



חברי האגודה:

רכזת כתבים: יונה כהנוביץ

חברי המערכת: שלמה חלימה, רות אקר, עידית חן-אסייג, יונה כהנוביץ, מינה פלג, אילנה רוזנברג, שולה שכט, זהבה קורנברג, אילנה צבר-וינר.

צלם המערכת: עוזי שפר

עיצוב וגרפיקה: דקלה ללזר

המו"ל: העמותה לרווחת האזרח הוותיק בנס-ציונה.

כתובת המערכת:

העמותה לרווחת האזרח הוותיק, רח' בן גוריון 9, נס-ציונה 70400.

amit-nes@012.net.il

טל. 08-9380470 | פקס. 08-9300061

ניתן לקרוא את המוסף גם באתר עיריית נס ציונה



לנה טובה

התחדשות

כתבה: אילנה רוזנברג

כמה יפה ופשוט

שם הפעולה "התחדשות".

התחדשות היא הרגשה נעימה ומרעננת, מסקרנת, מעוררת, מדרבנת.

מאז היותו, מתקדם האדם ודרכו מגשש, אך יחד עם זאת, הוא חוזר ומתחדש.

דוגמאות להתחדשות יש לרוב,

ונזכיר כמה מהן, לטוב:

חפץ שיצא מכלל שימוש,

ייתייפה אחרי ניקוי, צביעה וחיידוש,

פרח יפה, שקמל ונבל,

יפרח מחדש לזמנו המוגבל,

שיר שנשכח עם השנים,

יזכה לעדנה ולביצועים חדשים,

רחוב, שכונה ואפילו עיר,

יתעוררו לחיים, כשיבוא דור צעיר,

"רטרו" ו"וינטג' הם טרנד עכשווי,

בו ישן על פני חדש מסמן V.

השנה מתחדשת עם בוא הסתיו,

והאדם- בגיל הזהב.

צבר האגודה:

עובר וסב

ראש השנה הוא חג של משאלות להתחדשות ולשינוי. הרצון להתחדשות

הוא גם רצון לתקווה שהשנה הבאה תהא

טובה יותר לאזרח הוותיק. השאיפה לשינוי

מבטאת רצון לשינוי יחס החברה למבוגר ולקשיש.

מה היינו רוצים שישתנה בשנה הבאה:

■ שנהיה סבלניים למבוגר

■ שנשנה את הסטיגמה האומרת שהמבוגר חלש

■ ואינו בר דעה לגבי עצמו ובנושאים אחרים.

■ שתיפסק ההתעללות והפגיעה הנפשית והפיזית בקשישים

■ שהמשפחות המורחבות יחבקו ויתמכו בן משפחתם המבוגר.

■ שסוף סוף האדם המבוגר יוכל לחיות בכבוד מהפנסיה וקצבת

הזקנה.

לקהילת המבוגרים בנס ציונה ובני משפחותיהם (שזה כולם) שנה

טובה, שנה שמחה ומאושרת, שנת של בריאות טובה והגשמת כל

המשאלות.



צילם עוזי שפר

גמלאים ותושבי נס ציונה היקרים,

אנו עומדים בפתחה של שנה חדשה.

נקווה כי תחל שנה וברכותיה.

עמותת "עמית" עושה במיטב

יכולתה על מנת להעניק לתושבים

הוותיקים שפע פעילויות בתחומים

רבים ומגוונים.

אנו בטוחים כי כל אחת ואחד מכם

יוכל למצוא פעילויות שינעימו את

זמנו וירחיבו את דעתו.

בית האזרח הוותיק הכין תוכניות

מצוינות לשנה הקרובה שחלקם

מתפרסמים בגיליון זה, בידיעון

הדיגיטאלי השבועי ובחוברת

המיוחדת היוצאת בימים אלו.

מרכז היום הרב תחומי למבוגר,

גם הוא מתחדש בתוכניות חדשות

ומעניינות וכן באגף נפרד ומיוחד

לחולי דימנציה.

מי ייתן והשנה הבאה עלינו לטובה

תהיה רצופה בשמחות, בשורות

טובות ובריאות לכולם.

רינה פלדמן



אלרחים ותיקים ותושבי הסיר נס ציונה

"עמית" - העמותה לרווחת האזרח
הוותיק מאחלת שתהא השנה הבאה
מבורכת בנתינה, ערבות הדדית,
אושר ובריאות

רינה פלדמן

יו"ר "עמית" - העמותה לרווחת האזרח הוותיק

"פורחים בגיל" ומתחדשים

כתבה: מינה פלג

קורסי יצירה

קרמיקה, סריגה (סבתא סורגת הפתעות), קורס ציור...

מועדוני חשיבה

מועדון שח שמציין 10 שנות פעילות, מועדון ברידג'

חדש - מועדון חברתי

בשעות הבוקר שבו ייפגשו ותיקים ותושבים חדשים בעיר לפעילות מגוונת של הרצאות, אירועי תרבות ועניין משותף.

בית האזרח הוותיק הוא הבית שלכם הגמלאים, ולאלה שעדיין לא - הבית שמעניק לכם תרבות פנאי מגוונת ועשירה, וכבר אמרו חכמים "תרבות" (ובעיקר תרבות פנאי) איננה בגדר מותרות, היא בגדר הכרח."

מרכז היום הרב תחומי לאוכלוסיה המבוגרת

הכניסה למרכז היום, "הפרחוני", נעשתה ע"י קשישי מרכז היום הרב תחומי לכב' חגיגות 20 שנה למרכז היום. במהלך השנים, מרכז היום הרב תחומי גדל והתפתח, וקולט היום כ-180 חברים.

המנהלת הנב' **אביגיל לנדסמן** מספרת על תוכניותיה:

סדנת Master Chef כאשר פעם בשבוע כל חבר/ה מביא/ה מתכון מהבית ומכינים את המאכל במרכז היום. לקראת סוף השנה תתפרסם חוברת מתכונים מלווה בסיפור שמאחורי כל מתכון.

כמו כן מתוכנן **שבוע עדות** החל מחודש אוגוסט על מנת לייחד פעם בחודש עדה מסוימת, כולל מאכלים, תלבושות, מסורות עתיקות, נסיעה למוזאון או אתר מורשת של העדה המסוימת, ועוד.

לאחרונה הורחב האגף לחולי הדימנציה במטרה לקלוט חברים חדשים ולאפשר לצוות לעבוד בקבוצות קטנות לפי רמת היכולת הקוגניטיבית של החברים.

המשך בעמוד הבא

רח" בן גוריון 9, נס ציונה, בית צבוע בלבן בן שתי קומות, ובקומת הקרקע מקבלים את פנינו פרחים מעוצבים בשלל צבעים והכתובת "פורחים בגיל" (פרי עבודתם של קשישי מרכז היום).

בקומה ב' שוכן **בית האזרח הוותיק**, הבית לאזרחים הוותיקים, המביא איתו השנה את הגישה של חדשנות ואיכות. הבית (כשמו כן הוא), בניהולה של **עידית חן-סייג** הוא מקום שוקק עשייה ותכניות ייחודיות ומעניינות. סיסמת הבית היא **"חדשנות ואיכות"**.

קצרה ידי מלתאר את כל הפעילות המגוונת והעשירה שמתקיימת בבית האזרח הוותיק:

חוגים לתרבות הגוף "עמית בכומר"

התעמלות בונה עצם, חיטוב ועיצוב, פלדנקרייז, פילאטיס, מחול מזרחי, זומבה גולד ועוד ועוד

קורסי העשרה - מכללת הגמלאים

חזרה לביתה הוותיק בבית יד לבנים, כאשר התפוסה היא כבר כמעט מלאה, המשך פעילותם המוצלחת של חוגי-קורסי השפות כמו לדינו, יידיש, ערבית, ושל חוגי המשך כמו גנטיקה, חיטוב המוח, ספרות ומוזיקה...

קורסים חדשים וחדשניים

ברמה ארצית כמו קורס שבו משתפים פעולה **פרופ' עוזי רבי וד"ר עודד ציון** בנושא **מזרחנות ואסלאם**, סדרה בנושא **ספרות וקולנוע**, סדרת אומנות בנושא גדולי אומני הרנסנס, סדרה של **מתן חודורוב**, הכתב הבכיר לענייני כלכלה של ערוץ 10 בטלוויזיה...

המשך סדרות הטיוולים

ברחבי הארץ עם מיטב המדריכים, ובשעות הערב סדרה בנושא ארצות העולם בשיתוף "אדמה מסעות וטיולים"...

ראש השנה (על מסורת וערכים תזונתיים)

כתבה: זהבה קורנברג -דיאטנית

דגים - מסמלים פריון. ש"נרבה כדגים אשר בים" ראש הדג המונח ליד ראש המשפחה מסמל את ראש השנה. הברכה היא: "הלואי שתהיה זו ברכתך שנהיה לראש (מנהיגים) ולא לזנב (ההולכים אחרי)". עיני הדג תמיד פקוחות, הן סמל לידע וחוכמה. ברמה התזונתית, אכילת דגים טובה לבריאות. דגים עשירים בחלבון, ברזל וויטמין B12, החשובים לפעילות תקינה של מערכת העצבים וליצירה של כדוריות דם אדומות. יש דגי ים העשירים באומגה 3 הנחשב לאחד המרכיבים הבריאים בבשרם של הדגים, כמו: סלומון, לוקוס, טונה, הרינג, מקרל. אומגה 3 מגן בפני מחלות לב וכלי דם. שני הדגים הכי נפוצים (בגלל מחירם הזול) הקרפיון ונסיכת הנילוס - הם הפחות בריאים, הם מכילים שומן רב, ואינם מכילים חומצות שומן מסוג אומגה 3.

גזר - בא לסמל את ה"גזירה" שיגזור עלינו אלוהים ביום הכיפורים, בראש השנה נהוג לאכול "צימעס" - גזר מבושל מתוק, הבא לסמל תחילת עשרת ימי התענית המסתיימים ביום הכיפור. כל אדם נשפט על מעשיו. אנו מקוים שבאמצעות אכילת גזרים אנו נחווה את הדברים המתוקים בשנה שתבוא עלינו לטובה ואולי עונשינו ימתקו. ברמה התזונתית גזר עשיר בויטמין בטת קרוטן (נגזרת של ויטמין A). ויטמין המיטיב עם העיניים ומשפר את הראייה. כמו כן מגן מפני נזקי קרינה של העור, ומאט תהליכי הזדקנות.

סלק - בקשה מאלוהים שישלך ויסיר את אויבנו. בקשה זו מאלוהים כל כך רלוונטית לעם היהודי בכל הזמנים ובעקר היום... ברמה התזונתית הסלק כמו כל המזונות האדומים עשיר בנוגדי חמצון, ומסייע נגד עצירות.

ראש השנה הבא עלינו לטובה כולל מנהגים שונים, כמו: רכישת בגדים חדשים, הליכה משותפת לבית הכנסת לשמוע תקיעת שופר, מתנות לילדים/נכדים וארוחת חג הנערכת בד"כ בבית סבא/סבתא. כל עדה מכינה ארוחה מסורתית אשר כוללת מאכלים אופייניים. אבל בכל העדות קיים המנהג להניח במרכז השולחן תפוח בדבש, רימון, ראש של דג, סלק ו"צימעס". כדיאטנית קלינית בחרתי לציין את ערכם התזונתי ותרומתם לבריאות/חולי של המזונות השונים.

דבש - בא לסמל ולברך שתהיה שנה טובה ומתוקה. יש לזכור שדבש כמוהו כסוכר. חולי סוכרת רצוי ומומלץ שיאכלו את התפוח, ועל קצה הכפית מהדבש. יש הנוהגים להכין גם מאכלים ברטבים שונים המכילים דבש כמו עוף חמוץ מתוק, סלטים שונים. מאחר שאנו אוכלים דברי מתיקה רבים בחג, ומחכים לנו חגים נוספים במהלך החודש, מומלץ לתת את הדעת על כך. גם אנשים בריאים החוששים מהשמנה, צריכים להיזהר ולא להתחיל את הדיאטה אחרי החגים...

רימון - בא לסמל את הציווי בעשיית מצוות. יש מי שספר את מספר הגרגרים ברימון והגיע למסקנה שיש להם לפחות 613 גרגרים... כמספר המצוות בתורה (תרי"ג). אנו מבקשים שהמצוות שלנו תעלינה במספרן ממש כמו הגרגרים של הרימון. ובנוסף הרימון בא לסמל ולברך את בני המשפחה בשפע כלכלי ושפע בריאות. לרימון יש ערך תזונתי רב, הוא עשיר באנטיאוקסידנטים (נוגדי חמצון) אשר מגנים עלינו בפני מחלות לב וכלי דם כמו טרשת עורקים, סרטן ומחלות אחרות.



בדיחה - כתב שלמה חלימה:

אדם הגיע לפסיכיאטר התיישב מולו ואמר: "יש לי בעיה עם אשתי. היא חושבת שהיא תרנגולת". הפסיכיאטר ענה לו: "טוב, אז תביא אותה לכאן ונוכל לבדוק אותה, ונוכל לתת לה את הטיפול המתאים". ענה האיש: "אם אני אביא אותה אליך אז מי יטיל ביצים בשבילנו?"

