



**העמותה למען המבוגר ברחובות**  
מתנדבים עם נשמה

**עצמ**  
שבט-אדר תשע"ב

**כיוון**  
פברואר 2012 ♦ גיליון 164

- מי-מה-מתי-בעמותת על"ה עמוד 8
- זה עושה לי טוב עמוד 7
- מומחי על"ה לבריאותך עמוד 5
- איכפת לי עמוד 3

## רפורמה בתנאי העסקה של עובדי עמותת על"ה עידן חדש של בהירות, שקיפות ותגמול המעודד עבודה מקצועית ואיכותית

זיקה בין תפקוד העובד לתגמולו. הוקמה ועדת משאבי אנוש לדיון בהעלאות שכר לעובדים בהתאם לקריטריונים אשר יקבעו על-ידיה ובכפוף לתקציבה. הועדה תשקול את הכשרתו המקצועית, איכות עבודתו, תרומתו לעמותה ופרמטרים נוספים שיקבעו על-ידיה. לאור כל האמור, נראה כי הרפורמה מביאה לעמותה עידן חדש מבחינת העובדים. עידן של בהירות, שקיפות ותגמול המעודד עבודה מקצועית ואיכותית. יישר כוח להנהלת העמותה ולעובדיה.

הכותבת שותפה בכירה במשרד עו"ד הילה פורת ושות' המתמחה בדיני עבודה, ליוותה את העמותה בבצוע הרפורמה.

בתקופה שעד להחלת הרפורמה, לא היתה בהירות בקרב העובדים לגבי זכויותיהם. לא היה נהיר אילו מזכויותיהם אומצו מן המגזר הציבורי ואילו לא אומצו. עובדים תוגמלו ללא קשר לאיכות עבודתם ולתרומתם לעמותה. הרפורמה יצרה בהירות לגבי זכויות העובדים והסדירה את תנאי עבודתם, תוך שמירת זכויותיהם מחד והאינטרסים של עמותה ציבורית מאידך. תוספות שונות ששולמו לעובדים הומרו לשכר עבודה עליו מופרשים הסכומים המיועדים לזכויות סוציאליות וביטוח פנסיוני.

**זיקה בין תפקוד העובד לתגמולו**  
במסגרת הרפורמה חתמו כל עובדי העמותה על הסכמי עבודה אישיים המסדירים את זכויותיהם בדיני העבודה בצורה שקופה וברורה. נוצרה

עו"ד עדי ביבר - לקואה  
על"ה העמותה למען המבוגר ברחובות, שמטרתה העיקרית להעניק תמיכה וסיוע למבוגרים בקהילה באמצעים מגוונים, היא עמותה ערכית המנוהלת ומופעלת בעיקר באמצעות מתנדבים, אך בנוסף מועסקים על-ידיה עובדים שכירים. במהלך שנת 2011 החליטה הנהלת העמותה להסדיר את הסכמי העבודה ואת מנגנוני העלאת השכר של העובדים על מנת שישקפו כהלכה את ערכי העמותה ומדיניותה לשקיפות, איכותיות, מקצועיות ויעילות. הרפורמה בוצעה בנחישות וברגישות והסתיימה בהצלחה. כל עובדי העמותה ללא יוצא מן הכלל, חתמו על הסכמי העסקה חדשים שנכנסו לתוקפם ביום 1.1.12.

## התמודדות עם פרידות בחיים בסיוע שירותי הסייעוד והייעוץ של על"ה

הרצאות וקורסים להעשרה. מנהלת שירותי הייעוץ והסייעוד של על"ה יעל להט, הדגישה את חשיבות הקשר בין המטפלות למבוגרים, ואת תפקידה של המטפלת בנתינת מענה גם לצרכים הנפשיים והרגשיים. טיפול איכותי ומקצועי במבוגרים דורש ידע על מאפייני תקופת הזיקנה. רק כך הקשר התומך יהיה ברמה גבוהה, ממקום של ידע, תוך שימת לב לצרכים הייחודיים של המבוגרים.

ייחודיות, כאשר המבוגר חווה, למעשה, מגוון פרידות: פרידה ואובדן מהיכולות הפיזיות, המנטאליות, וכן פרידה מחברים וכן זוג. נקודת המוצא של שירותי הייעוץ והסייעוד היא, שטיפול ומפגש יום יומי של המטפלות עם המבוגרים והקשישים יוצרים קירבה המאפשרת תמיכה גם ברגעים הקשים. בהתאם לגישה זו, ישנה הקפדה רבה במתן ידע וכלים מקצועיים למטפלות: אחת לתקופה, מתקיימות סדנאות,

מירה ניר  
עשרות מטפלות ואנשי צוות הסייעוד התאספו בדצמבר 2011 בקפה תרבות על"ה, ושמעו הרצאה בנושא ההתמודדות עם פרידה, מפיו של העובד הסוציאלי אריק סגל. בהרצאה נסקרו משמעויות הפרידה על השלכותיה השונות. אחת ההתמודדויות הקשות ביותר בגיל המבוגר היא עם נושא הפרידות. בכל גיל קיימת התמודדות עם הנושא, אך בתקופה זו, לפרידה משמעויות

### מבזקים

אתר אינטרנט חדש. אתר חדש של העמותה יעלה בימים הקרובים לאור, הוא יחליף את האתר הקיים, ויהיה באותה הכתובת - [www.alehrehovot.org](http://www.alehrehovot.org)

מוקד שירות. הופעל מוקד שירות לחברי העמותה בריכוזה של דיקלה צור. המוקד פועל כל יום משעה 08:00 עד 16:00 ברחוב ביל"ו 41. ☎ 8870 \* שלוחה 4.

מחשב לכל גיל. המתנדב הותיק יוסי אורן, גימלאי בכיר של המוסד לביטוח לאומי, קיבל על עצמו לרכז את פרויקט "מחשב לכל גיל". תודה לאריה כרמל הממשיך לרכז את משחקי הברידיג.

"קהילה תומכת" ליוצאי אתיופיה. שמואל בן-טובים נכנס לתפקידו כ"אב קהילה ליוצאי אתיופיה". הוא יסייע לחברי הקהילה בעבודות טכניות ותיקונים קלים תוך שיתוף פעולה עם אם הקהילה.

רכזת חברתית ל"בית ענת". סוולנה אלתרמן הצטרפה לצוות בראשות המתנדב אריה גרשוני. בבית ענת מרוכזים קשישים עולים חדשים מארצות שונות, המטופלים ע"י המחלקה לרווחת המבוגר של העירייה בסיוע מתנדבי על"ה.



צוות הסייעוד מאזין להרצאה

## ניחוחות ריבוא ה"קפה זל"ה" "יש למה לקום בבוקר"

דליה דמארי

בחודש ינואר החולף התארחו מפגשים והרצאות מגוונים בתוכם, ואולם בית הקפה היה מלא בקהל גדול שהגיע ונהנה משירה, סיפורים, מוסיקה וריקודים:  
אני כינור לשיריך - על גלגולו של הכינור כמוטיב ספרותי. ד"ר מירי ורון פתחה בפני שוחרי הספרות צוהר לזוויות ראייה נוספות המסייעות לקוראים להבין טוב יותר את המתחולל בנפש הדמויות בטקסט הספרותי. בעקבות ההרצאה שיתפו המאזינים מחוויותיהן האישיות. סידרת המפגשים נמשכת וממלצת לאוהבי הספרות. המשך בעמ' 2

# מצעת לעצ

"הירוק היום ירק מאד. והאפור היום אפור מאד. וקצת שחור..."

שירה של לאה גולדברג מתאים לכאן ועכשיו: פברואר, שיא החורף, גשמים יורדים סוף-סוף ומרוויח את האדמה המצפה להם בכיליון רגביה. גם המעלות יורדות, ואנו הרגילים בליטוף קרני השמש מחפשים את החום בבית פנימה, "הנסער היום, נסער מאד".

והירוק ירוק הזה בחוץ - המשתרע ומתפרץ מכל עבר - מרחיב את אישוני כל המביט בו מבעד לזוגיות המשקפיים, מבעד לחלונות הבית או מתוך המכונית החולפת. באופק נראים עננים באפור. האפור היום מאיים להשחיר, וכבר מסעיר.

ולא קל לנשום בארצנו, לא רק בגלל זיהום האוויר, אלא גם בשל האווירה המעכירה. הקצנת הקצוות בחברה הישראלית נוגעת בלב של כל אחד מאיתנו. הסערה מגיעה אלינו ממחוזות רחוקים, ומתפרצת גם מן הקרביים. מדוע משתלחים אחינו בני ישראל זה בזה ומכלים כל חלקה טובה?

בין השד העדתי, המזנק מן הבקבוק הצר, לבין הקשת הפוליטית הרחבה, שאת גווניה לא ניתן למנות, בין הגבהת המתרס אשר בין חילונים לחרדים, לבין הפערים הכלכליים המתקבעים בתוכנו - אנחנו מאבדים מימדים. כל רגע יכול להשתבר לרסיסים.

ובכל זאת, הירוק היום ירוק מתמיד, לא רק כזה הנראה בחוץ. גם אם "לא קל לחשוב מול זה הרוח הנפתל" - עלינו להפנים שאיפה ארוכה, להוסיף לחתור ללא לאות להשלמה, להשכנת שלום, קודם כל מבית, ולאחר מכן גם מחוץ. כי השדות המוריקים מחכים לנו, שנחלץ רגלנו, נפתח את ידינו ונודה על ה"יש".

יש הווה באויר - גם העל"ה שלנו ירוק רענן ומתחדש: תזוזות, עובדים חדשים, ניצני אתר העמותה המתחדש ייראו בקרוב, ועל כל אלה, יש הטורחים ושומרים על הקיים ומשמרים את שורשי העבר למען הדורות הבאים. ט"ו בשבט - החג הירוק של נטיעות והפרכת השממה, הפך כיום בעיקר לחג השמירה על הקיים, על הטבע המתכלה, על הצומח

ופירותיו. טעימות מפירות ארצנו, שנשתבחו ונתרבו עם השנים,

ראויות לתת לנו את הטעם המתקתק של עוד.

במזיגת שני צבעי היין בסדר ט"ו בשבט

- נאחל לעצמנו שנתבשם ממיזוג הקצוות,

ונרים כוס בריאות לחיי כולנו.

העורכת

שמית כהן

ספרי לי איזו מעשייה - המספרת הרחובותית אילנה הדני סיפרה בכישרון רב סיפורים הקשורים להדרת נשים. בעודנו מקשיבים ברטט לסיפורים מן החיים, חזרנו בלי משים אל תקופת טרום המדינה, ונזכרנו ביחסים שהיו פעם בין יהודים לערבים, במנדט הבריטי ובקשיי העולים החדשים. טוב משמע אוזניים.

מפיראוס עד ברצלונה - חובבי המוסיקה היוונית והספרדית התמוגגו מנחת, כשהאזינו לאמנון צארום ודיוניסיס תאודורו במופע המלהיב: "עיניים שלי", "אברהם אבינו", שירים מן "הבוסתן הספרדי" ועוד שירים רבים לפי בקשות הקהל. מחיאות הכפיים לא פסקו, החיוכים נמתחו מאוזן לאוזן, המוסיקה הקפיצה, הלהיבה והרקידה את כל הנוכחים. כולם נעו על הכיסאות לפי הקצב, והיו גם כמה אמיצים ואמיצות שקמו ורקדו את "זורבה היוונית".

"יש למה לקום בבוקר" - אמרה אחת המשתתפות שנשחפה בקצב המוסיקה וסיפרה על שירי הערש הספרדיים, שאמה שרה לפני השינה. בסיום אמרה אישה אחת: "לבוא לבוקר כזה זו רפואה מונעת מכל הצרות".

אכן, יש שפע נפלא ומבחר גדול של פעילויות בקפה תרבות על"ה, ברובן מועברות בהתנדבות. כל אחד יכול למצוא ביניהן משהו כלבבו, לבוא, להשתתף וליהנות.



צילום: יואל פלדמן

נהנים ממוסיקה יוונית



משרד ראשי ביל"ו 41 רחובות 76442 | טל. 8870 \* פקס 08-6994238 | aleh@rehovot.org.il | aleh@rehovot.muni.il

העמותה למען המבוגר ברחובות עמותה ק"מ נשמה



## יו"ר העמותה: יחזקאל הרמלך

ראש מינהל חברה ותרבות: תמי גלטנר

ראש מינהל רווחה וסיעוד: דהבא אייל

ראש מינהל הכספים: ניטו הופמן

מנהל כללי: חיים מוסקונה

## כיוון חדש

עורכת: עמית כהן

רכזת והממונה על תקשורת והסברה: מירה ניר: 050-7205323

כתבים: עזרא אשר, מירה ניר, לילי דויטש, דליה דמארי, פרופ' ארתור ליבוביץ, בני נועם, נירה עפרוני, חני פרנק, רות קלי, ד"ר שרה קפלן, דבורה רם, חנה שאולוב, בר אבינרי.

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

מכתבים למערכת:

ביל"ו 41 רחובות, 8870 \*, דוא"ל mn45@walla.com

הדפסה: דפוס ש.ה.ר רחובות עיצוב גרפי: רויטל אסולין



## מכתבים למערכת

### חסר מעקה אחיזה באולמות קולנוע "חן"

בביקורי האחרון בקולנוע חן, ראיתי נכה, שבקושי עלה את מספר המדרגות, ונאחז ככל יכולתו בקיר על מנת להגיע אל מקומו. ראיתי את הסבל בפניו. מאות אנשים, ביניהם קשישים, נכים ומוגבלים מבקרים מדי שבוע בקולנוע, אך מתקשים לעלות בבטחה במדרגות האולם נטולות המעקה לאחיזה, שיכול היה לסייע להם להגיע למקומם בשלום. בארצנו הקטנה מגיע גם לנכים, מוגבלים ומבוגרים המתקשים בזרעם ליהנות הנהגה שלמה בשעות הפנאי שלהם.

אני תקווה, שפנייתו זו תמצא אוזן קשבת, שתאפשר את התקנת מעקה האחיזה באולמות קולנוע חן לרווחת כלל האוכלוסייה, ולמבוגרים ולנכים בפרט.

### תגובת גמלאי ותיק ל"מדריך לגמלאי הטרי"

#### מהגיליון הקודם.

להלן המלצותיי: 1. היפטר משעון צמוד 2. הפוך את הנייד שלך לחד-כיווני, כלומר: תמיד סגור. כאשר צריך להתקשר: הדלק, דבר, כבה! 3. "הפצץ" את העיתון ב"מכתבים למערכת". הצע טור קבוע של "הגמלאי הטרי". 4. אמץ לך ענף ספורט אישי (ריצה, שחיה או אופניים) ופעל ברצינות ובשקדנות. 5. הקדש זמן לנכדיך כדי שיהיו חבריך 6. בחן נושאי לימוד שאתה מגלה בהם סקרנות ואמץ תחומים חדשים. 7. אל תחשוש מהיותך מיעוט מגזרי, הגברים ברובם "גלמים" המגלים עניין רק בכסף, כדור-רגל וסוקסו.

אהרון אופיר

המשך מעמ' 1

## ניחוחות זיכרון "קפה אל"ה"

הבה נשירה - שירה בציבור עם עמית והגיטרה, והפעם - לציון יום הולדתו של המשורר הלאומי חיים נחמן ביאליק החל בטבת, שרנו משיריו המפורסמים: "לא ביום ולא בלילה", "החמה מראש האילנות", "שיר העבודה והמלאכה" ושירי הילדים, שלא נס ליחם: "יוסי בכינור", "רוץ בין סוסי" ו"נד נד". המפגש נערך כל חודש. בבוקר של זמר עברי נבחר בכל פעם נושא אחר, והשירה סוחפת, קולחת, ופותחת את הלב והנשמה.

## הפרכת השממה או השממת הפריחה

רות קלי

"רחובות, פתחי שערייך, ילדייך באים אלייך..." כך היינו שרים כשחזרנו מטיולים. בדמיוני ראיתי אז, שעצי האקליפטוס על יד תחנת הרכבת מנופפים לקראתנו בענפיהם הירוקים וכאלו פותחים שערים ומקבלים את פנינו אל קירבה של מושבתנו האהובה.

ובכל שנה בט"ו בשבט צעדנו בהתרגשות ושרנו: "וכי תבואו אל הארץ, ונטעתם כל עץ..." (ויקרא י"ט) הורינו ומורינו הנחילו לנו את הערך הנשגב של הנטיעות כסמל להתחדשות העם בארץ. אחד העקרונות שלאורם גדלנו היה שלעצים יש מקום מרכזי בכלכלת האדם, נופו ותרבותו לאורך הדורות.

בכיתות התנוססו על הקירות משפטים מהמקורות: "כי האדם עץ השדה..." (דברים כ'), "כימי העץ - ימי עמי..." (ישעיהו ס"ה) "כעץ שתול על פלגי מים..." (ירמיהו י"ז)



צילום: רות קלי

העץ הבוכה. אחד מני רבים.

וכשלמדנו על איוב קראנו, שבצערו כי רב, הוא משווה בין העץ לאדם, ומפרט את יתרונו של העץ. ולא ניפקד מקומם של העצים כמקור לצל בימי הקיץ החמים, לכלורופיל וחמצן בריאותינו,

וליופי אין קץ של צורות וגדלים ועושר של ירוק על כל גווניו. מי שעתיד היה לכהן כנשיאנו הראשון, ד"ר חיים ויצמן, כתב ב- 16.12.1947 לראש המועצה דאז, מר יהודה גורודיסקי: "... שמחתי לראות איך שיכללתם את הצורה של הרחובות הצדדיים של המושבה ע"י נטיעת עצים..."

לפיכך, לא ייפלא, שניכמר ליבי בקירבי, כשראיתי את הגדמים הזועקים בשקט, של עשרות עצים, שבהינך גרזן חשמלי עלה עליהם הכורת במבואותיה הצפוניים של העיר, בחורשת מקוב ובשכונות פחות מרכזיות. בשם הקידמה? בשם הנדל"ן? באיזו הצדקה? הרי במאמץ לא גדול, אפשר היה להטות את תוואי הרכבת והגשר האמור להיבנות מעל מסילותיה, במקום לכרות עצים נהדרים שגילם עולה על גילם של זקני רחובות.

וכבר היו דברים מעולם. עוד בהיסטוריה הקדומה של אבותינו ידעו וקבעו שאפילו בעיתות מלחמה: "כי תצור אל עיר ימים רבים להילחם עליה לתופשה - לא תשחית את עצה לנדוח עליו גרזן..." (דברים כ'). לא כל שכן בעיתות שלום.

ואם יש מי שמאזין לתחינתי, אסיים במילים משירתה של נעמי שמר ז"ל: "אל נא תעקור נטוע".

## העיקר הבריאות

לילי זויטש

יום שיגרתי בבית חולים. סתם בדיקות שיגרתי. התאריך קבוע- השעה משוערת. אני יוצאת מהבית מוקדם בבוקר אך ורק כדי למצוא מקום חנייה. למצוא חנייה לרכב זו בעיית המאה בכל מקום, אפילו ברחוב בו אתה גר. ובכן צדקתי. היה כדאי לצאת מוקדם מן הבית, כי מצאתי חנייה נוחה. אחרי החנייה, הליכה ועמידה בתור ליד זלפק "הקבלה". מאחורי הזלפק יושבת פקידה ומשוחחת ארוכות בטלפון. התור מתארך וסבלנות האנשים מתקצרת. אנשים רוטנים, מרימים קולם, מתווכחים עם הנדחפים. אישה זקנה בקושי עומדה על רגליה, ואז בחורה צעירה נזפה בפקידה ובצדק: "מתי תתחילי לקבל פציינטיים? כמה זמן את משוחחת בטלפון עם חברה?" ולאנשים בתור היא אמרה: "הפקידה זזה בעצלתיים, כנראה עושה את זה בכוונה". המצב היה כבר ממש לא נעים, כאשר אנשים שעמדו בשקט ובסבלנות הנהנו בראשם לאות הסכמה. עמדתי בתור ומחשבות העסיקו אותי: האם הסבלנות והסובלנות הן סימן לאופטימיות, או שמא הן מעידות על אופיו של האדם? האם האנשים חסרי הסבלנות הם פסימיים? אם כן - לא טוב להם. הם תמיד יראו את חצי הכוס הריקה, יחשבו על סופה מתקרבת, ועל כך "שבולנדון הייאוש יותר נוח".

המשך בעמ' 5

# רחובות מברכת את המרכז הרפואי קפלן לרגל פתיחת בניין הילדים החדש

בריאות לכולם,  
רחמים מלול  
ראש העיר



**נוה עמית דיור מוגן**  
מגורי יוקרה למבוגרים שאוהבים את החיים



ציפורה וחיים שיר - דיירי נוה עמית

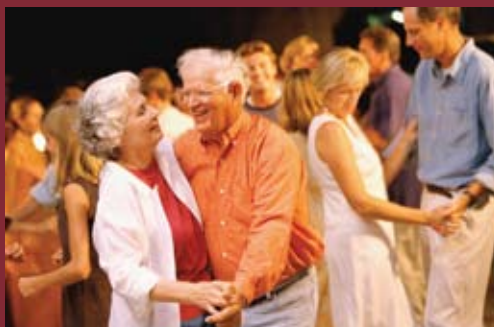
## אתם מוזמנים להצטרף למשפחת נוה עמית

המתחם לדיור מוגן ברחובות מציע לכם ליהנות מחיים מלאי בטחון, חום ושמחה. לבחירתכם דירת חדר, 2 חד' ו- 3 חד'. **נותרו מספר דירות במחיר מיוחד!**

מתחם "נוה עמית" ברחובות, מציע לכם דיור מוגן, איכותי ומכובד, בסטנדרטים גבוהים במיוחד. אתם מוזמנים לפגישת היכרות.

חדר כושר • מסעדה • חדרי חוגים  
• אולם אירועים • מועדון קפיטריה  
• מרכז מסחרי הכולל מינימרקט  
• בית כנסת • פינת חי ופינת משחקים למבקרים • בריכת שחיה

**כל הקודם  
זוכה!**



מתי דיור מוגן

התקשרו והבטיחו את מקומכם עוד היום. חנה: 08-9445546, 08-9445403



## אי שקט אצל חולה הסובל מירידה קוגניטיבית



פרופ' ארתור ליבוביץ

פרופ' ארתור ליבוביץ

רוב החולים המבוגרים הסובלים מירידה קוגניטיבית מטופלים בביתם ע"י בני המשפחה. חלקם נעזרים ב"מטפל זר", ואחרים בתמיכה של שעות טיפול שבועיות מן הביטוח הלאומי. המצב הקליני הרצוי של חולים אלו, מאופיין ע"י יציבות מבחינה רפואית ורוגע מבחינה התנהגותית. הרוגע מאפשר שיתוף פעולה (אפילו חלקי) במתן הטיפול האישי, בנטילת התרופות וכמובן, בקבלת מזון ושתיה. כאשר צצה בעיה רפואית חריפה, כמו למשל: זיהום בדרכי השתן או הנשימה, נפילה, נפילה עם חבלה, אנמיה, אי ספיקת לב ואחרות - יש לטפל בה בהקדם. משימה זו איננה קלה, משום שההסתמנות הקלינית עלולה להיות חריגה, ומשום שהמטופל לא יכול להביע את תלונותיו בבהירות. רופא מנוסה, המכיר את המטופל ואף בקיא ביסודות רפואת הזיקנה, יודע לזהות ולהתמודד עם מצב כזה. חזרה של החולה למצבו הקודם היא המטרה של הטיפול במקרה כזה. במקרה של צורך באשפוז, בגלל אירוע חריף, אורבות לחולה עם פגיעה קוגניטיבית סכנות, שהן מעבר לבעיה הרפואית עצמה. סביבה זרה ומנוכרת, כמו בית החולים, המשרה על חולה כזה פחד ואי-שקט, עלולה להביא לנפילות, לבלבול, לפצעי לחץ ולבעיות נוספות. משפחת החולה חייבת לגלות הרבה הבנה וסבלנות למצב, עם כל הקושי לראות אדם יקר במצב זה. מאידך, גם הצוותים הרפואיים והסיעודיים חייבים לגלות ידע מקצועי תוך הבנה וסבלנות, ולשמש גם כגורם מחזק לבני המשפחה.

גם כאשר אין לכאורה רקע גלוי של מחלה ידועה, יש לראות בכל שינוי התנהגות סיבה לבירור רפואי. לעיתים, הגורם יכול להיות תנועה פתאומית של אחד המטפלים, שנקלטה כאיום ע"י החולה. במקרים אחרים, זהו כאב (כמו כל אחד, גם חולה שיטיון עלול לסבול מכאבי גב, כאבי פרקים, כאבי שיניים, או כאב בגלל חבלה). בעיות נוספות עלולות להיות: הפרעה בסוגרים (אי התרוקנות, למשל), שינוי בתרופות, או התייבשות. יש לבדוק האם גל אי-שקט מופיע בשעות קבועות במשך היום (לחולים מסוג זה יש נטייה לפתח אי שקט בשעות בין ערביים), או אם יש קשר למועד הארוחות.

הטיפול באי-שקט, או בהפרעה בהתנהגות נגזר מן הבעיה הקלינית שאובחנה. כאשר לא נמצאה סיבה מאלו שהוזכרו לעיל, אפשר להניח, כי ההפרעה קשורה במחלה היסודית. שיטות רבות נוסו כדי להרגיע חולה כזה - החל ממגע יד אוהב, דברי הרגעה ועד למיתקן בשם סנוזלן (Snoezelen - מתקן המספק למטופל גירויים רב-תחושתיים), שמעטים הם חסידי.

כאשר אין ברירה, נוכל להיעזר בתרופות הרגעה. טיפול כזה חייב להיעשות בפיקוח רופא - רצוי רופא שבקיא בנושא. רופאי משפחה יוכלו להיעזר לצורך זה ביועץ הגריאטרי האיזורי. אחד העקרונות המנחים את עבודת המומחה לגריאטריה במקרים כאלו הוא הצורך לתת הסבר, עידוד ותמיכה לבני המשפחה המטפלים.

**לסיכום** - כל שינוי בהתנהגותו של חולה עם ירידה קוגניטיבית מחייב קודם כל אבחנה מبدלת רפואית, וטיפול לפי הסיבה. בכל מקרה, יש לפעול להרגעת החולה, ולהחזרת תבנית התנהגות המאפשרת שיתוף פעולה.

פרופ' ארתור ליבוביץ הוא מומחה ברפואה גריאטרית.

## התבלבלתם? אל חשש

על מנת ליצור מצב מאוזן בתזונה ובמצב הרוח, כדאי לעבור לדיאטה חורפית בהתאם לסוג ה-SAD. אפשרות אחת היא דיאטה עשירה יחסית בפחמימות תוך הקפדה על פיזור הצריכה שלהן לאורך היום, כך שהגוף יקבל יותר פחמימות בבוקר ובצהריים, ובערב - יותר חלבונים. אפשרות שנייה היא דיאטה עשירה ביותר חלבונים. בכל מקרה, על הדיאטה לספק את כל אבות המזון הנדרשים לגוף על מנת לשמור על בריאותו.

### דיאטה לסובלים מתופעות ה-SAD

#### דיאטה (לא להרזיה) עשירה ביותר פחמימות,

**ארוחת בוקר:** דגני בוקר עם חלב, מיץ פירות טבעי, קפה עם מעט חלב ארוחת ביניים: אגוזים / פירות יבשים, מיץ פירות טבעי

**ארוחת צהריים:** אחת מהאפשרויות הבאות: ספגטי, / תפוחי אדמה, / אורז, / מג'דרה / לחם מחיטה מלאה מרוח בגבינה לבנה 5%, סלט עם רוטב / שמן, יוגורט, שתייה.

**ארוחת ביניים:** קרקרים עם גבינה לבנה 5%, פרי, שתייה.

**ארוחת ערב:** לחם מחיטה מלאה עם סלט טונה / גבינה לבנה, סלט ירוק עם רוטב, פרי, גיל / אשל או יוגורט / כוס חלב רזה, שתייה.

#### דיאטה (לא להרזיה) עשירה ביותר חלבונים

**ארוחת בוקר:** חביתה, לחם מחיטה מלאה מרוח באבוקדו / טחינה / גבינה לבנה 5%, קפה על חלב.

**ארוחת ביניים:** אגוזים / פירות יבשים, כוס חלב דל שומן.

**ארוחת צהריים:** עוף / הודו / דג, ירקות מבושלים, סלט עם רוטב, פרי, שתייה.

**ארוחת ביניים:** יוגורט עם פרי, שתייה.

**ארוחת ערב:** דג סלמון מבושל / דג אחר, סלט עם רוטב דל שומן, ירקות מבושלים, שתייה.

ד"ר שרה קפלן PhD, RD דיאטנית ראשית בקופ"ח מאוחדת. מנהלת היחידה לתזונה ודיאטה, במרכז הרפואי קפלן.

## תזונת חורף

כתבה שניה

ד"ר שרה קפלן



ד"ר שרה קפלן

החורף מתקרב בצעדי ענק ואיתו הקור והנטייה למצבי רוח עגמומיים. אפשר לנצח את תופעות הלוואי העונתיות הללו ולעבור את החורף בשלום. איך עושים זאת? דרך האוכל

תזכורת מהכתבה הקודמת:

תופעת ה-SAD (Seasonal Affective Disorder), תסמונת הגורמת לשינויים בהרגלי האכילה ובמצב הרוח.

**SAD סרטוני...** ואוכל: במוח יש אזור המשחרר מלטונין (הורמון המסדיר את מחזור השינה והערנות) ואחראי גם על ייצור הסרטונין. למעשה, מלטונין נוצר מסרטונין. כאשר רמות המלטונין עולות, רמות הסרטונין יורדות, כי יותר סרטונין הופך למלטונין. מצד שני, חשיפה לאור מפחיתה את רמות המלטונין ומעלה רמות הסרטונין. כך, בחורף רמות הסרטונין נמוכות ורמות המלטונין גבוהות, בהשוואה לאביב ולסתיו, במיוחד בקרב אנשים הסובלים מ-SAD.

**יש עוד נירורטרנסמיטור (מעביר עצבי דוגמת הסרטונין) - SAD דופמין... ואוכל**

לחלק מהאנשים הסובלים מתופעות ה-SAD חסר בנוסף גם הנירורטרנסמיטור דופמין, כימיקל עצבי, שרמתו יורדת עם הירידה בחשיפה לאור. הדופמין נחשב ל"מפעיל המוח", משום שבני אדם הופכים ערניים יותר וחושבים ביתר בהירות, כאשר רמות הדופמין גבוהות. מכאן, שמזג אוויר מעונן מוביל לחוסר ריכוז, למצב רוח רגזני ונרגן ולשאר תופעות ה-SAD שפורטו לעיל.

דיאטה יכולה לעזור. מזונות עשירים בחלבון, כמו בשר רזה, עוף, דגים ומוצרי חלב רזים, מעלים את רמות הדופמין ובכך מספקים מענה לסובלים מ-SAD, שאינם מגיבים למזון עשיר בפחמימות.

## העיקר הבריאות 3 המשך מעמ' 3

אנשים כאלה זקוקים תמיד לעידוד ותמיכה. כנגדם, האופטימיים, הם תמיד המרגיעים. לרוב הם יותר סבלניים, הם יזדהו עם השיר ששרה יפה ירקוני המנוחה: "האמיני יום יבוא". למען היושר, אני מוכרחת להודות, שגם אדם אופטימי יכול להיות לפעמים ספקן וחששן: שמא יקרה משהו.

ולהיפך, פסימי יכול לתת חיוך לפעמים ולהאמין " שיהיה בסדר". לסיים, חזרתי הביתה. בבית שכחתי את התור הארוך והלא נעים, וחשבתי רק על דבר אחד - מזל שהבדיקות היו בסדר ואני יכולה להמשיך להיות אופטימית... העיקר הבריאות.

# נוסל'איה: אנשים, אירועים, מקומות

## מוזיאון הפרדסנות - לשימור ניחוח ההדרים

נירה עפרוני ורות קלי

במזרח העיר, בין מכון וייצמן ותחנת הרכבת, בקצה שביל עפר מתפתל, שוכן לו מוזיאון מיוחד במינו המשמר את אחד מפרקי הפאר של רחובות בראשיתה.

לפני למעלה ממאה שנים נטע שם זלמן מינקוב את הפרדס הראשון, עוד בטרם היות די ידע ונסיון בחקלאות, והפועלים בו היו אנשי העלייה השנייה. לימים התחלפו הבעלים והמקום ניזנח. הייתה זאת הגב' ישראלה קומפטון ז"ל שעוררה את תשומת הלב של פרנסי העיר לצורך בשיחזור ושימור האתר. לפי דברי מר אביאל קרן, חברי יחדיו החברה להגנת הטבע, המועצה לשימור אתרים והוועדה החקלאית, והחליטו על אתר ארצי המתעד את ההיסטוריה של הפרדסנות.

את המקום מנהלת כיום במסירות ובקפידה הגב' כרמית רפפורט. כל מי שמגיע לשם נושם את אוירת הפרדס מרגע היכנסו בשערי הברזל שבקיר הכורכר המקיף את חצר המוזיאון. העיניים נתקלות מייד בבית אריזה משוחזר הדומה לבתי האריזה הישנים, שהיו חלק בלתי נפרד מהפרדסים של אז. פרדסים אלה פרנסו את חקלאי המושבה ופועליה.



צילום: רות קלי

הברכה שמימיה הישקו את הפרדס היוותה מקור עונג לילדי המושבה, והם רכשו בה את ראשית המיומנות בשחייה. יזהר סמילנסקי, או בשמו הספרותי ס.יזהר, כתב בסיפורו "רחצה בברכה" כך: "הגענו לשערי הפרדס, ומחרכי המשוכה אפשר היה לראות את הברכה שרועה,

חלקה, מנצנצת, ובעיקר מלאה עד גדותיה! מייד שפכנו אצל הפירצה וזחלנו בנחת ועוד קפיצה או שתיים, ואנו על גדות הברכה..." גם באר מים שוקקה הייתה בפרדס, והיא עדיין פועמת. נחום גוטמן תאר את הפרדס כך: "מתוך הפרדס עלו קולות קצובים של משאבות מים ותעלות בנויות שהשתרגו. בין העצים שטפו מים קרים פיזזים. נעירת חמורים, כרכור תרנגולות ונביחת כלבים היו נשמעים מתוך החצר הסגורה."

הביקור במוזיאון נסך בנו טעם נעים של פעם, וריח ילדות של פריחת ההדרים. כך הייתה רחובות שלנו בימים ההם, ובזכות המוזיאון הזה, אולי יטעמו גם הצעירים שבינינו קורטוב של ישראל היפה.

## שוה קריאה מאת דבורה רם

### אהבה אסורה בפטרבורג

מישקה בן דוד הוצאת "כתר"



גיבור הסיפור הוא יוגב בן ארי העובד ב"מוסד", עבודה הדורשת ממנו לפעול בדרכים שנויות במחלוקת תוך שמירה על סודיות, וגורמת להרס חיי נישואיו. מצבו הנפשי הקשה עקב גירושיו מוביל אותו לסנט פטרבורג, שם הוא מחכה לתפקיד נוסף ובתקופה זו הוא פוגש באישה רוסייה שבה הוא מתאהב. יוגב בן ארי מנסה לפתוח חיים חדשים, ומוכן אף לוותר על השתייכותו ל"מוסד" עם כל המשתמע מכך. הוא פונה עורף לעברו, ויוצא למלחמה נואשת, על מנת לזכות באושר עם האישה אותה הוא אוהב, למרות שאינו יודע דבר עליה ועל עברה...

הסיפור מושך בעלילתו, בשפתו הרהוטה, מצטיין בתיאורי אנשים ומקומות מעניינים.

מישקה בן דוד - סופר ישראלי הנמנה עם בכירי המוסד, בעל תואר ד"ר לספרות עברית וזוכה פרס ראש הממשלה לספרות. הריגול וה"מוסד" הם הנושאים המרכזיים ברומנים שכתב.

## מעבדת השיניים מוריץ את לנר



מבצעים את כל העבודות הדנטאליות ברמה הגבוהה ביותר.

כתרים דיגיטליים בסריקת מחשב בדיוק מקסימלי.

חומרים איכותיים בעלי רמת שחיקה מינימלית.

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

אפשרות להחזר כספי מקרן ניצולי השואה

בעלי דרגת מומחה 44 שנות ניסיון

הטיפול בליווי רופא!

**מהירים מיוחדים לחברי עמותת על"ה**

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



בעלי דרגות "אומן" עם וותק וניסיון משנת 1985



## מעבדת שיניים "שמעון את זהר"

ביצוע שיניים תותבות מכל הסוגים הקיימים היום (כולל ע"ג שתלים),

חיכוש תותבות, תיקונים,

פתרונות אסתטיים,

ריפודי גומי רך לחניכיים בעייתיות

כתרים דיגיטליים

ברמה ובאיכות הגבוהה ביותר

בהשגחה ובליווי רופא שיניים.

**הנחות מיוחדות לחברי עמותת על"ה**

ניתן לקבל החזר כספי מקרן ניצולי השואה

רח' יעקב 26, רחובות

טל. 08-9453848 פקס. 08-9454968

# צוות כותבי הביוגרפיות של עליה מתעד את סיפור חייה של רותי פלדמן



רותי פלדמן

רותי גדלה והתחנכה בבנימינה. כשהייתה בת עשר עברה משפחתה לרחובות. כאן עבדה אמה חנה כאחות ראשית בקופ"ח עממית. לאחר שסיימה בהצלחה את לימודיה בסמינר למורים "ליונסקי", התגיסה לנח"ל כמורה חיילת. רות הסמלת פגשה בצבא את רב"ט יואל פלדמן, שהפך במרוצת השנים לבעלה. כיום רות היא אם לשלושה וסבתא ל-10 נכדים. רות החליטה להעלות על כתב את סיפור חייה מתוך הבנה, שהוא ממחיש בזעיר אנפין את תולדותיו של היישוב העברי המתחדש בארץ ישראל בדרכו לכינון המדינה. היא הקדישה את ספרה לילדיה ולנכדיה על מנת להבטיח שיכירו ויזכירו את שורשי משפחתם.

**עמותת עליה מזמינה אתכם לתעד את סיפור חיכם בסייע צוות מתעדי הביוגרפיות. ☎ 8870\***

הייתה קשה - הסביבה המאוכלסת בערביי הארץ הייתה עוינת, ובצורת וארבה אימו על האדמה החקלאית. הסבא שרגא האמין בכל מאודו, כי המצווה החשובה ביותר היא "לעלות לארץ ישראל ולעבד את אדמתה" וכך, על אף כל הקשיים, זרעו וקצרו בני המשפחה, והוציאו את לחמם מן האדמה.

חנה, אמה של רות, גדלה ביבנאל ובבחרותה עברה לבנימינה. בשנותיה הראשונות של המושבה, עסקו החלוצים בייבוש הביצות ובחקלאות. האם חנה הייתה לאחות במרפאת המושבה ועסקה בטיפול בחולי הקדחת, שפשטה כתוצאה מייבוש הביצות. אביה של רות, יעקב, היה חלוץ העלייה השנייה. את דרכו לארץ עשה בהפלגה ימית מעירו קישנייב שבמולדבה עד לחופי לבנון, ומשם חצה את הגבול לישראל. יעקב, שעבד כחקלאי בבנימינה, חלה בקדחת כתוצאה מעבודת האדמה, וכך הכיר את האחות חנה שסייעה להחלמתו. חנה ויעקב הביאו יחד לעולם את רותי ואת אחיה יצחק.

## בר אבינרי

"על כתף הר פורח כפרי זה הקטן...מקום שבו נולדתי, מקום בו גם אזקן", כך נפתח סיפורה של רות פלדמן (בן-ישראל). סיפורה של רות "ימי בנימינה שלי" תועד ע"י מתנדבת עמותת עליה חיה אשכנזי, שעשתה זאת באורך רוח, באדיבות ובמסירות. זהו אחד מיני עשרות סיפורי חיים, שתועדו במסגרת מיזם "תיעוד ביוגרפיות" של עמותת עליה, עליו אמונה צביה אבטיחי, וכל מטרתו לסייע בידי אוכלוסיית המבוגרים לשמר את סיפור חייהם, ולהעלותו על הכתב למען הדורות הבאים.

רות ילידת בנימינה, נצר למשפחת ביידיץ' מהעיר קרטוז ברזה שברוסיה הלבנה. זיקתו הציונית של הסב שרגא פייבל ביידיץ', היא שהניעה את ההחלטה המשפחתית לעלות ארצה ולהכות שורש במדינה שבדרך. נפל דבר, ובשנת 1913 עלתה משפחת ביידיץ' ארצה והתיישבה במושבה יבנאל שבגליל התחתון. התאקלמות המשפחה בארץ ישראל דאז

## "זה עושה לי טוב"

### על תרומתן של חיות מחמד לבני הגיל השלישי

חני פרנק



צילום: חני פרנק

סקרים שנערכו בארץ מצביעים על כך, ששליש מכלל האוכלוסייה הבוגרת בישראל מגדל חיות מחמד. חיות המחמד נחשבות לחלק בלתי נפרד מהמשפחה, עבור החיים בגפם הן מהוות תחליף למשפחה. המחקרים מלמדים, שגידול חיות מחמד עשוי לתרום לחיים בריאים ומהנים יותר. היתרונות הבריאותיים אינם מצטמצמים להיבט הפיזיולוגי, אלא גם להיבט הנפשי. מבוגרים המגדלים חיות מחמד דיווחו על הקלה במתח, בדידות וחרדה.

החיות מפתחות אחריות אצל בעליהן, מאלצות אותם לצאת מהבית, לבצע פעילות גופנית, ובדרך זו יוצרות הזדמנויות לפתח קשרים חברתיים. מן הרגע, האושר והאופטימיות של אדם המגדל חיות מחמד יכולתי להתרשם מביקור שערכתי בביתה של הגב' דבורה ברושי בת ה-80. בביתה המטופח במרכז רחובות מצאתי את דבורה ואת בעלה מגדלים חמישה חתולים, אותם הם מאכילים בבוקר עוד בטרם הם עצמם הספיקו לאכול. הם מגדלים גם יונה שמצאה דבורה כגוזל קטן וחסר אונים בשדרה סמוכה ואספה לביתה. "בכל פעם שהיונה מסתכלת עלי, זה עושה לי טוב". גם יוני בר "חופשיות" זוכות למזון על בסיס קבוע מידיה. "וכלב את לא מגדלת?"... והיא מספרת לי על כלב, שגידלה במשך 18 שנה מאז היותו גור, ולצער נפטר זה מכבר. היא נזכרת: "בכל פעם שהוטרניר של רחובות, דר' קרומהולץ, עבר ליד ביתי וראה את הכלב הקשיש ושבע הימים הוא היה אומר: "כל הכבוד הוא עוד חי...".

האהבה והדאגה לבעלי חיים הביאו את דבורה להיות בין מקימי עמותת "צער בעלי חיים" ברחובות. העמותה נוסדה בראשית שנות השבעים ופועלת באופן שוטף משנת 1984. "מתוך ניסיון אישי אני ממליצה לכל משפחה וביחוד למבוגרים לאמץ חיית מחמד". דבורה מדגישה בפני את תחושת החיוניות שיש לאדם שמגדל בעלי חיים, כיוון שזה מאלץ אותו לקחת אחריות. "חיה יודעת בדרכה להחזיר אהבה ואין עונג גדול מזה". הקשר שנוצר, לדבריה, עם חיית המחמד הוא משהו, שרק מי שחווה אותו יכול להבין את עוצמתו ואת תרומתו לשני הצדדים. "יש לי לא מעט סיפורים על אנשים שאימצו כלב וחיהם השתנו לבלי הכר", היא מוסיפה, ומוצאת לנכון להביא גם דוגמא: "חברה טובה שאימצה כלב ב'צער בעלי חיים' נוהגת לצלצל ולדווח לי על החוכמות של הכלב, שלו לא ידעתי שהמדובר הוא בכלב, הייתי חושבת שהיא מספרת לי על הנכד שלה".

דבורה לא שוכחת לציין ולהזכיר לכולנו, שכל מי שמעוניין לאמץ חית מחמד יכול להתקשר לשרון מ'צער בעלי חיים" לטל. 08-9460135 ומוסיפה איחולי הצלחה והנאה לכל המאמצים חיות מחמד. אמצו והצליחו!



## מהטבח של אנה שאולוב

### מרק מינסטרונה

מרק איטלקי, נהדר, סמך, טעים ומשביע.

#### החומרים:

- 3 כפות שמן זית או אחר
- 1 בצל חתוך לקוביות קטנות
- 1 גזר קלוף חתוך לפסים דקים
- 2 כוסות כרוב לבן חתוך לרצועות
- 1 פרוסה שורש סלרי חתוך
- 1 כף רסק עגבניות מרוכז
- 1 כף קמח רגיל
- 1 תפוח אדמה קלוף וחתוך לקוביות קטנות
- 7 מקרוניים חתוכים לפיסות של 2 ס"מ
- 4 שיני שום מעוכות
- 1 כף פטרוזיליה קצוצה
- 100 גר' גבינה צהובה מגוררת (אם המרק יוגש בארוחה בשרית אפשר לוותר על הגבינה מטעמי כשרות).
- 7 כוסות מים חמים או מי מרק צלול אחר שנשאר לכם במקרר

#### אופן ההכנה:

מטגנים בשמן את הבצל ומוסיפים את הגזר הכרוב והסלרי. ממשיכים לטגן תוך ערבוב, מוסיפים את תפוחי האדמה ובוחשים. מוסיפים את הרסק ובוחשים. מוסיפים קמח מערבבים היטב, מוסיפים את המים ובוחשים. מתבלים במלח ופלפל לפי הטעם. (אם אוהבים אבקת מרק מבצל או פטריות משתמשים בלא יותר מכף שטוחה. לדעתי אבקת מרק מיותרת בגלל כמות המלח שבה). אפשר לתבל בכורכום או בעוד שורש סלרי ולוותר על אבקת המרק - כל זה לשיקולכם). מבשלים את המרק אחרי שרתח כשעה על אש קטנה. מוסיפים את המקרוניים החתוכים, הפטרוזיליה, השום והגבינה ומבשלים עוד רבע שעה. אם סמך לטעמכם - דללו במים או מי מרק צלול אחר, אם דליל - אפשר להסמך בעזרת כף קמח מהול במעט מים קרים.

בהצלחה ובטאבון



# מה - מי - מתי - בעמותת על"ה

## בקפה תרבות על"ה - רח' לוי אפשטיין 14

תאריך	יום	שעה	נושא	מחיר
2.2.2012	ה'	10:30	הכינור במומנט מוסיקלי מאת יהושע קנז - ד"ר מירי ורון (הרצאה שלישית בסדרה).	30 ₪ כולל כיבוד קל.
09.2.2012	ה'	10:00	סדר ט"ו בשבט - נטעם, נברך ונשיר עם עמית והגיטרה ועם אריק בחליל.	10 ₪ כולל כיבוד קל.
13.2.2012	ב'	10:00	מאריי פרחיה - ענק הפסנתר ומשורר בנגינה. מנחה רות ברודי (מפגש שלישי בסדרת הגנום היהודי).	20 ₪ כולל כיבוד קל
14.2.2012	ג'	10:00	גדר, כבשה ואיש עם בעיה - טובה ברודר וגבי מאירוביץ -רוזנבאום. הקניית כלים ומיומנויות לניהול והתמודדות עם קונפליקטים בצורה אפקטיבית ויעילה.	10 ₪ כולל כיבוד קל.
16.2.2012	ה'	10:30	כינור ראשון - קורט רוזנדרוף ברבעיית רוזנדרוף מאת נתן שחם - ד"ר מירי ורון (הרצאה רביעית בסדרה).	30 ₪ כולל כיבוד קל.
20.2.2012	ב'	10:00	סביב לעולם - עדינה ואריה בן דור על חוויות ומראות מנפלאותיה של הודו וההימלאיה ההודית.	10 ₪ כולל כיבוד קל.
28.2.2012	ג'	10:00	מי לוקח אחריות בדאגה הבינדורית? סרט ודין מנחה יוספה רינות.	10 ₪ כולל כיבוד קל.

תערוכת ציורי שמן של ד"ר דויד משאלי נמשכת. המעוניינים להציג את עבודותיהם מתבקשים לפנות אל האוצרת דבורה ברושי. ☎ 08-9470379.

שידורי הטלוויזיה הקהילתית של עמותת על"ה בערוץ 98 - בימי ראשון בשעה 11.30 ובימי חמישי ב-19.00.



### הצגות

כל הכרטיסים להצגות אזלו  
עימכם הסליחה.

### על"ה זקוקה למנדבים:

- 1 לקשר אישי עם קשישים המוגבלים בניידות, בביתם.
- 2 להוראת WORD, תקשורת אלקטרונית ואינטרנט למבוגרים ב"מחשב לכל גיל".
- 3 לסייע בהפעלת קפה תרבות על"ה.

במרכז יום למבוגר ברח' בורוכוב 12:  
\* דוברי רוסית לפעילות חברתית.  
\* לעזרה והדרכה בעבודות יד:  
ציור, תפירה, מקרמה ועוד.  
\* לעזרה בחלוקת משלוחי מזון בעיר  
(אין צורך ברכב או רישיון נהיגה).

לפרטים: ☎ 8870 \* שלוחה 0

### התעמלות לגיל המבוגר

לגברים ולנשים עם מורות מנוסות. מיקום נוח ברחבי העיר. לפרטים והרשמה שלוחה 4 \*8870

### מעוניינים לשפר את הליכתכם, גם אם מעולם לא עסקתם בפעילות גופנית? - לכו על זה!

כל אחד יכול להתחיל בפעילות גופנית גם בגיל המבוגר. הליכה היא פעילות גופנית בעלת השפעה מקיפה על הבריאות.

לפרטים: ☎ 8870 \* שלוחה 4



### מדריך אישי לכל תלמיד - ב"מחשב לכל גיל" - כל אחד יכול!

לומדים להשתמש במחשב: הכל לפי העדיפויות האישיות והקצב שלכם. הלימודים מתקיימים בכיתת המחשבים (רחוב ביל"ו 41), או בבית התלמיד.

ערבי ברידגי "בקפה על"ה" בהזדקת גל וקס בכל יום א' 16.00 - 19.00.

פרטים והרשמה: \*8870 שלוחה 4

### דיוואן מטפלות עם נשמה אשכנזית עזרה ואיוווי כבתי קשישים



שירותי הסייעות והיישור לרשות הציבורי האכזר

☎ 8870 \* שלוחה 1, 08-9390717

### מוקדים לקבלת "כיוון חדש"

תושבי העיר שלא קיבלו את העיתון לביתם יוכלו להשיגו במשרדי העמותה - ביל"ו 41, ב"קפה תרבות על"ה" - לוי אפשטיין 14, ב"נווה עמית", ב"לב אבות" וב"גן דוד".

### הרשמה לחוג דאס

(חומר הדומה לחימר אך מתקשה ללא שריפה בתנור) בהנחיית הדסה יהודאי בימי ראשון ורביעי בשעה 10:00 ברמז 80.

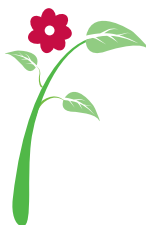
פרטים והרשמה: \*8870 שלוחה 4



### טיול לנגב המערבי יום ב' - 12.3.2012

ביקור בשביל הסלט - חקלאות מודרנית שמורת בארי, אנדרטת החץ השחור ריצפת פסיפס ייחודית בבית הכנסת במעון לפרטים והרשמה: אריה גרשוני בימים א' - ד' 09:00-12:00, טל. 057-7582684

תיקון טעות: במבזק "חוויה עברית" בגיליון ינואר 2012 צריך להיות כתוב: המתנדבת בלה אורטס פתחה כיתה לימוד לעברית, ולא כפי שפורסם. עימכם הסליחה.



מאות אל"ה מקיפת את הקוראים  
בחג ט"ו באבט למח!

