



פעילות חברה תרבות וספורט
עמודים 11-12

מומחי על"ה לבריאותך
עמוד 9

ללא הבדל גזע דת ומין
עמוד 6

עיר עם לב של מושבה
עמוד 4

מתמודדים עם בדידות מבוגרים

דהבא אייל

תחושת הבדידות משפיעה בדרך כלל על הרווחה הנפשית של האדם. זו תופעה אוניברסלית, שבגיל המבוגר מתעצמת יותר, בגלל הפרישה מעבודה, הידרדרות במצב הגופני או המנטלי, התאלמנות וצמצום בפעילות חברתית. בשנה החולפת דיווחנו כי עמותת על"ה שותפה למאמץ הארצי לפתח תכניות המכוונות לסייע לאנשים מבוגרים להתמודד עם תחושת בדידות ובכך להשפיע לטובה על איכות חייהם. התכניות בעיקרן מיועדות לייצר עבור המשתתפים הזדמנויות לקשרים חברתיים ולעזור לחזק את יכולת ההתמודדות שלהם ויש כבר רשימה מכובדת של מבוגרים שבחרו להצטרף.

<< המשך בעמ' 2

מכתב מרגש של מטפל סיעודי למשפחתו של מטופל שנפטר על דמותו של המטפל בשירותי הסיעוד של עמותת על"ה

יהודית שפירא

"באופן כללי ניתן לומר כי תפקידו של המטפל הסיעודי הנו לעזור לקשיש ברמת הטיפול הפיזי. אולם המטפל הופך לאדם הקרוב והמשמעותי ביותר למטופל. עליו להיות רגיש גם לצרכיו הרגשיים והנפשיים של המבוגר הסיעודי. הקרבה בין המטפל למטופל מצריכה גם מתן יחס אנושי וחם. אדם בעל לב רחב, חמלה ורצון לעזור יוכל לבצע תפקיד זה על הצד הטוב ביותר." אלו הם

<< המשך בעמ' 2

מבזקים...מבזקים...מבזקים



תקציב 2017. לאחר הדיונים בתכניות העבודה של ראשי המנהלים והתחומים במזכירות ובוועדת הכספים, אישר הוועד המנהל בישיבתו ביום 27/12/16 את תקציב העמותה לשנת 2017 בסך 23,620,860 ₪.

מינויים חדשים: המנהלת הוותיקה של לשכת יו"ר העמותה ציפי ברון פרשה לגמלאות. תמלא את מקומה דקלה צור מזכירת מנהל חברה ותרבות. את תפקידה של דקלה תמלא עופרי קמרון. מזכירת מחלקת הסיעוד אהובה רונשטראן פרשה לגמלאות. את מקומה תמלא אלירב קנר.

מורל גבוה. עובדות ועובדי עמותת על"ה יצאו ליום גיבוש שנתי בסימן "ירושלים כפי שלא הכרתם". נהנו בסיוע תיאטרלי וקולינרי בשוק מחנה יהודה ובנחלאת, צפו במיצג האינטראקטיבי "אני ירושלים" וקינחו בארוחת ערב משותפת בשדרות ממילא.

הרמוניה בין-דורית. על רקע האווירה החגיגית של חג האורים התקיימה ב"קפה תרבות על"ה" פעילות משותפת של מבוגרי עמותת על"ה ותלמידי כתה ו' מבית הספר "פרחי המדע" ומורתם שלומית. הנחתה את האירוע המרגש פסיה גולדנר.

"עושים סדר". בתכניתה של גל גבאי בערוץ 2 התקיים דיון בנושא הפיילוט הארצי לנושא הבדידות של המבוגר. בדיון צוינו מגוון שירותיה של עמותת על"ה רחובות שבפעילותה מסייעת למבוגר לחיות בביתו ובקרב קהילתו. השתתפו בדיון מטעם על"ה דהבא אייל ואסף וישקין.

פעילות חברתית ללא הפסקה במרכז היום למבוגר של על"ה ברחובות

בני נוער מאוסטרליה התארחו במרכז וגישרו על פערי גיל ושפה

חני פרנק



ארוע חנוכה עם בני נוער מאוסטרליה

בתחילת חודש דצמבר התארחו במרכז היום למבוגר ע"ש יצחק כץ ברחובות משלחת של למעלה מ-30 בני נוער יהודי מאוסטרליה, בחסות הסוכנות היהודית. בני הנוער נטלו חלק בפעילות משותפת עם חברי המרכז לכבוד חג החנוכה. חרף קשיי השפה התקיימה פעילות חברתית ושירה משותפת שריגשה את המשתתפים וגישרה על פערי גיל ושפה. פעילות בין-דורית אינה מראה נדיר במרכז היום למבוגר ברחובות. היא הפכה חלק מה-די אן אי של המקום.

<< המשך בעמ' 3

תושבי רחובות

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



צילום זיגמוןד ליטנר

בית על"ה בבנייה

מגוון אפשרויות הנצחה לבחירתכם:

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

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

מתמודדים עם בדידות מבוגרים

<< המשך מעמ' 1

ההשתתפות בתכניות, כשלעצמה, מהווה גם תרומה לקידום רווחתם של מבוגרים רבים כי הן מלוות במחקר במטרה לבדוק את יעילותן לצמצום תחושת הבדידות. המודעות לבעיית הבדידות ולצורך החינוכי לפתח תכניות התמודדות, הועלתה לאחרונה גם בפורום "השולחן העגול העירוני לקידום האוכלוסייה המבוגרת בעיר". כזכור, פורום "השולחן העגול" הוקם על-ידי שירותי הרווחה של העיריה בשיתוף ארגונים ועמותות שפועלים עם ולמען מבוגרי העיר, כולל עמותת על"ה. בעזרת חברי הפורום גובש לאחרונה חזון העיר רחובות לאזרחים הותיקים, הוצא "מדריך שרותים לאוכלוסייה המבוגרת" והופקו אירועי חודש ההצדעה לגיל המבוגר; ולקראת השנה החדשה מתוכנן להתמקד על נושא הפרישה ולארגן אירועי תרבות למבוגרי העיר, בסיוע תקציבי מהמשרד לשוויון חברתי.

בנוסף, חברי הפורום התבקשו גם לפעול להרחבת המודעות לבעיית הבדידות בקרב לקוחותיהם ויש לקוות שבעידודם יצטרפו לתכניות מבוגרים נוספים. ואכן, עדיין לא מאוחר להצטרף לתכניות.

לפרטים ניתן לפנות למרכזת התכנית אלה שטרן, בטל' 8870 *שלוחה 0 או למרכז המידע על"ה טל' 08-9492235.

על דמותו של המטפל בשירותי הסייעות

<< המשך מעמ' 1

דבריה של שרית דולברג, מנהלת שירותי הסייעות של עמותת על"ה, רחובות. המטפל הסייעותי עומד במרכז עולמו של המטפל. בני משפחה יודעים לספר על גילויי רגישות, אמפתיה, תמיכה וחמימות מצד המטפל. לאחרונה קיבלנו ממשפחתו של מטופל את המכתב המרגש של המטפל הסייעותי, נתי.

לשרה היקרה, לבנותיה ולכל צאצאיה,

את אהרון זכיתי להכיר במהלך החודשים האחרונים כמלווה סיעודי מטעם על"ה. במהלך המפגשים שלנו שוחחנו על מגוון רחב של נושאים: פוליטיקה, ספורט, משפחתו המורחבת. הוא היה גאה בכך מאוד! ובעיקר שאבתי ממנו סיפורים, לרוב אודות תולדות חייו השזורים בהיסטוריה של רחובות והארץ. היו בו צניעות, יושרה, טוב לב, אהבת חיים ואהבת הבריות. זכיתי להכיר אדם שראוי להיאמר עליו: "אדם שנברא בצלם אלוהים". כשהגעתי אליו, יצא מכליו כדי שארגיש נוח במחיצתו. תמיד הציע לי כיבוד והייתי צריך "לריב" אתו כדי שיאפשר לי להכין בעצמי כוס קפה. האהבה הכנה שהרעף עלייך, שרה יקרה, הרשימו אותי עד מאוד. בכל פעם שיצאת מהבית, היה מתבונן בך בהערצה, ודואג שתצאי כאשר את במיטבך. לאחר שיצאת נהג לומר לי: "היא עובדת קשה מדי, אני דואג לבריאותה."

הזקנה ותשישות הגוף והנפש המתלווים אליה, לא היו קלים לאהרון. ניכר היה כי סר חינם של החיים מעיניו קמעא. עם זאת, מעולם לא התלונן או הביע תרעומת או נרגנות. המילים היחידות בהקשר למכאובי הזקנה היו: "לא קל, נתי". תמיד מצא לעצמו דרך להתעודד, למצוא שמחה ומזור למכאוביו באמצעות הדברים הקטנים שבחיים, כמו: ביקורי הבנות, הנכדים והנינים, העובדה ששרה יוצאת לטייל בעיר, תכנית טלוויזיה אהובה, שיחה קלילה ועוד. לצערי, חוט החיים של אהרון נגדע. במקום בלילות במחיצתו, נכחתי היום בהלווייתו. אהרון חי חיים שלמים. פעל, יצר והטביע חותם נאור וחיובי בעולם. הוא בנה משפחה לתפארת והטביע ממידותיו בצאצאיו. כל אלו שרירים וקיימים. על כך נאמר: "צדיקים במותם קרויים חיים". יהי זכרו ברוך.

בהוקרה רבה,
נתי



מכתבים למארכת

יום מרגש בירושלים

ברצוני להביע הערכתי ותודתי לעמותת על"ה על הארגון המופתי של הטיול לירושלים שהתקיים ב-7/12/16. סיירנו בכנסת ישראל, במוזיאון יד ושם ונהנינו מארוחת הצהריים בהר הצופים. תודה רבה למארגן מטעם על"ה אריה גרשוני ולסיועה של פסיה גולדנר. מצפים לטיולים הבאים. לאה וליק



העמותה למען המבוגר ברחובות (ע"ר)
בית 96 מרחבים 97 נשוא



משרד ראשי ביל"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
מרכז מידע וייעוץ	08-6285137 1-700-700-204
אתר העמותה	www.alehrehovot.org.il
פניות במייל	aleh@rehovot.muni.il

כיוון חדש - עיתון עמותת על"ה רחובות

עורכת העיתון: מירה ניר 050-7205323

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

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

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

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

לעמותת על"ה דרושים

כתבים לעיתון העמותה
"כיוון חדש"

מתנדב לתחום ניהול
מערכת האיכות

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

לפרטים: מדור מתנדבים -
שרה 050-6285137





יצירתיות בגוונים שונים

דליה דמארי

תערוכת עבודות של תלמידי החוגים לציור, מעשה טלאים ותכשיטים בחרוזים, הוצגה בקפה תרבות על"ה. נושא תערוכת הציור של החוג, בהדרכת רחלה מור, היה "אבסטרקט פיגורטיבי" בצבעים חיים ועליזים אך גם חשוכים וכהים. הנושא נותן ביטוי לנוף צמחיה ומים, בע"ח, דומם ודמויות צעירות ובוגרות במצבים שונים.



צילום: אליסיה גורביץ'

חנה רון עם תלמידותיה בחוג טלאים

בתערוכת "מעשה טלאים" בהדרכת חנה רון, מהמובילות באגודה למען טלאים בישראל, ראיתי את הבנות עוסקות בעבודת טלאים מסורתית ומודרנית. הן משתתפות בחוג כבר ארבע שנים ויוצרות שמיכות, תיקים, כריות, ראגרים, תמונות, שטיחי קיר ועוד. הן יוצרות לפי רצון החופשי. הבדים והטכניקה של המורה. כולן חשות הנאה ורצון להמשיך ומזמינות מצטרפות חדשות.

ביום חמישי 8.12.16 נפתחה תערוכה חדשה של צילומים, שנעשו בידי עדן דסטה, אמנית ישראלית שנולדה באתיופיה. עדן ציירה וצלמה שהציגה בתערוכות קבוצתיות, וזו לה תערוכת היחיד הראשונה.

שם התערוכה - "מעמד הביכורים" - בה היא מגלה יכולת התמודדות עם דרישות וקשיים ע"י הדמיון היוצר שלה ועבודתה המקצועית. יחד עם שימור תרבותה היא משלבת גם את הישראליות שבה. "אני מחויבת לספר את הסיפור שלי ולחשוף בפני כולם את הרבדים העמוקים של התרבות שקבלתי מבית אמי".



האמנית עדן דסטה

"דבר לא ישנה את החלום שלי, שיכול להיות פה טוב"

דרך האמנות היא מתריעה נגד תופעת אי-השוויון בחברה הישראלית ורוצה לתקן זאת בעתיד.

"מחומרים וממדימים שונים אני יוצרת הרמוניה, דבר אסתטי, אותנטי ונטול אלימות, שיעורר דיון, מחשבה ורגש". סידור האולם היה גם הוא אסתטי ואותנטי: מפות מעניינות, נרות, גרעינים ופיצוחים, לחם אתיופי ומוסיקה תואמת. נושא הצילומים הוא בעיקר דמות אמה בתנוחות שונות, תלבושות אתיופיות, מאכלים אופייניים: לחם, חיטה, פולי קפה. עדן ספרה על עצמה ועל הניסיון להעביר רגשות ותחושות על מה שקרה לה ולמשפחתה, והודתה לאמה שתמכה בה מאוד. בצבעוניות, ברגשות עצב, געגועים ושמחה, באור נכון, היא נותנת לצופה לחשוב לבד (אין שמות לתמונות). בין המבקרים בפתיחה היו ראש העיר, מר רחמים מלול, וסגנו מר בני שרעבי. התערוכה תוצג במשך חודשיים ואתם מוזמנים לצפות וליהנות. "יש שיגידו שאני נאיבית, שדבר לא יעזור, אבל זה לא ישנה את החלום שלי שיכול להיות פה טוב".



בני הנוער עם המבוגרים

הרעיון מאחורי פעילות כזו, שהיא מחזקת את הקשר הבין-דורי ואת תחושת השליחות והנתינה של הצעירים.

המפגש עם בני הנוער היהודי מאוסטרליה היווה יריית פתיחה למפגשים נוספים עם בני נוער מישראל לכבוד חג החנוכה. בעת הכנתה של כתבה זו, מתוכננים במרכז היום ביקורים של תלמידים מבי"ס קציר, בי"ס אורט רחובות, בי"ס סיני ואולפנת צביה.

לצד פעילות בין-דורית מתקיימות במקום פעילויות נוספות כמו חוג ספרות בהנחייתה של אלדמע, מורה לספרות ופעילה קהילתית עם מבוגרים, כמו"כ נפתח סבב חדש של מיזם "חוסן זהב" וחוגים חדשים לקרמיקה, לדאס ולשיפור השפה העברית.

לקינוח השארנו את אחד הצימוקים של המרכז והוא יום הולדת רבעוני.

באירועים אלה ניכרים ההשקעה, החשיבה והמאמץ של הצוות לכבד ולשמח את החוגגים. הפעם אנו מדווחים על יום הולדת לילידי אוקטובר, נובמבר ודצמבר. באירוע הופיע האמן קובי הדר בדמותו ובשיריו של אלביס פרסלי האגדי.

הרמינה מאיר

מלי בשן-ליון



צילום מלי בשן-ליון

הרמינה מאיר

לבושה על פי צו האופנה, חייכנית ומאירת פנים, קיבלה את פני הרמינה מאיר, אמא לשלושה, סבתא פעילה לחמישה, מלאת מרץ. הרמינה רחובותית זה חמישים שנה, פיזיותרפיסטית בעברה.

עבדה כשלושים ושתיים שנים בקופת החולים הכללית, עד שהחליטה שהגיעה העת לממש חלומות ולהפוך את תחביב האפייה שלה למקצוע. לאחר שנים מספר באפייה, בשרות קייטרינג ובניהול מסעדה ובית ספר לבישול, החליטה לפרוש ולתרום את זמנה וכישוריה למעשה ההתנדבות.

בעמותת על"ה, אליה הגיעה, עברה ראיון ושובצה לפרוייקט ההנגשה. הפרוייקט מאפשר לקשישים מוגבלי תנועה להגיע לפעילויות התרבות והאמנות של העמותה. אותם קשישים, שמצויים מרבית הזמן בבתייהם, או לכל היותר מבקרים בבתי קרוביהם, זוכים לצאת לטיולים, להצגות, להרצאות ולקונצרטים וכמובן להיות בחברת קשישים נוספים ולהנות מחייהם למרות מוגבלותם.

ענינה של הרמינה קורנות, כשהיא מספרת על הקשישים. העולם שנראה להם בלתי מושג, מתקרב לפתע, הופך לאפשרי. הרמינה יחד עם מרים ארז, מנהלת המיזם, הן המאפשרות מציאות זו. שיטת הפעולה שלהן מאד מובנית: הן לוקחות את דפי הפעילויות ומתאימות לקשישים מוגבלי הניידות את הפעילויות המתאימות על פי הכרותן עימם.

בהמשך, הן יוצרות עימם קשר, וכאשר צריך לצאת, מגיעות אל הקשישים ומטפלותיהן ועוזרות להם לעלות לאוטובוס ולנסוע להרצאות, לטיולים בלווי מדריך, לקונצרטים להצגות וכדומה.

הטיולים, מהווים חוויה יוצאת דופן גם למטפלות הקשישים, המתקבצות יחד, מחליפות חוויות וחוגגות את היציאה מדלת האמות.

בנוסף לפעילותה בפרוייקט ההנגשה מסייעת הרמינה למחלקות שונות בעל"ה כגון מחלקת הסיעוד ומחלקת התרבות.

לשאלתי, על אישה מיוחדת מציבור הקשישים מוגבלי הניידות, שהותירה בה חותם, מספרת הרמינה על קשישה בשם אסתר פורת ז"ל, שפרוייקט ההנגשה שינה את חייה. כאשר זכה הפרוייקט בפרס נסעו לביתה לראייתה, והיא חלקה לו שבחים לרוב.

נפרדתי מהרמינה כשאני נרגשת. אשת חיל ללא ספק, המוציאה את הקשישים מן החושך אל האור.

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

הסיפור על אתיופיה רחוק מאוטופיה

צבי אורן

פרות ורפת בעיר הם מחזה די נדיר. שר החקלאות בשנות ה-60, משה דיין, טבע את הסיסמא "להעביר את הרפת מהעיר לכפר". לשמחתי, בשכונת נוה יהודה היא נשארה כל תקופת כהונתו וגם שנים לאחר מכן.

נהגתי לטייל באזור שבו רעו הפרות וכך זכיתי להכיר את הרועה שלמה. הוא היה כבן 50, גבוה, רזה ושחום, ואני בן 10. שלמה הוביל את הפרות למרעה בעזרת המקל שבידו. פעמים רבות ישבתי איתו על האדמה או על יד גל אבנים והקשבתי לסיפורו. הוא נולד בשם סלומון באתיופיה. בגיל 20 בערך היה מאורע ששינה את חייו, הצבא האיטלקי פלש לארצו. האתיופים היו חסרי נשק משוכלל ואף על פי כן הם הקשו מאוד על הפולש לשלוט במדינה הגדולה. כשהתקרבו האיטלקים לבירה אדיס אבבה שבדרום, ברח הקיסר היילי סלאסי לארץ ישראל. לבריוחה הצטרפה קבוצה של פליטים וסלומון בתוכה. האנגלים, שהיו בעלי בריתם, קבלו אותם בברכה.

חמש שנים שלטה איטליה באתיופיה, ולאחר מכן זכתה המדינה בעצמאות. סלומון קבע את מקומו בארץ, וכשהגיע לרחובות מצא עבודה ברפת שבשכונה. כאן גם נקרא בשמו העברי שלמה. יום אחד אחר הצהריים בזמן שהפרות רעו באחו, ראינו שלמה ואני נחש זוחל בקרבתנו. מייד קמנו והתרחקנו. שלמה סובב את המקל שבידו ואחז בקצהו השני. הוא היכה בנחש ולאחר מכן רצץ את ראשו באבן. התיישבנו שוב והוא אמר לי שיש פתגם באמהרית שאומר "שני קצוות יש למקל, אחד מכה חזק בנחש והשני חלש בפרות". הוא הוסיף "ככה נלחמו האתיופים בצבא האיטלקי, במקלות ובאבנים".

כשחזרתי הביתה פתחתי את האטלס בעמוד של יבשת אפריקה כדי לראות את הדרך שעברו הקיסר ופליטי המלחמה מאתיופיה לארץ ישראל. ראיתי גם שאתיופיה היא מדינת בעלת שטח עצום פי כמה ממדינתנו. הסיפור באחו ליד הפרות היה בשבילי שיעור ההיסטוריה הראשון מחוץ לבית הספר. אולי בזכות שלמה אהבתי, ועודני אוהב, ללמוד היסטוריה.

אוסף הריחות שלי

לזר אליאש

יש שאוספים בולים, מטבעות, ג'וקים...אני אוסף ריחות בקופסאות גפרורים. רוצים להריח? פותחים טיפלה, שלוק, מסניפים וסוגרים מהר. יש לי ריחות של עשן. פה של כביסה גדולה, פה של פחמים במגהץ ובזה כשמסיקים את דוד המים באמבטיה. כאן תריחו לחם ועוגה שנאפים בתנור ביום חמישי. בקופסה הזו יש את ריח החלב מהרפת של פניה ובזו את ריח הגבינה שלה שנזללה בדרכי הביתה. מזהים את הריח העדין הזה? אלה הפרחים הצהובים של האקציה. אבל מי שעשה מענפיה מקלעה - התחרבן. ריח נוראי. לא באוסף. בזו ריח של סגירות. הגדולים מכתה ח' מעשנים אצלנו בסתר, כי אחי זכאי שלא עישן נבחר להיות אחראי ל"סליק" של הסיגריות. בזו ריח טבק שנשתמר בפייפ של אבא אפילו שלא ראיתי מהדליק אותו. ובזו טבק הרחה של יום כפור, מתעטשים ואומרים "לבריות". זקנים אומרים "גזונדהייט".

פה קופסאות השבת:

נסתיימה סעודת ליל השבת, הנרות בפמוטים כבים ומותירים ריח של חלב.

בצהריים אבא מכין כבד קצוץ ומכאן ריח הבצל. זהירות, עושה דמעות.

לאט עם ריח הטשולנט, עושה תיאבון משגע.

במוצ"ש מריחים ב"הבדלה" את מגדל הבשמים ובו ציפורן ועלי דפנה.

וכאן עונות השנה:

את הקיץ מבשר ריח המלפפון הטרי. בחופש הגדול עזרתי לאבא בנגריה וריח נסורת עצים עדיין מרטיט את נחירי.

סתיו. ריח האדמה עם הגשם הראשון. יענקלה, שלמד ב"כדורי" אמר לי שזה מפטריות זעירות שקריות אקטינומיצטים. אבל לי לא איכפת, אני נורא אוהב אותו. את קופסאת הנפטלין של בגדי החורף אני מטמין רחוק, ליד הקופסה של רופא השיניים.

חורף. ב"יקב" מתרומם הר של קליפות תפוחי זהב סחוטות וריחן החמצמצץ אופף את המושבה וצובט באף.

ובקופסה של האביב יש את הריח הכי משכר, הכי ממכר.

חסל סדר פסח ושיריו כהלכתו, יוצאים ללוות את האורחים ו...בום...ריח פריחת ההדרים מכה באפנו. הריח הכי נהדר בעולם.

את הקופסה הזו אני שומר מכל משמר. כאשר ינצח הנדל"ן את הפרדס האחרון, תהיה היא לי לנחמה. כשנגמור לשיר את "חד גדיא", אוציא את הקופסה, אריח פעם ועוד פעם ואתרפק לי.

כאן נסיים. עם הריח הזה אני רוצה להישאר.



מתנות קטנות

ד"ר רות לוינסון

קום, בעלי תמיד הפעיל אותו בבקרים. כשביקרו אותנו הוריו עם הדודה מאמריקה, אני הפעלתי את הפרקולטור בפעם הראשונה, ומזגתי לספלים, לעיני האורחים, מים חמים וצלולים. לא ידעתי (אוי לבושה) שיש לתת למים הרותחים לבעבע ולמצות את הקפה מהגרגרים במשך כמה דקות...

בכל זאת, פטור בלא כלום אי אפשר. קיבלנו כמה המחאות, בעיקר מקרובים בחו"ל, ובכסף קנינו מקרר קטן מתוצרת הארץ. הדודה מאמריקה, שנחכה בתקרית הפרקולטור, נהגה להתבדח ולספר, כי כאשר פתחה את המקרר בדירת הסטודנטים שלנו, הוא הכיל רק בקבוק חלב...

למקרר הקטן נכחו חיים מאד מעניינים. כשסיימנו את הלימודים התחלנו לעבוד, הרחבנו את המשפחה, וקנינו מקרר גדול יותר. הקטן עבר למרפאה של חמי הרופא, לשמירת התרופות בקירור. כשהמרפאה נסגרה הוא נדד לרפת של קרובי משפחה, וקרר את התרופות לפרות במשך עשרות שנים. צבעו השתנה מלבן לחום, כצבע האדמה ברפת, אך המנוע שלו עדיין תקין! כל הכבוד לתוצרת הארץ.

מפעם לפעם אני מסתכלת באלבום החתונה שלי, ומציפה אותי נוסטלגיה נעימה. התמונות אמנם בשחור-לבן, אך הזיכרונות צבעוניים. גילוי נאות: "חתונת הזהב" כבר מאחוריי, ובמרוצת השנים הרבות שחלפו מאז, השתנה אופי החגיגות. האירועים היו פעם צנועים ולא מפוארים כהיום, והמתנות בהתאם. האורחים, רובם ככולם, נשאו בידיהם חבילות ארוזות יפה, והניחו אותן במקום שנועד למתנות. לא הייתה אז כספת שמקדמת את פני המוזמנים בכניסה, כי מעט מאד המחאות, ניתנו אז. המתנות כללו אגרטלים סיפולוקסים (לסודה, זכורים?) כלים לאכילה ושתייה, חפצי נוי, וכדומה. בני משפחה סייעו בהעברת המתנות מהאולם, בדרך כלל לבית ההורים, כי הזוג הצעיר נסע לירח הדבש, לרוב בנהריה.

לא היה מנוס מלמייך את המתנות ולהחליף חלק מהן בחנויות המתאימות. לכן השיטה היום הרבה יותר נוחה, כי בכסף ההמחאות אפשר לקנות מה שדרוש. למרות זאת, אני אוהבת כמה מתנות שקיבלתי לנישואי, ואני שמחה ששרדו עד היום: שני אגרטלים מקריסטל, אחד מזכוכית מורנו, וקערת פירות שיקרה לי במיוחד, בגלל הנותנים. קיבלנו גם קומקום חשמלי לקפה (פרקולטור) שגרם לי פעם למבוכה: מכיוון שאני מתקשה להשכים

נותרה דירת חדר אחרונה במבצע במחיר מדהים!

בואו להנות מיחידות דיור פרטיות מרוהטות ומאובזרות



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

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

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

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

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

לזכור

סופיה טלר

בשנת 2014 נערך ב"גן הגבורה" ברחובות, בפינת רחובות גורדון הרצוג, טקס גילוי לוחות, המנציחים שמות 318 חיילים, שנפלו במלחמה"ע השנייה. את השמות ספקו קרובי משפחה, תושבי רחובות והסביבה. שבעים ואחת שנים חלפו מסוף



הנצחת נופלי מלחמת העולם השנייה

צילום סופיה טלר

אותה מלחמה. משנה לשנה הולך ופוחת מספר השורדים בני אותו דור, מה שגורם לאבדן שמות רבים של חיילים. יש למהר ולאסוף את שמות אותם אנשים שעדיין אתנו כדי לדלות שמות נוספים להנצחה. ארגונו, "משפחות החיילים שנפלו במלחמה"ע השנייה", נוצר בשנת 2011 בתמיכת חבר העירייה מר יפים זאיקה ובתמיכת מחלקת הקליטה העירונית בראשות בלה ברג. בשנת 2013 התקיים טקס זיכרון ביד לבנים. בשנת 2014, כאמור לעיל, נערך הטקס ב"גן הגבורה". בטקס השתתפו דיפלומטים ממדינות שונות והונחו זרי זיכרון. מאז הפך "גן הגבורה" למקום בו מקיימים טקסים שנתיים לזיכרון. במקום מתקיים מפגש בין דורות: ילדים, נכדים ונינים של הנופלים; אחים, אחיינים, שבזכותם נשמרו עדויות על הנופלים. ישנם חיילים שלא זכו להקים משפחה ולהוליד ילדים, והדבר מקשה על איתור שמותיהם. במהלך השנים פרסם הארגון שני ספרים. ראש העיר רחמים מלול, כתב באחד מהם: "אנו רואים חשיבות רבה בהנצחת זיכרון כל אחת ואחד מהנספים והנופלים בקרבות והעברת המידע מדור לדור. להיות יהודי זה לא רק לזכור ולהזכיר, זה לא רק לספור ולספר, אלא זה להיות ולהאמין. תהיינה נשמותיהם של כל הגיבורים, שנתנו לנו את החיים, צורות בצרור החיים". אנו מודים למלול על דבריו אלו. עיריית רחובות נענתה ליוזמתנו לפתיחת הרשמה של אותם אנשים שחיים וזוכרים.

אנו קוראים לציבור לפנות לארגונו: בית עולה, רח' בנימין 4, קומה א' בכל יום ד' בין השעות: 10.00 - 11.00. ניתן לפנות גם לטלפונים: 054-4294407; 08-9495871 / 050-2894302

ללא הבדל דת גזע ומין...

לילי דויטש

בעשרה בדצמבר, מידי שנה, מציינים בעולם את "יום זכויות האדם". ההחלטה על ציון יום זה, התקבלה בעצרת הכללית של האו"ם בעשרה בדצמבר 1948. רוב מדינות העולם, אשר היו חברות באו"ם, חתמו על המסמך אשר מנסח את עקרונות היסוד של זכויות האדם בעולם. יום זה נועד להעלות את המודעות בקרב בני האדם לזכויות היסוד שיש לכל אדם מרגע לידתו ועד יום מותו. הזכויות הללו נועדו להבטיח לאדם חיי ביטחון, שוויון וכבוד.

בשלושה בדצמבר אנו מציינים את יום המודעות לזכויות אנשים בעלי מוגבלויות. מטרת יום זה היא להדגיש, כי לאנשים בעלי מוגבלויות יש אותן זכויות כמו לכלל האוכלוסייה. עמותת על"ה זכתה לשבחים רבים הודות לפרויקט ההנגשה המופעל על"י צוות מתנדבים. באמצעות מיזם זה זוכים מבוגרים רבים ליציאה מהבית לבילויים ואף טיולים למרות קשיי הניידות שלהם.

ברחובות עירנו הפך יום המודעות לשוויון זכויות לבעלי מוגבלויות, לחודש שלם מלא בפעילויות, שנועדו ליידע את הציבור לגבי זכויותיהם ולגבי שילובם בחברה של אנשים אלו. השנה הוחלט להתמקד בנגישות במרחב הציבורי. הכוונה להסדרת נגישות לכסאות גלגלים למוסדות ציבור, צביעת עמודים ומעברי חצייה לאנשים כבדי ראייה ועוד. מתקיימים ערבים מאורגנים להורים ולילדים הסובלים ממוגבלויות. פעילויות רבות תתקיימנה במתנ"סים ברחובות ובעוד מקומות בעיר.

ברחובות פועלת להקת גלגלי רנ"י, שחבריה משולבים: יושבים ועומדים ורקדים ריקודי עם יחדיו. הנכות היא עובדה קיימת, אך עם הרבה מאמץ פיזי ונפשי ותוך הבנת האחר וקבלתו, נעלמים המחסומים ומוסרות המחיצות, כך אומרת מדריכה בלהקה. הלהקה הזו אכן מסמלת את השילוב ואת קבלת האחר השונה.

אנו מאמינים ומקווים שכל בני האדם יפנימו מודעות חשובה זו: לקבל את השונה, לדעת שלמרות שגורלו לא שפר עליו, הוא אינו שונה מאתנו ומגיעות לו אותן זכויות.

מעבדת השיניים מוריץ את לנר



מבצעים את כל העבודות הדנטאליות ברמה הגבוהה ביותר.

כתרים דיגיטליים בסריקת מחשב בדיוק מקסימאלי.

חומרים איכותיים בעלי רמת שחיקה מינימלית.

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

בעלי דרגת מומחה
44 שנות ניסיון

הטיפול בליווי
רופא!

מחירים מיוחדים לחברי עמותת על"ה

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

עבודה משותפת של נוער של"ח עם המבוגרים על קיר חיצוני של מרכז היום למבוגר, שם התחילו לעצב עץ מבטון. האמנית חדווה פרס, מתנדבת בפרויקט, מנחה את המשתתפים לקראת העבודה.



הולכים בשביל ישראל - לאילת

מתאים אך ורק למיטיבי לכת !!!

בתאריך 13/2/17-15/2/17 - 2 לילות, 3 ימים, לינה בקיבוץ אילות

התכנית:

ביום שני - הגעה לקיבוץ אילות וסיור במכון לחקר הימים.

ביום שלישי - נעלה להר אמיר ונרד בנחל אמיר,

בשמורת הרי אילות.

ביום רביעי - נעפיל להר צפחות נצפה לארבע ארצות

ולמפרץ הים האדום. נסיים בחוף אלמוג

באילת.

המחיר: 1250 ₪

יציאה: ביום ב' ב-06:00

חזרה משוערת: יום ד' ב-18:00

פרטים והרשמה: טל *8870 / שלווחה 4



בית העם רחובות היכל התרבות העירוני

ארוחת טעימות התאטרון הקאמרי

הכנות לחתונה כרוכות תמיד בדramות
משפחתיות וחילוקי דעות קשים. כשמדובר
בנסיון לחבר בין משפחה חילונית -
עירונית לבין משפחה דתית-מתנחלית,
העניינים רק הולכים ומסתבכים.
קומדיה ישראלית שנונה המעלה מתחים תת
קרקעיים אל פני השטח, עד לסוף
המפתיע והמרגש.

בין התאריכים | 26.01-05.02.17 | 20:30



* ט.ל.ח. הזכות לשנינויים שמורה להנהלת בית העם | הכניסה למופעים מגיל 3 ומעלה | כל גיל חייב בכרטיס



מנויי חורף מפנקים למבוגרים ולילדים

התקשרו עכשיו
ותוכלו ליהנות עוד שנה ממגוון ההצגות
והמופעים בהיכל.

* מספר המנויים מוגבל | המבצע בתוקף עד ה- 28.2.17 או עד גמר המלאי

לפרטים ולרכישת כרטיסים 08-9232200

רח' יעקב 48, רחובות ← חנייה למנויים על בסיס מקום פנוי | הצטרפו לעמוד הפייסבוק שלנו | www.beithaam.co.il



תאטרון



קהילה



מחול



קולנוע



מוסיקה



ילדים

הבמה כולה שלכם



שני סרטים נפלאים, קונצרט ואירועים נוספים

רות ברודי

שאנו מתאים לתפקיד והצופים מגלים את נסיבות חייו הטרגיות שמונעות ממנו לקחת אחריות משפחתית. סרט רגיש ומלא עוצמה. שחקנים מצוינים. מומלץ.

"מנהטן בין צ'לסי לילג'" - רביעי 11.1.17 בשעה 20.30 בהיכל התרבות העירוני. זהו המפגש השני בסדרת "הערים המרתקות בעולם", המשלב הרצאה על ניו יורק בליווי צילומים והופעה חיה של זמרים ונגנים שיבצעו מבחר שירי עם אמריקאיים שבוצעו ע"י הזמרים: בוב דילן, לאונרד כהן, ואחרים. תמהיל מעניין.

"פורטוגל וגעגועים לאימפריה" - שישי

27.1.17 בשעה 10.00. המפגש השלישי בסדרה המשלבת סרט והרצאה על תרבויות, הסטוריה, מנהגים ונופים של מדינות שונות בעולם. הפעם תרצה רימה סימסולו על פורטוגל ויוקון הסרט "רכבת לילה לליסבון". נשמע מרתק. **הקאמרטת הישראלית ירושלים** - קונצרט עם כותרת: פנטזיה על חיים חדשים. רביעי 25.1.17 בשעה 20.00 באולם ויקס. פול גודווין, המנצח האנגלי, יוביל את התזמורת בביצוע סימפוניות קלאסיות מאת היידן ומוצרט. שתי יצירות מאת מלחינים אנגלים יבוצעו והטנור האנגלי רוברט מארי יהיה הסולן. יהיה נחמד להאזין לתרומה האנגלית למלחינים ומבצעים אנגליים.



נפלאות החושים

"נפלאות החושים" - קומדיה צרפתית. במאי: אריק בנאר, שחקנים: וירד'ני אפירה, בנז'מין לאורן.

לואיז, אלמנה יפה וצעירה מנסה לשקם את העסק החקלאי שהוריש לה בעלה ולטפל בילדיה הקטנים. במהלך נסיונות לקבל אשראי לשיקום העסק היא נוהגת ובודקת בנייד את שלום ילדיה ופוגעת בהיסח דעת בגבר צעיר. הצרה החדשה רובצת על ליבה, מה גם שפייר, קרוב התאונה, מתקשה ליצור איתה קשר מילולי והתנהגותי. מכאן ואילך מתוודעים הצופים לפתיחות ולסובלנות של לואיז שלומדת להכיר מהי תסמונת אספרגר ומצליחה להוציא את הטוב מפייר. התהליך עובר בעזרתה של לואיז מרשים ומרתק. הסרט עשוי בהומור וברמה אסתטית גבוהה ומשרה אופטימיות. מומלץ.

"מנצ'סטר ליד הים" - דרמה אמריקאית. במאי: קנת לונרגן, שחקנים: מישל ויליאמס, קייסי אפלך.

לי, עובד בפרך באחזקת דירות וסופג מטר טרוניות מהלקוחות. יום אחד הוא מקבל הודעה שאחיו ג'ו נפטר בפתאומיות. לאחר ההלוויה הוא מקבל הודעה מפתיעה שאחיו מינה אותו לאפוטרופוס של פטריק, אחיינו. הוא חש

הזיגה מלמה היל



להיטיב עם הזקנים

לאחרונה הוציאה הממשלה תקנה חדשה, לפיה לזקנים שעברו את גיל השמונים יהיה פטור מלעמוד בתור. לכאורה - דאגה יפה מטעם השלטונות לותיקים ולמבוגרים. אבל - האם זאת באמת הבעיה המהותית שלנו? הבעיה הכי מרכזית?? אני הייתי מציע לקברניטינו לשקול ולהחליט (בחיוב כמובן) על הוצאתן של תקנות שחשובות לנו יותר, הרבה יותר.

למשל - לחייב פקידים ורופאים מכל דרג להביט בעיניו של כל ותיק שמגיע אליהם ולהקשיב לדבריו. הנוהג המקובל של הנ"לים להודיע לך ביובש "אני איתך" ולהתעמק באותה עת במחשב שעל פינת שולחנם אינו מתאים לבני גילנו שאינם מסוגלים עדיין להתרועע עם שנים בצוותא: הפקיד הבכיר והקומפיוטר.

או לדוגמא לחייב כל בן תשחורת שצופר ברמזור לשב שיער ומשלים את הצפירה בקריאה - נו סבאלה תיסע כבר, מי נתן לך להחזיק הגה בגילך? - לכתוב ביד ובכתיבה תמה חיבור בן 600 מילים לפחות שנושאו: איך אני רואה את עצמי נוהג בגיל של סבוב.

ועוד המלצה: חברות ביטוח/קופת חולים/בנק/בזק...תחוייבנה על פי חוק לתת לותיקים פטור מהאזנה להודעות מוקלטות שלהן בתחילת כל שיחה, כמו: חבר יקר - רווחתך חשובה לנו ביותר. מיד נתפנה אליך. בינתיים יש לנו הצעה מהממת - פוליסה לביטוח הדוב שלך במחיר מציאה של שקל ליום/ כרטיס שנתי להגרלת לוטו שבה מובטחת לך זכייה ספקטקולרית/ אפליקציה מדהימה שתודיע לך מדי יום בן כמה אתה.

ועוד תקן מחייב: לכל זוג משקפיים, מפתחות, ארנק, יוצמד צ'יפ, כלומר צ'ופציק קטן שכזה, שיצפץ במלוא אורו כאשר בעל הפרוט מתחיל לחפש אותו, לאחר שאבד לו, כרגיל, פעם ביום לפחות.

תהיה גם תקנה מיוחדת שתחייב את הקבלן שבונה את מבנה על"ה לסיים את העבודה בדיוק בזמן.

בעצם במבט שני - התקנה הראשונית, ממנה יצאנו, על אי עמידה בתור - היא לא רק מיותרת. היא בכלל לא נחוצה. בשביל מה לא לעמוד בתור? הרי זה המקום הכי טוב להחליף פטפוטי מילים, לשחרר קיטור, עם מישהו בן גילנו. פשוט, מנהיגים יקרים, תבטלו אותה.

שוה קריאה



ר' אליהוא היקר

פניית צפורי-בקנשטיין הוצאת גוונים

דבורה רם



"באהבה ובגעגועים לסבתות ולסבים שלי - אתם נטועים עמוק בלבי ומהווים חלק ממני כל יום כל שעה." כך פותחת פניית צפורי בקנשטיין את ספרה החדש. חלקו הארי של הספר מתאר את ההיסטוריה של משפחת הסופרת. תחילתו ברוסיה ובפולין של סוף המאה התשע עשרה, המשכו בעליית חלק ניכר מהמשפחה לארץ במסגרת העלייה הרביעית (לאחר מלחמת העולם הראשונה), וסופו בבניית הארץ. בני המשפחה השתלבו בעשייה של אותה תקופה, התגברו על קשיים רבים, נאבקו על הקיום לשרוד ולהכות שורש. ההאבקות מתחילה עוד בפולין, עליות ומורדות, שיתופי פעולה ועימותים עם הגויים תושבי המקום. הרוח האיתנה, האמונה ביכולת נותנים את אותותיהם בכל הקורה את בני המשפחה.

אותה רוח איתנה מופיעה גם בחלק השני של הספר. בחלק השני מסופר על נתנאלה, בת למשפחת בקנשטיין, שחלתה במחלת הפוליו בהיותה בת חמש שנים. ילדה יחידה ואהובה, הנאבקת בבית חולים לבדה, מתגעגעת להוריה ושמה את כל מבטחה ואהבתה ברופא שמטפל בה. אהבה זו נמשכת לאורך כל חייה. נתנאלה נישאת, יולדת שני ילדים ומתגרשת, ואהבתה הראשונית, הילדית, לדר' אליהוא נהפכת לאהבה בוגרת ומעניינת ביותר. אהבתי את הספר על הרוח האופטימית שלו, הגיבורים בחלק הראשון של הספר ובהמשכו מונעים מכוח הרצון להתגבר על כל המכשולים ולנצח. כמו כן מעניין לקרוא את הספר הכתוב בשתי שפות: החלק הראשון כתוב בשפה המתאימה לתקופת ראשית הציונות, והחלק השני כתוב בשפה עכשווית. פניית צפורי בקנשטיין בעלת תואר דר' בפילוסופיה של המדעים ממכון וייצמן. גם עטיפת הספר, "ספסל בשקיעה", היא פרי יצירתה.



אבדן שריר עם הגיל (סרקופניה) - האם ניתן למניעה? לטיפול?

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



ד"ר שרה קפלן

שריר חזק, עם מסת שריר ראויה, נדרש לפעילויות רבות: סיוע בתנועה, השתתפות בתהליכים מטבוליים שונים (פרוק פחמימות, מאגר חלבון) ועוד. בגיל הצעיר, כאשר כמות השריר מספקת ואף עודפת, בזמן עקה (stress) כמו מחלת חום, הגוף מסוגל להתגבר ולתפקד. החל מגיל שלוש נצפית ירידה בכוח השריר, וככול שעולים בגיל התהליך מתקדם עד מצב שבו 50% ממסת שריר השלד אובדת ומוחלפת ברקמה שומנית או פיברוטית. לדלדול ולחולשת שריר מואצת קוראים סרקופניה. זהו תהליך הרסני המביא לירידה ביכולת התפקודית היומיומית. הסיבות לסרקופניה רבות, כמו: שינויים ביולוגיים, ירידה בכמות הורמונים אנבוליים, תת תזונה של חלבון וקלוריות, מחלות שונות הגורמות לשכיבה ממושכת או חוסר פעילות. הסימפטומים הם: ירידה בכוח ובסיבולת, חולשה, עייפות, ירידה בתפקוד היומיומי, האטה בהליכה, הפרת שיווי משקל, נפילות, רגישות יתר לקור וחום, על אף הטמפרטורה הסביבתית הסבירה ועוד.

מה עושים?

מניעה:

תזונה מאוזנת בשילוב פעילות גופנית, הכוללת פעילות תנגודת, תעלה את מסת השריר. לעתים תוספת קריאטין במזון תשפר את המצב (חובת התייעצות עם דיאטנית או רופא). טיפול:

תזונה מאוזנת עם התייחסות מרבית לצריכת קלוריות וחלבון ברמה מספקת. חשובה צריכת חלבון נאותה, עם ערך ביולוגי גבוה, המספק לגוף את כל החומצות האמיניות החיוניות לבנייה ולתיקון הרקמות, כמו גם לשמירת מערכת חיסון תקינה. זאת ניתן לקבל מבשר, דגים, מוצרי חלב, קטניות. יש לספק לגוף: שומנים כשמן זית, אבוקדו, טחינה אגוזים; סידן וויטמין D-החיוניים לבריאות העצם; סידן המצוי בסרדינים, מוצרי חלב, טחינה; וויטמין D המצוי בדגים, מוצרי חלב מועשרים; ויטמין B 12 החשוב ביצירת DNA בתאים ומשתתף ביצירת תאי דם אדומים במח העצם ויצירת מיאלין במערכת העצבים. מצוי בבשר, דגים, ביצים. לעתים, יש צורך בתוספת מזון רפואי, המספק תזונה מלאה ומאוזנת, מוגש בצורה נוזלית ומהווה מקור בלעדי או כהשלמה. נזלים: צריכת מים חשובה ביותר ומומלץ לצמצם קופאין. (מומלץ להתייעץ עם דיאטנית קלינית).

נהיגה בחורף

פרופ' ארתור ליבוביץ', מומחה לגריאטריה ולרפואה פנימית



פרופ' ארתור ליבוביץ'

אני מניח שכתבה זו תתפרסם בעיצומו של החורף. על כן חשבתי להדגיש כמה היבטים הקשורים בנהיגה בחורף. ראשית, בתקופה זו יש צמצום של שעות האור ביממה, מחשיך לפני השעה שש ואף לפני חמש. שינויים בעיניים, תלויי גיל, דורשים יותר אור כדי להיטיב לראות. לזה יש להוסיף את העובדה שלחלק מן המבוגרים יש קטרקט שלא תמיד הם מודעים לו (לכן מומלצת בדיקת רופא עינים). לאור כל אלו מומלץ לתכנן את הנהיגה כך שהנסיעות תתבצענה בשעות האור. בחורף עלולים להיות גם מפגעים תחבורתיים כמו: שלוליות מים, רמזורים לא תקינים וכבישים חלקים, הדורשים תשומת לב וזהירות מירבית.

נושא נוסף, חלק מן התרופות (תרופות הרגעה למיניהן, כדורי שינה ואפילו חלק מן התרופות נגד תופעות השפעת) עלול להשפיע על זמן התגובה, על הערנות והריכוז. הקבוצה המכונה בנזודיאזפנים (קבוצת הוואליום, הלוריוואן ודומיהן), בגלל היותה נפוצה ומשווקת תחת שמות מסחריים שונים, דורשת התייחסות ייחודית. משרד הבריאות, למשל מנהל מערכה (כל השנה) לצמצום השימוש בתרופות אלה בגיל הגבוה. תרופות נוספות שעלולות להשפיע על כושר הנהיגה ובטיחותה הן חלק מן התרופות נגד אלרגיה, חלק מן התרופות נגד דכאון ועוד. מומלץ לעבור עם הרופא על רשימת כל התרופות, לדון על נחיצותן, מינוןן ואופן נטילתן.

ועוד מילה על נהיגה בחורף ובכלל. גם אם כולנו "אריות בחורף" כשם המחזה הידוע, כדאי לבחון מדי פעם את כושר הנהיגה. אם יש חשש לבעיה בתחום זה צריך להיבדק בהקדם. בשנים האחרונות נפתחו מרכזים הן להערכה והן לשיקום הנהיגה. שוחחו עם הרופא ועם בני המשפחה ופנו ללא היסוס ליעוץ.

כי נפלתי קמתי

סיפור חייה של תושבת רחובות ריסא שטאובר

יהודית שפירא

ב-27 בינואר יחול יום הזיכרון הבינלאומי לשואה. תאריך זה נבחר, משום שהוא היום שבו שוחרר מחנה ההשמדה אושוויץ בידי הצבא האדום. למחנה זה הגיעה ריסא שטאובר, שנולדה ברומניה, ביוני 1944. מיד עם הגיעה למחנה הייתה עדה למראות קשים ומזעזעים. שם פגשה לראשונה את ד"ר מנגלה ונכחה בסלקציות שלו הידועות לשמצה. מזונה כלל מנה קטנה של לחם יבש שחולק רק בערב.

הבכי ותחושות הבדידות והפחד לא הרפו ממנה. בבלוק בו התגוררה לא היו שירותים, ולא הייתה גישה חופשית למים. כל עשר נשים קיבלו שמיכה אחת בלבד לשנת הלילה, והיא נאלצה להשתמש בנעליה בתור כרית לראש. מאושוויץ נשלחה למחנה עבודה ליד העיירה פלאשוב שבדרום פולין, המחנה שבו הקים התעשיין הגרמני שינדלר מחנה משלו.

ריסא עבדה שם בחציבת אבנים ובבניית צריפים. מעט האוכל שקיבלה היה מלוכלך ומלא בחול. עם הזמן חלתה ונשלחה לבית חולים, רק בזכות העובדה שנחשבה לעובדת טובה. לאחר שהתאוששה נשלחה לעבוד במחצבה, שם היה עליה להעביר אבנים וסלעים



ריסא שטאובר

צילום: יהודית שפירא

ממקום למקום. שלושה חודשים שהתה במחנה זה בתנאים קשים במיוחד עד שהגיעה שמועה שהרוסים מתקרבים. היא נשלחה חזרה לאושוויץ ושוב עברה סלקציה ע"י מנגלה. על ידה הוטבע המספר - 23459A. עתה עבדה בסחיבת רעפים ממקום למקום. אח"כ הועברה למחנה אובראלשטט שבצ'כוסלובקיה, שם עבדה עבודת פרך בבית חרושת לטווית חוטי כותנה. במאי, 1945 שחרר הצבא הרוסי את המחנה. בתום המלחמה היא הצליחה לחזור לרומניה ולראות בכאב עמוק את שרידי ביתה. הוריה נספו שניהם באושוויץ. גם שני אחיה הצעירים נספו בשואה. מלבד ריסא רק אחות אחת שרדה. ב-1947 נישאה למרדכי צבי, שאותו הכירה לפני המלחמה ברומניה. שניהם עלו לארץ ב-1948. בתחילה התיישבו בכפר זרנוגה בסמוך לרחובות (כיום ידוע בשם קרית משה), ואח"כ עברו להתגורר ברחובות עצמה. נולדו להם ארבעה בנים. כולם נישאו, הולידו ילדים והשבת המשפחתי הנפלא כולל כיום גם נינים. את סיפור חייה, סיפור גבורה שלא ייאמן, תיעד נכדה, דן שטאובר, בספרו "כי נפלתי קמתי".



קציצות דגים ברוטב עגבניות ויין



חומרים

- 500 גר' דג נסיכה טחון
- 1 בצל סגול קצוץ ומטוגן
- 6 שיני שום כתושות
- 1 תפוח אדמה קטן מגורר דק
- מלח, פלפל שחור גרוס, פלפל חריף (אם אוהבים)
- קורט סוכר
- 3 כפות פטרוזיליה
- קצוצה
- 1 ביצה

אופן הכנה

מערבבים יחד הכול ויוצרים קציצות



מכילים את הרוטב

- 1 קופסא עגבניות מרוסקות
- מלח, פלפל שחור, קורט סוכר
- 2 כפות שמן
- 1/3 כוס יין לבן טוב
- זיתים ירוקים ושחורים חתוכים לחצאים (5 מכל סוג)
- עלי סלרי משני גבעולים
- מרתיחים הכול יחד ומכניסים את הקציצות.
- מבשלים על אש בינונית קטנה כחצי שעה או פירה בטטה, או עם ברוקולי מאודה, או אפונה ירוקה.

אכפת לי מאוד

רות קלי

שמאלני אבל בן אדם

במשך שש שנות המדור "אכפת לי" הטרחתי אתכם, בין היתר, בנושאים חשובים בעיני הקשורים לרחובות. אם למנות רק אחדים מהם אזכיר: אופי של עיר נקבע לפי עומק השורשים. (על עקירת עצים) משוגעת, רדי מהעצים. (עוד על עקירת עצים) לא הבטיחו לנו ניחוח של ורדים (על בעלי כלבים שאינם אוספים את צואת כלביהם) על החניות (אנא, התחשבו בנהגים אחרים) על נהרות רחובות (בעיות ניקוז בחורף) מה עושים כשאין בית שימוש בסביבה והדרת פני זקנה על כסאות וספסלים במקומות ציבוריים.

ועוד עניין - באזכרה לבעלי לפני שנים אחדות הספיד אותו חבר קיבוץ דתי שעבד אתו. וכך אמר עליו, "הוא היה שמאלני אבל בן אדם". (נדמה לי שהוא אפילו לא קרץ כשדיבר). (זה הזכיר לי את הסיפור על השדכן שהמליץ לאב על כלה לבנו: היא עירקית אבל נחמדה).

אפשר להמשיך את הרעיון בנימה זאת ולהגיד: הוא זקן אבל בן אדם. הוא פולניה אבל בן אדם. הוא חרש אבל בן אדם. הוא ערבי אבל בן אדם. היא סייעת אבל בן אדם. הוא אשכנזי אבל בן אדם. היא מתנחלת אבל בן אדם. הוא סודני אבל בן אדם.

וכל אחד יכול להוסיף לרשימה כאוות נפשו, כי כולם בני אדם. זהו, הגיעה העת לפנות מקום לכתבים נוספים. ולכל הקוראים, בשעת פרידה - אגיד תודה.

מה נשתנה? אף זכריו!

מה נשתנה ב"מה נשתנה"

נירה עפרוני ורות קלי



פרידה

נולדנו ברחובות, גדלנו ולמדנו ברחובות, הקמנו משפחות ברחובות, גרנו ועבדנו ברחובות, יצאנו לגמלאות ברחובות, התנדבנו ברחובות, שמחנו לכתוב ב"כיוון חדש" ברחובות

אנחנו מודות ליו"ר העמותה יחזקאל הרמלך, לעורכת העיתון מירה ניר, לצוות הכתבים, למערכת העיתון ולכם הקוראים - על השותפות, על החופש להתבטא, על האווירה הנעימה במלאכת הכתיבה ועל המשוב לכתבותינו. מה שישתנה אצלנו הוא שעכשיו נהפוך מכותבות לקוראות. אנחנו מאחלות לעיתון שימשיך לעניין ולשמש שופר לעשייה המבורכת של "על"ה".

באהבה, נירה ורות



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

מלונית לפתרונות זמניים/קבועים

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



טל. 08.9453585 | פקס. 08.9491257

בית אבות גן דוד בע"מ | רחוב הפלמ"ח 4, רחובות 76228

www.gandavid.co.il | info@gandavid.co.il

לקט מתוך פעילויות חברה, תרבות וספורט בעל"ה דצמבר:



ריקודים סלונים במוצ"ש עם המרקיד מייקל 17.12.16



טיול לירושלים וביקור בכנסת וביד ושם 7.12.16



תחרות ארצית לגיל המבוגר בטניס שולחן, על"ה רחובות מקום ראשון בארץ 7.12.16



מפגש בינדורי לחנוכה עם תלמידי ב"ס פרחי המדע 18.12.16

טלוויזיה קהילתית

תוכניות בערוץ 98 בינואר 2017

ימי א' 11:30, ימי ה' 19:00
< התכנית "שיניים ובינה",
כל מה שרציתם לדעת על
שיניים והטיפול בהן.

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.



ספרייה חדשה בקפה תרבות על"ה

ההשאלה תופעל ללא תשלום בימי ג' ו-ה'
בין השעות 11:30 ל- 12:45
קטלוג הספרייה יהיה זמין לעיון בקפה תרבות
על"ה ויופיע באינטרנט באתר על"ה רחובות
www.alehrehovot.org.il
לברורים ולתרומת ספרים ניתן לפנות לטלפון
*8870 שלוחה 4 או למייל thyd123@gmail.com



הצגות/ אופרה/ מחול

21/1/17 בשעה 11:00 שבת של זהב - עולמו של
ויקטור הוגו - מריגולטו לעלובי החיים. יציאה
בשעה 10:00
25/1/17 בשעה 20:30 בבית החייל "השחקנית" -
תאטרון בית לסין. יציאה בשעה 19:00.
15/2/17 "עמודי החברה" - תאטרון הקאמרי בשעה
20:30. יציאה בשעה 19:00.
פרטים וכרטיסים להצגות: שוש גולדפישר,
08-6994250, ימים א' ו-ב' בשעות 11:30-13:30

מטיילים בארץ

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

ריקודים סלונים במוצאי שבת

במוצאי שבת 14/1/17 בשעה 19:30 בקפה
תרבות על"ה, ריקודים סלונים עם מייקל.
כניסה בתשלום 20 ₪

תערוכה

נמשכת תערוכת צילומים של האמנית
עדן דסטה
המעוניינים להציג את עבודותיהם מתבקשים לפנות
לאוצרת חנה שאולוב טל' 052-2504254.

מפגשי האזנה מודרכת למוסיקה קלאסית עם מיכאל שני

יתקיימו בתאריכים: 15/2/17, 4/1/17
בשעה 20:15 בקפה תרבות על"ה
חוג האזנה מודרכת למוסיקה קלאסית
נושא הסדרה: "שייקספיר במוסיקה". יוצגו
יצירות מופת מוסיקליות שחוברו בהשראת מחזות
של שייקספיר. יש הפתעות!
ההרצאה הראשונה: רומיאו ויוליה של ברליוז -
היצירה ששינתה את פני המוסיקה.
עם מיכאל שני - מנצח תזמורת ומקהלה, מלמד
ניצוח באקדמיה למוסיקה ולמחול בירושלים
ובמדרשה למוסיקה במכללת לוינסקי.

פרטים והרשמה: טל' *8870 / שלוחה 4



ינואר 2017 ב"קפה תרבות על"ה - רח' לוי אפשטיין 14

יום	תאריך	הנושא
ד	04/01	"המחליקים" - בלט בהשראת החלקה על הקרח - גיא באום
ה	05/01	"הנחש הוא יצר הרע" - בראשית פרק ג' - חניק גולן ניצני
א	08/01	"למה עוד לא הגענו למאדים?" - תולדות חקר החלל - יעקב קנלבאום
ב	09/01	סדרת הסימפוניות הגדולות - הסימפוניה הראשונה מאת גוסטב מאהלר - רות ברודי
ה	12/01	סין ונפלאותיה - עדינה ואריה בן דב
א	15/01	מיצוי זכויות הגימלאים מול הביטוח הלאומי ורשויות המס - עו"ד ליאור טומשין
ד	18/01	צ'רלי צ'פלין - סיפורו של גאון קולנוע דרך הסרט "הנער" - שומי שירן
ה	19/01	קיין והבל: "לפתח חטאת רובץ" - בראשית פרק ד' - חניק גולן ניצני
א	22/01	שירי חורף עם שחר שומן
ג	24/01	מי אחראי לקשר עם הצעירים בחיינו? יוספה רינות
ד	25/01	"הניב וגילגולו" - ניבים שמקורם במקרא ושימושם כיום - ד"ר תלמה צורבל
א	29/01	מועדון הסרט הטוב - "הליידי במשאית"
ה	02/02	"נח איש צדיק תמים היה בדורותיו" - בראשית פרק ו' - חניק גולן ניצני
א	05/02	כוכבים ואנשים - תולדות חקר החלל - יעקב קנלבאום
ב	06/02	סדרת הסימפוניות הגדולות - "ארואיקה" - מאת בטהובן היא הסימפוניה הגדולה בכל הזמנים - רות ברודי

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

עוד חדש בקפה תרבות על"ה

"בואו נדבר על..." - ד"ר אסתי קפולניק
מפגש חודשי בנושאים שונים ומגוונים הקשורים לאיכות החיים ביום יום, קשיים, התמודדויות, משמעויות ועוד...
12:30-11:30 בשעה 6/3/17, 6/2/17, 9/1/17

משחקי "קופסא וחברה" - (רמי, שחמט, דומינו וכו'...) -
החל מ 3/1/17 ימי ג' 13:00-11:30

חוגים, סדנאות ופעילויות חדש!

"מי מפחד משירה?" מפגשים עם שירה עברית ומתורגמת, בימי ב' אחת לחודש בהנחיית ד"ר מירי ורון.
16/1/17 17/13/2 בשעה 11:30

דמיון מודרך עם רחל משולם ימי ג' 09:30-08:30

חוג ברידג' - למתחילים ימי ב'
החל מ 2/1/17 13:30-12:00 עם חן שגב

חוג מתחילים לעיצוב תכשיטים מחרוזים עם רחלה מור
ימי ה' 17:00

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

"כושר באושר" - התעמלות עם איריס רייטר-
בימי א' ו ג' 17:30-16:30 החל מ 8/1/17

סדנת אימון לחיים טובים עם מלי בשן-לוי

אוטוביוגרפיה יצירתית עם רחלי דור-רפפורט

כדור עף לגברים

חוג לגרפולוגיה עם הגרפולוגית בתיה קלוגמן
ימי ג' 12:30-11:30

ריקודי בטן למתחילים עם לילך וסרמן ימי א' 11:30

ריקודי עם באולם הפועל רח' ברנר ימי א'
10:00-09:00 - מתחילים "צעד ראשון"
09:00-07:30 - מתקדמים

ממשיכים... כדאי להצטרף...



<< ספורט וריקודים

סדנא לצ' קונג עם אסף טל

התעמלות לנשים ולגברים

טניס שולחן

כדור רשת לנשים

ריקודי בטן עם לילך וסרמן

ריקודי עם עם יולנדה ולנסי

ריקודים סלוניים

<< נגינה, מוסיקה ושירה

לימוד פסנתר בקבוצות קטנות
עם רות ברודי

מקהלה "הלליה על"ה"
עם מיכל אוקון

נגינה בחליליות בקבוצות
עם לאה בן - שלמה

חוג סריגה עם רינה כהן

ציור עם רות אפלכאום

ציור עם רחלה מור

תכשיטים מחרוזים עם רחלה מור

"מעשה טלאים" עם חנה רון

<< לומדים שפה

אנגלית מתחילים ומתקדמים עם
בתיה קלוגמן

ספרדית מתחילים ומתקדמים
עם אליסה מרקאר

מחשב לכל גיל בהתאמה אישית

שימוש בטלפון חכם עם חנוך מגל

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