



מתנדבים עם נשמה  
העמותה למען המבוגר ברחובות (ע"ר)



אוגוסט 2014 | גיליון 193

**כיוון**  
אב-אלול תשע"ד

מי-מה-מתי-בעמותת על"ה  
עמוד 12

על עיפות החומר בבתי החולים  
עמוד 9

למה להתנדב בעל"ה?  
עמוד 6

מומחי על"ה לבריאותך  
עמוד 5

## "בזכות המטפלת מעל"ה, יכולנו להמשיך בחיינו כמעט כרגיל"

יעל גסנר-מורשת

מייקל בלדר, שעל קברו נכתב "אוהב אדם ואדמה", היה תושב רחובות ותיק ושורשי, חקלאי ואיש ציבור מוכר ואהוד, שהלך לעולמו לפני כחצי שנה. אשתו צופיה, אישה מרשימה ואצילית, עבדה כמזכירה בבי"ס סמילנסקי, ומתנדבת כבר 20 שנה בפגייה בבי"ח קפלן. לפני 11 שנה הובהל מייקל באמבולנס לבית חולים קפלן בגלל אוטם בשריר הלב. חייו ניצלו, ולאחר 6 חודשי טיפול ושיקום חזר הביתה, כשהוא מחובר למחולל חמצן.



צופיה ומייקל. "השירות של על"ה נעשה באופן מקצועי ומתחשב

מייקל אובחן במוסד לביטוח הלאומי כבעל 90% נכות והיה זכאי ל-22 שעות סיעודיות. << המשך בעמ' 2 >>

## לגלות פנים חדשות של סבא וסבתא



לקט מתוך אוצר חוברות התיעוד והזיכרון שפורסמו בעל"ה

<< הכתבה בעמוד 3 >>

## בית על"ה החדש המקום הראוי להנצחת יקיריך

| קטגוריה    | מספר לבנים     | הסכום                   | רישום שם התורם       |
|------------|----------------|-------------------------|----------------------|
| מסד        | מ-1 עד 100     | 500 ₪ עד 50,000 ₪       | בספר התורמים         |
| רובד ראשון | 100 עד 500     | 50,000 ₪ עד 250,000 ₪   | על "קיר התורמים" (א) |
| רובד שני   | 500 עד 1,000   | 250,000 ₪ עד 500,000 ₪  | על "קיר התורמים" (ב) |
| רובד שלישי | 1,000 עד 1,500 | 500,000 ₪ עד 750,000 ₪  | על חדר פעילות        |
| רובד רביעי | 1,500 עד 2,000 | 750,000 ₪ עד 1 מיליון ₪ | על אולם פעילות       |
| אבן הראשה  | 2,000          | 1 מיליון ₪              | על אולם התרבות       |

לפרטים ולתרומות - משרדי על"ה ביל"ז 41, טל. 8870\*

## בעל"ה הסתיים קורס למטפלי בית לקשישים אומנות הטיפול בקשיש בביתו

דלית מיכאל-זיפר

מחלקת הסיעוד וטיפול הבית של עמותת על"ה קיימה לאחרונה קורס למטפלי בית בקשישים לפי תכנית המוכרת על ידי המוסד לביטוח לאומי ומשרד הרווחה. הקורס נפתח בפברואר והסתיים במאי, וכלל השתלמות עיונית בקפה תרבות על"ה לצד הכשרה מעשית בנווה עמית. המטפלים הגיעו לקורס לאחר שעות העבודה שלהם ושמוחה להיפגש וללמוד את מכלול הנושאים הקשורים אם במישורין ואם בעקיפין לעבודתם.



מסיימי קורס המטפלים. יושב מימין, אריק סגל מרכז הקורס.

<< המשך בעמ' 5 >>

## מבוגרים בעיתות מלחמה

חני פרנק

צבע אדום, רעש של יירוטי טילים ע"י כפת ברזל, אזעקות, ריצה חפוזה למרחבים מוגנים. זאת הסיטואציה ההזויה שבה אני כותבת את כתבתי. התיאור הזה עלול להכניס ילדים לחרדות. ומה קורה עם המבוגרים? מה עובר עליהם כאשר הם נדרשים לשבת מספר פעמים ביום במרחב מוגן או בקרבתו, כי טילים מאיימים לפגוע בהם? על מה הם חושבים כאשר הם נחשפים לתמונות של בית שניזוק מפגיעה ישירה של טיל ובמקרה דייריו לא נפגעו, כי נסעו לנפוש באילת? ומה באשר לקשיי ניידות? פסיכולוגים יסבירו לנו שפחד הוא תחושה טבעית, לגיטימית ואפילו חיובית, שמביאה את הנתון בו לפעולה ומאלץ אותו ליזום פתרונות.

<< המשך בעמ' 2 >>

## מבזקים...מבזקים...מבזקים



**מנהלת חדשה למרכז היום.** בסיומו של תהליך מכרז ומיון של 84 מועמדים, נבחרה תושבת העיר ציפי רוט, בעלת תואר שני בגרונטולוגיה ועתירת ניסיון ניהולי ועבודה עם מבוגרים, למנהלת מרכז היום למבוגר ע"ש יצחק כץ.

...

**'צוק איתן'.** במצב החירום שנלווה למבצע 'צוק איתן', המשיכו שירותי על"ה לציבור המבוגר לפעול כסדרם, פרט למרכז היום, שהופעל במתכונת מצומצמת, בהתאם להנחיות גורמי הביטחון.

...

**על"ה בפייסבוק.** עלה לאוויר דף של על"ה בפייסבוק ניתן למצוא בו מידע על אירועים ותגובות על פעילויות שונות הנעשות בשטח. הכתובת שלנו: [www.facebook.com/aleh1982](http://www.facebook.com/aleh1982)

## מבוגרים בעיתות מלחמה

« המשך מעמ' 1

בשיחות שקיימתי עם מבוגרים במהלך מבצע "צוק איתן", גיליתי קשת רחבה של תחושות ותגובות לחדשות בכל כלי התקשורת, החל בחרדות וכלה באמירה בנוסח: "בגילנו כבר איננו פוחדים משום דבר". היו כאלה שחוו מחדש רגעים מעברם בתקופת השואה. "אני מרגיש שכבר הייתי בסרט הזה", אמר לי גדעון ל, "כשאני צופה בחדשות אני שואל את עצמי כמה פעמים עוד אצטרך להתמודד עם איומים על חיי?" גם תגובות של כעס, בלבול וחוסר תקווה נשמעו



**מטופלים במרחב מוגן במרכז היום בשעת אזהרה**

מפי אנשים. "אני שמחה שהחליטו סוף סוף להגיב, אבל את חושבת שזה יביא לפתרון הבעיה?" את חושבת שהפעם זה יביא את הרגיעה לתמיד?" שאלה אותי דינה ש. וגם השיבה: "אין סיכוי! הם לעולם לא ישלימו עם קיומנו כאן". דוד י. שהקשיב לדבריה של דינה הוסיף הגיג משלו: "אני מקווה שהפעם למדנו לקח. הצבא שלנו צריך להיכנס בהם עד הסוף ואז תבוא הרגיעה". בשיחה עם אימי המבוגרת גיליתי שהיא משתייכת לאלה שאינם פוחדים. "אני מאוד רגועה", אמרה, כשהתקשרתי אליה אחרי אחת האזהרות שהיו ברחובות. היא הופתעה מדאגתי: "אני הרי יודעת שיש מי שמגן עלינו."

### אזהרות צבע אדום, ריצה חפוזה למרחבים מוגנים. מה עובר על אנשים מבוגרים? מה הם חושבים וכיצד הם מגיבים?

חשוב לציין שלאור העובדה שנאלצנו לסגור חלקית מהמוסדות לרווחת המבוגרים מאחר שאינם ממוגנים, הדאגה לצרכיהם חזרה לאחריות משפחותיהם. קברניטי המדינה הבטיחו לא לשכוח את האוכלוסייה המבוגרת בימים טרופים אלה. האם יעמדו בהבטחותיהם?

#### על"ה צוק איתן. השפעת המצב הבטחוני על מקבלי השרות בעל"ה

**דהבא אייל**, ראש מינהל רווחה וסיעוד: "התגובות של הקשישים, כמו אצל כל אדם במצב חירום, תלויות במאפייני הקושי שלהם מבחינה גופנית, מוטורית ורגשית. כשהיתה אזהרה במרכז היום היו הרבה מבקרים שלא הצליחו להגיע בזמן למרחב המוגן, למרות עזרת המטפלות. לא היתה פאניקה. כדי להבטיח את שלום המבקרים, נערכנו מחדש למתן שירותים חיוניים לקשישים, בביתם. **ברכה גפל**, המנהלת בפועל של המרכז, הוסיפה כי הצוות נתן מענה לכל בעיה שהועלתה ע"י המטופלים, ערך ביקורי בית ואף סיפק ארוחות חמות. **דלית מיכאל-זיפר**, מנהלת מחלקת הסיעוד, סיפרה כי הצוות שלה טיילן לכל המטופלים כדי לבדוק כיצד הם מרגישים והאם הם זקוקים לסיוע. רובם השיבו כי הם מסתדרים והודו בחום על ההתעניינות. **עליזה לנדאו**, מנהלת הקהילה התומכת, העידה כי לא היו במהלך התקופה הקשה פניות מיוחדות שחרגו מהשיגרה. גם רחל קנטר ומתנדבות נוספות מהצוות המסור של 'אוזן קשבת', אמרו שקשישי העיר לא התרגשו יתר על המידה מהמצב: "עברנו את מלחמת השחרור וכל כל הרבה מלחמות נוספות בחיינו שיש לנו כבר חיסון קבוע נגד 'צוקים איתנים' למיניהם".



## מכתבים למארכת

### להיות מטפלת בעל"ה

אני מבקשת להודות לשירותי הסיעוד של עמותת על"ה, שהציעו לי להשתתף בקורס למטפלות בית, בקשישים. בהתחלה לא רציתי להשתתף בקורס ולבזבז את זמני, אולם היום אני לא מצטערת כלל ומודה מאד על הזכות שנפלה בחלקי. מצאתי עניין רב בהרצאות לאורך כל הקורס. למדתי כל מיני נושאים מעניינים כמו מניעת גורמי סיכון, בטיחות בבית ובחוץ ועוד. חשוב מכל, דרכי השגחה ואחריות על המטופל במהלך שעות העבודה. תודה מיוחדת לאנשי הצוות שהתנדבו להרצות לנו בזמנם החופשי, ובעיקר לאריק סגל שריכז את הקורס בסבלנות ובאדיבות. ההכשרה המעשית שהתקיימה בנווה עמית יצרה בנו חשק להישאר ולעבוד שם. היום, לאחר שנתיים אני יודעת בוודאות שאני לא מטפלת שבאה רק לנקות, לקלח או לטייל עם הקשישה, אלא מישהי מקצועית שעוסקת בעבודה שיש בה הרבה חסד ורחמים.

מרסל ישראל

## "בזכות המטפלת מעל"ה, יכולנו להמשיך בחיינו כמעט כרגיל"

« המשך מעמ' 1

לאחר שהתלבטו לאיזו חברת סיעוד לפנות, החליטו בני הזוג לפנות לעמותת על"ה מכיוון ששמעו מחברתם חוות דעת טובה על שירותי הסיעוד שלה.

ואכן, ב-11 השנים האחרונות מייקל זכה לטיפול מסור של שירותי הסיעוד של העמותה. הקשר הטיפולי-סיעודי משמעותי מאד בתקופה

### "שמענו חוות דעת טובה על שירותי הסיעוד של על"ה"

קשה כל כך בחייו של אדם. צופיה טיפלה בבעלה באופן מסור וקפדני, נעזרה במטפלת סיעודית (ישראלית, במקרה זה), ובזכותה יכלה לצאת מהבית לעיסוקיה הקבועים בראש שקט. צופיה זוכרת ומוקירה במיוחד את המטפלת אסתר דברת המקסימה, ואת פאינה מלינקוב, שאותה היא מכנה "מלאך", שליוותה את מייקל ברגישות רבה בשנה האחרונה לחייו. בדרך כלל הייתה למייקל מטפלת קבועה, אך כאשר נדרשה מחליפה, צופיה התקשרה לאחריות השירות, נענתה מיד וקיבלה מטפלת מחליפה שהתאימה לדרישות הזוג. צופיה מספרת על השירות המקצועי והמתחשב של על"ה, על הקשר המצויין עם העמותה והיא אסירת תודה על תמיכתם.

"השתדלנו לקיים חיים טובים גם אחרי שמייקל חלה", היא אומרת, "אתה חי ויש לך עדיין איכות חיים. זאת הייתה המנטרה שלנו. מייקל פירגן ודאג שיהיה לי טוב, ואם היה רואה היום שאני ממשיכה בעיסוקיי המגוונים הוא היה מאושר."

חשוב לציין ששירותי הסיעוד פועלים בתיאום מלא עם הביטוח הלאומי. את המטפלות של שירותי הסיעוד בעמותה מלווה צוות מקצועי מיומן המדריך אותן בעבודתן. במהלך השנה הן עוברות השתלמויות ויש תיאום מלא בין ראשי השירות לבין צוות המטפלות. שירותי הסיעוד והיעוץ נותנים מענה למצוקת המטופל ובני משפחתו בעיתות מחלה, אחרי אשפוז ובשגרת היום-יום, כשמטפלת מיומנת ואחריות דואגת לכל צרכיהם.

### בעל/ת עסק!

**'כיוון חדש' מודפס ב-35,000 עותקים ומופץ לכל בית אב בעיר.**

**פרסמו אצלנו!**

# "אם הזקנים לא ידאגו לעצמם אף אחד לא ידאג להם"

ראיון עם יעקב סנדלר, מנכ"ל עמותת ה"ב

אורי בן צבי

המשרד לאזרחים ותיקים וגורמים נוספים. ההישגים בשינוי מצבו של הזקן צריכים לבוא דרך פעילות ממוסדת זו. לדוגמה, לאחרונה פעלנו נגד ההצעה לגימלה בכסף במקום גימלה בעין, שמשמעה לתת את הכסף לזקן במקום לשירותי הסיעוד. הפעילות הלוכיסטית שעשינו בכנסת הביאה לטרפוד חלקי של היוזמה.



יעקב סנדלר. אירגון ה"ב הוא ועד העובדים של הזקנים בישראל

יעקב סנדלר מוכר לכל רחובותי. אחד מטובי שחקני הכדוריד שצמחו ברחובות וראש העירייה בין השנים 1993-1998. בשנים האחרונות משמש סנדלר, בהתנדבות, כמנכ"ל עמותת ה"ב, איגוד עמותות ארצי. בראשית חודש יוני קיים האיגוד כנס ראשון של העמותות למען הזקן הפועלות בארץ, ואנחנו ניצלנו את ההזדמנות כדי להציג לו מספר שאלות בנושא חשוב זה.

**שאלה:** בעבר פעלה בזירה הפוליטית מפלגה של גימלאים. כיצד אתה רואה תופעה זו?

**סנדלר:** אנחנו נגד מפלגת גימלאים. ההישג היחיד של מפלגת זו היה בהקמת משרד ממשלתי.

חשוב שיש משרד כזה, אבל יכולתו להשפיע ולשנות מוגבלת. אני גורס שהדרך הנכונה היא שבכל מפלגה יהיה מחזיק תיק גימלאים שיטפל בנושאים הקשורים לזקנים.

**שאלה:** כיצד אתה רואה את התפקיד של ה"ב?"

**סנדלר:** ה"ב הוא ועד העובדים של הזקנים במדינת ישראל. העמותות המאוגדות בו מייצגות 250,000 קשישים מתוך אוכלוסייה של כ-800,000 מבוגרים החיים כעת בישראל.

**שאלה:** בדברים שאמר יו"ר ה"ב, מר יצחק משה, בכנס העמותות הובעה ביקורת קשה על מידת השותפות שלהן בפעילות שיוזם איגוד ה"ב.

**סנדלר:** העמותות המאוגדות בה"ב הן מאד שמרניות ולא נוטות לשנות או לאמץ חידושים. הן הוקמו שלא למטרות רווח ולכן אין להן אינטרס ברור לחיסכון. אין ביניהן סולידריות והן לא ששות לשיתופי פעולה.

**שאלה:** איך זה בא לידי ביטוי?

**סנדלר:** ניסינו להביא חברות גדולות כמו אסם ושטראוס, לספק מזון למרכזי היום במחירים מוזלים. אבל העמותות מעדיפות הסכמות קיימות ולנו אין דרך לכפות שיתופי פעולה כלשהן, גם כשמדובר בחיסכון ובהתייעלות.

**שאלה:** למרות הקושי בשיתוף הפעולה מצד העמותות, עומדת בעינה השאלה: האם ה"ב עושה די כדי להוביל סקטור זה למאבקים ציבוריים בנושאים חשובים ביותר כגון תוספת משמעותית לקיצבאות הזיקנה, העלאת גיל הפרישה, פנסיה, התקשרות ארצית בנושא לחצני מצוקה ועוד?

**סנדלר:** ישנה חשיבות גדולה להיות שותף בתוך ועם המימסד ולא להתיר נגדו או לעורר אנטגוניזם כלפיו. אנחנו שותפים במסגרת שדולה למען הזקן שפועלת בכנסת, יחד עם ועדת התביעות, אשל,

## המשרד לענייני ותיקים מתעסק בתקשורת ואינו מפתח אסטרטגיה ארוכת טווח להתמודדות עם נושאי הזיקנה

**שאלה:** האם המשרד לאזרחים ותיקים הוא גורם משמעותי בקידום הזקנים?

**סנדלר:** עצם קיומו של המשרד לענייני ותיקים הוא עניין מבורך, אולם עיקר עיסוקו בתקשורת. השר מגיע לתקופה קצרה, אינו מודע לבעיות בשטח, חסרים לו משאבים תקציביים ואין לו עניין בפיתוח תוכניות לטווח ארוך או בניהול מאבקים המחייבים סבלנות ואורך רוח.

**שאלה לסיים:** כיצד אתה רואה את מצבו של הזקן בישראל על רקע המדיניות הכלכלית, תהליכי הפרטה והתנערות המדינה מאחריות לשכבות החלשות באוכלוסייה?

**סנדלר:** אני רואה שינוי ביחס החברה הישראלית לזקן. נושא הפנסיה הוא פצצת זמן. הולכת ומופנמת ההכרה שבעוד 30-40 שנים הקופה תהיה ריקה. יש לפעול לכך שהמדינה תאפשר לאנשים להמשיך לעבוד מעבר לגיל הפרישה, ויש לחץ חיובי בכיוון הזה הן מצד משרד האוצר והן מצד הגימלאים עצמם. השינויים איטיים, זה כמו השפעת מים על אבן. אם הזקנים לא ידאגו לעצמם אף אחד לא ידאג להם. הם צריכים להתארגן ולפעול למען עצמם. נערי האוצר לבטח לא ידאגו להם.

האושר והחיוך על פני המרוואיין, כשהוא מקבל לידיו את המוצר המוגמר, הם שכרו של המתעד על השקעה של שעות עבודה רבות ומאומצות ועל העומס הנפשי עד להוצאת החוברת.

חוברת התייעוד, המיועדת למשפחה וכן לקרובים ולחברים, הופכת לנכס משפחתי. בני המשפחה שקוראים את החוברת בסוף התהליך, שואלים אותנו: "איך הצלחתם להוציא פרטים שלא ידענו עליהם ואבא אף פעם לא דיבר עליהם".

גם הנכדים מתעניינים ומגלים לפתע פנים חדשות שלא הכירו של סבא וסבתא.

נסיים בכמה אימרות מפי המרוואינים:

- היום הזיכרונות עדיין איתי. זיכרונות שאף אחד אחר מהמשפחה לא יכול לספר וחשוב לי שצאצאי המשפחה לדורותיהם יכירו וידעו על שורשי המשפחה.
- באמצעות תהליך הכתיבה עשיתי חשבון נפש ועכשיו אני שלם עם עצמי וטוב לי.
- תודה לאל שיש בעל"ה אנשים הנותנים מכל ליבם, זמנם ומירצם ומעלים על הכתב את הזיכרונות שלנו.

## גלות פנים חדשות של סבא וסבתא

צביה אבטיחי

קבוצת מתנדבים בעל"ה, שעברה קורס לכתובת ביוגרפיות ותייעוד קורות חיים לפני עשר שנים הפיקה במשך השנים יותר מ-60 חוברות. יבול יפה לכל הדעות. התהליך נמשך מספר חודשים ודורש מהמראיינים יכולת הקשבה, מסירות, הזדהות עם המרוואיין ודבקות במטרה. בסופו מקבל המרוואיין חוברת ערוכה בצורה מכובדת, המכילה תמונות ומסמכים המספרים את סיפור חייו.

### היום הזיכרונות עדיין איתי וחשוב לי שצאצאי יכירו וידעו אותם

הבקשות לכתובת ביוגרפיות מגיעות מכל שכבות האוכלוסייה. לפרויקט שתי מטרות עיקריות: לאפשר לכל אחד לספר ולתעד את קורות חייו ולהנציח את תולדות משפחתו המורחבת, שלעיתים חלקה נכחדה בשואה, ולשמש אוזן קשבת למתועד, שלעיתים קרובות חושף בפני המראיין "סודות" הצפונים בליבו, שאינם מועלים על הכתב. לא אחת המרוואיין מתוודה כי במהלך השיחות חל אצלו שינוי עצום, כאילו השתחרר מנטל שרבץ עליו שנים רבות.

**"ימים פתוחים" בקפה תרבות על"ה. יום ב' 18.8.14, יום ד', 20.8.14. הכניסה לכל כל הפעילויות בחינם!!! פרטים בעמוד אחרון**





## אני...חקלאי?....

אלעזר (לזר) אליאש

"ילד, מה אתה רוצה להיות כשתהיה גדול?" "נגר, כמו אבא." לא עזר לכל מחנכי שלימדוני שהכי חשוב זה החקלאות. זה התחיל בגן של אסתר שאצלה שרנו בט"ו בשבט "כך הולכים השוטרים...", והמשיך בחגיגות הביכורים במגרש "מכבי" ובשעורי החקלאות שעשינו בין ערוגות הירקות של בית הספר העממי. בסוף שנת הלימודים, במעמד חלוקת תעודות גמר וספרי תנ"ך לבוגרי כיתה



שיעור נגרות בבית ספר סמילנסקי.  
(מקור: ארכיון רחובות)

ח', היה המנהל, אדון לוי, מעניק מזמרה לתלמיד שהצטיין בחקלאות. אני לא קבלתי מזמרה. בתנועת הנוער למדתי שלציונות שתי מטרות. הראשונה לעלות לארץ ישראל, מצווה שלצערי נבצר ממני לעשותה,

שכן אבא הקדימני, והשניה, לחזור לעבודת האדמה ולהפוך חזרה את הפירמידה של בורוכוב\*. אבל אני בשלי, דבק בחלומי. רוצה להיות נגר, כמו אבא. עד שיום אחד בקיץ של '48, ביקש דודי, יצחק דניאלי שאשקה את הפרדס שלו. ענף הפרדסנות, שספג מכה אנושה בשנות מלחמת העולם, נכנס שוב לתקופה קשה. היה אמנם הסכם בין היהודים והערבים להשאיר את הפרדסים מחוץ לפעולות האיבה, אבל לא היה מי שיעבוד. כולם היו מגויסים. יהודה, בן דודי, בכורו של יצחק, שלמד באוניברסיטה, היה בחי"ש ירושלים, והבן השני עמוס, איפה הוא? עמוס, בן דודי עמוס, לא חזר מהקרב על תל-א-ריש.

### בתנועת הנוער למדתי כי החזון הציוני הוא לחזור לעבודת האדמה. אבל אני דבקתי בחלומי להיות נגר כמו אבא

וכך, מצאתי עצמי בוקר אחד רכוב מאחורי דודי יצחק על גב החמור הלבן שלו. היה זה חמור קפריסאי גדל ממדים, עשרה כ"ס. למודל יותר צנוע לא היה סיכוי לשאת את דודי יצחק, שהיה רב און ורב משקל. אשר לי, שנוספתי לו בירכתי גבו. ספק אם החמור חש בתוספת.

התנהלנו בדרך החול הטובענית שנתמשכה מזרחה וחלפה על פני בית המטבחיים, עד שהגענו לפרדס. שם למדני יצחק את תורת ההשקיה. איך מפעילים את מנוע המשאבה שתעלה את המים מהבאר, איך פותחים וסוגרים את פתחי תעלות הבטון שמהם זורמים המים לתעלות העפר ואיך פותחים וסוגרים את גומות העצים להם דרושים המים בסופה של הדרך. קיבלתי גם טוריה. למדתי לטפל בחמור, לקשור את האוכף, לענוד לו את המושכות ולאחר כמה נסיונות הצלחתי גם לעלות עליו.

וכך, מדי בוקר, בשעה מוקדמת לדעתי, אך תמיד באיחור לטעמו של דודי יצחק, הייתי מתייצב בחצרו, רותם את החמור ויוצא לדרך כשבאזני מהדהדים דבריו של הדוד שפסק לי בידיש ושנה בעברית: "שעה של בוקר - שעה של זהב".

הדרך לפרדס עברה בשפי. לא אצה לו הדרך לחמור ואני, שהקפדתי לטפח אתו יחסי ידידות, לא חיפשתי עימותים. אלא שבוקר אחד, ליד בית המטבחיים, תקפה אותו תזזית, הוא פתח בשעטה ואו-טו-טו השליך אותי מהאוכף. לא יודע מה קרה לו. ההיה זה שפיפון עלי אורח, או אולי שמע נאקה של מי מחבריו עולה מבית המטבחיים (להזכירכם, הימים היו ימי הצנע). לא יודע. מכל מקום מאז הקפדתי לרדת ולעשות את קטע הדרך הזה ברגל.

\* חפשו בגוגל (המשך הסיפור - בגיליון הבא)

## דואגים להורים?

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

## לנו יש פתרון!



**חדש לגיל הזהב**  
מלונית לפתרונות זמניים/קבועים  
על בסיס יומית | שבועית | חודשית  
♦ השגחה רכואית 24 שעות ♦ פנסיון מלא



טל. 08.9453585 | פקס. 08.9491257  
בית אמת ק דוד בנימי | רחוב הפלטיח 4, רחובות | 76228  
www.gandavid.co.il | info@gandavid.co.il

## מעבדת השיניים מוריץ את לנר



מבצעים את כל העבודות הדנטאליות ברמה הגבוהה ביותר.

כתרים דיגיטליים בסריקת מחשב בדיקת מקסימאלי.

חומרים איכותיים בעלי רמת שחיקה מינימלית.

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

הטיפול בליווי רופא | בעלי דרגת מומחה | אפשרות להחזר כספי מקרן ניצולי השואה | 44 שמת ניסיון

מחירים מיוחדים להברי עמותת על"ה

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

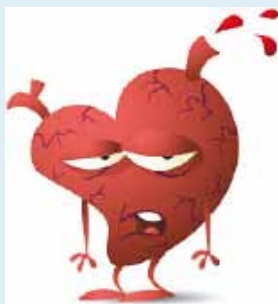


## פרפור פרוזדורי הלב ושבץ מוחי

פרופ' ארתור ליבוביץ'



אפילו הקטן ביותר מרקמת המוח. לכן, לפירפור הפרוזדורים יש שתי סכנות: גם אי ספיקת לב וגם אירוע מוחי. פרופ' ארתור ליבוביץ' הטיפול הראשוני מכוון להיפוך קצב הלב מפרפור לנורמלי בשיטות שונות, אם בעזרת תרופות ואם בעזרת מכה חשמלית מבוקרת. הוא נעשה כמובן באשפוז, בהשגחה של קרדיולוגים, תוך מתן טיפול נוגד קרישה למניעת תסחיפים. הטיפול מצליח בדרך כלל וקצב הלב חוזר לקצב הנורמלי (המכונה "קצב סינוס", משום שמקורו באיזור אנטומי על גבי הפרוזדורים המכונה "סינוס"). אבל הפרפור עלול לחזור. על כן מקובל שלאחר ההיפוך נותנים טיפול למניעת הישנותו. אם האיש לא חזר ל"קצב סינוס" או אם יש סכנה לחזרת הפירפור, נהוג לתת גם טיפול נוגד קרישת דם על מנת להפחית את הסכנה לאירוע מוחי. החלטה על טיפול זה אינה פשוטה משום שטיפול בתרופות נוגדות קרישה, בעיקר בגיל הגבוה דורש זהירות ומיומנות, כולל בדיקות קרישה עוקבות על מנת למנוע דימום. כמובן שכל מה שהסברתי לעיל הוא רק תאור בסיסי וראשוני שמיועד לקרב את הקוראים שלנו לעניינים שדורשים החלטות, בהן הרופא המטפל מידע את המטופל על חלופות טיפוליות שונות ועל יחס הסיכוי/סיכון ביניהם.



**פרפור פרוזדורים עלול להתפתח מעל גיל 50. הסיבות העיקריות להתפתחותו הן מחלת לב, יתר לחץ דם, מחלות של שסתומי הלב ופעילות יתר של בלוטת התריס.**

קצב לב סדיר, במהירות נכונה, כלומר לא מהיר מדי ולא איטי מדי, הוא תנאי חשוב להשגת תפוקת לב מספקת. תפוקת לב לא מספקת עלולה לגרום לאי ספיקת לב - כלומר לכשלון תפקוד הלב כמשאבה יעילה. הפרעות בקצב הלב גורמות לסיכונים נוספים, כמו הקשר בין פירפור פרוזדורים לבין שבץ מוחי.

מזה כמה עשורים ידוע כי בפרפור פרוזדורים יש סיכון גדול פי 5 לפתח תסחיף דם ולגרום לאירוע מוחי. פרפור פרוזדורים עלול להתפתח מעל גיל 50 ולהגיע לשכיחות של עד 10% אצל בני 80. הסיבות העיקריות לכך הן מחלת לב איסכמית (הנגרמת בשל היצרות כלי הדם המזינים את שריר הלב), יתר לחץ דם, מחלות של שסתומי הלב, תסמונת הסינוס החולה ופעילות יתר של בלוטת התריס. בפרפור פרוזדורים קצב פעימות לב מהיר ובלתי סדיר לחלוטין מבטל את יעילות ההתכווצות של פרוזדורי הלב (יש המכנים אותם עליות) וגורם לכך שחלק מן דם שאמור להיחדף קדימה אל עבר החדרים, נעצר. דם שאינו זורם - דם עומד, עלול ליצור קרישי דם. קריש כזה עלול להיסחף דרך זרם הדם (מקור המילה תסחיף) ולהגיע לאחד מעורקי המוח. גם התסחיף הקטן ביותר עלול להיות מסוכן משום החשיבות של כל חלק,

## כבד שומני לא אלכוהולי

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



ד"ר שרה קפלן

השפעה של תרופות העלולות לגרום נזק לכבד, מחלות ויראליות ולאחר קבלת הוכחה נוספת באולטרה-סאונד בטן.

**טיפול.** הטיפול בכבד שומני מתמקד בעיקר בגורמי הסיכון: איזון הסוכרת, הפחתת רמות שומני הדם וירידה הדרגתית ואיטית במשקל, באמצעות שינוי בהרכב התפריט ופעילות גופנית.

### הנחיות התזונתיות לטיפול בכבד שומני

הימנעות משתיית משקאות אלכוהוליים, מיצי פירות ומשקאות קלים ממותקים בסוכר. המעטה באכילת פחמימות פשוטות כמו: סוכר, ריבה, דבש, קמח לבן, עוגות, עוגיות וממתקים, ובעיקר הגבלת צריכת פרוקטוז מפירות, מסירופ עשיר בפרוקטוז כסירופ תירס או מזונות מכילי פרוקטוז. הפחתה בצריכת מזונות מכילי חומצות שומן טרנס (שומן מוקשה) שומן רווי וכולסטרול כמוצרי חלב שומניים, בשר שמן, מאפים המכילים מרגרינה או חמאה. צריכה מוגברת של דגים המכילים אומגה 3 כסלמון, מקרל, קוד, הליבוט, טונה, סול וסרדינים. צריכה מתונה של שומן חד בלתי רווי ושומן רב בלתי רווי כמו: שמן זית, אבוקדו, אגוזי מלך, שקדים וטחינה.

הכבד הוא הבלוטה הגדולה בגוף האדם. משקלו 1-1.5 ק"ג והוא ממלא תפקידים רבים הקשורים למטבוליזם החלבונים והשומנים, בין השאר, ידוע כי הכבד מנטרל רעלים ומייצר תרכובות שונות. אחת ממחלות הכבד, הינה כבד שומני לא אלכוהולי.

**מהו כבד שומני לא אלכוהולי (NAFLD)?** מוכרים שני סוגים של כבד שומני: האחד כתוצאה מצריכת אלכוהול והשני, אינו קשור לצריכת אלכוהול ונובע מרמה גבוהה של טריגליצרידים, שהם שומנים הנוצרים בתאי הכבד.

הגורמים להיווצרות כבד שומני לא אלכוהולי כוללים סוכרת מסוג 2, השמנה, רמה מוגברת של טריגליצרידים בדם ועוד.

**גורמי סיכון של כבד שומני לא אלכוהולי.** הימצאות NAFLD (כבד שומני שאינו נובע מצריכת אלכוהול) הוא גורם סיכון להתפתחות דלקת בתאי הכבד ולהצטלקות רקמת הכבד, העלולים לגרום לשחמת הכבד ולסרטן הכבד.

**תסמינים.** לרוב אין תסמינים ורוב האנשים אינם מודעים לבעיה. לעתים ניכרת עייפות מוגברת או מחושים בצד הימני של הבטן.

**אבחון.** ברוב המקרים הבעיה מתגלית בבדיקות דם, כאשר ניכרת עלייה באנזימי הכבד, לאחר שלילת סיבות אחרות כמו צריכת אלכוהול,



## אומנות הטיפול בקשיש בביתו

« המשך מעמ' 1 »

רחב יותר אשר מסייעים להם בתפקידים בעבודתם היומיומית עם אוכלוסיית המבוגרים ובני משפחותיהם.

עו"ס אריק סגל, הוביל את הקורס וריכז את תכניו ובמסירות ובמקצועיות. בנוסף, הצוות מודה לעו"ס גבריאלה עיני, רכזת וועדת חב"ס, לגיל לייזרוביץ, פיזיותרפיסט מקופת חולים מאוחדת, למרה גורליק, דיאטנית מקופת חולים מאוחדת, ללריסה חריש ולצוות המקצועי בנווה עמית, אשר העשירו את הקורס בתכנים מקצועיים. הצוות והתלמידים מרכינים ראש בעצב לזכרו של רון רוזנמן, שהשתתף בקורס ונפטר בפתאומיות לאחר סיומו.

במסיבת סיום הקורס, ברכנו את מסיימי הקורס ושיבחנו אותם על השתתפותם בקורס ועל תהליך התמקצעותם. במשנתה הסדורה של עמותת על"ה נודעת חשיבות מכרעת לעבודת המטפלים באנשים מבוגרים, מקצוע שנתפס בעמותה כסוג של שליחות ומצווה, בבחינת כל המציל נפש אחת כאילו הציל עולם ומלואו. קורס המטפלים שהסתיים היווה אבן דרך משמעותית בתהליך הכשרתם כמטפלים והעניק להם חוויה, התנסות וידע

# לעולם לא מאוחר ללמוד מחשב

עזרא אשר

תלמידים ונתנו מענה לכל משאלותיהם, תוך התאמת תפריט לימודים אישי לכל אחד ואחת. ראוי לציין שחלק גדול מההדרכות ניתן בביתם הפרטי של הפונים, בתנאים ובזמנים הנוחים להם.

## עוגה מפוארת הישר מתוך האינטרנט

גילה היא סבתא לשני נכדים. הם הציקו לה זמן רב ואמרו שבושה שהיא איננה יודעת להשתמש במחשב. יום אחד ראתה מודעה בעיתון 'כיוון חדש', המזמינה אנשים מבוגרים לבוא וללמוד את רזי השימוש במחשב. "כשבאתי לכאן לא ידעתי אפילו איך מדליקים את המחשב" היא מספרת. "סידרו לי מורה נהדרת, את חנה בן-אור, ועימה למדתי שלב אחרי שלב את כל מה שנסתר ממני עד עכשיו.

היום אני מקושרת עם כל העולם, שולחת מיילים, מתחברת לאינטרנט, מעלה את לוח הזמנים של הרכבת כשצריך... והכי חשוב, יודעת למצוא באינטרנט מתכונים לבישול ואפייה של דברים טובים". לפגישה האחרונה שלה עם חנה הביאה גילה עוגה מפוארת של פירות יבשים שאת המתכון להכנתה מצאה ברשת.



גילה, מימין, וחנה לצידה. "הנכדים אמרו לי שבושה שאינני יודעת להשתמש במחשב"

ביקשתי לראות כיצד בא הדבר לידי ביטוי הלכה למעשה. לשם כך נפגשתי עם יוסי אורן, מתנדב המרכז את הפרוייקט. למדתי ממנו שמעריך ההדרכה של העמותה מופעל על ידי צוות מסור ועתיר ניסיון של 15 מדריכים, שהם בעלי ידע בתחום המקצועי, ולא פחות חשוב, הבנה בתחום יחסי האנוש של האוכלוסייה המבוגרת. לרוב האנשים שבאים ללמוד זהו מפגש ראשוני עם המחשב. הוא נראה להם ככלי מאיים ובלתי מובן. רובם מביעים משאלה לערוך הכרות עם המדיום החדש, שיאפשר להם להתכתב באינטרנט עם בני משפחה, לכתוב זיכרונות, לארגן מאגר תמונות ומסמכים וכד'. מדריכי על"ה עבדו בחצי השנה האחרונה עם 64

## מדוע להתנדב בעל"ה?

רב שיח פתוח של מתנדבים חדשים עם ראשי העמותה

מירה ניר

תופעת ההתנדבות נפוצה בחברתנו. גמלאים רבים ממלאים חלק מזמנם הפנוי בפעילות למען הקהילה במסגרת גופים שונים, אולם פעילות זו אינה מובנת מאליה. יש המרימים גבה ואומרים אנחנו תורמים למשפחתנו וזה מספק אותנו.



המתנדבים החדשים ברכ-שיח עם ראשי העמותה. תופעת ההתנדבות בקרב גמלאים עדיין אינה מובנת מאליה

אחת הדרכים להיווכח בחשיבות ההתנדבות ובתרומה האישית של המתנדב לקהילה היא במבחן התוצאה. במפגש של מתנדבי העמותה החדשים עם יו"ר העמותה יחזקאל הרמלך, ראשי המינהלים ונציגי העמותה, שהתקיים ביום 7.7.14 בקפה תרבות על"ה, התנהל רב-שיח שחשף את הסיבות שהניעו את האנשים להתנדב, בדק את רמת הציפיות שלהם ואת מידת שביעות הרצון מפעילותם בעמותה. ראשי העמותה

סקרו את תחומי הפעילות השונים, עמדו על מטרותיה ויעדיה והדגישו כי הקו המנחה שלה הוא רווחת המבוגר והעשרת איכות חייו. ידוע לכל שהיום אנשים בני 65 הם בעלי יכולות כמעט

בלתי מוגבלות לעשייה מגוונת. תרומתם לקהילה היא משמעותית ומעניקה להם תחושה שהעולם אינו שייך רק לצעירים.

היכולת של אנשים הזקוקים לסיוע להישאר בבתיהם ולקבל עזרה באמצעות מוסדות עמותה ייחודית כמו על"ה, או להשתתף במגוון פעילויות חווייתיות ומעשירות, מהווה משאב בעל ערך עבורם.

ביטא זאת יפה יוסי מושקוביץ, אחד המשתתפים, שאמר: "החברה נותנת לי, ואני רוצה להחזיר לה באמצעות התנדבות".

במפגש שמעו המתנדבים החדשים משהו מההיסטוריה המרשימה של האירגון ומתחומי עשייתה הרבים. גולת הכותרת לעשייה זו בהווה היא המאמץ המתמשך להקמת בית על"ה.

המפגש הסתיים בסיוור במרכז היום למבוגר ע"ש יצחק כץ בפגישה עם ברכה גפל, המנהלת הזמנית של המרכז, ובשיחה מעניינת עם המתנדבים על הדרכים האפשריות להרחבת מעגל המשתתפים בפעילות ולהגעה לשכבות נוספות של מבוגרים בעיר.

**"החברה נותנת לי,  
ואני רוצה להחזיר לה  
באמצעות התנדבות"**



בעלי דגות "אמ"ן  
עם חתק וניסיון  
משנות 1965



## מעבדת שיניים "שמעון את זהר"

ביצוע שיניים וסוגות מכל הסוגים  
חקיימים חיים (כולל צ"צ שחלים),  
ורידוד וסוגות, תיקונים,  
פסחנות אסתטיים,

ריפודי בפי רך לחיכיים בעייתיות  
כוסים דינמליים

גרמם נכאיכות והבטוח ביותר

בחדש ובליזוי רפא שיניים.

מטות ביחודות לחברי סמנת על"ה

ניתן לקבל וחדר כספי מקון יצולי השמא

רח' יעקב 28, רחובות

טל. 08-9453848 מקס. 08-9454968





## 'אוצר' בדרך לירושלים ביקור בגן הלאומי עין חמד

יוסי רזי

"גם הדרך לאיתקה, המקום בו נמצא האוצר, היא אוצר בפני עצמו", אמר המשורר המצרי קוואפיס. על משקל זה אפשר



עין חמד. יפה ומושכת מתמיד

לומר שגם הדרך לעין חמד, השוכנת לצד כביש מס' 1 המוביל לירושלים, היא אוצר, כי בתקופה זאת יש לה מראה תזזיתי של אתר עבודה ענק, עם טרקטורים ומשאיות, ערימות עפר וחול, מדרונות חדשים וכביש חדש, רחב יותר, מיושר יותר, נוח יותר, שהולך ומתהווה לנגד עיני הנוסע. כדאי להתבונן ולהתרשם.

מחוז חפצנו, עין חמד עצמה, גם אם כמוני ביקרתם בה בעבר, היא נשאר מושכת כתמיד. "אקווה בלה" - המים היפים, כינו אותה בעבר הצלבנים. היא גדושה בעצים, צל וריחות גן נאה ויש בה מבצר גדול יחסית מהמאה ה-12, והעיקר, שכשוק פלג המים לאורך כל השמורה, התורם לה חיות ונעימות גם בחודשי הקיץ החמים. העובדה (לא נעים לגלות, אבל בכל זאת...) שהפלג מלאכותי ברובו - ניתן לראות את מקורותיו "נובעים" מתוך צינור הפלדה ליד הגדר המזרחית במעלה האתר ואת המשאבה במורד האתר בתוך סככה - לא תפחית מהנאתכם. המקום לא גדול. החנייה נוחה ונגישה, וכאמור, מאד נעים לשהות בגן גם בחודשי החום. נותר רק להפעיל את דמיונם של נכדיכם המתלווים אליכם, "ולהתבונן" ביחד בכמה אבירים הוספיטלרים יושבים בכיסאות עץ, על מרפסת הגג של המבצר, נהנים מהשמש הים תיכונית, ומסמסים לקרוביהם באירופה את שבחי ארץ הקודש. מומלץ לסיים את הטיול בניגוב חמוס באבו גוש הקרובה, אחרי שתמתינו בסבלנות בתור הארוך.

### דרושים מתנדבים בעלי רקע הוראתי/טיפולי וניסיון בהנחיית קבוצות לתכנית 'חוסן זהב'

תכנית 'חוסן זהב', שפותחה על-ידי מרכז "חוסן" ע"ש כהן-האריס, מעניקה כלים מעשיים להתמודדות עם מטלות ואתגרים בחיים בגיל השלישי.

עמותת על"ה והאגף לשירותים חברתיים בעיריית רחובות חברו יחד כדי ליישם את התכנית למען האוכלוסייה המבוגרת בעיר ולהפעיל אותה באמצעות מנחים מתנדבים. המתנדבים יעברו הכשרה שתימשך יומיים ובמהלך הפעלת התכנית ילוו בהדרכה מקצועית נוספת.

תנאי הקבלה: מתנדבים בעלי רקע מקצועי בתחומי חינוך, ייעוץ, הנחיית קבוצות הורים, טיפול וכד'.

**לפרטים נוספים ולהתנדבות, ניתן לפנות לעו"ס יצחק צאלון, מרכז תכנית "חוסן זהב" בעמותת על"ה, טלפון: 050-5853441 או בדואר: tseilon@013.net**

## בעקבות דו"ח העוני של ועדת אלאלוף: מה מצבם של עניי עירנו?

אורי בן צבי

ברחובות חיים קרוב ל-20,000 אנשים שגילם מעל 65. בהנחה שהחתך הדמוגרפי אצלנו אינו שונה מהממוצע הארצי, משמעות המספר היא שרבע מתוכם מצוי

מתחת לקו העוני ואין לו שום הכנסה, למעט קצבת הזקנה של הביטוח הלאומי. ייתכן ששיעור זה אף גבוה יותר בשל משקלה של האוכלוסייה החרדית בעיר. באמצע חודש יוני הוגש "דו"ח העוני" לראש הממשלה ולשר הרווחה. יו"ר הוועדה, אלי אלאלוף, צירף לדו"ח היבש מבוא אישי, שיש בו כתב אישום חריף נגד החברה הישראלית בכלל ונגד קברניטיה בפרט. בין השאר כתב: "ישראל של היום מזניחה את תפקידה ולא עושה די למען השכבות החלשות. ערכי יסוד כגון עזרה, סולידריות וערבות הדדית הלכו ואיבדו את מרכזיותם בחברה הישראלית".



דו"ח הוועדה למלחמה בעוני. רבע מכלל הקשישים חיים מקצבת הבט"ל בלבד

הנתונים ידועים. שיעור העוני בקרב קשישים בישראל שהיה ב-2010 20% עלה ל-23% ב-2012, וזאת לעומת שיעור של 14.8% המקובל בארצות המערב. מחקר תקופתי של המוסד לביטוח לאומי, שפורסם בימים אלה, מעלה כי לרבע מהאנשים שעברו את גיל הפרישה אין כיסוי פנסיוני. אנשים אלה מסתפקים בקיצבת הזיקנה של הביטוח הלאומי. המחקר ממליץ למדינה להגדיל מיד את קיצבת הזיקנה לגובה שכר המינימום במשק, שהוא 4,300 ש"ח, לעומת הסכום המשולם כיום שהוא 1,531 ש"ח ליחיד. המוסדות המופקדים על הטיפול באזרח הקשיש בעיר אינם מפרסמים נתונים בנושא רגיש זה. נותר איפה להניח על דרך האלמיניציה, כי בדומה למצב הכללי בישראל, גם כאן אצלנו, ממש מתחת לאף, חיה אוכלוסייה מבוגרת בעוני קשה. חשוב שנדע זאת ונפקח עיניים.

## מי מדבר בשם הקשישים בישראל?

### דיווח על כנס ראשון של העמותות למען הקשיש

כנס ראשון של ראשי העמותות למען הקשיש בישראל, נערך בראשית יוני, בתל יצחק, ביוזמת איגוד הל"ב. בכנס השתתפו נציגים שונים של הרשויות, מנכ"לי משרד הפנים והמשרד לאזרחים ותיקים, מנכ"ל הביטוח הלאומי, מנכ"ל אשל ואחרים. בשל המצב הביטחוני נעדרו מהכנס נציגי עמותות רבות מהדרום. המסר המשותף שעלה מדברי המשתתפים היה שמצבו של הקשיש בישראל אינו טוב וכי יש לפעול בכל דרך אפשרית להעלאת נושאים כגון: העלאת קיצבאות זיקנה, הסדר תשלומי הפנסיה, העלאת גיל הפרישה, למרכז הדין הציבורי.

ראויים לציון מיוחד היו דבריהם של פרופ' שלמה מור יוסף, מנכ"ל הביטוח הלאומי, שצייר תחזית קודרת לגבי יכולת המדינה להמשיך בעתיד בתשלומי הפנסיה ודבריה של מרים בן-גיורא ממשרד הרווחה, שהתריסה בראשי העמותות כי עליהם למצות את כוחן המשותף מול הרשויות, וקראה להם להלחם באופן אקטיבי למימוש זכויות הקשישים.

אתנחתא מרגשת התרחשה בפתיחת הפאנל הראשי, שהוקדש לזכרו של יצחק כץ כשיחזקאל הרמלך העלה דברים חמים על אחד מחלוצי המאבק למען קשישים בישראל, יצחק כץ, שהיה בעבר ראש עיריית רחובות ויו"ר עמותת על"ה.



צילום: יוסי הפמן

נציגי על"ה רחובות בכנס ראשי העמותות

# האוניברסיטה העברית בירושלים

הפקולטה לחקלאות. מזון וסביבה ע"ש רוברט ה. סמית  
המדור ללימודי חוץ - קמפוס רחובות



## אימונים בימי שישי

- ✓ ספר הזוהר: השירה שבנסתר
- ✓ גדולי רוח ויצירה בעם היהודי
- ✓ מפגשים בין הלכה למודרנה
- ✓ פמיניזם ויהדות
- ✓ הנצרות - מראשיתה ועד הרפורמציה
- ✓ אתיקה, פסיכולוגיה ואמונה בפילוסופיות של בואתיוס, פאסקל וברקלי
- ✓ פילוסופיה של החיים
- ✓ ירושלים בעקבות שלוש הדתות

### מצעו הראו

- ✓ בראשית היתה אפריקה - מסע אל היבשת השחורה
- ✓ חברה ופולחן באסיה
- ✓ הודו - פאקירים וחברות הייטק
- ✓ מנהיגים ששינו את העולם
- ✓ ארכיאולוגיה מקראית
- ✓ תרבות מצרים העתיקה
- ✓ חידתה של רוסיה ארץ הצארים
- ✓ הדרקון הסיני המתעורר: מצויליזציה למעצמה
- ✓ איטליה - מסע בין נפי תרבות
- ✓ cult-chair תרבות בעין אנתרופולוגית

### מצעו הגברה

- ✓ החלום ונפש האדם
- ✓ המוח והתנהגות האדם
- ✓ חיי המין הגלויים והנסתרים של עולם הצמחים

### מצעו הגיוס

- ✓ הדרך הבטוחה אל הפלוס והחיסכון - סדנה בכלכלת המשפחה
- ✓ הכח שבמוח - שיפור מיומנויות הדיכרון
- ✓ שיאצו ומדיטציה

### גאומים כאליים

- ✓ איטלקית ברמות שונות
- ✓ ספרדית מתחילים
- ✓ ערבית ספרותית למתחילים
- ✓ צרפתית ברמות שונות

### שפת- מצעו כאליו



## אימונים אחר הצהריים

- ✓ נשימה מודעת - לחוות ולחיות את החיים
- ✓ אמנות - מואן גוך ועד רודן
- ✓ כתיבת סיפורי חיים
- ✓ אנרגיה מתחדשת - עבר, הווה ועתיד
- ✓ אני והכפר הגלובאלי: האינטרנט והעצמת הפרט
- ✓ מבשרי הציונות
- ✓ עולם של תרבויות
- ✓ לבחור באושר
- ✓ התמודדות בלחצים אישיים
- ✓ הקמת עסק קטן כקרירה שנייה
- ✓ אל לב העלילה - מכתבה אינטואיטיבית לכתיבה מודעת

- ✓ עיצוב פנים ואיבזור הבית
- ✓ הנעה והנאה - הרפתקה ושמה מוטיבציה
- ✓ קניות באינטרנט - כל אחד יכול!
- ✓ ספרד - פנים רבות לה
- ✓ שאלות בחזית המדע
- ✓ על משמעות החיים: אלבר קאמי - האיש, המיתוס ורוח הזמן
- ✓ נשים מנהיגות שעיצבו את פני ההיסטוריה
- ✓ קרימינולוגיה וחקירת הפשע
- ✓ צילום - אמנות מודרנית ואמנות שימושית
- ✓ ללמוד לאכול - להתאים את המצוי לרצוי
- ✓ מסע מרתק בעקבות השפה שאנו דוברים
- ✓ סדנה פעילה בחשיבה יצירתית

**20% הנחה לחברי על"ה ולאזרחים ותיקים של רחובות**

לפרטים נוספים: אופירה – 08-9489990, דואל: ofiraa@savion.huji.ac.il



# 'תר"ן עדיין כאן' - רחובות של בני המייסדים

דליה דמארי



עדינה בן דב עם נכדות של דור המייסדים

מה קרה בתר"ן? האם היא עדיין כאן ואיך תישאר לדורות הבאים? שאלות אלו ניקרו בראשה של עדינה בן דב, מתנדבת בטלוויזיה הקהילתית של על"ה, בעקבות סיור בבית העלמין הישן שנערך ע"י עמותת ש.מ.ר. (שימור מורשת רחובות), בו השתתפו נכדים ונינים של המייסדים, שהחליטו לשקם את המצבות ולהפוך את המקום לאתר היסטורי של המושבה. לעדינה יש קשר עמוק לנושא, היא נכדה למייסדים אסתר ויחזקאל חביבי,

שהגיעו על גבו של גמל מפרס לירושלים, ומשם באו לרחובות לחפש פרנסה. מטרתו של הסרט הייתה לחזור למקורות ולשורשים שלה, לעברה של העיר ולמייסדיה. לצורך כך ראינה את נכדי המייסדים בבתיהם ועל יד קברי אבותיהם. בבחירת הדמויות נעזרה בעמוס דינאלי ובכתביו של משה סמילנסקי.

עדינה חברה בצוות הטלוויזיה הקהילתית של על"ה, המונה כ-25 אנשים, בהובלתן של ניצה כץ ויונה וקסלר. כל אחד מחברי הצוות בוחר נושא המעניין אותו, ופעם בשבוע הם נפגשים לשיחות עבודה, תכנון, בקרה ומשוב על עבודתם. היא הצטרפה לקבוצה לאחר צאתה לגמלאות, למדה עריכה וביום סרטים ונהנית מהמפגשים.

הסרט, "תרן עדיין כאן", נערך ע"י יפה הרשקוביץ וניצן אשוח. הפקתו נמשכה כשנה והוא עוסק בחמישה מייסדים (תר"ן 1890): אהרון אייזנברג, איכר ופועל, שדאג להכשרת קרקעות ולפרנסת האנשים, כדי שיכו שורש בארץ. אפרים חרל"פ שלמד סיתות אבן מאייזנברג והיה פעיל ציוני, איש ציבור ומאמין בחזון הציוני. משה סמילנסקי, מחנך ומורה, וחברו אליעזר מרגולין, שדגלו בגישה של פשרה בין יהודים וערבים, נהגו לשוטט בין השבטים הערביים ולהשכין שלום, ויחזקאל חביבי, פועל ומנהל עבודה מזרחי שהתאקלם בין האשכנזים. בסרט מספרות הנכדות על סביבה ומציאות שמה שאפיין אותם היה השילוב של החלום בעשייה. "אם היו איתנו היום", הן אומרות, "הם היו גאים בהתפתחות העיר והארץ".

# עייפות החומר בבתי חולים

לילי דויטש

כשאדם צעיר מתלבט באיזה מקצוע לבחור, הורים, אחים ואחיות, סבים וסבתות, נותנים עצות. אני למשל, הצעתי לאחד מנכדיי ללמוד רפואה ולהתמחות בגריאטריה. בתקופתנו, עם העלייה בתוחלת החיים, זהו תחום חשוב ומעניין. מי שבוחר ללמוד רפואה, כמו הרבה מקצועות אחרים, אולי בוחר במקצוע לכל החיים. במהלך של שנות הלימוד הרבות יש לפעמים הרהורי חרטה: האמנם בחרתי במקצוע הנכון, האם זה מתאים לי? מרגע שמסתיימים הלימודים והרופא נכנס לבית החולים, עליו להפנים שיש לא רק הצלחות אלא גם אכזבות.



איור: ליאב צברי

לצערי, בחודשים האחרונים אני מבלה תקופות ארוכות בבתי חולים. בתקופה זו התעשר הלקסיקון שלי במונחים מתחום הרפואה שעד לזמן האחרון היו עבורי חסרי משמעות, למשל: ס.טי, זונדה, חמצן, ניקז ועוד. בתקופת האישפוז, למדתי שבתי חולים ומקצוע הרפואה הם לא רק רופאים אלא גם אחיות, סניטרים וכוח עזר. הסניטרים וכוח העזר לבושים בכחול. במקרים רבים אפשר להגדיר אותם "כמלאכים בתכלת" ולא פעם הם המלאכים האמיתיים.

עליהם יכולתי לסמוך שיבואו כשקראתי ושיעזרו כשביקשתי. מאידך, אני יכולה להעיד שאף פעם לא הרגשתי כל כך מושפלת כאשר אחות שפניתי אליה בבקשה פשוטה ענתה לי: "שמעתי אותך. עוד מעט. הכי שאגמור את כל החדרים..." "והרי כל מה שרציתי ממנה זו קשית לשתייה... לא פעם התעורר בי הצורך להזכיר

לאנשי הצוות הרפואי את מה שנראה כמובן מאליו: הבחירה במקצוע זה היא שלכם. זכרו זאת בוקר בוקר כאשר אתם עוטים את תלבושתכם. דעו שעם קצת סבלנות והקשבה, הבנה ומוכנות להסביר, אתם יכולים לעודד ולהרגיע אותנו החולים ואת המשפחות שעמנו. יש בבתי החולים הרבה יוספים, יצחקים, אלברטים וכו', אבל לבני המשפחה כל אחד הוא אחד ויחיד, עולם ומלואו.

רפואה טובה ובריאות טובה לכולנו.

## לצערי, לא פעם יש צורך להסביר לעוסקים ברפואה שעם קצת סבלנות והקשבה, הבנה ומוכנות להסביר, הם יכולים לעודד ולהרגיע מאד את החולים ואת משפחותיהם.

רפואה טובה ובריאות טובה לכולנו.

# אופי של עיר נקבע לפי עומק השורשים

איכסרני



אורן קנרי, שלושה עצי זית אירופי, שמונה עשר עצי גרוויליאה חסונה, תשעה עצי אקליפטוס ושמונה עצי קזוארינה, באיזור החנייה של היכל התרבות החדש. עלותו של חניון תת-קרקעי אמנם היתה יקרה בהרבה, אך לפי השקפת עולמי הצנועה היה עדיף לקבל הלוואות או לערוך מגבית, ובלבד שלא לעקור נטוע.

בסיור בשעריים עם יגאל אושרי, ראיתי לתדהמתי במקומות שונים בשכונה גדמי עצים כרותים. יש אמצעי טיפול בעץ נגוע בפטריה מלבד כריתה, שהרי שנים רבות עוברות עד שעץ גדל ומפתח נוף יפה ומצל. אפשר להרחיב מדרכות (למשל ברח' ארלזורוב) בצדו השני של הכביש ולא לכרות עצים יפים ומצלים בהינף מסור חשמלי.

פניתי למר יוסי כפיר, האחראי על הגינון והעצים בעיריית רחובות וביקשתי לקבל תגובה על האמור. הוא הבטיח להגיב על כתבתי במועד מאוחר יותר בגלל עיסוקו בנושאים הקשורים למצב החירום במבצע 'צוק איתן'. לפעמים אנחנו יכולים ללמוד מאחרים. באנגליה, המשופעת במים, בצמחיה ובעצים, קיים חוק בל יעבור של שימור עצים: T.P.O. - Tree Preservation Order, חוק שימור עצים. לדוגמה, באיזור סנט. אולבנס מושת קנס של עד 20,000 ל"ש על עקירת עץ שלא כחוק ו-2000 ל"ש על גרימת נזק לעצים. ואצלנו?



גדמי עצים שנכרתו ברחוב ארלזורוב כדי להרחיב את המדרכה (מקור: מקומון 106)

## עץ נופל בהינף מסור חשמלי אך עוברות שנים רבות עד שהוא גדל ומפתח נוף יפה ומצל

בגן של פינה חרל"פ הלכנו בט"ו בשבט עם שתילים צעירים בידינו הקטנות ושרנו: "וכי תבואו אל הארץ - ונטעתם כל עץ". נטעת עצים ושמירתם נטועה ברחובותים כִּסּוּד מוּסָד, כמצווה מהמקורות וכמורשת דורות יקרה. לפני יותר מ-80 שנה נטע סבי זלקינד סטולבוב ארבעה אקליפטוסים ברחוב מוסקוביץ, ובצילם הענקי גדלנו. לדאבוני, רק אחד מהם נשאר למעצבה. האם יש חולק על משמעות העצים בחיינו? על יפי הנוף, על השפעתם על אופי הרחוב והשכונה, על הורדת הטמפרטורה בימים חמים בצילם, על עצירת הסחף. ד"ר חיים כלב מהפקולטה לחקלאות מוסיף, שהאקליפטוסים גם סיפקו לדבורים צוף ליצירת הדבש (למותר לציין שכריתת העצים העתיקים במתחם הרכבת - הפחיתו את תנובת הדבש). שמחתי לקרוא על פרוייקט מבורך של עריכת מיפוי העצים בעיר, שמבצעת האגרונומית ד"ר רקפת הדר- גבאי, ותכנית לשימורם ושיקומם. עם זאת, תמהני, איך מתיישב הסקר החשוב הזה עם עשרות העצים שהועלו לעולה על מזבח הגשר מעל פסי הרכבת? בחודשים שקדמו לבנייתו ראיתי שלטים גדולים על העצים: "להעתקה". מה עלה בגורלם? האם אכן הועתקו? ואם כן - לאן? זאת ועוד, לדברי ד"ר יעקב ניר, ראוי היה לשקול אם יש הצדקה לעקור



## ספר התלונות

נירה עפרוני ורות קלי



מי מכיר מי זוכר? עומדים מימין לשמאל: עמיר מקוב, דליה (דילון) (פבזנר), אבי קרן (קרונברג). יושבים: אורי גורדיסקי, מיכה קרן (קרונברג)

את הילקוטים ונסנו על נפשתינו. למחרת בבוקר בא המזכיר כהן-צדק לכיתתנו וקרא לנו להתייצב בחדרו של המנהל מר בכור לוי. לשמע ההודעה נבהלנו מאוד, אבל לא הייתה ברירה. כשנכנסנו לחדר ראינו למגינת לבנו את מיכל יושב שם, ועל ידו - כעדות אילמת לחטאנו - הילקוטים. מר בכור לוי הזדקף מלוא קומתו, ואמר: 'מה שעשיתם הוא מעשה לא יפה'. קווינו שאם נתנצל נצא מזה בשלום. אבל אז המשיך המנהל: 'מר כהן-צדק, קח אותם למזכירות וְשום אותם בספר התלונות'. רק אז קיבלנו בחזרה את הילקוטים, ואם עדיין קיים אותו ספר תלונות נורא, שמותינו חקוקים בו לעולם."

על שובבים כמונו כתב פעם אהוד מנור: "ילדים טובים, ילדים טובים, אף פעם לא משתובבים. ילדים טובים, ילדים טובים, יושבים, חושבים ומקווים. אך ילדים רעים, ילדים רעים, עושים חיים משוגעים."

בבואך למשרדו של עו"ד אורי גורדיסקי יימלא לך נוסטלגיה לרחובות הישנה והאהובה. שְׂכִיזַת החמדה, התמונות והארכיון מכניסים אותך לעולם קסום של תולדות המושבה ואנשיה. על שולחן העבודה העתיק שלו מונחים קְסֵת דְיוֹ, עֵט נובע, מְסַפֵּג של פעם וְמִשְׁטַח עור. מן הקירות ניבטים וותיקי המושבה, ביניהם דיוקני הוריו בצבעי שמן. כל אלה קורמים עור וגידים כשאורי, בארשת פנים מתגעגעת, ניזכר וּמְסַפֵּר. אחד מסימני ההיכר של רחובות שהייתה, הוא המשכיית היחסים הדוריים. לדוגמה, נכדיו של אורי ונכדיו של מיכה קרן (קרונברג) ממשיכים את הקשר החברתי זה הדור השלישי. מדי שבוע היו הפרדסנים מתכנסים באחד מבתי הקפה במושבה, "שטרנברג", "שְׁטָרִים" או "חבקין" - ל- five o'clock tea, לפעמים הצטרפו גם הילדים, ואם חלה אחד הילדים ב"גְרִיפָה" - נפגשו בבית החולה.

### אם עדיין קיים אותו ספר תלונות נורא, שמותינו חקוקים בו לעולם

במהלך שיחה נוסטלגית נעימה ניזכר אורי באירוע מכוון: "בית הספר העממי ברחוב יעקב היה סמוך לביתו של מִיכָל לוי. בחצר המוקפת בגדר אבני דָּבֶשׁ היה בוסתן עצי פרי. אנחנו, השובבים, חילקנו בינינו תפקידים. זה קפץ מעל הגדר, זה שמר, וזה קבל ואסף את הפירות. יום אחד, כשידינו בְּמַעַל, הגיע מיכל לוי עם נבוט ארוך, ואנחנו מרוב פחד השלכנו

## אפשר לזוּזָה?

שירותי הסיעוד של על"ה מזמינים אותך להיכרות עם תחום הטיפול באדם המבוגר בביתו עבודה גמישה בשכר + תנאים סוציאליים ליווי והדרכה מקצועיים באווירה משפחתית

לפרטים: \*8870 / שלוחה 1 | 08-9390717

## טיפול בית תומכים ייעוץ, הכוונה וליווי



טיפול מקצועי באווירה משפחתית | מטפלים מוסמכים ומנוסים | עובדים זרים | שירותים משלימים של העמותה

ביל"ו 41 \*8870 / שלוחה 1

## לעל"ה דרושים מתנדבים

★ לעיתון 'כיוון חדש' - בעלי כישורי כתיבה ושליטה במחשב.

★ לסלובידיה הקהילתית - לעשיית סרטים.

★ לקפה תרבות על"ה.

★ למרכז היום ע"ש יצחק כץ דרושים

מתנדבים להפעלת חוגי אמנות.

לפרטים: 054-9849795 (מאיר ברזלי)

## פשר החלומות

ד"ר רות לוינסון



את הספר 'פשר החלומות' של זיגמונד פרויד, קראתי לפני שנים רבות, ומאז אני מוקסמת מההסברים לתופעה המופלאה של חלומות, המשותפת לבני אדם ולבעלי חיים. על הדרכים לפתרון חלומות קיימת ספרות ענפה, אך עדיין רב הנסתר על הנגלה בכל הקשור למהות החלום ולדרך היווצרותו. לדעת פרויד ופסיכולוגים אחרים, החלומות הם דרך

### פענוח חלומותינו, יכול ללמד הרבה על עצמנו, על פחדינו ועל תשוקותינו.

המלך המובילה מהתודעה לתת-מודע, אך הם מוצפנים בסמלים קשים לפיפוח. אם נפענח את חלומותינו נלמד הרבה על עצמנו, על פחדינו ועל תשוקותינו. ישנה גם בעיה נוספת, רוב החלומות מתפוגגים ברגע שמתעוררים, ובדרך כלל רק מעטים נשמרים בזכרונו לזמן מה (לעתים רחוקות לימים ואף לשנים).

התפתחות המדע תרמה לחקר השינה והחלומות. ישנם מכשירים המראים בדיוק מתי מופיע החלום ואת תנועת העיניים העצומות העוקבות אחר ההתרחשות בו. בשנת החלום שרירי גופנו רפויים עד לשיתוק, כדי שלא זנוק מהמיטה להשתתף באופן פעיל במה שקורה. לכל אדם חלומות המתאימים למהלך חייו, אך ישנם חלומות טיפוסיים המשותפים לרוב האנשים: חלום על מות אדם אהוב, חלום הנפילה (מי לא נפל בגיל כלשהו?), חלום הבחינות והדאגה שלפניהן, חלומות מיניים, חלום הריצה שאינה מתקדמת ועוד. ישנם חלומות נעימים וחלומות מפחידים, שכאשר מתעוררים מהם שמחים שאין זו המציאות. החוקרים תמימי דעים שתהליך החלימה חשוב מאד וחיוני לתפקוד בערנות.

החלום לפעמים שטותי ואבסורדי, אך לפעמים הוא ברור מאד. כאשר השעון המעורר מצלצל מוקדם בבוקר, והאדם רוצה להמשיך לישון, הוא מייצר לו חלום שבו נשמע, למשל, צלצול פעמונים בטיוול וכך הוא מאריך את שנתו ולא מתעורר.

ולסיום, בדיחה ברוח הזמן. חוקר מס הכנסה שואל את הנישום מהיכן השיג כסף לרכישת הווילה המפוארת שלו. הנחקר מספר, שבחלומו הופיע אליהו הנביא והצביע על מקום מחבוא של אוצר. כשחפר שם מצא מטבעות זהב לרוב. החוקר מבקש הוכחה להסבר, ואז עונה הנישום: "הווילה היא ההוכחה".



## הנערה מהדואר, שטפן צוויג

תרגום: טלי קונס. הוצאת: "מודן"

דבורה רם



הספר, שנכתב לפני כתשעים שנה, מושך עד היום בשפה הטובה, בתיאורים שובי הלב, בסגנון הכתיבה המעניין של שטפן צוויג וברלוונטיות שלו.

כריסטינה בת העשרים ושמונה עובדת בעיירה קטנה באוסטריה כפקידה בדואר המקומי, בתקופה שלאחר מלחמת העולם הראשונה. היא עושה את עבודתה השגרתית נאמנה ובו בזמן מטפלת באמה החולה. חייה מתהפכים על פניהם, כשהיא מוזמנת לפתע לבקר בשוויץ את דודתה העשירה, שגרה כיום באמריקה. היא נענית להזמנה ומושפעת מהעושר הרב הסובב אותה ומהאנשים הצעירים, שכל עניינם לבלות את זמנם

בתענוגות ונסחפת בטבעיות רבה לצורת חיים זו. החלום מתפוגג כשהיא חייבת לחזור לביתה לעבודתה העלובה, המבטיחה לה פרנסה צנועה. כריסטינה מתחילה לתהות על חייה הצעירים והמבוזבזים ומנסה למלא את החסר בנסיעות לווינה. בווינה היא נתקלת באנשים בעלי השקפות שונות משלה ובאנשים בעלי השקפות דומות לשלה, העתידים לשנות את חייה.

האם הכסף גורם לאושרו של האדם? האם הכסף בונה את מעמדו בחברה? האם הכסף הוא הגורם העיקרי המשפיע על מקובלות האדם בחברה? האם הכסף הוא הגורם העיקרי הקובע את עתידו של האדם? ספרו של שטפן צוויג נכתב לפני כמאה שנים. הוא רלוונטי עד היום.

## אוסובוקו ביין שום וסלרי

חומרים:

- 6 פרוסות בשר עם עצם (רגל עגל)
- לאוסו בוקו
- 6 כפות שמן
- צלחת עם קמח רגיל לציפוי הבשר
- 6 שיני שום שלמות קלופות
- 1 כוס יין לבן יבש או חצי יבש איכותי
- 1 קופסת שימורים של קוביות עגבניות חתוכות
- 1/2 כוס מים או מרק
- רוטב צ'ילי חריף מתוק
- מלח ופלפל שחור
- 3 גבעולי סלרי עלים
- קליפת לימון גדול מגוררת גס
- רוטב צרפתי כפרי: כף דבש, מעט מייפל, 3 כפות קוניאק (או לקנות רוטב במעדניות או במרכולים)



אופן ההכנה:

מחממים מעט שמן בסיר שטוח (רצוי יצוק). טובלים את פרוסות הבשר בקמח. מנערים ומניחים בשמן בסיר פרוסה ליד פרוסה. מטגנים מעט משני הצדדים. מוסיפים יין, מלח, פלפל, שיני שום, קוביות עגבניות, רטבים. מניחים את עלי סלרי מעל הבשר. לאחר הרתיחה מנמיכים את האש, מכסים ומבשלים כשעה וחצי או עד שמתרכך. כעשר דק' לפני תום הבישול מפזרים קליפת לימון מגוררת.



בהצלחה



## פתיחת היכל התרבות העירוני תרחיב את היקף הקונצרטים בעיר

רות ברודי

ואירועים מוסיקליים המיועדים לפלחי קהל מגוונים, במבחר אולמות בעיר.

**גדולי המוסיקה הקאמרית** - סדרה של ארבעה קונצרטים, בהשתתפות טובי המבצעים הקאמרליים בארץ בימי רביעי ב-20.30, בהיכל התרבות.

**עולם הג'אז** - סדרה בת חמישה קונצרטים, שתציג נגני ג'אז אורחים ומקומיים במוצ"ש באולם הקונסרבטוריון למוסיקה.

**מוסיפור** - סדרה בת ארבעה קונצרטים לכל המשפחה בהנחיית מלאת החן של ניצה שאול ורוני פורת - ימי שלישי אה"צ. היכל התרבות.

שלושה מפגשים, סדרת **מוסיקה ואמנות** וסדרת **המצוינות היהודית במוסיקה**. ימי רביעי ב-20.00, בקונסרבטוריון העירוני.

**קסם הבארוק** - סדרה של מוסיקה עתיקה. מוצ"ש. בבית דונדיקוב.

**שישי חופשי** - הסדרה החינמית המצליחה. ימי שישי בשעה 11:00. בקונסרבטוריון העירוני.

**שירת המקהלות** - סדרה חינמית חדשה, תאפשר לתושבי העיר להריע למקהלות וללהקות הזמר העירוניות. בימי שישי בבוקר בהיכל התרבות.

סדרת המוסיקה של גיל שוחט, המשלבת זמרים ישראלים, בימי רביעי בערב, וסדרת מוסיקה על ערים יפות בעולם בה ישולבו ביצועים חיים ושירים ופולקלור מוסיקלי. ימי שלישי ב-20.30 בהיכל התרבות.



היכל התרבות החדש ברחובות. תמונת הדמיה

בקרב ייחנך בעיר היכל התרבות, שהוצמד לחזית בית העם שנחנך לפני 101 שנים והיה מרכז התרבות במושבה. אנו מאחלים לו פעילות תרבותית ענפה.

**מדריך קונצרטים לעונת 2014/15**

סדרת הקונצרטים של **הקאמרטה הישראלית ירושלים**, תתקיים באולם ויקס. בתוכנית מגוונת ומרתקת, בהשתתפות סולנים אורחים מהארץ ומחו"ל, בניצוחם של המנהל המוסיקלי אבנר בירון, המנצח הקנדי בוריס ברוט, המנצח הפיני פאטי היוקי, שמגיע עם מקהלת הילדים המצוינת טפיולה, והמנצח ההולנדי קונרד ואן אלפן.

**התזמורת הסימפונית של ראשון לציון** תקיים סדרה בת תשעה קונצרטים של סימפוניות אהובות בהיכל התרבות ברחובות, ביניהן החמישית והשביעית של בטהובן, הרביעית של ברוקנר והתשיעית של מאהלר. גולת הכותרת היא סימפוניה מס' 8, "האלף" של גוסטב מאהלר, המבוצעת לעיתים נדירות בגלל התיזמור הענק של כ-300 נגנים וזמרים. בין המנצחים המסקרנים: המלחין הידוע פנדרצקי, שינצח על הקונצ'רטו לפסנתר של דניאל אורן, מנצח כוכב בשמי האופרה העולמית, שינצח הפעם על תוכנית אינסטרומנטלית. קונצרט פתיחת העונה של הקאמרטה יתקיים במקביל לקונצרט הסימפונית של ראשון לציון, ב-17.9.14. בחירה קשה.

**פילהרמוניה**. המחלקה העירונית למוסיקה תקיים סדרות קונצרטים





# מי-מה-מתי - בעמותת על"ה

## אירועים בקפה תרבות על"ה - ליון אפשטיין 14

| תאריך      | יום | נושא ההרצאה  |
|------------|-----|--|
| 06/08/2014 | ד   | מועדון הסרט הטוב - "פנטסטאיש" - מערכת יחסים מורכבת וטעונה, מלאת הומור וחמלה, בין שמוליק, גנן רחוב וליצן בן יותר מ-100, לבין המטפלת המסורה שלו מזה 15 שנים. |
| 07/08/2014 | ה   | "ותיצלח רוח ה' אל דוד" - מרצה: חניק גולן.  |
| 10/08/2014 | א   | אוהבי הזמר מוזמנים ל"שירים לחג האהבה" עם עמית כהן והגיטרה.   |
| 11/08/2014 | ב   | מפגש שני בסדרת "מוסיקה מזוית אחרת" יוקדש לתזמורת הקלאסית הרב תרבותית "דיוואן מזרח-מערב" - מרצה: רות ברודי.   |
| 14/08/2014 | ה   | "דוד וגוליית" - מרצה: חניק גולן.   |
| 18/08/2014 | ב   | זוגות אוהבים בתנ"ך ובמיתולוגיה. שבוע אחרי ט"ו באב; חג האהבה היהודי - מרצה: אמי שקדי  |
| 19/08/2014 | ג   | "סיפורי רחובות" - מסרטי הטלוויזיה הקהילתית של על"ה, עם היוצרים וחלק מהמשתתפים.   |
| 20/08/2014 | ד   | "עט לחלום" - מפגש היכרות עם עולם הכתיבה. מרצה: יעל אייזנברג  |
| 21/08/2014 | ה   | "הגיבן מנוטרדאם" - עיבוד הבלט הגרנדיזי - מרצה: גיא באום  |
| 25/08/2014 | ב   | מועדון הסרט הטוב - "כשהנערים שרים" מורה מוסיקה מובטל, מתקבל בפנימייה של נערים בעייתיים ומצליח לשנות את חייהם לעד באמצעות קסם המוסיקה.                      |
| 27/08/2014 | ד   | "התרבות הדיגיטלית והמבוגר במאה ה 21" - מרצה: ד"ר נורית בן צבי  |
| 28/08/2014 | ה   | "הכה שאול באלפיו ודוד ברבבותיו" - מרצה: חניק גולן  |
| 01/09/2014 | ב   | "חוויות מטיוול" צפונה מרומא" - עדינה ואריה בן דב   |

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

## "ימים פתוחים" בקפה תרבות על"ה כל הפעילויות חנם!

| יום רביעי 20.8.14 |                             |                | יום שני 18.8.14 |   |              |
|-------------------|-----------------------------|----------------|-----------------|---|--------------|
| שעות              | הפעילות                     | הנחייה         | שעות            | הפעילות   | הנחייה       |
| 08:30-09:00       | התעמלות                     | יקירה יוסילביץ | 08:30-09:00     | מי? מה? מתי?  | אסתי קפולניק |
| 09:00-09:30       | לימוד נגינה בפסנתר          | רות ברודי      | 09:00-10:00     | כתיבת ביוגרפיות, הצגות, מחשבים לכל גיל, קבוצת הליכה | רכזי פעילות  |
| 09:30-10:00       | טאי צ'י                     | תמר לרום       | 10:00-11:00     | "ניחוח של אמנות"                                    | אמי שקדי     |
| 10:00-11:00       | "עט לחלום"                  | יעל אייזנברג   | 11:00-11:30     | "צילום בגיל" - על התוכנית (מחוויות משתתפת)          |              |
| 11:00-11:30       | מועדון קריאה, תערוכות, ציור | רכזי פעילות    | 11:30-12:00     | ריקודי עם   | יולנדה ולנסי |
| 11:30-12:00       | התעמלות                     | פלורה סמילג    |                 |   |              |
| 12:00-12:30       | ריקוד בטן                   | עדי ביטון      |                 |   |              |

### טלויזיה קהילתית רחובות

תוכניות בערוץ 98 בחודש אוגוסט

"איפה היית בכ"ט בנובמבר"  
הסיפור של שולה דקל ימי א' 11:30, ימי ה' 19:00

רחובות טיו - ארגוני מתנדבים ימי ג' 19:30, ימי ה' 21:30

דו-פייה' - יהודית הלדמן מארחת את לאה שמיר  
ימי ו' 19:00 וא' 18:30

פותחים פריים ימי א' 23:00, ימי ג' 22:00

### הצגות

| תאריך   | יום | שעה   | הצגה                   | שעת יציאה   |
|---------|-----|-------|------------------------|-------------|
| 31/8/14 | א   | 16:30 | "הקמצן"- תיאטרון הבימה | 15:00 בדיוק |

כרטיסים להצגות: שוש גולדפישר. ימים א' ו-ב' בשעות 11:30-13:30  
08-6994250 היציאה מרח' חרל"פ מול הקניון