



# דורות ברמת השרון

מינהל גיל הזהב  
מאי 2020, גיליון 45

## מגזין לאוכלוסייה מבוגרת



# ימי קורונה ברמת השרון

עירייה ותושבים מתנדבים - סיפור אהבה לאזרחים וותיקים



”

# ההחלטה הכי טובה שקיבלנו בחיים

הלן ואברהם צפדיה, דיירי הבית ברמת השרון



**מגדלי הים התיכון**  
מעניין לחיות פה

רחוב הנצח 23, רמת השרון

## הבית ברמת השרון דיור מוגן בבית בוטיק

אתם מוזמנים לבקר בבית הדיור המוגן היוקרתי והמוביל ברמת השרון. בואו ליהנות מחיי חברה עשירים בפעילויות פנאי, הרצאות ומופעי תרבות ברמה הגבוהה ביותר.

אפשרות לחוזה עתידי ושמירת מקום

לפרטים חייגו 6010\*

## תוכן עניינים:

- דבר ראש העיר ..... עמ' 4
- דבר מינהל גיל הזהב ..... עמ' 4
- חדשות ואירועים בקהילה ..... עמ' 6
- יקירים לדורות ..... עמ' 8
- ימי קורונה**
- מהנעשה בעירייה ..... עמ' 10
- האגף לשירותים חברתיים ..... עמ' 11
- פרויקט אוזן קשבת ..... עמ' 11
- המרכז העירוני להתנדבות ..... עמ' 12
- מרכז היום לקשיש ..... עמ' 13
- תכנית חוסן זה ..... עמ' 14
- הרפתקאות בימי קורונה ..... עמ' 15
- "עת התבונה" ..... עמ' 16
- הגיגים על קורונה ..... עמ' 17
- תיאורית התקוה בסגר בבית ..... עמ' 18
- שגרה בימי קורונה ..... עמ' 20
- שיר - ימי קורונה ..... עמ' 20
- מפגשים לדורות - פרלמנט ב"לחם הכפר" ..... עמ' 21
- מוסכמות חברתיות - אני ושיער השיבה שלי ..... עמ' 22
- בריאות לדורות - מחלות זואונוטיות ..... עמ' 24
- מדור משפטי - סעיף "אריכות ימים" ..... עמ' 25
- ראיון לדורות - שכול בזיקנה ..... עמ' 26
- ספר שאהבתי - ירח מעל סואץ ..... עמ' 27
- דורות בעולם - אפריקה ..... עמ' 28
- פינת המתכון הוותיק - עוגת קראנץ' ..... עמ' 30

**מערכת דורות מודה לניצה ערמון, סמנכ"לית חברה וקהילה ברשת המרכזים הקהילתיים, שפורשת לגימלאות על תרומתה למערכת ולעיתון.**



**גליון מס' 45, מאי 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 גלבו

**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, ניצה ערמון, נירה זקס, עדנה רותם, צילה דגון

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

**צילום תמונות השער:** יהודית נודלר

**משתתפים:**  
לאה אורן, ניצה ערמון, מירי זוהר, משה קציר, רן אהרון, עינת צרויה, יהודית נודלר, דניאל עמית, אורה גרפי, צילה דגון, ד"ר צבי לניר, נירה זקס, פרופ' מלכה מרגלית, אהובה רימר, מרים בורג, נילי אושרובסקי, נעמי קוריאנסקי, ד"ר דורית מצקר עליון, עו"ד שביט בן חורין, מרים בורג, אסתר אליעד.

**עיצוב גרפי:** studiofux  
טלי פוקסנבוים-שמעוני  
צילומים: shutterstock

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



תושבות ותושבים ותיקים,



אנחנו נמצאים בתקופה מאתגרת. אומנם הגל הראשון של הקורונה כבר מאחורינו אבל עדיין היציאה למרחב הציבורי, בעיקר לאוכלוסייה המבוגרת, מלווה בחששות ובאי נוחות. אנחנו עושים הכל על מנת להקל. פתיחת שעות ייעודיות בגינות לגיל השלישי, תכנים מיוחדים, סיוע מוגבר ועוד. זו הייתה תקופה קשה מאוד עבור כולכם, הבידוד מהמשפחות, והסביבה, לצד חששות אמיתיים מהקורונה. כל אלה חידדו את החובה שלנו כעירייה לסייע עד כמה שניתן.

הקו שמנחה אותנו הוא, שבעוד שבשגרה אנחנו מספקים שורה ארוכה של שירותים לציבור, בחירום חובה עלינו להגיע לכל אחת ואחד ולדאוג לצורכיהם, לא להשאיר אף אחד מאחור. החשיבה הזאת נפרסת לשורה ארוכה מאד של פעילויות שנוגעות לאלפי תושבות ותושבים ותיקים. השתדלנו להגיע לכולם ועדיין אני משוכנע שיש כאלו שלא הצלחנו. הפקנו לקחים רבים ויש הרבה מה לשפר. ועדיין מגיעה תודה לעושים במלאכה. בשמי אני משוכנע שגם בשם תושבות ותושבי רמת השרון, לעובדי העירייה, לסגנים, למנכ"לית, למחזיקי התיקים, ולמנהלים. אני רוצה להודות לאלפי המתנדבים, העובדים הסוציאליים ולעובדי מוקד קורונה. זה לא דבר של מה בכך בתקופה כזו להשאיר הכל מאחור ולבוא לסייע.

הימים האלה הם ימים קשים. מי שנמצא בלב העשייה רואה עד כמה גדול הקושי עבור רבים כל כך, אבל זאת גם שעתנו הגדולה כקהילה. תושבות ותושבים ותיקים, אני מזמין אתכם להיות איתנו בקשר במוקד 106, באתר האינטרנט, בקבוצות הווטסאפ ובמשרדי העירייה, שיפתחו לקבלת קהל כבר השבוע.

שלכם,  
אבי גרובר

דבר ראש המינהל

ביחד עם האזרחים הוותיקים ברמת השרון



הגיליון שלפניכם מתמקד בעיקר בימי הקורונה ובהשלכותיה על הגיל השלישי והרביעי. עיריית רמת השרון העניקה תשומת לב מיוחדת לאוכלוסיית האזרחים הוותיקים וכולם, שזכו לשיחת טלפון הדורשת בשלומם, ומיידעת אותם על שירותים חיוניים זמינים כגון - מרכולים מקומיים שעושים שליחויות, בתי מרקחת וסיוע לנזקקים לעזרה.

רוב המשפחות אכן דאגו להוריהם המבוגרים וסיפקו את מחסורם, אך יש אזרחים ותיקים שילדיהם לא גרים לידם והם נזקקו ליותר תמיכה. פה בא לידי ביטוי חוסנה של הקהילה שהתבטאה בהתנדבות רחבה של צעירים ומבוגרים, שכנים שהפגינו סולידריות ומעורבות

לצד זה, הסגר הביא עימו בידוד חברתי ומועקה שהחריפה ככל שהתארך הזמן. הציבור המבוגר חווה בחייו הרבה מצבי חירום, אך הפעם האויב היה בלתי נראה ונדרשנו להישאר בבית ולהתמודד לבד. במלחמות קודמות האויב היה מוחשי, אנשים היו אקטיביים וסייעו למיגורו. והתמודדו עם הקשיים והפחדים ביחד. הפעם, נאסר להתקהל, להיפגש... ואף רבים חוו פחד וחשדנות כלפי סביבתם שמא יידבקו בוירוס. את הקושי הגדול חוו האנשים המבוגרים יותר, אשר התקשו להתחבר באמצעים טכנולוגיים למשפחתם או לתוכניות שהופעלו בקהילה. מבוגרים אלה נשארו בביתם ללא כל פעילות, מנותקים ומדוכדכים. שגרת היומיום שלהם הופרה וחלקם ציינו שלא היה להם למה לקום בבוקר.

הנגיף היווה אף "זרז" לשימוש באמצעים הטכנולוגיים כגון: שימוש באפליקציית זום. חלק מהצוותים המקצועיים בכל המסגרות הקהילתיות - עובדים ומדריכים - העבירו את הפעילויות באמצעות אפליקציית זום, ומועדון א.ל.ה, אף יזם את הפעלת הקמפוס של ימי שלישי באמצעות הזום כשהוא תומך ב-150 משתמשים (מרחוק) שקיבלו הכוונה בהטמעת הטכנולוגיה בטלפונים ובמחשבים שלהם.

ביזמתו של סגן ראש העיר וממלא מקומו, יעקב קורצקי, בקרוב יחברו 50 קשישים ממרכז היום וקשישים בודדים מטופלי אגף הרווחה למערכת של יוניפר-קייר המחוברת לטלוויזיה הביתית. באופן זה הם ישמרו על קשר יומיומי עם צוות מרכז היום ויהיו חשופים לתכנים נוספים. המיזם יפעל בשיתוף אגף הרווחה ומרכז היום המופעל על-ידי עמותת א.ל.ה.

בתחילת חודש מאי, נפתחו הגינות הציבוריות לשעתים ביום בלעדית לפעילות האזרחים הוותיקים. תוכנית צ'י קונג פועלת בשלוש גינות ברחבי העיר: בגן אברהם (הקוצר פינת אברבוך) בגן הנביאים ובגן הבנים, ממנה נהנים עשרות רבות של אזרחים ותיקים.

החזרה לשגרה איטית מאוד ונעשית בהדרגה. מבני העירייה, כולם, פועלים עפ"י הנחיות התו הסגול של משרד הבריאות, שמגביל את מספר האנשים שיכולים להגיע לפעילות. בימים האחרונים מתחילים לחזור בהדרגה מקצת הפעילויות לאוכלוסייה המבוגרת בכל המסגרות הקהילתיות

לאור השיפור במצב, אנו מקווים שניתן יהיה במהרה לחזור לפעילות יותר רחבה למען חוסנם הפיסי והרגשי של תושבי העיר הוותיקים ואנו נערכים ונרגשים לקראת המפגש עימכם.

בראות טובה וחיבוק (מקרוב)

לאה אורן, ראש מינהל גיל הזהב



אחוזת צהלה

דיוור מוגן בוטיק בצפון השקט של תל אביב



לגור בדירות איכותיות ומעוצבות, הנמצאות בכנין יוקרה מהורד, 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 והאוהב, כל אירוע לסיבה למסיבה: לבלות יחד, לסייע זה לזה, להכיר חברים חדשים - אך גם ליהנות מפרטיות ככל שתבחרו.

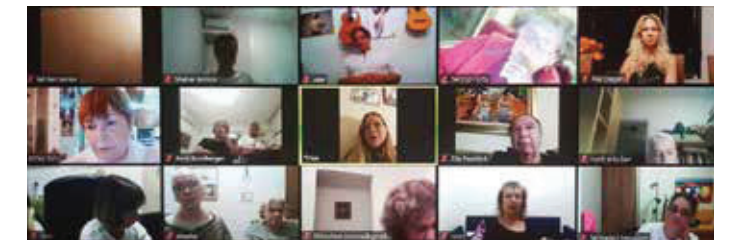
אחוזת רובינשטיין  
ראשונים - פורג - כהנא - בית הברז - גבעתיים - חולון

אחוזת צהלה רחוב ששה ארגוב 18, תל אביב | טל: 1-800-217-217 | +3616 | a-rubi.co.il



## מיזם "זיכרון בסלון"

מיזם "זיכרון בסלון" להנצחת זיכרון השואה פועל ברמת השרון מיזם הקמתו ומופק על ידי המרכז העירוני להתנדבות ברשת מגוונים. הפרויקט מזמין תושבים לציין בדרך אלטרנטיבית ואינטימית בסלון הבית את יום הזיכרון לשואה ולגבורה. תושבים מתכנסים בהרכבים קטנים בסלון בית מארח ומקשיבים לניצולים ולבני דור שני. השנה צוין יום הזיכרון לשואה והגבורה בתקופת הקורונה שחייבה ריחוק חברתי ומנעה התכנסויות וציאת אזרחים וותיקים מביתם. אבל דווקא בתקופה מאתגרת זו היה חשוב לנו לזכור את מאורעות השואה יחד עם שורדיה. ולכן, על אף המגבלות ובהתאם להנחיות



הוחלט במרכז העירוני להתנדבות לקיים את מפגשי "זיכרון בסלון" בפלטפורמת הזום. 25 מפגשי זום התקיימו ברמת השרון. תושבים התנדבו לארח את המפגשים בזום. 25 ניצולי שואה ובני דור שני התנדבו להנחות ולספר את סיפורם, סיפורים מרגשים על קושי, גבורה, אומץ, וגם על אופטימיות וניצחון. גם ב"זום" והחוויה של כל המשתתפים הייתה עוצמתית. למעלה מאלף תושבים נכנסו והשתתפו במפגשי הזום. חבר מועצת העירייה **עו"ד עידן למדן**, יו"ר דירקטוריון מגוונים, סיכם את המיזם השנה באמרו: "זיכרון בסלון" הוא פרויקט מעורר השראה, שהפך בשנים האחרונות, ולא בכדי, לאחד המפעלים החשובים ביותר להנחלת זכר השואה ולקחייה והעברתם הלאה, מהניצולים ובני הדור השני לבני הדורות הבאים. לא היה לנו ב"מגוונים", ולו לרגע, ספק שלא נוותר על הפרויקט הזה השנה, להפך. קיימנו יחד עם העירייה את מפגשי זיכרון בזום עם תושבי העיר, שורדים וצאצאיהם. תודה מקרב לב למתנדבים הרבים ולכל מי שנטל חלק, ואפשר לנו גם השנה לזכור ולא לשכוח."

ניצה ערמון

## הילד המוסתר / מיידיש: משה קציר

בכפר ליטאי הרחק מכאן בצד הדרך, עומד בית קטן מאשנב אפל מציצים ילדים בנים בעלי ראשים בהירים בנות בצמות בלונדיניות ויחד עמם מציצות שתי עיניים שחורות עיניים שחורות מלאות חן ואף קטן גם כן שפתיים ראויות לנשיקה ושיער שחור מתולתל כרעמה אמו אותו הביאה הנה עטוף באישון לילה נישקה אותו, בכתה מרה ובשקט לו לחשה

היות אל תשאיריני לבד, איני רוצה כאן לחיות כולו רועד ובוכה מרה.

היא הבטיחה לו ברוב צערה בדבריה לא קיבלה דבר בתמורה הוא צעק לה לא ולא, לא רוצה כלום איני רוצה לבד להישאר פה עגום על ידיה נשאה אותו ובקול רועד דברי פרידה לחשה לו כמו פעם בביתה אותו יישנה בחיקה בעיניים אדומות מבכי ומצער נשקה את ראשו הקטן של הנער נשקה בלב כבד מפחד ויראה לבד השאירה אותו והלכה

**דבר המתרגם:** השיר נכתב במקורו ע"י משורר אלמוני, והגיע אלי באקראי. כבר בקוראי את מילותיו הראשונות חשתי הזדהות עם המשורר- אני ניצול שואה מגטו וילנה שבליטא. בעת הכיבוש הנאצי נמסרתי בילדותי לזוג פולנים נוצרים חשוכי ילדים, שגידולני בזהות בדויה במשך למעלה משנה כילד נוצרי. לאחר שחרור העיר מהכיבוש הגרמני ע"י הצבא האדום הוחזרתי לחיק הורי, ששרדו אף הם את השואה.

קור בחוץ ורוח קרה נושבת קול נשמע: אויה בני, חושבת, בידיים זרות השארתיך לבדך אחרת לא יכולתי להציל אותך הולכת האם ואל עצמה דוברת בחוץ חשכה, קר והשעה מאוחרת רחם נא אלי על ילדי היא לוחשת והרוח בפניה נושפת בית גדול מלא אנשים

מהיום ילדי כאן מקומך זכור את מילתי האחרונה חייך נתונים בסכנה לכן אותך אני כאן מחביאה עם הילדים שחק יפה היה שקט קשוב ורגוע ואף הגה מהפה בידיש אל תשמיע שיר, או הגה מיותר מהיום ילדי- אינך יהודי יותר הילד התחנן אליה, איני רוצה בלעדייך

## ילדי הצהרונים אופים באהבה

צהרונים בתי הספר של רשת מגוונים ברמת השרון יזמו השנה פרויקט תרומה לקהילה המחבר בין הדור הצעיר והדור הוותיק בעיר. מדי שבוע אופים ילדי הצהרונים יחד עם הצוות החינוכי עוגות, עוגיות, חלות ומאפים שונים.



את המאפים אורזים הילדים לחבילות מלוות בברכות מקושטות שהכינו. ביום שישי בצהריים הילדים בליווי ההורים מגיעים לבתי קשישים בשכונה, מעניקים להם את החבילות, מברכים לשבת שלום ומעלים חיוך ענק על פני המקבלים.

באמצעות האפיה והנתינה נוצר חיבור אמיתי ומקרב לבבות בין משפחות הילדים והקשישים ואנחנו עדים כיצד נרקמת מערכת יחסים קרובה בין הדורות. הילדים לומדים לראות את האחר, את השמחה שבנתינה ואת הערך בדאגה לדור הוותיק.

במסגרת שיתופי הפעולה האזרחיים הוותיקים צפויים להגיע לכיתות הילדים, לשפתם בסיפור חייהם.

מירי זוהר, מנהלת תחום צהרונים, רשת מגוונים רמת השרון

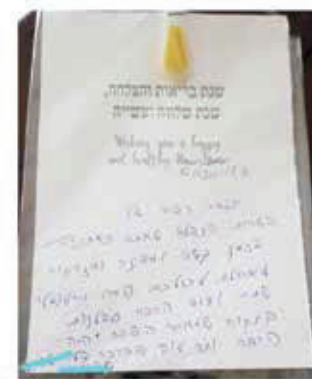


שלום וברכה,



ברצוני להודות לחברה למתנדבים של העירייה. אחת, לתן מספר שעות, בקשתי טלפון ובה בקשתי עזרה בפעולה בתוך קבוצת: המתנדבות, נהנה בחברה ורישית אל אשר בקשתי.

תודה רבה תבורח נילי חושבת העיר



**ארתור ספיר**  
למירי, דפנה וכל צוות המתנדבים ברמת השרון, לא חשבתי שאדריקן לעזרה אי פעם, אני, המתנדב האולטימטיבי חקיק בבית בלי אפשרות לצאת בגלל ה"קורונה" וילי המפלט, צריך להגיע לקופת חולים "מכבי" להביא תרופות, אבל אסור לי! טלפנתי למתנדב העירוני 106 ולאחר מספר דקות טלפנה אלי מתנדבת ממרכז ההתנדבויות והציעה את שרותיה, לא עברו עוד כמה דקות וטלפן אלי המתנדב יואל חימביץ. שואגני אלי הביתה ומעבר לליל נחתי לו את כרטיס "מכבי", הוא הביא לי את התרופות הביתה, אפרה עוד ישנם דברים כאלו? לכל העושים במלאכת הקודש האמת שלחה ברכתי וודאי אלפי ברכות של אזרחים העושים בשרות נפלא זה. כל הכבוד !!!



## זוכרים לדורות

מערכת עיתון "דורות" משתתפת בצערו של **עודד זיו**, חבר המערכת במות רעייתו **עמיה ז"ל**

מספרות על עמיה: **לאה אורן**, ראש מינהל גיל הזהב, **נורית גבע** מנהלת מועדון א.ל.ה ו**ברוריה שילוני**, עמיתה להתנדבות.

**עמיה זיו – נוכחות עם עדינות.**

רק לפני מספר שעות לפני שמצבה הידרדר, שוחחנו טלפונית. עמיה מלאת מרץ כתמיד רצתה לחזור לפעילות ובדקה אם אפשר לעשות זאת בזום. לא ראינו את עמיה שבועות רבים עקב אשפוזה ותהליך שיקום ארוך. היא ועודד חסרו לנו מאוד. אך כל הזמן שמרנו עימם על קשר. למרות היותה צמודה לעודד, הם הגיעו למועדון ששימש להם כבית. עודד צייר ועמיה התפנתה לעיסוקיה הרבים. תמיד הייתה מוכנה להתנדב. בתחילה היה זה המיזם של הסיוורים הקצרים שהייתה שותפה לו. עמיה לא הרבתה לטייל, אבל הביאה רעיונות למכביר. במיוחד, תרומתה ניכרה לתוכנית המפגשים "לנו משלנו". היה לה כשרון נדיר לגייס מרצים מתנדבים בנושאים מעניינים כולל פרופסורית שהגיעה מחיפה, ואת נכדיה. עמיה תמיד חששה שמא לא יגיעו מספיק אנשים להרצאות והתקשרה ותזכרה את הקהל להגיע. עמיה דאגה לפרסומים, לאזכור המרצים ובעיקר לעודד את הקהל להגיע. מאז הצטרפותם לאורקסטרה שימשה עמיה כאחת מאבני היסוד של האורקסטרה. עמיה דאגה להביא חברים חדשים כדי לחזק את הפעילות ולהחמיא למנהלת האורקסטרה, נילי, על פועלה. בסוף השנה הביאה את נכדה שמנגן על כינור בפני חברי החוג.

במשך שנים רבות, עד לאחרונה, עודד ועמיה היו חברי מערכת עיתון "דורות". כשכתבותיו של עודד העשירו את העיתון. לאחרונה אף עמיה הביאה מזיכרונותיו של עודד למיזם "טרסה", אשר פועל בשיתוף מינהל גיל הזהב ומכללת בית ברל- מיזם העוסק בהיסטוריה קהילתית.

מסירותה לעודד הייתה ללא גבול. והיא הקפידה להביא את עודד, עד לאשפוזו הארוך, לפעילויות שאהב – חוג ציור, הרצאה, או סתם ישיבה בין רעים.

עמיה ניחנה בעדינות עם נוכחות. יהי זכרה ברוך!

# יקירי רמת השרון לשנת 2019



בחודש דצמבר התקיים טקס הענקת תואר יקיר רמת השרון לשישה נבחרים במעמד ראש העיר, חברי מועצת עיר, בני משפחה וחברים.

## שרה הרלב

**שרה, ילידת 1935, דור שלישי לילידי ירושלים, תושבת העיר רמת השרון משנת 1962. אמה לשלושה ילדים, סבתא ל-13 נכדים ו-7 נינים.**



בשנת 2010 התאלמנה מבעלה שהיה טייס חיל האוויר ומנכ"ל אל על לשעבר. בעלת תואר ראשון בחינוך מאוניברסיטת ירושלים, מורה להיסטוריה וחינוך וספרנית בחטיבת הביניים עלומים. חברת הנהלה בעמותת "ביתנו" במשך שנים רבות. בשנות השישים פתחה בבית מלינוב את החוג לתנ"ך וליהדות, ניהלה את מכללת ארץ ישראל ויצרה קשר עם מיטב המרצים להנאת קהל המאזינים.

שרה הקדישה מזמנה לקשישים, ובין השנים 1999-2015 התנדבה בתכנית של "ביקור חברתי" בבתיהם של אנשים מבוגרים הממעיטים לצאת מבתיהם וסייעה בהפגת בדידותם וכן בעזרה בהתמודדות מול גופים כגון קופ"ח וביטוח לאומי. משנת 2010 מתנדבת שרה במרכז היום לקשיש שמופעל ע"י עמותת א.ל.ה ומלמדת שיעורי תנ"ך ויהדות. מעבר לשיעורים המרתקים אותם היא העבירה, שרה יוצרת קשר אישי עם חברי הקבוצה ותומכת בהם, מכילה, נעימת הליכות ומסייעת בכל מה שדרוש.

כל שנותיה הייתה ההתנדבות לקהילה לחלק בלתי נפרד מחייה - תמיכה בחברים, אימוץ משפחות, דלת פתוחה ואוזן קשבת לנצרכים. פועלת ותורמת רבות ובצניעות, עם חיוך ונתינה אינסופית ובשקט האופייני לה.

## גדעון פיפר

**יליד 1944, תושב העיר רמת השרון משנת 1950. נשוי לחן, אב לשתי בנות וסב לחמישה נכדים.**



גדל והתחנך ברמת השרון ובעת שירותו הצבאי הלחין את השיר "נר בחלונך" ללהקת פיקוד צפון. כיום הבעלים של משרד לביא-פיפר המתמחה בתכנון מבני ציבור. גדעון, דור שני למייסדי מועדון "רוטרי רמת השרון". בשנת 1977 הצטרף למועדון, שימש כנשיא, עסק בכל תחומי הסיוע לקהילה בהתנדבות וכן היה חבר

בקרן "רוטרי" רמת השרון המסייעת למאות נזקקים, בני נוער וסטודנטים.

כיהן כיו"ר "אלה" - מרכז לסיוע נפשי חברתי ליוצאי הולנד וקרוביהם.

סגן יו"ר פלטפורם ישראל. במסגרת העמותה תרם להכרה ופיצוי לניצולי השואה מהולנד ולמיצוי זכויותיהם ועד היום פועל להשבת רכוש נטוש שהחרימו הנאצים במלחמה.

על פעילותו הענפה למען יהדות הולנד קיבל גידי בשנת 2012 את אות האבירות "ridder" (רידר), אות ההכרה הגבוה ביותר מהממלכה ההולנדית.

גידי נפגש רבות עם אנשים נושאי תפקידים בעולם ותוך כדי כך הופך לדיפלומט העושה למען שמה של ישראל, ומוסיף ידע על ארצנו ובכך עוזר לקירוב לבבות ולהכרה במדינת ישראל.

## ראובן גרין

**יליד 1943, תושב רמת השרון משנת 1977, נשוי לנאוה, אב לשלושה וסב לשמונה נכדים.**



היה מפקד נפת נתב"ג בפיקוד העורף. בעל תואר ראשון בכלכלה וסוציולוגיה, עבד בתעשייה אווירית, בבנק הפועלים ובארגון הבונדס.

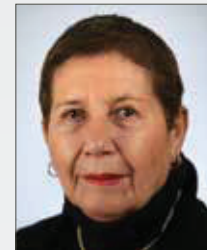
מתנדב במסגרות רבות בעיר, ניהל את קבוצת הכדוריד באגודת הספורט, סייע רבות למינהל גיל הזהב בעירייה בדאגה לרווחת הגמלאים, לניצולי השואה

ובהקמת מועדון "קפה אירופה" עבורם. היה חבר ועד המנהל של עמותת א.ל.ה. ומזה מספר שנים משמש כיו"ר העמותה. ראובן פועל ללא לאות לבחינת צרכים חדשים ומשתנים של האוכלוסייה המבוגרת ולהתאמת תכניות עדכניות עבורם.

ראובן מזהה את התמורות שחלו בקרב הגמלאים ושוקד בשיתוף פעולה מלא עם כל הנוגעים בדבר להקמת מרכז רב-תכליתי לאוכלוסייה המבוגרת בישוב.

## ד"ר ברכה תקוה

**ברכה, ילידת 1943 נשואה ואם לארבעה וסבתא ל-11 נכדים, תושבת העיר רמת השרון משנת 1969.**



סיימה את לימודי הדוקטורט באוניברסיטת תל אביב בנושא היסטוריה חברתית ופוליטית של המזרח התיכון.

משנת 1997 מייסדת ומנכ"לית של עמותת "אפשר אחרת", שמטרתה לחזק פלורליזם וחיים משותפים בין יהודים וערבים.

העמותה מתמקדת בעבודה עם תלמידים - מגני הילדים, בתי הספר היסודיים, חטיבות

הביניים והתיכון. התלמידים נחשפים לתרבות האחרת - לחיי היום יום, ובכך מצמצמים רגשי עוינות ופחד ויוצרים קשרים עם בני נוער בגילם.

כחלק אינטגרלי מהעבודה הרב-תרבותית העמותה מתמקדת בהפעלת סדנאות משותפות להורים ולתלמידים משתי התרבויות, פותחות חלון הזדמנויות להיכרות ולא פעם ליוזמות עסקיות משותפות ופרויקטים לצעירים ביישובים ערבים ויהודים.

בשנת 2000 ייסדה את פורום מועצת נשים ברמת השרון אשר שמה לה למטרה להעצים נשים ולסייע להן בבניית עסקים וביעוץ משפטי.

בשנת 2016 הוכתרה לאחת משמונה נשים פורצות ברמת השרון באירוע בחסות ראש העיר ושגרירות ארצות הברית.

ד"ר ברכה תקוה היא אישה רבת פעלים שכל עשייתה ללא משוא פנים, בחריצות, יושר והגינות.

## יגאל ירדני

**יליד שנת 1936, תושב העיר משנת 1974. נשוי, אב לשניים, וסב לשישה נכדים.**



גדל והתחנך בירושלים, סיים את לימודיו במדעי החברה באוניברסיטה העברית וכן לימודים בבי"ס למדעי הכלכלה בלונדון.

בשנת 1959 הצטרף לצוות ההקמה של משרד התיירות והיה מייסד ומנכ"ל של חברת "קופל קונגרסים".

בשנת 1994 התמנה למנהל המגבית של הקרן הקיימת לישראל.

מאז יציאתו לגמלאות יגאל מעורב ופעיל בעמותת בית-נו-בית מלינוב, אליה הצטרף לפני 18 שנה.

שימש יו"ר עמותת ביתנו במשך שנתיים ועד היום חבר בוועד המנהל, ריכז ועדות שונות, פעילויות ולימודים, יזם וארגן קורסים מקצועיים, גייס תרומות וסייע בקידום הבית כמרכז חברתי לטובת ורווחת גמלאי העיר.

היה פעיל בארגון "תקדים" בעיר, בראשותו של אלוף במילואים דוד עברי.

כספי הקרן נתרמו לטובת פרויקטים קהילתיים בתוך העיר ומחוצה לה.

## ישעיהו גביש

**ישעיהו נולד וגדל בתל אביב בשנת 1925. נשוי לגיטה, אב לשני בנים וסב ל-5 נכדים ו-5 נינים. תושב העיר משנת 1960.**



למד בבית חינוך לילדי עובדים בצפון תל אביב ובית הספר המחוזי ע"ש רוזה כהן בקיבוץ גבעת השלושה. בגיל 18 התגייס לפלמ"ח. השתתף בפיצוץ הגשר של כביש עזה-רפיח מעל נחל הבשור בליל הגשרים. לחם בפלמ"ח במלחמת העצמאות, היה מפקד פלוגה בגדוד הראשון של

הפלמ"ח והשתתף בקרבות משמר העמק, בקרב מלכיה הראשון בו נפצע מפגז שנחת בתוך העמדה שלו. בעודו מחלים מפציעתו השתתף כקצין מבצעים בכיבוש לוד.

בתום המלחמה מונה למפקד הגדוד הראשון בחטיבת יפתח. לאחר מלחמת עצמאות נשאר בצבא קבע ומילא תפקידי פיקוד רבים ומגוונים מסמח"ט בחטיבה 7, ראש ענף מבצעים במטכ"ל, ועד מפקד פו"מ, ראש מה"ד ואלוף פיקוד הדרום במלחמת ששת הימים.

ב-1970 מונה למנכ"ל "כור מתכת". באוגוסט 1982 מונה למנכ"ל "כור" וכיהן בתפקיד עד פרישתו לגמלאות.

היה מיוזמי ומקימי מוזיאון הפלמ"ח בתל אביב וכיום משמש כיושב ראש עמותת "דור הפלמ"ח".

בשנת 2018 הדליק משואה בטקס הדלקת המשואות ביום העצמאות ה-70 של מדינת ישראל.





# האגף לשירותים חברתיים ומאות מתנדבים למען אזרחים וותיקים בימי קורונה

סקירת פעילויות צוות אזרחים וותיקים באגף לשירותים חברתיים

השרון העניקה לכל שורד שואה פרח, נר זיכרון ואגרת ברכה. לקראת יום העצמאות חולקו דגלי ישראל מצוירים על-ידי ילדי העיר. האזרחים הוותיקים נהנו במהלך התקופה מחלוקה של חלות לשבת, פרחים, ערכות יצירה ועוד, פרי יוזמתם ותרומתם של גופים ותושבי העיר. לצערנו, גם בעת התמודדות עם מגפת הקורונה, המשכנו לטפל במקרי חרום שהצריכו התערבות ע"פ חוק, כמו מניעת התעללות באזרחים וותיקים. צוות האגף עבד 12 שעות ביממה ונתן מענה לאזרחים וותיקים שמוכרים באגף וגם לתושבים שלא היו מוכרים לנו, וכן ליווה את מרכז היום לקשיש ואת הדיוור המוגן הממשלתי. התקופה אופיינה בשיתופי פעולה רבים של תושבי העיר אשר הרבו להתנדב למען האזרחים הוותיקים. כל חלוקת המזון וחלוקות נוספות לבתי האזרחים הוותיקים נערכו בסיועם הרב של תושבים יקרים, צעירים ומבוגרים, אשר התנדבו רבות וסייעו בכל אשר נדרש. המתנדבים הרבים הגיעו הן מקרב אנשי עסקים בעיר והן מקרב תושבי העיר כאשר כל המתנדבים תרמו וסייעו רבות ברוחב לב ומזמנם היקר. עבודת ההתנדבות רוכזה ע"י **מירי בת אל**, מנהלת המרכז העירוני להתנדבות.

**כתבה: עינת צרויה, ראש צוות אזרחים וותיקים האגף לשירותים חברתיים וקהילתיים**

עם התרחבות מגפת הקורונה צוות אזרחים וותיקים באגף נערך לטיפול מיטיב ומותאם לאזרחים הוותיקים תושבי העיר. עמדנו בקשר שוטף עם האזרחים הוותיקים שמוכרים ומטופלים על ידינו בשגרה וסייענו להם במתן מענים לצרכיהם. מטרת השיחות הטלפונית היו דרישה בשלומם ובדיקה במה ניתן לסייע להם וחשיפת השירותים הפועלים בעיר בתקופה הקורונה. היו ששיתפו בחששות ובקושי בהתמודדות עם המצב. במקרים אלו, צוות אנשי טיפול מהאגף ומהשירות הפסיכולוגי שמר איתם על קשר הדוק וסייע להם. מאז תחילת משבר הקורונה ועד היום, חולקו מעל 200 מנות מזון מבושלות ביום לאזרחים וותיקים בודדים ללא עורף משפחתי ולדיירי הדיוור המוגן הממשלתי בעיר. לפני חג הפסח חולקו סלי מזון לאזרחים וותיקים נזקקים בתרומת עמותת "חסדי תקווה" וחב"ד. כמו כן במהלך התקופה חולקו סלי מזון ל-330 בתים של אזרחים וותיקים המוגדרים כנזקקים וזאת בשיתוף פיקוד העורף. על אף המצב המורכב, צוות העובדים הסוציאליים ערך גם ביקורי בית לפי הצורך ובהתאם להנחיות ובמסגרתם אף חילק ערכות פנאי . יום הזיכרון לשואה ולגבורה ציין כל אדם בביתו. עיריית רמת

# התושבים הוותיקים במוקד תשומת הלב של עיריית רמת השרון

רן אהרן, דובר העירייה



ראש העיר אבי גרובר, לאה אורן והוטרנים בדיוור המוגן

## הניצחון על הנאצים.

בשל מגבלת ההתקהלות התקיים טקס הצדעה בפורמט שונה; דיירי הדיוור המוגן צפו בטקס מחלונות דירתם, כאשר ברחבה ממול הופיע האמן דוד טפר בשירי יום הניצחון ברוסית. ראש העיר ברך והעניק זרי פרחים לוטרנים יוצאי ברית המועצות שלחמו בנאצים במלחמת העולם השנייה.

גם את יום הזיכרון לחללי **מלחמת ישראל** ציינו השנה ללא קהל ליד האנדרטה בגן הבנים כמדי שנה. ועדיין, חשוב היה לעיריית רמת השרון ולקהילה להיות יחד, לזכור את הנופלים ולחזק את משפחות השכול. לכן, השנה קיימנו את אירועי ערב יום הזיכרון לחללי מערכות ישראל ונפגעי פעולות האיבה, בזום ובפייסבוק. בטקס שהופק על ידי מחלקת התרבות השתתפו אבי גרובר ראש העירייה, **שולה פסקין** יו"ר ארגון "יד לבנים" ברמת השרון ותלמידי תיכון רוטברג שהקליטו מסכת מרגשת ושירים. הפקת הטקס נערכה תוך הקפדה על הנהלים המחמירים של התקופה. בטקס צפו יחד מאות תושבות ותושבים. בתום הטקס הכינו תלמידי בית הספר רימון מחווה מוזיקלית לזכרם של הנופלים. ביום הזיכרון עצמו נערך טקס הצדעה באנדרטת הנופלים בהשתתפות ראש העיר, מנכ"לית העירייה, סגני ראש העיר, נציגי המשטרה ונציגי פיקוד העורף.

**חגיגות יום העצמאות** בוטלו בשל המצב והעירייה החליטה לשמח את היושבים בביתם עם צפייה במופע מחווה ליהורם גאון שערך בית ספר למוסיקה "רימון", בהשתתפות הזמר עצמו ותלמידי בית הספר. אלפים צפו במופע באמצעות הפייסבוק.

קהל התושבים הוותיקים היה אחד היעדים המרכזיים של עיריית רמת השרון כשהמטרה הייתה לאתר כל תושב ותיק, להגיע אליו ולסייע בכל דרך. העירייה פתחה מוקד קורונה שפעל מהספרייה ואויש ע"י עובדי עירייה שעה 8.00 בבוקר ועד שעה 22.00. בנוסף לעובדי המוקד, גם עובדי האגף לשירותים חברתיים, מינהל גיל הזהב, רשת המרכזים הקהילתיים "מגוונים" ומתנדבים רבים התקשרו לכל אחד ואחת מהאזרחים הוותיקים בעיר לוודא שהכל בסדר. במסגרת הקשר הטלפוני עם הוותיקים עלו בקשות שונות לסייע שטופלו באהבה.

## יום השואה:

טקס יום השואה המסורתי נערך השנה בזום ובפייסבוק בנוכחות ראש העיר, מחזיק תיק התרבות **דני לביא**, תלמידי תיכון אלון ועוד רבים נוספים. השנה נבחרו שישה שורדי שואה מבני העיר כמדליקי משאיות וסיפוריהם צולמו לסרטונים שהוקרנו בטקס ובפייסבוק העירוני. השנה הדליקו משאיות: **יגור רות** (יהדות לוב) **רענני שמעון** (יהדות פולין/ אוקראינה), **ינאי שרה** (יהדות יוון), **גיל יהודה** (יהדות רומניה/ הונגריה), **פת אורי** (יהדות עירק) **ולאון מטילדה** (יהדות בולגריה).

על הכנת הטקס שקדו מחלקת התרבות בשיתוף מינהל גיל הזהב. לפני יום השואה חילקו מתנדבי העירייה פרחים לכל שורדי השואה המתגוררים בעיר.

ביום השואה קיימו עיריית רמת השרון ומשטרת ישראל אירוע הצדעה לשורדי השואה תושבי העיר המתגוררים במגדלי הים התיכון ברמת השרון.

האירוע התקיים בנוכחות ראש עיריית **אבי גרובר**, סגניו, מנכ"לית העירייה, נציגי פיקוד העורף, מפקד תחנת גלילות **סגן-ניצב יצחק מנשי**, שוטרי התחנה ותזמורת המשטרה.

במהלך האירוע עמדו הנוכחים בצפירה מול בית הדיוור המוגן והדיירים יצאו אל המרפסות לעמוד איתם.

סג"צ מנשי אמר למשתתפים: "אנחנו מצדיעים לכם שורדי השואה ואזרחים ותיקים בשם משטרת ישראל, הרשות המקומית, ופיקוד העורף. אנחנו מכירים את תרומתכם לעם ולמדינה, אנחנו מאחלים לכם בריאות ומחזקים אתכם בתקופה קשה זו."

ראש עיריית רמת השרון, אבי גרובר סיפר: "אני הכרתי את השואה דרך סבתא שלי שהייתה שם במקומות הכי קשים שרק אפשר. זכיתי לגור איתה כמה שנים ואני זוכר יותר מכל עד כמה היא אהבה את החיים, זה מה שאקח ממנה, שנדע לראות את הטוב ונאהב את חיינו כאן. באנו לכאן היום כדי לומר לכם שאנחנו איתכם ותמיד נהיה איתכם."

כמידי שנה גם השנה, ציינו בהוסטל "מעונות השרון" את יום

## "אני כל כך שמחה שהתקשרתי!"

פרויקט אוזן קשבת המשיך במלוא המרץ בתקופת הקורונה, בזכות מערך מתנדבים נפלאים אשר התקשרו מביתם למאות קשישים אשר מלווים על ידם גם בעת השגרה.

במשך משבר הקורונה התברר ביתר תוקף עד כמה היחס והקשר האישי שנוקם בין המתנדבים הגמלאים לקשישים בקהילה מסייע לצלוח את האתגרים בצורה המיטבית ביותר.

המתנדבות שהן עצמן בקבוצת הסיכון והיו בהסגר בבית שמחו להמשיך לעשות את עבודת ההתנדבות שנתנה להם סיפוק ומשמעות. במפגש שהתקיים בחצר מועדון א.ל.ה (עם מסיכות ובריחוק של 2 מטר) ציינו המתנדבות: "הקשישים אליהם התקשרנו כל כך שמחו לשמוע אותנו בצדו השני של קו הטלפון. זו תחושה כל כך טובה של נתינה."

יהודית נודלר



צוות מתנדבות "אוזן קשבת" ויהודית נודלר רכזת התכנית





## מרכז היום לקשיש עד הבית

ימי הקורונה הנמשכים כבר למעלה מחודשיים היו ועדיין תקופה קשה מנשוא לאוכלוסיית הקשישים המוגבלים בתפקודם, להם אנו נותנים טיפול במסגרת מרכז היום בימי השגרה

כבר מהיום הראשון לסגירת מרכזי היום הוקם צוות חרום על מנת לספק לחברי מרכז היום סלי שירות שכוללים: ארוחות טריות של הקייטרינג עמו אנו עובדים בשגרה, קשר טלפוני של הצוות המקצועי של מרכז היום ומתן תמיכה נפשית הן באמצעות טלפונים והן באמצעות ביקורי בית.

רכזת התעסוקה, **יעל ארקין**, הכינה ערכות יצירה המתאמות לעבודה בבית כמו: הכנת מוביילים, קליעת סלים, צביעה ועוד פעילות עם עניין שמסייעת להעביר את הזמן. יעל משתפת מחוויותיה בעת הביקורים: "היום, כבכל שבוע, חילקתי אוכל. תמיד הם קיבלו אותי בשמחה ובאהבה, היום הרגשה הייתה אחרת. הרגשתי שסבלנותם פוקעת, וכי הריחוק החברתי והסגר פוגעים בבריאותם הפיסית והנפשית. אותם קשישים, שמרכז היום היה ביתם השני, נשארו בביתם לבד, ימים ארוכים ללא תקווה וללא אופק."

שיחות הטלפון והביקורים בבית הקשישים נותנים לקשישים מעט כוח, אך יכולותינו במפגשים ובשיחות המועטות מוגבלות. אין תחליף לביקורים במרכז היום, הן מבחינת המפגשים החברתיים והן מבחינת התכנים המגוונים להם הם נחשפים.

"אורה, כמה כיף לשמוע את קולך, אני כל-כך מתגעגעת אל הצוות והחברים, אתם קרן האור שלנו... מרכז היום כ"כ חסר לנו ובזכות הקשר אתכם אנחנו לא מאבדים תקווה", אמרה לי שולה בת ה-87.

גם **רוני מרק**, עובדת סוציאלית במרכז היום, מרגישה שמיום שנסגר מרכז היום הקשישים חווים מועקה, פחד מהלא נודע ובעיקר סובלים מבדידות. הם משתמשים במילה "מלחמה" לתאר את הרגשתם ומספרים כי זו המלחמה הקשה ביותר מכל המלחמות אותן עברו. אותם קשישים מציינים שבמלחמות אחרות הם יכלו להתנחם זה בחברת זה, שכנים, משפחה, חברים, ומכרים, כאן לא רק שהם מבודדים מכולם אלא הם גם חוששים להידבק. בני אדם הפכו לאיום זה על זה במקום מקור נחמה.

ההקלות של משרד הבריאות שמאפשרות ביקורים משפחתיים מקלים במעט, אך הגעגועים למרכז היום ממשיכים. הם מתגעגעים לחברים, לצוות, ליחס החם והעוטף. מרכז היום מילא את צרכיהם הגשמיים, הרוחניים והחברתיים.

לצד שיחות הטלפון וביקורי הבית, קבוצה של 20 חברים התחברה לאפליקציית זום בעזרת המטפלים הזרים או בני משפחה. הקבוצה זוכה לשיעורי התעמלות, תוכניות האזנה למוסיקה, שיחות עם הצוות המקצועי על נושאים המעסיקים אותם והרצאות מגוונות.

בנוסף לקשר שוטף עם חברי המרכז הפך מרכז היום, בשיתוף עם אגף הרווחה בעירייה, לעמדת חלוקה של מנות אוכל לכל הקשישים בעיר שהיו זקוקים לשרות זה.

כולנו תקווה שנחזור לשגרה בקרוב בבריאות איתנה.  
**אורה גרפי, מנהלת מרכז היום.**



## רוח התנדבות מדהימה בזמן קורונה

לא להשאיר איש ללא מענה. זה היה המסר הלא כתוב, המסר הבלתי פורמאלי שעמד לנגד עינינו.



אנחנו, שבע מתנדבות במרכז העירוני להתנדבות שבמגוונים הפועל בשיתוף פעולה מלא עם האגף לשירותים חברתיים וקהילתיים ברמת השרון. פעלנו באופן מלא מהבית והובלנו את גיוס המתנדבים במטרה לעזור לאנשים בסיכון, לאנשים בבידוד ולכל מי שלא יכול היה לצאת מהבית וללא קרוב משפחה לסייע לו. גם עכשיו, כשההקלות בסגר משמעותיות, עדיין יש מי שזקוק לעזרה.

ההתחלה הייתה צנועה. פנתה אליי **מירי בת אל**, ראש תחום התנדבות עירונית, שאיתה אני נמצאת בקשר במהלך כל השנה במסגרת תוכניות התנדבות שונות וביקשה שאעזור לאנשים שחזרו מחו"ל ונמצאים בבידוד. בשבוע הראשון היינו שתי מתנדבות ומדי יום טיפלנו בפנייה אחת או שתיים. לא היה לי מושג שההתחלה הצנועה הזאת תיהפך לחמ"ל שמטפל כל יום בכמה עשרות פניות של תושבים ובחלוקות מזון או מצרכים מטעם האגף לשירותים חברתיים.

עבדנו במשמרות בשיתוף פעולה יוצא דופן ובמסירות אין קץ להצלחת המשימה. העבודה התנהלה מול מוקד קורונה של העירייה, באמצעות המנהלות שלנו. לאחר כל פנייה שהוזנה למערכת שלנו שוחחנו עם אותם פונים למוקד על מנת לשמוע מהם על המצוקות שלהם, מי מהם זקוק לתרופות מבתי המרקחת ומי צריך סיוע בקניות כשאי אפשר היה להיעזר במשלוחים - ולכל אלו היה צריך לגייס מתנדבים.

כרכזת גיוס המתנדבים הייתי צריכה ללמוד ולפעול תוך כדי תנועה - הרי ההנחיות השתנו כל כמה ימים. עם הזמן, השתכללנו, עבדנו מהר יותר, גייסנו מתנדב אחד להביא תרופות מאותו בית מרקחת לכמה אנשים שנזקקו לתרופות, בדקנו מיהם המתנדבים שפנויים להתנדבות גם בסופי שבוע, גם בשעת ערב מאוחרת. אני זוכרת ערב

אחד שבו התקבלה פנייה בסביבות השעה תשע בערב להביא לאדם תרופה בדחיפות. מתוך היכרות מסוימת עם המתנדבים הזעקתי לעזרה מתנדבת שבדיוק הייתה באמצע צביעת השיער שלה. תוך דקות ספורות יצאה המתנדבת לסייע לאותו אדם בלי היסוס ובלי קיטורים כיוון שידעה שאם התקשרתי בשעה מאוחרת, זה כנראה דחוף.

זכינו בתגובות מרגשות הן מהמתנדבים והן מהנעזרים שקיבלו סיוע מהמתנדבים. במקרים אחדים נוצר קשר אישי ביניהם, והמתנדבים המשיכו לסייע לאותם תושבים מבוגרים שנזקקו להם.

שתי תובנות מרכזיות גיבשתי לי מתקופת ההתנדבות הזאת: יש אצלנו ברמת השרון רוח התנדבות מדהימה. הרבה מתנדבים, 450 מתנדבים, צעירים יותר וצעירים פחות, שמחו לצאת ולסייע, לעדכן אותנו כשמשהו נראה להם חריג או כשחשבו שמישהו שהם סייעו לו זקוק ליותר תשומת לב. גם ילדי הצהרונים התגייסו לקראת חג הפסח והכינו לנזקקים ברכות לחג או תושבת העיר שארגנה תלמידי בית ספר לצעירי דגלים לאותם אנשים לרגל יום העצמאות.

התובנה השנייה היא שיש אנשים בודדים בעיר הזאת - ואין לזה קשר למצב הכלכלי שלהם. תחושת הבדידות של חלק מן האוכלוסייה הוותיקה עלתה בשיחות גם עם המתנדבים וגם עם האזרחים הוותיקים.



# "חוסן זהב" - תוכנית מסייעת לאזרחים ותיקים להתמודד עם מצבי לחץ

ערכה: לאה אורן



לאה אורן, דורין סגל ובוגרות סדנת "חוסן זהב"



קבוצה שההפריה ההדדית פורחת בה. אני שמחה ומצפה כל שבוע למפגש עם הקבוצה הנהדרת הזו. משתפת חברת הקבוצה **דליה גזית**: "במסגרת תכנית חוסן זהב נפגשנו קבוצה של תריסר חברים. חלקם מוכרים וחלקם לא, כדי לחוות ביחד ולחוד איך מתמודדים עם קשיים, עם רגעים מלחיצים, עם רגשות אשם, עם דאגות ומחשבות שליליות. ואז פרץ משבר הקורונה ונגזר עלינו לחוות בידוד חברתי, סגר, מחלות, סכנות, הפחדות ואימונים... דבר שלא רגילים לו. דפנה יזמה מפגשים וירטואליים של שיתוף חוויות, תרגילי נשימה, שיחות על חמלה והרהורים על המצב, על הכאב, על הקשיים ועל רגעי ההנאה על אף ולמרות... מידי שבוע נפגשנו" בזום בסבב של שיתוף: בשיחות, במחשבות, בחוויות, בדרכי התמודדות אישיות ובהעברת כלים יישומיים בעזרת סרטונים וניסיון אישי של המשתתפים. נכון להיום אנו עוסקים בחמלה עצמית ובחמלה לזולת. מחכים להיפגש פנים אל פנים וליהנות מהביחד."

מתנדבת נוספת **סטלה ניבי** מציינת: "מצאתי עצמי מצפה למפגש השבועי שמלבד התכנים שהועברו בו היה מקום להחלפת חוויות, תמיכה זה בזה, צחוקים ויישום תכנים של הקורס שהקלו על הבדידות והמצוקה. נוצרה חבורת וירטואלית מאד יפה, חזקה ותומכת, מלווה בפתיחות רבה פרגון הדדי ובעיקר רצון לעוד מפגשים."

**סדנאות "חוסן זהב" חדשות**  
**תפתחנה בקהילה עם החזרה לשגרה,**  
**ניתן לקבל פרטים במינהל גיל הזהב**  
**טלפון: 03-5474972**

משתתפי הסדנאות שיתפו בתובנות שקיבלו במהלך הסדנה: **דפנה אינגרם** מבוגרות ההכשרה מספרת: "הסגר של הקורונה תפש את קבוצות "חוסן זהב" שהתחלת להנחות במועדון א.ל. הרגע לפני סיום התוכנית - המפגש העשירי שאמור היה לסכם את כל המפגשים. הרגשתי שקטעו לנו את הסדנא בנקודת השיא בלי אפשרות אפילו להיפרד מהאנשים כמו שצריך. בנוסף הרגשתי שתקופת הסגר, שהקשתה עלינו את החיים, זו בדיוק התקופה שבה רצוי מאוד שניישם את הכלים שקיבלנו מתוכנית "חוסן זהב", כלים שיעזרו לעבור את התקופה האתגרית הזו ביתר קלות. לכן החלטתי להציע לקבוצה שאותה הנחיתי להמשיך להיפגש בזום. ההיענות הייתה מלאה. חשבתי שנעשה מפגש אחד או שניים ונסיים את התוכנית, אך הקבוצה ביקשה להמשיך ואני שמחתי על ההזדמנות שיש לי לעזור - מעצם יצירת המפגש שהיה כל כך חשוב בתקופה הזו, וגם מהאפשרות לשחק את הקבוצה בעוד כלים שהכרתי בשנים האחרונות לשיפור השלומות (Well Being) שלנו. כל מפגש התחיל בשיתוף חוויות, המלצות ושיטות שאנשים מצאו כדי להתמודד עם בעיות היום יום בתקופה הזו - איפה קל יותר להזמין בסופר ואיך כדאי להמשיך לשחק ברידג' עם חברים ועוד. התגבשה לה

"לקחתי איתי את המשפט שיש שני תאריכים ביומן שאסור להתייחס אליהם: אתמול ומחר. לחיות רק את היום והרגע הנוכחי"

"הבנתי שאין לי שליטה על החיים, אלא בחירה איך להתנהג בסיטואציה"

"קיבלתי כלים להתמודדות יום-יומית עם בני משפחתי ולראות גם את הצד שלהם ולא רק שלי"

"למדתי פשוט להיות אני. אני לא יודעת כמה אחיה. כל שנה נוספת היא שנת מעבר והתפתחות לקראת העתיד לבוא"

"במפגשים קיבלתי חיזוק לכן שהיום אני יכולה לעצור, ודברים שנתתי בהם את הנשמה כעת אני יודעת להגיד לא"

"הסדנה נתנה לי גושפנקא להמשיך עם הנתינה. נתינה היא כלי לחוסן נפשי"

תכנית "חוסן זהב" שפותחה ע"י פסיכולוגים קליניים, מומחים בתחום החוסן הנפשי ממרכז חוסן ע"ש כהן אריסון, נועדה להעניק לאנשים בגיל השלישי כלים מעשיים לשיפור יכולתם להסתגל באופן מיטבי למצבי חיים מאתגרים עם המטלות והאתגרים ההתפתחותיים הייחודיים לשלב זה בחיים - מצבי לחץ ומשבר בחיי היומיום, שינוי במצב בריאותי, אובדן יכולות, תחושת בדידות ועוד.

התוכנית החלה לפעול ברמת השרון לפני כחצי שנה ביוזמה של **רות לאור** ובשיתוף של מרכז ההתנדבות, **מגוונים נווה-רסקו, מינהל גיל הזהב ומרכז חוסן**. 15 נשים עברו הכשרה - נשים בעלות ידע, יכולת ורצון לתרום לקהילה. הן למדו את כלי החוסן עבור עצמן ועבור אוכלוסיית הגיל השלישי.

בדרך זו נבנה משאב קהילתי מקצועי הנשען על העצמת הכוחות הקיימים בקהילה ובוגרות ההכשרה מספרות כי זו הייתה חוויה יוצאת דופן עבורן, שהעניקה להן כלים חשובים להתמודדות ולשיפור איכות חייהן. בתום הסדנה הן החלו להעביר את הידע שרכשו. עד כה נפתחו 6 קבוצות בקהילה. חלק מהקבוצות הסתיימו לפני פרוץ הקורונה לחיינו, חלקן נעצרו במהלכה וקבוצה אחת המשיכה לפעול באמצעות אפליקציית הזום.



האיור הינו של משה מילר, 2020

## הרפתקאות בימי קורונה

שבועיים אחרי פרוץ המגיפה אמרה לי בטלפון בקול עצוב נכדתי, תלמידת כיתה ב', שהיא 'תולעת ספרים' כי היא סיימה לקרוא את כול הספרים בבית והספרייה סגורה ואין לה מה לקרוא, ו- 'מה נעשה סבתא? היא שאלה. 'נמצא פתרון' אמרתי לה. מאחר וילדים נוספים פנו אלי באותה שאלה החלטתי כי אני חייבת 'לעשות מעשה'. פניתי בקול קורא' אל השכנים, וביקשתי תרומה של ספרים עבור ילדים אוהבי קריאה בגילאים שונים. ההיענות הייתה מדהימה. אחרי יומיים, מחוץ שער חצר ביתי (שהרי אסור להיכנס לבתים) היו מונחות שקיות עם עשרות ספרי קריאה לילדים. עוד באותו יום נשלחה הודעה לכול המעוניינים. תוך יומיים נעלמו הספרים כלא היו. מתוך הודעות התודה שקיבלתי הבנתי כי הספרים מצאו את דרכם לילדים משועממים, אוהבי הקריאה.

חלפו עוד מספר ימים ושוב עלמה נכדתי אומרת לי בשיחת הטלפון היומית שלנו - 'סבתא, כבר אין לי מה לקרוא. אולי תכתבי לי סיפור וכול יום תשלחי לי פרק?' 'לא אולי, עניתי לה, 'אלא ודאי'.

מידי יום, מזה חודש וחצי, אני שולחת לעלמה פרק חדש בספר שהתחלתי לכתוב עבורה המספר על דניאלה, ילדה בת גילה שיוצאת לחפש אי הנמצא אי שם בים, ואין בו מגיפת הקורונה. וכך, פרק אחרי פרק, סיפור מתווסף לסיפור ונולד לו ספר ילדים חדש שנקרא 'הרפתקאות בימי קורונה'.

לנוכח הביקורות הנלהבות של הקוראים הצעירים בני משפחתי, הפיצו הוריהם, ילדיי, ברשתות החברתיות את הפרקים הלאה והלאה, להנאתם של קוראים נוספים. (מנפלאות פלאי הטכנולוגיה).

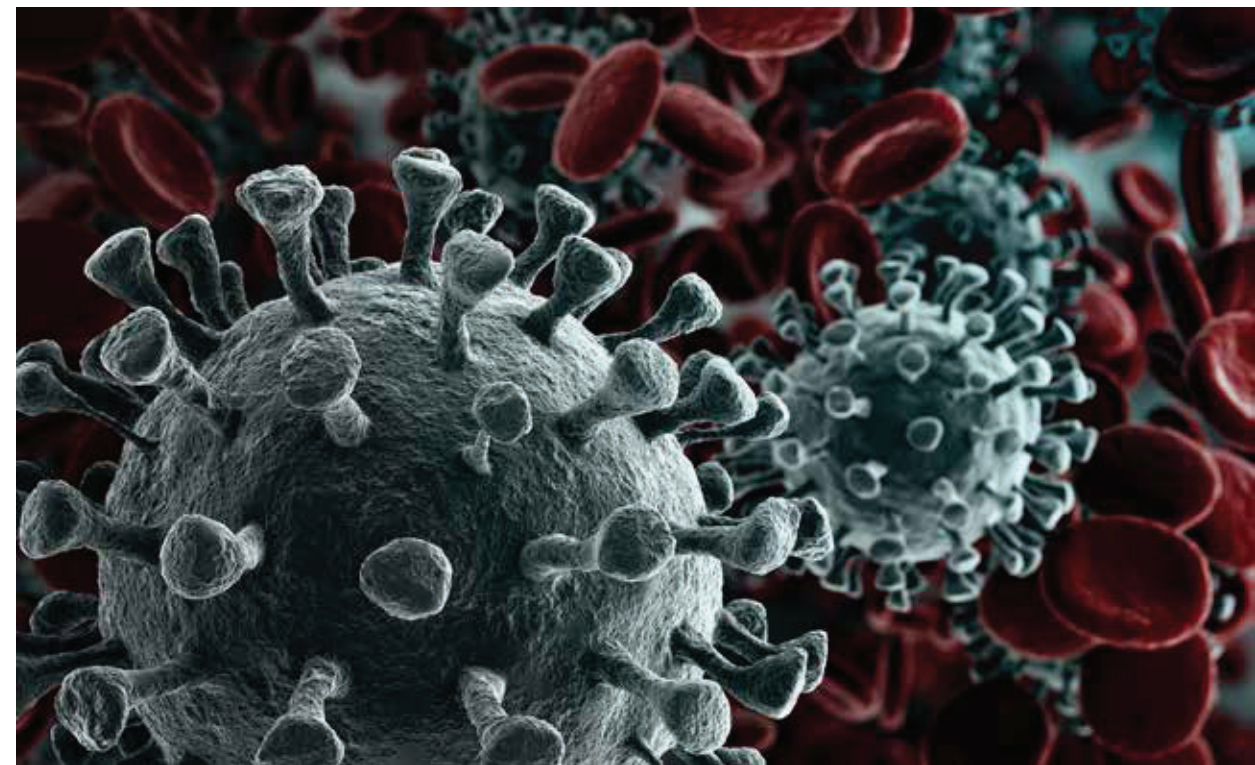
סוף סוף, (טיפין, טיפין), חזרו הילדים לבית הספר, וזה הזמן לכתוב את הפרק האחרון בהרפתקאותיה של דניאלה, גיבורת הספר, ולהחליט האם אכן היא תגיע אל האי הנכסף.

צילה דגון



# תבונת "עת התבונה" בזמן קורונה רודנות הסגר - צאו מכלוב הפחדים

ד"ר צבי לניר



הגיעה העת שנצא מכלא הפחדים המדומיין וניקח את האחריות לחיינו בידנו. צאו מה'זום' וקיימו מפגשי פנים אל פנים עם בני משפחתכם, עם חברים, ובעיקר עם מי שהם הכי יקר לכם - עם הנכדים שלכם.

אין סיבה למנוע את כל אלה מכם. אין חוק או תקנה האוסרים זאת מכם. שום שוטר לא יוכל לתת לכם קנס על כך אם תקפידו על מסכה ומרחק של 2 מטר.

ושלא יבהילו אתכם בכך שאתם ב'קבוצת הסיכון האולטימטיבית' רק מאחר ויש לכם מחלה כרונית. בכלנו דוגרות מחלות כרוניות כאלה בגילים המתקדמים, אך כיום אדם יכול להמשיך ולתפקד כרגיל גם עם שלושה ואף ארבעה מחלות כרוניות אם הוא מצליח להמשיך ולאחוז אותם במצב של קונטרול. במקרים גבוליים, אם אתם לא בטוחים, אני ממליץ לכם להתייעץ עם רופא המשפחה שלכם.

אל תרפו. הפעילו את התבונה והיוזמה האישית שלכם צאו מהכלא הדמיוני שהחדירו בכם פנימה מ'למעלה' והפעילו את תבונת עת התבונה האישית שלכם. בינתיים, אנחנו לא צריכים להמתין ולהישאר בהסגר עד שהממשלה תשלים את כל ההכנות והתקנות לכך. להערכתי זה עשוי להימשך לפחות עוד שבוע ויותר. אנחנו יכולים לצאת מההסגר כבר עתה.

**ד"ר צבי לניר, נשיא מייסד של מכון 'פרקסיס' המתמחה בחשיפה ובהתמודדות עם 'פערי הרלוונטיות' במערכות התפיסתית והתפעולית שלנו והתאמתם לשינויים הבסיסיים המהירים המתרחשים במציאות חיינו במאה ה-21. מתוך פוסט שפורסם באתר "עת התבונה"**

לחיינו בידנו. צאו מה'זום' וקיימו מפגשי פנים אל פנים עם בני משפחתכם, עם חברים, ובעיקר עם מי שהם הכי יקר לכם - עם הנכדים שלכם. אל תוותרו גם על ההנאות האחרות שלכם. בין אם אלה יציאה לקניות או טיולים בחופי הים או בהרים (ואני יכול לגלות לכם בהקשר זה שאני אישית לא רק מפנטז אלא גם כבר מתכנן לצאת למסע התבודדות במדבר). אל תדירו עצמכם מהשתתפות בהפגנות. בני השיער האפור הם כוח ההפגנה העיקרי שמניע את רוב ההפגנות, שהן כל כך חשובות לקיומה של דמוקרטיה ולחופש הביטוי של האזרחים. ואל תוותרו גם על זכותכם לחזור לעבודה כמו כל העובדים בני הגילים האחרים. תרמו את חלקכם להתאוששות הכלכלית והחברתית של המדינה הזו, שהיא כל כך חשובה לכולנו.

## קורונה

נעשו לזרה... מילות המפתח הן בידוד, סגר, ואפילו עוצר - מילה שהייתה בשימוש בתקופת המנדט - זכרון רע הפך לחלק מהמציאות העכשווית, כן זו של המאה ה-21! בשעת אמת נדמה היה שהסיפור לא ייתם וניחושים התעופפו בתקשורת ובין האנשים בנוסח של עד מתי ואיך העולם שנכנס לזה בקלי קלות ובאחת ייצא מזה לאט לאט... עבורי היה זה סיוט, חלום בלהות. בינתיים יצאנו לחופשי ולו בחלקו - יצאנו ואנו מתרחקים במימד החברתי - אנשים מביטים אל אנשים כמו על מפגעים - מקורות לצרות, למחלות. יש מידע שעדיף היה שלא לדעת. ראוי היה שהקורונה הזו שנעשתה מרכז העולם, לא הייתה מגיעה מעולם ומשהגיעה שתעלם לעד ומיד.

קורונה קראו לה בשם של איזו פטרונית או נסיכה. קורונה, שם מבטיח, מזמין. כמו שם של סיפור מתקופת הבארוק או מאיזו נסיכות באירופה או בבריה"מ... מי יכול היה לדמות, שקורונה היא שם של מחלה שהגיעה מהמזרח הרחוק - עם שם שלא מייצג סינים כלל, מעטלף מעופף בית גידול לווירוסים, או ליתר דיוק איזו פיסת חלבון שמוצאת לה פונדקאי בשרשרת המזון. בעל חיים מארח שעל שולחנו הוא אורח והטפיל הפונדקאי מרגיש כמלך בגדוד ועושה בגוף האדם כבתוך שלו. אלף לילה ולילה לא יכול היה לדמות מציאות שכזאת. עולם חרד מפני המגפה ואחוזי התמותה. הכל משותק - הבידוד, הבמה והספורט, המכולות נעשו מלכות בממלכת הקניות. העולם התהפך, הצרכים התמעטו והתכווצו. מפגשים חברתיים

יום העצמאות חלף וסקטור אחר סקטור יוצאים עתה מתוך ההסגר. הממשלה מנסה להשתלט על הסחף על ידי תכניות יציאה מסודרות, אך הבלבול בהן עדיין רב. ומה איתנו האזרחים הותיקים שמעבר לגיל היציאה לפנסיה? אותנו הם מתכוונים להשאיר מאחור עד שכל הסקטורים האחרים יצאו מהסגר ועד שהם ייווכחו שהיציאה של כל הסקטורים האחרים לא הגדילה משמעותית את מספר הנדבקים, מספר החולים, מספר המונשמים ומספר המתים. אנחנו אמורים להמשיך ולהיות ממושמצים ולהסתגר בביתנו עוד שבועות וחודשים. אותנו מגדירים כ'קבוצת הסיכון' האולטימטיבית שחייבת להמשיך ולהישאר בסגר. מה שנותר לנו הוא לציית. מי שלא יציית, אחד דינו - לחלות בקורונה, להזדקק למכונת הנשמה ולמות בייסורים, בהשפלה ובבדידות. על מנת להמשיך ולקיים את ההפחדות האלה משרד הבריאות ממשיך להסתיר מאתנו מידע חשוב. הוא מסתיר מאתנו את הנתונים על כך שאין כל בסיס עובדתי להגדרת כולנו כמצויים ב'קבוצת הסיכון האולטימטיבית'. אומנם

כשליש מסך כל מתי הקורונה הם בני הגילים המתקדמים, אך אלה הגיעו בעיקר מהמחלקות הסייעודיות ותשושי הנפש של בתי האבות והיו כבר עם מחלות רקע במצב חמור עוד לפני הקורונה. לעומת זאת, מספר המונשמים והמתים שהגיעו מבין אלה הממשיכים לגור בביתם ולתפקד בצורה עצמאית, שהם רוב רובם של אוכלוסיית הגמלאים - הוא זעום. הם גם מסתירים מאתנו את העובדות המוכיחות כי אין כל הצדקה לקבוע את מצבנו על פי ה'גיל הכרונולוגי' ולהתעלם מה'גיל התפקודי' שלנו. יש פער גדול מאוד בין אחוז המונשמים והמתים מעל לגיל הפנסיה ללא מחלות רקע לעומת צעירים מתחת לגיל הפנסיה עם מחלות רקע. (לפי מחקר שבוצע לאחרונה בניו יורק, הפנסיה לעומת 23% של צעירים, מתחת גיל 65, עם מחלות רקע). הם גם מסתירים מאתנו כי מבחינה חוקית לכל מה שהם מורים לנו, יש רק תוקף של המלצה. וההמלצה אמורה להיות נתונה לשיקול הדעת של כל אחד מאתנו על פי מצבו ונטייתו האישית. כלאו אותנו בכלא חרדתי מדומיין והגיעה העת שנתמרד ונצא ממנו. הוא פוגע לא רק בבריאותנו ולא רק בחופש התנועה שלנו, אלא גם במעמדנו כבני אדם האחראיים על גורלם. הגיעה העת שנצא מכלא הפחדים המדומיין וניקח את האחריות





# תיאורית התקווה בסגר בבית - בחזרה אל העתיד

פרופ' מלכה מרגלית

**עוברים על כולנו ימים לא קלים, של דאגות וחששות לעצמנו וליקרים לנו. כל יום עלול להראות כעצירה במהלך החיים. לכן חשוב להתקדם, להמשיך לחשוב ולקוות להשיג מטרות בעתיד, לזהות שאיפות ומשאלות ולתכנן איך אפשר להשיגן תוך שימוש בעקרונות של תיאורית התקווה.**

הסכנה בהדבקות בקורונה היא ברורה. אבל חשוב למנוע נזקים משניים רגשיים מהשהות בסגר ובבידוד. כל הפעילויות נפסקו והחיים השתנו. לא ליום ולא לשבוע. עלינו להתכונן לתקופה ממושכת.

- גילה היא סבתא שעוזרת בתקופה רגילה בשמירת הנכדים שלה.
- משה אוהב ללכת כל בוקר לחדר כושר ואהובה מתנדבת בבית חולים.
- ירמיהו פגש חברים אחרי התפילה בבוקר בבית הכנסת.

יש הנזכרים בשהות במסתור בתקופת השואה, במלחמות ובתקופות קשות אחרות. המחקר והמדע הפסיכולוגי יכולים לעזור לנו בתקופה זו שכולנו שוהים בסגר או בבידוד. במסגרת המחקרים הרבים על תיאורית התקווה שפיתח ריק שניידר - יש לחשוב במה אפשר להיעזר במיוחד בתקופה הנוכחית. אנחנו חייבים להיות ערים לא רק לסכנות המחלה, אלא גם איך להימנע מהסיכון הרגשי שעלול להפחית את המנגנון החיסוני שלנו. אסכם בקצרה תוצאות של מחקרים - ואסיים בהמלצות. כפסיכולוגית חוקרת מאוניברסיטת תל אביב ומהמרכז האקדמי פרס ביצתי מחקרים רבים בקידום חשיבה תקוונית (hopeful thinking), ואני רוצה לשתף אתכם במסקנות. תיאורית התקווה מזמינה אותנו להיפגש עם עצמנו. היא מאפשרת לנו בדיקה אמיתית ומעמיקה לאן אנחנו רוצים להגיע, מהן המטרות שלנו, וכיצד נוכל להשיג אותן. לא מתעלמים מקשיים וחסמים, אלא בודקים מה אפשר לעשות על מנת להתמודד איתם. לכן הבדיקה היא אמיתית, ריאלית אבל אופטימית. היא מכניסה את החשיבה התקוונית לעתיד טוב יותר להווה.

ולתכנן כיצד להתמודד איתם או לעקוף אותם. בכל גיל יש לנו מטרות ורצונות (לפעמים מטרות שבעבר ויתרנו עליהן). רק אתם יודעים מה אתם רוצים, מה חשוב לכם, מה יכול להפריע (אנשים, עייפות, מצב רוח רע), ואיך אפשר לא לתת לחסמים לעצור אותנו בתנועה קדימה.

## מדוע חשיבה תקוונית חשובה?

המחקר על תיאורית התקווה מצא כי רמות תקווה גבוהות נבאו ירידה בחרדה, בהרגשת הבדידות ובדיכאון. היא מחזקת את תחושת השמחה והסיפוק. במחקר של שניידר משנת 2005 שהתבסס על 100 משתתפים שממוצע הגיל שלהם היה 76, נמצא כי אנשים עם רמות גבוהות של חשיבה תקוונית ותכנון מטרות לעתיד היו יותר מרוצים מחייהם, הרגישו באופן כללי יותר טוב ופחות כאבים. רמת התקווה לא היתה קשורה למחלות שלהם או לגיל. במחקר שנערך לאחרונה שבו השתתפו 12.998 אנשים שגילם הממוצע היה 66 נמצא כי רמות תקווה גבוהות נבאו לא רק בריאות גופנית ונפשית, אלא גם פחות בעיות שינה, יותר שמחה וסיפוק מהחיים ופחות בדידות. החוקרים הסבירו את חשיבות התקווה בכך שהיא מקנה תחושת

שליטה על תכנון החיים, על העניין בחיים, גיוס כוחות נפשיים ומצב הרוח. חוקרים הוכיחו כי בסדנאות ממוקדות ניתן להעלות את רמת התקווה, והתרגול היום-יומי הקצר של אסטרטגיות התקווה הופכות אותה להרגל ולחשיבה אוטומטית. המחקר בתקווה נמשך במרכזי מחקר בארצות שונות במטרה ליצור קהילות של תקווה. בידוד חברתי ותחושת בדידות עלולים לפגוע בבריאות הנפשית והגופנית, ובעיקר מסוכנת הבדידות לאנשים מעל לגיל 65. הרגשת הבדידות קשורה לא רק לכמות הקשרים החברתיים, אלא לרמות נמוכות של תקווה והרגשת עצירה. בסגר, בשינוי הרגלים ובניתוק מהקרובים לנו אנחנו עלולים לחוש בדידות מוגברת. על מנת להישמר מהדבקות בקורונה אנחנו חייבים להתנהג בצורה אחראית, שבימים רגילים היתה נחשבת בעייתית ולא מומלצת. שמירת מרחק חברתי-תפחית את סכנת הקורונה, אך עלולה להגביר את סכנת הבדידות והניתוק החברתי.

## מה אפשר לעשות על מנת להעלות את רמת התקווה?

המחקר מציע מספר אסטרטגיות. להלן שני תרגילים קצרים שרצוי לחזור עליהם כל יום:

**מה אעשה בשביל עצמי - זיהוי מטרות אישיות**  
בשעה קבועה ביום יש לחשוב (רצוי לכתוב) - מה אני רוצה - בשביל עצמי. לזהות מטרה או רצון שלא השגתי, כי כל חיי דאגתי לאחרים, טיפלתי בהם, לא היה פנאי או כוח לחשוב על עצמי. מה אני באמת רוצה או מה מתחשק לי, ואיך אוכל להשיג את המטרה (לתכנן תת מטרות, לזהות חסמים אפשריים בכל שלב, ואיך אוכל להתמודד או לעקוף את החסמים).

## אל מי אתקשר

כשאנחנו שומרים על מרחק חברתי אסור לוותר על קירבה חברתית ויש לתכנן דרכי תחזוקת קשרים. המטרה היא לשמור על קשרים חברתיים עם שלושה אנשים לפחות, דווקא בתקופת הסגר: אתכנן בבקר למי אתקשר, על מה אני רוצה לשוחח, אטלפן לשמוע מה קורה, אשלח מסרון של תשומת לב, או כל אמצעי לשמור על קשרים שרצויים לנו.

פרופ' מלכה מרגלית, מומחית בחקר התקווה, דיקאנית ביה"ס למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי פרס



## שגרה בימי קורונה

אהובה רימר



לכל אחד מאיתנו השיגרה שלו. כל אחד מאיתנו התאים את שיגרת יומו לגילו, עיסוקו ותחומי העניין שלו. כפנסיונרית או גמלאית או כמי שנמנית על בני הגיל השלישי בניתי לעצמי שיגרה שכללה צעידות בשעת בוקר מוקדמת, התנדבויות, שמיעת רצאות, מפגשים חברתיים, עזרה לילדים ולנכדים, בישולים, מנוחה ועוד ועוד וגם אם לעיתים היה קצת משעמם זה לא היה נורא כי תמיד אפשר היה להתנחם בספר טוב, בצפייה בסדרה בטלוויזיה ובשיחות טלפון. תמיד הרגשתי חשובה ומשמעותית וחלק נכבד מהקהילה, פעילה וחיונית והנה נגיף אחד קטן המתהדר בשם כל כך מחייב, הגיח ושינה באחת את שיגרת יומנו. למדתי לשנן מילים ומושגים חדשים כמטושים, בדיקות סרולוגיות, מקדם הדבקה, גרף ליניארי, אקמו ועוד ועוד. לפתע החריגו אותנו ופתאום הפכנו לאתרוגים נדירים שחייבים לשמור עלינו, ועלינו כמובן להישמר. אך זמן ההסתגרות וההתכנסות היה גם זמן טוב ללמוד ולהיחשף לטכנולוגיות חדשות, התוודעתי אל ה-zoom שחיבר, קירב ואפשר

לנו לראות ולהתראות. הריחוק אפשר קירבה מסוג אחר. אנשים ששנים לא שמעתי מהם יצרו קשר מחודש. חידשתי קשרים שהתרופפו עם השנים. שכללתי את כישורי הבישול והאפייה שלי והוצאתי משלוחים קבועים לילדיי. בגלל אהבתי לספרים וסיפורים ערכתי שעת סיפור קבועה לנכדיי. למדתי על עצמי, על היכולות והחוזקות. גיליתי מחדש את רמת השרון שלי המושבה אותה לא עזבתי מיום שנולדתי. גיליתי את גינותיה וגניה היפים, את פינות החמד שלה, את רחובותיה המטופחים מי יותר ומי פחות, הסמטאות הקטנות ולמדתי שאפשר גם בזמנים קשים לנשום אוויר צח המבושם בריחות הפריחה, להטות אוזן לציוץ הציפורים ולראות את יופי הפרחים והעצים על כל הצבעים והגוונים. ובימים אלה כאשר חלק גדול מהגבלות הוסר ואפשר להסתובב בחוץ, אומנם עם מסכות ובהנחיה על שמירת מרחק, משעשע לחשוב שבעבר הלא רחוק המסכות התקשרו תמיד לחג פורים וכן גם לצרכים קוסמטיים ובכניסה לסופרים מודדים חום. אכן זמנים אחרים.

## פרלמנט של עיר ב"לחם הכפר"

מרים בורג



פרלמנטים של אמנים ולעיתים רחוקות של נשים קיימים בתל אביב מאז היווסדה. עם ההתפתחות האורבנית החלו לקום בלי שאף אחד תכנן "פרלמנטים" של גברים הנפגשים לעיתים קרובות. הפרלמנטים של הגברים מסקרנים אותי כאשר נשים אינן זקוקות למקום קבוע כדי להיפגש עם חברות, והן עושות זאת בין שאר המטלות כאשר הן עובדות או כאשר פרשו לפנסיה. נראה לי שגברים בעת שהיו עדיין בשוק העבודה ראו בישיבה בבית קפה בטלה. ולא הבינו את פירוש המילה חברות קלילה או ישיבה בבית קפה. אבל כעת עם פרישתם ממקום העבודה, צריך למלא את הבוקר. כאשר אין מטלות הקושרות אותם לבית או איזה הרצאה שמעניינת אותם לשמוע או תחביב מחייב, תראו אותם מתקבצים חברות חברות בבתי קפה שהופכים קבועים ומקבצים אליהם גברים משכבות שונות של החברה, לעיתים מאותו מקצוע (למשל: טייסים, נהגים דן אגד לשעבר, עובדי עירייה וכד' או סתם חברים) הפרלמנט הוא פאנל חברים די קבוע, דברנים, מתמסרים בנושאים שונים כמעט מדי יום כדי לדבר על השבוע או היום שהיה ולהחליף דעות, רכילויות ובהיות. הפרלמנטים האלה לא נבחרו בבחירות דמוקרטיות, הם לעולם לא יוצאים לפגרה. חלקם מזמינים רק קפה וחלקם ארוחת בוקר קלה. הפרלמנט אינו רק תחנה בדרך אל שנת הצהרים הוא גם מקום להחלפת רעיונות שלא דרך וואטסאפ, הפרלמנטים הפזורים בערים הם המקום להיקלע לקטטות פוליטיות, והדרך להבין לאיזה שבט כל אחד שייך. אמנם פירוש המילה פרלמנט היא בית נבחרים, אבל המקור שלה בפועל PARLER, כלומר לדבר, בצרפתית. כך שהעבודה שנעשית על שולחנות בתי הקפה עונה בדיוק להגדרה המקורית. בתל אביב הפרלמנטים החלו שוקקים מאז שהעיר הוקמה, הרבה לפני קום המדינה, לפרלמנט המקומי בעיקר מצטרפים בשיטת חבר מביא חבר. פרשת לפנסיה, אתה בין עבודות, תוכל לבלות את הבוקר בפרלמנט מקומי. את הפרלמנט שברחוב אוסישקין בחרתי מאחר ואני עוברת

לידו מספר פעמים בשבוע לאחר שיעור ספורט בשעות הבוקר. פרלמנט זה ממוקם בבית הקפה "לחם הכפר". הם תופסים מספר שולחנות על המדרגה ונפגשים מדי בוקר בימים של שמש, (בימי גשם יושבים בפנים). מספר המשתתפים אינו קבוע, אבל יש גרעין קבוע של משתתפים. לפרלמנט של "לחם הכפר" באים בין 10 ל-15 גברים (כן רק גברים) תושבי רמת השרון מכל קשת העיסוקים שתרצו, ותיקים מאז היות המעברה, מקצועות חופשיים, וגם כאלה זה מקרוב עברו לעיר (20-30 שנים) ומתקיים ויכוח מי יותר ותיק. רובם גמלאים כבר, יש מורה פלדנקרייז שמגיע לאחר שהעביר שיעור, 2 שמגיעים לאחר ריצת בוקר, מנהל סניף בנק לשעבר, טייס, זמר פעיל בלהקת "חלב ודבש", עובד עירייה לשעבר. יש ביניהם עולים מבולגריה, מארצות ערב, ומאירופה וגם ילידי הארץ. לדברי אחד מהם קשה להתחבר לאנשים חדשים בגיל המבוגר, אין כבר חברים מהצבא או ממקום העבודה החברות מתפוגגת עם השנים כשאינו נושא משותף לעסוק בו. לבודדים ביניהם שהתאלמנו קשה לקשור קשרים חדשים בגיל מבוגר. על כן הישיבה בקפה היא חברות. לא כולם לוקחים חלק בשיח ושיג, יש ביניהם מופנמים ויש בשביל מה לקום בבוקר. כשמישהו נעדר ללא הודעה מוקדמת הם מתקשרים לברר. מי עושה קניות בבית שאלתי, לא כולם קפצו להשיב, אבל חלקם אמרו שהם לפני הפרלמנט, או בת הזוג. אחד אמר שהוא מבשל, אחר אמר שהוא מטפל בבית כי אשתו עובדת כל היום. על מה מדברים? על ספורט, המלצות לסרטים או תכניות טלוויזיה, ועל פוליטיקה. כאן מתלהטות הרוחות וכמו בכל שיחות הסלון לכל אחד יש דעה מוצקה. אחד אמר לי "אני נותן דעה ומקבל דעה" הכל ברוח טובה. בשלב זה מצטרפים נוספים לפרלמנט, הגיע אחד עם סל הקניות מהסופר וכדי לחפות על האיחור יש בפיו בדיחה. גם אם היא חבוטה, צוחקים. ובאשר לרכילות תתפלאו בכל פרלמנט גברי מרכלים ועוד איך.

### ימי קורונה / נילי אושרובסקי

הבוקר התעוררתי עם סוג של תובנה שאני בכלל לא רוצה לחזור לשגרה כמעט, שהתרגלתי לכלום, לא לעשות מאום כי מי צריך מטלות, משימות ואין ספור מחויבויות להתחיל שוב למהר, להספיק ואסור לעשות טעויות להתייצב בבקרים מוקדם, לעמוד בפקקים לדאוג שהמקרר יהיה מלא בכל המצרכים ולא לשכוח את מלאכת הטיפול השיער, האיפור, שספגו לא מעט קיפוח, לעמוד מול הארון להתלבט, לבחור את הנכון ולהחזיר את היומן לסדר היום.

עתה, קמה שמתעוררת משייטת לאט בכל החדרים, הפיג'מה והטרנינג הפכו למדים מעיפה מבט מנצח אל ערימת הספרים כי מותר לי להתבטל עם קבלות ואישורים לעצור, להתבונן יש לי זמן לא מוגבל להתחבר להתכנס אל עצמי. נשמע רעיון על לשמוע ללב, לשאול, לשים את הראש בצד לנשום עמוק פנימה ולעשות ריסטרט העצלות מעוגנת בחוק מאושרת על ידי השלטונות אז מי אני שאמרה הוראות ומיד מתכרבלת לי בין השמיכות. אז, הבוקר התעוררתי עם תובנה שכלל לא איכפת לי לא לשוב לשגרה ועד שיחלפו להם ימי המגפה אשמור על עצמי בריאה ושפוייה.





# אני ושיער השיבה שלי

נעמי קוריאנסקי

מי אמר שעם שיער לבן אראה לא טוב? - אפשר להיות אישה מטופחת גם עם שיער שיבה. ומה פירוש להראות טוב - להראות צעיר?



חברה ותיקה שפגשה אותי ברחוב שאלה, "את הולכת למספרה?". "לא, למה?", הגבתי בפליאה. רק לאחר שנפרדנו, בהצתה מאוחרת, הבנתי מדוע שאלה אותי את השאלה. הרי ראתה את שערותיי הלבנות מבצבצות מתוך שערי הצבוע בהיר, והיה ברור לה ששום אישה מן היישוב, המכבדת את עצמה, לא תאפשר לשערה הלבן-אפור לבצבץ ולבלוט ברוב חוצפתו ולהצהיר קבל עם ועדה: לפניכם אישה זקנה.

עמדתי מול מדף צבעי השיער. לקחת או לא לקחת?, לרגע קל התלבטתי ואז מיהרתי לעזוב את החנות. נשארתי נאמנה להחלטתי לא לצבוע עוד את שיערי ולתת לשורשים הלבנים המבצבצים להמשיך לצמוח ללא הפרעה, לחזור לטבעי.

ההחלטה להפסיק לצבוע את שיערי לא הייתה פשוטה. היא לוותה בהתלבטויות ובדיון פנימי ארוך. לא קל להיות חריגה בין הסובבות אותי, הרואות בצבע הלבן אויב המנסה לפרוץ את גבולות המראה הצעיר ובצביעת השיער שמירה על מוסכמה חברתית בלתי ניתנת לערעור.

זרעי המהפך נזרעו במסיבת יום העצמאות המסורתית אצל חברתי הטובה, שבה פגשתי מכרה ותיקה, אותה אני פוגשת פעם בשנה במסיבות אלה. בכל הפעמים בהן נפגשנו היא הופיעה בשיער שחור, אך הפעם הופיעה כשהיא עטורה בשיער שיבה. התבוננתי בה היטב ולרגע חשבתי - מה היא עושה? אך תמיהתי התחלפה מיד בהתפעלות. להפתעתי הרבה אהבתי מאוד את המראה החדש שלה, ואף החמאתי לה ושאלתי בסקרנות: "מה הביא אותך לשינוי כה דרמטי?". היא השיבה: "אני ובעלי שוהים כל שנה במשך כשלושה חודשים בתאילנד. השכונה שלנו מאוכלסת בתושבי חוץ מארצות המערב השונות. לאחרונה שמתי לב שרוב הנשים הן בעלות שיער שיבה. ראיתי כי טוב והנה אני כאן, נטולת צבע בשיער. זה היתרון של לחיות בתאילנד, להשתחרר מהכבלים של המערב", המשיכה "וכמו שאמרו חברותיי לשכונה, האפור הוא השחור החדש".

בניגוד אליי, חברותיי שנכחו באירוע, הביעו סלידה מהמראה ומהרעיון וטענו שהיא נראית זקנה וש"זה בכלל לא יפה". גם הגברים לא אהבו את המראה. לא הסכמתי איתם. היא הייתה היחידה שהופיעה במסיבה בשיער שיבה, כמו קוראת תיגר על המוסכמות החברתיות. המראה שלה נשאר טבוע בזיכרוני והחלטתי שבגיל 75 אהיה מספיק זקנה כדי לעבור לשיער לבן. ארבעה שבועות לערך מאותה החלטה הסתכלתי בראי. שורשי שיערי הטבעי, שיבה אפרפר, התחילו לבצבץ, כמו אומרים - לעולם לא תצליחי לנצח אותנו, את תצבעי אבל אנחנו נמשיך לצמוח. אנחנו כאן לתמיד. הבטתי ארוכות במראה, תוהה, ללכת על זה או לא? לצבוע או לא לצבוע? בדקתי בארון, האם נותר בו צבע. אולי אצבע עד שאסיים את המלאי? חבל לזרוק. כן, נשארה קופסה אחת. הסתכלתי עליה וראיתי לנגד עיניי אדם שנגמל מסם או מאלכוהול, המנסה להתמודד עם הפיתוי וברגע האחרון מצליח להתגבר וזורק את החומר לפח. זה מה שעשיתי. קופסת הצבע נזרקה לפח. נראה איך אחזיק מעמד, חשבתי. זה הפיך ותמיד אפשר לחזור לצבע ולזרום עם כולך, ניחמתי את עצמי.

לא קל לשנות סדרי עולם. חזרה לצבע הלבן כרוכה בשבירת מוסכמות. לאורך חיי היה ברור לי שכל שיערה לבנה, דינה לעבור צביעה מיד שמא תבלוט ותגלה את קלוני ברבים. השיער הלבן הוא סמל הזיקנה, והרי אנחנו מצוות לאנטי אייג'ינג. אסור לנו להיראות זקנות. השבעים של היום הוא החמישים של פעם... עם שיער השיבה אני מצהירה שאני זקנה, אני מבוגרת.

לחברותיי, ש"האויב" הלא צבוע אינו תוצאה של הזנחה נשית, אלא נובע מכוונת מכוונת. הן בחנו אותי במבטי פליאה, כאילו אינן מכירות אותי ארבעים שנה וכאילו אמרו "מה זה צריך להביע? היא השתגעה? מה עובר עליה? מה היא חושבת לעצמה, שהיא כל כך יפה שהיא יכולה להרשות לעצמה להתכער בשיער לבן? שמענו על הטרנד החדש", אמרו והוסיפו: "טוב, זה יכול להיות ניסיון מעניין. תמיד אפשר לחזור לאחור." כך ניחמו אותי ואת עצמן כשהצליחו סוף סוף למצוא את המילים הפוליטיקלי קורקט. "אחרי זה תשרפי את החזיה?", שאלה אותי חברה בציניות.

הטרנד עדיין מתמהמה. עד שייגיע, אני אהיה החלוץ שלפני המחנה. כשמדובר בטרנדים אופנתיים בתחום הביגוד, האיפור, תכשיטים ואביזרים, הנשים מאמצות אותם מיד, אך כשמדובר בשיער לבן צץ מיד פחד הגיל. יש הטוענים, ששיער לבן הוא הצהרה חברתית. המסר שלי הוא 'יחי הנוחות', והלאה הגילנות.

חלפו שבועות ומגפת הקורונה השתלטה על המרחב הציבורי ואנחנו מבודדים ומסוגרים בבתי. ובבידוד, כשכולן הסתכלו בעיניים כלות כיצד צבע שיערן נכבש על ידי הצבע הלבן, אני שמחתי עם כל טיפת שיער צבוע שהלך ונעלם. שיערי הפך כולו שיבה וכשדמותי משתקפת במראה, כל כך רגילה לראות את דמותי בשיער צבוע למשעי, אני לרגע לא מזהה את עצמי וחולפת בי השאלה היי מי זו? זו אני?

התכוון לשיער השיבה, ולא העלה על דעתי שלפניו הסמל המובהק של הסבתאות. "לא צבעתי", עניתי, "זה הצבע המקורי כשמזדקנים", לימדתי אותו. עם הזמן, כשהשיבה הלכה ובלטה יותר, הצטרף גם הוא ללהקת השוללים ואמר: "סבתא, תחזרי לצבע הקודם". כשהנכד אומר "עוברים לדום", אך עדיין לא נשברתי.

במסגרת המחקר "הסוציולוגי" הפרטי שלי על מקומו של השיער הלבן בחברה הנשית, חיפשתי, בכל מקום שהייתי בו, ברחוב או בהרצאה או באירוע שנכחו בו אנשים בגיל השלישי, נשים שראשן עטור בשיער לבן. רצייתי לבחון האם המראה באמת נורא, האם הטרנד שמדברים בו תפס תאוצה? נוכחתי לדעת, שנושאות הטרנד היו מועטות, ובוודאי לא היו מודעות לחשיבותן במהפכה שהתרגשה על ראשי. באחד האירועים החברתיים לנשים בלבד הבחנתי באישה מטופחת, ששיערה לבן. נעצתי בה מבטים ושקעתי בבדיקה - האם שיערה פוגם במראה שלה? האם הייתה נראית טוב יותר בשער צבוע? לבסוף, ניגשה אליי האישה ואמרה: "אני רואה שאת בוחנת אותי. אנחנו מכירות?" לרגע חשתי נבוכה, ואז התעשתי וסיפרתי את סיפור שיערי. לשמחתי, היא פרצה בצחוק והמתח התפוגג. הסתכלה עליי ואמרה: "הדרך שלך עוד ארוכה ואת עוד תיתקלי בלא מעט הרמת גבות. תהיי חזקה", ושטחה בפניי את תהליך יציאתה "מעבדות לחירות" כפי שהגדירה זאת.

כשהלבן החל לבלוט על פדחתי יותר ויותר, מצאתי לנכון להודיע

אז מה? שאלתי את עצמי, אז מה אם אני מבוגרת? ואם אני אראה צעירה יותר, מה זה יועיל? אני באמת צעירה? את מי אני מרמה? את אלה שלא יודעים את האמת? הגיל הפיזיולוגי תמיד צועד עם הזמן. החיים לא חוזרים לאחור, גם אם מאוד רוצים ומאוד משתדלים.

זה לא רק עניין של להיראות צעירה, זרקה לי חברה ששמעה את הידיעה המרעושה, זה עניין של להיראות טוב. ומי אמר שעם שיער לבן אראה לא טוב? חכי ותראי! - התרסתי. אפשר להיות אישה מטופחת גם עם שיער שיבה. ומה פירוש להראות טוב - להיראות צעיר?

עם התגברות תנועת האנטי אייג'ינג השתרשה הדעה ששיער שיבה זה לא יפה ומוקצה. יופי הוא מוסכמה חברתית שנקבעת על פי הערכים של כל תקופה. המאה העשרים ואחת מעלה על נס את הנעורים, זוהי תקופה שמטפחת תעשייה רבת היקף שמטרתה האטת תהליכי ההזדקנות. במילניום שכזה הזקן נדחק לשוליים. שיער השיבה מזוהה עם הזיקנה ולכן מקומו לא יכירו בקרב הנשים (כיום גם גברים רבים צובעים את שיער ראשם).

אנו, הנשים, השכלנו כל כך להסתיר את שיערנו הלבן, שילדינו גדלו, לעתים, מבלי להכיר בקיומו. על כך יעיד הסיפור הבא: באחד הימים, כשנכדי בא לבקרני, הוא גילה פס לבן בולט בשיערי. הוא בחן אותי במבטו ושאל: "מה זה, סבתא, צבעת את השיער?" הוא



# מחלות זואונוטיות

ד"ר דורית מצקר עליון



לאור מגיפת הקורונה המעסיקה את עולמנו לאחרונה ואשר חשודה שנגרמה מהדבקה מבעלי חיים, החלטתי לידע על מחלות נוספות המועברות מהם ואשר נקראות מחלות זואונוטיות. פירוש השם מחלות זואונוטיות, ZOOZOSES, על פי ארגון הבריאות העולמי זו קבוצה של מחלות וזיהומים המועברים באופן טבעי מבעלי חיים. מחלות אלה נגרמות ע"י שורה ארוכה ומגוונת של מעבירי מחלה. חלקן חידקיות אחרות ויראליות, יש מחלות פטרייתיות וכן מחלות טפיליות כגון תולעי מעיים.

דרכי ההדבקה רבות ומגוונות ולכל גורם דרכים האופייניות לו לדוגמא: צואה, שתן, חלב, דם, רוק, שאיפת חלקיקי אביר נגועים אירוסול, מזון ומים, מגע עם הפה, טפילים מעבירים פרעושים, יתושים, כינים, קרציות דרך שריטות או נשיכות.

אוכלוסיית הסיכון לחלות במחלות זואונוטיות: מטפלים בבעלי חיים, עובדים בחקלאות ועם בעלי חיים: רפתנים, לולנים, וטרינרים וכו', עובדים בתעשיית המזון: קצבים, עובדי בתי מטבחיים וכו'. אנשים בעלי מערכת חיסונית מוחלשת, נשים בהריון. הסיכון לכלל האוכלוסייה מפורט בהמשך.

אמרה מקובלת היא שהכלב הוא הידיד הטוב ביותר שלנו. כלבים וגם חתולים מפיגים בדידות בבית לאנשים רבים, וגם משמחים ילדים במשפחות. לפעמים נדבקים אנשים מטפילים – תולעים – המגיעים דרך פרעושים וקרציות בפרוות חיות המחמד. במידה ולא מקפידים על היגיינה נאותה עלולות התולעים אצל בני האדם להגיע לריאות או לכבד. כמובן, בטיפול ובמעקב ווטרינרי קבוע הסיכונים פוחתים בהרבה.

במסגרת עבודתי הגיעו אלי מספר ילדים שסבלו מהגדלת בלוטות בבית השחי, לפעמים מלווים בחום. בתשאלו התברר שהילדים שיחקו עם חתול רחוב ונשרטו בגב היד. התופעה נקראת "מחלת שריטת החתול" ובלועזית cat scratch fever. זו נגרמת מחיידק הברוטולה הנמצא אצל פרעושים בפרוות החתול. ניתן לבדוק מעבדתית ולטפל, מה גם שהמחלה אינה מסוכנת, אך גורמת בתחילה לחרדות אצל ההורים.

טוקסופלזמוזיס - גם היא מחלה המועברת מחתולים. הטפילים נמצאים במעי חתולים שאוכלים מזון נא, ומפורשים בצואה. ילדים יכולים להיחשף לכך בארגזי החול. אם לא מחליפים כל יומיים את ארגז החול לחתולי הבית מתפתחים טפילים ויש סכנת הדבקה. המחלה עצמה לא ממש מורגשת אצל בני אדם עם מערכת חיסון תקינה והיא חולפת מעצמה, אך מסוכנת לנשים בהריון כי עלולה לגרום לפגיעה בעובר. המחלה מסוכנת גם לאנשים עם מערכת חיסון לא תקינה. כדי להימנע מכך ביטלו בהרבה גינות את ארגזי החול כדי שילדים לא יידבקו.

ידועה, כמובן, הכלבת הנגרמת על ידי נגיף לאחר נשיכת בעל חיים נגוע. יש פיקוח וטרינרי של משרד החקלאות ומשרד הבריאות בנושא. החוק מחייב חיסון לחיות המחמד – כלבים וחתולים – וקיים גם טיפול מתאים מידי לאחר חשיפה לנגיף. המאגר למחלה נמצא בחיות הבר כמו שועלים ותנים הגורמים להדבקת חיות הבית בנשיכות. במיוחד בצפון הארץ יש בעיה של מעבר בעלי חיים ממדינות שאין בהן פיקוח הדוק בנושא. במשרד החקלאות

מטפלים באופן מניעתי במחלה על ידי פיזור בשר או מזון אחר המכיל את החיסון עבור חיות בר אלו.

ברוצלוזיס - מוכרת גם בשם קדחת מלטה- מקורה בצאן, בקר וגמלים (מופרש בחלב הנאקות) בחיות גורם להפלות, אצל בני אדם שנדבקו ממגע בבשר או חלב נגוע המחלה דמוית שפעת. היה מנהג מסוכן לטפל בילדים עם אפטות- פצעיה פה- בחלב עיזים באופן ישיר מהעטין, וכמובן שלא עבר פיסטור לנטרול החיידק. משרד הבריאות מחייב לחסן את כל עדרי הבקר בארץ. יש פיקוח הדוק אך עדיין יש עדרים, במיוחד בקרב שבטי הבדואים בנגב, שהפיקוח לא מספיק.

סלמונלוזיס - נגרמת מחיידק הסלמונלה. מקורה בביצים נגועות ולא מבושלות ומבשר עופות נגוע, טונה טרייה ואף ירקות שלא נשטפו היטב. המחלה מתבטאת בשלשול, לפעמים דמי, חום והקאות ושכיחה יותר בקיץ.

לפני כשנה וחצי זכורה לנו התפרצות מחלת העכברת - לפטוספירוזיס - שנגרמת מחיידק ממקור חיות משק, חולדות וארנבות, ומועברת במים שזוהמו מצואה או שתן של בעלי החיים הנגועים. באותה תקופה נאסר לרוחץ בנחלי הצפון שזוהמו. המחלה בבני אדם מתבטאת בחום, חולשה וגרד. לשמחתנו יש טיפול אנטיביוטי מתאים.

יש עוד מחלות זואונוטיות רבות כמו מלריה וליישמניה (שושנת יריחו) ורבות אחרות ולא אלאה אתכם.

לשמחת ילדים והורים קיימות פניות ליטוף להכרת בעלי חיים, ועם כל ההנאה שבכך יש לנהוג בזהירות:

וחשוב ביותר - שמירה על היגיינה טובה, טיפול וטרינרי שוטף והימנעות מחשיפה לבעלי חיים נגועים. להקפיד במיוחד עם תינוקות, ילדים ומדוכאי חיסון-לאחר חשיפה לבעלי חיים - לשטוף היטב ידיים-ובעיקר לפני אכילה.

ותזכרו שיש טיפולים מתאימים לתחלואים אלו לאחר זיהויים, אך עדיפה כמובן המניעה.

אז תסלחו לי אם הלעטתי אתכם בימי קורונה אלו בסיפורים "מפחידים", אך זו תזכורת טובה לשמירה על הבריאות.

# מהו "סעיף אריכות ימים"?

מדריך משפטי לעניני חשבון הבנק של האזרח הוותיק

עו"ד שביט בן חורין

## מהו "סעיף אריכות ימים"?

- כוח בנקאי בכל עת. שותף בחשבון הבנק יכול להמשיך ולפעול בחשבון גם כאשר השותף השני אינו צלול ובר דעת.
- עם פטירת אחד השותפים בחשבון הבנק רשאים השותפים הנותרים להמשיך ולבצע פעילות שגרתית ושוטפת בחשבון, מכוח קיומו של סעיף המכונה "סעיף אריכות ימים".
- לעומת זאת - ייפוי כוח בנקאי מתבטל אוטומטית עם פטירת הלקוח, וכן כשהלקוח מפסיק להיות צלול ובר דעת - ובהתאם מסתיימת היכולת של בעל ייפוי הכוח הבנקאי להמשיך לפעול בחשבון.
- על כן, מומלץ לערוך מראש ייפוי כוח מיוחד הנקרא "ייפוי כוח מתמשך", ולמנות מיופה כוח (אחד או יותר) אשר בין יתר סמכויותיו יוכל לטפל בכל עניני הבנק של אדם שאינו צלול ובר דעת (זאת בנוסף לטיפול בכל עניניו הרכושיים, הרפואיים והאישיים). לאור כוחו המיוחד של ייפוי הכוח המתמשך הוא יהיה בתוקף כאשר בעל החשבון אינו צלול ובר דעת.
- בנסיבות של קיזוז, לעיתים ניתן יהיה לקזז מהחשבון הבנק המשותף כנגד חוב אישי של השותף בחשבון אחר באותו בנק. לעומת זאת, לא ניתן לקזז מהחשבון המשותף כנגד חובו של בעל ייפוי כוח הבנקאי כבעלים בחשבון אחר.

לסיכום - הערכות נכונה בכל הקשור לחשבון הבנק של האזרח הוותיק הינה מרכיב מהותי בתכנון משפטי מקדים לגיל השלישי, ועל כן חשוב להסדיר מראש את כל הדרוש על מנת להיות במצב מיטבי בענייני הבנקאות של האזרח הוותיק.

**\* עו"ד שביט בן חורין מרמת השרון מתמחה בעריכת דין לגיל השלישי, בעל הכשרה והסמכה מיוחדת מטעם משרד המשפטים לעריכת ייפוי כוח מתמשך. חבר ועדת היגוי במינהל גיל הזהב בתוכנית הקהילתית הכינתי מראש".**



סעיף "סעיף אריכות ימים" או בשמו המשפטי "סעיף היוותרות בחיים" הוא סעיף בהסכם פתיחת חשבון הבנק, בו נקבע שלאחר פטירת אחד השותפים - השותף האחר רשאי להמשיך לפעול בחשבון. הסעיף חל על מערכת היחסים שבין השותפים בחשבון לבין הבנק, ואין בכוחו להעביר את הבעלות בכספים אל הצד הנותר בחיים. מטרת הסעיף היא להימנע מהקפאת החשבון בעקבות פטירת אחד השותפים, ולאפשר לשותף הנותר בחיים לפעול בחשבון, בכפוף לחובת הזהירות, עד להוצאת צו ירושה (אם אין לנפטר צוואה) או צו קיום צוואה (אם יש לנפטר צוואה).

אלמלא "סעיף היוותרות בחיים", על פי דיני הירושה, היה על הבנק לקבל צו ירושה או צו קיום צוואה בטרם יאפשר לשותף הנותר בחיים לבצע פעילות כלשהי בחשבון.

בעבר, הבנקים לא תמיד נהגו לכלול "סעיף אריכות ימים" בטופס פתיחת החשבון ולכן חשוב לפנות לבנק על מנת לבדוק האם העניין הוסדר בעבר, ובמקרה הצורך לחתום כעת על טופס של הבנק שכולל סעיף אריכות ימים.

## דוגמא לנוסח "סעיף אריכות ימים" כפי שמופיע במסמכי פתיחת חשבון של בנק הפועלים:

- א - במקרה של פטירת מי מאיתנו, יהיו בעלי החשבון הנותרים בחיים או מי שפועל מכוחם כדון, זכאים להמשיך ולעשות מעת לעת פעולות בחשבון ולא תחול על הבנק כל אחריות כלפינו, או כלפי חליפנו, או יורשינו, או הפועלים מכוחנו כדון, בכל הקשור לחשבון.
- ב - מבלי לגרוע מהאמור לעיל, אנו מאשרים כי ידוע לנו שאין בהוראות אלה כדי לקבוע זכויות קניניות בין הבעלים המשותפים הנותרים של החשבון או של אחד מבעלי החשבון או של יורשיהם והבאים מכוחם כדון.

## מה ההבדל בין מיופה כוח בחשבון הבנק לבין שותף בחשבון הבנק?

פעמים רבות לקוחות הבנקים, במיוחד המבוגרים ביניהם, מבקשים לצרף את ילדיהם או קרובי משפחה אחרים לחשבון כדי שיעזרו להם בניהולו. במקרה כזה עומדות בפניהם שתי אפשרויות עיקריות:

- א - לצרף את קרוב המשפחה כבעלים נוסף (שותף) בחשבון הבנק
- ב - לתת לקרוב המשפחה (בד"כ ילדים) ייפוי כוח לפעול בחשבון

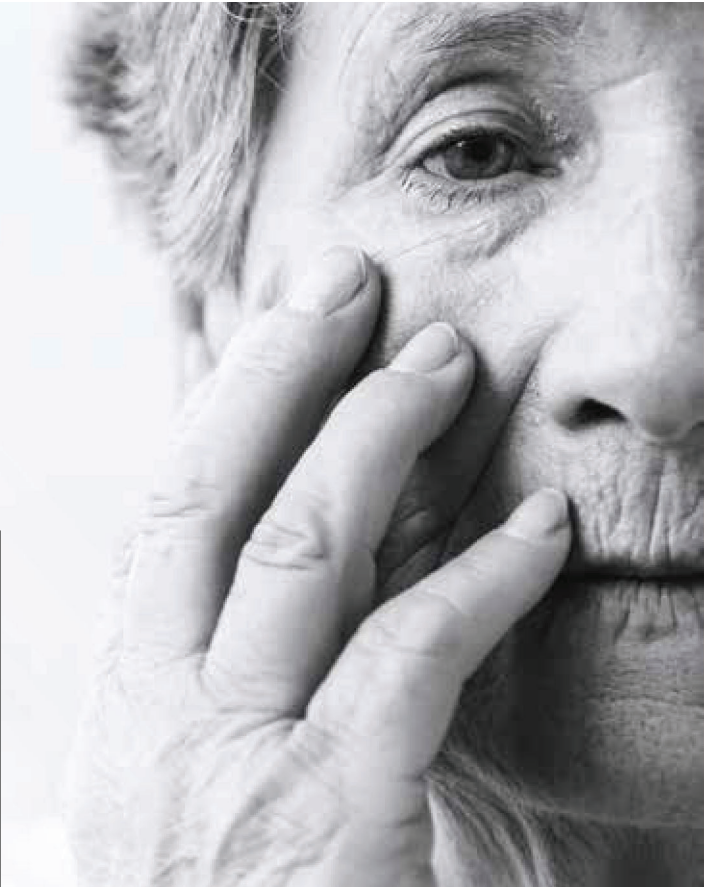
### מה ההבדל בין השניים:

- שותפים בחשבון בנק הם בדרך כלל (וכל עוד לא הוכח אחרת) בעלים במשותף של כל הזכויות הגלומות בחשבון בחלקים שווים, וכן נושאים באחריות משותפת לכל ההתחייבויות שנוצרו בחשבון. לעומת זאת - מיופה כוח בחשבון בנק אינו הבעלים של החשבון, אלא שלוח של הלקוח ועושה דברו.
- לא ניתן להוציא שותף מחשבון בנק משותף אלא בהסכמתו או על פי צו של בית המשפט. לעומת זאת - ניתן לבטל ייפוי



# התמודדות עם שכול בזקנה

נירה זקס



**ראיון עם מלכה, אמו של ערן חמדני ז"ל שנולד ב-05.11.76 נהרג ב-24.09.97, כפי שהובא לדפוס על ידי חברתה נירה זקס.**

בן 21 שנים היה, כשנהרג בתאונת דרכים בזמן שרותו הצבאי. מלכה, קיבלה את הידיעה במקום העבודה. הכל היה ברור למראה המשלחת המוכרת והבלתי רצויה והמילים שנאמרו – "מצטערים להודיע לך שבנך נהרג". ומלכה שסירבה לשמע אמרה מתוך המציאות המרה - איזה בן? אין לי בן, כך אמרה והמודיע הוסיף ואמר - ערן, הבן שלך נהרג. החברות ביננו החלה בזמן ההיריון של הבן הזה, שנולד אחרי 3 בנות בן יקר, אהוב. נהגנו לשוחח כדרך הנשים על מה שהיה ועל מה שיהיה...

הילד גדל, רכב על אופניים מפליא בפעלולי אקרובטיקה ומלכה חברתי הייתה קוראת אחריו, ערן שמור על עצמן. מה יהיה עם אבא אם יקרה לך דבר מה? לאבא נהגה לומר, כאילו היא לא קיימת במשוואה.

מלכה שקיבלה את הידיעה לפנות בוקר, התקשרה אלי השכם בבקר ואמרה – "קרה לי אסון". כך אמרה. שאלתי מי? ברור היה האין הנורא, הבור שנפער היה חסר פשרות וצריך היה לקבל רק זהות.

ערן נהרג - כך אמרה. ערן בנה האהוב, זה שנכון היה לו עתיד נמרץ ותוכניות לאין קץ, נהרג על אופנוע שהשאיל מחבר. ההורים מנעו ממנו אופנוע מתוך דאגה, אך, הגורל דיבר בשפתו. האופנוע הגיע והתאונה שמה קץ לחייו באחת.

מלכה אומרת, שהרגש החזק ביותר בעקבות התאונה היה רגש האשמה, על שנבצר ממנה להגן על הבן ולהצילו. רגשי אשמה על שהיא חיה, אוכלת, חווה והוא לא הספיק להיות חתן, בעל ואב. החלומות נגזזו והפכו את הבית למקום בו שוכנת עננה שחורה.

מעבר לכאב הנפשי העצום, מלכה חוותה כאב פיזי. "הרגשתי כאילו חניתות נתקעו בבשרי, עד כדי רצון למות. האוכל היה תפל, הלילות היו לבנים. לא הבנתי איך השמש זורחת ואנשים חיים

יום הזיכרון צוין השנה באופן שונה עם המלצה לבני המשפחה ולחברים לא להגיע לבתי הקברות. כל משפחה ציינה זאת בדרכה. חלקם התוודעו לאפליקציית הזום שאפשרה לקבוצה גדולה של אנשים לזכור להיזכר ולשתף, חלק ציינו זאת בביתם עם משפחה מצומצמת ויש שעלו לקבר יקיריהם בימים אחרים. משפחות שכולות שפגשנו ציינו שיש להם ימי זיכרון פרטיים למשל ביום הולדת הבן או ביום פטירתו. יום הזיכרון הלאומי נועד לעם ישראל שמגיע להתייחד עם חלליו וכמובן הם מרגישים ביום זה עטופים ומנוחמים. מדובר בתהליכי אבל שנמשכים במלוא עוצמתם לאורך השנים והזמן אינו מהווה כל מרפא או גמילה מהגעגוע והכאב על האובדן. האבל של הורה על ילד שונה מאבל אחר והוא מנוגד לחוקיות הטבע. הורים שכולים קשישים שפגשנו ציינו "אנחנו אינם רצים כל יום לבתי קברות, אפילו לא כל שבוע.... אבל הכאב זה משהו שלעולם לא נגמר". רובם גם ציינו שעם השנים ההתעניינות של הסביבה יורדת והם חוששים שלא יהיה מי שידאג להמשך הנצחתו של בנם יקירם לאחר הסתלקותם מהעולם.

לאה אורן

בשגרה". מעטים ממשיכים את הקשר עם משפחה שכולה, כי לא יודעים מה לומר ואיך לנהוג. לעיתים, פוגעים באמירות מחרדות, כמו: יש משפחות שאיבדו יותר מילד אחד או בית הקברות מלא צעירים, כאילו שאיני יודעת. אני ביקשתי באותו רגע להכניס את הבנות שנותרו בחזרה לרחמי, כדי שדבר לא יפגע בהן.

בערב ראש השנה, קמנו מהשבעה, עלינו לקבר ושכנו לבית ריק. בני המשפחה המורחבת הציעו שנבוא להתארח אצלם בחג. אני החלטתי שנישאר בבית, נמשיך למרות ועל אף הכל. אנחנו לא נברח מהמציאות.

החלטנו שהבית יהיה מרכז המשפחה גם בעתיד. ערכנו שולחן חגיגי. בתי הבכורה כעסה ואמרה לי – "הדם של אחי עוד לא התייבש ואת עורכת שולחן חגיגי? בחיים לא אסלח לך". לבתי סיגל השבתי "ראי את הסחלב הלבן שעל השולחן, הוא עטוף בשק. הוא אני. זכרי בתי, יבוא יום ותאמרי לי: טעיתי אמא, את פשוט גיבורה".

ידעתי שברגע זה מתחיל תהליך ההתמודדות של משפחתנו. כאן אנו מחליטים איך להתנהל מול החסר הגדול ויתרה מזה, בכך אנו מעבירים מסר, שמותו של ערן אינו בשליטתנו אך ההתנהלות מול המוות שלו תלויה בנו.

תפיסה זו מלווה אותי לאורך כל הדרך עת המשכתי לפגוש את חבריו של ערן ולהיות מעורבת בחייהם. לבעלי שלמה, אמרתי "אלוהים בחר לקחת את ערן ואני לא אגיש לו את הבנות". אף אחד לא מכין אותנו לשכול. ההתנהלות היא כמו של תינוק שלומד ללכת.

יש נפילות רבות וההחלטה לקום ולהמשיך היא ענין של הבנה פנימית מתוך שאיפה למזער נזקים בעיקר כלפי הבנות, החתנים והנכדים, שאינם אשמים ואסור להקריב אחד על חשבון השני. החלטה כזאת נותנת כוח וכיוון לקראת איוון בין המת החי לבין החיים המתים.

השנים אינן מכהות את הכאב, הצער והחסר ולא ממתנים את הגעגוע, שהוא החלק הקשה ביותר. יחד עם זה הכאב שהיה פרוץ מכסה ועוטף, הצטמצם לתמצית מרכזת אך לא מפושטת, מבלי לדבר על ימי זכרון וימי הולדת על ערבי חג ושבת ויום הזיכרון הפרטי של ערן. זה היה ונותר חזק ועצום ואין לאן לברוח. "למדתי להתארגן "אומרת מלכה חברתי, ואפילו "להתיידד" עם השכול. אני מזהה אותו בתחפושותיו השונות וברגעים ששוטפים עד כדי מחנק.

מזה כ- 13 שנים, אני מתנדבת למען משפחות שכולות, מבקרת בבתיים, מקשיבה לכאב, ומביטה פנים אל פנים בייסורים.

בהתמודדות בגיל השלישי יש משום הכנעה של קבלת גזר הדין. כבר לא שואלים למה ואיך והאם. התחושה היא של בדידות נוראית עם כאב חסר שיעור. אנשים התעייפו מלשמוע ואומרים לפעמים בחוסר רגישות - את עדין כואבת, אחרי 22 שנה? ומה יש להסביר. בגיל השלישי מתחילה גם הידרדרות פיזית, שמשפיעה על מצב הרוח ועל יכולת ההתמודדות בתחומים וגורמים להרמת ידיים ולהבנה שהכאב הפרטי ישן ומיושן ואין עם מי לחלוק, והקיטורים על הגוף הבוגד, הכנוע אינם מועילים. אפשר שיש מידה של נחמה בידיעה של מה שעשינו למען הנצחה של הבן. הוצאנו ספר שמספר עליו ועל חייו, אנו עורכים אזכרות ייחודיות, הקמנו חדר מורשת והקמנו כיכר שמשקפת בכל פרטיה את ערן שאהב מים, תנועה, חיים ושהוא היה האור שהאיר לנו ולאחרים.

ולסיכום אני יודעת דבר אחד - בנשימתי האחרונה אזעק ערן.

## ירח מעל סואץ מאת יוסי עוזרד

מרים בורג



בזמן מלחמת ההתשה עניינו את העולם וישראל - הנחיתה על הירח, מלחמת וייטנאם, פסטיבל וודסטוק והשטחים המשוחררים. ישראל הייתה שיכורה מהישגיה במלחמת ששת הימים.

מלחמת ההתשה כמו התנהלה בבלנסה אחרת. העיתונות דיווחה על אירועי מלחמת ההתשה בעמודים 4-5, שלא כמו במלחמות שזכו בכיסוי יומי בעמודים הראשיים. לא הפנמנו שמתנהלת שם מלחמה קשה. לא הייתה התייחסות של הצבא על נפגעים, שכן זה עלול לפגוע במורל הלאומי. כל יום היו הרוגים. למלחמת ההתשה כמלחמה "שנשכתחה" לא היה תאריך התחלה ולא תאריך סיום. לא הופק לכבודה אלבום ניצחו. ואות המלחמה חולק לאחר זמן רב מאוד. היא פשוט נדחקה מתודעת הציבור, אך לא מתודעת אלו שהשתתפו בה.

על רקע הנאמר לעיל נכתב הספר. גיבור הספר "ירח מעל סואץ", אמנון קרני, הוא כיום צלם חדשות מצליח והיה באזורי קרבות רבים בעולם, אך הוא תלוש ובודד. קרני שעבר חוויה טראומטית בשירותו בתעלה הוא למעשה הלום קרב. הוא חושב שלאחר שעברו שנים רבות הוא נרפא כבר מהחוויות שריסקו את עולמו בעת ששירת. מחלה קשה מאלצת אותו לשנות כיוון והוא בונה חיים חדשים ויציבים עם סדר יום קבוע כבמאי סרטי זיכרון משפחתיים. הוא לוקח על עצמו לערוך סרט זיכרון למשפחה של "נמר", שנפל בעת ששירת במלחמת ההתשה ("נמרים" - קצינים בכירים, ששוחררו כבר מהצבא ועל פי בקשת מערכת הבטחון התנדבו לשרת עם החיילים הצעירים במעוזים ולהנחותם. המעשה היה אלטרואיסטי לגמרי ואחדים מהם נפגעו כמו שאר המשרתים בתעלה). בעקבות צירוף מקרים צפה אצל גיבור הספר הטראומה מחדש. קשרי ידידות נרקמים בינו ובין משפחת "הנמר".

לפי עוזרד זהו אינו ספר היסטוריה. "אותי עניינה נפשו של החייל, בבדידותו ופחדיו במעוזים. מה קרה לחיילים במעוזים. זו הייתה מלחמה ללא תוחלת, נפגעו רבים והפיקוד הבכיר לא הבין את הגזרה", אמר מחבר הספר.

הספר הוא מהסוג שלופת את הקורא מהרגע הראשון ולא משחרר אותו עד העמוד האחרון. אני קראתי את הספר באחת. קורות הגיבור מאירות באור אחר את "חוויותיהם" של הלוחמים. כאשר שוחחתי עם אנשים על הספר הבנתי שכל חוויה המתוארת בספר אמת לאמיתה היא. אמת מטלטלת, חריפה וחזקה.

עוזרד מעיד על עצמו שאינו היסטוריון. הדמויות הן פרי המצאתו אך האירועים אמיתיים. "אני רוצה לגרום לקורא חוויה מרגשת. יש בי תשוקה לכתוב על פינות חשוכות שהשלטון והממסד מנסה להסתיר.... חוסר שקיפות מטריד אותי".

אני ממליצה בחום על קריאת הספר ירח מעל סואץ, לא כספר על מלחמה, אלא כספר על אנשים ששימשו ככלי משחק בידי גנרלים.



# המסע שלי עמוק בתוך (מערב) אפריקה השחורה והמסתורית

אסתר אליעד



המשכנו בדרכנו לאורך החוף היפה עד שהגענו לנקודת הגבול שבין טוגו לבנין.

למרות שמדינת בנין עושה מאמצים להתקדם מבחינה כלכלית ומשקיעה בחינוך הדור הצעיר, עדיין אחוז האנשים שיודעים לקרא ולכתוב מן הנמוכים בעולם ומגיע לפחות מ- 50% ותוחלת החיים נעה סביב 62 שנה.

משעברנו את הגבול נסענו לבקר את מקדש נחשי הפיתון שבעיר Ouida. אנשי הפיתון הם מאמיני זרם הקיים בדת ה-וודו, שמאמינים שנחש הפיתון הוא המתווך בינם לבין האל (מדובר רק בנחשי פיתון שבמקדש). ניתן לזהות את המאמינים על ידי צלקות משני צדי פניהם אותם חרטו על עורם בצעירותם.

בביתן המרכזי במתחם מוחזקים הנחשים. הדלת לביתן פתוח והנחשים חופשיים. מי שמעוניין יכול להצטלם עם פיתון כרוך על גופו.

הכוהנים לא מאכילים את הנחשים והם משוחררים פעם בכמה שבועות כדי לצוד בעצמם את מזונם (תרנגולות, עכברים) כשבסיום חלקם חוזרים חזרה למקדש ואחרים מגיעים לבתי התושבים.

אלה אוספים אותם ומשיבים אותם למקדש. צריך לציין שהפיתון מתקבל בשמחה בבית התושבים (שאף מאכילים אותם) משום שלפי האמונה הוא מביא ברכה.

מירב אוכלוסיית בנין שוכנת לאורך החוף הדרומי סביבת העיר הגדולה Cotonou. זו עיר נמל תוססת ופה ניתן לראות בחדות את הפער הענק בין אלה שיש בידם ממון, לרוב הגדול שעני מאוד.

סיפורתי למדריך שלי שאני זקוקה לדבר מסוים והוא הציע לעצור באחד הסופרמרקטים. כבר ראיתי כמה מרכולים שרובם חנויות גדולות, חסרי מיזוג ועם הצע דל ומאוד לא מרשים, לפי כך אפשר להבין את תדהמתי משנכנסתי לסופרמרקט ענק, אולטרה מודרני, ממוזג ומואר, נקי מאוד עם הצע כפי שאפשר לצפות מסופרמרקט מפואר של העולם המפותח.

לא יכולתי להירגע ממראה עיניי, הרגשתי כאלו טסתי במנהרת הזמן מהעולם העתיק (הנמצא באפריקה) לעבר המאה המודרנית. זאת הייתה חוויה לא פחות מרשימה מכל האחרים שכבר ראיתי ועוד אראה.

(המשך יבוא בגיליון הבא)

יושבים פקידי המכס ונותני הוויזות. היה חם ולח (אזור טרופי) ורק מאוורר ישן עמד בפניה כדי להפיג מעט את האוויר הדחוס והחם. לאחר מילוי אינ ספור טפסים ושאלות חזרנו למכונית לעוד נסיעה קצרה ומגיעים לעיר הבירה Lome.

פה חיכתה לי "ההפתעה הראשונה" מעוד רבות אחרות שאחווה לאורך מסעי.

עברנו את העיר והגענו לרובע בו מתקיים שוק תשמישי הקדושה של דת ה-וודו שנקרא שוק ה-Fetish והוא הגדול ביותר של אפריקה.

(Fetish זה אובייקט דומם - בדרך כלל אבן מעוצבת גדולה - שסוגדים לו בגלל כוחותיו העל טבעיים הקסומים או משום שמאמינים כי בתוכו קיים אחד ה"רוחות").

לא כל כך ידעתי למה לצפות עת שצעדתי לתוך המתחם. ככל שהתקררתי לדוכנים הפרושים לצידי המתחם נדהמתי מערמות על ערמות של ראשי בעלי חיים חנוטים ומיובשים: כלבים, חתולים, קופים, קוברות, תנינים, פרות, אנטילופות, חולדות, סוסים... קרניים של שוורים, שרשרות חוליות של נחשים ועוד מיני חלקים לא כולם מזוהים. מאמינים רבים רואים בשוק, סוג של בית חולים או בית מרקחת. זה המקום אליו אתה הולך כדי לקבל עזרה רפואית או פסיכולוגית לפי מנהגי דת ה-וודו המסורתית.

כאן אפשר למצוא קמעות וקסמים טובים לטיפול בכל דבר, החל משפעת או קורונה, עקרות או מלריה ועד הסרת הקללות הכי מפחידות. אבנים עגולות המשמשות לריפוי נזקי אסתמה, זנבות סוסים המשמשים להגנה על הבתים וכמובן גם דוכנים לממכר בובות ה-וודו המסורתיות.

ולא רק בענייני רפואה זה גם המקום לקנות קסם שיחזיר אליך את האובת/לך, לפתור בעיות נישואים, בעיות פרנסה ועוד וכמו שהאדם המודרני פונה לרופא כדי לקבל עצה לגבי התרופה המתאימה לו, כאן פונים לכוהני דת ה-וודו. הם שמייעצים, מברכים, מנבאים את העתיד ומכינים תרופות ושיקוי עבור כל מזור.

בעבור האנשים שלא מכירים את המושג להקריב קורבנות חיות כפולחן לאלוהים או להשתמש בחלקי חיות מתות כקמעות זה נראה הכול תימהוני ומאוד מוזר אך בעבור מאמיני דת ה-וודו (שהיא הדת הנפוצה באזור זה ובארצות השכנות) השוק הזה הוא ה-"מכה" אליו מגיעים מכל רחבי יבשת אפריקה.

תוך כדי חיפושיי למקומות מעניינים על הגלובוס, נתקלו עיניי במאמר על מדינות: גאנה טוגו ובנין. אלה מדינות שלא הכרתי ובדיעבד הבנתי שרק מעט תיירים מגיעים לאזור שנקרא מערב אפריקה. אחד הסיבות לכך היא העובדה שבחלק גדול של המדינות אין תשתיות לתיירים. לא כבישים, לא תחבורה, לעיתים קרובות גם אין מלונות ברמה סבירה וההיגיינה לוקה בחסר. כנגד כל הדברים הרבים החסרים, מתקיימת גם פה האמירה: "לכל דבר / מטבע יש 2 צדדים". דווקא בגלל החסר של התפנוקים לו התרגל האדם ה'מערבי', ניתן לראות - בעיקר - באזורים הכפריים המרוחקים מהערים, את אפריקה הפראית והאוטנטית כזו כפי שחיו אותה אבות אבותיהם הקדומים. זה האזור ממנו צמחה דת ה-וודו (שסקרנה אותי מאוד) ומאזור זה נשלחו מיליוני אפריקאים לגלות, בתור עבדים, וגם זה היה נושא שעורר בי עניין לדעת עליו יותר. לא ירחק היום והקדמה תגיע גם לכאן ובכך תמחק את אורח החיים





## כי עוגה היא לא רק עוגה אלא גם סיפור ועבר



אהובה רימר

את עוגת הקראנץ אמא שלי אופה כבר למעלה מ-60 שנה. את עוגת הקראנץ אכלה בבית הוריה ואחרי לא מעט ניסיונות הצליחה לשחזר את הטעם שזכרה מימי ילדותה. לאורך השנים אנשים רבים ביקשו לדעת "איך זה שהעוגות של אמא כל כך טעימות ועסיסיות?" לדעתי הסוד טמון ברגש ובנפש. תהליך הכנת העוגה הוא ארוך וממושך. קודם כל מכינים על שולחן את כל המצרכים לפי סדר העבודה ואז מתחילים ללוש על מנת שיווצר בצק ולחזור וללוש בידיים ואז לחכות שיתפח. לאחר מכן להמשיך בהתקנת העוגה - פיזור אבקת הקקאו והסוכר וקליעת הצמות, ואז לכסות במגבת ולחכות להתפחה השנייה ורק אז להכניס לתנור. אך אלה הם הפרטים הטכניים בלבד.

בעבר נהגה אמא לאפות ואנו היינו באים לביתה ומתענגים על הטעם והריח. עם השנים החלה לתת את העוגות לבנותיה, ואז הצטרפו הנכדים שביקשו גם הם לקבל עוגה לביתם ונוספו הנינים, אחייניה וילדיהם. בשנים האחרונות בני המשפחה מבקשים להיות נוכחים בעת שהיא אופה ולא רק על מנת לראות וללמוד את רזי אפיית עוגת הקראנץ וההבנה שאנחנו לא נאפה כך, אלא כי בזמן זה מתקיים תהליך נוסף - בין לישה ורידוד, רידוד ולישה אמא נוהגת לספר את סיפור חייה בארץ הולדתה, ליטא הרחוקה. על ילדות בטוחה, על בית חם, על רחצה בנהר בימות הקיץ ועל הנהר שקפא בחורף ואז היו מחליקים עליו, על יערות עבותים, על חורפים מושלגים, על איסוף פטריות ואכילת פירות יער, על חופשות, על שכנים ושכנות טובה, על הורים שהיו מספרים סיפורים לילדיהם ועל כך שהיו נוהגים לזמר זמירות ולשיר שירים יחד. סיפורים וגעגועים לבית אמא ואבא שנרצחו באכזריות, על אח גדול ואחות קטנה שנורו, סיפור על ילדות אבודה בעת המלחמה, על חלומות שנגדעו ועל הישרדות, על מחסור ורעב ואח"כ על תקווה, על הקמת משפחה בארץ, על הרצון שתמיד יהיה ואף פעם לא יחסר ועל ההתענגות וההנאה מכך שהאחרים אוכלים ונהנים והריח או הריח המתפשט ברחבי הבית. אך לא רק עוגת הקראנץ היא ההזדמנות לספר את סיפור ילדותה, גם לתבשילים האחרים שמור מקום של כבוד בסיפור חייה אך עוגת הקראנץ הפכה לסמל למצוינות, להתמדה ובעיקר לאהבה רבה.

### מתכון לעוגת קראנץ

#### מצרכים לשלב ראשון - הבצק:

- 5 כוסות קמח לבן
- 1 כוס חלב
- 1 כוס קמח תופח
- 3 ביצים
- 50 גרם שמרים
- 4 כפות שמן זית
- 1/2 כוס סוכר
- 1/2 כוס אבקת סוכר
- 3 שקיות סוכר וניל
- קליפת לימון מגוררת מחצי לימון
- 300 גרם חמאה



דור ראשון

#### אופן ההכנה-שלב ראשון

לשים בקערה את הקמח + הסוכר + סוכר וניל + מעט קליפת לימון + 200 ג' חמאה + 3 ביצים טרופות + שמן זית. לחמם מעט את החלב ולהוסיף בהדרגה לקערת הקמח עד ש"יתפס". בקערת לשים את השמרים להוסיף מעט מים פושרים וקצת סוכר לחכות עד שיימס ואז להוסיף לעיסת הקמת לפזר מעט קמח מעל, לכסות במגבת ולחכות עד שהעיסה תיתפח.

#### מצרכים לשלב השני - מילוי העוגה:

- 4 תבניות "אינגליש קייק"
- 4 קעריות קטנות ולשים בהן -
- 1 ביצה
- 1 ו-1/2 כוסות סוכר
- 1/2 כוס קקאו
- 2 שקיות סוכר וניל
- 1 כפית קינמון
- 100 גרם חמאה



דור שלישי

#### אופן ההכנה-שלב שני:

מחלקים את הבצק שתפח ל-4 חלקים ולשים כל חלק בנפרד.

לחלק את החמאה ל-4 חלקים שווים. לקחת חלק אחד מהבצק לשטח אותו ולמרוח 1/4 חמאה לקפל את מלבן הבצק לאורך ושוב למרוח ולפזר את החמאה לאורכו, לקפל לחצי לרוחב ושוב למרוח חמאה ולפזר מעט קמח וללוש שוב. ליישר את המלבן ולחלק ל-4 שלוש חלקים (לא עד הסוף) ולקלוע צמה, להכניס לתבנית משומנת. כך להמשיך עם שלושת החלקים האחרים. לטרוף ביצה ולמרוח על גב העוגות. לתת לעוגות לתפוח שוב ואז להכניס לתנור לחום של 160 - 170 מעלות למשך 50 דקות.

#### מצרכים לשלב השלישי - הציפוי:

- אבקת סוכר- חצי כוס
- כפית חלב
- תמצית וניל

#### אופן ההכנה-שלב שלישי

לערבב בקעריית - 1/2 כוס אבקת סוכר + כפית חלב + כמה טיפות של תמצית וניל ולפזר על העוגות כשהן מוכנות ומיד לאחר מכן להכניס לתנור למספר דקות עד שהציפוי נעשה לבן.



# תושבי רמת השרון, זקוקים לעזרה וסיוע אישי? מוטב שיהיה לכם מטב



עמותת מטב מספקת שירותי סיעוד, סיוע וטיפול אישי ללא תשלום, לנשים ולגברים מעל גיל פנסיה, הזקוקים לעזרה בביצוע פעולות יומיומיות או להשגחה.

השירות ניתן על ידי מטפלות ומטפלים ישראלים או עובדים זרים במסגרת "גמלת סיעוד" ובכפוף לאישור זכאות מאת המוסד לביטוח לאומי.



## מי אנחנו?

עמותת מטב היא ארגון הסיעוד הגדול והמקצועי ביותר בארץ. העמותה דורגה במקום הראשון במדדי האיכות והמקצועיות במרכז שערך המוסד לביטוח לאומי.

### לפרטים נוספים ולהזמנות:

מטב סניף הרצליה והסביבה | טל. 09-9563105 | מייל. hertzelia@matav.org.il

בתובת. הדר 2, קומה 5 הרצליה



# גני שרונים

## דיור מוגן באמת!



### התו הסגול של גני שרונים

תמיכה וסיוע של הצוות בכל עניין 

הקפדה מלאה על הנחיות משרד הבריאות 

חברה ופעילויות בקבוצות קטנות 

ניקיון מוקפד של הבית ושמירה על היגיינה 

מדידת חום וניטור כניסת מבקרים 

השגחה רפואית צמודה 

במיוחד בימים אלו - גני שרונים, המקום הטוב ביותר לחיות בו!

למגוון מסלולי התקשרות חייגו:

**1-800-20-20-50**  **מחכים לך  
בבית**

[www.ganeisharonim.co.il](http://www.ganeisharonim.co.il)