



אירועים בעמותה
עמוד 8

המפתח שבדלת
עמוד 7

מהי אצבע הדק?
עמוד 5

משולחנו של היו"ר
עמוד 3

אירוע ראשון מסוגו ברחובות

יו"ר עמותת עליה: "יעדי העמותה הם קידום איכות החיים של האזרח המבוגר ושדרוג תדמיתו ודימויו בקהילה"

נותנת הרגשת סיפוק והנאה למתנדב והרגשה קולגיאלית ונעימה של מקבל השירות"

מירה ניר



יו"ר העמותה הרמלך מציג את פעילותה

האולם המשודרג של קפה תרבות עליה ברחובות ביום שלישי האחרון היה מלא מפה לפה. היה זה מפגש ראשון מסוגו ברחובות. רבים מתושביה של העיר מבוגרים וגיל הביניים נענו להזמנת עליה ובאו להכיר את עמותת המתנדבים הגדולה בעיר ואת פעילותיה המגוונות למען האוכלוסייה המבוגרת.

יו"ר העמותה יחזקאל הרמלך וראשי המינהלים של העמותה הציגו את העמותה ואת פעילותה מאז הוקמה על ידי העירייה בסיועו של אשל בשנת 1982. העמותה פועלת בשיתוף פעולה עם האגף לשירותים חברתיים והמחלקה לרווחת המבוגר של העירייה. חוק העמותות מאפשר לעמותה לגייס משאבים חוץ-עירוניים, וכך הקימה בשנת 1987 את מרכז היום לקשיש מכספים אלה. המרכז מנוהל מאז ועד היום בהצלחה רבה על ידי העמותה.

העמותה, מהגדולות בארץ מסוגה, פועלת ללא כוונות רווח, מנוהלת ומופעלת על ידי כ-300 מתנדבים בסיוע 50 אנשי מקצוע שכירים, מתופעלת באמצעות ארבעה מינהלים ומעוטררת בתו תקן בינלאומי מעודכן (ISO 9001) של מכון התקנים הישראלי לאיכות הניהול.

סרטון חדש על העמותה

במהלך המפגש הוקרן סרטון חדש של צוות הטלוויזיה הקהילתית של העמותה באמצעותו ניתן היה להכיר מקרוב את מגוון הפרויקטים של העמותה, מוסדותיה, המתנדבים הרבים בסיוע צוות מקצועי מצומצם, הפועלים לקידום מטרותיה. ההתנדבות של מבוגר למען מבוגר

להמשיך לחיות בסביבה המוכרת
ראשי המינהלים של העמותה פירטו בפני הקהל את מגוון השירותים המאפשרים למבוגר להמשיך ולחיות את חייו בביתו ובסביבתו המוכרת.
המשך בעמ' 2

סגירת מעגל

כאשר הציג יחזקאל הרמלך את המתנדבת תמי גלטנר, הוא הפתיע אותה כאשר הזכיר לה שבתחילת שנות השמונים, כאשר כיהנה בתפקיד מנהלת המחלקה לזקן בעירייה והוא כיהן כראש העיר, היא הציעה לו להקים את עמותת עליה, ואחר כך גם את מרכז היום לקשיש. כיום הוא מכהן כיו"ר העמותה שהוא הקים, והיא בראש מינהל החברה, התרבות וקידום הבריאות של העמותה - שניהם כמובן בהתנדבות מלאה. אכן, סגירת מעגל מוכובדת.

אזהרה לאוכלוסייה המבוגרת ברחובות

חברות פרטיות במסע שיווק תוקפני ומטעה להתקנת לחצני מצוקה

מסע תוקפני, מטעה ולא אחראי מתנהל באחרונה על ידי חברות פרטיות המנסות לשווק לחצני מצוקה. עמותת עליה מבקשת להודיע לאוכלוסייה המבוגרת בעיר כי חברות אלה אינן קשורות אליה. העמותה אינה אחראית לתקינותם ולשירות הניתן על ידן.

העמותה מדגישה כי התקנת לחצני המצוקה על ידי החברות הפרטיות הנ"ל, הפועלות למטרות רווח, אינה כוללת את השירותים הניתנים לחברי הקהילה התומכת של העמותה בנוסף ללחצני המצוקה, כגון שירותי אב-בית, סיוע בתיקונים קלים, הבאת תרופות הביתה, התקנת אביזרי בטיחות ועוד מגוון שירותי רווחה.

ייעוץ והרשמה לקהילה התומכת של עמותת עליה בטלפון 08-9454949

מבזקים

צוות הטלוויזיה הקהילתית של עמותת עליה ברחובות ממשיך לזכות בפרסי הוקרה.

"כנפיים גדולות", סרטם של חיה דרוך, יפה הרשקוביץ וישראל שמיר שהופק על ידי הטלוויזיה הקהילתית של עמותת עליה ברחובות, נבחר על ידי ועדת השיפוט של פסטיבל "יוצרים מציאות", שהתקיים באפריל 2010, למקום השלישי בקטגוריית הסרטים הקהילתיים.

חמישה ראשי עיר בחזית אחת עם עליה. בפגישה האחרונה שקיימה הנהלת העמותה עם ראש העיר רחמים מלול, הוא הבטיח לעמותה לסייע לה בהקמת בית עליה - מרכז רב-שירותים לאוכלוסייה המבוגרת. בפגישה נכחו ראשי העיר בעבר: יו"ר העמותה יחזקאל הרמלך, יו"ר העמותה בעבר יצחק כץ ומנכ"ל עמל (העמותה המרכזית למען הזקן בישראל) יעקב סנדלר. ראש עיר נוסף שלא נכח אך חבר באספה הכללית של העמותה הוא מיכאל לפידות.

אוה פורי, המנהלת הוותיקה של שירותי הייעוץ ושירותי הסיעוד של העמותה, ביקשה לפרוש לגמלאות לאחר 17 שנות עבודה בעמותה. מרכז פומבי לתפקידה יפורסם בימים הקרובים.

פרויקטים חדשים בעליה: קורס ברידג' למתחילים בהזדרכת גל ויניב וס; מועדון לשיפור החשיבה והזיכרון באמצעות משחקי חשיבה המתאימים לכל משתתף, במפגשים שבועיים על כוס קפה וכיבוד קל; חוג לפעילות המוח במפגשים שבועיים; "סבתא טובה - סבתא שטוב לה" - סדנה של 5 מפגשים שבועיים בהנחיית שוש ולדמן;

פרטים על הפרויקטים הנ"ל בטלפון 9492131. מחשב לכל גיל - מעתה גם בבית. פרטים: אריה כרמל, 054-7779060.

האספה הכללית השנתית של העמותה תתקיים ב-23 ביוני. על סדר יומה דו"חות כלליים וכספיים וכן אישור החלטת הוועד המנהל על שינוי שם העמותה לעליה - עמותה למען המבוגר ברחובות.

”קידום איכות החיים”

המשך מעמ' 1

אור פורי, הממונה על שירותי הייעוץ והסיעוד של העמותה, סיפרה על הקו המאפשר לכל תושב לקבל ייעוץ ומענה לצרכיו האישיים והמשפחתיים הפתוח 24 שעות ביממה, כמו גם האפשרות לקבלת שירותי סיעוד בפיקוח מקצועי של העמותה בבית המטופל על ידי מטפל ישראלי או זר על פי צרכיו.



אתי אל-גד, ראש מינהל הרווחה ומנהלת מרכז היום, סיפרה על מגוון השירותים העומדים לרשות המבוגר במרכז היום, על הקהילה התומכת, עם לחצני המצוקה ואב הבית העומד לרשות החבר בקהילה במשך כל שעות היממה ועל האוזן הקשבת לכל מבוגר בודד או ערירי. עוד סיפרה על הבית החם, הארוחות המוכנות, השירותים המיוחדים לזקני הקהילה האתיופית.

תמי גלטנר, ראש מינהל החברה, התרבות, קידום הבריאות והפנאי, עידכנה את הקהל באפשרויות הרבות בתחומים אלה: הסדנאות, החוגים, התערוכות, הטילים, הנופשונים, לימוד שימושי המחשב (גם בבית התלמיד), תיעוד ביוגרפיות, סינמטק ובית הקפה המשודרג.

מתקדמים להקמת בית על"ה

ראש המינהל הכללי, זאב ליפקוביץ, סיפר על הפעילות הברוכה של מתנדבי הטלוויזיה הקהילתית עטורת הפרסים, על שדרוג ביטאונה של העמותה "כיוון חדש" ועל ההתקדמות בקידום תכנון בית על"ה - מרכז רב-שירותים לאוכלוסייה המבוגרת שימוקם במקום מרכזי ונגיש.

הקהל הרב שהוזמן ליהנות משירותי העמותה, תוך שמירה על אמינות, כבוד המבוגר ודאגה לרווחתו, הודה במחויבות כפיים לראשי העמותה ומתנדביה המעמידים לרשות הציבור את ניסיונם הרב וכישוריהם.

בחלקו האחרון של הערב הקשיב הקהל להרצאתה המלומדת של ד"ר שרה קפלן, דיאטנית קלינית, על הנושא: "עד מאה כעשרים" - על תזונה והתנהלות נכונה של המבוגר. הציבור לקח עמו הרבה עצות לאריכות ימים באיכות טובה.

מצוינות בכל גיל

ד"ר צבי ברק - מומחה למדעי ההתנהגות, מנהל מרכז "גישות" רחובות

קבלת החלטות

כשנדרשים לקבל החלטה, בדיקה ראשונה, האם יש אלטרנטיבה ואם אין אז...

אספו את מירב הנתונים הרלוונטיים טרם קבלת ההחלטה, צמצמו ככל שניתן את מרכיבי אי הוודאות.

התייחסו גם לנתונים שלא נוחים ו/או לא מתאימים לכם, קיימת נטייה להמעיט בערכם.

בדקו את המחיר האלטרנטיבי להחלטה (מה יקרה אם לא נחליט?). זה מעודד ועוזר לקבל החלטה נכונה.

קבעו פרמטרים לקבלת ההחלטה המתאימה לכם. זכרו, הפרמטרים שקבעתם לעצמכם מהווים את הנתבי הקריטי לקבלת ההחלטה.

הגדירו לעצמכם את האלטרנטיבות (דרכי פעולה) הקיימות והאפשריות.

בחנו את היתרונות והחסרונות של כל דרך פעולה אפשרית לנוכח הפרמטרים שקבעתם לעצמכם.

הקפידו לשתף את הסביבה הקרובה - שלכם, בני הזוג, הורים, ילדים, משפחה, חברים, מנהלים, עובדים, עמיתים וכו' - בתהליך קבלת ההחלטה. החלטה שהתקבלה בשיתוף, קל יותר לגייס את הסביבה למימושה.

היו קשובים לאינטואיציה שלכם והעמידו כל החלטה בבקרה של שכל ישר.

ולסיום

נזכור תמיד, לעתים נדרשת אנרגיה רבה יותר לברוח מקבלת החלטה מאשר המחיר שנשלם בקבלתה.

מרפאת קופת חולים כללית בשעריים משנה צורה המבנה שופר ושודרג, הצפיפות כמעט שנעלמה והלחץ שהיה כרוך בהגעה למרפאה כבר אינו קיים

בני נועם

אנו רגילים לשמוע תלונות על מחדלים בקרב מוסדות ציבור. הפעם, לשם שינוי, כמטופל ותיק במרפאה של קופת חולים כללית ברחוב יהודה הלוי בשעריים, ברצוני להביע את שביעות הרצון שלי ושל מטופלים נוספים מתפקודה של המרפאה. מי שנזקק לטיפול רפואי של קופת החולים הכללית בשעריים חש בעבר את הקושי והלחץ שהיו כרוכים בהגעה למרפאה. במשך שנים רבות שירת המבנה אלפי חולים שנזקקו לטיפולים רפואיים. היו ביניהם נכים, קשישים וילדים שסבלו מצפיפות כאשר הגיעו למרפאה.

באחרונה שופר המקום ושודרג לרווחת החולים. המרפאה התרחבה, הצפיפות כמעט שנעלמה ומעלית הותקנה בבניין לטובת המטופלים שאינם צריכים עוד לזדות במדרגות על קביים, על הליכונים או עם עגלת תינוק. המקום מאוורר וממוזג, הרופאים נינוחים, המטופלים מקבלים טיפול ראוי ולא נשמעות טענות וטרוניות. השקט והסבלנות שולטים בכל המרחב.

בבית המרוקח יושבים אנשים בסבלנות וממתנים לתורם כאשר הרוקחת האגדית אנג'לה מספקת את התרופות בנעימות רבה. האחות לינה מסבירה פנים לכולם, מחייכת בלבביות לכל חולה ומשרה אווירה נינוחה ומרגיעה. עובדות המשרד, חביבה וחברותיה, עושות את מלאכתן בהקרבה רבה בניצוח מנהלת המשרד בת-חן, למרות העומס הרב הרובץ על המשרד.

מנהל המרפאה, ד"ר ברוך אלטוב, מיטיב עם כל המטופלים, ואין חולה שאינו מהלל ומשבח את הרופא הטוב, המיטיב והמרגיע. שמעתי מטופלים רבים המודים לו ומברכים אותו - ואת כל יתר הרופאים ועובדי המרפאה.

יבורכו כל הרופאים והעובדים המשקיעים מאמץ רב בטיפול בחולים. מומלץ להרחיב גם את סגל העובדים, לרווחת החולים. לסיכום, טוב לחיות באזור שיש בו מרפאה כזאת, רופאים מיומנים, צוות מסודר ומנהל מרפאה נעים הליכות.



מכתבים למערכת

עמותת על"ה ביל"ו 2 רחובות byinon@walla.com

רב, ולא ידעתי אנה אני באה. להפתעתי ולשמחתי הרבה פנתה אלי תחיה ממוקד "אוזן קשבת" של עמותת על"ה וקשרה אותי למתנדבות של המדור. אין מלים בפי לתאר עד כמה אני מעודדת מהשיחות המתנהלות בינינו, שהן מעניינות ועל רמה תרבותית. בתחילת כל שיחה שואלים לשלומי ומקשיבים בנועם לדברי. לעתים אף להן מצוקות וכאבים, אולם הן ממשיכות לבוא במסירות נפש ובאהבה ולמלא את תפקידן בנאמנות. על כך אני מברכת את בנות שיחי, ואת שאר מתנדבות אוזן קשבת, בהערכה רבה ובברכת "חזק ואמץ".

רחל גרנית

תודה לאב הבית

ברצוני להודות לאב הבית שלנו, גבי לפור, אב קהילה תומכת, על עזרתו הרבה, על הדייקנות שלו, על המקצועיות שלו ועל הנימוסים שלו - ולא פחות חשוב, על הרגישות שלו.

רות שטיין אסכולי

חזק ואמץ למתנדבות "אוזן קשבת"

לפני כמה חדשים קרתה לי תאונה מצערת, שחייבה אותי לאחר אשפוז בבית החולים להישאר בבית. לדאבון לבי, לא יכולתי להמשיך בחיי הקודמים הרגילים - חיי תרבות, ספורט וכיוצא בזה. השינוי שחל בחיי גרם לי תסכול



ההחלטות העקרוניות האחרונות הדרושות לסיום הפרוגרמה של בית על"ה אנו נערכים להגשתה לאישורה של הוועדה המקומית לתכנון ולבנייה. הבניין יוקם על מגרש מרכזי ונגיש בפינת הרחובות השופטים, הנביאים וז'בוטינסקי, והיו בו שלוש קומות מעל חניון תת-קרקעי. בבניין ירוכזו כל שירותיה המגוונים של העמותה, לרבות אודיטוריום משופע וקפה תרבות על"ה צמוד. נקווה שאשל והעירייה, החוגגת 120 שנה להקמת העיר רחובות שמרבית אוכלוסייתה שייכת לאוכלוסייה המבוגרת, יעמדו בהבטחתם ויסייעו לנו בהגשמת החלום של רבים מתושביה הוותיקים של העיר.

טובה אחת בלבד. מה שאנחנו כן יודעים זה שתארים רבים הקשורים לגילנו, כמו שם העמותה שלנו, "למען הקשיש", נקבעים על ידי האנשים עצמם. הואיל וכך, נראה שהחלטתנו לשנות שם העמותה שלנו ל"למען המבוגר", היתה נכונה. אין ספק שהוא תורם לשדרוג דימויו ותדמיתו של המבוגר. האסיפה הכללית של העמותה תאשר בישיבתה הקרובה את ההחלטה שהתקבלה בוועד המנהל. לאחר אישור רשם העמותות נוכל להשתמש בשמנו החדש הלכה למעשה.

בית על"ה

שירותי העמותה מפוזרים בכל רחבי העיר, מאוכלסים במבנים לא ראויים ולא נגישים, מה שמקשה על מקבלי השירות ועל מתנדבינו, נותני השירות. בימים האחרונים התקבלו

שורות אלה נכתבות שעה קלה לאחר שהסתיים מפגש ההיכרות של הציבור עם העמותה (ראו ידיעה בעמוד השער). את הרעיון של מפגש זה העלתה לראשונה המתנדבת שלנו מירה ניר, הממונה על ההסברה והשיווק בעמותה. הספקנים, כדרכם, אמרו שחבל על המאמץ שכן לא יהיה קהל - למי שמכיר אין עניין, ומי שלא מכיר לא יבוא.

הופתענו. האולם של קפה תרבות על"ה היה מלא מפה לפה. הקהל היה מגוון - צעירים ומבוגרים, ותיקים וחדשים - ולמתנדבים שלנו היה טוב בלב. עמלנו לא היה לשווא, ונראה שפעילותנו מוערכת.

מתי אדם הופך לזקן?

אנו שואלים עצמנו לא אחת מתי אדם הופך לזקן. זוהי שאלה מורכבת שאין עליה תשובה

! יחזקאל הרמלך

אכפת לי / רות קלי

למי נועדו החניות הכחולות?

האם החניות המסומנות בכחול מיועדות לנכים או למכוניות שלהם?

לוותר על חוג או הרצאה, כי איני יכולה ללכת מהחניות הרחוקות. הייתי שמחה אם היו משאירים את החניות הכחולות פנויות למי שבשבילו הן חיוניות.

הרברט (62): עליתי לארץ מארה"ב ב-1967 ואחרי קורס באולפן, כשהייתי בן 19, גויסתי לצה"ל בתקופת הכוננות. השתתפתי במלחמת ששת הימים ונפצעתי קשה בגב. למזלי נשארתי בחיים והשתקמתי, אבל מאז אני מתקשה בהליכה. בנהיגה אין לי בעיות, כי יש לי רכב מותאם לצרכים שלי וגם תו נכה. אני עצמאי, נוסע לכל מקום, חונה קרוב ומסדר את ענייני. באחד הערבים בשבוע שעבר הגעתי לחניית נכים, אבל רגע לפני תפש את החניה נהג צעיר. הוא יצא מהרכב ואתו עוד נער ושתי עלמות מצחקקות. בצעדים קלילים התרחקו ארבעתם מהמכונית שהיתה, כנראה, של אחד ההורים והיה בחלונה הקדמי תו נכה. אני שואל אם יש חוק בעניין הזה.

אם יש לכם הערות, הצעות או סיפור אישי בנושא הנדון, אתם מוזמנים לכתוב למערכת "כיוון חדש".

ההתחשבות של העירייה בנהגים שמתקשים להגיע ממכוניותיהם ליעדים שאליהם נסעו ראוייה לשבח. במגרשי חניה רבים מוקצות כמה חניות לנכים. הן צבועות בכחול, ומצויר עליהן גם הסמל המקובל של כיסא גלגלים. לאנשים המוגבלים בניידות יש ברכבם תו נכה המורה על הרשות שניתנה להם להשתמש בחניות אלה, שהן קרובות יותר ליעד המבוקש: חנויות, משרדים, בתי קולנוע וכדומה. אך אליה וקוץ בה: לא אחת אנו רואים שבני משפחה של נושא תו הנכה מנצלים את זכות החניה, וגוזלים בכך מקום של מי שבאמת זקוק להטבה הזאת.

הגיה (70): זה שנים אחדות אני סובלת מאמפיזימה, מחלת ריאות כרונית שמקשה על הנשימה. בישיבה רגועה אני מרגישה טוב, אבל קשה לי מאוד לנשום כשאני הולכת או מנסה לעלות במדרגות. אני לא מוכנה לוותר על חוגים, הרצאות ותיאטרון, ומגיעה לכל מקום באוטו הקטן שלי. אני חונה בחניה המיוחדת לאנשים עם מוגבלויות, והולכת לאט לאט למחוז חפצי. לפעמים כל החניות תפוסות, ולא תמיד על ידי הזכאים להן. כשאין לי מקום חניה קרוב אני צריכה

מרכז היום של על"ה - מסגרת חברתית מועדפת

מירה ניר

מרכז היום של עמותת על"ה, ברחוב בורוכוב 12 ברחובות, מאפשר למבוגר ליהנות מכל העולמות: להמשיך לגור בביתו ובסביבתו המוכרת ולקבל מענה בתחום החברתי, החווייתי, היצירתי והרגשי. המרכז מספק גם ארוחות בוקר וצהריים והסעות מהבית למרכז ובחזרה.



עמוד בועות בסנוזלן

המרכז הוא חוליה חשובה המקשרת בין המבוגר לבין שירותי הרחבה בקהילה, כמו קופות חולים וביטוח לאומי. לעתים הוא משמש גוף מקשר בין המבוגר למשפחתו. במרכז צוות מגוון של אנשי מקצוע המתמחים בעבודה עם מבוגרים: עובדת סוציאלית, אחות, פיזיותרפיסטית, מדריכי חוגים ומטפלות המוסמכות בתחום הזיקנה.

"הסנוזלן - חוויה רב-חושית"

מרכז היום של העמותה, "בית יצחק", הוקם ב-1987 ומאז מציע מגוון שירותים חברתיים ותעסוקתיים המשולבים בטיפול היומיומי במבוגר. בין השאר קיים במרכז חדר מיוחד על שם ניצה כץ, ובו "הסנוזלן - חוויה רב-חושית", אחד מאמצעי הטיפול החדשניים במבוגרים כמו גם בילדים, המרגיע ומספק גירוי קוגניטיבי-התנהגותי. בין המבקרים במרכז מתגבשים קשרים חברתיים ונוצרת מסגרת חברתית תומכת חשובה ביותר. הפעילויות והתכנים משתנים בהתאם לצורכי האוכלוסייה המטופלת. קיימת גם אפשרות לקבל במקום תמורת מחיר סמלי שירותי מספרה, פדיקור, מסז', טיפולי פנים, שירותי כביסה ותיקון בגדים.

אגף מיוחד לתשושי נפש מיועד למבוגרים הסובלים ממחלת אלצהיימר ומחלות דומות. הצוות המקצועי מספק ייעוץ והדרכה לבני המשפחה ולכל פונה המתלבט בהתמודדות עם תשושי נפש. המקום אינטימי ומותאם למצבו המיוחד של המבוגר: מוסיקה, גינון, פעילות עם בעלי חיים ועוד. הפעילות מספקת תמיכה נפשית, מקצועית ואישית בשיטות טיפול מתקדמות. אין ספק שהמרכז הוא אחד הפתרונות הטובים ביותר לבעיות פיזיות ונפשיות המתעוררות בגיל המבוגר.

לביקור וקבלת מידע, טל' 08-9361179



מנהלת העיתון: ברכה ינון

עורך: אריאל גוטליב

מערכת: חננה אבן, יפית איתן, לילי דויטש, בני נועם, דבורה רם, רות קלי, נירה עפרוני, דליה דמארי, חני פרנק, עזרא אשר, מירה ניר

מו"ל: על"ה - עמותה למען המבוגר רחובות, ביל"ו 2, טל. 08-9392655 E-mail: byinon@walla.com

הדפסה: דפוס ש.ה.ר רחובות

עיצוב גרפי: רויטל אסולין

המורים והגננות ברחובות הצדיעו לגמלאים שהגיעו לגבורות

מירה ניר



אולם יד לבנים ברחובות לבש חג ביום רביעי 28.4.10 כאשר החלו לנהור אליו גמלאי מערכת החינוך. חלקם בשנות ה-80 וגם צעירים יותר.

המפגש בין האנשים אשר חלקם לא התראו שנים, הוכיח שהחוט המקשר ביניהם - העשייה החינוכית כל חייהם, לא ניתק. להיות מורה זו דרך חיים, אמרה אחת מהנוכחות.

בכניסה קיבל כל גמלאי שהגיע לגבורות, תעודת הוקרה ושושן אדום. הייתה תחושת התרגשות

של אירוע יחיד ומיוחד. את הגמלאים בירכו גבי שמעון יו"ר הסתדרות המורים ברחובות והמרחב, לאה ברקאי יו"ר תא

הגמלאים ברחובות, ד"ר אביבה בריינר מנהלת

המחלקה לחינוך על יסודי, שייצגה את יעקב

מרקוביץ מנהל אגף החינוך של העירייה,

ויחזקאל הרמלך, יו"ר עמותת על"ה, העמותה

הגדולה בעיר, הפועלת לרווחת תושביה

המבוגרים. כולם הדגישו את תרומתם של הגמלאים לקידום

מערכת החינוך בעיר, והודו להם על פעילותם בהתנדבות

להעשרת חיי התרבות והחברה של כל גמלאי המערכת.

בחלקו השני של הערב הופיע צמד "שמים פתוחים" במופע

כליזמר עולמי ושירי נוסטלגיה. השירים והמוזיקה אכן הזכירו

איך הזמן חלף, אך לא נשכח. את הערב הנחתה הגמלאית אילנה

הדני.



הגמלאים שהגיעו לגבורות

שבועות במרכז היום לאזרח המבוגר

עזרא אשר

מסיבת חג השבועות במרכז היום לאזרח המבוגר שילבה טקס לכבוד החג והופעות מחול. המסיבה



תלמידות ביה"ס ויצמן

נפתחה בהופעת להקת המחול של בנות בית

הספרויצמן, בהשתתפות ערה של המבקרים

במרכז היום, שהסבירו ברקע את משמעות חג

השבועות ואת סמליותו של כל אחד משבעת

המינים לגבי עם ישראל. אחת הקשישות שרה את

שירי חג השבועות, ואליה הצטרף בשמחה הקהל.

קהל הקשישים, כמאה איש ואשה, רובם לבושים לבן, ישב דרוך, שתה בצמא כל מלה שנאמרה וחלקו אף הצטרף לבנות בריקוד משותף.

כאן המקום לציין שטקס הבאת הביכורים היה נהוג כאשר בית המקדש היה קיים, וכל אזרח בארץ היה מביא את

הביכורים שלו. עם תקומת עם ישראל בארצו חודש מנהג זה בהתיישבות

העובדת. אחר כך התפשט גם לאזורי הארץ האחרים, בהיותו חג

המסמל את האביב והטבע. ריאינתי את הגברת סולטנה סוויסה,

אחת הקשישות במרכז. לשאלתי מה עושה לה מסיבה זו של חג השבועות

כמבקרת במרכז, ובייחוד השתתפות בנות בית הספר ויצמן באירוע זה,

ענתה כי זה נותן לה המון: ראשית בזכות הרגשת השייכות לקהילה, ושנית מפני שהמסיבה מביאה לה ולכל הקשישים במרכז את שמחת החג. היא גם

נהנית משילוב הדור המבוגר והצעיר בחגיגה אחת, כאשר מבקרי המרכז חוגגים יחד עם בנות בית הספר ויצמן. המסיבה הסתיימה כפי שהחלה,

בשירי חג השבועות וארץ ישראל.



הקשישות מצטרפות לריקוד

זמנות על"ה ברושים מתנדבים

* להדרכה בשימושי מחשב בסיסיים

* לכתיבת ביוגרפיות אישיות

* לבדיקות סינון ראייה, שמיעה ושיווי משקל

* לקפה תרבות על"ה

* לטלוויזיה הקהילתית

פרטים אצל טובה גבע בטל' 08-9492131

לעיתוננו "כיוון חדש" דרושה/ה

רוכשת/ת מודעות פרסום

טל' 050-8657300

לפרסום מודעות ב"כיוון חדש":

טל' 050-8657300

אנחנו הדור הראשון

אין תחליף לסבא מגונן

סבא הינו סלע מוצק, הגלים והרוח לא חרצו בו אותותיהם. הגלים האלימים מתנפצים עד עדיין.

סבא חסר חובות לנכדיו, ומכיל את מלוא הזכויות חובותיו בעבר היו לילדיו (ולעתים חמק מחלקן)

ולנכדיו הוא מותיר בהווה רק זכויות ליטוף של ראש ילד אהוב וקטן

סבא הינו כולא הברקים והרעמים

סבא הינו חוף המבטחים

סבא הינו שובר הגלים האלימים

נכדיו מיטלטלים בעין הסערה, לחוצים בין מטלה למטלה הוריהם מופקדים על אורחותיהם, רווחתם, חינכם, שלומם ובריאותם

למרבה המזל, לסבא ייחזו שיירים מענגים של ליטופם

סבא הינו סלע מוצק, עוגן ומפלט לנכדיו בסחרחורת משברי חייהם סבא הינו כולא הרעמים ושובר הגלים האלימים

בקיצור לעיקר ולעניין: סבא הינו חוף מבטחים לנכדיו הלאים

אוריאל צור

נירה עפרוני מזמינה אתכם להביע את דעותיכם בדיון שעיקרו יהיה: יחסי סבים- נכדים, מה נכון?



"אצבע הדק"

בתופעת "אצבע הדק" נפגעת הגמישות הטבעית של האצבע, ונוצר קושי בכיפוף או יישור שלה. מומחה ברפואת כף יד יכול לטפל בבעיה

וקושי בכיפוף אצבע נכל אצבע עלולה להיפגע, שמלווה לעתים אף בכאבים. כאמור, הפעלת כוח מתגברת על המכשול לכיפוף, אך הכוח שצריך להפעיל עלול להתגבר, מה שיכול להפריע גם ליישור האצבע - ואז היא נשארת מכופפת ומפריעה לתפקוד.

הטיפול המוצע כולל שני שלבים: בשלב הראשון יש ניסיון להקל על המצב באמצעות טיפול שמרני (הביטוי טיפול שמרני מצוין בדרך כלל הימנעות מפעולה פולשנית/כירורגית). הטיפול הזה כולל הפעלת אולטרסאונד למקום, אמבטיות חמות או הזרקה מקומית של תכשירי קורטיזון. אם הטיפול השמרני אינו מצליח וההפרעה מתגברת, אפשר לשחרר את המכשול באמצעות פעולה כירורגית בהרדמה מקומית.

המכונה "רפואת כף היד". לרוב עוסקים בכך רופאים שהכשרתם הבסיסית היא באורתופדיה כירורגית. סביר להניח שכאשר נפנה לעזרה בקשר לבעיה בכף היד נגיע למומחה כזה, והוא אשר יטפל בנו, בעיקר אם נחוץ טיפול ניתוחי.

באצבע הדק הכוונה למצב שבו הכיפוף הטבעי והחלק של האצבע (שמושג בעזרת שרירים וגידים העטופים במעטפות רקמה) נפגע, ויש צורך בהפעלת כוח כדי להשלימו - בערך כמו שנחוץ כוח להפעלת ההדק של רובה או אקדח. הדבר קשור בעיבוי או נפיחות במעטפת של הגידים והשרירים המכופפים את האצבע, הגורמים למכשול בתנועה הטבעית והחלקה.

אם כן, הסימנים הקליניים הם תחושת מכשול

פרופ' ארתור ליבוביץ

כולנו מכירים את הביטוי "האצבע על ההדק", אך לעתים האצבע עצמה פועלת כמו הדק. נקדיש הפעם את הכתבה לתופעה קלינית המכונה "אצבע הדק", שמוכרת בין הרופאים בשמה האנגלי "Trigger finger".

כף היד היא למעשה כלי העבודה הטבעי של האדם. היא מסוגלת לתנועות עדינות ולכל מלאכת כפיים, מהכנת לבנים ובניית בית עד להרכבת מחשב, ומפיסול באבן לנגינה על פסנתר. כל זה מושג בזכות מערכת של שרירים וגידים המופעלים על ידי עצבים ופועלים בצורה מתואמת, מיומנת וחלקה. לעתים מופיעות בעיות בכף היד שמשבשות את הפעילות, ומאחר שמדובר באיבר כה חיוני הועידה לו הרפואה ענף התמחות מיוחד

תיאטרון מזן אחר

המפגש עם ששת השחקנים החובבים של תיאטרון פלייבק הפך לחוויה בלתי נשכחת עבור מבקרי מרכז היום לאזרח המבוגר

דליה זמארי

בערב חג השבועות התאספו כ-50 איש ואשה במרכז היום לאזרח המבוגר כדי לצפות בתיאטרון מזן אחר - תיאטרון הפלייבק של מכון ויצמן. הצופים שחיו בדריכות לא ידעו מה צפוי להם במפגש עם שישה שחקנים חובבים

שהקימו תיאטרון אימפרוביזציה ואלתור.

השחקנים הם ברובם מדענים צעירים, דוקטורים ופרופסורים חובבי משחק שנפגשים עם קהל אקראי וזולים ממנו סיפורים אישיים שאותם הם ממחיזים ומעלים על הבמה עוד באותו המפגש. צפיתי בשפי המתמטיקאי, ניר איש המחשבים, צ'לינה ודניאל הביולוגים, גל קצין המשטרה ועמי - המורה לפסיכודרמה והמדריך של החבורה המיוחדת הזאת - שהגיעו בהתנדבות למרכז היום. אחת לשבוע נפגשת הקבוצה עם עמי במכון ויצמן לצורך הדרכה ותרגול. האלתור והאימפרוביזציה נועדו לדבריהם לחדד את היכולת להקשיב ולתרגם את הדברים לחוויה רגשית עבור קהל הצופים. התכנים מתקבלים מהקהל, והצלחת המפגש תלויה כמובן ברמת האימפרוביזציה ובעיבוד של החומרים להצגה ויזואלית מהנה.

במפגש של ערב שבועות הפנה עמי שאלות לקהל. השאלות התמקדו בחוויות הבוקר שלהם, בסיפורי עלייתם לארץ, בחוויות היקלטות בה ובזיכרונות מחג השבועות בגולה ובארץ. מטרת השאלות המנחות של עמי היתה להוציא מהקהל סיפורים אישיים שיהוו חומר גלם להמחזות. ההמחזות שבאו בעקבות הסיפורים הועלו בדרכים שונות: בדרך של מקהלה מדברת, בפורמט מוסיקלי, בפיסול, במונולוגים משולבים, בפורמט פתוח ועוד ועוד דרכים מגוונות.

במפגש עלו זכרונות ילדות מימי הבריטים בארץ ישראל, מהעלייה באוניית מעפילים, מקטיף התפוזים ברחובות ומקשיי הקליטה בארץ. סופיה שעלתה לארץ ב-1948 מבולגריה סיפרה על 62 שנות חייה ברחובות. זהבה שעלתה ב-1967 מהונגריה סיפרה על געגועיה לעץ האגוז המלבלב על רקע השלג הלבן בארץ הולדתה. שושנה בת ירושלים, חיילת גולני לשעבר ואחות בבית החולים דונולו ביפו, סיפרה על קטיף התפוזים ועל שמחת החיים בשנות המדינה הראשונות. כל סיפור שעלה הומחז, הוצג בפני הצופים וזכה מיד למחאות כפיים סוערות של הקהל.



שחקני "פלייבק" בפעולה

סוכם בין הנהלת על"ה ומשה סנה אור, מנכ"ל "אור מדיקל" שיינתנו מחירים מיוחדים למביא מודעה זו

החודש מבצע מיוחד לנעלי "טבע נאות" וגרבי לחץ

בס"ד

חיתולים למבוגרים מוצרי ספיגה ציוד רפואי

לא תמצאו יותר זול



משלוחים חינם

077-5117011

רח' בנימין 18

אורמדיקל רפואה וטכנולוגיה בע"מ

בתום המפגש הכל כך מיוחד ניגשו הקשישים אל השחקנים הצעירים והודו להם על החוויה הבלתי נשכחת. הם לא שכחו להלל ולשבח את מרכז היום, שדואג להפתיע אותם בכל פעם מחדש בחוויות שמסבות להם עונג רב והנאה צרופה.

מחשבות לקראת שבוע הספר



עם ילדים משוטטות בין הדוכנים, ומנצלות את ההזדמנות לרכוש ספרים שונים: ספרי מדע לילדים, ספרות יפה, ספרות בלשית, ספרי בישול ועוד.

זוהי חגיגה אמיתית לראות ילדים שבחרים ספרים לרוב, לפי הכריכה או בהתייעצות עם ההורים - "ספרים רבתי ספרים", אמרו הגשמים

אכן קנו וניהנו!

סיפורי האחים גרים, הסיפורים הקלאסיים העוברים מזור לזור. הדמויות באגדות האלה דמיוניות, והילדים וגם המבוגרים נשמו לרוחה בסוף שתמיד היה טוב. האגדות והסיפורים מפתחים את הדמיון והמחשבה ומעוררים את הרצון להמשיך לקרוא.

ילד שנחשף לעולם הספרים יהפוך למבוגר אוהב קריאה. לכן, קוראים יקרים, אם לא נחבב את הקריאה על הילדים, בעוד כמה שנים לא יהיה עבור מי לערוך את החגיגה השנתית הזאת, "שבוע הספר העברי" - ולא רק העברי.

שבוע שבו בכל עיר מרכזית מוקמים דוכנים עמוסי ספרים הנמכרים במחירים נוחים ומפתים. בשבוע זה עונג לראות משפחות

לילי דויטש

בילדותנו, כאשר הורינו הקריאו לנו סיפורים, ולאחר מכן כשכבר למדנו לקרוא לבד, קראנו סיפורים רבים. את חלקם אהבנו יותר, את חלקם פחות, והיו אפילו ספרים שלא סיימנו כי לא מצאו חן בעינינו. אבל תמיד ידענו כי בכל סיפור ישנם אירועים אמיתיים וישנם אירועים מפרי דמיונם של הסופרים.

היו סיפורים שבהם הזדהינו עם אחת הדמויות, ואפילו ראינו עצמנו כחלק מהסיפור. בילדותנו הזדהינו עם נסיך או נסיכה, בגיל מבוגר קצת יותר הזדהינו עם הגיבור או הגיבורה, עם המצליחים, היפים והמאוהבים. כשהפכנו להורים סיפרנו לילדינו אותם הסיפורים, אותן האגדות. סיפורי הנס כריסטיאן אנדרסן,

דיוקן / אברהם קרטה

עד היום הוא זוכר לטובה את הפרדסן שורץ ז"ל שתמך, עזר והתייחס באהדה לכל עובד.

את השכלתו הכללית והתורנית רכש בעיקר בישיבת פורת יוסף ובישיבת שונה הלכות. הוא יודע את התורה על בוריה, גאון של ממש בתורה. הוא ידוע בשנינותו, צחות דיבורו וכושר שכנועו, ובעיקר בחוש ההומור האופייני לו במיוחד.

בצעירותו נשא לאשה את לאה לבית גמיל, ויחד הקימו בית ומשפחה לתפארת. הם חובקים בן ושלוש בנות, 18 נכדים ושני נינים - כן ירבו.

אברהם מצא את פרנסתו העיקרית במשרד הדתות, שם עבד 35 שנה כמבקר ומשגיח כשרות. בכל שנותיו ועד היום הזה הוא רוכב על אופניים. בגילו המופלג (85) הוא מרגיש טוב ומקווה להמשיך לרכוב להנאתו.

נאחל לו עוד שנים רבות וטובות בבריאות ונחת.



קרטה בן ה-85

אברהם עשה את צעדיו הראשונים בגן הילדים אצל חריזי וגם בגן מאיה רוזנברג בשעריים, שהיתה ידועה בנדיבותה ומסירותה לילדי שעריים ובכלל. אברהם הגיע לישיבת פורת יוסף, ובה למד תורה אצל הרב מאיר חי מזרחי זצ"ל.

אברהם היה ילד כשרוני, גאון וחרוץ ובעל

חוכמה שעד היום הוא מלא בה כרימון. כנער החל לעבוד בפרדסים כנגר אריזה, בקטיף, בהשקיה, בעידור בפרדסים ובכל משלח יד.

בני נועם

אברהם קרטה נולד ב-1925, והתייתם מאמו כשהיה בן שנה בלבד. קרטה עלה ארצה ב-1928 כפעוט בן שלוש.

אביו שלח אותו מתימן עם שני אחיו הגדולים, שהם עצמם היו ילדים בני 10-11. האחד נפטר בעדן, ושני היתומים הנותרים הגיעו לתל אביב ובה שהו חודשים ספורים אצל מכרים שגרו בעיר. משם הגיעו לשעריים. כאן נקלטו אצל משפחת מדהלה הידועה.

אביהם חיים קרטה עלה ארצה מיד אחריהם. הוא כבר היה נשוי לאשה אחרת ועם ילדים נוספים. אברהם ואחיו סעדיה התאחדו עם אביהם, ויחד גרו בצריף דל ורעוע שהוקם על המגרש של עובדיה מזרחי, איש הציבור הנודע משכונת שעריים.

חיהם וחבלי הקליטה שחוו היו קשים מאוד: הם התקיימו מלחם צר ומים לחץ. שעריים היתה בראשית ייסודה, והפרנסה העיקרית היתה בחקלאות אצל פרדסני רחובות.

מורים גמלאים יוצרים

תא המורים הגמלאים סניף רחובות

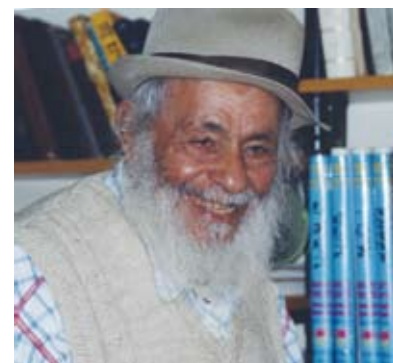
מזמין את הציבור לתערוכה מפרי יצירותיהם של גמלאי מערכת החינוך. בתערוכה יוצגו ציורים, צילומים, עבודות קדרות, פיסול ורקמה.

הפתיחה החגיגית תתקיים בבית דונדיקוב, רח' יעקב 32 במוצאי שבת, ז' בתמוז תש"ע, 19 ביוני 2010, בשעה 20.00 התערוכה תינעל ביום שני, ט"ו בתמוז תש"ע, 28 ביוני 2010

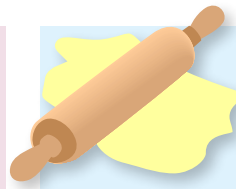
שעות הפתיחה:

ימים א' וה' בשעות 17.00-19.00
בימים ב' וד' בשעות 10.00-13.00

הציבור מוזמן



ראובן שרעבי בן ה-100. כה לחי!



בגיליון קודם ביקשנו מתכונים שונים מבית אמה בהונגריה, או לחלופין עוגות מהמטבח ההונגרי - וקיבלנו ים של מתכונים! תודה לשולחים - מובן שרק חלק מהמתכונים יוכלו להופיע בעיתון, כי לא תספיק לנו השנה - וכולנו נמשיך ליהנות מעוגות הונגריות עוד שנים רבות. אנחנו חוזרים ומבקשים גם מתכונים לעוגות של עמים אחרים. תודה ליואל מקפה תרבות על"ה, שהעביר את המתכון ל"גלוסקת הזהב" מאשה ששמה אינו ידוע לנו.

החומרים לבצק:

- 500 גרם קמח
- 2 כפות שמרים יבשים
- 2 כפות סוכר
- 100 גרם חמאה
- 2 ביצים
- 1/2 מיכל שמנת מתוקה
- 1/2 מיכל לבן
- 1/2 כוס חלב

החומרים למילוי:

- 100 גרם אגוזים טחונים
- 4 כפות סוכר חום
- ריבה חמצמצה
- 100 גרם חמאה מומסת

אופן ההכנה:

משמנים תבנית עגולה או שתי תבניות אינגליש קייק. מחממים תנור ל-180 מעלות. שמים את כל החומרים לבצק בקערת מערבול ומערבלים כ-8 דקות עד לגוש חלק. מכסים בניילון ומתפיחים בערך שעה. מחלקים את הבצק ל-4 חלקים ומרדדים כל חלק לעובי 1 ס"מ. קורצים עיגולים בכוס ומברישים כל עיגול בחמאה מומסת. מניחים את העיגולים זה לצד זה בתבנית. מניחים כפית מלאה ריבה על כל עיגול, מפזרים מעט אגוזים מעורבים בסוכר חום וחוזר חלילה. שוב עיגולי בצק, חמאה, ריבה ואגוזים בשכבה שנייה, וכך בשכבות עד לתום הבצק. את שארית החמאה יוצקים מעל העיגולים ואופים כ-50 דקות בחום בינוני. מקררים ומקשטים באבקת סוכר.

בהצלחה

עדות

סינמטק בקפה תרבות על"ה

דליה דמארי

תיאטרון עדות הוקם על ידי עזרא ועירית דגן תחת המוטו "לספר כדי לחיות", ופעל ברחובות במשך שנה וחצי. מדי שבוע נפגשו ניצולי שואה ותלמידים מחטיבות הביניים במשך שעה וחצי בבית דרור, המשמש מרכז להנחלת מורשת השואה, וניסו להבין. לניצולים היה תפקיד חינוכי - להעביר את המורשת, הצעירים שמעו מהמקור האמיתי (ולא מספרי ההיסטוריה), נקשרו למבוגרים, התקרבו אליהם וחשו חיבור לסיפור שלהם. הפרויקט הסתיים בהצגה משותפת שבה התלמידים משחקים את הניצולים. הם, שלא דיברו ולא סיפרו לילדיהם, החלו לספר רק לנכדים ששאלו, וכאן הדור השלישי גרם להם להקלה, לעידוד ולתקווה, על ידי כך שהם משחקים את חוויות הניצולים.

הסרט מתאר את התהליך של המפגשים עם הנוער. בדיון שהתקיים בהנחיית מרים ארז סיפרה אהובה ארז, מיוצרות הסרט, שמטרתו היתה להביא את התנסויות שני הצדדים, ההתרגשות והאמונה בכוח ההישרדות של האדם.

דניאלה בק, מנהלת בית דרור, סיפרה שהתיאטרון פתח את המעצורים ואת הלב הסגור. הנוער נוכח שלא היו רק זועות, אלא שילדי השואה היו ילדים רגילים כמוהם. הניצולים סיפרו ששוכנעו שחשוב לספר, ונפתחו לכך על ידי הטכניקה של השיחות. הקשר שנוצר בין הנוער לניצולים נמשך, הצעירים הפנימו את החוויות והמבוגרים ממשיכים לספר.

רכזי פרויקטים בעמותת על"ה

תרבות חברה ובריאות

- 08-9492131 תחום קהילה ומתנדבים - טובה גבע
- 08-9470379 אוצרת תערוכות - דבורה ברושי
- 08-9474959 קפה תרבות על"ה - יואל פלדמן
- 08-9471117 תרבות ופנאי - רותי אידלמן
- 08-9452581 הצגות - שוש גולדפישר
- 054-7779060 מחשב לכל גיל - אריה כרמל
- 08-9364882 טלוויזיה קהילתית - ניצה כ"ץ יונה וקסלר
- 08-9392660 נופש וטיולים - אריה גרשוני
- 08-9319772 בדיקות סינון ראייה ושמיעה - אירנה לורנד
- 08-9453959 קבוצות התעמלות - רענן נוטמן
- 08-9453959 תיעוד ביוגרפיות - צביה אבטיחי
- 08-9453959 רישום מכירת כרטיסים - טובה דמארי

רווחה

- 08-9390722 שרותי ייעוץ לאוכלוסייה הבוגרת - אוה פורי
- 08-9468190 מרכז יום לקשיש - אתי אל-גד
- 08-9390717 שירותי סיעוד וטיפול בית - אלה לנמן
- 08-9492116 אוזן קשבת - תחיה שביט
- 08-9454949 קהילה תומכת - עליזה לנדאו
- 08-9453959 שירות ארוחות מוכנות-טובה דמארי
- 08-9392662 בית משפט לתביעות קטנות-רענן נוטמן

- 08-9361377 עיתון העמותה "כיוון חדש" - ברכה ינון
- 050-7205323 תקשורת והסברה - מירה ניר

המפתח שבדלת

זהבה בן דוד

לא האמנתי למראה עיני, וליתר ביטחון הרכבתי את משקפי הקריאה: ישנו פער של כ-20 שנה בין חזותה הצעירה של הגברת שישבה לפני לבין גילה בתעודת הזהות. לכאורה אין קשר בין שני הנתונים הללו: רנה היא אשה יפה ומטופחת, עור פניה ורענן, שיערה אסוף בסגנון שלי וינטרס עם גל הבלונד השופע בחזית, סנטרה תמיד משוך קדימה, מתריס (או אולי מתנשא). הליוכה ואופן דיבורה מפגינים נוכחות, וכולה ביטחון עצמי. גם אם נתקין מצלמה נסתרת שתעקוב אחריה 24 שעות ביממה היא לא תיתפס ללא איפור ותכשיטים. פעם סיפרה שבלי כל אלה היא חשה עירומה. לא אחת מצהירה רנה כי מאז שהיתה ילדה קטנה היא שלטה במסלול חייה ביד רמה. לראיה היא מציגה את הקבלות: בנה היחיד הוא רופא מוכשר, נכדה הבכור הוא עורך דין מצליח ונכדה הצעיר שחקן תיאטרון פופולרי - וברור לכולם מהיכן ספג את הכישרון.

אף אחד לא יכול להישאר אדיש לנוכחותה. חברה מתחלקים לשתי קבוצות - אלה שמצביעים על התנשאות וסנוביזם שאופפים אותה ואלה שמרותקים לכישוריה הרטוריים והתיאטרוניים. אני מודה בחיך גדול שאני שייכת לקבוצה השנייה, המרותקת ואף מהופנטת אליה. אתמול, בעת שהצגתי למתעניינים חדשים בלב אבות דירות למגורים, הבחנתי שרנה עסוקה באינטנסיביות במפתח לדירתה. שאלתי אם אוכל לעזור, ורנה ענתה תוך התעסקות במפתח העקשן שמאיים לפגוע בציפורניים שנצבעו וטופחו הבוקר במכון היופי. ההסבר שנתנה גרם ללבי להחסיר פעימה - חשתי שנוצר סדק באימפריה המופלאה ששמה רנה: בכל צד פנימי של דלתות היציאה יש מפתח קבוע שהוא חלק אינטגרלי מהדלת, כמו בדלתות בתי המלון. מתברר שהאשה השנונה והציניקנית, הצופה על העולם מלמעלה, נלחמת בדלת דירתה שמשמשת אותה יום-יום כבר זמן רב. ניסיתי להזכיר לה בקול רועד שהמפתח קבוע בדלת, ושכדאי לחפש את המפתח הנייד במקום אחר.

כצפוי, רנה הניפה את ידה בתנועת ביטול והמשיכה בשלה. לאחר הפצרות חוזרות הסכימה לחפש על המדף ולפשפש בתיקה, ושלפה צרור עם מחזיק מפתחות שקוף, שעליו מתנוסס שמה ומספר החדר. למחרת נפגשנו בחוג פיסול וציור. כשהסתיים החוג גיששתי בזהירות אם היא מקפידה לשמור את המפתח במקום קבוע.

"זהבה'לה", היא חייכה אלי במבטה המוכיח, "את אולי צעירה ממני, אבל סדר וארגון לא צריך ללמד אותי. לגבי המקרה עם המפתח, זה היה מקרה חד פעמי שנבע מכך שהייתי בשני שיעורי התעמלות ברצף והייתי מאוד עייפה. אבל מה איתך? את נראית לי מאוד מבולבלת בזמן האחרון, אולי תצטרפי אלינו לחוג ברידג'? אני בטוחה שזה יעזור לך".

תאריך	יום	שעה	אירוע	מחיר כרטיס
7.6.10	ב'	17:00	תערוכת צילומים מסין וגואטמלה, בליווי הרצאת הצלם פרופ' עמרם אולמרט בנושא "סין-ישראל שיתוף פעולה בחקלאות ומים".	חינם
8.6.10	ג'	10:00	סבתא טובה - סבתא שטוב לה: סדנא ראשונה בסדרה בהנחיית שוש ולדמן. סבתאות זה ללכת על הקו בין מעורבות להתערבות, להמשיך להיות אשה ואדם פעיל במקביל לדרישות תפקודי הסבתאות המסורתיות.	150 ש"ח ל-5 מפגשים
9.6.10	ד'	10:00	שבוע הספר העברי: מפגש יוצרים שיעסוק בכתיבה יוצרת בגיל המבוגר. בתוכנית: ד"ר חזי אהרוני, מו"ל, "אדוואנס" הוצאה לאור רחובות, ירצה בנושא: "עוצמת הכתיבה" - "לכל אדם סיפור וכל אחד יכול" בתום ההרצאה יתקיים פאנל בהנחיית צביה אבטיחי בנושא: "כל אחד יכול לכתוב", בהשתתפות: עמוס דניאלי - מחבר הספר "מלכה ללא כתר", אסתר חכם וחני פרנק המתעדות את הביוגרפיה של גאולה טייכמן.	חינם
13.6.10	א'	10:00	קידום בריאות: הרצאה בנושא "חידושים ברפואה הגנטית". המרצה: ד"ר ברוך פלדמן, רופא בכיר במכון הגנטי במרכז הרפואי "שיבא" בתל-השומר.	חינם
21.6.10	ב'	10:00	"סביב לעולם - מאולם קפה תרבות על"ה" עדינה ואריה בן-דב ישתפו אותנו בחווית טיול במיביה: "קסמיה של נמיביה, טבע נהדר, בעלי חיים ותרבויות מרתקות"	חינם
28.6.10	ב'	10:00	קידום בריאות: הרצאה של הגב' חיה וולובסקי בנושא: "תרגילי נשימה, הרפיה ודמיון מודרך".	חינם

<p>הצגה:</p> <p>ב-27.7.10 בשעה 20.30, "מרי פרינס 7" בבית לסינ יציאה מרחבת הקניון בשעה 19.00 מחיר כרטיס 65 ש"ח + 30 ש"ח נסיעה. כרטיסים אצל שוש גולדפישר בימים א' וב' בשעות 11.30 - 13.30, בטל' 089452581</p>	<p>נופשון בירושלים:</p> <p>על"ה מזמינה את גמלאי רחובות לנופשון במלון רמת רחל בירושלים, בימים א' - ד' 27-30 ביוני 2010 - ארבעה ימים ושלושה לילות על בסיס חצי פנסיון. במהלך הנופשון יתקיימו טיולים יומיים וטיול לילי אחד בירושלים. הטיולים מלווים במדריך צמוד ובאוטובס תיירים צמוד. המחיר: 1430 שקל, עד 5 תשלומים. ההרשמה והתשלום אצל טובה דמארי, טל' 089453959, ברח' ביל"ו 41 בימים א', ג', ד' וה' בשעות 9.00 - 13.00</p>	<p>יוגה צ'אוק:</p> <p>מתארגנת סדנה של 5 מפגשים שבועיים בנושא יוגה צ'אוק בקפה תרבות על"ה. לפרטים נוספים נא לפנות לתיקי זן-בר בטל' 089492131 בימים א-ה בשעות 12.00 - 9.00. יוגה צ'אוק - כי הצ'אוק עושה אותנו בריאים וצעירים! הקורס מועבר על ידי נועם לשם</p>
<p>אמש אכל גיל</p> <p>פרויקט "מחשב לכל גיל" מרחיב את שירותיו ומציע שיעורי מחשב גם בבית התלמיד. מעתה, גם מבוגרים המרותקים לבית יוכלו לקבל שיעורי מחשב במסגרת פרויקט "מחשב לכל גיל" פרטים בטלפון: 054-7779060 לאריה כרמל</p>	<p>אנשי רחובות האנשים!</p> <p>אם יש לכם סיפור חיים מעניין שאתם רוצים לספר ולהתחלק בו עם האחרים - אנחנו הכתובת ונשמח לתת לכם במה. פרטים בטלפון: 08-9471117 לרותי, רכזת תרבות ופנאי בעל"ה</p>	<p>צוות מומחי על"ה אנשים</p> <p>פרופ' ארתור ליבוביץ' - בנושאי גריאטריה פרופ' סימונה נאור - הפסיכיאטריה של הזיקנה: על שינויים רגשיים, קוגניטיביים ואחרים בזיקנה. רענן נוטמן - זכויות הקשיש וסיוע בבית משפט לתביעות קטנות. לשלוח ל: byinon@walla.com</p>
<p>שידורי הטלוויזיה הקהילתית</p> <p>יום א' ב-11:30 יום ה' ב-19:00 אנלוגי - ערוץ 25 דיגיטלי ו-yes - ערוץ 98</p>	<p>גוג דאס</p> <p>עבודה בחימר סינתטי (ללא צורך בשריפה בתנור). ימי א' וד' 10:00-12:00 המדריכה - הדסה יהודאי הרשמה בעל"ה: 08-9453959</p>	<p>אנשים אחרים</p> <p>בקה תרבות על"ה בהדרכת גל ויניב וקס. הקורס יפתח ביום ראשון 6.6.2010 בשעה 16.30 וימשך כשעתיים וחצי. פרטים בטלפון 08-9492131 לתיקי זן-בר.</p>