו כולנו. מה באמת קרה שמה. אדם המשיך: "אמרתי לחברי המטיילים - תראו, תראו משהו יפה." ואז ניגשתי לאט אל שומר הפסל שניצב זקוף, מצוחצח ודבק במשימתו, ושאלתי אותו בקול רם באנגלית-ישראלית: "סליחה, אני מעוניין לקנות את הדוד הזה. כמה הוא עולה?" ואז הוא פרץ בצחוק שהרעיד את חלל המועדון. אנחנו צחקנו פחות והיה נראה שחבריו לטיול צחקו עוד פחות. זה כל מה שיש לך אדם לספר על הפסל המופלא הזה?? לא המקום, האנשים, ההיסטוריה, היצירה, אלא רק אתה, ואיך אתה ניסית להביך את השומר ואולי גם את הפסל עצמו...

התכונה של הבלטת האני, היותי הנרקיס שבביצה, הולכת ומקצינה ככל שאנו מתבגרים, כך אומרים לי יודעי דבר. זה אולי מתרחש בגלל שאנו חוששים שלא נשאר שריטה בהיסטוריה ואף אחד גם לא יתנדב לעשות זאת במקומנו.

כדאי לכו-לנו להירגע; ההיסטוריה תשפוט אותנו כפי שאנו, כמו שהיא שפטה את דוד עצמו (לא את הפסל) כפי שהוא.

החותן שלי נהג לומר בעיצומו של דיון משפחתי סוער, כאשר כולם מצפים בדריכות למוצא פיו: "אני רוצה להגיד לכם ש...אין לי מה להגיד לכם."



## תשרין - איימן סיכסק

הוצאת "אחוזת בית"

דבורה רם



איימן סיכסק מספר על משפחה ערבית ישראלית, שגיבורה הוא וואחיד.

וואחיד, כימאי באוניברסיטת חיפה ונשוי לרנין העובדת הסוציאלית, מבקר בבית הוריו שביפו ומוצא בארון הבגדים צילום של זודתו - אחות אמו, נדיה.

הוא יודע שהיא נרצחה לפני שנים רבות, אך אינו יודע את פרטי המקרה. הוא מבקש לקבל מידע מהמשפחה וגם מאחיו העצור בבית הסוהר באשמת מכירה ושימוש בסמים, ושואל על נסיבות מותה של נדיה.

סיפורה של נדיה עטוף בשתיקה ובהסתרת סודות משפחתיים. במהלך הסיפור מתגלות שכבות של סיפורי משנה, שסוחפים לתוכם את כל המשפחה. השאלה שעולה היא "מהי האמת?" "איזו אמת אתה רוצה?"... "אין אמת אחת, לא בסיפור הזה..." (עמ' 166).

הסיפור מושך ביותר, בעברית משובחת וברגישות רבה אנו נחשפים לסיפורים העוטפים את המשפחה הערבית הישראלית. המאורעות בעזה, יפו, חיפה ועילבון שופכים אור על חיי ערביי ישראל, כשגם הצד הלאומי-פלסטיני מתגנב לו בין השורות. מעורר למחשבה על המשותף, השונה וסימני השאלה...

### טלוויזיה קהילתית

#### תוכניות בערוץ 98 בנובמבר 2016

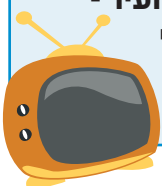
ימי א' 11:30, ימי ה' 19:00  
< התכנית "לחם - תבואת האדמה", כל מה שרציתם לדעת על הלחם ותולדותיו

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

ימי א' 23:00, ימי ג' 22:00  
< פותחים 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.



### ריקודים סלוניים במוצאי שבת

במוצאי שבת 5/11 בשעה 19:30  
בקפה תרבות על"ה, ריקודים סלוניים  
עם להקת צליל באר. כניסה 20 ₪

### מפגשי האזנה מודרכת למוסיקה קלאסית עם מיכאל שני

יתקיימו בתאריכים: 16/11/16, 14/12/16  
בשעה 20:15 בקפה תרבות על"ה  
החוג מביא למשתתפיו חוויית מוסיקה מרתקת, מרגשת ומעשירה, אשר מאפשרת הבנה מוגברת של הצלילים ביחד עם היכרות מעמיקה יותר עם עולם המוסיקה.  
מיכאל שני מנצח תזמורת ומקהלה, מלמד ניצוח באקדמיה למוסיקה ולמחול בירושלים ובמדרשה למוסיקה במכללת לוינסקי.

### מטיילים בארץ

בתאריך 7/12/16 נצא לביקור בכנסת ישראל ובמוזיאון יד ושם, הסיור כולל ארוחת צהריים, יציאה: 07:30 חזרה משוערת: 17:00 הנחה תינתן לחברי קהילה תומכת.

פרטים והרשמה - אריה גרשוני 053-7582684  
ימים א-ד בשעות 09:00 עד 13:00

צעדה בשביל ישראל בתאריך 30/11/16, הליכה באזור תל גזר, אורך המסלול כ 10 ק"מ פרטים והרשמה \*8870 שלוחה 4



### הצגות / אופרה / מחול

21/11/16 בשעה 20:30 "הזאבים" - תאטרון הקאמרי. יציאה בשעה 19:00

10/12/16 בשעה 11:00 "שבת של זהב", הגיבורות של פוצ'יני - ממאדאם בטרפליי לטוסקה. יציאה בשעה 10:00.

14/12/16 בשעה 20:00 "אוויתסה" - תאטרון הבימה. יציאה בשעה 18:30.

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

### הספרייה החדשה ממשיכה בפעילותה בקפה תרבות על"ה

ההשאלה ללא תשלום בימי ג' ו-ה' בין השעות 11:30-12:45

קטלוג הספרייה זמין לעיון בקפה תרבות על"ה ויופיע באינטרנט באתר על"ה רחובות [www.alehrehovot.org.il](http://www.alehrehovot.org.il)

לברורים ולתרומת ספרים ניתן לפנות למייל [thyd123@gmail.com](mailto:thyd123@gmail.com) או בטל' \*8870 שלוחה 4

### נמשכת התערוכה של אניטה בן ארי

המעוניינים להציג את עבודותיהם מתבקשים לפנות לאוצרת חנה שאולוב, טל. 052-2504254



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

יום	תאריך	הנושא
ב	7/11	התמודדות עם סכרת בגיל המבוגר - מנורה קלין
ד	9/11	"המלך ואני" - סיפור הסרט ויוצריו דרך השירים - שומי שירן
ה	10/11	"סיפור הבריאה" - בראשית א' - חניק גולן ניצני
ב	14/11	סדרת הסימפוניות הגדולות - הסימפוניה הראשונה מאת ברהמס והזיקה הסימפונית שלה לבטהובן-רות ברודי
ג	15/11	"זכור- מה עלינו לזכור ולהזכיר ביום השנה לרצח רוח"מ ושר הביטחון יצחק רבין ז"ל?" תם שי - "דרור ישראל"
ב	21/11	הרצאה בתולדות האמנות - כל חומר ביד היוצר. חומרים מפתיעים - רונית סנפיר
ד	23/11	הקונצרט יצירת בלט קומית למוזיקת שופן - גיא באום
א	27/11	מועדון הסרט הטוב - "סיפור משפחתי"
ג	29/11	"מה שהיה הוא שיהיה? או אולי..." - יוספה רינות
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	תראכים ועמק הוורדים בבולגריה - מרים אברמסקי
ד	7/12	"הניב וגילגולו" - ניבים שמקורם במקרא ושימושם כיום - ד"ר תלמה צורבל

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

פעילויות במרכז יום למבוגר ע"ש כץ

ערב של הרצאות קצרות, ממוקדות ומגוונות יתקיים ב-9.11.16 בין השעות 17.30-19.30. הנושאים - מיצוי זכויות רפואיות, המוזיקה ככלי ריפוי וסדנת אימון גופני מהנה. מיועד למבוגרים ובני משפחותיהם. הכניסה ללא תשלום.



חוגים, סדנאות ופעילויות

"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 12:30-11:30

סדנא לעברית

סדנא להעשרת העברית המדוברת והכתובה בהנחייתה של בלהה שפור

התעמלות = בריאות

נפתחות קבוצות חדשות בבוקר ואחה"צ

סדנת אימון לחיים טובים עם מלי בשן-לוי

כדור עף לגברים

סדנא למדיטציה עם יעקב בן חיים

אוטוביוגרפיה יצירתית עם רחלי דור-רפפורט



חוגים, סדנאות ופעילויות - ממשיכים

<< ספורט וריקודים

סדנא לצ'י קונג עם אסף טל

התעמלות לנשים ולגברים

טניס שולחן

כדור רשת לנשים עם רותם סלע

ריקודי בטן עם לילך וסרמן

ריקודי עם עם יולנדה ולנסי

ריקודים סלוניים

<< 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 אפלבאום

ציור עם רחלה מור

תכשיטים מחרוזים עם רחלה מור

"מעשה טלאים" עם חנה רון

<< לומדים שפה

גרמנית למתחילים ומתקדמים עם אירנה אויסטטר

אנגלית למתחילים 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 \* / שלוחה 4