

שקיעה בחוף דור

צילום: עוזי שפר



הטבות לניצולי שואה

חברים יקרים,

אנו שמחים לבשר לכם כי החל מה-1 לאפריל 2016, אישרה מדינת ישראל לכלל ניצולי השואה, השתתפות עצמית של 25 ₪ בלבד עבור חברות ב"קהילה תומכת" ללא מבחן הכנסות. על מנת להנות מההטבה יש להציג אישור (כל אישור) על קבלת תשלומים או הטבות באופן קבוע או חד פעמי מכל ארגון רשמי (ממשלתי או אחר). כל מסמך המעיד על היותו ניצול שואה, נפגע שואה, וטרן, נכה המלחמה בנאצים מאפשר לזכות בהטבה. יש להגיש את האישורים לרובית, רכזת קהילה תומכת.

ברורים נוספים ניתן לעשות בטל. 08-9300119 ובכתובת רח' בן-גוריון 9 (קומת כניסה), נס ציונה.

גימלאי נס-ציונה יש לכם 'קהילה תומכת' סל שרותים לביטחון ושקט אישי



- שירותי 'אב קהילה' (תיקונים קלים, פיקוח וליווי בתיקונים מורכבים, ביקורי בית)
- לחצן מצוקה לשירותים רפואיים 24/7
- סיוע בהבאת תרופות וקניות
- פעילויות תרבות, פנאי ועוד...

למצטרפים חודש ראשון חינם!
* בסוד לניצולי שואה

להתנסות והרשמה:
08-9300119



חדשות קהילה תומכת

במסגרת יום המעשים הטובים, שהתקיים בחודש מרץ, פנו הורי תלמידי חט"ב בעיר "גולדה" לענת לוי, מנהלת המחלקה לאזרח הוותיק, בבקשה לשלב תלמידים בהתנדבות למען גמלאים בקהילה. לאחר חשיבה משותפת יצא לדרך פרויקט ייחודי בו מבקרים זוגות תלמידים בבתי חברי הקהילה התומכת שחשים בדידות. השילוב בין התלמידים לחברי הקהילה נעשה בתיאום עם רכזת שכבת כיתות ח', הגב' אסנת רוזן ומרכזת הפרויקט רונית אמסלם בפיקוח אבות הקהילה אילן ודוד. התלמידים מגיעים פעם בשבועיים, במועד קבוע מראש. במסגרת המפגשים נרקמו יחסים אישיים. החברים בקהילה מדווחים שאינם מרגישים בודדים ומחכים לבואם של בני הנוער. בשנת הלימודים הבאה, הפרויקט יורחב לגמלאים נוספים. ■

המורה הזמינה את אביו של אחד התלמידים לפגישה. האב התייצב יחד עם בנו בשעה שנקבעה. המורה: "צר לי לומר לך, אבל בנך נתפס בהעתקה בבחינה". האב צעק על בנו ואמר: "כמה פעמים הזהרתי אותך שלא תיתפס!".

אב סייע לבנו להכין שיעורי בית. הבן שאל: "אבא, שמעתי שלבעלי חיים יש פרווה חדשה כל שנה" "שתוק" צעק האבא "אמא בחדר השני והיא עלולה לשמוע".

*הבדיחות לקוחות מספר ההומור הגדול של אדיר כהן.



גיליון 151 - אב תשע"ו יולי 2016

קיץ "לוהט" בבית האזרח הוותיק נס-ציונה

גם המועדון החברתי, הפועל בהצלחה בימי שלישי בבוקר וסוחר לשורותיו משתתפים רבים, ימשיך את פעילותו בחודש יולי עם הרצאות מרתקות בנושאי טיולים בעולם ורפואה עתידנית.

במהלך חודש ספטמבר בימי ראשון בבוקר תתקיים לראשונה סדרת מפגשים מרתקת על סיפורים מופלאים לחיים עם אנשים יוצאי דופן כמו ד"ר ריקרדו בלנק, ענת יהלום, צלם הטבע גיל ארבל והמופע היחודי "יצא(ה) גבר" עם עדי רונן.

מערך חוגי עמית בכושר ימשיכו גם לפעול באותה מתכונת עם מיטב המדריכים, כשכל תושב בעיר יכול למצוא לעצמו חוג שמתאים ליכולתו לשיפור הכושר הגופני ואיכות חייו.

מועדון השחמט, אשר יציין בקרוב 11 שנות פעילות, ממשיך אף הוא פעילותו ואוהבי המשחק מוזמנים להצטרף לחברי המועדון אשר נפגשים בקביעות פעמיים בשבוע ולא מוותרים ...

עידית חן-סייג, מנהלת בית האזרח הוותיק, מבטיחה עוד שלל "הפתעות" בתחום פנאי ותרבות ומזמינה את צבור האזרחים הוותיקים בעיר להגיע ולהשתתף בפעילות האטרקטיבית והמעניינת המוצעת להם על מנת לעבור את ימי הקיץ עם חברים באווירה איכותית ומשפחתית המאפשרת מילוי שעות הפנאי והתגברות על הבדידות והשגרה היומיומית. ■

בבית האזרח הוותיק ממשכים לחדש ולהתחדש גם בחודשי הקיץ החמים כשהמטרה היא לתת מענה לגמלאים המבקשים למלא את שעות הפנאי וליצור עניין והנאה במגוון תחומים ופעילויות.

במהלך החודשים הקרובים ימשיכו להתקיים פעילויות התרבות וההעשרה של מיטב המרצים בנושאי גנטיקה, היסטוריה, משפטים, אומנות וספרות.

במקום יתקיימו סדרת מופעי קיץ מוסיקלי בתוכנית עשירה ומחירים אטרקטיביים הכוללת מופעים עם מיטב היוצרים כמו מפגש זמר של נאוה שפיצר משירי נורית הירש, רועי רימשון במפגש אודות סיפור חייה ויצירתה של נעמי שמר, מופע בנושא מחול היסטורי מימי הרנסנס ועד ימינו וכמובן מופע מחווה לשירי אריק איינשטיין.



דרושים כתבים/ות



האם כתיבה עיתונאית מרתקת אותך?
האם דגדג לך לראיין אנשים מעניינים?
אולי רצית לדווח על אירוע מעניין?
עיתון "כיוון חדש", המייצג את קהילת גמלאי נס ציונה, מחפש כתבים מתנדבים. הצטרף אלינו!

צור/צרי קשר עם רות אקר 054-9314468

חברי המערכת:

עורכת: יונה כהנוביץ
חברי המערכת: שלמה חלימה, רות אקר, עידית חן-סייג, יונה כהנוביץ, מינה פלג, אילנה רוזנברג, שולה שכת, זרבה קורנברג, אילנה צבר-וינר.
צלם המערכת: עוזי שפר
עיצוב וגרפיקה: דקלה ללור





סבא וסבתא - חומר מתכלה

כתב: שלמה חלימה

והתנהגות. א' חבר קרוב סיפר לי שכל רגע מזמנו הוא מבלה עם האישה בחו"ל. "מי מילדיי שזה לא מוצא חן בעיניו, זו בעיה שלו". הפתגם הלטיני אומר על המצב הזה משפט ידוע "CARPES DIAM - תחיה את הרגע" או אצלנו "אכול ושתה כי מחר נמות". במקרה קיצוני לכיוון השני סיפר צ' חבר אחר סיפר שרעייתו נסעה לחו"ל למספר חודשים כדי לתמוך בבתם שאמורה הייתה ללדת. עליו הוטל העול הכבד לטיפול בבית. יש חברים רבים שלי המגדירים את עצמם "נהגי הסעות". פירוש הדבר שהם וכלי הרכב שלהם מיועדים לשרת את הילדים והנכדים בכל רגע קיים. מאידך, אם הייתם שואלים אותי מה עדיף בעיניי? הרי שלא הייתי רוצה לחיות במדינה דוגמת ארצות הברית בה כל אחד חי לעצמו, וילדים מדברים עם הוריהם במקרה הטוב בחגים או פעם בשנה. ייתכן והטיפול וההיענות של ההורים לטפל בילדים ונכדים הנו אולי חלק מכוחה של החברה הישראלית. יש בהיענות הזו משהו מעין מורשת מתרבות העזרה ההדדית שהייתה נהוגה בגלות בחברה היהודית.

ד"ר דפנה הלפרין היא חוקרת ומרצה במכללת יזרעאל בנושא הגיל השלישי שהתראיינה אצלנו בעבר: האם יש נוסחה שיכולה להגדיר כמה הורים צריכים לסייע לילדיהם?

ד"ר הלפרין: אומר באופן כללי שלכל דבר בחיים צריך תיחום וגבולות. צריך לסייע לילדים אבל צריך גם לשמור על הזמן שלנו. אולי אסתכל על היבט אחר וממנו אסיק לגבי שאלתך. ישנו חוק "המזונות". חוק זה מחייב בן / בת להשתתף בהוצאות הורה מאושפז שאין באפשרותו לשלם. ברם, החוק קובע: הסיוע של הבן יהיה רק אחרי שסיפק את צרכיו ורק אז לספק את צרכי ההורים. כלל זה חל לדעתי גם להיפך. הורים צריכים תמיד לחשוב עד כמה ועד מתי ולחשוב קודם כל על עצמם.

ד"ר הלפרין סיפרה לי שנכתבו כבר לא מעט מחקרים כמותיים בנושא.

לבסוף אם תשאלו אותי איך הורים צריכים לנהוג? היש נוסחה למצבים הללו. אומר בפשטות: אין. ובכל זאת חשבו מעט על עצמכם. ■

אני נוהג לומר לא פעם לילדיי שבגרו והקימו משפחות לעצמם, שעליהם לחזור ולשנן לעצמם שהורים הם חומר מתכלה. אפשר להיעזר בהם אך עליהם להביא בחשבון שזה לא יהיה לעד. במה דברים אמורים? בשאלה הפשוטה והנוקבת כמה הורה צריך לסייע לילדיו מעבר לחתונה, עזרה ברכישת מקצוע ובית. גדלתי בבית ששני הוריי היו אנשים עובדים. מעולם לא הסכימו לעשות למעני שמרטפות משום שהתגוררו רחוק ומהסיבה שקבעו שאחריותו של אדם לדאוג בעצמו למשפחתו. רעייתי ואני קיבלנו זאת כמובן מאליו. לגבי ילדיו, אנו נוהגים אחרת ולקחנו אחריות על טיפול בחלק מנכדיו יום יום משעות הבוקר המוקדמות ועד שעות הלילה.

האם כך צריך לנהוג? על הספקטרום הזה של דרגות סיוע ניתן למצוא אינספור מצבים. היום הפך הנושא הזה עניין למחקר. פרופ' ליאת קוליק מהמחלקה לעבודה סוציאלית בבר אילן חקרה קונפליקטים ודילמות של סבתות וסבים שצריכים לעזור להורים קשישים וחולים או לסייע לנכדים. הפרופסור יוחנן פרס סוציולוג מאיר את עינינו בעובדה שתופעת הסבאות וסבתאות הינה תופעה חדשה. עד לפני כמה עשרות שנים לא הייתה קיימת התופעה של סבתאות/סבאות, ולא רבים היו האנשים שזכו לראות בחייהם את הורי הוריהם. תוחלת החיים התארכה וממשיכה להתארך ויוצרת מצבים שלא הכרנו. בעבר משפחה התנהלה כשהאב עובד כמפרנס והאם גידלה את הילדים, היום ההורים עובדים שניהם כדי לשלם עבור דיוור יקר וכדי לשמור על רמת חיים סבירה. זה כמובן מחייב סיוע מצד הסבא והסבתא. הסיוע כולל: להסיע נכדים, להכין אתם שיעורים, להשגיח וגם לשחק. יש מצבים בהם צריך לרוץ עם ילד חולה לקופת החולים ולהורה העובד שצריך לעשות זאת פירושו איבוד זמן רב על חשבוננו, או סיכון מישרתו. כאן נוצרת דילמה פסיכולוגית של סבים וסבתאות. האם לדרך החיים הזו פיללת? כל חיי המתנתני לפרישה כדי לעשות את הדברים שאני אוהב: לבלות עם חברים, לנסוע כל עוד אני עומד על שתי רגליי. לא להיכנס לסד של זמנים ומחויבויות. פניתי בשאלות לחברים סביבי וקיבלתי מגוון דעות



חכמת הנכדים



אמא: "תמר, בפעם הבאה על תעלי על משטח האומגה לפני שאני באה איתך. יש שם ילדים גדולים והם יכולים לדחוף אותך"
תמר: "אני לא קטנה, אני גדולה יחסית לחרקים"

אבא: "אנחנו הולכים לעשות פיקניק ונעשה שם בשר הודו על האש."
אלה: "אבל אני רוצה לעשות בשר ישראלי על האש"

שקד, בת 8: ואו, אני כל כך שמחה שאני 100 שן 100 בת 8. זה הגיל הכי מבוגר שהייתי בו פעם
(מתוך <http://www.printime.co.il>)

מורן, בן שלוש ורבע מקיבוץ נען, מוציא מארון הכלים פומפיייה ומתלהב: "הנה המחדד של הגזר!"
(מתוך דף הפייסבוק "ציטוטף")

אלון: אבא, אם חשמל ומים לא הולכים ביחד, איך שוטפים אוטו חשמלי?

נאות מדבר - עין גדי

כתבה: אילנה רונברג

אין מילה יותר נאה לתאר את עין גדי. כך גם חשבו הקדמונים שהשאירו את עקבותיהם במקום החל מהתקופה הכלקוליתית (כ-4.000 לפנה"ס). גולת הכותרת של הממצאים הארכיאולוגיים היא בית הכנסת היפיה שהקימו במאה ה-3 השורדים ממרד בר כוכבא.

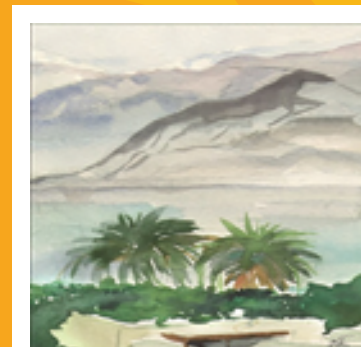
דוד המלך הסתתר שם במערה עם אנשיו בבורחו מזעם שאול. ושם גם אמר את הפסוק: "הָרִים הַגְּבֵהִים לַיַּעֲלִים סְלָעִים מְחֹקָה לַשְּׁפָיִם: (תהלים, פרק קד, פסוק יח) ללמדך שגם בעלי החיים הללו מצאו בנאת המדבר הזו מקום טוב לחיות בו וכל זאת משום שפע המים המצויים סביב הנאה. נחל דוד, מעיין עין גדי ונחל ערוגות.

בעין גדי אפשר לטייל בכל עונות השנה. נכון, בחורף יש להזהר משטפונות ובקיץ לחשב את המסלול מראש לפי שעות החום. אבל עין גדי יפה ומיוחדת תמיד.

אפשר להתאכסן במקום, בבי"ס שדה, באכסניה או בבית ההארה של קיבוץ עין גדי, וכמובן, באחד מבתי המלון הרחוקים יותר.

שני מסלולי מים נפלאים מזמנת לנו השמורה:

- נחל דוד** - מוקדם בבוקר, כובע מימיה ונעלי הליכה, טיול של שלוש שעות במעלה הנחל עד המפל הגדול. בדרך השתכשכות בברכות מקומיות. יש לציין שגודלן ואפילו מקומן משתנה בהתאם לחוזק השיטפון שהיה בחורף, שכן יש בכוחו להזיז סלעים ענקיים המשנים לחלוטין את צורתו של הנחל. אפשר לחזור באותה הדרך, או בדרך עליונה העוקפת את הערוץ מצד דרום. שיחי המלוח יוסיפו ניחוח, וצמחי הקנה הירוקים על רקע גבעות חוואר הלשון וההרים החשופים, יחדו את הרגשת נאת המדבר.
- נחל ערוגות** - פה לא מוכרחים להשכים קום. אותו הציוד כמו לכל טיול. ההליכה בנחל ערוגות היא בתוך הערוץ. לפעמים חייבים להכנס עם הרגליים למים. אפשר אמנם ללכת על שפת הנחל, אך הליכה זו היא פחות חווייתית. כדאי להגיע עד למפל הנסתר לפחות. הבריכה הגדולה במקום מספקת תענוג צרף של בלוי במים ושוב,



הצל על הרי מואב, פרי מכחולה של תושבת קבוץ עין גדי - אלישבע רוזנבוים מואב. ■

ירידה בזיכרון? יש מה לעשות!

כתבה: ורד לב ארי - עובדת סוציאלית במרכז היום הרב תחומי למבוגר

זה קורה לכולנו... ניגשנו לקחת משהו אך בדרך שכחנו מה, ראינו אדם מוכר אך בשום אופן איננו מסוגלים לזכור את שמו, רצינו לקנות משהו שחסר לנו אך כשהגענו לסופר שכחנו ...

כולנו מודאגים לגבי המוח שלנו ומודעים ליכולותיו המשתנות אך עם זאת לא עושים מספיק כדי לטפל בו כפי שאנו מטפלים בשאר חלקי גופנו. לעתים אנו חשים כבר בשלב מוקדם שמהו לא בסדר: הזיכרון, ההתנהגות, מצב הרוח. השינויים הם לעתים כה קלים שאנו נוטים להתעלם מהם.

מיום הולדתנו מתחיל תהליך הדרגתי של אובדן תאי מוח. התהליך מואץ משנות העשרים לחיינו ובגיל ארבעים אנו מגלים שהזיכרון אינו מה שהיה. מהעשור השישי לחיינו ועד סוף חיינו אנו חווים נסיגה ניכרת ביכולת הקוגניטיבית, ירידה ניכרת ביכולת ללמוד ולשנן, בעיה בזיהוי שמות לפרצופים ופגיעה בביצוע משימות מורכבות באותה מהירות שידענו.

הבשורה הטובה היא שניתן למנוע (או לפחות להאט) את הירידה הקוגניטיבית הנובעת מתהליך ההזדקנות. כדי לשמור על כושר הזיכרון יש לטפח אותו. אנו צריכים לדאוג לכושר החשיבה והזכירה שלנו ממש כפי שאנו דואגים לנשימה שלנו ולגופנו. במחקר משמעותי שנערך בשוודיה התגלו ממצאים חד משמעיים שהראו שיפור במערך הקולטנים במוחם של נבדקים שאימנו את מוחם חמישה שבועות ברציפות. הממצאים העידו כי תרגול קוגניטיבי אכן משנה את הביוכימיה של המוח.

מספר דברים עשויים לסייע לנו לשמור ולטפח את מוחנו: 1. למידה של דברים חדשים, קריאה, הרצאות, שינון. כשאנו מפסיקים ללמוד הקשרים במוח מתפרקים. תרגול יומיומי של הזיכרון והחשיבה עושה פלאים למוחנו.

2. פעילות גופנית סדירה. 3. קשרים חברתיים עם אנשים שטובים עבורנו. להיות במסגרת חברתית, חלק מקבוצה. 4. חשיבה חיובית, הכרת תודה. להתמקד במה שטוב בחיינו, כשטוב לנו תאי המוח עובדים טוב יותר.

במרכז היום הרב תחומי בנס ציונה מכירים ומודעים לחשיבות השמירה על המוח בגיל המבוגר ומשקיעים



הקיץ מתלבשים "שאנטי-אלגנטי"

כתבה: מינה פלג

מכל מודעת פרסומת מביטות לעברנו נשים צעירות מחייכות ומפתות, חטובות, שזופות ובוטות, מציגות לראווה את גופן ואת האפנה העכשווית של מכנסיים, חולצות, שמלות, בגדי ים ומה לא! מה הן הצבעים האפנתיים ביותר, הנעליים, התיקים... שיר הלל לנעורים.

ואנחנו, שכבר לא חטובות כל כך, ולא צעירות כל כך - אבל חכמות יותר, צריכות להיזכר במילותיה של קוקו שאנל שנחשבה לסמל של אפנת נשים במשך שנים ועד סוף חייה: "את יכולה להיות מהממת בגיל עשרים, מקסימה בגיל ארבעים, ומשהי שאי אפשר לעמוד בפניה לשארית חיך".

נשים! בנות 50, 60, 70, 80 והלאה תשכחו מהבגדים הגדולים והרחבים בסגנון ובצבעים אפוריים שמסתירים את גופנו. תנו לעצמכן הזדמנות והוכיחו שיופי הוא גם קמטים מסביב לעיניים, עור לא כ"כ מתוח, ומידות גדולות יותר שעוטפות גוף שחווה חיים ארוכים. כשנכסים לחנויות הבגדים "לצעירות פלוס" - וכאלה יש כמה בנס ציונה בקניותר, בישפרו סנטר ובמרכז - ניתן לפגוש שם את נשות העיר מחפשות את השילוב המנצח של סגנון ואופנה שלא מבלית מדי ולא מסתיר מדי.

בחנות של אושרה אין סגנון אחיד או ייחודי, היא טוענת "האפנה משתנה כל הזמן, ואני משתדלת להביא מגוון של בגדים שכל אחת תוכל למצוא את מה שהיא מחפשת. אני מציעה גם בגדים לנשים דתיות אשר לובשות סגנון

מכל מודעת פרסומת מביטות לעברנו נשים צעירות מחייכות ומפתות, חטובות, שזופות ובוטות, מציגות לראווה את גופן ואת האפנה העכשווית של מכנסיים, חולצות, שמלות, בגדי ים ומה לא! מה הן הצבעים האפנתיים ביותר, הנעליים, התיקים... שיר הלל לנעורים. ואנחנו, שכבר לא חטובות כל כך, ולא צעירות כל כך - אבל חכמות יותר, צריכות להיזכר במילותיה של קוקו שאנל שנחשבה לסמל של אפנת נשים במשך שנים ועד סוף חייה: "את יכולה להיות מהממת בגיל עשרים, מקסימה בגיל ארבעים, ומשהי שאי אפשר לעמוד בפניה לשארית חיך".

נשים! בנות 50, 60, 70, 80 והלאה תשכחו מהבגדים הגדולים והרחבים בסגנון ובצבעים אפוריים שמסתירים את גופנו. תנו לעצמכן הזדמנות והוכיחו שיופי הוא גם קמטים מסביב לעיניים, עור לא כ"כ מתוח, ומידות גדולות יותר שעוטפות גוף שחווה חיים ארוכים. כשנכסים לחנויות הבגדים "לצעירות פלוס" - וכאלה יש כמה בנס ציונה בקניותר, בישפרו סנטר ובמרכז - ניתן לפגוש שם את נשות העיר מחפשות את השילוב המנצח של סגנון ואופנה שלא מבלית מדי ולא מסתיר מדי.

בחנות של אושרה אין סגנון אחיד או ייחודי, היא טוענת "האפנה משתנה כל הזמן, ואני משתדלת להביא מגוון של בגדים שכל אחת תוכל למצוא את מה שהיא מחפשת. אני מציעה גם בגדים לנשים דתיות אשר לובשות סגנון

מכל מודעת פרסומת מביטות לעברנו נשים צעירות מחייכות ומפתות, חטובות, שזופות ובוטות, מציגות לראווה את גופן ואת האפנה העכשווית של מכנסיים, חולצות, שמלות, בגדי ים ומה לא! מה הן הצבעים האפנתיים ביותר, הנעליים, התיקים... שיר הלל לנעורים. ואנחנו, שכבר לא חטובות כל כך, ולא צעירות כל כך - אבל חכמות יותר, צריכות להיזכר במילותיה של קוקו שאנל שנחשבה לסמל של אפנת נשים במשך שנים ועד סוף חייה: "את יכולה להיות מהממת בגיל עשרים, מקסימה בגיל ארבעים, ומשהי שאי אפשר לעמוד בפניה לשארית חיך".

רציון מקורי

סורבה פירות

כתבה: שולה שכט

החומרים:

1 קופסת שימורי אגסים או אגנס או אפרסקים

אופן ההכנה:

יום לפני ההכנה מכניסים את קופסת האגסים או האפרסק למקפיא לכ- 12-15 שעות.

למחרת שוטפים את הקופסה במי ברז חמים, חמים, כדי להפשיר את הדפנות. לאחר מכן פותחים הקופסה ומעבירים את תוכן הקופסה הקפואה לקרש חיתוך וחותכים לרבעים ומעבירים למעבד מזון עם להב מתכת.

מערבלים היטב את תוכן הקופסה ומידי פעם מערבבים מעט עם כף עד שמתקבלת עיסה חלקה ללא גושים.

מעבירים לקופסה פלסטיק או לכל כלי אחר שבוחרים ומכניסים למקפיא לכמה שעות ואז מוכן לאכילה. נשמר היטב במקפיא. ניתן להקפיא בתבנית חד פעמית מאורכת. שמגישים הופכים התבנית לצלחת הגשה.

הערה: ניתן להגיש עם עוגת שוקולד או עוגת תפוחים או

ליד אגסים מבושלים ביין או לאכול סתם כך.

