

עורכת ראשית: שוש ברקאי  
 חברי המערכת: נירה בן אריה, מרדכי טחן, עליזה כהן, יוסי כפרי,  
 נתן מרכס, פנינה פרידלנדר, רבקה רוגן, מרים כהן, אברהם נאור,  
 אורלי אגרנט, יהודה חפר, אביבה נקר, אביבה ששון, גדי חרמון,  
 חיים לב, זאב אלון, יעל גורדון, רותי מיכאל.  
 רכזת כתבים: אורלי אגרנט.  
 הגהה: אורלי אגרנט.  
 המו"ל: "העמותה למען החבר הוותיק" עמק חפר.  
 כתובת המערכת: "בית דוד" - המרכז הרב-שירותי לחבר הוותיק  
 (ליד מדרשת רפין) מיקוד 40250  
 טל: 09-8943040/2 טלפקס: 09-8943041  
 Email: amira@beftdavid.co.il  
 אתר האינטרנט של המועצה האזורית עמק חפר: www.hefer.org.il

## מי אמר בית חם ולא קיבל?

במפגש מרגש נחנך בית חם בכפר הרואה, בהשתתפות מרשימה של כ-50 מוותיקי היישוב. זהו הבית החם ה-12 שהוקם בעמק חפר בשיתוף אגף הרווחה והשירותים החברתיים - במטרה לקדם את רווחת התושבים הוותיקים בעמק חפר.

אירוע השקת הבית החדש או בשמו הנוסף: "מפגשי בוקר לוותיקי הכפר" נפתח בברכות, המשך בארוחת בוקר עשירה ולסיים מקהלת ותיקי עמק חפר כיבדו את הנוכחים בשירתם היפה.

הבית החם נפתח פעם בשבוע למשך מספר שעות, והוא מהווה מקום מפגש חברתי פעיל, חם ומכיל. הבית מופעל על ידי מתנדבים מהיישוב ובליויי אגף הרווחה. הפעילות בו כוללת ארוחת בוקר, הרצאות, סדנאות, פעילות בתנועה ועוד.



בתים חמים בעמק חפר נפתחו עד כה ביישובים: גאולי תימן, אלישיב, אחיטוב, כפר חוגלה, שושנת העמקים, עולש-בארותיים, חיבת ציון- חרב לאת, גן יאשיה, המעפיל, בורגתא, אביחיל ובחן, כפר מונאש.

מעוניינים להקים בית חם גם ביישוב שלכם? לפרטים נוספים ניתן לפנות לעו"ס קהילתית: shakedk@hefer.org.il 09-8981553 שקד כחלון

### בשורה חשובה לוותיקי עמק חפר!



האגודה לחבר הותיק בשיתוף עם "בית בכפר" - רשת הדיור המוגן המובילה בישראל, מציעים הנחה בתנאים מיוחדים ובלעדיים לוותיקי עמק חפר ולהורי התושבים בעמק. הרעיון הינו לאפשר לוותיקי האזור דיור מוגן ב"בית בכפר" (ביתן אהרון) ולהישאר קרובים למשפחה ולאזור אותו הם אוהבים.

**שימו לב! - ההטבה הבלעדית מוגבלת בזמן.**  
 זו הזדמנות חד פעמית לעבור לדיור מוגן בתנאים שלא יחזרו.

\*ההטבה המשמעותית האמורה מתייחסת למסלול פקדון בלבד.

לבדיקת זכאות יש לפנות למוקד:  
 1-800-30-70-70





## שירות טיפול בית

מבית דוד

### האגודה לחבר הוותיק בעמק חפר

\* מטלות ישראיות כאמצעות ג'מאלת סיעוד  
 \* הכיטוח האווירי  
 \* טיפול חינוך - עצה והסברת לכאוות (טרומ סיעוד)  
 \* יעוץ והדרכה לטיפול בכית  
 \* סיעוד אתהיך רילוי אעובד/ת לר/ה

### להישאר בבית ובקהילה-בביטחון ובכבוד

**איתנו - אתם לא אכזר!**  
 יונה-09-8943040, טל-054-2159455

# חדשות

## גמלאי עמק חפר

| עמירה למדני |

### עמק חפר בתנועה

שר התחבורה והשר לענייני מודיעין, ח"כ ישראל כץ, ומנכ"ל נתיבי ישראל ניסים פרץ, קיימו לאחרונה פגישת עבודה במועצה האזורית עמק חפר עם ראשת המועצה ד"ר גלית שאול ובכירים נוספים במועצה – פגישה שהביאה בשורות רבות וחשובות לתושבי האזור.

בפגישה הורה כץ לגורמי הביצוע במשרדו לבחון סימון שטח ייעודי לתחנת רכבת עתידית על גבי מסילת הרכבת, בסמוך לפארק התעשיות עמק חפר. תחנת רכבת בעמק חפר, שתוקם על מסילת החוף, תיתן פתרון לתושבים המתמודדים עם פקקים רבים לכיוון תל אביב.

בנוסף אושרה בפגישה סלילת כביש 444, במקטע שבין כביש 57 ואחיסטוב. מדובר בבשורה חשובה, שתאפשר הקלה משמעותית בתנועה לתושבי בת חפר, יד חנה, בחן והסביבה. עוד הוחלט כי יבוצע פיילוט של תחבורה שיתופית גמישה בעמק חפר, על פי העקרונות שהציגה ראשת המועצה שאול – בזמנים ובמסלולים המותאמים לצרכים של תושבי העמק. השר הנחה את נציגי משרדו לדון בנושא עם אנשי המקצוע במועצה – ולצאת בפיילוט מותאם בהקדם.

כמו כן הוסכם כי תוקם כניסה נוספת לפארק התעשיות מכביש 9, וכי תקודם תכנית רישות העמק בשבילי אופניים, תוך חיבור למסוף התחבורה המתוכנן בצומת בית ליד.

### קידום התיירות הכפרית בתחומי המועצה

המועצה ערכה כנס תיירות ראשון מסוגו, שעסק בעתיד התיירות הכפרית בעמק חפר. בכירי המועצה הצהירו כי המועצה תרכז את תחום התיירות במרחב הכפרי בעמק חפר – ותפעל למען קידומו ופיתוחו.

כחלק מתפישת הנהגת המועצה את התיירות הכפרית, אף הוקמה ועדת תיירות מועצתית, שבה חברים תושבות ותושבים העוסקים בתיירות, לצד עובדי מועצה מתחום התכנון והבנייה ורישוי העסקים. הוועדה תביא אל שולחן המועצה את האתגרים והצרכים העולים מן השטח, על מנת לספק פתרונות ולהעלות יוזמות חדשות לפיתוח התיירות בעמק.

בנוסף, תיבחן במועצה מוכנות התשתיות בעמק לתיירות כפרית ענפה, והאתגרים השונים שהיא מביאה עמה.

### חדשות מבית דוד

\*בבית דוד נחגג "סדר ט"ו בשבט" בהנחייתה של רינה ברקאי, מתנדבת מסורה בבית דוד. אנו מודים למועצה הדתית על תרומת הפירות היבשים שחולקו לחברים, ולהדס כספי ממשלתל הדס על תרומת השתילים.

\*בבית דוד ביקרו 20 סטודנטים ממרכז אקדמי רופין, מהחוג לפסיכולוגיה קלינית גרונטולוגית. מטרת ביקורם הייתה ללמוד על שירותים לקשישים בקהילה, והתגאנו להציג בפניהם את מערך שירותי העמותה.



### יונתי לא נוסקת מחגווי הסלע

| אברהם נאור |

יונתי לא נוסקת מחגווי הסלע, מתכנסת בכאב בסתר המדרגה, כי נפלה תמתי בכף קלע שבורת עצם ומלאת דאגה.

כיצד תשוב להלך איתנה ובוטחת? כיצד תחזיר לעצמה, עצמאות ושליטה? כה עורגת ליום בו תשוב להנחיל קצת נחת, ותמנע דאגה מאוהביה ובני משפחתה.

הכאב כה גדול עם כל תזוזה, קטנה כגדולה, מתגברת על עלבון, על כבודה שגלה. דברי ניחומים לא עוזרים, אף לא תרופות לשיכוך. כיצד זה נפלה יונתי, למקום כה נמוך?

שמרי נפשך, הוי יונתי, שמחת חיידך, הוי שמרי! כי יום יבוא ולא רחוק, תשובי שוב לאיתנך. האמיני בעצמך ובכוחך, שיעזרו לך להבריא. תחזור אליך התנועה – תשוב שמחה למעונך!

## הפנים היפים שבעמק

שושנה פלד

| מרים כהן |



גיל: 86

מגורים: בית ינאי

מצב משפחתי: אלמנת צה"ל

+ 3 בנות + 4 נכדים

הכי אוהב במדינה: "חולת" אהבה

למדינה. עם הכרת תודה עמוקה, שזכיתי לחיות בישראל על כל תהפוכותיה.

הסוד לחיים ארוכים: הומור, פעילות מתמדת, טיפול בבית ובחצר, על כל המשתמע מכך ובאהבה רבה.

מסר לדורות הבאים: לראות את הדברים נכון ובאור חיובי, לא רק להעביר ביקורת. לקחת חלק פעיל. להעריך את הנעשה. זו זכות גדולה לחיות כאן. לסייע ככל שאפשר.



# אסתר שנבל - אישה ללא הפסקה

| פנינה פרידלנדר |



אסתר שנבל

אסתר שנבל, מבית יצחק שער חפר, עומדת לחגוג את יום הולדתה ה-95. היא אינה מוותרת על דבר. תיאטרון, קונצרטים, מכללה, הרצאות, בכולם תמצאו אותה, ועדיין היא ממשיכה להתנדב לארכיון של בית יצחק, ומתרגמת מגרמנית לעברית מסמכים מתחילת ההתיישבות ב-1939.

"לפני שבועיים הודיעו לי מהארכיון שהמסמכים לתרגום, תורגמו כמעט כולם. אני אוהבת את העבודה הזו, שמזכירה לי ימים אחרים, כשהישוב היה צעיר וגם אני."

אסתר נולדה ב-1923 בבודיוביצה שבדרום צ'כיה. ההורים שלה הצליחו לזשטיג ויזה מהמנדט הבריטי ולעלות ארצה ב-1941. "הוריי עלו ארצה, אבל אני נשארת בקבוצה של עליית הנוער, קיבלנו אישורים ועברנו לדנמרק. עליתי ארצה ב-1941. יום וחצי נסענו ברכבת מדנמרק לאיסטנבול, משם – לבירות ואחר כך באוטובוסים לחיפה ולקבוצת כנרת. ידעתי שהוריי בארץ אך לא ידעתי איפה. נסעתי לחיפה, הסתובבתי, נכנסתי לאיזה בית קפה ושאלתי אם הם יודעים איפה יושבים העולים מצ'כיה. הצ'כים ישבו תמיד בקבוצות, ודרך אותם אנשים מצאתי את הדוד שלי ויצרתי אתו קשר. לדודי בתל אביב הייתה מכונית והוא הביא את הוריי לקבוצת כנרת. הפגישה הייתה מרגשת מאד. הוריי רצו לקחת אותי הביתה, למושב שער חפר, אך אני רציתי להישאר בקבוצה. הסברתי להם שאני רוצה להיות ישראלית, ובמושב של צ'כים הייתי נשארת צ'כית. בכנרת פגשתי את צבי, בעלי לעתיד, שהיה גם הוא בקבוצת עליית הנוער מצ'כיה." הדנים הצליחו להבריח את כל יהודי דנמרק לשבדיה, שהייתה ניטרלית, כולל קבוצה שנייה של עליית הנוער, "נער אחד נתפס ונשלח לטרזין. מלך שבדיה דרש מהגרמנים במפגיע להחזיר את הנער לשבדיה, והוא ניצל."

אביה של אסתר היה מנהל בנק בצ'כיה. כשהגיעו ארצה התיישבו עם צ'כים נוספים במושב שער חפר. הוא היה בן חמישים, ועבודה חקלאית הייתה קשה לו. אך לא הייתה ברירה. צריכים להתפרנס. היה להם לול של 60 עופות, שטח בו גידלו ירקות ופרדס. אחרי שנה בקבוצת כנרת, עברה אסתר להוריה בשער חפר ועזרה להם בעבודה החקלאית. "צבי ואני נישאנו ונולדו לנו שלושה בנים: אילן, יגאל ורוני. במשך שנה גרנו אצל הוריי ועבדנו אתם במשק. כסף לא היה. צבי עבד כמרכז הפרדסים באגודה החקלאית, אני – קניתי אופניים ורכבתי לנירה לעבוד חלקית בבית החרושת לוויילונות, כדי שיהיה לנו קצת כסף מזומן. כשעזב צבי את העבודה באגודה, הציע לו חבר להצטרף ככתב בעיתון גרמני שהקימה השגרירות הגרמנית בתל-אביב. הוא שלט בגרמנית, עברית וצ'כית והתפרנסנו היטב. הוריי של צבי גרו בנירה וגם להם עזרנו בעבודה החקלאית. את הבית שלנו קנינו ב-1948."

מהו הזיכרון העיקרי שלך מאותה תקופה שהייתה קשה: הטיפול בשני משקי ההורים, המשק שלך ושל צבי, הילדים, גידול הירקות והזריקות לעופות? "היינו מאד מרוצים. הגענו לבית משלנו, ובעיקר – הצלחנו לצאת מאירופה בזמן."

## עסקת הרבה בהתנדבות, באילו תחומים?

"עם קבוצה מבית יצחק התנדבנו יום בשבוע בבית ספר לחינוך מיוחד בגבעת חיים. אני לימדתי אנגלית. הייתה לי תלמידה שבמשך שנה לימדתי אותה את האלף בית האנגלי, עד שהצליחה לשמחתי לקלוט. 4 שנים התנדבתי בבית החולים 'הלל יפה' בחדרה. הייתי עוברת עם עגלה ומחלקת לחולים מתנות עבור ילדיהם, ומשוחחת אתם כדי להקל על מצב רוחם. אם הייתי מצליחה להוציא מהם חיוך – הייתי מאושרת. וכמובן, תרגום מגרמנית לעברית עבור הארכיון של בית יצחק שער חפר."

## מה את עושה בימים אלה?

"הו, הרבה: אני משחקת 3 פעמים בשבוע ברידג', יש לי מנוי לתיאטרון, הולכת לקונצרטים, שומעת הרצאות, בימי חמישי – למכללה, בימי שלישי – למועדון הפיס, מתעמלת פעם בשבוע, מספר חברות מגיעות אלי מדי שבוע ואנחנו שמחות להיפגש. אני פותרת תשבצים וסודוקו, אילן, הבן שלידי, אוכל אתי צהריים פעם בשבוע. כל זמן שיש לי פעילות שאני אוהבת טוב לי לחיות."

## מה היית רוצה לומר לדור הצעיר?

"שיהיו אנשים ישרים והגונים ושיעבדו בעבודה שהם אוהבים. זה מוסיף טעם לחיים."

# "תביא לי אחד אמריקנו ארוך חזק על חלב סויה"

על תרבות קפה, או, העגלה המלאה

| יהודה חפר |

ב"קפה חניאל" ( יש דבר כזה, בדקתי אישית) מתקיימת בכל יום שני בבוקר הרצאה. ו"קפה ברבי" יחד עם "קפה ידידיה" הם כבר מוסדות וותיקים ומוכרים הנהנים מהיוקרה ומההילה של "האבות המייסדים". עברנו כבר דרך ארוכה מאז ה"בוץ" שבעמק. מה נלין, ומה נקטר, שחור זה יפה (וטעים).

יש תרבות הקפה ויש הקפה התרבותי. יש הקפה החברתי ויש הקוראים בקפה (את עיתוני הבוקר). זה יותר פושטי, יותר חברתי, יותר אותנטי, והרבה יותר זול. ארומה חדשה ממלאת את חלל האוויר של העמק שלנו והעגלה ממשיכה להתמלא! ואם יש את נפשך לדעת ולהרגיש את הדופק בעמק, סור אל אחד מבתי הקפה או "עגלות הקפה", והתרועע עם הצעירים. משם המשך לאחד מבתי המרקחת שבמרפאות, ושם תפגוש את "זקני העמק" ב"תדלוק" התקופתי. במרפאה האזורית ובויתקין מוחמד הרוקח מג'ת כבר מכיר אישית כל אחד מהקליינטים, הוא משמש גם כחצי רופא עבורנו. היו זמנים, ויש זמנים. היהיו זמנים? אם נחיה, נראה. "ותביאי לי בבקשה אחד הפוך קטן על סויה, לקחת. תודה."



עגלת קפה

אתם לא תבינו את זה! גם אני לא, בהתחלה.

תרבות העגלה המלאה כובשת את העמק שלנו. אלו כבר לא סתם עגלות קפה שצצו במרחב הכפרי כפטריות אחרי הגשם, והן כבר משמשות לא רק למפגשי רכיל ו"ניהול העניינים" של בטלני הכפר או לנהגים מזדמנים שמתקפאים ומתכרכים לשמירה על הערנות בהמשך הדרך הארוכה והמפוקקת. זה כבר הרבה יותר. הם משתדרגים!

החזון של זהר מ"קפה בכפר", שבחצר האחורית של המקח"ח (מרכז קהילתי חוף חפר) בויתקין, הוא: קפה עם תרומה לקהילה. מידי שבוע מתקיים שם ערב הופעות חופשי עבור צעירי העמק והסביבה. הם באים ושרים (מנגנים ומתופפים...) ככל העולה על רוח השראתם וכשרונם, והם מגיעים מכל הסביבה. בפעם האחרונה שהיינו שם, הגיעו חבריה מפרדס חנה ואפילו מחולון! ופעם בחודש ביום חמישי מתקיימת בחצר האחורית הופעת להקה. בהופעה של "קרולינה" היה מפוצץ! לפני כן התוודענו ל"ג'אזלנד" כשחברים מגבעת שמואל (!) הזמינו אותנו להצטרף אליהם כאן אצלנו. ועוד היד של זהר נטויה. משקיעים.

## עמותת מ"ח – מצילי חיים בעמק חפר ע"ש שוש ישראל

| רותי מיכאל |

כדי להגדיל את סכומי הכסף, מתקיימת אחת לשנה התרמה בכל יישובי עמק חפר על ידי כתות ז' משלושת בתי הספר התיכוניים שלנו. חברי העמותה מופיעים בפני התלמידים לפני מועד ההתרמה כדי לתת הסברים החל מ – מה היא עמותת מ"ח? למה נחוץ הכסף? טיפים בנימוס בשעת הביקור בבית התורמים, איך שומרים והאחריות על הכסף שנאסף. התלמידים מבינים את הצורך והחשיבות ועושים עבודה נפלאה.

העמותה סייעה עד כה למספר לא קטן של נזקקים, החל מהשתלת כבד, רכישת מכשיר מיוחד לאברי הנשימה וטיפולים בארץ ובחו"ל. יש אפשרות לאנשים פרטיים לתרום ולקבל תעודה המאשרת את התרומה – במקום מתנה! אפשר לפנות לרכזת העמותה - גלוריה רוט 0528902306 במועצה.

בשנת 2000 החלה העמותה את פעילותה כשהמטרה המוגדרת: סיוע כספי להצלת חיים לתושבי עמק חפר. הכול התחיל מהעובדה שבחור צעיר אשר נזקק להשתלת כליה בחו"ל, התבשר שנמצאה כליה מתאימה בארץ. כל הכספים שנאספו על ידי משפחתו וחבריו נשארו ונמסרו למועצה. הוקמה עמותה, מוכרת ומאושרת. יו"ר העמותה: הגב' בתיה רגב, ואיתה עושים במלאכה, בהתנדבות כ-15 חברי הנהלה. הכספים ברשות העמותה מיועדים, כאמור, לסיוע כספי לתושבי עמק חפר הזקוקים לניתוחים בחו"ל, ולתרופות שאין בסל התרופות ויכולות להגיע לסכומי עתק של עשרות אלפי שקלים.

שוש ישראלי ז"ל, על שמה נקראת העמותה, הייתה תושבת אביחיל, חברת הנהלת העמותה ומעורבת גם בנושאים הקשורים לנוער בסיכון והפתרונות המתאימים עבורם. עם מותה ב-2007 הוחלט להנציח את פעילותה ולקרוא לעמותה על שמה.

# חוויה ברלינאית

| נתן מרכס |

המוות שניגנה על רציף הרכבות במחנה. היא העבירה שנתיים במחנה ההשמדה, ועם התקרב הרוסים בשנת 1944 נשלחה לברגן בלזן שם שוחררה על ידי חיילי בנות הברית. היא עברה לחיות באנגליה, הקימה משפחה והמשיכה לנגן בצ'לו. גם בנה רפאל הלך בעקבותיה, ולאחר מכן גם נכדה סיימון, שצרף לכישוריו כנגן גם לימודי זמרה, ונחשב לזמר אופרה מצליח. לאניטה מלאו לא מכבר 93 שנים, נכון שכבר איננה מנגנת בצ'לו, אבל היא עדיין נוסעת מדי שנה לגרמניה להרצות בפני הנוער הגרמני על חוויותיה בשואה.

האירוע התקיים ביום השואה הבינלאומי ב-27 לחודש ינואר. הוא התבסס כולו על ספר שכתבה אניטה כדי לספר לילדיה. היא קראה לספר "יירש את האמת 1936-1946". החוויות באושוויץ מהוות רק פרק קטן בספר, מרביתו עוסקת בתולדות המשפחה בשנים קשות אלה. המכתבים שכתבו ההורים והאחיות למריאנה, בניסיון נואש למצוא דרך להימלט מגרמניה, ניסיון שלא צלח ולמעט אניטה ואחות נוספת, נשלחה יתרת המשפחה למשרפות.

לפני קהל של כ-400 איש נכנסו ועלו על הבמה: אניטה, ילדיה רפאל ומאיה, נכדה סיימון, ואמו ליבי (כנרית), וכן מיכל גולן ילידת המעפיל (בתה של מריאנה). המופע שנערך באנגלית כלל קריאת מכתבים ונגינה של קטעי צ'לו, כינור ופסנתר שנבחרו על ידי נגני המשפחה. את האירוע חתם הנכד סיימון ששר את ה"קדיש" בנוסח רפורמי. ההקראות והנגינה נמשכו שעותיים רצופות שבמהלכן הייתה באולם דממה מוחלטת. בסיום, כשנדלקו האורות ראית שמרבית הנוכחים מוחים דמעות מעיניהם.

אכן אירוע שלא יישכח. למבקשים להרחיב: הקישו בגוגל "Anita Lasker" ביוטיוב ותוכלו לחזות בראיון עם אישה מופלאה זו.

אמי נולדה בברלין, גם אמה הייתה ברלינאית, נצר למשפחת לאסקר. השם התפרסם בזכות כמה שחמטאים בשם זה, ובין השאר עמנואל ואדוארד לאסקר. מקור השם הוא כנראה מעיירה בשם לאסק שבפולין, ממנה התפזרו בעולם.

אמי היגרה לפלשתינה ב-1935 והייתה בין המייסדים של כפר ידדיה. סבתי, שהייתה דעתנית (מילה מכובסת לעקשנית חסרת תקנה), סירבה לעזוב את גרמניה בטענה שהתנועה הנאצית היא אירוע זמני שיחלוף חיש קל. למזלה, חתנה, הבעל של דודתי שחיה באנגליה, חשב אחרת ונסע לברלין שבועיים לפני פרוץ המלחמה, והוציא אותה מגרמניה בעל-כורחה. היא מתה בשיבה טובה באנגליה ולא סלחה לחתנה עד יומה האחרון, אבל זה כבר סיפור אחר.

אימא סירבה לבקר בברלין, ואף כי לא כפתה זאת עלינו, כיבדתי את תחושותיה ולא ביקרתי בעיר זו. בסוף חודש דצמבר האחרון חל יום השנה השלושים למותה. ממש באותו שבוע נודע לי שענף אחר של משפחת לאסקר, ענף שמרכזו היה בעיר ברסלאו, כיום ברצלב שבפולין, עורך ערב זיכרון למשפחה בברלין. הערב אמור להיערך במוזיאון יהדות בברלין תחת הכותרת "סיפורה של משפחה יהודית מברסלאו" הציעו לי להצטרף. ילדיי, שעד לאחרונה לא גילו ענין רב בקרובים רחוקים אלה, התמלאו סקרנות והחלו לשאול שאלות. מכיוון שאחדות המשפחה הייתה מאז ומעולם ערך חשוב, ראיתי בכך סימן והצעתי לשלושת הילדים ולאחותי להצטרף, לנסיעה של ארבעה ימים לברלין. להפתנת **כולם** נענו. כך מצאתי את עצמי בפעם הראשונה מתמודד עם האתגר שבארגון מסע כזה בטיסות המוזלות ובארגון של "הרגע האחרון".

מארגני האירוע היו צאצאיו של בן הדוד של סבתי. אחת מבנותיו, מריאנה, הייתה ממייסדות קיבוץ "המעפיל".

אחותה של מריאנה, אניטה, שרדה את אשוויץ בזכות היותה נגנית צ'לו, וכישוריה נוצלו על ידי הגסטפו במסגרת תזמורת



אניטה ומריאנה



# לקחי החיים של רגינה בת התשעים, מאוהיו

| אביבה ששון |

11. השתמש בסדינים ובתחתונים היפים ולבש חליפות סגולות. אל תשמור להזדמנות מיוחדת כל יום מיוחד. תהיה מוזר אל תחכה לגיל מבוגר.
  12. כשמדובר במה שאתה אוהב אל תקבל "לא" כתשובה.
  13. כל מה שלא שהורג אותך, למעשה מחזק יותר ואף אחד
  14. לא ממונה על אושרך מלבדך, ועד כמה שהמצב טוב או רע הוא משתנה.
  15. סלח לכל אחד על הכול וזה לא עניינך מה חושבים עליך. דע שלהזדקן זה יותר טוב מלמות צעיר.
  16. התייחס ל"אסון" במילים –האם בעוד חמש שנים זה חשוב?
  17. אל תתייחס לעצמך ברצינות, החשוב הוא שאהבת.
  18. לא חשוב מהי הרגשתך, התלבש וצא לטייל כל יום, ניסים מתרחשים בכל מקום והטוב עוד לפניך.
  19. החיים הם מתנה וידידים הם משפחה שבחרת, ובחיים יש לך הכול.
  20. אם מערכת היחסים היא סודית אל תהיה חלק ממנה.
  21. ההערכה ש-98% מאלה שקיבלו את זה יעבירו הלאה. האם אתה אחד מ-7% שמחלקים את החוכמה הזו עם חברים?
- רגינה, שעודנה בחיים, חולקת את לקחיה ואת חוכמת חייה עם מי שרוצה ללמוד וליישם אותם. ובנימה אופטימית זו..... לו יהי!!!

- רגינה בראד נולדה ב-1922 באוהיו והיתה עיתונאית. ב-1998, בגיל חמישים, חלתה בסרטן שד ובטור משלה העלתה את חייה לאחר המחלה. היא זכתה בפרסים רבים. כיום, בגיל תשעים היא מציידת אותנו בחלק מלקחיה.
- "כדי לחגוג את הזדקנותי כתבתי פעם חמישים לקחים שהחיים לימדוני. עכשיו, כשמד המרחק מתגלגל מעבר לתשעים הרי לפניכם חלק מהלקחים:
1. החיים אינם הוגנים אך בכל זאת די טובים וכשאתה בספק, עשה את הצעד הקטן הבא.
  2. החיים קצרים מכדי לבזבז זמן על שנאת חינוס ואל תשווה את חייך לאחרים. מסעם שונה משלך.
  3. שמור על קשרים עם הורייך וידייך, רק הם יסעדוך בעת צרה.
  4. אתה לא מוכרח לנצח בכל ויכוח. הסכם לא להסכים.
  5. בכה עם מישהו, זה מרפא מבכי ביחידות וזה בסדר שילדיך רואים אותך בוכה. תמיד קח נשימה עמוקה לשחרור והרגעה.
  6. זה בסדר לבעוס על אלוהים, הוא לא מתרגש מזה ואוהב אותך בכל מצב ולא בשל מה שעשית.
  7. סלק כל דבר שאין בו תועלת, יופי, או שמחה.
  8. שלם חובותיך בזמן וחסוך לצאתך לגמלאות מתלוש המשכורת הראשון.
  9. כשמדובר בשוקולד ההתנגדות חסרת תועלת.
  10. השלם עם העבר והתמקד בהווה, הכול יכול להשתנות. אל תדאג האל לא ממצמץ.

## תמיכה טכנית

| אורלי אגרנט |



הטלפון מצלצל. עונה תקליט, בינתיים הוא עוד לא שבור. "לאנגלית הקש 1...לעברית הקש 2...לרוסית הקש 3..." או כך לפחות חשבתי כשמעתי את המלים הרוסיות נדחסות לתוך עור התוף שלי. לא חיקיתי לשמוע אילו ספרות נוספות מתאימות לאיזו שפה. לחצתי 2. שוב התקליט שעדיין לא נשבר. המנגינה לעולם נשארת, ומלווה את דברי ההסבר המונוטוניים והמתכתיים שמורים לי להקיש ספרה זו או אחרת. "לשירות לקוחות הקש 1 (שוב!?!), להזמנת טכנאי הקש 2 (בינתיים אני לא צריכה טכנאי, אבל כדאי לזכור את הספרה), להנהלת חשבונות הקש 3 (נו, מזל, לא נשאר עוד הרבה מספרים). ועוד ועוד נמשכת קריאת המספרים, ואז נשמע: ...לתמיכה טכנית הקש 21... " כבר יכולתי לקנות מחשב חדש עד שענו לי ועד שהגעתי למספר 21. הקשתי 21. "מיקומך בתור 52... (אתם לא רציניים!?!?!), על מנת להקל בעומס המצטבר אתם יכולים להשאיר את מספר הטלפון שלכם אחרי הצפוף ואנו נחזור אליכם כשיגיע תורכם. " אם לא ישכחו אותי בינתיים או יאבדו את מספר הטלפון שלי.

אתם זוכרים את הטלפונים הישנים האלה, עם השפופרת שמניחים על המזלג הזה? כמה הייתי רוצה שיהיה לי עכשיו אחד כזה ביד כדי שאוכל לרסק אותו במהלומות על הטלפון, כמו שמראים לפעמים בסרטים. והתקליט ממשיך ברובוטיות האופיינית לו, "...אתם גם יכולים להמשיך להישאר על הקו ותיענו בהקדם..." רק שכחו לציין שזה בטח ייקח כמה שעות ושוב העלו את מוזיקת המעליות המעצבנת שחוזרת על עצמה. והפעם באמת הרגשתי שהתקליט נשבר, או שלפחות יש לו שריטה. איך אמרו הגששים, "ינעל טלפון..." ואני רק רציתי תמיכה טכנית לבעיה קטנה, רק רציתי לחזור הביתה בשלום.

|   |   |    |   |   |   |    |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |
|---|---|----|---|---|---|----|---|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---|---|---|
| ת | ש | ר  | ק | צ | פ | ע  | ס | נ | מ  | ל | כ | י | ט | ח | ז | ו | ה | ד  | ג | ב | א |
| 9 |   | 13 |   |   | 6 | 10 | 2 |   | 14 |   |   | 1 |   |   |   | 5 |   | 16 |   |   |   |

|      |     |     |      |     |      |     |      |    |    |    |
|------|-----|-----|------|-----|------|-----|------|----|----|----|
| 10   | 5   | 3   | 9    | ☆   | 19   | 1   | 17   | 11 | 5  | 10 |
| 1    | 5   | ☆   | 3    | 14  | ☆    | ☆   | 10   | 5  | 13 | 20 |
| 15   | ☆   | 21  | 13   | 4   | 9    | 14  | ☆    | 14 | 5  | 1  |
| 14   | 3   | 17  | ☆    | 2   | 13   | 6   | ☆    | 14 | 16 | 13 |
| ☆    | 17  | ☆   | 9 ת  | 5 ו | 6 פ  | 5 ו | 10 ע | ☆  | 19 | ☆  |
| 14   | ☆   | 10  | ☆    | ☆   | ☆    | 21  | 1    | 20 | ☆  | 17 |
| 13   | 5   | 16  | 17   | 5   | 3    | ☆   | 15   | ☆  | 8  | 18 |
| 1    | 16  | ☆   | 20   | 13  | 5    | 21  | ☆    | 9  | 7  | ☆  |
| מ 14 | י 1 | ט 2 | ר 13 | ו 5 | ד 16 | ☆   | 8    | 3  | 10 | ☆  |
| 1    | ☆   | 12  | ☆    | 16  | ☆    | 19  | 11   | 5  | 16 | 14 |
| 14   | 21  | 13  | ☆    | ☆   | 20   | 13  | ☆    | 19 | 1  | 16 |

האמרה: 7 10 5 17 3 13 1 10 1 13 20 17 2

6 21 13 1 5 1 7 11 5 22

פתרון תשבץ פברואר 2019 : ספינה, סירה, דוגית, קנו, דובריה, אסדה, מכלית, מעבורת, ארבה, צוללת, חסקה.  
האמרה: עוד נשוב ניפגש על המים.

## המטבח



## מרק ירקות עשיר



| אורלי אגרנט |

כ-10 מנות

בימים חורפיים אלה מי לא רוצה שיחכה לו איזה סיר גדול עם מרק חם? הנה לפניכם מתכון מזין, טעים, קל לעיכול.

### מצרכים:

2 בצלים גדולים, 1/3 כרוב קטן, 1/2 כרובית קטנה, 1/2 ק"ג קישואים קטנים עם קליפה, 8 גבעולי סלרי, 2 פלפלים ירוקים, 1/3 ברוקולי, 2 גזרים, 2 כוסות קוביות דלעת, 1 קופסה של 800 ג' עגבניות מרוסקות (המלצה שלי: עגבניות שרי של MUTTI), עשבי תיבול לפי הטעם (לדוגמה: פטרוזיליה, סלרי, כוסברה), אבקת מרק - לא חובה, מלח ופלפל לפי הטעם.

### אופן הכנה:

חותכים את הירקות לקוביות ומכניסים לסיר של 5 ליטרים. מוסיפים את קופסת העגבנות המרוסקות. מכסים במים, מוסיפים את אבקת המרק (אם משתמשים בה), מערבבים ומבשלים על אש גבוהה 2-3 דקות, עד לרתיחה. מנמיכים את האש ומבשלים לפחות חצי שעה, תוך ערבוב. משפרים את הטעם בתיבול ומגישים חם.

### הערה:

ניתן להוסיף גריסים, או קטניות שהושרו לילה ובושלו במשך מספר שעות בנפרד עד ריכוך (אני מצאתי אפילו להוסיף קטניות של סנפרון שלא צריך להשרות ולבשל קודם). התוספות מעשירות את המרק בקטניות וכך יוכל להחליף ארוחה מלאה.

# חישוב מסלול מחדש

| רבקה רונן |

אינו עימנו) עם בני המשפחה, חברים שאנחנו כועסים עליהם ולא זוכרים מדוע. לא לדחות ולא לוותר. מי צריך לסחוב את המשקעים האלה? הזמן לזרוק את מה שאספנו ותופס מקום, לתרום ספרים לספריות, להעביר בגדים במצב טוב לחנות יד שנייה או לנזקקים, להיפרד מחפצים שמונחים בארונות כאבן שאין לה הופכין. ילדינו יודו לנו על כך בבוא העת.

להלן עצות פרקטיות כמו להתייעץ עם סוכן ביטוח מהימן, לעבור על כל התיקיות במחשב ולמחוק. לערוך צוואה ולהכניס מוטבים שסומכים עליהם לחשבון הבנק. זה הזמן לעבור על כל היומנים, המחברות ושירי הנעורים, המכתבים שנאספו במשך השנים. התמונות שנאגרו, עדות לטיולים שטיילנו בימים יותר טובים. רשימת העצות ארוכה. הסכמתי עם המסקנה של כותבת הרשימה שזה הזמן להתחיל לחיות, כל שנייה חשובה וניתן לחשב מחדש מסלול שייטיב עימנו ויאפשר לפרוץ גבולות אפילו בגיל מבוגר. הסופר הצרפתי מרסל פרוסט כתב: אנחנו לא יכולים לשנות את המציאות אנחנו יכולים לשנות רק את האופן שבו אנחנו מתבוננים במציאות. זה הזמן לשמוח, לאכול, לעשות אהבה ולעשות חיים.

כיוון חדש, עמק חפר, גיליון 263 פברואר 2019 הגעתי לגבורות, משפחתי התעקשה לחגוג אירוע משמעותי זה בחיי ובחייהם. אודה ולא אבוש שהתרגשתי ונהנתי מההזדמנות לעצור ולהביט אחורה בעניין, לעיתים בסיפוק ולחשוב לפחות על העתיד.

כתבה של ענת לב אדלר בידיעות אחרונות עזרה לי לסכם את התובנות המתבקשות מאירוע משמעותי זה. להלן חלק מהסעיפים הנוגעים לכל אחד וכדאי לחשוב עליהם. לעצור ולהיזכר בחיים, לסרוק את הדרך שעברנו ההישגים, השמחות ולכתוב על זה. אפשר להשתמש ברשימה כבסיס לספר. זה הזמן להביא את סיפור חיינו ולהשאיר חותם למשפחתנו. לכל אחד יש סיפור וניתן להוציאו לאור. מניסיוני, הסיפוק בכתובה הוא רב ובני המשפחה נהנים ללמוד עלינו מי אנחנו באמת, מה עשינו בעבר ומה בתכניתנו להספיק לעשות. ידועה הבדיחה, "אני שוב רוצה להיות בסין!" "מה כבר היית?" "לא, כבר רציתי".

זה הזמן לבדוק את החלומות שלנו, ההיבט הכלכלי, החברתי, היחסים בתוך המשפחה. זה הזמן לחשב מסלול מחדש להפסיק לפחד. הזמן לנהל את השיחה שמעולם לא ניהלנו עם אחד ההורים (אפילו אם כבר

**האגודה לחבר הוותיק-עמק חפר**  
**קהילה תומכת עמק חפר**

תוכנית מיוחדת למען האוכלוסיה המבוגרת, הצטרפו גם אתם לקהילה התומכת המעניקה לחצן מצוקה המחובר למוקד 24 שעות ביממה, 365 ימים בשנה. **חזק!!! סבסוד מטמעותי לניצולי טוואה**

- ☺ שירותים רפואיים בבית 24 שעות ביממה.
- ☺ אב קהילה זמין לקשר אישי.
- ☺ סיוע בסידורים יום יומיים, תיקונים קלים בתחזוקת הבית
- ☺ ביטחון אישי ושקט נפשי

**השותפים:**

- ☆ מועצה איזורית עמק חפר
- ☆ האגודה לחבר הוותיק בעמק חפר
- ☆ האגף לשירותים חברתיים עמק חפר
- ☆ משרד הרווחה
- ☆ מוקד אנוש

לפרטים נוספים על הצטרפות לתוכנית לפנות: **לאב הקהילה איתן דהרי**  
050-8788324

**השנים אינן ארקס קסאחה**  
**לכל קוראינו,**  
**חג פורים שמח וצבאני**  
**מאחלת מערכת "כיוון חדש"**

**מלווה לגיל השלישי**  
**לווי חברתי, יחס אישי**

**אילן וגנר**  
050-7167123  
ilanwagener@gmail.com

**הורדים 28, ת.ד. 144 בית יצחק 4292000**