



**פעולות חברה תרבות וספורט**  
עמודים 11-12

**מומחי על"ה לבריאותך**  
עמוד 9

**עיר עם לב של מושבה**  
עמוד 4

**על מיצוי זכויות הגמלאים**  
עמוד 3

## הדרכה לתזונה נכונה ללא תשלום בשירותי הסייעות של על"ה "יש לאפשר לחולי דמנציה לאכול את הדברים שהם אוהבים"

יהודית שפירא

תוחלת החיים בישראל בעלייה מתמדת. אכן זוהי ברכה, אך לצידה ישנה עלייה במספר החולים הלוקים בדמנציה. בקרב אנשים הסובלים מדמנציה מופיעים גם קשיים בתחום התזונה והאכילה, קשיים ההולכים וגוברים עם התקדמות המחלה, דבר המהווה אתגר לא פשוט למשפחות המטפלות.

<< המשך בעמ' 6

## משרד הרווחה אישר לעמותת על"ה הגדלה מצומצמת במספר החברים במרכז היום

## הושלמה בנייתו של מגרש פטאנק להנאת חברי מרכז היום למבוגר

חני פרנק

מרכז היום למבוגר ע"ש יצחק כץ זוכה להערכה רבה מחברי המרכז ומבני משפחותיהם. אלה גם אלה לא חוסכים שבחים ודברי תודה בכל הזדמנות שבה הם פוגשים מי מצוות העובדים או ההנהלה. התוצאה המידית היא תפוסה מלאה, שאינה מאפשרת



ביקור חברי מרכז היום בכפר חב"ד

קבלת חברים חדשים. לאחרונה ובאישור משרד הרווחה עבר המרכז תהליך אישור זמני המאפשר הגדלה מצומצמת של מספר חברי המרכז.

<< המשך בעמ' 2

## מבזקים...מבזקים...מבזקים



**עמותה למופת.** ביוזמת ג'וינט/אשל ישראל הגיעו ביום 26/1 לעמותת על"ה רחובות 40 מנהלים של מרכזי פעילויות לאוכלוסיות המבוגרות מ-6 מדינות באירופה, ללמוד על מודל ההצלחה של על"ה רחובות.

\*\*\*

**מועדון שישי.** במסגרת מיזם הבדידות המופעל ע"י על"ה בשיתוף המח' לרווחת המבוגר בעירייה, משרד הרווחה, המוסד לביטוח לאומי ואשל החל לפעול מועדון חברתי למבוגרים בודדים המתקשים בניידותם. המועדון פועל בימי שישי במרכז היום למבוגר ע"ש יצחק כץ ברחוב בורוכוב 12. פרטים והרשמה במשרדי העמותה.

\*\*\*

**הרופאה והאגדה.** הציבור מוזמן להקרנת בכורה של הסרט על ד"ר אדי שוויצר (1987 - 1897) רופאת הילדים האגדית שפעלה ברחובות. הסרט הופק ע"י צוות הטלוויזיה הקהילתית של על"ה ויוקרן באולם "יד לבנים" ביום ג' 14/3 בשעה 18:00. הכניסה בהזמנות שאפשר לקבלן בלשכת יו"ר העמותה, ביל"ו 41.

\*\*\*

**על"ה בפייסבוק.** החל לפעול לידיעתכם והנאתכם דף פייסבוק חדש לעמותה. הדף יעדכנכם על הקיים והחדש בשירותים ובפעילויות. עיתון העמותה "כיוון חדש" במהדורה מכוונת ועוד.

## מנכ"ל ג'וינט/אשל יוסי היימן בביקורו במרכז היום למבוגר של על"ה ברחובות:

## המשחקים המופעלים במרכז משפרים את הזיכרון, מאמנים את המוח ומחזקים את הקשר החברתי

חני פרנק



צילום חני פרנק

הארי ויינברג גדל בבולטימור בארה"ב בתחילת המאה ועשרים. משפחתו הייתה ענייה ובגיל 12 נשר מבית הספר. הוא החל לעבוד עם אביו וכשגדל עסק במסחר, התעשר והקים קרן ע"ש הרי וג'נט ויינברג שמטרתה לתרום ולסייע לעמותות המסייעות לאוכלוסיות חלשות.

משחקים בצוותא במרכז יום למבוגר

באחד מביקוריו בישראל הגיע למעון קשישים והבחין בפניהן העצובות של אנשים במקום. כשניגש לאחד מהם ושאלו לפשר פניו העצובות, נענה שבצעירותו חגגו לו מדי שנה את יום הולדתו ומאז שהזדקן זה פסק.

<< המשך בעמ' 3

## קול קורא לתושבי רחובות, ארגוניה ומוסדותיה אל ייפקד שמכם מרשימת התורמים לכינונו של המרכז הרב תכליתי למבוגרי העיר.



צילום זיגמונד ליטנר

הבנייה בעיצומה

## עדיין קיימת אפשרות להנצחת יקיריכם:

סכום	גודל	מתחם
1,000,000 ₪	90 מ"ר	מתחם תרבות (נתרם)
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 (נתרם)
50,000 ₪ ומעלה	-	קיר התורמים
500-50,000 ₪	-	ספר התורמים

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



## הושלמה בנייתו של מגרש פטאנק להנאת חברי מרכז היום למבוגר

<< המשך מעמ' 1

עד כה עמד התקן היומי על מאה חברים. משנת 2017 יכיל המרכז 120 חברים. ההגדלה חייבה גם הגדלה במצבת העובדים והמטפלים. היום חברים במרכז כ- 250 מבוגרים, חלקם מגיעים בכל ימות השבוע וחלקם באים בימים בודדים. מי שעוקב אחר המתרחש במרכז היום אינו מופתע מהמוניטין שדבק במקום. היקף ומגוון הפעילויות התרחבו בניהולה המסור של ציפי רוט. בשנים האחרונות מושם דגש על שיפור ושימור הכישרים הקוגניטיביים של המבוגר, לצד מלאכת יד והתעמלות שהיו נהוגים בעבר. פעילויות חדשות רבות שולבו בפעילויות המרכז כמו: משחקי חשיבה, שיעורי התעמלות המוח, גיוון ביצירות וחומרי עבודה בסדנאות. גולת הכותרת היא עבודה מרובה באמצעות מוסיקה, בעיקר באגף לתשושי נפש, זאת לאור מחקרים שהצביעו על ההשפעה החיובית שיש למוסיקה על העולם הרגשי של חולי דמנציה. המוסיקה, ע"פ המחקרים, מרגיעה, מעלה זיכרונות ומעוררת תגובת גוף, נפש ושמחה. בשורה משמחת מהימים האחרונים הוא הפעלת מגרש הפטאנק להנאת חברי המרכז, פרי יוזמתו של סגן ראש העיר זוהר בלום.

בעקבות הרחבת תקן התפוסה היומית במרכז היום, קיימת הזדמנות לצירופם של מספר מצומצם של חברים חדשים. לפרטים והרשמה: טל' 08-9464434.



## מכתבים למארכת

### חן חן למגיבים

בתחילת כל חודש מחולק הירחון שלנו "כיוון חדש" לתיבות הדואר של תושבי רחובות. אזור מגוריי נימנה על אחד האחרונים בתור לחלוקה. לעיתים מתפרסמת בו כתבה ששלחתי, אך אינני יודעת מראש באיזה חודש תועלה לדפוס. את זאת קובעים שיקולי המערכת, המקובלים עלי תמיד. כך קורה, שמתחילות להגיע אלי תגובות של קוראים בטלפון, למחשב, בע"פ ובכתב, לפני שקבלתי את העיתון, אות לכך, שהוא מכיל את כתבתי. מובן שהמשוב מקהל הקוראים משמח אותי, וכך הוא היה לגבי הכתבה האחרונה "מתנות קטנות":

כבר בראשון לחודש התקשרה מרים סומך, דוקטורנטית צעירה ממכון ויצמן, ואמרה שנהנתה מהקריאה כי סיפורי העבר מקסימים אותה. אמנם עיתוננו פונה בעיקר לגמלאים, אך מתברר, שמה שהיה פה מרתק גם צעירים. כבר נאמר "דור לדור יביע אומר", ואנו משמרים את העבר לאנשי העתיד.

למחרת התקבלה במחשבי הכתבה, ששובצה במצגת של עליה קולבר, ונשלחה לכל אנשי הקשר שלה. זוהי מחווה קבועה מצידה, המגדילה את התפוצה גם אל מחוץ לרחובות, ומחמיאה לעיתון ולי.

בשלישי לחודש התקשר שלמה ברקוביץ', קורא נאמן בן 93, שמתקשר אלי לאחר כל כתבה, משבחה, ומשתף אותי בזיכרונותיו הקשורים בנושא. עדיין לא פגשתי אותו, אך מתברר שהוא צלול כבדולח, ובעל זיכרון נדיר. נהייתי לשמוע ממנו, שכאשר נפל ואושפז לביקורת בביה"ח בילינסון, בדקו הרופאים אם אינו מבולבל, וזוכר את שמו. בתשובתי שאל אותם אם הם יודעים מה שמו הפרטי של בילינסון, ובאיזו שנה נוסד בית החולים. ואז הוא לימד אותם...

ברכה ליון ציינה, שיש לה זיכרונות משותפים לשלי, וכי אחת המתנות לנישואיה הכילה בתוכה פתק, שקיבל נותן המתנה לנישואיו שלו... מטי בכר סיפרה, שבעקבות הכתבה הראתה היא לנכדיה מתנות שקיבלה לחתונתה, והן שעשעו אותם מאד. עדינה בן דב הגיבה: מאד אהבתי את הכתבה "מתנות קטנות" המזכירה ימים עברו. כולנו חיינו באותה תקופה עם אותן נורמות חברתיות. יש מתנות שנשארות כמזכרת לכל החיים. תודה לרותי שמצליחה לבטא כל כך יפה את זיכרונותיה. העיתון יגיע לאזורי בקרוב, ואני מצפה למדורים הקבועים ולמאמרים המעניינים שבו. הגיע!

ד"ר רות לוינסון

## טלפונים חיוניים בעמותת על"ה

מזכירות	08870*/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 ויעוץ	08-6285137 1-700-700-204
אתר העמותה	www.alehrehovot.org.il
פניות במייל	info@alehrehovot.org.il

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

עורכת העיתון: מירה ניר 050-7205323

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

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

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

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

## 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





### על מיצוי זכויות הגמלאים בביטוח לאומי ורשויות המס

דליה דמארי

בקפה על"ה התקיימה הרצאה מאלפת ומעמיקה ע"י עו"ד ליאור טומשין בנושא זכויות הגמלאים הנובעות כתוצאה מבעיות רפואיות. העו"ד הסביר את הנושא וענה על שאלות בנידון. ההרצאה התחלקה לארבע קטגוריות:

**1. פטור ממס הכנסה** - יכול להגיש בקשה רק מי שיש לו נכות רפואית 90% ומעלה. מי שמקבל החזר זה עד שבע שנים אחורה וקדימה יקבל פטור (עד הכנסה של 50000 ₪ לחודש).

**2. נכות כללית** - הקצבה 1400-2600 ₪ לחודש.

**א. נכות רפואית** - מינימום 40%

**ב. נכות תפקודית** - רק מעבודה לא מפנסיה.

**ג. הכנסה מעבודה** - פחות מ 5500 ₪ לחודש.

**ד. גיל** - 62 שנים לנשים, 67 שנים לגברים. מעל גיל זה אי אפשר להגיש בקשה. בביטוח לאומי אין התיישנות. אם מגישים מאוחר, מקבלים רטרואקטיבית רק שנה אחורנית או קדימה מהגשת התביעה.

אפשר להגיש תביעה על תאונות, שתוצאת התרחשותן נראית לעין ועל תאונות שתוצאת התרחשותן אינה נראית לעין. ביטוח לאומי נותן פיצוי על תאונות עבודה ונכות. מ 20% ומעלה יש קצבה חודשית. אין מס הכנסה על קצבאות הביטוח הלאומי. אפשר להגיש תביעה על החמרת מצב לווועדה רפואית, שיכולה להעלות את אחוזי הנכות. אפשר לאחד נכויות מתאונות שונות. ניתן לקבל פנסיה רפואית מהעבודה וגם קצבה מביטוח לאומי.

**3. נכות מעבודה** - בעיות אורטופדיות, בעיות פנימיות, בעיות נפשיות ועוד. בביטוח לאומי אין כפל קצבאות, מקבלים את הגבוהה מבין השתיים. רק ניצולי שואה מקבלים שתי קצבאות.

**4. סיעוד** - אדם במצב בעייתי, מנטלי או פיזי, מקבל עזרה בשעות או עובד זר. אם התביעה נדחית, אפשר לבקש גישור בבית משפט. חשוב לבדוק בביטוח פרטי אם הפוליסה תקפה.

#### פעילויות חברה חדשות

**1. "בואו נדבר על זה"...** - מנחה ד"ר אסתי קפולניק, פעם בחודש. המטרה היא לשבת בקבוצת דיון, לדבר על נושאים המטרידים אותנו, איך לחיות חיים משמעותיים ואיכותיים, איך למלא את "עצמנו" כשכבר לא זקוקים לנו ועוד.

בדיון שהיה שוחחנו בנושא האזנה למוסיקה ומה היא תורמת לנו.

**2. משחקי חברה** - מנחה פסיה גולדנר פרנקל.

כל שבוע בימי שלישי ב-11:30 עד 13:00 משחקים בחברותא ברידג', שחמט, קלפים ועוד. יכולים להביא משחקים מהבית. המטרה להיות ביחד.

בואו לקפה על"ה להיות בחברותא ובעניין משותף!

### מאהלר - "הטיטאן"

עזרא אשר

גוסטב מאהלר, שחי במחצית השנייה של המאה ה-19 עד תחילת המאה ה-20, היה מהמלחינים הסימפוניים החשובים ביותר במוסיקה הרומנטית המאוחרת. במפגש החודשי עם רות ברודי, נחשפנו לחייו הקשים של מאהלר ולאנטישמיות ממנה סבל. הישגיו הגדולים הם שהביא את הסימפוניה לשיאים חדשים בממדים התזמורתיים, באורך היצירות ובמשמעותן. הוא נאבק מגיל צעיר ללמוד מוסיקה, כי אביו רצה שיהיה חנווני כמוהו, ובהמשך נאבק על הכרה ביכולותיו המוסיקליות. הוא ספג תגובות אנטישמיות בווינה של סוף המאה ה-19 ונאלץ להמיר את דתו כדי לקבל את המשרה הנחשקת של המנהל המוסיקלי של האופרה הווינאית. במהלך עשר שנים, בעבודה מפרכת, העלה את רמת בית האופרה לשורה הראשונה בעולם. הנאצים אסרו על ביצוע יצירותיו, וגם בעולם הגדול מיעטו להשמיעו, עד שהגיע לאונרד ברנשטיין, המוסיקאי היהודי הגדול, והקליט את תשע הסימפוניות שלו בסטריאו. "טיטאן" היא הסימפוניה הראשונה שכתב, והיה מעניין לשמוע אותה עם הפילהרמונית של לוס אנג'לס בניצוח דודאמל, ולהיווכח במשמעות של הנעימה "אחינו יעקב" כמוסיקת אבל ולאחריה פרק, שכוונה ע"י ברנוו ואלטר "הניצחון המזהיר של החיים."

הארי חש את כאבו והחליט לתרום לקיום ימי הולדת במעונות הקשישים בישראל.

ג'וינט/אשל ישראל מקיימת צוואתו. לאחרונה קנתה ערכה הכוללת כ-50 משחקים ומנהלה יוסי היימן עם צוות מדריכים הגיעו לאחרונה למרכז היום של על"ה ברחובות ל"יום הפעלה" של המשחקים החדשים. היום החל בהדרגת צוות עובדי המרכז ולאחר מכן חברו אליהם חברי מרכז היום שישבו בקבוצות סביב שולחנות עמוסי משחקים והחלו לשחק. זאת הייתה חוויה לראות אולם מלא באנשים משחקים בעניין וברצינות גם אם זה לא תמיד היה קל. "בואי, הצטרפי לשולחן שלנו ושחקי אתנו. את לא יודעת מה את מפסידה!" כך שמעתי מאחד השולחנות.

יוסי היימן עקב בעניין אחרי הפעילות ונראה שבע רצון. כשנפגשו לשיחה הסביר: "למשחקים האלה יש ערך מוסף למבוגר. יש בהם אימון למוח, התנסות בקבלת החלטות, שיפור הזיכרון, עזרה הדדית, הנאה ואינטראקציה חברתית". לסיום הפתיע את חברי המרכז בגלית "בן אנד ג'ריס" טעימה.

### תזריה החדש

#### נפתלי ותחייה יערי

מלי בשן-לוי



נפתלי יערי

עשרים עמודים מלאים ועוד אינספור חוויות שלא נכתבו, זה האוצר עמו יצאתי ממשפחת יערי, אנשים שאוהבים אנשים.

נפתלי ותחייה עדיין עובדים. במקביל לעבודתם תמיד הייתה ברקע ההתנדבות, אותה ינקו מבית הוריהם, ואותה הם מעבירים לילדיהם ונכדיהם בבחינת "הדרך הטובה ביותר לחנך- היא לתת דוגמה אישית".

בשל תחומי ההתנדבות הרבים, חשתי צורך לחלק את המאמר לשני חלקים, כשהחלק הראשון יתייחס לאבי המשפחה, נפתלי יערי, והחלק הבא לרעייתו, תחייה רבת הפעלים, ולפעילות הגמ"ח המשותפת. נפתלי, איש חינוך ותיק, מורה ומנהל בעברו, התחיל להגיע למרכז היום כדי שחותנו יסכים לבקר במקום, והחל להעביר שם בהתנדבות את "פרשת השבוע". הוא עושה זאת באדיקות זה עשרים ושמונה שנים, בימי חמישי, כשהוא מתאים את הרמה למשתתפים ונותן להם יחס אישי בקולו המיוחד וכשהוא מישר מבט לעיניהם.

הוא מספר על קשישה בשם פנינה, שלמרות לקויות ראייה ושמיעה קשות, הקפידה לבוא באדיקות. גם כשחלה ראה חובה לעצמו להגיע, כי פנינה מחכה.

סיפור אחר הוא על מדען ממכון וייצמן, שהיה מגיע בקביעות, כמעט ולא משתתף, אבל לאחר מכן היה שולח הארות והשגות בדואר האלקטרוני.

לפני כל חג נהגו בני הזוג להגיע ולחגוג עם הקשישים: בפורים - ברעשנים ובאביזרים; בסוכות - שעור בסוכה, ולפני ראש השנה תקע נפתלי לקשישי מרכז היום של עמותת על"ה - בשופר.

כשאני חוקרת ומעמיקה נפתלי מספר לי על אמו, שלאחר מלחמת העולם השנייה, באמצעה הדלים, הייתה מאכילה מסיר מרק ענקי את אוכלוסיית העולים שזה עתה הגיעו ארצה. נפתלי חוזר ומציין כי מאז שפרש הוא עושה את הדברים שהוא אוהב לעשות ולא את אלה שהוא מוכרח לעשות.

"לאהבה - צריך שניים" הוא אומר, ולא בכדי המילה "נתן" נקראת באופן זה מימין ומשמאל כי מי שנותן - מקבל !! המשך הכתבה בגיליון הבא.

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

## את המראה מהמרפסת העין לא מפספסת

צבי אורן

בשנות השישים היה לאמי רעיון מקורי וחדשני. היא תכננה לבנות חדר בחצר ביתנו בשכונת נווה יהודה, עבור אמה שגרה לבדה ברחוב שגבל ברחובנו. כמעט בכל חצר היה מבנה של מחסן להחזקת כלי עבודה, ציוד לגינה או לאופניים. בנייה של חדר מגורים היתה חידוש בשכונה. הרעיון קרם עור וגידים. פועלי בניין עבדו במשך כמה ימים, ואני ושאר בני המשפחה צפינו בהם בעניין עד תום העבודה. החדר כלל שירותים, ברז, כיור וחלון רחב המשקיף על ביתנו. היום שסבתי באה לגור בחדר זה היה יום חג עברי. עזרתי לה להניח את החפצים על המיטה ולסדר אותם לאחר מכן. חשתי שזה הבית השני שלי. במשפחה קראו לו "החדר של סבתא". בכל יום כשנפגשנו היא עודדה אותי ללמוד שפת היידיש. "דאס איס זיגער" היא אמרה. "זה שעון" תרגמתי בתגובה. בימי שישי לפנות ערב ישבתי על מעקה המרפסת הצופה אל החדר. זו הייתה שעת הדלקת נרות. קרני שמש אחרונות האירו את החלון והתמזגו באור נגוהות של נרות השבת. כשיצאה סבתי מהחדר היא אמרה לי שהשבת נכנסה. בימי חול היא קנתה אוכל בשבילה ובשביל כל המשפחה. בבקרים הביאה לחמניות טריות מהמכולת. כמה חודשים לאחר שהגיעה אלינו נפטרה סבתי באופן מפתיע בחדרה. תקופה ארוכה נשאר החדר ללא שינוי. הפמוטים של נרות השבת בלטו על השולחן. לאחר מכן שימש החדר כחדר אירוח. שהו בו קרובי משפחה משבדיה, מארה"ב וגם עולה חדש מרוסיה. כיום מתגוררת בחדר המטפלת של הוריי. כשאני מגיע לבקר אותם, אני יושב לפעמים על מעקה המרפסת וצופה אל החלון שבחדר. קרני השמש מאירות אותו והוא זוהר. דבר אחד חסר, אור נרות שבת, שימלא את חלל החדר.

## משחקי ילדים

עבר או לא עבר?

לזר אליאש

אמא שכבה לנוח ובקשה שקט אז יצאתי לגבעה לתפוס בר'לה. ואז בא שלמה, הילד של גברת טלום. באמת היה לה שם אחר אבל אחי ואני קראנו לה ככה כי תמיד היא אמרה לי "שלום טלום", למה שהייתי קטן ואמרתי "טלום" במקום "כלום". היא גם אמרה לי "שלום חֶמְשֶׁל", כשכבר אמרתי "חשמל". בעד זה לא הזמנתי אותה לחתונה שלי, אפילו שהייתה חברה של אמא. הילד של גברת טלום היה גדול. אולי בן שמונה. הוא השתעמם ואז הוא ראה אותי ואת עגלת הילדים החלודה והחבולה שהושלכה שם. - "טלום, רוצה להיות נהג?" אפילו שנעלבתי הסכמתי. הוא הושיב אותי בעגלה, אמר לי להחזיק חזק וירד בריצה במורד הגבעה. אולי התעייף, אולי נמאס לו, באמצע המדרון הוא הודיע: "עכשיו אתה הנהג" ופנה לענייניו. העגלה ואני המשכנו להידרדר בכוחות עצמנו. קרה מה שאתם מתארים לעצמכם. הוא נבהל ונס כשאבא קורא אחריו: "אם אתפוס אותך אני אשבור לך את הראש! לארבעה חלקים! אולי לשמונה!!" זאת סיפרו לי כשהתעוררתי, אחרי שגמרתי לתפור אותי. הילד גדל והיה לנער, הנער לעלם והעלם לגבר ותמיד כשפגש את אבא היה עובר למדרכה השנייה. כך סיפר אבא אפילו שזה נשמע קצת מוזר. תבינו, אבא, ביום טוב ועל קצות האצבעות, לא הגיע לכתפיים של הבחור. האם אמא טלום דאגה לתת לו טיפול פוסט טראומטי? אינני יודע. לימים, במפגש של בית הספר העממי הוא נראה לי בסדר. הרגעתי אותו שזה כבר לא כואב, הוא קיבל בענווה את תודתי על שעור הנהיגה הראשון שלי אבל את עניין המדרכה הוא הכחיש. מצד שני אבא מעולם לא שיקר לי. אולי רק כשסיפר שבוורשה יש בית ספר לגנבים ושביקץ שולחים את הפּערענעס לרכבת, אבל זה בגלל שנדנדתי עם השאלות שלי. אבל יותר אף פעם לא. אני בבעיה. יש לי את המלה של אבא מול מלה של אלוף, שגם אותו אני אוהב. מאיפה הגיע לכאן האלוף אתם שואלים? מה, לא אמרתי לכם? רק המורים קראו לילד של גברת טלום שלמה, הילדים קראו לו צ'יץ'.

## קפה שכונתי

מירה ניר



נרקמו פה על מדרכות השכונה בגילים השונים. ההורים בילו בבית. מי יצא לשתות קפה בחוץ? הטכנולוגיה המתקדמת וקצב החיים המהיר הביאו לשינויים מפתיעים. כל אמצעי התקשורת המתוחכמים תפסו מקומם של משחקי הרחוב ופגישות של "החברה".

התושבים הותיקים - המייסדים הלכו לעולמם. דור ההמשך ממשיך את המסורת המשפחתית, אבל השכונה שעדיין נקראת שכונת נווה יהודה לבשה פנים חדשות. בית הקפה הפינתי מהוה מקור למפגשים אקראיים מרגשים גם לתושבים שהעתיקו מקום מגוריהם לאזור אחר בעיר. בנוסף לשיחות אקטואליה, נהנים באי המקום להתרשם מהשיער

שהלבין אצל שכניהם מפעם, מהקמטים המעטרים את הפנים, ומהחיוך שנשאר כמעט אותו דבר. הם מבינים שאת הזמן לא ניתן לעצור, ולכן נותר להתענג על זיכרונות העבר באמצעות ישיבה בבית קפה קטן וצנוע וללגום "הפוך חזק".

זה התחיל בבית קפה קטן עם שני שולחנות בפנית רחובות לא מרכזיים בעיר, דרך יבנה ומוסקוביץ', הנושקים לשכונת נווה יהודה ושכונת מילר. השף עמנואל הכין קפה ועוגות טעימות ואנשי השכונה החלו להגיע משעות הבוקר המוקדמות לשתות את הקפה הראשון שלהם אצלו.

היו לא מעט עוברים ושבים שתמהו למה אותם אנשים אינם שותים בבית? התשובה הייתה פשוטה: זה לא אותו קפה, וזו הזדמנות למפגש של משכימי קום. חבר הביא חבר והיום קבוצות מצומצמות של גימלאים, זוגות צעירים, ואמהות עם ילדיהן שבאות ליהנות ממפגש עם חברות מתכנסים שם.

מי שעקב אחרי ילדי השכונת נווה יהודה ושכונת מילר בשנות החמישים, צפה בילדים המשחקים ברחוב אפילו בחשכה: "רק עוד רגע אמא, רק עוד רגע קט..." שרה חוה אלברשטיין בשירה "פנס בודד" (יוסף דר וחיים גורי).

השכונה היוותה מרכז למשחקים ולמפגשים חברתיים, אפילו רומנים

הקתדרה העממית רחובות מציגה

## אירועים מיוחדים לאנשים סקרנים במיוחד



### "המשפחה כמרחב לפריחה - מציאות או בדיה?"

מפגש קולנועי עם **שי אור**, מחבר הספר "הורות כמעשה ניסים", מנחה הורים. מדוע אנחנו מציבים את המפגש האמיתי עם היקרים לנו כאחרון בסדרי העדיפויות שלנו? האם מחויב המציאות שצריך להתנתק מהכל ולעבור לגור בבקתה מבודדת בכדי לשנות את סדרי העדיפויות? יוקרן הסרט: **כל הזמן שבעולם** (קנדה 2014) בימוי: סוזן קרוקר

**8.2 יום ד'** | 19:00 קפה ומאפה | 19:30 תחילת האירוע | בית יד לבנים | 45 ₪

### שוברי הפרדיגמות קונצרט חי

ד"ר **אורית וולף** על יצירות החותם והמלחינים שעשו היסטוריה למן הבארוק ועד ימינו - באך, בטהובן, ברהמס, רחמיניוב, ראול, סאטי וחברים נוספים.



**28.2 יום ג'** | 9:00 | בית יד לבנים | 35 ₪



### שורשי המוסיקה של יהדות ארצות ערב מבית אבא ועד ימינו

עוד בתפוצות ישראל בארצות ערב, תפסו היהודים תפקיד מרכזי בעולם התרבות בכלל והמוסיקה בפרט. באירוע יארח **אופיר טובול** לשיחה והופעה את **חיים אוליאל** סולן להקת שפתיים, על מוסיקה שורשית ממרוקו ועד מוסיקה עכשווית ישראלית.

**1.3 יום ד'** | 20:30 | בית יד לבנים | 60 ₪

לפרטים והרשמה: 08-9390390  
www.ironit-rehovot.co.il

\*מספר המקומות מוגבל \*מומלץ לרכוש כרטיסים מראש \*ט.ל.ח. \*הזכות לשינויים שמורה

## הדרכה לתזונה נכונה של חולי אלצהיימר

<< המשך מעמ' 1

נורית רביב, עו"ס וסגנית שירותי הסיעוד של על"ה, המתמחה בימים אלה בנושא התזונה, ראתה לנכון לשתף, ולו במעט, את משפחות המטופלים בעל"ה בנושא זה.

התזונה היא חלק בסיסי ממרקם החיים, והיא בעלת חשיבות בשמירה על איכות חיים כגורם הנאה וסיפוק וכן בשמירה על הבריאות.

האכילה היא פעולה מסובכת, הרבה מעבר להכנסת מזון לפה, והיא כוללת מספר שלבים: קניית המזון, הכנת הארוחה, ארגון סביבת האכילה ואכילת המזון. עם התקדמות המחלה, עקב שינויים קוגניטיביים המשפיעים על ההבנה, הזיכרון וכושר ההתמצאות, מתקשה החולה הלוקה בדמנציה בכל שלבי האכילה: ממסע קניות לא יעיל, קושי בהתנהלות עם כסף, אחסון לא נכון של מזון, החזקת מזון מקולקל במקרר, דרך התנהגות מסכנת במטבח, קושי לזכור, קושי לאכול, או אכילה מופרזת ועד קשיי לעיסה ובלעיה, העלולים להוביל לכניסת מזון לריאות, לדלקות ריאות חוזרות, לחנק ולסיכון חיים.

כאשר מדובר בחולים הסובלים מדמנציה וקושי בתזונה ובאכילה, יש לאפשר לאדם לאכול את הדברים שהוא אוהב ונהנה מהם. אין זה הזמן להקפיד על דיאטת בריאות.

בשלבים מתקדמים של המחלה, יתכנו מצבים של ירידה משמעותית במשקל. במצב כזה נכון לפנות לאנשי מקצוע כמו: רופא משפחה, דיאטנית, מרפאה בעיסוק, עובדת סוציאלית או אחות. חשוב לא להתמודד לבד ובכל שלב ומצב, לפנות לקבלת יעוץ ועזרה.

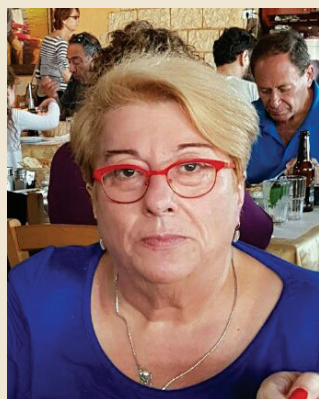
אנו, שירותי הסיעוד של על"ה, מזמינים את בני המשפחה המטפלים ליעוץ ולהדרכה ראשונית בנושא תזונה לחולים עם דמנציה. ההדרכה כוללת המלצות, עצות וטיפים שימושיים להתמודדות עם בעיות בתפקוד האכילה, כמו גם תפריטים מומלצים ומותאמים על פי סוג הבעיה.

מידע נוסף על דמנציה ניתן למצוא באתרים של משרד הבריאות, עמותת "עמדה", עמותת "מלבב", עמותת "מילב"ת ועמותת "רעות אשל".

ניתן להגיע לשירותי הסיעוד בעל"ה ולקבל את החוברת של משרד הבריאות: "לאכול ולחיות בכבוד - מידע והמלצות" נשמח ליעץ ולעמוד לשירותכם בכל עת. 08-9390717

## "שימרו על עמותת על"ה", מבקשת ציפי ברון עם פרישתה לגמלאות

חני פרנק



ציפי ברון

ב-26 בדצמבר נפרדו חברי עמותת על"ה ועובדיה ממזכירתם המיתולוגית, ציפי ברון, שפרשה לגמלאות. ציפי, לא הייתה רק מזכירה אלא שותפה להקמת על"ה, להתפתחותה והפיכתה לעמותה בעלת מוניטין בתחום השירותים לאוכלוסייה המבוגרת ברחובות. בשנת 1982 היא התקבלה לעבודה בעמותה כמט"זית (מטפלת בזקנים). תפקידה היה לבקר בבתי מבוגרים בשכונת "אושיות" ולשמש להם אוזן קשבת. בעקבות קיצוצים

פוטרו כל המט"זיות וציפי הייתה ביניהן. ארבעה ימים אחרי פיטוריה הוצע לה תפקיד של מזכירה ל-10 שעות בעמותת על"ה ומאז קשה לתאר את העמותה בלעדיה.

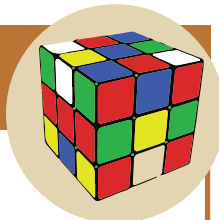
"התחלנו את הפעילות בעמותה בחדר קטנטן, ללא טלפון ועם ציוד מינימלי", מספרת ציפי, "כשהייתי צריכה להדפיס מסמך הייתי רצה להדפיס באחד ממשרדי העירייה. כשהתכנסנו לישיבת צוות הלכנו לחפש כיסאות. צעד אחר צעד בניתי את התפקיד", היא ממשיכה לספר, "למדתי להכיר את מטרת העמותה ואת יעדיה, יצרתי קשרים עם גורמי חוץ כמו קבלנים ויזמים. הייתי מעורבת בכל פרויקט ויוזמה ונכחתי בכל ישיבה כדי לכתוב את הפרוטוקול. הייתי שותפה בבחירת מנהל מרכז היום בראשית דרכו ושימשתי מזכירה גם במרכז היום. אחרי בירורים והתכתבויות הייתי זו שרשמה את על"ה ברשם העמותות. אני אסירת תודה לארבעת יושבי הראש: יעקב רייפן ויצחק כ"ץ ז"ל, דב חכם ויחזקאל הרמלך יב"א שנתנו בי את אמוןם ושימשו עבורי מקור השראה".

עם חלוף השנים התרחבה מעטפת השירותים של העמותה וגם התפקיד של ציפי התפתח בהתאם. העומס הלך וגדל, הגיל טיפס ועלה והרהורי פרישה החלו לרחף באוויר.

"בגיל 65 אחרי 34 שנות עבודה התחלתי להרגיש שמיציתי", מודה בפני ציפי, "חשבתי שצריך לפנות מקום לצעירים יותר ורציתי לפרוש במלוא כוחי, שמחה ולא דחוויה".

כשציפי מתבקשת להצביע על אירוע אחד הזכור לה מתקופת עבודתה היא עונה ללא היסוס: "האירוע שבו יצחק כ"ץ קיבל את אות המתנדב בכנסת. התרגשתי גם בטקס הנחת אבן הפינה למרכז היום למבוגר ובהנחת אבן הפינה לבית על"ה". לפני שנפרדנו הייתה לציפי בקשה נוספת: "אנא שימרו בבקשה על עמותת על"ה, שעושה כל כך טוב לאנשים".

## נכון בְּרַבּוּעַ



(אסמכתא: מילון אבן שושן, מילון ספיר)

### איך נכון להגיד בעברית

**שוֹבֵר** (ולא שוֹבֵר) - קבלתי במתנה **שוֹבֵר** לקניית ספרים.

החיילים מקבלים מהצבא **שוֹבָרִים** (ולא שוֹבָרִים)

לנסיעה בתחבורה ציבורית

**סוֹרֵג** (ולא סוֹרָג) - הם התקינו **סוֹרֵג** על חלון המטבח.

בדירתם יש **סוֹרָגִים** (ולא סוֹרָגִים) על כל החלונות.

רות קלי

## 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 לזוים אסטטיים בצבע החניכים, לתותבות ללא ווי מתכת, תיקונים של תותבות, הוספת שיניים לתותבות, ריפודים 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



העמותה למען המבוגר ברחובות (ע"ר)  
בית של מוחיים אף נשמה

## מומחים עם נשמה גם בסיעוד

הי, אני אורה, עובדת סוציאלית בצוות.  
בעברי עבדתי כרופאה פסיכיאטרית  
ואני בתחום הסיעוד למעלה מ-20 שנה.  
אני מזמינה אתכם למפגש  
היכרות איתנו.



ofog  
מחנכים ומומחים

מחלקת הסיעוד וטיפול הבית של עמותת על"ה מעניקה, כבר  
30 שנה, שירותי סיעוד וטיפול אישי למבוגרים המתקשים  
לתפקד באופן עצמאי. השירות מוענק מידי צוות מקצועי עם  
נשמה גדולה המתמחה בטיפול באדם המבוגר.

### הסיעוד בעל"ה הוא הטוב ביותר עבורכם!

- מידע, ייעוץ והכוונה מקצועיים ועזרה במיצוי זכויות
- איתור והשמת עובדים זרים. עזרה וליווי צמודים בכל התהליך
- שעות טרום סיעוד בטרם קבלת הגמלה ללא תשלום וללא התחייבות
- מענה אנושי 24 שעות ביממה
- זכאות לשירותים נוספים בעל"ה המוענקים חינם או בתשלום סמלי

לקביעת פגישת היכרות וייעוץ  
ללא תשלום חייגו: 08-9390717



## סרט ישראלי מאלף ומבחר אירועים בהיכל התרבות

רות ברודי

המחזמר האהוב, המבוסס על "רומיאו ויוליה" מאת שקספיר בעיבודו המודרני של ארתור לורנץ, והמוסיקה הנפלאה של לאונרד ברנשטיין, יוצג בהיכל התרבות חמש פעמים. המחזמר מופק ע"י התאטרון הקאמרי בהשתתפות קאסט גדול של שחקנים, זמרים, נגנים ורקדנים. הבמאי צדי צרפתי מומחה להפקות גדולות מעין אלו, ואין ספק שקהל רב יגדוש את ההיכל. זוהי הזדמנות מצוינת ליהנות ממחזמר מלהיב ואנרגטי על שלל להיטיו כמו: "מריה", "אמריקה" ועוד.



החטאים

**"פניני המוסיקה הקאמרית"** - קונצרט שלישי בסדרה, רביעי, 1.3.17 בשעה 20.30 באולם בימת הנוער. בקונצרט זה יופיע הרכב ייחודי במוסיקה הקאמרית הכולל שני צ'לי ויבוצע ע"י שני צ'לנים ישראלים בולטים: שמחה חלד וצביקה פלסר. אליהם יצטרפו היוזלנית שולי וטרמן ושתי נגניות הכינור אלינא גורביץ וטלי גולדברג לביצוע רביעייה לשני צ'לי מאת ארנסקי וחמישייה נפלאה מאת שוברט. מומלץ.

**"נשים בתרבות הטורקית"** - שישי 24.2.17 בשעה 10.00 בהיכל התרבות. במפגש תרצה גליה פסח על השסע בחברה התורכית בימינו ויוקן הסרט "ילדות פרא", שהיה חביב הקהל בפסטיבל קאן 2015. מרתק.

**"החטאים"** - סרט ישראלי, במאי: אבי נשר, שחקנים: נלי תגר, ג'וי ריבר, דורון תבורי, יבגניה דודינה.

הסרט נוצר בהשראת סיפורן האמיתי של שתי אחיות לבית מילך, ומתאר את רקמת היחסים השבירה שהיתה להן עם אביהן. בשנת 1977 הופיעה ספי, המוסיקאית, עם מקהלה בברלין, ולאחר הקונצרט נגשה אליה אישה דוברת פולנית והטיחה בפניה שאביה היה רוצח. ספי הנרעשת מספרת לאחותה ננה על האירוע, ושתייהן יוצאות לתהליך חשיפת עברו של אביהן ניצול השואה. שתי האחיות המוכשרות והשונות באופיין זו מזו גורמות לטלטלת התא המשפחתי ובהמשך להשלמה ולגיבוש בצל התמודדות עם מחלה קשה של ננה.

הבימוי בסרט מצוין, הצילומים בבית ההורים האפל משקפים את הסודות הטמונים בו והמשחק משכנע. זהו סרט חזק, שמעביר את הקונפליקט הקיים בעם היהודי בין הדור הראשון והדור השני לשואה, ומציג את תהליך ההתמודדות הנפשית של ניצולי התקופה החשוכה ביותר בהיסטוריה האנושית. מפעים ומרטיט.

**"סיפור הפרברים"** - היכל התרבות העירוני בין התאריכים: 22.2.17 - 26.2.17 בשעה 20.30.

## הילול מלכה היל



### אהלן אבא, מה נשמע?

יוסי רזי

יום אחד חיפשתי בשולחן המבולגן שלי "שדכן" או מחק או מחדד. כרגיל בדברים האלה אתה לא בדיוק מוצא את מה שאתה רוצה, אבל אתה נתקל במשהו אחר, משמעותי יותר. במקרה שלי היה זה פתק קטן ועליו כתובות באותיות נערויות מפותלות, מעוקלות חמש מילים: "אהלן אבא. מה נשמע? דן". שכחתי מהמחדד-מחק-"שדכן". כמה נעים היה לקרוא את המשפט הזה, שנכתב לפני כעשרים שנים, ובעיקר - את המילה אבא. כאילו: אבא, תשמיע קול, אני מעוניין לשמוע ממך, ובשפתנו היום: אבא, תצייץ, תצייץ אל הבן שלך.

ואכן, קוראים נכבדים, כמה הרבה מבטאת עבורנו המילה הזאת, אבא (ולקוראות - אמא). כמה היינו מעוניינים היום, רובנו, להשמיע אותה, לדבר עם אבינו, להאזין למשהו מנסינו, להחליף עוד מילה על משהו משותף שעברנו ביחד, ואפילו - לברר אתו לאשורם את פרטיה של מעשייה משפחתית עסיסית-פיקנטית מן העבר. זה כבר לא יהיה. זמן-אבא עבר. לעומת זאת עדיין יש לנו די והותר זמן בכדי לשמוע את המילה, לחוות אותה ואת המוסיקה המיוחדת שלה לכל הזדמנות: אבא, תתכופף, תיקח אותי שק קמח.

אבא, לכולם כבר קנו (ביצת קינדר, נייקי, אייפון 34), אז לא תקנה לי גם?? אבא, עליך לאמא, אבא תקפיץ אותי לבית ספר, נו, נו כבר.

אבא, למה יש לך דמעה בעין? בסך הכל אני רק מתחתן. לא מתאים לך להתרגש.

אבא, נועה (אשתו, כלומר כלתי) בחוג ברידג' היום. תוכל לקפוץ ולשמור על הילדים. זאת לא בעיה, נכון?.

ולאחרונה, כזה המצב: אבא אתה בטוח שאתה לא עייף?. תוכל באמת לנהוג הערב?

תיהנו מהמילה הזאת; תחוו את ההזדמנויות שבהן תאזינו לה ולכל השאלות, המשאלות, הביוליים והפעולות שמלוות אותה. מפעם לפעם תוכלו לרמוז לילדיכם שכדאי להם גם למצות את המילה ככל הניתן, לטובתם שלהם. שהרי זמן-אבא הוא לא בלתי מוגבל.

ועכשיו אני מתכוון להתקשר לילד הפרטי שלי, דן-עידו-אלעד, ולספר לו מה נשמע.

## שוה קריאה



### הרומנטיקן

מאת מריו ורגס יוסה תרגמה: עינת שלמון  
הוצאת "אחוזת בית"

דבורה רם



גיבורי הרומן החדש של יוסה גרים בפרו. פליסטו, בעל חברת הסעות, גר עם משפחתו בעיר פיורה, וריגוברטו, עורך דין העומד בפני פרישה לגמלאות, גר בעיר לימה.

פליסטו, איש קטן גופנית אך אמיץ, מקבל מכתב מחברה אנונימית, שעליו סמל עכביש, ובו דרישה לשלם דמי חסות והתראה, שאם לא יענה לדרישה ייפגעו בני משפחתו וכל היקר לו. בהיותו בעל עקרונות, הוא אינו חושב להיענות לדרישה. לפליסטו שני בנים ואישה, שאתה אין לו כל יחסים, וכתחליף אהבתו נתונה לפילגשו, אך מה בדבר אהבתה? האם גם היא נתונה אך ורק לו...

ריגוברטו מעוניין לסיים את עבודתו, לפרוש ולצאת לחופשה באירופה, לבקר במוזיאונים ולהינות מהתרבות המקומית. מעסיקו וידידו- איסמאל, אלמן עשיר, מבוגר ואב לשני בנים, מבקש ממנו לשמש עד בטקס נישואיו החשאי עם עוזרת ביתו. מרגע זה מוצא את עצמו ריגוברטו מעורב בעל כורחו בסכסוך בין האב לבניו, וחלומו לצאת לגמלאות הולך ומתרחק. ריגוברטו נשוי בשנית ולו בן מאשתו הראשונה שמתה, ילד חכם ומוכשר הנתון לדמיונות, שמוסיפים נופך שונה, מסקרן ומעניין לסיפור.

שני סיפורי מתח, בשניהם בגידות באמון וצער גידול בנים, שזורים זה בזה ומתחברים לאחד. קריאה ומושך בדרכו המיוחדת של מריו ורגס יוסה חתן פרס נובל לספרות ב2010.





## האם יש קשר בין התנהגות לבין התזונה?

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



ד"ר שרה קפלן

מחקרים מוכיחים: חסרים תזונתיים ספציפיים עלולים לגרום לפגיעה בתפקוד הקוגניטיבי.

יש קשר בין הרכב המזון לתהליכים פיסיוולוגיים והתנהגותיים.

דיכאון, עייפות, חוסר שינה, עצבות, רמת ריכוז נמוכה או לחילופין שמחה ומצב רוח

מרומם, הם חלק מצורות התנהגות עליהם משפיעה התזונה ומהם היא מושפעת. רוב האנשים מצליחים לתפקד ברמה זו או אחרת למרות שינויי התנהגות, ואינם יודעים שיש פתרון שיכול לעזור ובצורה מופלאה - הקפדה על תפריט נכון.

### חשוב לדעת:

- הקפדה על ארוחת בוקר BREAKFAST, כשמה כן היא. הפסקת הצום הלילי והזרמת אבות מזון למוח ולגוף. ארוחה עשירה בפחמימות משפרת את מצב הרוח. ארוחה עשירה בחלבונים גורמת לתחושת מתח וחוסר שקט.
- ארוחת צהריים עשירה בפחמימות גורמת לירידה בריכוז וליתר עייפות; ארוחת צהריים עשירה בשומנים גורמת להאטה בתגובות.
- ארוחת ערב עשירה בחלבונים ושומנים גורמת להפרעות בשינה.

### הקשר בין הרכב המזון, פעילות גופנית, ומצב נפשי - מצב הרוח.

- ארוחה עשירה בחלבון לאחר פעילות גופנית גורמת לשיפור מצב הרוח.
- ארוחה עשירה בפחמימות גורמת לרוגע ולישנוניות.
- תפריט דל בפחמימות, שניתן לספורטאיות במשך שבוע, גרם להן לדיכאון, מתח וכעס.
- ויטמינים ומינרלים יכולים לשפר/ לקלקל תהליכים פיסיוולוגיים ורגשיים. מותנה במינון הנכון.

### דוגמאות:

- מחסור בוויטמין 1B - עלול לגרום לתוקפנות, חרדה, בלבול, דיכאון, עייפות חוסר ריכוז (בנבטי חיטה, שעועית ירוקה, קטניות, אספרגוס ועוד).
- מחסור בוויטמין 2B - עלול לגרום לחוסר שקט (בברוקולי, חלב, יוגורט, אבוקדו, תרד ועוד).
- מחסור בוויטמין 6B - עלול לגרום לעייפות, דיכאון, חוסר מנוחה (בבננה, אבוקדו, בשר בקר, עוף, דגים, תפוז"א, כבד, קטניות, ביצים, אגוזים ועוד).
- מחסור בוויטמין 12B - עלול לגרום לבלבול, דיכאון, חוסר ריכוז (בבשר בקר, כבד, ביצים, דגים, יוגורט, חלב וגבינות).
- מחסור בחומצה פולית עלול לגרום לדיכאון, חולשה, אפטיה (בתרד, מיץ תפוזים, חסה, אבוקדו, נבטי חיטה, בננות ירקות עליים, דגניים).

**הסוכר** נחשב למזון "עצוב". מחד גיסא משפר מצב הרוח לטווח הקצר, מאידך גיסא, לטווח הרחוק, לאחר ספיגתו המהירה בדם, גורם לנפילה במצב הרוח ולדיכאון. חלק מהאנשים יחוו בהעדרו כאבי ראש, חולשה, כמיהה עזה לפחמימות וחוסר שליטה באכילה.

**שמן דגים**, העשיר בחומצת שומן אומגה 3, עשוי לשפר את מצב הרוח, למנוע דיכאון ולהפחית אלימות.

## בריאותם של ניצולי השואה

פרופ' ארתור ליבוביץ', מומחה לגריאטריה ולרפואה פנימית



פרופ' ארתור ליבוביץ'

רוב ניצולי השואה החיים בינינו הם בשנות השבעים או השמונים לחייהם והיו ילדים באותם ימים קשים. ימים קשים לא רק משום סכנת חיים ורדיפות והצורך להסתתר אלא גם בגלל רעב, מחסור במזון בסיסי וויטמינים ולחץ פסיכולוגי כבד.

תנאי קיצון אלו התקיימו במשך זמן רב בתוך תקופת חיים חיונית בה מתרחשת התבגרות הגוף ומערכותיו. אנו יודעים שמחסור בתקופה קריטית זו עלול לפגע במימוש המיטבי של מערכות חיוניות ולבוא לידי ביטוי שנים רבות אחר כך. מסיבות אלה, חלק מניצולי השואה עלול לסבול בימינו מחרדה, קשיי שינה, כאבי ראש, ומתגובות אמוציונאליות.

כן נתגלעו תוצאות מאוחרות לתקופה ההיא בתחום חוזק שלד הגוף. ניצולי השואה סובלים יותר מן האחרים מבריחת סידן. (אוסטיאופורוזיס). כן נמצא שיש ביניהם יותר שברים בעצם הירך. ואמנם חיפוש בספרות הרפואית מגלה כי מחסור בוויטמין D ותזונה לקויה בגיל הילדות יכולים לגרום לבעיות בחוזק העצם בגיל המבוגר.

זאת ועוד, צוות המחקר שלנו בבית החולים שמואל הרופא גילה לאחרונה כי גם תהליך השיקום של ניצולי שואה לאחר שבר בעצם הירך הוא קשה יותר משל אלו שלא נחשפו לתנאי חיים כה קשים בילדותם. דבר זה מצאנו כאשר השווינו את קצב ההתקדמות בשיקום של ניצולי שואה לעומת אלו שלא נחשפו לכך בילדותם.

נראה שלמחסור של אז הייתה השפעה שלילית גם על התפתחות השרירים וזה יכול להקשות על גיוס היכולות כאשר יש צורך בשיקום. מאמר שלנו המדווח לראשונה על כך יתפרסם בקרוב בביטאון בשפה האנגלית של ההסתדרות הרפואית. לממצא זה יש חשיבות כפולה. ראשית הוא מצביע על הצורך להשקיע מאמצים מיוחדים בשיקום של ניצולי השואה.

שנית הוא רומז כי למחסור קשה בגיל הילדות עלולות להיות השפעות גם בגיל המבוגר מאד.

## מכשירי שמיעה

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

בסקר שעשתה לאחרונה רשת CNN באינטרנט נשאלה השאלה הבאה: "איזוהי ההמצאה ששינתה משמעותית את העולם?" הרוב המוחלט השיב כי האינטרנט היא ההמצאה, במקום השני הטלפון הנייד, במקום השלישי המחשב הנייד, וברביעי - מכשירי השמיעה !!

בהתחשב בנתון כי 10% מן האוכלוסייה בעולם סובלים מליקוי שמיעה בדרגות שונות, היינו מצפים כי כל אדם כבד שמיעה יציין את מכשיר השמיעה כהמצאה ששינתה את חייו בצורה המשמעותית ביותר.

### מכשירי השמיעה הם "משקפיים" לאזניים

בשל בושה, מחיר יקר וקשיי הסתגלות רק חמישית מכבדי השמיעה מרכיבים מכשיר שמיעה. חבל. מכשיר השמיעה הינו "משקפיים לאזניים". כפי שאיננו מתביישים להרכיב משקפיים - כך אין להתבייש להרכיב מכשיר שמיעה.

המשקפיים מחברים את האדם לחפצים סביבו, מכשיר השמיעה וחדות השמיעה מחברים את הסובל מליקוי השמיעה לאנשים סביבו. מה יותר חשוב מזה?!

התאמת מכשיר שמיעה תלויה בגורמים שונים: ברמת הירידה בשמיעה, בתפקוד המוטורי של המטופל, במצב הראייה של המשתמש ובמצב הרפואי של האוזן.

אתה לא שומע טוב? גש לרופא א.א.גרון וחפש תרופה בצורת מכשיר שמיעה.

לכל התאמת מכשיר ישנה תקופת ניסיון ותקופת הסתגלות. אין חובה לרכוש מכשיר שמיעה, אבל כדאי מאד לנסות. אחרי שנכחים כי כל איכות החיים משתנה לטובה, והתקשרות בין בני המשפחה חוזרת למה שהיתה, לא תרצה לוותר על המכשיר הקטן והנסתר הזה.

## מרק בצל

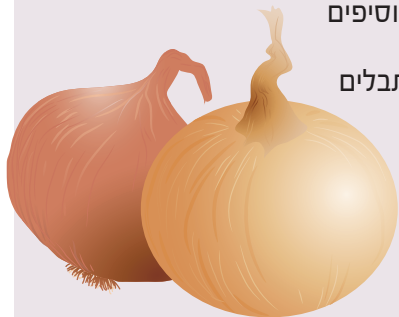
### החומרים



- 4-5 בצלים גדולים פרוסים
- 100 גר חמאה
- 2 כוסות יין לבן משובח
- 2 כפות קמח
- פלפל לבן טחון, מלח, 5 עלי דפנה
- שום כתוש אם אוהבים.
- כ-8 כוסות ציר ירקות (או מים בתוספת אבקת מרק בצל)
- אפשר לפי הטעם להשתמש יותר בין על חשבון הנוזל האחר.
- גבינות צהובות מגוררות להגשה. יש שמגישים עם פרוסות בגט קלוי מוקרם בגבינה צהובה תוך כדי ההגשה.

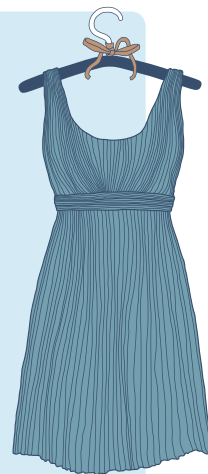
### אופן ההכנה

- מטגנים בחמאה את פרוסות הבצל ובוחשים לעיתים עד הבצל משחים.
- מוסיפים הקמח ובוחשים. מוסיפים היין ובוחשים.
- מוסיפים חלק מהנוזלים, מתבלים בכל השאר.
- בוחשים מרתיחים טועמים מתקנים טעמים. את שאר הנוזלים ממשיכים להוסיף תוך כדי בישול.



## בגדים רבותי בגדים

### ד"ר רות לוינסון



"ותיפקחנה עיני שניהם וידעו כי עירומים הם, ויתפרו עלי תאנה ויעשו להם חגורות" (בראשית פרק ג'). בנקודה זו התחיל הקשר בין האדם לתעשיית הבגדים.

האופנה השתנתה במשך הדורות, היתה תלויה באזורים גיאוגרפיים ובאקלים, אך בימינו שולט הביגוד ביד רמה, ויש לו כוח כלכלי אדיר.

בספרות הילדים ישנן יצירות הקשורות לבגדים כמו: "שמלת השבת של חנהלה" מאת יצחק דמיאל, או "בגדי המלך החדשים" של הנס כריסטיאן אנדרסן, ובהן מועבר מסר חינוכי לקוראים באמצעות הבגדים. גם למבוגרים נכתבו סיפורים מתחום הביגוד כמו: "האדרת" מאת ניקולאי גוגול ו"המלבוש" של ש"י עגנון.

בשני סיפורים טרגיים אלו נחשף הקורא לניתוח פסיכולוגי מרתק של נפש האדם באמצעות הקשר של הגיבורים לבגדים.

נשים, כמובן, נמשכות יותר מגברים לצווי האופנה, ויעיד על כך מספר החנויות בכל עיר לבגדי נשים לעומת מספרן לבגדי הגברים.

כאן ברצוני לספר אנקדוטה אישית על "סינגפורוש". בטיול לסינגפור נקלעתי ל-SALE בו קניתי לבעלי ז'קט ספורטיבי שחור עם קישוט אדום בתפרים בסכום התואם ל-18 ש"ל שלנו. הז'קט היה יפה, קל, מתאים לכל מזג אוויר ובעיקר בעל חזות צעירה. מאז השתתף הז'קט בכל טיול שלנו בארץ ובעולם וזכה לכינוי החיבה "סינגפורוש". במשך השנים, במהלך טיולינו בארץ ובחו"ל, הופיע הז'קט בכל הצילומים. אמנם קרו לו תקלות כמו רוכסן שנתקע, ומחיר תיקונו היה כפול ממחיר הז'קט, פעם נשכח במועדון ברידג', אך הוחזר בשלום למחרת.

עד ש... השתתף הז'קט בטיפוס על מדרגות מתכת לולייניות ושם נשרט לכל אורכו ובא קץ להרפתקאותיו.

הודות לסיפורו המיוחד הרוויח הז'קט את שיתופו בכתבה על בגדים.

## דואגים להורים?

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

## לנו יש פתרון!



## חדש לגיל הזהב - מלונית לפתרונות זמניים/קבועים

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

AquAerobic  
להתאמן בלי להזיע  
054-6459585  
קטרינה

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

שיעור ניסיון חינם!

הליכה במים

אירובי מים (למתקדמים)

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

מנוי חורף חם

\* אין צורך בידע בשחיה

### הידרותרפיה אקטיבית - התעמלות במים לגיל הזהב

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



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



לפרטים נוספים הכנסו לפייסבוק: 'התעמלות במים ברחובות עם קטרינה'

# לקט מתוך פעילויות חברה, תרבות וספורט בעל"ה ינואר 2017:



הרצאת שומי שירן בקפה תרבות על"ה



טיול לדרום 18.1.17



ערב ריקודים סלונים עם המרקיד מייקל

## 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... 6/2/17, 6/3/17... ימי ב' בשעה 11:30-12:30

**סדנת חשיבה חברתית כלכלית עם יואב שטיין.** על החברה, הכלכלה והקשר ביניהן. נושאים אקטואליים מחיינו, היכרות עם מושגים כלכליים ועוד.. ימי ב' 11:00-13:00

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

## הולכים בשביל ישראל

מתאים אך ורק למיטיבי לכת !!!

**לאילת**

בתאריך 15/2/17-13/2/17 - 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 אילת. **ביום רביעי** - נעפיל להר צפחות נצפה לארבע ארצות ולמפרץ הים האדום. נסיים בחוף אלמוג באילת. המחיר: 1250 ₪

יציאה: ביום ב' 06:00 | חזרה משוערת: יום ד' 18:00

**לתל גזר**

בתאריך 8/3/17, מסלול הליכה של כ- 10 ק"מ

**פרטים והרשמה: טל' \*8870 / שלוחה 4**



## טלויזיה קהילתית

### תוכניות בערוץ 98 בפברואר 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  
< **פותרים 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 סלונים במוצאי שבת

במוצאי שבת 4/2/17 בשעה 19:30 בקפה תרבות על"ה ריקודים סלונים עם מייקל. כניסה בתשלום 20 ₪



## הצגות / אופרה / מחול

15/2/17 "עמודי החברה" - תאטרון הקאמרי בשעה 20:30 יציאה בשעה 19:00

18/03/17 "שבת של זהב" - מאופרה למחזמר, מאופרה לפנטום אופרה. יציאה בשעה 10:00

24/04/17 יום השואה "נופל מחוץ לזמן" - תיאטרון גשר. יציאה בשעה 18:00

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

## מטיילים בארץ

**נופשון לגמלאים בצפון,**

**באחוזת אסיינדה על יד מעלות,**

**בתאריכים 19/3/17-22/3/17**

שלושה לילות ארבעה ימים ע"ב חצי פנסיון 1450 ש"ח לאדם בחדר זוגי.

\*הנחה תינתן לחברי קהילה תומכת ולניצולי שואה

**פרטים והרשמה: אריה גרשוני 053-7582684**

ימים א-ד בשעות 09:00-13:00

או בטלפון \*8870 שלוחה 4

## חדשות הספרייה בקפה תרבות על"ה

החל מ 01.02.2017, הספרייה תופעל ללא תשלום, 3 פעמים בשבוע - בימים ג' ו-ו, בשעות 11:30-12:45, ביום ד' אחה"צ, בשעות 16:00-17:30

קטלוג הספרייה יהיה 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 לטלפון \*8870 שלוחה 4 או למייל [thyd123@gmail.com](mailto:thyd123@gmail.com)

## מפגשי האזנה מודרכת למוסיקה קלאסית עם מיכאל שני

**יתקיימו בתאריכים: 15/3/17, 15/2/17 בשעה 20:15 בקפה תרבות על"ה**

חוג האזנה מודרכת למוסיקה קלאסית עם מיכאל שני מנצח תזמורת ומקהלה, מלמד ניצוח באקדמיה למוסיקה ולמחול בירושלים ובמדרשה למוסיקה במכללת לוינסקי נושא הסדרה: "שייקספיר במוסיקה". יוצגו יצירות מופת מוסיקליות שחברו בהשראת מחזות של שייקספיר. נושא ההרצאה הקרובה "מה קרה לרומיאו ויוליה...?" על יצירותיהם של צייקובסקי, פרוקופייף, ואגנר ואחרים.

## תערוכה

נמשכת תערוכת צילומים של האמנית

**עדן דסטה**

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

פרטים והרשמה: טל' \*8870 / שלוחה 4



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

יום	תאריך	הנושא
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, הסימפוניה הגדולה בכל הזמנים - רות ברודי
ג	07/02	תרופות, תוספים ומה שביניהם - נירית קרוננפלד, רוקחת קלינית
ד	08/02	ממרומי הקוקפיט למעמקי הנשמה - חנניה אגר
ה	09/02	זוהי אפריקה - היבשת השחורה בעיניים מערביות - רונן דמארי
א	12/02	"פני התקשורת בעידן החדש" - ניסן פרידמן
ב	13/02	עצים ופרחים בארץ ישראל - שחר שומן
ד	15/02	"לשון הזמר העברי" - ד"ר תלמה צורבל
ה	16/02	תוניסיה ארץ היסמין - עדינה ואריה בן דב
א	19/02	על המשמר החברתי - סודות מתוך ועדות הכנסת - מיכל עדן
ג	21/02	"דרך השירים" גבירתי הנאוה - שומי שירן
ד	22/02	"חודש בכפר" - בלט לפי המחזה איוון טורגנייב - גיא באום
ה	23/02	הרוקיז האמריקאים - קניונים בטבע - מרים אברמסקי
א	26/02	מועדון הסרט הטוב - "ללכת בדרכך"
ב	27/02	על ייסוד שכונת אחוזת בית בתל אביב - שולה וידריך
ג	28/02	משחקי "קופסא וחברה" - רמי, שחמט, דומינו, שש-בש ועוד... (ללא תשלום)
ה	02/03	"איסור שפיכות דמים, הקשת בענן" - בראשית פרק ט' - חניק גולן ניצני
ב	06/03	סדרת הסימפוניות הגדולות - "הפאתטית" מאת צ'יקובסקי - רות ברודי

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

מסיבת פורים!

עם מייקל,  
במוצאי שבת 11/3/17,  
בשעה 19:30  
בקפה תרבות על"ה  
כניסה בתשלום 25 ₪

עוד חדש בקפה  
תרבות על"ה

סדנת אימון לחיים טובים עם מלי  
בשן-לוי, ימי ב' 09:00-11:00  
אוטוביוגרפיה יצירתית עם רחלי  
דור-רפפורט, ימי ה' 10:00-12:00

חדש!

חוגים, סדנאות ופעילויות

- "מי מפחד משירה?" מפגשים עם שירה עברית ומתורגמת, בהנחיית ד"ר מירי ורון. בימי ב' אחת לחודש 13/2/17, 13/3/17 11:30
- חוג ברידג' למתחילים עם חן שגב, ימי ב' החל מ-6/2/17 12:00-13:30
- חוג צרפתית למתחילים עם רחל ברגל, בימי ב' 09:00
- ספרדית למתחילים - קבוצה חדשה, ימי ה' 12:00
- דמיון מודרך עם רחל משולם ימי ג' 08:30-09:30
- חוג לגרפולוגיה עם הגרפולוגית בתיה קלוגמן ימי ג' 11:30-12:30
- ריקודי בטן למתחילים עם לילך וסרמן ימי א' 11:30
- ריקודי עם עם יולנדה ולנסי, חדש - מתחילים "צעד ראשון" - ימי ב' 19:00-18:00 מתקדמים - ימי א' - 7:30-9:00, ימי ב' 19:00-21:00
- "כושר באושר" - התעמלות עם איריס רייטר, בימי א' 16:30-17:30, והחל מחודש מרץ פעמיים בשבוע בימים א' ו ג' 16:30-17:30
- כדור רשת נשים ימי ג' 08:30-10:00 אולם הפועל רח' ברנר
- כדור עף לגברים
- צ'י קונג עם אסף טל, ימי ג' 10:00-11:00 אולם הפועל רח' ברנר
- חוג ליוגה עם מצדה פלג, ימי א' 16:30-18:00 בקפה תרבות על"ה



ממשיכים... כדאי להצטרף...

<< ספורט וריקודים

התעמלות לנשים ולגברים

טניס שולחן

ריקודי בטן עם לילך וסרמן

<< נגינה, מוסיקה ושירה

לימוד פסנתר בקבוצות קטנות עם רות ברודי

מקהלה "הללויה על"ה" עם מיכל אוקון

נגינה בחליליות בקבוצות עם לאה בן - שלמה

פרטים והרשמה

לכל החוגים והפעילויות:

טל' \*8870 / שלוחה 4

חוג סריגה עם רינה כהן

ציור עם רות אפלבוום

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