



דורות בריאת פלרון

מינהל גיל הזהב
ינואר 2020, גיליון 44

מגזין לאוכלוסייה מבוגרת



**"צמודים" ל-80 וארבע" ברמת השרון • התנדבות -
הוקרה לפעילות עם משמעות • צילה דגון - כתיבה על
מימוש עצמי בגמלאות • חבר על ארבע • הנחיות רפואיות
מקדימות למצבי בריאות עתידיים • בית נגיש ובטיחותי**



הטובים לבית ברמת השרון

ד"ר מוגן יוקרתי לבני הגיל השלישי



מאז ומעולם היה הבית ברמת השרון אבן שואבת לאוכלוסיית בני הגיל השלישי מרמת השרון והסביבה הקרובה. אלה שתמיד יודעים מה טוב להם. מי שתמיד היו במרכז. אנשים של חוויות וצבעים, של סקרנות וריגושים. אנשים שיודעים לחיות את החיים - אז כמו גם היום. 186 הדירות בבית הבוטיק שלנו ברחוב הנצח, מלאות באנשים הכי מעניינים, מהנים ומרתקים, המחפשים חיים מלאי עניין ותוכן. אנשים כמוכם.

בבית נותרו מס' דירות בודדות לאיכלוס מידי. קיימת אופצייה כדאית במיוחד לחזה עתידי ולרשימת המתנה.

שריינו את מקומכם בין דיירי הבית ברמת השרון, ובואו לחיות את החיים שמגיעים לכם בגיל השלישי.

לפרטים חייגו עכשיו 6010*

בית ברמת השרון מרשת מגדלי הים התיכון | ד"ר מוגן יוקרתי לבני הגיל השלישי
רחוב הנצח 23, רמת השרון | www.migdalei.co.il | 6010*

תוכן עניינים:

- 5' עמ' דבר מינהל גיל הזהב
- 5' עמ' דבר ראש העיר
- 6' עמ' חדשות ואירועים בקהילה
- 9' עמ' התנדבות לדורות - הוקרה למתנדבים
- 10' עמ' זכרים לדורות - ניצה אייל ז"ל
- 12' עמ' הגיגים - הסדרה 80 וארבע
- 14' עמ' נוסטלגיה - "בחזרה לכסית"
- 15' עמ' מבט אישי - לא למסכן את הזיקנה
- 16' עמ' שיחה לדורות - שיחה עם צילה דגון
- 18' עמ' סביבה בטוחה - אביזרי עזר וארגון הבית
- 20' עמ' מדור משפטי - חוק החולה הנוטה למות
- 22' עמ' חבר על ארבע - תרומתו של הכלב לקשיש
- 24' עמ' בריאות לדורות - שלפוחית רגיזה ומרגיזה
- 27' עמ' אספנות - חנות קטנה ומטריפה
- 27' עמ' מעברים - עברתי דירה...
- 28' עמ' סיפור ילדות - רמת השרון שלי
- 29' עמ' ספר שאהבתי - איתי החיים משחקים הרבה
- 30' עמ' פינת המתכון הוותיק - גולש
- 31' עמ' שירים לדורות

גליון מס' 44, ינואר 2020
מופץ חינם לאוכלוסייה המבוגרת ברמת השרון.
יוצא לאור על ידי מינהל גיל הזהב, עיריית רמת השרון בשיתוף מגזין דורות לקידום האוכלוסייה המבוגרת.

עורך: גדי פורת
רכזת מערכת: יהודית נודלר
רכזת הפקה: קרן גלבוע

מינהל גיל הזהב
רח' דבורה הנביאה 8, רמת השרון
טל' 03-5474972
minhal@ramat-hasharon.muni.il

מערכת:
אהובה רימר, אורנה ברמלר, גדי פורת, ד"ר דורית מצקר-עליון, לאה אורן, מרים בורג, משה קציר, נורית ליטוב, נילי אושרובסקי, נעמי קוריאנסקי, עדנה רותם, שרה נאור, צילה דגון

מגזין דורות
דורות לקידום אוכלוסייה מבוגרת בע"מ
טל' 09-7658088
dorotnet@smile.net.il

צילום תמונות השער: ענת יוסף

משתתפים:
ד"ר דורית מצקר-עליון, נילי דיסקין, לאה אורן, אורה גרפי, נעמי קוריאנסקי, צילה דגון, אורנה ברמלר, מרים בורג, נועה וכטל ספקטור, עו"ד שביט בן חורין, אהובה רימר, נורית ליטוב, ברוריה שילוני, נילי אושרובסקי, איילת ליטן, עדנה ברייטנפלד רותם, נירה זקס.

עיצוב גרפי: studiofux
טלי פוקסנבוים-שמעוני

אין המערכת אחראית לתוכן המודעות.
© כל הזכויות שמורות

מוקד מידע מינהל גיל הזהב:
רח' דבורה הנביאה 8 רמת השרון,
טל. 03-5474972
minhal@ramat-hasharon.muni.il



דבר ראש העיר

תושבים יקרים,
אנו מסכמים בימים אלו שנה עמוסה בפעילות
ובעשייה עבורכם, האזרחים הוותיקים. בין
היתר אירחנו השנה את חדוה בר המפקחת על
הבנקים שהשתתפה בהרצאה בנושא "הבנקאות
הדיגיטלית", קיימנו סדנאות לשימוש בטלפונים
חכמים (סמארטפונים), הרצאה בנושא "מניעת
עוקץ ומעשי הונאה כלפי אזרחים וותיקים" לצד
מגוון רחב של פעילויות המותאמות לצרכים
ולהעדפות שלכם.

גם בתחום התרבות קיימנו מגוון אירועים
קהילתיים, ביניהם ערב עיראקי בקרית הצעירים,
מופע "קפה כסית", מופע שירה בציבור עם
שרה'לה שרון, ערב שירי להקות צבאיות,
הרצאות במגוון נושאים ועוד. באירועים אלו
לקחו חלק למעלה מאלף אזרחים ותיקים.

בימים אלו אנו נערכים גם לפתיחת השנה
האזרחית החדשה, שגם בה נפעל למענכם
ונעמיד לרשותכם מגוון רחב של שירותים,
סדנאות ופעילויות. נמשיך להפעיל את מוקד
המידע ומיצוי הזכויות, את מועדוני הפנאי,
מרכז היום לקשיש, וכן את פעילויות ההתנדבות
השונות כחלק מהקהילה החזקה והמעורבת
שאנחנו.

אוכלוסיית האזרחים הוותיקים מהווה כחמישית
מאוכלוסיית העיר, ואני רואה חשיבות רבה
בשמירה על איכות החיים, התאמת המענה
וליווי אישי. אני מזמין כל אחד ואחת מכם
לפנות אליי ישירות או אל הגורמים בעירייה
בכל עניין, מצוקה או צורך ונעשה את המיטב
לסייע ולתת מענה. אשמח לפגוש אתכם גם
באירועים ובפעילויות השונות.

שלכם,
אבי גרובר
ראש העיר



דבר ראש המינהל

אנו שמחים להגיש לכם גיליון נוסף של "דורות" רמת השרון,
בו תמצאו עדכונים על הנעשה בקהילה לצד כתבות ומידע
בנושאים מגוונים.

בגיליון זה תחשפו לשירותים ולתוכניות שאנו מפעילים למען
האזרחים הוותיקים מגיל 65 ועד 120 ומעניקים שירות מיטבי
ומקצועי למען איכות חיים טובה בקהילה. אנו עוסקים, בין יתר
התפקידים שלנו, בחיזוק מעמדו של האזרח הוותיק באמצעות
תכניות בינדוריות בשיתוף עם מערכת החינוך העירונית. המטרה
המרכזית של תכניות אלו הינה הפחתת דעות קדומות ועמדות
שליליות כלפי הזקנה ע"י הכרות מקרוב בין שתי קבוצות הגיל.

מפגשים מתמשכים מקרוב מאפשרים פיתוח רגש חיובי כלפי
האזרחים הוותיקים. תכנית הדגל הבינדורית באמצעות מחול
בשיתוף תלמידי גמנת המחול בתיכון "אלון", פועלת מזה 15
שנים ומייצרת קשרים בינאישיים מתמשכים. בקרוב יסתיים
קורס הכשרת מספרי סיפורים שלאחריו בוגריו יגיעו לחטיבת
"קלמן" ולתיכון "רוטברג" ויספרו את סיפורם האישי ששזור
במאורעות ההיסטוריים של המדינה. בנוסף, תוכנית 80 וארבע
(כתבה בעמוד 12) שהוקרנה בערוץ כאן 11, תיושם ברמת
השרון. התוכנית החדשנית תפעל לאורך מספר חודשים ותשלב
ילדים צעירים מגני ילדים ואזרחים ותיקים במרכז יום ובדיור
מוגן. בשנת 2019 נתנו התייחסות ייחודית לשתי אוכלוסיות
קצה; אלו שפרשו לאחרונה ואוכלוסייה שמתחילה לחוות
ירידה בתפקודי המוח (ירידה קוגניטיבית). עבור הגימלאים
הצעירים פתחנו תוכנית הדרכה שעוזרת להם למצוא אופק
חדש ועיסוקים שיתנו להם עניין ומשמעות חדשה בחייהם.
לקבוצה שחוזה תחילת ירידה קוגניטיבית - הרחבנו את מספר
ימי הפעילות השבועית ובנינו עבורם מסגרת ביניים בין מועדוני
פנאי לעצמאים לבין מרכז היום המיועד לאוכלוסייה עם ירידה
פיסית וירידה קוגניטיבית מתקדמת.

בחודש נובמבר ציינו את חודש האזרח הוותיק בשלושה אירועי
תרבות בהם השתתפו למעלה מ-600 אזרחים וותיקים.
שנה אזרחית חדשה בפתח, ברצוני לאחל לכם בשמי ובשם
צוות עובדי מינהל גיל הזהב, שנת פעילות מעניינת ומשמעותית,
בריאות טובה ואריכות ימים.

לאה אורן
ראש מינהל גיל הזהב

גני שרונים

דיוור מוגן באבן יהודה

דיוור מוגן איכותי באיזור השרון



דירת שני חדרים ללא פיקדון!

החל מ- 4,600
תשלום חודשי
בתוספת דמי ניהול*

ביטחון ושקט נפשי | מעטפת שירותים רחבה | קהילה תוססת | עולם תוכן ופנאי עשיר ומגוון

למגוון מסלולי התקשרות חייגו:

מחכים לך
בבית
1-800-20-20-50

www.ganeisharonim.co.il

* דמי הניהול בהתאם למחירון החברה יתווספו למחיר לעיל. בתוקף עד 28.2.20 או גמר מלאי הדירות,
הראשון מביניהם. כפוף לחוזה ההתקשרות עם הבית. ט.ל.ח.

Effectivate - תוכנה לחיזוק ושימור יכולות הזיכרון לגיל השלישי



ירידה קלה בזיכרון היא תופעה שכיחה וטבעית בקרב אנשים בני הגיל השלישי. מדובר בתופעה נורמלית הנובעת מהתבגרות המוח. הבשורות הטובות - יש מה לעשות. בהרבה מהמקרים ניתן לפעול לטובת שימור הזיכרון באמצעות תרגול אישי ואימוץ הרגלים בריאים.

דמיינו את הסיטואציה הבאה - אתם פוסעים ברחוב, לפתע צץ מולכם פרצוף מוכר עוטה חיוך גדול, אתם מחזירים חיוך וממשיכים להתקדם כשבראשכם מנקרת השאלה: "מי זה היה?". כמעט כולנו מצאנו את עצמנו בסיטואציה דומה בה הזיכרון שלנו לא עמד בציפיות. למעשה, לא פחות מ-40% מקרב בני 60 ומעלה מדווחים על עלייה בתכיפות מקרים אלה. התחושה שהזיכרון בוגד בנו עלולה לפגוע בהערכה העצמית ואף להעלות חשש בנוגע לבריאותנו. למרות שזו ממש לא תחושה נעימה, ברוב המקרים זה נורמלי לחלוטין - ובוודאי תשמחו לדעת שזו אינה גזירת גורל.

עשורים של מחקר מדעי הולידו פתרון יצירתי - אימון מוחי ממוחשב. חוקרי מדעי המוח מצאו שניתן לשפר את מיומנויות הזיכרון והקשב באמצעות תרגילים ייחודיים המאתגרים את המוח, ודומים למשחקי מחשב. אך לא מדובר בסתם משחק: ההבדל בין אימון קוגניטיבי למשחקים רגילים נעוץ במתרחש מאחורי הקלעים ובמידת ההתאמה של האימון לצרכיו וליכולותיו של האדם.

בעבר רווחה ההנחה שבסוף הילדות תאי המוח מפסיקים להתחדש. כיום אנו יודעים שחלק מתאי המוח ממשיכים להתחדש לאורך כל החיים, וקשרים מוחיים חדשים נוצרים ללא הרף. מבחינה זו ניתן להתייחס למוח כאל שריר: בדומה לפיתוח שרירים, ניתן לאמן ולשפר את תפקודי המוח. כך, באמצעות ניצול חכם של הגמישות המוחית, אנחנו יכולים לחזק את הרשתות המוחיות שנמצאות בבסיס תהליכי הזיכרון.

חדר כושר למוח

המקבילה המוחית להנפת משקולות בחדר-כושר היא תרגילים ממוחשבים שנועדו להפעיל בכל פעם יכולת מוחית אחרת. כמו באימון ספורט, בשביל שהאימון יהיה יעיל רמת הקושי צריכה להתאים ליכולות המתאמנים, וחשוב להעלות את הרמה ככל שמתפרים בכדי לא לקפוא על השמרים. תמיד נרצה להרגיש מאמץ מסוים: אם האימון קל מדי, לא נגיע להישגים אליהם אנו שואפים.

אז אילו יכולות מוחיות ניתן לאמן?

מחקרים מצאו שאימון ממוחשב מאפשר לשפר יכולות כגון תפיסה, קשב סלקטיבי וזיכרון עבודה. למה אלו חשובים? התפיסה היא השלב הראשון של קליטת המידע שסביבנו; הקשב הסלקטיבי אחראי לסנן את ה"רעשים", כלומר המידע שכרגע



חודש האזרח הוותיק: רמת השרון מצדיעה לתושביה הוותיקים

חודש האזרח הוותיק, עליו הכריז האו"ם לפני 25 שנה, צוין השנה ברמת השרון בשלוש תוכניות:

שרה'לה שרון, כוהנת השירה בציבור, הלהיבה את באי בית יד לבנים עם שירים של פעם. סגן ראש העיר ומחזיק תיק האזרחים הוותיקים, **יעקב קורצקי**, בירך את באי האירוע והצטרף לשירתה של שרה'לה. **הרצאה בנושא הגברת הביטחון האישי ומניעת מעשי הונאה**, ניתנה על ידי רב-נגד **חיים חקאני**. המפגש בנושא התקיים בשיתוף הרשות למניעת אלימות והתמכרויות, מינהל גיל הזהב, האגף לשירותים חברתיים וקהילתיים ומשטרת ישראל.

המשתתפים נחשפו לתרחישים שונים בעלי אופי פלילי וקיבלו כלים ומידע מה נכון לעשות בעת מצבים מעין אלו.

אירועי חודש האזרח הוותיק הסתיימו בהקרנת סרט הקולנוע הישראלי **"אהבה בשלייקס"** ושיחה עם במאי הסרט **יוחנן ולר**.



פגישה עם פרישה

עיריית רמת השרון הציעה לתושביה שעומדים בפני פרישה מעבודה או שפרשו לאחרונה, לצלוח את האתגר העומד בפניהם באמצעות השתלבות בתוכנית חדשה, **"פגישה עם פרישה"**. התוכנית מעניקה לפורשים כלים להסתגלות למציאות המשתנה והדרכה במציאת אופק חדש. הרעיון לתוכנית עלה בעקבות מפגשים עם אנשים הנמצאים לפני פרישה או כאלה שפרשו לאחרונה ומחפשים את דרכם.

ספריות בגינות

בעשרים גינות ציבוריות ברחבי העיר הציבה העירייה, בשיתוף הספרייה המרכזית, מדפי ספרים.

קבוצת מתנדבי "תות ירוק" מארגנת ומתחזקת את מדפי הספרים, המיועדים לקריאה במקום. ניתן לשאל ספר ובתום הקריאה להחזירו לשימושם של אחרים. המתנדבים הביאו לגינות ספרי ילדים, נוער ומבוגרים בעברית וגם באנגלית וברוסית. "נפלא לראות הורים המקריאים סיפורים לילדיהם במקום", אומרת אחת המתנדבות.

נשמח אם תושבים שעושים סדר בספריית הבית יביאו ספרים וימלאו את החסר.

ד"ר דורית מצקר-עליון



"סורגים בקהילה" מפעל לעידוד חברתי

מועצת הנשים העירונית, בראשותה של **דברת וייזר**, סגנית ראש העיר, יצאה בקריאה לתושבים לקחת חלק במיזם שבו סורגים עבור יישובי עוטף עזה. יחד, דרך חוטים וצמר, ייווצרו היכרות, שיח ונתינה חברתית שתוצאותיהם יועברו ליישובי העוטף. הצמר, המסרגות וההדרכה יסופקו חינם למשתתפי המיזם בכל הגילאים. מפגשי הדרכה יתקיימו **בבית מלינוב**, אחת לשבועיים. פרטים אצל **עדנה רותם** 054-6223442 (ניתן להשתתף במיזם גם בסריגה עצמאית מהבית בליווי הדרכה).

בצילום מימין: סיגל רומנובסקי, אורלי יצחקוב ודברת וייזר, סגנית ראש העיר

עדנה ברייטנפלד-רותם

לא פחות מ-40% מקרב בני 60 ומעלה מדווחים על עלייה בתכיפות מקרים אלה. התחושה שהזיכרון בוגד בנו עלולה לפגוע בהערכה העצמית ואף להעלות חשש בנוגע לבריאותנו. למרות שזו ממש לא תחושה נעימה, ברוב המקרים זה נורמלי לחלוטין - ובוודאי תשמחו לדעת שזו אינה גזירת גורל



לא רלוונטי, כגון שיחה שמתקיימת בסמוך; וזיכרון העבודה אחראי להחזיק את כל המידע שאנחנו צריכים בכדי לבצע משימה כלשהי (למשל כשבשלים לפי מתכון). כל המערכות הללו בעלות חשיבות עצומה לתפקודנו היומיומי. האפשרות לחזק אותן התאפשרה הודות לפיתוחים טכנולוגיים מחד ומחקר קפדני מאידך.

גישה זו, המשלבת מחקר מדעי וטכנולוגיה עדכנית, נמצאת במוקד הפיתוח של חברת "Effectivate" הישראלית. מתוך הרצון לאפשר לאנשים רבים ככל



האפשר לשמר את חדותם לאורך כל שנותיהם, חברת Effectivate שילבה כוחות עם מומחים מעולם הנורולוגיה, הנורופסיכולוגיה ומדעי המחשב, ופיתחה מערכת אימונים לחיזוק ושימור יכולות הזיכרון. תוכנה זו מתמקדת ספציפית בצרכים הקוגניטיביים של בני הגיל השלישי, השואפים לשמור על איכות חיים גבוהה. חשוב לציין כי אין לזלזל בחשיבותו של אורח חיים בריא: שינה איכותית, תזונה מסודרת ובריאה, חיון הגוף והשקעה בחיי חברה. כאשר מוסיפים לאלו תרגול קבוע המאתגר את המוח את האתגר הנחוץ לו, השמיים הם הגבול.

אם גם אתם מעוניינים לשפר את איכות חייכם ולהתחיל לאמן את המוח, נשמח שתצרו איתנו קשר לרכישת התוכנה.

077-35-36-370

www.effectivate.org

הוקרה למתנדבים ברמת השרון

2,500 מתנדבים ב-50 ארגונים



"קפה אירופה" עם עוזי רוזנבלט

בחודש נובמבר התענגו באי מועדון "קפה אירופה" לשמוע את גדול נגני האקורדיון בישראל - עוזי רוזנבלט, שהפליא בנגינה ובשירים מגוונים בסגנון יווני, צועני, יידיש וכמובן שירי ארץ ישראל היפה והטובה. ב"קפה אירופה" מתכנסים כל שבוע ניצולי שואה וחבריהם על קפה ועוגה, מוזיקה, שירה וריקודים. המועדון פועל בימי ראשון בין השעות 16.00-18.00 במועדון א.ל.ה. אחת לחודש מתקיים במקום ערב שירה בציבור.



מופע "הלהקה חוזרת"

בחג החנוכה התקיים מופע חגיגי "הלהקה חוזרת" - מופע נוסטלגי של מיטב שירי הלהקות הצבאיות בכל הזמנים, בהנחיית הבמאי עופר שפריר ובהשתתפות שישה זמרים, ששרו בהרמוניה את הלהיטים הסוחפים של התקופה ובהשתתפות הקהל הנלהב שהצטרף לשירה ונהנה מהשירים המוכרים. המופע התקיים בחסות "מיזם שמחה" של המשרד לשוויון חברתי.

הוקרה למיזם ההתנדבותי "יד נתן" באירוע פתיחת שנת הפעילות

בחודש ספטמבר הושקה שנת פעילות חדשה לוותיקי רמת השרון במעמד ראש העיר, אבי גרבור, וחברי מועצת העיר. באירוע, שהתקיים ברחבת בית מלינוב, הוענק את הוקרה למיזם "יד נתן". המשתתפים חוו חגיגה של שירי שנות העשרים עם להקת Eli and The Chocolate Factory בהובלת החצוצרן אלי פרמינגר. הקהל סייר בדוכנים שהעמידו הגופים השונים, המקיימים תוכניות ומפעילים שירותים לטובת האזרחים הוותיקים. האירוע התקיים בהובלת מינהל גיל הזהב, בשיתוף בית מלינוב, מועדון א.ל.ה, רשת מגוונים, מרכז ההתנדבות העירוני, אגף הרווחה ומרכז יום לקשיש.



האורקסטרה - נגינה ושירה בצוותא

ברכה לנילי קציר המלווה את קבוצת האורקסטרה

לא מזמן אמרו הנכדים שגדלו "מה נשתנה" ובלו שהרגשנו, הופ! חמקה לה עוד שנה. גלגל החיים לא עוצר כל אחד מאיתנו - זיכרון נוצר. על נגנים, ושירים זכרו את כולם על מגנינות מתמשכות שלא פוסקות לעולם על קבוצה כמו משפחה שאת מלווה בהנאה כבר 12 שנים בהתנדבות ובצנעה. אבל אין עוד חוג שפוגש ורואה כל אחד ואחד. נראה לי שאין אורקסטרה כזו בשום בית גיל-זהב, שבה כל אחד נחשב, כל אחד נאהב זה לא "עוד חוג" זו לא "עוד קבוצה" זו לא עוד חוויה שאת דרכנו חוצה. לא חייבים להגדיר, למצוא שן מלבב כולנו מרגישים את זה עמוק עמוק בלב. אלו לא המגנינות, ולא השירים שמושכים לכאן נכים, קשישים, ומטופלי עובדים זרים. זו את - עם הנשמה היתרה שבתוכך. זו את שלא מוותרת. ונעצבת כשמישהו "הולך". נכון שמוסיקה מחברת אנשים נכון שהיא פועלת על כל החושים והיא נוכחת כאן בכל תפארתה והודה אנחנו יודעים להעריך, ואין לנו מילה זולת: תודה!!! בשם חברי חוג האורקסטרה, מועדון "א.ל.ה."

נילי דיסקין

האורקסטרה פועלת אחת לשבועיים, בימי שני, בשעה 17.00 במועדון א.ל.ה.

בערב ההצדעה למתנדבים, שהתקיים ב"יד לבנים", נערכה קבלת פנים למשתתפים ומשפחת באני הציגה את המופע "אלה הם באני". את הערב הנחתה **מירי בת אל**, ראש תחום התנדבות עירונית, שפתחה את הערב בהתרגשות גדולה והודתה למתנדבים ולשותפי העשייה לאורך הדרך.

מסקר שקיימה הרשת הישראלית להתנדבות עולים הנתונים הבאים: 61% מהמתנדבים מרוצים מהחיים שלהם לעומת 46% שאינם מתנדבים; 40% מהמתנדבים מרגישים שייכים לקהילה במידה רבה לעומת 24% בקרב אלה שאינם מתנדבים. **ניסן גז**, מנכ"ל מגוונים, ו**ליאורה דיקשטיין**, מנהלת האגף לשירותים חברתיים וקהילתיים, ברכו את המתנדבים והציגו את התוכנית להקמת מינהלת התנדבות עירונית וכל זאת כדי להעמיק ולחזק את הקשר בין הארגונים והתושבים.

יו"ר דירקטוריון מגוונים וחבר המועצה **עידן למדן**, ובאצ'י **אלקובי**, חברת מועצה ומחזיקת תיק הרווחה, הודו בהתרגשות למתנדבים.

לפניות למרכז העירוני להתנדבות חייגו: 03-7600109.

בחודש זה, שבו מציינים את יום ההתנדבות הבינלאומי, קיים המרכז העירוני להתנדבות ברשת מגוונים, בשיתוף עם האגף לשירותים חברתיים וקהילתיים, ערב הוקרה למתנדבים, שכולל תודה והערכה לתרומתם לקהילת רמת השרון.

ברמת השרון כ-2,500 מתנדבים ב-50 עמותות וארגונים שונים. המרכז העירוני להתנדבות מפעיל מתנדבים ב-200 תוכניות במגוון תחומים: אוכלוסיות מיוחדות, הגיל השלישי, נוער, מניעת אלימות, איכות הסביבה, בריאות, חירום, ועוד.

רמת השרון מובילה בתחום ההתנדבות בזכות ההשקעה וההבנה של העירייה, שמתנדבים הם משאב ערכי, משמעותי, כלכלי ובעיקר מאפשר ומשפר איכות חיים בעיר. המרכז העירוני להתנדבות יוזם פרויקטים למען הקהילה, מגייס מתנדבים, משלב ומכשירים בארגונים השונים. בנוסף לכך, המרכז מפעיל במהלך השנה את "יום המעשים הטובים", פרויקט "זיכרון בסלון" ביום השואה, "זהב בגן" - במושבה בטוחה, סדנאות בגני הילדים בנושא "אור ירוק", של"מ בחינוך (מתנדבים בבתי הספר), "מדברים בסימנים", "תות ירוק" - למען איכות הסביבה, אמץ קשיש, תביעות קטנות, ועוד עשרות שיתופי פעולה בתוכניות שכל מטרתן לתרום לקהילה.

אחוזת צהלה דיור מוגן בוטיק בצפון השקט של תל אביב



אתם מוזמנים לאירוע בוקר מפנק באחוזת צהלה

לפרטים והרשמה מראש התקשרו: 1-800-217-217

חבילת הטבות מפתיעה לחותמים עד מרץ 2020

- 3 דירות במחיר מבצע - הנחה של עד 200,000 ש"ח בפיקדון.
- חבילות מעבר - אריזה, הובלה, עזרה וייעוץ בסידור הדירה.
- חבילת מוצרי השחל לבית.



אחוזת רובינשטיין

ראשונים - פולג - צהלה - בית הכרם - גבעתיים - חולון

לגור בדירות איכותיות ומעוצבות, הנמצאות בבניין יוקרה מהודר, מוקפים בסביבה מטופחת ובשפע של פינוקים באווירה אישית. ליהנות מהשלווה אך גם להיות קרובים למרכז השוק של העיר ללא הפסקה. להיות חלק מקהילה תוססת של אנשים אוהבי חיים ושוחרי תרבות. ליהנות מפעילות ספורטיבית מגוונת בחדר כושר מצויד ומאובזר במכשירים חדישים, בריכת שחיה, סאונה וג'קוזי. להפוך, ביחד עם צוות העובדים המנוסה, המסור והאווהב, כל אירוע לסיבה למסיבה: לבלות יחד, לסייע זה לזה, להכיר חברים חדשים - אך גם ליהנות מפרטיות ככל שתבחרו.

לזכרה של ניצה אייל

אשת מקצוע מעולה שנגעה בכולנו

הפסיכולוגית ניצה אייל הייתה עבורנו הרבה מעבר לאיש מקצוע בתחום הזיקנה.

ניצה, בתכונותיה המיוחדות, הצליחה לגעת בכולנו, צוות, בני משפחה וחברי מרכז היום. הידע, הסבלנות והרכות הפכו אותה לאשת מקצוע מהמעלה הראשונה.

לפני כ-18 שנים, בעת כניסתי לתפקיד ניהול מרכז יום לקשיש ברמת השרון, נפגשתי עם ניצה לקראת כנס גדול שעשינו במקום לבני משפחות של אנשים המתמודדים עם דמנציה.

אחד השירותים החשובים הראשונים שפתחנו היה קבוצת תמיכה למשפחות בשיתוף עמותת עמדה. ניצה, כתושבת המקום, התגייסה למשימה בהתנדבות והגיעה למפגשים הראשונים.

בתקופה זו לאנשים היה מאוד קשה להיחשף ולדבר, אבל ניצה, עם הרבה אמפתיה ושיתוף בחוויות האישיים כבת לאם עם אלצהיימר, הצליחה לסייע, לכוון ולתמוך. בהמשך, אף הדריכה את אנשי הצוות ותרמה רבות להכשרתנו כצוות מקצועי.

אני כותבת שורות אלו לזכרה סמוך לחג החנוכה, חג האור, כי אין ספק שבדרכה המיוחדת האירה לנו את הדרך בטיפול באוכלוסיית הקשישים.

אני רוצה להקדיש לזכרה את השיר "האור" של רחל שפירא, שנכתב בהשראת כתבי הראי"ה קוק.

בכל אחד יש אור שהוא שלו בלבד ואור כמו שלו אין לאף אחד. לפעמים נכבה לו, אך תמיד קיים.

זוהי חובתנו לגלות אותו.

להאיר את העולם.

לא כל אחד מודע לאור שבתוכו, שהוא צריך לשמור עליו ולטפחו. אם ייתן ממנו לחבר או לזר איש לא ייפגע.

אור באור ייגע.

העולם כולו יזהר.

וגם בכך יש אור שהוא רק שלך בלבד.

ואור כמו שלך אין לאף אחד.

זהו מקור הכוח שבכם קיים.

זה סגולתכם להאיר את העולם.

אורה גרפי, עובדת סוציאלית - מנהלת מרכז יום לקשיש



רמת השרון זוכרת את ניצה אייל

את ניצה אייל הכרתי כשפתחה את שירות און קשבת בבית מלינוב וליוותה את קבוצת המתנדבים הראשונה שנהגה להתקשר לבתי קשישים עריריים ולשוחח איתם בתדירות קבועה.

כבר אז בלט הידע המקצועי שלה, אהבתה לאדם סבלנותה וסובלנותה ובעיקר מחויבותה המוסרית לרמת השרון בה התגוררה שנים רבות. ניצה המשיכה ללוות את קהילת רמת השרון כמדריכה לאנשי המקצוע, כמנחת קבוצות לבני משפחה המתמודדים עם אלצהיימר ואף כמרצה בפני קהילת האזרחים הוותיקים, בתחום הזיכרון והאימון הקוגניטיבי, בו הייתה חלוצה.

כמו כן, ניצה עסקה בהתמודדות והסתגלות תלשינויים שהחיים מזמנים לנו.. חלק ניכר מעבודתה נעשה בהתנדבות.

במשך מספר שנים כתבה ניצה, שהייתה שותפה במכון "צמתים" ותרמה מניסיונה הטיפולי בטור שערכה לטובת עיתון "דורות רמת השרון".

למדנו ממנה הרבה ובעיקר היא הנחילה לנו את המסירות, הכבוד, הנתינה ואהבת האדם.

לאה אורן, עובדת סוציאלית, ראש מינהל גיל הזהב



גם בזיקנה יש חיים, התרגשות והתלהבות

בעקבות שידור הסדרה 80 וארבע

נעמי קוריאנסקי



← "קשה לי מאוד לראות את התוכנית", אמרה לי בתי. "מדוע?" שאלתי. "יש לי ייסורי מצפון קשים כלפי סבתא", היא ענתה. "גם אני סבתא", ענית לה, מתוך כוונה שתבין שהנה ההזדמנות לתקן את טעויות העבר באמצעותי. "את לא סבתא שלי", ענתה, "את אימא, יש הבדל".

השיחה הזו משקפת את יחסי לאימי כשהזדקנה. לא ראיתי בה זקנה. היא הייתה האימא המתפקדת, הדואגת,

המבשלת, המסורה לנכדים עד כלות, עמוד התווך, המשענת. גם כשהייתה מבוגרת מאוד ולא פעילה כפי שהייתה רגילה להיות, עדיין הייתה לנו תחושה שיש ממי לשאוב כוח. לא חשתי את הבדידות שלה בדירתה הגדולה, את הצורך שלה בהתייחסות, בשיחת טלפון יומית, בקפיצה לביקור. את הצורך הזה הבנתי רק כשהפכתי לסבתא בעצמי, וחוויתי את הזיקנה. כן, קראתם נכון, אני זקנה וגאה, או כפי שאמרה עליזה מגן ותיקים: "אני לא רוצה שיראו במושג 'זקנה' בושה".

כשראיתי את התוכנית 'שמונים וארבע', תחושותיי התחדדו. נושא שבלט מאוד בתוכנית הוא נושא הבדידות. הבדידות הנובעת, בין היתר, מהריחוק מבני המשפחה, שהגעגוע אליהם הדהד בדברי הוותיקים. כמו לרבים, נגעה לליבי אידה. כאב לי לראות את בדידותה על רקע היותה רחוקה מילדיה, שהם מעבר לים והיא חווה אותם רק פעם בשנה. כמי שערך המשפחה עומד בראש סולם ערכיה ומהווה גורם מרכזי בחייה, הזדהיתי מאוד עם הצורך שלה להיות בין בני משפחה.

גם פרץ דיבר על הבדידות. נחרתה בזיכרוני

נושא חוסר המשמעות בחיים והקושי למצוא סיבה לקום בבוקר בלט אף הוא בתוכנית. הפעילות בגן מילאה את ימיהם של הזקנים בתוכן ובהתרגשות ואתגרה אותם, עד שלא הרגישו איך הימים חולפים. בד בבד, כפי שהראו הבדיקות, הייתה לכך השפעה חיובית מאוד על רווחתם הפיזית והנפשית, כי כמאמר האמרה: "השנים מקמטות את העור, אך השעמום מקמט את נשמה".

הטיול שערכו משתתפי התוכנית יחדיו הוכיח, כי באמצעים פשוטים, כמו טיול לים, אפשר לשמח את אותם זקנים ולעורר בהם התלהבות. מחד, הנתיב לראות את התרוממות הנפש של הוותיקים שדמתה לשמחת הילדים, אך מאידך הטרידה אותי השאלה, מה חלקו של הדיור המוגן בטיפוח הקשרים החברתיים ובארגון טיולים מהסוג הזה? הם כל כך קלים לביצוע, גורמים לגיבוש חברתי ושמחת חיים שכל כך הייתה חסרה לזקני גן הוותיקים.

המסקנה העיקרית שלי מהצפייה בתוכנית היא, שחשוב מאוד שהילדים יצפו בה. זו הזדמנות להבין באופן מוחשי מה פרוש הדבר להיות זקן בהיבט הפיזי ובהיבט הנפשי, ובעיקר להבין שאנחנו, ההורים, נמצאים כבר בגיל שבו קשה לנו להעניק להם כפי שהם רגילים, וזה הזמן שלנו לקבל.

לקבל במשמעות של התייחסות, מעט יותר תשומת לב ונוכחות. אולי זו דרישה שקשה להיענות לה בעולם ההישגי של ימינו, בעולם שהמציא את המושג 'עשרים וארבע - שבע', אך אולי הצעירים שיצפו בתוכנית יבינו את החסך של הוריהם המזדקנים, את מה שההורים אינם מבטאים בפניהם שמא ייתפסו כנודניקים. התייחסות הצעירים

אינה נובעת מרוע אלא מחוסר הבנה. כדי שלא יחושו ייסורי מצפון וכדי שלא יבינו את הבעיה רק כשיהיו זקנים ולא יוכלו לתקן את המעוות, כדאי שיראו את הדברים עוד כשהוריהם בחיים. חיזוק למסקנה זו ניתן למצוא בדברים שאמרה אחת האימהות על ילדתה שהשתתפה בתוכנית, "עכשיו, אחרי שהשתתפה בתוכנית, כשהיא רואה את סבא היא מנשקת אותו ומחבקת אותו".

אנחנו לא מספרים לילדינו על תחושותינו, על הבדידות, הגעגוע, חוסר המשמעות, אבל 'החצופים' שבינינו מעזים ורומזים. "תראי לפחות פרק אחד מהתוכנית", אמרתי לבתי. "את מתכוונת לתוכנית על אלה שהתחילו את החיים ואלה שעומדים לסיים אותם?" ענתה. בלעתי את לשוני. יש תקווה לשינוי בגישה? שאלתי בלבי. התעקשתי וביקשתי משני ילדיי לצפות בתוכנית, כדי שבינינו שאמנם זו המערכה האחרונה, כפי שפרץ אמר (last session), אבל ההצגה ממשיכה. בגיל הזה, על כל המורכב שבו, יש חיים וישצרכים חומריים, ובעיקר נפשיים, שהזקן לא תמיד יכול למלא אותם בעצמו.

נתקלתי בשירו של של סילברסטיין, מתוך ספרו 'אור בעליית הגג' (הוצאת 'ידעות אחרונות', תל אביב, 1993), ולהלן קטע ממנו:

...שאל הילד, "ואתה

יודע מה הכי כואב?

נדמה לי שהמבוגרים

בכלל לא שמים אלי לב".

ועל כתפו הרגיש הילד יד

צנומה, חמה, זקנה.

"אני יודע בדיוק למה אתה מתכוון,

אמר הסב בהבנה.

עד הזמן שבו אנו פורשים לגמלאות, חיינו מוגדרים מאוד. לימודים, עבודה, קריירה וגיודול ילדים. עם היציאה לגמלאות אנו עומדים בפני הריק. מכאן ואילך אנו צריכים לקבוע את היעדים, להכניס משמעות לחיינו.

בני ה-75-85 עדיין מסוגלים לתפקד באופן עצמאי (גיל הזיקנה הוא עניין אישי ושונה במהותו מאדם לאדם, כמובן), ורבים מהם עדיין מקיימים חיים מלאים ועשירים המתאפיינים בהגשמת חלומות ובמימוש מטרות ויעדים: חיי חברה, טיולים בארץ ובחו"ל, לימודים והשתתפות בהרצאות, עזרה לילדים, ועוד. 'שכרון החופש' אני קוראת לזה. אחד ממכריי אמר לי בעגה המודרנית, 'הצעירה' "זה הזמן שלנו לעוף על עצמנו, כי אחר כך נאלץ לנחות". במילה

"לנחות" הוא התכוון לתפקודו בגילאים הבוגרים יותר. בעזרת האמצעים הכימיים והטכנולוגיים המשוכללים, תוחלת החיים בימינו עולה, והשנים נשקות ל-90 ומעלה. שכבת האוכלוסייה המכונה בפי רבים מהחוקרים "בני הגיל הרביעי" היא עצמאית פחות, התחלואה בקרבה רבה יותר, התפקוד הפיזי והמנטלי של המשתייכים אליה יורד

והם הופכים תלתיים ונזקקים לתמיכת הקהילה והמשפחה.

הדבר החשוב ביותר שהפקתי מהסדרה היא התקווה. גם בזיקנה המופלגת יש חיים, התרגשות והתלהבות. כפי שאמרה אחת ממשתתפות גן הוותיקים: "הבנתי שאני עוד יכולה" וגם אם הגוף קצת מזייף לא להתייאש.

"צמודים" ל-"80 וארבע" ברמת השרון

בתיים רבים בישראל לא נשאו אדישים לתוכנית "80 וארבע", ששודרה לאחרונה בטלוויזיה והמבוססת על תוכנית בריטית ועל מחקרים שנעשו במדינות רבות בעולם ומצאו כי שילוב של בני הדור השלישי עם ילדים בני ארבע וחמש באופן שגרתי מביא לשיפור פיזיולוגי, קוגניטיבי ורגשי בקרב הקשישים. אצל הילדים אפשר לראות שיפור בהתפתחות הרגשית, באינטליגנציה ובאמפתיה. המפגש עם הילדים מכניס לחייהם של הקשישים משמעות, מקל על תחושת הבדידות ומחזק את הערך העצמי כמי שנוטלים חלק בחינוך של הדור הבא.

יצאנו לראיין קשישים בקהילה ולשמוע מה דעתם על התוכנית, האם עשתה שירות טוב לזיקנה:

חברי מרכז היום שלנו בגילאי 80+ צפו יחדיו בתוכנית והתרגשו לראות איך הילדים "למדו" את היכולות של הקשישים, למשל האטו את קצב ההליכה כשצעדו עם קשיש יד ביד והתאימו עצמם לקצב שלו. הם למדו להביע רגשות, מבלי שמישהו עומד באמצע. "אנחנו כבר לא מרגישים זקנים, למדנו שניתן לפתח שפה משותפת. הנינים "העלתה למודעות הציבורית את בדידות הקשישים" ולצד זה התחברו למסר של "אפשר בכל גיל" ושמחו לצפות בקשישים שהתחילו לחייך ועם כל המאמץ, ביצעו פעולות שלא חשבו שיוכלו.

עליזה קסלסי ומלי בזק ציינו, ש"מאוד חשוב לאנשים המבוגרים להרגיש שהם פורחים והתוכנית הרימה אותם למעלה. הלוואי שירבו תוכניות כאלו בארץ".

בעקבות התוכנית יחלו לפעול בעיר בקרוב שתי תוכניות של קשר בין-דורי:

תוכנית "צמודים" בין גן "אתרוג" ומרכז יום לקשיש, בניהולה של אורה ג'רפי, שאומרת: "חלק מהחזון של צוות מרכז היום הוא לחבר את הדור הצעיר למורשתו של הדור המבוגר, לנפץ מיתוסים כלפי דמות הזקן ועל ידי כך למצב את דמות הזקן בקהילה עם כל הכבוד הראוי לו".

ילדי גן "אתרוג", הנמצא בסמיכות למרכז היום, יגיעו מידי שבוע ויפגשו עם קבוצת קשישים קבועה לפעילות מוסיקלית ותנועתית. הקשישים יערכו ביקור גומלין אחת לשבוע בסביבתם הטבעית של הילדים לפעילות משותפת נוספת. הפעילות תתקיים במשך כל שנת הלימודים, פעמיים בשבוע, ותנוהל על ידי איש מקצוע חיצוני.

את התוכנית השנייה תוביל מנהלת אשכול גנים "בוסתן", רווית נינו, והיא צפויה להתקיים עם דיירי "מגדלי הים התיכון". רווית מדגישה, שכבר מהפרק הראשון של התוכנית בטלוויזיה היא נגעה לליבה. "המטרה לייצר פלטפורמה ליצירת קשר בין-דורי שיתרום לשני הצדדים. ילדי הגן ירוויחו מהמפגש הבין-דורי ויקבלו תחושת שייכות והכלה שהמבוגרים יכולים לתת ובנוסף הם יתוודעו לחברה רב-גונית כמו במציאות". ההורים של ילדי הגנים מתלהבים ובטוחים שילדיהם ייקחו את החוויה שנוצרה במפגשים בגן עם זקנים "זרים" לסבים ולסבתות הפרטיים שלהם.

"בחזרה לכסית"

זיכרונות מימי תל אביב הקטנה

צילה דגון



אותה תקופת תל אביב של פעם היא חלק מחיי, חלק מההיסטוריה המשפחתית שלי. אני מרגישה כי הצלחתי להעביר לילדיי את אותה מורשת של ראשיתו של היישוב העברי הראשון בארץ. וכל זאת באמצעות אבי, שהיה עבורי אב מדהים וחבר נפש יקר". דקות ספורות לפני תחילת המופע, שנערך ביוזמת מינהל גיל הזהב, עברה עיריית ליד בית 'יד לבנים' ומשראתה כי עומד להתקיים מופע הנקרא 'בחזרה לכסית' רצה מיד לביתה והביאה תמונות ממוסגרות השייכות לאותם ימים.

יוצר המופע והבמאי, היה שנים רבות חברו של אבי. המופע גרם לי התרגשות רבה כשכל אותם ימים התעוררו מול עיני והחזירו אותי שנים אחורה, שבראשי מתנגנת אותה מנגינה מופלאה של השיר 'גן השקמים'. כמוכן שלא מש מזיכרוני גם השיר 'שני שושנים' שנכתב בבית הקפה על מפית נייר. זעירא ואורלנד ישבו ב'כסית' עם נשותיהן כשנכנסה גברת למכור שושנים וכך נולד השיר 'היו היו שני שושנים' המלווה את חיי. היום, כשאני אישה בוגרת, בגיל השלישי, אני יכולה לומר, כי עבורי



קפה 'כסית', הקפה המיתולוגי של הבוהמה התל אביבית, עשרות בשנים, אשר שכן ברחוב דיזנגוף, היווה מקום מפגש לגדולי האומנים, הסופרים והמשוררים של אותם ימים.

על ברכי זיכרונות שהותירו צביטה של כמיהה בלב נולד מופע מרגש הנקרא 'בחזרה לכסית', שהועלה בבית 'יד לבנים' ברמת השרון. המוסיקאי ליאור רונן (שנטל חלק פעיל בהפקת המחזה 'עלובי החיים' בתיאטרון 'הבימה') לצד הבמאי ויוצר המופע, עופר שפירי, המגלם תפקיד ראשי של מלצר, מספרים את סיפורו של בית הקפה. זמרים מלוויים שרים ושוזרים במופע שירים של פעם, של שלונסקי, אלתרמן וזעירא עם צימוקי שיריו של אריק איינשטיין, המשמשים

לקראת סוף המופע, כאילו משום מקום הופיעה עיריית פלג, תושבת רמת השרון, ומלאת התרגשות סיפרה לקהל הצופים, כי אביה היה אחד המלצרים של בית הקפה ואף הראתה לנוכחים תמונות גדולות ממוסגרות, אותן הביאה מהבית, ובהם מצולמים באי בית הקפה מאותם ימים - חסקל איש כסית, בעל המקום, שלונסקי, איצ'ו וד"ר גולדשמיט ולידם ברבש, אביו של אורי ברבש הבמאי הידוע.

קבורתם לא נודע לו.

בתל אביב שכר אבי חדר קרוב לחוף הים, ברח' הירקון. הוא היה זריז וחייכן והתקבל לעבודת מלצרות בקפה 'שלגית' ומשם עבר לעבוד בקפה כסית.

האווירה ב'כסית' הייתה חלק מחיינו. באי 'כסית' היו עבור אבי בני משפחה. בשבילו 'כסית' הייתה ראשית הדרך לתחילת התערותו בישראל. חביבותו וחריצותו גרמו ליושבי המקום לקרב אותו אליהם. אני זוכרת את הסיפורים על אלתרמן שהיה מרבה בשתייה ועל השירה שקלחה בין יושבי בית הקפה. כל הבוהמה של תל אביב הייתה מתכנסת בקפה 'כסית' ואני, כנערה, נמשכתי לשם בחבלי קסם. כשמלאו לאבי 70 שנה עשיתי לו מה שנקרא 'חיים שכאלה', כש'כסית' הייתה אחת התחנות המשמעותיות בחייו. שנים רבות עמד על תילו אותו קיר שהכיל את תמונותיהם של יושבי בית הקפה, כולל המלצרים.

בתום יום העבודה, היו המלצרים, כולל אבי, הולכים לשפת הים לפגוש את צעירות תל אביב. שם נפגשו הוריי, אבי צבי ואימי בלנקה לבית וייל. לימים נישאו והקימו משפחה. חתונתם התקיימה בבית הכנסת הגדול בתל אביב.

המלצר מרסל, שבמופע באותו הערב מגולם על ידי עופר שפירי,

מבט אישי

לא למסכן את הזיקנה

אורנה ברמלר, עובדת סוציאלית MA

ראיתי את סדרת הטלוויזיה "80 וארבע". נהייתי מהקשר שנוצר בין הקשישים לילדים ומהשמחה שליוותה את המפגשים. עם זאת, בל נשכח, שבמודעות הציבורית, הזקנים נתפסים בעיקר כאנשים מוגבלים שזקוקים לעזרה רבה. לעומת זאת, במציאות, חלק מהנהגת העולם נשלטת בידי "זקנים", ורוב אוכלוסיית הזקנים פעילה ומתפקדת.

מספר הזקנים בני 65 ומעלה מגיע לכמיליון. הם מהווים כ-12% מכל האוכלוסייה וכ-96% מהם מתגוררים בבתייהם.

חשוב להבין שחלק גדול מהבעיות שנתקלים בהן בגיל הזיקנה הן אוניברסליות, בעיות שאנו חווים בעוצמות שונות לאורך כל חייו. ארווין יאלום בספרו "פסיכותרפיה אקזיסטנציאלית", מפרט את ארבעת הקונפליקטים הנובעים מהעימות בין אדם לבין עובדות הקיום, כחלק בלתי נפרד מקיומו של אדם בעולם. קונפליקטים אלו אינם ייחודיים לגיל הזיקנה.

לפי יאלום, ארבע דאגות יסוד קיומיות אלה הן: התמודדות עם המוות, חופש, בדידות וחוסר משמעות.

מוות - כולנו מפחדים מגיל צעיר שיום אחד נחדל להתקיים; חופש - האדם יודע את עולמו ואת בחירותיו. מצד אחד, הוא חופשי, אך מצד אחר, החופש מאיים בהיותו אחראי

לבחירותיו. הוא מרגיש צורך בהתקשרות למהשהו, אחרת ירגיש ריקנות; בידוד קיומי - גם שאנחנו קרובים לאחרים יש פער. אנחנו מגיעים לעולם לבד ויוצאים ממנו לבד. אנחנו מודעים לבדידותנו ויש רצון לקשר כדי להיות חלק מתוך שלם גדול יותר; חוסר משמעות - בכל שלב בחיים מחפש אדם משמעות לחייו ולקיומו בעולם.

בעיות אלו, יכולות לשמש גם כקרקע משותפת להבנת הזקן, כי אין אדם שלא חווה אותן, אם בהתמודדות עמן ואם בהתכחשות להן.

אנשים שונים בכל גיל, ודאי בגיל הזיקנה. יש להבליט את המשותף ולראות בהזדקנות חלק טבעי ממעגל החיים. כפועל יוצא, נקבל התקרבות בין-דורית, המבוססת על עניין משותף וכבוד הדדי. חובה על הקהילה לעזור לאלה שזקוקים לעזרה על ידי העמדת מגוון מענים למגוון צרכים.

על הזקנים מוטלת אחריות. האחריות היא גם לטובתם האישית, להיות פעילים בכל גיל ולהינות מפרק זה של החיים, שכיום מתארך ויכול להוות שלישי מחייהם. אסור להם להיות צופים בלבד, אלא להשתלב במארג החיים.

לא למסכן את הזיקנה, יש לראות את המגוון האנושי שבתוכה ואת האפשרויות להמשך של חיים טובים ומספקים לטובת הקשישים והדורות הבאים כאחד.

לא יכולתי אחרת

שיחה עם הגננת שגידלה דורות של ילדים ברמת השרון עם פרסום ספרה השישי

מרים בורג



לרגל צאתו לאור של "לא יכולתי אחרת", ספרה השישי של צילה דגון, חברת מערכת 'דורות' ברמת השרון, ביקשתי לערוך עמה ריאיון קצר. צילה היא מרואיינת ראווה, שקשה לעקוב אחר קצב חייה ודרכה המקצועית.

כתושבת רמת השרון משנת 1971, צילה מוכרת לרבים מתושבי העיר כגננת, שחינכה דורות של ילדים. בעשייה החינוכית ראתה שליחות ושמה לה למטרה ליצור עבור הילדים סביבה שבה יהיו מאתגרים שכלית, נפשית וגופנית, כדי לספק את סקרנותם הטבעית.

לאורך כל שנות חייה המקצועיים צילה העשירה את עולמה בלימודים בתחום החינוך, לימודי ספרות באוניברסיטה, ניתוח ציורי ילדים, גרפולוגיה, אבחון ליקויי למידה והתפתחות הילד. עושר העשייה שלה כולל לימודים, התנדבות ועשייה ציבורית בתחומים שונים.

מזה 25 שנים היא מפרסמת ספרי שירה, ספרי קריאה לילדים לנוער (20) וספרים למבוגרים (6). סיפורי הילדים שלה נובעים מהיכרות של 30 שנה עם עולם הילדים, בהיותה גננת. סיפוריה למבוגרים ולנוער נובעים מהאנשים אותם היא פוגשת ביום-יום שלה. בכל ספר היא מרחיבה את התיאור והופכת אותו לסיפור המרתק את הקורא. הסיפורים עוסקים בעיקר באנשים ובהיסטוריה של המושבה-העיר רמת השרון.

כתיבתה על נשים באה במטרה להעצים דמויות של נשים מבוגרות שפרשו מעבודה מסודרת, אך הן פעילות, חקרניות ובעלות תעוזה. בגיל פרישה אישה שרוצה לממש את עצמה, בעיקר אם הדבר נמנע ממנה בשנים של עבודה והתחייבויות משפחתיות. במציאת הדרך למימוש עצמי עוסק ספרה האחרון.

שאלה שנשאלים סופרים רבים היא - מה מכל המסופר בספר הוא מהביוגרפיה האישית שלו או שלה.

צילה משיבה: "בכל סיפור קיים מטען רגשי הלקוח מעולמי האישי, שאותו אני מביאה לכתיבתי. לצד זה, אני חווה וכותבת על הסביבה שבה אני חיה ועל טיפוסים שונים שאני פוגשת".

שעות הכתיבה האהובות עליה הן שעות הבוקר המוקדמות, לפני צאתה לקאנטרי ברמת השרון, שם היא פוגשת מגוון של נשים וגברים ו'מלבישה' עליהם לבטים, מאויים, רצונות ותשוקות, אהבות נכזבות ומאושרות, תקוות וחלומות. "ספרי האחרון הוא תולדה של הבנה מתוך מציאות חיי היום-יומית, מתוך היכרות עם אנשים שהתבגרו והזדקנו במקביל לחיי, שאותם אני פוגשת מדי בוקר במועדון הספורט. נשים עם סיפורי חיים מרתקים, זקופות קומה, השומרות על נשיות בכל גיל. זה בעצם סוד טעם החיים".

סיפור חייה של רוח'ה, גיבורת הספר "לא יכולתי אחרת", מסופר על ידי שולינקה, בתה של חברתה הטובה מראש פינה. שולינקה פוגשת את רוח'ה בת ה-70 בעיירה בחוף הים הצפוני לגמרי במקרה, בעקבות מחקר שהיא עורכת על סוסוני ים.

לאט לאט נחשפת פרשת חייה של רוח'ה, לאחר היעלמות של 20 שנים, שבהן אף אחד אינו יודע את קורותיה והיכן היא נמצאת. פתאום ושלא במתכוון פוגשת אותה שולינקה במקום שאיש לא חשב למצאה.

לאחר 30 שנות נישואין עם מסכת כואבת של טיפול בבעל סכיזופרני ומתעלל, כשילדיה של רוח'ה עזבו את הבית ולאחר שקברה את בעלה, היא מחליטה להיעלם, לצאת אל העולם הגדול בלי לתכנן ולנסות לחפש את אושרה.

הנדודים מפגישים אותה עם אנשים שנכנסים ויוצאים מחייה, אוהבים אותה והיא אותם, וכל זאת בנופים מקסימים. היא נודדת בין יוון, אירלנד וחופים נידחים אליהם היא מגיעה בהפלגות עם תיירים זרים. כל אותן שנים היא נשארת נאמנה לאני מאמין שלה, כי לצד המר אפשר למצוא גם את המתוק. המפגש עם רוח'ה, שבעת הנדודים והחוויות, קורה בכפר נודיסטי מבודד, לחוף הים הצפוני, שהופך לביתה ושם היא פוגשת אהבה חדשה לצד גבר הצעיר ממנה בעשר שנים. היא מגדלת עיזים ומציירת כמו בראש פינה. אך האם רוח'ה מצאה שלוה או שהיא תמשיך לנדוד?

הספר מומלץ מאוד לקריאה, כתוב בשפה עשירה וקולחת, מרתק עד העמוד האחרון.

צילה כותבת מגיל צעיר. שירה הראשון פורסם בעיתון 'הארץ' בהיותה בת 16, שיריה וסיפוריה פורסמו בעיתונות היומית ובשבועונים ספרותיים.

צילה נשואה לצבי ולהם שלושה ילדים ועשרה נכדים.



לאחר 30 שנות נישואין עם מסכת כואבת של טיפול בבעל סכיזופרני ומתעלל, כשילדיה של רוח'ה עזבו את הבית ולאחר שקברה את בעלה, היא מחליטה להיעלם, לצאת אל העולם הגדול בלי לתכנן ולנסות לחפש את אושרה.



התעמלות בריאותית לנשים

מגוונים קריית הצעירים

מגוונים קריית הצעירים



שיעור פעילות גופנית מותאם לנשים בגילאי +60. התרגילים עובדים על עיצוב וחיזוק השרירים, תורמים למניעת אוסטיאופורוזיס וחיזוק ובניית העצם. מדריכה מוסמכת ומיומנת בעלת התמחות בהתעמלות מותאמת למבוגרים.

ימי א', ג'

8:30-9:15

מגוונים קריית הצעירים



להרשמה 03-7600150

"איך לא ידעתי על זה קודם?"

אביזרי עזר וארגון הבית כמסייעי תפקוד בחיי היום-יום

נועה וכתל ספקטור



הגבהה לרגלי המיטה - תמונה באדיבות י.ש.מ.



ידית אחיזה למיטה - תמונה באדיבות י.ש.מ.

לא רק אביזרי עזר ומוצרים טכנולוגיים יכולים להקל ולאפשר תפקוד בטיחותי, גם ארגון הסביבה הביתית יכול לסייע בכך. לשם כך, מומלץ להשתמש ב"ראייה מודעת".

הביתית יכול לסייע בכך. לשם כך, מומלץ להשתמש ב"ראייה מודעת". ראשית, שאלו את עצמכם האם אני חווה קושי בעת תפקוד מסוים? למשל, האם כאשר אני מכין קפה כל המוצרים נמצאים במקום שהכי נוח לי להגיע אליהם? האם נוח לי להשתמש בקומקום החשמלי? האם אני צריך להזיז חפצים רבים במטבח כדי להכין קפה? אם התשובה היא "כן", הרי שהגיע הזמן לארגן את המטבח קצת אחרת, לרכז את הקופסאות (קפה, תה, ממתיק וכו') במקום נגיש, לשקול להחליף את הקומקום הגדול בקומקום קטן יותר (מקיבלת של חצי ליטר ומעלה) וגם להכין מקום לכמה ספלים נחמדים ליד.

כך גם תוכלו לארגן את המקרר בצורה נגישה וקלה, להניח את הפירות והירקות בסלסילה במרכז המקרר, במקום במגרה בתחתית, ולהשתמש בסלסילות קטנות נוספות למוצרי החלב או למוצרים אחרים לפי קטגוריות.

חשוב לדעת, לרוב הגורף של הקשיים התפקודיים יש אביזר עזר שיכול לענות על הבעיה. על אף שאביזרי העזר אינם מטפלים במקור הבעיה ואינם מבטלים את הליקוי, הם מאפשרים לפצות על תוצאות המגבלה. המשפט הנפוץ ביותר שמרפאים בעיסוק שומעים לאחר התאמת אביזרי עזר הוא "איך לא ידעתי על זה קודם..."

מקורות מידע אינטרנטיים על אביזרי עזר הם:

אתר עזרים - <https://azarim.org.il/>

אתרי החברות/ספקים שמוכרים את המוצרים - חיפוש שם המוצר באינטרנט יעלה לרוב מספר תוצאות, וכך אפשר להשוות ולבדוק מה המוצר המתאים ביותר.

חשוב לדעת שמשרד הבריאות משתתף ברכישת אביזרי עזר מסוימים. את הנוהל ניתן למצוא באתר משרד הבריאות תחת "בקשה למכשירי שיקום וניידות".

נועה וכתל ספקטור - מרפאה בעיסוק MScOT, חברה בצוות תוכנית "חשיבה בהנא/עה".

יותר ויותר זקנים מעדיפים היום להישאר לגור בביתם. על פי משרד הבריאות, 97% מבני ה-65 ומעלה מתגוררים בקהילה – בביתם או בדירת מוגן (רון, הורוביץ, קידר, וארבל-אלון, 2016). תהליך ההזדקנות מביא עמו שינויים נורמליים בתחומים התחושתיים, הפיזיים והקוגניטיביים. שינויים אלו עשויים להקשות על תפקוד מיטבי בפעילויות היום-יום וגם לפגוע בטיחות של חלק מהזקנים.

רובנו מודעים לחשיבות של ארגון הבית בצורה מיטבית על ידי יצירת סביבה נקייה ממכשולים ובטוחה (פינוי רהיטים שמפריעים לתנועה, הרמת שטיחים/שטיחונים, התקנת מאחזים בשירותים, מקלחון, אמבטיה). ברשימה שלפניכם אסקור מנקודת מבטה של מרפאה בעיסוק ותיקה מתחום הגריאטריה אביזרי עזר אחדים, פחות מוכרים, שיכולים לסייע לתפקוד יום-יומי ולהעלות את רמת הבטיחות בבית. מרפאות ומרפאים בעיסוק עוסקים בקידום בריאות ואיכות חיים באמצעות מעורבות בעיסוקים משמעותיים ועל ידי התייחסות לשילוב בין האדם, העיסוק והסביבה. בקופות החולים ובמגזר הפרטי ישנן מרפאות בעיסוק מומחיות בשינוי דיוור, בהתאמת אביזרי עזר ובטכנולוגיה מסייעת.

חלק מהאביזרים המוזכרים ברשימה זו אפשר להשאיל מעמותות שונות המשאילות ציוד רפואי/שיקומי, כגון "יד שרה", "עזר מציון", עזרה למרפא", או לרכוש מספקים שונים. ההמלצה הגורפת היא לבדוק אם המוצר ניתן להשאלה. אם המוצר ניתן רק לרכישה, מומלץ לבדוק באינטרנט ואצל הספקים השונים לגבי מחירים, שירות ואחריות.

עינית דיגיטלית לדלת הכניסה: החלפת העינית בדלת הכניסה בעינית דיגיטלית מאפשרת ראייה בהירה וחדה יותר של המתרחש מחוץ לבית. במקום להציץ בחור הקטן שיש בכל דלת מתקינים

מסך קטן וברור, שמשדר את המתרחש בצד החיצוני. מדובר בפתרון זול יחסית שניתן להתקנה באופן עצמאי ויכול לשפר את תחושת הביטחון.

תאורה אוטומטית עם חיישן: מוצר זול ופשוט זה מעלה את רמת הבטיחות, בעיקר כשקמים לשירותים בלילה. מומלץ להתקין את המנורה במסדרון או בכניסה לחדר השירותים.

שיפורים בחדר השינה: אחת התלונות הנפוצות, הקשורה לחדר השינה, סובבת סביב השימוש במיטה, הן בכניסה וביציאה מהמיטה והן בשינוי מנחים בעת השכיבה. למעשה, תהליך הכניסה והיציאה מהמיטה מורכב משני חלקים – בקימה מהמיטה ובכניסה למיטה: בקימה, ראשית יש לעבור משכיבה לשיבה ורק אז לקום. בכניסה למיטה, סדר הפעולות הפוך. אביזר עזר שימושי למצבים אלו הוא "ידית אחיזה למיטה". הידית בנויה מחלק שטוח, שמונח מתחת למזרון ומחלק אנכי שבולט מעליו. הידית מספקת נקודת עיגון גם בעת שינוי המנח במיטה, למשל כאשר רוצים להסתובב על הצד, וגם מסייעת למשוך את הגוף למנח ישיבה. בעת הקימה לעמידה ובעת הישיבה מעמידה, הידית מהווה נקודת משען מעל המזרון ובכך מקילה על התנועה ומשפרת את הבטיחות.

מיטות חשמליות עם אפשרות להרמת החלק העליון של המיטה או החלק התחתון נפוצות היום מאוד, אך גובה המיטות הללו קבוע ולכן אנשים רבים מתקשים לקום מהן. הגבהת רגלי המיטה בעזרת קוביות הגבהה ייעודיות תאפשר קימה קלה לעמידה וגם ישיבה בטוחה יותר. גובה מיטה מתאים מקל על התיישבות בטוחה ויציבה. חשוב מאוד לבדוק שלא הגבהתם את המיטה יותר מדי, לכן שימו לב, שכאשר אתם יושבים על המיטה כפות הרגליים מונחות במגע מלא עם הרצפה.

אך לא רק אביזרי עזר ומוצרים טכנולוגיים יכולים להקל ולאפשר תפקוד בטיחותי, גם ארגון הסביבה



תאורה עם חיישן ועינית דיגיטלית



חוק החולה הנוטה למות להתכונן לעתיד - לחיות בכבוד

עו"ד שביט בן חורין

רקע כללי



חוק החולה הנוטה למות, התשס"ו-2005, קובע את המקרים והתנאים שבהם אדם רשאי לקבוע איזה טיפול רפואי יהיה מוכן לקבל, אם בכלל, במידה שייקבע כי הוא סובל מבעיה רפואית חשוכת מרפא ושתוחלת חייו אינה עולה על שישה חודשים גם אם יקבל טיפול רפואי. במצב שכזה יוגדר האדם כ-"חולה הנוטה למות".

חוק החולה הנוטה למות מרחיב את הזכות לסרב או להסכים לטיפול, על ידי כך שהוא מאפשר לאדם להביע את רצונו מראש לגבי טיפול רפואי עתידי בו, אם וכאשר ייקבע שהוא חולה הנוטה למות. הרופאים ייעזרו בהוראות שניתנו מראש רק אם המטופל יגיע למצב שבו אינו יכול להביע את רצונו (כגון עקב פגיעה ביכולתו לתקשר עם סביבתו) או במצב שבו אינו כשיר לקבל החלטות (אינו בעל דעה צלולה).

במילים אחרות, החוק מאפשר לאדם, גם בהיותו בריא, להשאיר הנחיות בכתב ("הנחיות רפואיות מקדימות") לצוות הרפואי לגבי הטיפול שישכים לקבל, או שירצה לא לקבל, במידה שיהיה נוטה למות, שמצבו אינו מאפשר קבלת החלטות בזמן אמת.

החוק קובע, כי קבלת החלטות בעניין הטיפול הרפואי בסוף החיים תיעשה אך ורק לפי רצונו של המטופל עצמו, ולא לפי רצונו של בני משפחה או שיקולים אחרים. רצונו של המטופל יכול להיות מוכח בדרכים שונות, והטובה שבהן היא - הוראות מפורשות שכתב בעצמו. דרך נוספת שהחוק מאפשר היא באמצעות מתן ייפוי כוח מיוחד לאדם אחר. אם המטופל הוגדר כ-"חולה הנוטה למות" - הרופאים יהיו מחויבים לקבל את הוראותיו של מיופה הכוח, כאילו הן הוראותיו של המטופל עצמו.

עוד קובע החוק, כי אם יש ספק סביר לגבי רצונו של המטופל שלא יטפל בו - יש לטפל בו כרגיל. כלל זה נקרא "חזקת הרצון לחיות".

החוק קובע דרכים שונות לקבוע את רצונו של "החולה הנוטה למות" לעניין קבלת טיפול רפואי. כאשר "חולה נוטה למות" עדיין "בעל כשרות" (צלול) - כלומר, מתפקד ומסוגל לגבש רצון ולהביע אותו - פועלים על פי רצונו המפורש, כפי שמובע על ידו בזמן אמת. לעומת זאת, לגבי "חולה נוטה למות" שאינו בעל כשרות, אשר תכנן את עתידו מראש, יש אפשרות לפעול בהתאם להנחיות רפואיות מקדימות שניתנו על ידי המטופל בכתב מבעוד מועד, או בהתאם להחלטות של מיופה כוח שהמטופל מינה לעניין זה מבעוד מועד.

ייפוי כוח למתן הנחיות רפואיות לטיפול רפואי לפי חוק החולה הנוטה למות

למי מיועד ייפוי הכוח לפי חוק החולה הנוטה למות? לאדם המעוניין למנות מיופה כוח, כדי שיהיה מוסמך להחליט במקומו על הטיפול הרפואי שיינתן לו, אם יוגדר כ-"חולה הנוטה למות" שאינו בעל כשרות. חולה נוטה למות בשלב סופני: אדם שנקבע לגביו כי הוא מצוי במצב רפואי שבו כשלו מערכות חיוניות בגופו ותוחלת חייו, אף אם יינתן לו טיפול רפואי, אינו עולה על שבועיים. מצב שכזה, כשבנוסף האדם אינו כשיר לקבל החלטות, מאפשר מתן הוראות להימנע מכל סוג של החייאה, התחלה של כל סוג של הנשמה מלאכותית והימנעות מכל סוג של הזנה מלאכותית.

הנחיות רפואיות מקדימות

בנוסף לחתימה על ייפוי כוח לפי חוק החולה הנוטה למות יש אפשרות לתת הנחיות רפואיות מקדימות, שבהן מייפה הכוח מפרט את רצונו לגבי טיפול רפואי עתידי בו, אם יהיה חולה נוטה למות שאינו בעל כשרות, בדבר הימנעות מטיפולים רפואיים או בדבר קבלת טיפולים רפואיים חריגים להארכת חיים.

נותן ההנחיות הרפואיות המקדימות מפרט במסמך ההנחיות המקדימות מאילו טיפולים ברצונו להימנע. כך למשל, אדם יכול להורות מראש על הפסקת טיפול רפואי מחזורי, כדוגמת טיפולי דיאליזה, כימותרפיה, הקרנות וכדומה, אם טיפולים אלו קשורים למחלתו חשוכת המרפא.

רישום הנחיות רפואיות מקדימות וייפוי כוח במאגר המידע של משרד הבריאות

משרד הבריאות מנהל מאגר שבו ניתן למסור לרישום ולהפקיד הנחיות רפואיות מקדימות וייפוי כוח לפי חוק החולה הנוטה למות, לשם איתור על ידי הצוות הרפואי בבוא השעה לעשות בהם שימוש, זאת על מנת לברר מהו רצונו של החולה.

שאלות נפוצות

האם אוכל לתת הנחיות לגבי המתת חסד?
התשובה הכללית היא "לא". החוק אינו מתיר חופש פעולה מוחלט,

נותן ההנחיות הרפואיות המקדימות מפרט במסמך ההנחיות המקדימות מאילו טיפולים ברצונו להימנע. כך למשל, אדם יכול להורות מראש על הפסקת טיפול רפואי מחזורי, כדוגמת טיפולי דיאליזה, כימותרפיה, הקרנות וכדומה, אם טיפולים אלו קשורים למחלתו חשוכת המרפא.

למרות שבדרך כלל יכובד רצונו של "החולה הנוטה למות" להימנע מטיפול בו. אסור לעשות כל פעולה המכוונת להמית את המטופל, או שתוצאתה, קרוב לוודאי, היא גרימת מותו. אסור לסייע לאדם להתאבד. מותר להימנע מכל סוג של החייאה, התחלה של כל סוג של הנשמה מלאכותית והימנעות מכל סוג של הזנה מלאכותית רק כאשר מדובר בחולה סופני (תוחלת חיים של שבועיים).

האם אוכל בעתיד לבטל או לשנות את ייפוי הכוח או את ההנחיות המקדימות?
כן, קיימת אפשרות לבטל או לשנות בכל עת.

את מי אוכל למנות כמיופה כוח?
בעיקרון ניתן למנות כל אדם. תוכל למנות את אחד מילדיך כמיופה הכוח, וילד אחר כמיופה כוח מחליף.

האם אוכל לתת הנחיות בעניינים הקשורים לטיפול רפואי בחיי היום-יום?
ייפוי כוח לפי חוק החולה הנוטה למות חל רק על עניינים הקשורים בטיפול רפואי בשלב של סוף החיים, ואינו חל על עניינים רפואיים שוטפים של היום-יום. כדי למנות מיופה כוח שיטפל בעניינים רפואיים שוטפים של היום-יום, וכן בעניינים רכושיים ובעניינים אישיים, צריך לפנות לעורך דין לצורך עריכת ייפוי כוח נוסף - "ייפוי כוח מתמשך", וכך ניתן להסדיר את כל הדרוש במסגרת תכנון משפטי מוקדם.

עו"ד שביט בן חורין מרמת השרון מתמחה בעריכת דין לגיל השלישי.
בעל הכשרה והסמכה מיוחדת מטעם משרד המשפטים לעריכת ייפוי כוח מתמשך. חבר בוועדת ייפוי כוח מתמשך של מחוז תל אביב בלשכת עורכי הדין. מרצה בנושא תכנון משפטי מקדים לתקופת הגיל השלישי בפני פורומים מקצועיים ואוכלוסיית האזרחים הוותיקים. האמור לעיל אינו מהווה חוות דעת משפטית ו/או תחליף ליעוץ משפטי אישי.
עו"ד שביט בן חורין השתתף בוועדת היגוי במינהל גיל הזהב בתכנית הקהילתית "הכינותי מראש"

תרומתו של הכלב לקשיש

איילת ליטן



מעודדת תנועתיות במרחב והגדלת טווח תנועה. עוד נתון מעניין: נמצא שלרוב הקשישים שיש להם בעל חי קל יותר לעבור בדיקות רפואיות. אם בעל החיים נמצא במחיצתם הם יהיו במצב רוח טוב יותר ובתחושת מרגוע, וייתחסו פחות לכאב פיזי. גם לחץ הדם יורד בנוכחות הכלב ולכן הכלב מהווה סוג של "תרופה" מועילה לא פחות (ולא במקום) גלולה או זריקה. הליטוף והמגע נעימים ונותנים לקשיש תחושה טובה. עוד נמצא, שכלבים מהווים תמריץ לתפקוד טוב יותר של הקשיש, כאשר הם נוכחים עמו בטיפול פיזיותרפיה.

יתרון נוסף שיש לבעלי חיים הוא, שההגנות מתרככות ומתאפשרת פתיחות וקבלת אהבה וחברות. רגעים אלו יכולים לשנות חיים ולשפר מצבים קשים ובודדים. הכלבים מאפשרים תמיכה וקבלה מעצם נוכחותם, הם מסייעים להסיט את תשומת הלב מבעיות ומכאבים ומפחיתים לחץ וחרדה.

מסקנה: מי שבחר לחיות במחיצת כלב בחר בחיים מאושרים (יותר).

הכותבת היא מטפלת קוגניטיבית התנהגותית LI-CBT, עוסקת בטיפול רגשי, שיקום בעזרת כלבים ואימון כלבים ובעליהם, בעלת המיזם אלפי – אהבה ללא גבולות, פוגשת ילדים, נוער וקשישים. אלפי הוא מיזם התנדבותי-קהילתי, במסגרתו הורה וילד מגיעים לבקר קשישים ומטיילים עם כלבם.
www.ayeletlitan.co.il

להצטרפות לתוכנית מוזמנים ליצור קשר עם 'מגוונים' נוה רסקו 03-7600140 או עם המרכז העירוני להתנדבות 03-7600109.

שיש לבעלי חיים שונים בעזרה בטיפול בקשישים. הכלבים משפרים את מצב בריאותם של הקשישים מבחינה גופנית, נפשית וקוגניטיבית. בין אם הם מסתפקים בצפייה ובשהייה בסביבת הכלב, אפילו ללא מגע בו, ובין אם הם בוחרים להחזיק, ללטף או להאכיל. העניין בבעל החיים קיים ומשפיע בכל הרבדים. לקשישים דמנטיים, הסובלים מירידה ביכולת הקוגניטיבית, תעסוקה עם הכלב מאפשרת להתרכז ולהיות ממוקדים, להעביר את הזמן בדרך מיטבית ומהנה. קשישים דמנטיים ובכלל יכולים למצוא עצמם מדברים יותר לכלב מאשר לבני אדם מכיוון שהכלב אינו מאיים והם אינם צריכים להוכיח את יכולותיהם שאבדו. הכלב מרגיע את הקשישים ומקל עליהם לפתח קשר חברתי מיטיב וחם, כי הוא מספק נושא לשיחה; הכלב הוא גורם משחרר, מכניס חברה ושמחה לחיים ומנעים את השהות של הקשישים בבית אבות, בבית או במחלקות שונות. הכלב גם מהווה גורם מעודד לבני משפחת הקשיש לבקר יותר וההתעסקות עמו מפתחת תקשורת. הכלב מקבל את האדם ללא שיפוטיות ומעניק אהבה ללא גבולות גם אם האדם שעומד מולו הוא קשיש.

יש קשישים הסובלים מאיבוד היכולת לנהל שיחה, עקב ירידה קוגניטיבית; יש כאלה שעצם נוכחות הכלב מעודדת אותם לדבר (אפילו אם זה רק לתת הוראה לכלב), הכלב מוציא מהם צחוק וסוגי רגש רבים. קשישים רבים יושבים שעות רבות ללא שיח והם כבר שכחו מה זה לשמוע את קולם. שהייה עם כלב מאפשרת להם לפנות אליו, לדבר ולשמוע את עצמם. עם הכלבים יש אפשרות לעבוד על גירויים ולהפעיל כמה שיותר חושים. הכלב מעלה את מצב הרוח ומעניק אנרגיות ומוטיבציה. הימצאות עם הכלבים

כדי שבני האדם יוכלו להפיק תועלת וחיים מהנים עם ההולכים על ארבע, חשובה התקשורת ובניית יחסים טובים ביניהם. כשם שהאדם מוצא חיוניות במחיצת כלבו, כך גם לכלב חשוב שיהיה לו טוב במחיצת האדם. הקשר הדדי ומזין אחד את האחר. מחקרים מצאו, שכלבים מפיגים את תחושת הבדידות, הדיכאון והחולי של בני הגיל השלישי ומשרים עליהם אופטימיות, חיוניות ואושר.

חשוב להשקיע בקשר עם בעל החיים כשם שחשוב להשקיע בקשר עם האנשים הסובבים אותנו. כבר היום ידוע, שמדד האושר לא בהכרח תלוי בחשבון הבנק או בתפקיד שאליו אדם הגיע בעבודתו. אדם מאושר הוא מי שחי בשלום עם סביבתו, אדם שהשכיל לרקום קשרים חברתיים, משפחתיים, אמפתיים, טובים וחזקים. נמצא שבעל חיים קרוב משפר את אושרנו. הכלבים עוזרים לנו להשקיע באושרנו הפיזי והנפשי רק מעצם נוכחותם עמנו. עבור הרבה קשישים, שמשפחתם רחוקה או לא מבקרת באופן תדיר, עצם נוכחות הכלב מפחיתה מבדידותם ומונעת דיכאון. זאת ועוד, הכלבים נותנים לקשישים תחושת ערך וחיוניות שמישהו זקוק להם, לאחר שהם כבר לא חלק ממערך עבודה וסביבתם וחברתם השתנתה.

הסופר ג'וזף ברוצ'ק (Joseph Bruchac) צוטט בספר Animals as teachers & healers באומרו, שייתכן כי בעלי החיים פיקחים יותר מבני האדם, כי הם לא שוכחים איך להתנהג, לעומת בני האדם שלעיתים שוכחים מה עליהם לעשות: לדאוג למשפחתם ולהתייחס בכבוד לזולתם. בני אדם מתבלבלים עקב הסחות דעת של המדיה, כוח ושליטה. הכלבים ובעלי חיים בכלל מזכירים לנו שאפשר לעצור, להירגע, לשכב על הדשא ולרבוץ מול קרני השמש סתם כך, שאם רק נואיל ונסתכל, אפשר להירגע מהמרוץ ולהיות עם מי ומה שחשוב...

"בנוכחות הכלב המחשבות מתרחקות והלב מתמלא שמחה"

"אני רוצה לזכור או ללמוד איך לחיות ואלפי עוזר לי", כך שיתף אותי מנחם (שם שמור במערכת) כשהגעתי לבקרו בבית האבות עם כלבי אלפי לברדור הלבן... מנחם אמר: "בהגעה של אלפי אני מצליח לגייס ממעט האנרגיה שיש לי ולהתמקד במישהו אחר ולא בצרותי. המחשבות מתרחקות והלב מתמלא בשמחה". כיום ישנם מחקרים ודיווחים רבים המראים את היתרונות הרבים





שלפוחית רגיזה ומרגיזה

ד"ר דורית מצקר-עליון

ואלכוהול לפני השינה ואיון סכרת. אם הסיבה לעצירת השתן היא עצירות צואה, כמו שצוין קודם, יש לטפל בזאת ובכך לפתור את הבעיה.

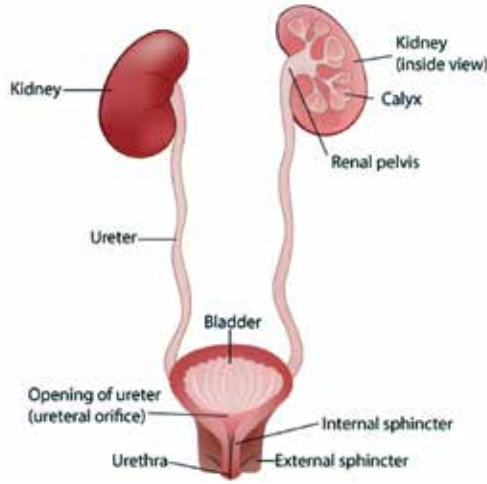
אצל נשים, כאשר הסיבה היא חולשת שרירי רצפת האגן, ניתן לבצע תרגול קבוע לחיזוק שרירי האגן והסוגרים. במקרים קשים, הכוללים צניחת רחם או נרתיק מופנים לניתוח גניקולוגי. אצל גברים, כשהסיבה היא חסימה מערמונית מוגדלת ניתן לטפל על ידי תרופות, ניתוחים או שיטות התערבות לפי הנסיבות והחלטת האורולוג.

לפי הנסיבות והסיבות ניתן לתת טיפול תרופתי המשפיע על התכווצות היתר של השלפוחית דרך מנגנון עצבי, אך יש לזכור

את תופעות הלוואי של תרופות. במקרים מתאימים של התכווצות יתר של שריר השלפוחית כסיבה לאיבוד שתן, ניתן בשנים אחרונות להשתיל קוצב בשלפוחית השתן.

השמנת יתר עלולה להחמיר את בעיית בריחת השתן ויש לטפל בהתאם.

מכל מקום, חשוב לידע את הרופא בכל הפרטים כדי לכוון היטב לאבחנה והטיפול.



להשתנה. אנשים נמנעים מלצאת לטיולים ולבילויים. יש השפעה תעסוקתית מאי-יכולת לעזוב משמרת בשעת הצורך, השפעה פסיכולוגית והימנעות חברתית עקב דליפת שתן והמשתמע מכך. מאותה סיבה גם ישנה השפעה על חיי המין ועל רציפות השינה עקב קימה של מספר פעמים בלילה לשירותים.

לפי מחקרים נמצא, שאנשים מתביישים ונמנעים מלהתלונן על איבוד שתן בפני רופא המשפחה ורובם מספרים זאת רק לאחר שנה עד כחמש שנים מהתחלת תחושת אי הנוחות. נשים מנסות קודם לפתור את הבעיה עם שימוש בתחבושות לבריחת שתן, כל עוד איבוד השתן אינו רב.

לאחר ברור ראשוני אצל הרופא, כולל תחקור ותיאור המצבים שצוינו כאן וכן היסטוריה של ניתוחים באגן ולידות אצל נשים, יש לערוך מספר בדיקות, כולל הדמיות (אולטרא סאונד, למשל), שניתן לראות בהן אם יש שארית שתן גדולה לאחר השתנה. יש בדיקות חודרניות עם הכנסת קטטר לבדיקת התכווצות השלפוחית (אורודינמיקה), בדיקות לגודל ערמונית (פרוסטטה), הכול לפי החלטת הרופא בהתאם לנתונים.

במקביל ולפי הנסיבות והסיבות ניתן תחילה להגביל שתיית מים, קפה



להתנדב לעולם טוב יותר

המרכז העירוני להתנדבות מזמין אתכם להתנדב

כל שעליכם לעשות הוא להתקשר ולתאם פגישה ואנחנו נמצא עבורכם את ההתנדבות המתאימה

התנדבות = תרופת פלא לאריכות חיים

hitnadvout@migvanim.com | התנדבות ברמת השרון | 03-7600109

* אי-שליטה מסוג Stress, כמו שיעול או התעטשות, שנגרם עקב פעילות לקויה של הסוגרים, שבאופן תקין אמורים למנוע בריחת שתן. התופעה שכיחה יותר אצל נשים שעברו הריונות ולידות נרתיק, הגורמות להיחלשות שרירי האגן.

* התמלאות יתר של השלפוחית או עקב שלפוחית רפוייה שלא יכולה להתכווץ והעודף דולף החוצה. תופעה זו נקראת overflow או עקב הפרעה ביציאת השתן מהשלפוחית הנגרמת על ידי ערמונית מוגדלת, שאצל הגברים ממוקמת סביב מוצא השלפוחית. שלפוחית שאינה מתרוקנת כראוי נקראת בשפה רפואית 'אצירת שתן' (באות א').

* סיבות נוספות הן פגיעה במערכת העצבים האמורה לשלוט במערכת, כמו חבלה קשה בחוט השדרה, מחלת פרקינסון, דמנציה, ועוד.

* עוד סיבות הן: לקיחת תרופות משתנות, הניתנות לחולים עם אי-ספיקת לב וגורמות לריבוי שתן, עצירות קשה עקב פקק צואה במעי הסופי עלולה להיות סיבה להפרעה בהתרוקנות השלפוחית וכתוצאה מכך דליפת שתן מהעודפים. הפרעה זו נגרמת עקב קירבה וסמיכות מוצא השתן למעי הסופי.

שלפוחית שאינה מתרוקנת כראוי עלולה להביא לדלקות חוזרות בדרכי השתן.

התופעות האלו מביאות לירידה באיכות החיים עקב הצורך לפנות לשירותים לעיתים תכופות וכן הדחיפות והקושי בהתאפקות

לאחרונה נשמעת פרסומת ברדיו כצחוק מתגלגל הנקטע במילה "אוי", כאשר הכוונה לתופעה של איבוד שתן במאמץ, כגון בעת שיעול, התעטשות, צחוק.

דליפת שתן היא תופעה שכיחה, במיוחד בגילאים מתקדמים, ויש לכך מספר סיבות.

כדי להבין זאת אפרט את המבנה האנטומי של דרכי השתן: שלפוחית השתן (bladder) נמצאת בבטן התחתונה ובנויה מדופן של שריר גמיש, הנקרא 'דטרזור'. השתן הנוצר בכליות עובר אל השלפוחית דרך שני צינורות דקים הנקראים 'אורטרים'. מהשלפוחית יוצא השתן החוצה דרך השופכה (urethra). באופן תקין השתן אינו דולף או זורם החוצה בזכות מערכת של שני סוגרים sphincter. אלו קיימים במוצא השלפוחית לשופכה וקרוב לרצפת האגן. השליטה על שריר השלפוחית והפיקוח על הסוגרים מונחים על ידי עצבים שמקורם בחוט השדרה ובמוח, וכך ניתן באופן רצוני לכוון את שכיחות ההליכה לשירותים.

ישנן מספר סיבות לאיבוד שתן:

* פעילות או התכווצות יתר של שריר הדטרזור בשלפוחית. התוצאה הליכה תכופה לשירותים. מה שנקרא 'שלפוחית רגיזה'.

* בקור, השלפוחית יותר רגישה ואז רצים לשירותים לעיתים קרובות, אך כמויות השתן קטנות. רצוי לשמור על חום גוף תקין בימים קרים אלו.

עברתי דירה...

נילי אושרובסקי

עברתי דירה, כל החברים שלי הרימו גבה מה קרה? עשיתי משהו רע? אספתי כוחות לעמוד במשימה רתמתי את הגוף והנפש, ועם רוח לחימה יצאתי לעבר האתגר כי עדיין לא מאוחר. ניצחתי את הסטיגמה שבזיקנה לא עושים שינויים ושיש גיל שבו אין מקום למעברים. ומי צריך את הטירחו ומה כל כך חשוב להתחדש? הכי טוב להסתפק במה שיש. זה כמו להיוולד מחדש אמרתי לעצמי, ועכשיו... יש לי משהו נפלא לחשוב עליו. כמו לבחור בין כיור לבן לכיור שחור, רהיטים, וילונות ושיהיה המון המון אור, ולבוא פעמיים בשבוע, לראות שהפועלים עובדים קבוע, ועושים בדיוק את מה שכתוב בתוכנית אפילו בגילי, אוכל למנוע תרמית. זה לחשב כל צעד וצעד עד לפרטי הפרטים, ממזרון נוח, כורסא לסלון ועד החלפת כל הסירים. איזו שמחה והתרגשות פשטה לי באיברים, אפילו נרדמו להם חלק מן הכאבים. כי נפתח אופק חדש, משהו להיאחז, לרקום חלום ולדחוק את המחשבות הרעות שגורמות כאב ראש איום, ומה עם המחסנים שכולנו אגרנו במשך שנים במסווה של זיכרונות אנו טובעים בינם של ארגזים, של בגדים, ספרים והמון אלבומים שהם כאבן שאין לה הופכין. אז זרקתי את התכולה, כי מה שלא רואים לא נמצא וכל מלאכת האגירה עברה למיחזור או לצדקה. ואת כל חיי ארזתי בעשרה קרטונים גדולים לא אדחוס יותר מגרות, אצטבאות, ומדפים. פתאום! נהיה המון מקום, וכמו שאין ואקום בטבע עשיתי ניסויים, בתכנון, בנייה וצבע. את קשיי ההסתגלות וגעגועי לעולם הקודם, הטבעתי ביצירת יחסי שכנות ובקשר רותם, כל יום הביא עמו כוחות של התפעלות, עוד רהיט, אבזר, עציץ, עזרו להתמקמות. האתגר שעמדתי מולו עומד להסתיים ואני כבר חושבת על... שאם... אתקיים? לא אוותר על הרעיון שזה "חובה לשנות" כל כמה שנים את האווירה ואת הרצונות, ומבטיחה שבעוד כמה שנים לא רבות חברות וחברים, אעבור שוב דירה כי זה מתכון לחיים ארוכים!!!

חנות קטנה ומחשמלת



ברוריה שילוני

← - "איפה יש כאן חנות חשמל", שאלתי? - "כאן, ברחוב טרומפלדור, אחרי המשטרה, אחרי מסעדת עדנה", נענית.

אני מסתכלת בחלון הראווה, ויטרניה' בלעז, של החנות ומשתוממת. פסלים, רדיו ישן, משור מימי איכה ועוד ועוד חפצים שמחזירים אותי לימי ילדותי ונעוריי, לימים עברו. אני מרימה עיניי לשלט שעליו אכן כתוב "חשמל-בזק".

בדחילו ורחימו אני פותחת את הדלת והתצוגה אינה נגמרת, הנה פתילייה שהייתה כזו לחמותי, הפרימוס, כמה שנאתי את הרעש שלו, והנה 'סיפולוקס' כמו שקיבלתי לחתונה ושטרות של כסף ועוד ועוד. היו אלה רגעים מופלאים שבהם חזרתי למחוזות עברי.

קול גבר נשמע מאחורי שולחן רחב מידות: "כן גבירתי, אפשר לעזור?" ואז מתגלה לי קיר שכולו אביזרי חשמל "אז בכל זאת הגעתי לחנות חשמל" אמרתי.

בסקרנות שאלתי על האוסף המדהים, הממלא את מרבית החלל של החנות הקטנה. בצלאל בזק, הבעלים של החנות מופלאה זו, מזמין אותי לשבת על אחד משלושת הכיסאות המיועדים לקונים כמוני.

בעודי יושבת נכנסת מלי, זוגתו של בצלאל ושותפתו, אישה קטנה ויפה שעניי תכלת לה וחיוך של טוב לב נסוך על פניה. בצלאל ומלי הגיעו לרמת השרון בהיותם בני 10, בצלאל מירושלים ומלי מתל אביב. בצלאל זוכר יום אחד, כשלא רכב על חמור לבית הספר 'אוישקין', אלא נסע באוטובוס, שם עין על ילדה קטנה תכולת עיניים. הם נישאו אחרי הצבא, ומאז היה להם יחס מיוחד לחפצים שעבר זמנם. כך נערמו במחסן ובחצר ביתם חפצים שנקשרו אליהם. לפני כחמש שנים, משצמצמו את תכולת מוצרי החשמל, החליטו להעביר את האוסף לחנות, ולאחרונה פינו גם את המחסן שמתחת לחנות והפכו אותו למוזיאון בזעיר אנפין.

מלי ובצלאל נושקים את שנות ה-80 משני עבריה. בין עבודתם בחנות לבין אירוח המשפחה הגדולה וחברים ו"קפיצות" לחו"ל הם מוצאים זמן גם להתנדב בארגון מפגשים של דוברי לאדינו, המתכנסים במועדון א.ל.ה או בפרויקט "טרסה" של בית ברל, לשימור סיפורי חיים, שמוביל מינהל גיל הזהב.

כמו כן, בצלאל נאבק מזה שנים לשימור מגדל המים והבאר בנה גן. החלום שלהם, שעיריית רמת השרון תפתח מוזיאון ראשונים כדי שיוכלו לתרום את האוספים שלהם. לחלום זה שותפים אזרחים ותיקים רבים, שרוצים לראות אותו מתגשם ואף לתרום מהאוספים שלהם.

והוא שאמרתי, חנות קטנה ומחשמלת. אתם מוזמנים לבקר בחנות עם ילדיכם ונכדיכם ולהתחבר לזיכרונותיכם. אגב קניתי את הפעמון החשמלי לדלת, שאותו חיפשתי.

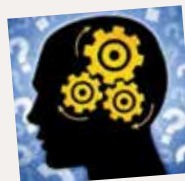
"בזק חשמל ותקשורת", רח' טרומפלדור 3 רמת השרון



שירה בציבור ב"קפה אירופה"

קהל הגימלאים מוזמן שירה בציבור עם קפה ועוגה **יום ראשון 19 בינואר, בין השעות 16.00-18.00** מחיר כרטיס: 15 ש"ח למשתתף כולל כיבוד קל רח' דבורה הנביאה 8, רמת השרון פרטים במינהל גיל הזהב בטל' 03-5474972

חשיבה בהנאה/עה



תכנית ייחודית לתרגול מיומנויות חשיבה וזיכרון בגיל המבוגר במסגרת חברתית מהנה. התוכנית מועברת ע"י צוות רב-מקצועי. **פרטים במינהל גיל הזהב בטל' 03-5474972**

דרושים מתנדבים לשירות טלפוני - אוזן קשבת

הצטרפו לקבוצה מופלאה של מתנדבים רגישים שיוצרים קשר בטלפון עם קשישים לשם הפגת בדידות, מתן תשומת-לב והתייחסות אישית התנדבות מאתגרת ואנושית המעניקה משמעות ותרומה הדדית. המתנדבים עוברים הכשרה וזוכים לליווי אישי וקבוצתי.

מוקד מידע ומיצוי זכויות לגימלאים

בטלפון 03-5474972

בדואר אלקטרוני:

minhal@ramat.hasharon.muni.il



קורס לשימוש בסמרטפון

רוצה להיות מעודכן בחיי היום יום של המשפחה שלך? להיות בקשר עם הנכדים בוטאסאפ? לשלוח דואר אלקטרוני? ועוד... זה הזמן לדעת איך עושים את זה! בואו להתיידד עם הסמרטפון! קבוצת לימוד קטנה בת 8 מפגשים **הקורסים יתקיימו בבית יד לבנים בשעות אחה"צ מחיר: 100 ש"ח לכל הקורס**



"מועדון הקולנוע" מדע וחינוך דרך סרטים

יום שני, 20 בינואר בשעה 09:00 קמפוס המרכז הבינתחומי בהרצליה, רח' כנפי נשרים הרצליה **מיקום:** בניין הארי רדיזנר-קיימות, קומה 1-1, אודיטוריום מינה רוקח SL103. **הקרנת הסרט "כוח המשיכה"** סיפורם של אסטרונוטים אשר מנסים לחזור לכדור הארץ לאחר שמעבורת החלל שלהם מתפוצצת והם נסחפים לבד בחלל. **התכנסות וכיבוד קל בשעה 09:15** הפעילות בשיתוף מכון "צבי מיתר" לחדשנות טכנולוגית, משפט ואתיקה **מחיר כרטיס: 30 ₪** **רכישת כרטיסים מראש באתר:** <https://www.eventer.co.il/cinemajan2020>



איתי החיים משחק הרבה | דוד גרוסמן



נורית ליטוב

הפעם בחרתי בספרו האחרון של דויד גרוסמן בזכות "מועדון הקוראות ברמת השרון".
 השנה מנחה את מועדון הקוראים הגב' תרצה דורמן שהייתה מורה לספרות בתיכון "אלון" שנים רבות.
 ביום רביעי אחת לחודש מתאספים קוראים בספרייה המרכזית "יד לבנים" ברמת השרון ודנים עם מנחה בספר נבחר. בחודש דצמבר שוחחנו על ספרו האחרון של דוד גרוסמן.
 לא בכדי נבחר הספר, זוהי יצירת מופת.
 "איתי החיים משחק הרבה" אומרת סבתא ורה.
 עברית משובשת שעדיין לא השתפרה במהלך כל שנותיה בישראל. אך יש דברים שהיא לא תשכח לעולם...
 גרוסמן מספר סיפור מרתק על שלושה דורות: סבתא ורה בת ה-90, בתה נינה כבת 60 והנכדה גילי כבת 30.
 לאחר מסיבת יום ההולדת 90 שעורכים לורה בקיבוץ בו גרה, מחליטים גילי נכדתה הלומדת תסריטאות ואביה רפאל שהיה במאי קולנוע, לנסוע למחוזות חייה של ורה ולערוך סרטון על חייה. מסע בינדורי אל העבר.
 המטרה לתעד להנציח ולסקף לדורות הבאים.
 ארבעתם נוחתים באגרב ונוסעים בעקבות ורה למחוזות ילדותה. גילי מתרגשת לראות את הבית ואת העיר בו נולדה סבתה, עליהם סיפרה לה כל החיים.
 שיאו של המסע באי גולי אוטוק-גולג מול חופי קרואטיה. האי שימש בשנים 1949-1989 כבית סוהר לאסירים פוליטיים ולשבויי מלחמה. (אי שכולו ארבעה ק"מ רבוע צחיח ולא מיושב). באי הזה הייתה ורה כלואה כאסירה פוליטית ועבדה בעבודות כפייה. היא נשלחה לאי לאחר שסירבה לבגוד בבעלה המת, אך היא בגדה בבתה החיה...
 הם נוסעים לאי בתקווה לגלות את הסוד שווורה שומרת בליבה כבר עשרות שנים.
 גילי שגודלה וחונכה על ידי סבתה לאחר שאמה נינה נטשה אותה בהיותה בת שש, מצלמת ומראיית אותן לכל אורך המסע. שלושתם מקווים לגלות את הסוד ששמור כבר עשרות שנים על מהות היחסים בין האם לבת.
 גרוסמן מסתמך בספרו על סיפור אמיתי שסיפרה לו אה פניץ' ידידתו הטובה.
 סיפור אהבה עצוב על ערכים ונאמנות ובחירות לא מקובלות בארץ קומוניסטית.
 גרוסמן מתאר מצבים שהוא בודה, כיד הדמיון הטובה עליו. ספר דרמטי וטרגי שנקרא בנשימה עצורה.

בגטו. יש לציין כי כל העצים שנשתלו בסמוך לבתים בשיכון הם עצי אשל.
 רחוב קהילת וילנא חיבר בין שלושת הרחובות ממערב ורחוב יצחק אלחנן עבר ממזרח לשלושת הרחוב.
 בין רחוב אשל אברהם ובין רחוב ז' בחשוון יש חורשה, שם נהגו כילדים לשחק ולטפס על עצים למורת רוחו של חנוך הגנן של המועצה. ואדי מחבר בין רחוב אשל אברהם וז' בחשוון וילדים הוא נראה לנו רחב גדול ומאיים. בעיקר בתקופת החורף כאשר זרמו בו מים וצמחייה עבותה גדלה סביבו מה גם שלא הורשנו להסתובב שם. הדמיון שלנו כילדים דימה יצורים שונים ומוזרים הנמצאים בקירבת הוואדי. לימים כשגדלתי ובגרתי התבוננתי בוואדי שהוא לא יותר מתעלה צרה ורדודה שרוב השנה חרבה והבנתי את ההבדל בין ילדות לבגרות. נהגנו לשחק בחצרות הבתים וברחובות ילדי ושני דגלים, תופסת ומחבואים ואחרי הגשם הראשון יצאנו לחפש חלזונות. גידלנו כלבים וחתולים, וכמעט לכל משפחה היה לול קטן שסיפק את צרכיה וכן גידלנו עצי פרי כמו שיזפים, תפוחים, אגסים, לימונים, תפוזים ועוד. את החצרות הקיפו גדרות חיות משיחים וצמחים ודשא חי צמח בגינות.
 במרכז השיכון שכן בית הכנסת הקטן ששימש כמקום מפגש בשבתות ובחגים, ואנו הילדים נהגנו ללכת אליו ולשחק לידו. בשיכון היו שתי חנויות מכולת בהן נהגנו לקנות בקבוקי מיץ קטנים והורינו התענגו לא אחת על דג מלוח שנישלה מתוך חביות עץ ונעטף בניר פרגמנט ובניר עיתון. שדות הקיפו את השיכון מכל עבר – בצידו הצפוני גבל השיכון בשדות של קיבוץ גליל ים, בצידו המערבי השתרעו שדות עד לבסיס הצבאי ובימות החורף צמחו בהם כלניות, תורמוסים, צבעונים ושלל פרחי בר אחרים.

כאמור תושבי השיכון היו כולם ניצולי שואה ורוב הילדים נולדו בארץ, ועל זה הייתה גאוות ההורים שילדיהם הם צברים. לימים הבנתי שהחיים בשיכון היו כמעין קבוצת תמיכה להורינו, כי כל אחד ידע מה עבר שכנו ודי היה במבט כדי להבין ולדעת. הכרנו היטב אחד את השני וכאשר חגגנו שמחות כמו בר ובת מצווה וחתונות כמעט כל השכנים היו מוזמנים אליה כי הרבה פעמים השכנים היו כבני משפחה. זאת מכיוון שהורינו איבדו את רוב ובמקרים רבים גם את כל בני משפחתם בשואה. לקראת ראש השנה נהגנו לשלוח איגרות ברכה ל כ ו ל ס. פעם קראו להם "שנות טובות". היו שלושה סוגים של שנות טובות – הטובות יותר הן הצבעוניות עם הנצצים הזהובים והכסופים, היו האיגרות עם הציורים, והיו האיגרות הלבנות החלקות רק עם ברכת שנה טובה עליה. את האיגרות השונות שלחנו לפי קירבת האנשים אלינו כאשר את הצבעוניות והזהובות לקרובים ביותר וכן הלאה.
 עם רדת החשיכה היו האמהות קוראות לנו הילדים לחזור הביתה לאכול ארוחת ערב ולהתכונן לשינה. ובלילות יצאו התנים ממחבואם ונהגו לילל במשך שעות ולעיתים אף להתנגב ללולים ולטרופי תרנגולות.
 הייתה זו ילדות יפה בתקופה של תמימות, החברות הייתה ערך חשוב כמו גם העזרה ההדדית הנתינה והחמלה.
 עם התפתחות רמת השרון והפיכתה לעיר, השיכונים הפכו להיות חלק מן הרבעים שהוקמו והנה שיכון ליטא שהיה ביתם של שמונים המשפחות הראשונות שניצלו ועלו לארץ וניצחו בכך שהקימו משפחות לתפארת, נבלע בתוך רובע שנקרא קריית יערים בלי שום אזכור להיסטוריה שלו ולזכות הראשונים שלו.

רמת השרון שלי

אהובה רימר



הוריי שניהם ילידי ליטא, גרו בחיפה עם עלייתם לארץ בשנת 1948, קראו מודעה שפורסמה בעיתון על כך שנקנתה הקרקע ויוצאי ליטא המעוניינים בכך מוזמנים למשרדי האיגוד בתל אביב לראות את התוכנית, ובאם ירצו בכך יוכלו להירשם להגרלה.
 הוריי ואחות אימי ובעלה היו בין ברי המזל שזכו לקנות בתים בהגרלה שנערכה.
 כאמור השיכון יועד לאכלס 80 משפחות בארבעים בתים זו משפחתיים כאשר כל בית נבנה על שטח של חצי דונם.
 השיכון אוכלס בשני שלבים – השלב הראשון היה בשנת 1952 ונכנסו 40 משפחות והשלב השני היה בשנת 1954 ונכנסו 40 המשפחות האחרות.
 ברחוב היו שלושה רחובות מרכזיים:
דרך הים שלימים שונה שמו לרחוב ז'בוטינסקי והוא הרחוב הדרומי של השיכון והיום מהווה את הכביש המוביל לשדות.
רחוב ז' בחשוון שהוא הרחוב האמצעי ונקרא על מנת לציין את יום הזיכרון ליהודי ליטא שנספו בשואה.
רחוב אשל אברהם שנקרא על שם אברהם דב בער כהנא שפירא. מחבר הספר "אשל אברהם" שנולד בעיר קובנה שבליטא, ונפטר

בשנות החמישים בנו ברמת השרון שיכונים, היום יש בה רובעים. המקומות אותם מקומות, אך ההגדרות השתנו בהתאם לרוח התקופה.
 שיכונים מעלים בזיכרוננו מקומות מגורים של פעם, "ישראל היא מדינה בה נפוצה מאוד בנייתם של שיכונים לאור גלי העלייה ההמוניים שקלטה בפרקי זמן קצרים מאוד, בעיקר בשנות ה-50. שיכונים קיימים בכל הערים בישראל, למעט החדשות שבהן ולמעט ערים ערביות והיא מתאפיינת גם בעירות פיתוח שקמו כמעט בשלמותן כחלק ממיזמי שיכון ארציים". (ויקיפדיה)
 שיכון ליטא, שיכון פקר, שיכון רסקו, שיכון רסקו מערב, שיכון ארנה, שכונת מורשה, שיכון הטייסים ועוד הן חלק מהשכונות שהוקמו. בכתבה זו אתייחס לשיכון ליטא, זהו השיכון בו גדלתי ובגרתי. כשהוקם השיכון בשנות החמישים הוא היה השיכון המערבי ביותר ברמת השרון. היוזמה להקמת השיכון הייתה של איגוד יוצאי ליטא בפילדלפיה שבארצות הברית ושל איגוד יוצאי ליטא בארץ. הם רכשו את הקרקע והוא יועד ליישוב 80 משפחות. כאשר התנאי לרכישת הבית היה שאחד מבני הזוג יהיה יליד ליטא.

גולש, גולש, גולש

ריח של בישול הגולש עדיין מעלה בי זיכרונות מבית אמה

עדנה ברייטנפלד רותם

אופן ההכנה:

מחממים חצי מכמות השמן בסיר. מטגנים את קוביות הבשר עד שהן זהובות מכל הצדדים (בערך 5-6 דקות). מעבירים לקערה עם הנוזל ושומרים בצד. מוסיפים את שאר השמן לסיר. מוסיפים בצל, שום, ומטגנים על אש גבוהה תוך כדי ערבוב בערך 5 דקות, עד שהבצל מתרכך. כעת מוסיפים את קוביות הבשר פנימה. מוסיפים פפריקה מתוקה וחריפה ומערבבים כדקה. מוסיפים קורט סוכר, הקימל הטחון ועלי הדפנה. מוסיפים פנימה תוך כדי ערבוב את המים/היין. מוסיפים רסק העגבניות או את קוביות העגבנייה. מכסים ומביאים לרתיחה. טועמים, מתקנים תיבול במלח ופלפל (אם אין מספיק נוזלים, מוסיפים קצת). מבשלים בערך שעתיים (אפשר גם יותר) עד שהבשר רך מאוד. מגישים על אורז, פסטה או קלאסי על תפוחי אדמה. כאשר רוצים להגיש עם תפוחי אדמה, מומלץ להכניסם לתבשיל הגולש אחרי שעה וחצי, ולתת להם לספוג כחצי שעה את טעמי הגולש ולרככם בתוך הרוטב. (שימו לב להקפיד, שלא יתפוררו). לאוהבי מרק הגולש: מומלץ להוסיף פלחי גזר, לחתוך את הבשר לקוביות יותר קטנות ולהכפיל את כמות המים.

כל מי שעלה לישראל ממדינות אוסטרו - הונגריה, יכול לספר על תבשיל הגולש המוכר מבית אמה, בזיכרון עדיין שמור ריחו של התבשיל, ואווירת המטבח המיוחדת. לגולש יש כמה ואריאציות, יכול להיות מרק וגם תבשיל חורפי, בשרי ומהביל. מאכל הגולש נחשב מאוד עממי, וניתן לצרף אליו אורז, תפוחי אדמה, כופתאות, ואף פסטה. לעיתים הוא מוגש כמרק בשילוב לחם טרי או בצלחת עמוקה המכילה רוטב סמיך שבו טובלים את הלחם. אביא כאן מתכון קלאסי לשימושכם:

מצרכים:

- 750 גרם בשר בקר (שריר אחורי, כתף, צ'אך או נתח אחר לבישול ארוך ברוטב), לחתוך את הבשר לקוביות של 3 ס"מ.
- 2 בצלים חתוכים לקוביות גדולות
- 2-4 שיני שום כתושות.
- 1/4 כוס שמן
- 2 כפות פפריקה מתוקה
- 2 עלי דפנה (עדיף טחונים)
- 1 כפית פלפל חריף (רק אם אוהבים)
- 1 כף רסק עגבנית / או עגבנייה חתוכה לקוביות
- 1 כפית קימל, (עדיף טחון)
- 1 כפית מלח (לטעום ולהחליט אם רוצים להוסיף)
- 2 כוסות מים/ או יין אדום (עדיף יין) קורט סוכר

בתיאבון



הגיל השלישי - הגיל האחר

מאת: נירה זקס

העבר אין, העתיד אין עדיין. ההווה בינתיים. החיים הם בית ספר בו שכר הלימוד מעל לגבוה, כי הלימוד הוא החיים עצמם. הלימוד עצמאי והמבחן עצמי. משא השנים כבד ומכביד. מתמלא בתסכול ובאכזבה, במגבלות, באובדנים... ובתחושת בדידות. החיים הם חידה. המטענים - לעיתים חורגים, ארוגים על פי התבנית והתדמית... המהות, אינה לבחירה. לא ממוינת. האירועים צפים ועולים מעצמם ללא הזמנה וללא סבה נראית לעין. החיים הם תעודת מעבר - לא תעודת בטוח. וישנם אנשים, שלפעמים טועים בין בר החלוף הוודאי לבין הנצח המוחלט.

גוף ונפש

מאת: נילי אושרובסקי

אני וגופי לא חברים
אני וגופי אפילו יריבים
הוא בוגד בי ביום ובלילה
הוא מתיש אותי ואני יודעת למה
הוא משדל אותי ברמזים
הוא משדר לי איומים
הוא תוקף אותי בכאבים
הוא עושה לי חיים קשים
ואני מזלזלת בו ללא רחמים
לא מקשיבה למצוקותיו מתנשאת מעליו.
יודעת מה טוב לו יותר מכולם
הלא אני הכי חכמה בעולם
אני חיה מחוץ לגופי רוב היום
פוגשת אותו במקלחת או ליד הארון
מכסה אותו בשמלות יפות ומפוארות
נמנעת מלשוחח איתו שיחות אמיתיות

יום אחד קודר חורפי וקר
שאלתי.. מה תרצה כדי להיות מאושר ?

שקט הם !!! אין תגובה רק קול ענות חלושה
עולה ובוקעת מתוך בטני השטוחה
תעצרי רגע תעשי חישוב לאחור
מתי הבטחת עלי ביום ? באור ?

רוצה להתערטל בקיץ על חוף הים
רוצה לנשום טבע במזג קר וחם
רוצה לשחות במים כחולים עמוקים
לרוץ יחף, לחוש רוח על הפנים
לצאת לעולם נקי טבעי ובלי צבעים
כבדו עלי המסיכות ושלל אביזרים
כשבוי בעולם של דעות קדומות
את מסתירה אותי מן הבריות

מתי תשלימי עימי ונלך יד ביד
נאחד גוף ונפש בלי לנצל שום צד
אז...
אני זה גופי וגופי זה אני
ואליהם תחבור הנשמה שבאפי
כי גוף ונפש אינם קלישאה
זו תמצית החיים זו הגאולה !!!



זה הזמן לבחור
בבית מלא חברים



הוד השרון

בית מלא תוכן

בוחרים נכון.

עוברים לבית עד 120 הוד השרון

*** 6120** רשת 'עד 120' דיור מוגן לגיל השלישי
הבית בהוד השרון - רח' טווס 1, הוד השרון, טל. 09-7617189

הבית בראשון לציון • הבית בהוד השרון • הבית בתל אביב • בקרוב - הבית במודיעין והבית בקריית מוצקין