

עורכת ראשית: שוש ברקאי.

חברי המערכת: נירה בן אריה, מרדכי טחן, עליזה כהן, יוסי כפרי, נתן מרכס, פנינה פרידלנדר, רבקה רונן, מרים כהן, אברהם נאור, אורלי אגרנט, יהודה חפר, אביבה נקר, עמירה למדני, נפתלי בן סירא, אביבה ששון, גדי חרמון, חיים לב, זאב אלון, יעל גורדון, רותי מיכאל.

הגהה: אורלי אגרנט.

רכזת הכתבים: אורלי אגרנט.

המו"ל: העמותה למען החבר הוותיק, עמק חפר.

כתובת המערכת: "בית דוד" – המרכז הרב-שירותי לחבר הוותיק (ליד מדרשת רופין) מיקוד 40250

טל: 09-8943040/2 טלפקס: 09-8943041

Email: amira@beitdavid.co.il

אתר האינטרנט של המועצה האזורית עמק חפר: www.hefer.org.il

נפתח מוקד טלפוני ארצי לתמיכה בחולי דמנציה ובני משפחותיהם

שבין רפואת חירום דחופה ובין טיפול שבשגרה של קופות החולים.

כל פנייה למוקד נענית על ידי אחות מוסמכת או עובדת סוציאלית, בגיבוי ותמיכה מקצועית של רופא פסיכו גריאטר, דיאטניות, פיזיותרפיסטים ועוד. כל אנשי המקצוע המלווים הינם - מומחים בתחום דמנציה) מחלת אלצהיימר ומחלות דמנציה אחרות).

במידת הצורך, השירות ילווה בביקורי בית של אנשי מקצוע לייעוץ ספציפי (בשלב זה שירות ביקורי הבית מוגדר לאזור גוש דן בבד).

השירות אינו כרוך בתשלום.

המוקד אינו מהווה תחליף לפנייה לקבלת טיפול רפואי פורמלי. טל' מוקד 03-5599333

המוקד הטלפוני לתמיכה בחולי דמנציה המטופלים בביתם, מיסודו של המרכז לאלצהיימר וקרן סיעוד של קרנות הביטוח הלאומי, הינו שירות חדשני ארצי המעניק מענה מקצועי מיידי 24 שעות ביממה 7 ימים בשבוע, לקשיים הטיפוליים היומיומיים של בני המשפחה והמטפלים.

מיום זה הינו נדבך חשוב בתכנית הלאומית להתמודדות עם דמנציה. מטרת המוקד היא לסייע לבני המשפחה ולמטפלים במצבי חירום ובשאלות שעולות במהלך הטיפול בחולה, על מנת לאפשר את המשך שהות החולה בביתו ובקהילתו ולהימנע מפנייה לחדרי מיון ולאשפוז שלא לצורך, כגון במקרים בהם החולה מסרב ליטול תרופות, מתנהג באלימות, מגלה סימני דכאון וכד'.

המוקד הטלפוני נותן מענה גם למקרים הנמצאים על הטווח

בית חם נפתח לוותיקי כפר מונאש, הבית החם ה-12 שהוקם בעמק חפר

מאת: זאב אלון

על ידי אגף הרווחה והשירותים החברתיים - במטרה לקדם את רווחת התושבים הוותיקים בעמק חפר.

אירוע השקת הבית החדש, שנפתח לאחרונה ע"י אגף הרווחה והשירותים החברתיים בעמק חפר, במטרה לקדם את רווחת התושבים הוותיקים באזור, נפתח בברכות ונמשך בשירה משותפת לצד נגינה שהובילה עדי אשלגי, תושבת ומתנדבת מהיישוב.

הבית החם נפתח פעם בשבוע למשך כמה שעות, והוא מהווה מקום מפגש חברתי פעיל, חם ומכיל. הבית מופעל על ידי מתנדבים מהיישוב ובליווי אגף הרווחה. הפעילות בו כוללת ארוחת בוקר, הרצאות, סדנאות, פעילות בתנועה ועוד. הקמתו התאפשרה הודות לשיתוף פעולה פורה בין נציגי ועדי היישוב, פעילים בקהילה, אגף הרווחה ומנהלות שלוחת שפלת חפר של המרכז הקהילתי.

במקום הוצגה גם תערוכת צילומים, בהתנדבותה של רוני ספיבק.

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



בשורה חשובה לוותיקי עמק חפר!

האגודה לחבר הותיק בשיתוף עם "בית בכפר" - רשת הדיור המוגן המובילה בישראל, מציעים הנחה בתנאים מיוחדים ובלעדניים לותיקי עמק חפר ולהורי התושבים בעמק.

הרעיון הינו לאפשר לותיקי האזור דיור מוגן ב"בית בכפר" (ביתן אהרון) ולהשאר קרובים למשפחה ולאזור אותו הם אוהבים.

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

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

הוועדה לתשתיות לאומיות (הות"ל) הקפיאה את פרויקט הקמת שדה התעופה החלופי לשדה בהרצליה.

הוקפאה אך לא נעצרה או הוסרה מסדר היום". לאור ההתפתחויות, המלצות מטה המאבק, שהוקם במיוחד על מנת לטפל בסוגיה, הן לשמור את המאבק בעוצמה נמוכה - אך לא להפסיקו.

עו"ד חגי אשלגי, ראש מטה המאבק הציבורי, מוסיף, "לצערנו עוד לא הגענו למנוחה ולנחלה, אך ניכר כי עד כה השיג המאבק הישגים. נפעל כדי לשמור ולהעצים הישגים אלה עד הסרה מוחלטת של האיום."

תוכנית הקמת שדה תעופה חלופי לזה הפועל בהרצליה נכנסה להקפאה, עם זאת הפרויקט לא בוטל והאיום טרם הוסר. מבירורים שערכה המועצה עולה כי הות"ל אינה מקדמת בשלב זה את פרויקט הקמת שדה התעופה. יחד עם זאת, הפרויקט לא בוטל ואין הכרזה רשמית על ביטולו או על הסרת חלופת בית הלוי.

לדברי ראש המועצה, "בכל רגע נתון, הטיפול בתכנית יכול להתחדש, כולל על אתר בית הלוי, תנובות ואחרים. אנחנו עם אצבע על הדופק כי לפי מה שנאמר לנו התוכנית

המועצה האזורית עמק חפר מעלה הילוך במאבק נגד אסדות הגז.

לדברי ראש המועצה, "לאחר שגרמנו לכך שתתקבל החלטה לפיה הגז לא ינוקה ביבשה, כעת אנחנו נאבקים על כך שינקו את הגז על פי הבאר, כלומר בעומק הים ולא בקרבת החוף". כזכור, בשנת 2012 החלו תושבי העמק והמועצה, במאבק נגד הכוונה להקים מתקני גז יבשתיים בעמק חפר. לאחר שהמאבק הביא לביטול הכוונה להקים את מתקני הגז ביבשה, לוקחים כעת המועצה ותושביה חלק מרכזי גם במאבק הארצי נגד הקמת אסדות גז בקרבת החוף.

בימים אלה מכנסת המועצה האזורית עמק חפר את מטה המאבק נגד הקמת אסדות הגז, מטה שפעל בעבר בהצלחה במניעת הקמת מתקני גז על אדמות בעמק זאת, על מנת להוות את חוד החנית גם במאבק הארצי נגד הקמת אסדות גז בקרבת החוף, ולתרום מהניסיון והידע הרבים שנצברו. במסגרת זו, מתקיימים אירועי הסברה בבתי הספר אודות הסכנה הגדולה שבהקמת אסדות לזיקוק גז בסמוך לרצועת החוף, שמשמעותן זיהום אוויר ומים.

ניסים מנדה

מאת: מרים כהן

גיל: 89

מגורים: בית הלוי

מצב משפחתי: נשוי

+ 3 ילדים + נכדים +

נינים

הכי אוהב במדינה:

שיש לה עצמאות. את

החקלאות.

הסוד לחיים ארוכים: עבודה. עבדתי עד לפני שנתיים.

מסר לדורות הבאים: לשמור על המסורת

המשפחתית, לא להיפרד. נאמנות, לא יוצרת בעיות.



החגיגה השנתית של בית דוד

האירוע השנתי המסורתי לכבוד ותיקי בית דוד נערך בחוות הנוי. הוותיקים נהנו ממוזג האוויר השמשי והשתתפו במשחקים, בחידונים ובפעילויות ספורט. ראש המועצה בירך את הוותיקים והצוות, וציין את ערכה הרב של חוות הנוי, שהפכה לאחרונה למוסד לימודי רשמי.

חשב העמותה סיים את תפקידו

מאת: יהודה חפר

מר משה ברלב, חשב העמותה ה"אגדי" ב-13 השנים האחרונות בהתנדבות, הבנקאי הוותיק והמנוסה, שהצליח לשמור על תזרים מזומנים יעיל של העמותה, סיום בחודש שעבר את תפקידו תוך הוקרה מקיר אל קיר מצד כל הגורמים שעימם עבד. לנעליים הגדולות האלה נכנס (בהתנדבות) היועץ הכלכלי אייל קריגמן מכפר ידידיה, שניהל בעבר את רשת "בית בכפר". בהצלחה לאייל!

שלו וזיהוי רצונותיו, למה נפתח בתקופת ההזדמנות החדשה. כיום מתקיימות פעילות מגוונות ברמה האזורית שביניהן: סדנה ל"ניהול תקופת החיים החדשה", קורס התנהלות כלכלית לקראת פרישה, אוריינות דיגיטלית- שימושי מחשב וסמארטפון, קורס חזרה למעגל העבודה, קורס יזמות, "עיצוב אורח חיים בריא" ועוד. בנוסף, ברמה היישובית נעשית פעילות להגדלת המודעות, וברמה האישית בעיקר בצורת "הרצאות מבוא", הנוגעות לליבות התוכן השונות לדוגמא: הרצאה של תזונאית מליבת התוכן, "אורח חיים בריא". הרצאה בנושא של ייעוץ פנסיוני, צוואות וירושות או ייפוי כוח מתמשך ועוד. "ההרצאות המסתובבות" האלה מבוצעות בהתנדבות. את פרויקט מרכז ההכוון מלווה מחקר אקדמי וליבת התוכן "אורח חיים בריא" מסתייעת בחוקרים מהמרכז האקדמי אונו. הטלפון של תמי סלוצקי: 050-5351606

* מתגמלאים – הכינוי של המערכת לגימלאים הצעירים והטריים, שזה עתה הצטרפו למאגר הגימלאים.
**"עת התבונה" – הגיל החדש בחיי האדם, דר' צבי לניר, הוצאת ספרי ניב.

האזרחים הוותיקים הם כוח מתפקד, איכותי ורב ניסיון, שעם גידול שיעורו באוכלוסייה גדל פוטנציאל התרומה שלהם לעצמם ולחברה.

"בתחילת הדרך היו לי לא מעט תהיות וספקות. עתה אני מרגישה שזה נחוץ באמת, ואני חדורת מוטיבציה הרבה יותר להצליח בפעילותנו". כך מתארת אסתי באומל ממכמורת את ניסיונה ב"מרכז הקשר וההכוון עמק חפר". פגשתי אותה ואת נעמי נצר במרכז הקהילתי האזורי שבו מתנהל הפרויקט. זה והפיילוט הראשון בארץ של פרויקט "מרכז הקשר וההכוון" למתגמלאים*, בשיתוף ובתמיכה של המשרד לשוויון חברתי, ג'וינט-אשל והמועצה האזורית. הפרויקט יצא לדרך באוגוסט אשתקד. הוא פועל במרכז הקהילתי האזורי, מנוהל על ידי תמי סלוצקי ומפעיל בחצי משרה ארבעה רכזים אזוריים: נעמי מבית חירות, יוספה מבת חפר, מוטי ממותן, ואסתי ממכמורת. החולקים ביניהם את הפעילות בארבעים ואחת יישובי העמק.

תוחלת החיים שלנו התארכה בכעשרים שנה עם יציאתנו לגמלאות. תקופה, שאותה מכנה דר' צבילניר: "עת התבונה",** מאפשרת למתגמלאים להאריך את הגיל התפקודי שלהם, לתת משמעות חדשה לחייהם, לשמר את חיוניותם ואת איכות חייהם הגופנית השכלית הקוגניטיבית והחברתית, עד למועד הזקנה האמתית. דר' לניר טוען שבמקום לאבחן את האזרח הוותיק על פי הגיל הביולוגי יש לאבחן אותו על פי הגיל התפקודי שלו. תרומת האזרח הוותיק הפעיל תקטין את תמיכת המדינה באוכלוסייה הוותיקה, שקצב גידולה כפול מזה של כלל האוכלוסייה. כיום, שיעור האזרחים הוותיקים באוכלוסיית העמק הוא כ-13% וצפוי לגדול ב-10 שנים ל-18% מכלל האוכלוסייה. שימור ופיתוח איכות החיים של המתגמלאים החדשים, יחד עם שילוב בין דורי כהלכה, יתרמו לשימור איכות החיים המיוחדת שנוצרה בעמק.

במאמר ב"דורות" מתארת נעמי נצר את פעילות המרכז מראשיתו: בשלב הראשון עברו הרכזים ביישובים, ערכו מיפוי ולמדו את השטח – מה קיים בכל יישוב, התנאים הפיזיים, התקציבים והפעילויות הייעודיות לוותיקים. במקביל, למדו הרכזים אילו שירותים ניתנים ברמת המועצה וברמה הארצית, ובדקו אפשרויות לשת"פ עם הגופים השונים. לדוגמא, תכניות ומסגרות המסייעות לחזרה למעגל העבודה, כמו "דרוש ניסיון" ו"אמצע הדרך", המרכז לגישור, המוקד לשוויון חברתי, האגף לשירותי רווחה, מרכזי יום, וגופים ומסגרות נוספות. המרכז החל לקיים סדנאות וקורסים לפי ליבות התוכן שעלו מהשטח, ושאופיינו ע"י אשל, אשר עוסקות בתקופת הפרישה והשינויים שמגיעים אתה בהיבט האישי והמשפחתי. ליבות התוכן שהמרכז עוסק בהן הן: הכנה לפרישה, אורח חיים בריא, תעסוקה, התנדבות ופנאי, התנהלות פיננסית, יזמות וחזרה למעגל העבודה, המשפחה הרב-דורית, מיצוי זכויות ועוד. לוז הפעילות של הרכזים הם מפגשי האינטק האישיים עם כל אחד מהמתגמלאים לצורך אפיון משותף של מצבו, הרקע, הנתונים

הניגון שנשתל לא היה לשווא

מאת: אברהם נאור

נכתב בעקבות האירוע המוזיקלי שהתקיים בעין החורש בחודש יוני 2018

הניגון שנשתל בפי אבא או סבא, היה ניגון מכונן – לא לשווא. היה זה ניגון מעמקי הנשמה – ניגון לא נגוע. היה זה ניגון על חיינו כעם – היה בו הרבה געגוע.

היה זה ניגון שעלה מן הגולה מכל פזורות אחינו המצפים לגאולה. ניגון שמקורו בעיירות ובגטאות, ניגון המספר על ארץ האבות ועל הנפלאות.

דור לדור יביע ניגון ואומר, הקשר הבין-דורי הוא ניצחון הרוח על החומר. הדור הצעיר של מקהלת "העפרוני", שר בקולות נפלאים, ומקהלת "ותיקים ושרים", זימרה מן הלב בקול נעים.

אכן הניגון, שנשתל על ידי האב או הסב, היה כדאי, ולא היה הוא לשווא. הקהל באולם, מן הים ועד לבת חפר, ראה את הקולות, שהרעידו לבבות, בניגונים רבי שפר.

ה"פרלמנט" של צומת ויתקין

מאת: חיים לב



הפרלמנט של ברבי ביום אביב

בכיכר הנרחבת, שבעבר שימשה את ה"משקל" ההיסטורי ומשטח שטיפת מכוניות וטרקטורים של הכפר, ובהווה עדיין משמשת לריכוז הפרות, שעשו את שלהן בתעשיית החלב ומובלות לתעשיית הבשר ונקראת כיום "גן המייסדים", קם והתפתח מטע שקדים ועוד לפנייהם ה"פרלמנט" של ויתקין, או ליתר דיוק (וכדי להבדילו מפרלמנטים מקומיים אחרים) הפרלמנט של "ברבי".

לאחר התלבטויות שלה ושל מזכיר המושב דאז (צביקה גרבר), התמקמה ברברה סלע עם עגלת הקפה הנגררת סמוך למשטח השטיפה (הנ"ל) בשנת 2003 והמקום הפך מלבד למוסד "פרלמנטרי" למוקד משיכה ונקודת ציון ומפגש בעמק חפר.

רוכבי האופניים והאופנועים, רצים ורצות (ג'וגינג), עובדים בדרכם לעבודה, מהדרום לצפון ולהיפך וסתם עוברי אורח ואורחות בדרך לפעילות זו או אחרת, כל מי שעצר שם פעם, ברברה זוכרת מה הוא נוהג לשתות, כמה ובמה להמתיק, עם או בלי חלב, אבל תמיד עם סימפטיה.

אורי אמיר (ע"ה), בשנות חייו האחרונות, היה קטוע רגליים וסבל מ"כאבי פנטום" איומים ולעיתים מפוטם בתרופות. נהג להגיע עוד לפנייה (לקראת סופו של הלילה) ומתנה את סבלותיו כשהגיעה.

יורם (כיום ראש הוועד של חופית), כשעוד שימש כ"מנהל הבית" (ראש הלשכה) של שמעון פרס הנשיא לשעבר, היה עובר ומתעכב למשקה הבוקר, בדרכו לירושלים. המהנדסת של חברת הפיגומים המאוכסנים בתחנת הרכבת (לשעבר) של ויתקין מתעכבת למשקה בוקר אצל ברבי (לפני התייצבותה ליום עבודה ב"תחנת הרכבת").

מנהל מוסך וולוו בעמק חפר, לפני הגעתו למוסך בבוקר, שותה שם את קפה הבוקר תוך עיון בעיתונים הטריים. עבדכם הנאמן היה עובר על אופניו מיד לאחר יציאתו השכם לרכיבת הבוקר ולעיתים היה חוזר גם לקראת סיומה, ובכל מקרה בא לאסוף את העיתונים לפני הסגירה בשעה 10:30, ומקבל קפה שחור בספל משל עצמו המאוכסן קבוע בעגלה

של ברבי ומשמש רק אותו. בטרם נסע לעבודתו, השכם בבקרים (וגם כיום) "מצלצל" לברברה, שאינה עונה אבל ספל ה"קפה לקחת" מוכן וממתין לאיסוף לדרך.

חדקונית הדקל האדומה נגד התמר הקנרי

מאת: רותי מיכאל



מידי בוקר, כהרגלי, אני עושה סבוב בגינה, מה פרח? מה חדש? וכשהרמתי את העיניים לא האמנתי. ראיתי את כפות התמרים שמוטות כלפי האדמה. זה דקל שנטענו לפני כ-40 שנה. הדקל הקנרי. גם אצלנו זה קרה.

לפני כ-3 שנים נודע לנו על הפגע הנוראי המתפשט בארץ, למעט אזור הערבה. החיפושית מעופפת בין מרץ לדצמבר עד שנוחתת במרכזו של הדקל.

בשיחה טלפונית עם דר' ויקטוריה סורוקר – מנהלת המחלקה לאנטומולוגיה (חקר החרקים) במכון וולקאני זה 18 שנים – היא אומרת, "הבנתי שהבעיה קשה ונפוצה במדינות רבות. אין פתרון עדיין למנוע או להציל את הדקלים הנגועים וכל זה בגלל חיפושית אדומה בגודל 3.5 ס"מ, שהגיעה מאסיה הטרופית, פלשה לאירופה, לאפריקה ולאגן הים התיכון. ברגע שהיא נוחתת במרכזו של הדקל, היא מטילה כ-200 ביצים. מתוך 4000 סוגים של דקלים התמר הקנרי הוא הרגיש ביותר. מן הביצים בוקעים הזחלים, צהובים עם ראש אדום, מתחילים לכרסם את הרקמה הפנימית של הדקל, יוצרים מנהרה לאורכו של הגזע. המנהרה החלולה הזאת פוגעת בסימטריות של העץ, מכרסמת בבסיס הכפות גורמת להתייבשותם ונשירתם עד שהגזע נשאר עירום וחשוף."

להמלצת הגננים והמדברים יש לרסס אחת ל-3 חודשים, לצערי לא תמיד זה עוזר. בינתיים בכל ישוב, במושבות הוותיקות אי אפשר לברוח מהמראה העגום. אפילו שדרת הדקלים המפוארת, שקיבלה את הבאים למשרד החקלאות, הושמדה.

חשיפה לשמש ולחום בגיל השלישי

מאת: אורלי אגרנט |

סויה מבית טבע מוכר ומוכח העשויים להקל על התסמינים. כמו כן, אפשר לנסות דיקור סיני, אצל מדקר מוסמך עם תעודות.

ואם אתם יושבים בבית ולא יוצאים החוצה בשעות החום, מומלץ להדליק מזגן החל משעות הבוקר. מי שיכול להרשות לעצמו כלכלית, אפשר גם ללכת לישון בלילה עם המזגן, אבל להתכסות היטב כדי שלא תפגעו במפרקים שלכם בגלל הקור. לא מוכרחים להנמיך את הטמפרטורה לזו של הקוטב הצפוני או הדרומי. היום גם יש מזגנים "חכמים" שיוודעים להנמיך טמפרטורה בשעות הלילה, בעיקר לצורך חסכון באנרגיה ובחשמל. המלצה שלי, התקינו מאוורר תקרה, הוא יעיל, חסכוני ויוצר בריזה קלה כל הזמן. אפשר להתקין אחד כזה בכל חדר פעיל, ולסגור אותו כשלא נמצאים באותו החדר.

ושב חוזרת ואומרת – שתו הרבה, ולא חובה משקאות מתוקים, אפשר להסתפק במים רגילים ובסודה.



בשנים האחרונות אנו חווים תהליך התחממות מתמדת משנה לשנה. כל שנה הופכת לחמה מקודמתה. אולי עוד יגיעו כמה ימים משוגעים עם תנודות במזג האוויר, גם מבחינת הטמפרטורות וגם מבחינת הגשמים, אך כדאי כבר להתחיל וליישם כמה וכמה עצות טובות.

תחילה, הקפידו על בדיקות כלליות אצל רופא המשפחה, שגם הוא ישיא עצות של "עשה ואל תעשה". חשוב להקשיב לעצותיו כי הוא מכיר את מצבכם הגופני ויודע מה מותר לכם ומה אסור.

הדבר החשוב ביותר הוא שתייה מרובה, למניעת התייבשות. נכון, לא תמיד אנחנו מרגישים את הצמא ונדמה לנו שהגוף שלנו לא זקוק למים, אז זהו שלא. אמצו לכם מנהג לשתות כל שעה או שעתיים (מקסימום), לפחות כוס מים אחת. אז מה אם תרוצו לעתים תכופות יותר לשירותים? זה עדיף על פני שכיבה במיון כשעירוי מחובר לזרוע.

אם אתם מאלה שנוהגים לצאת לצעדות, לריצות או לכל פעילות גופנית, רצוי לעשות זאת בשעות הקרירות יותר – בשעת בוקר מוקדמת או בשעות בין הערביים, כשהשמש אינה ברום השמים.

וכשאין ברירה, ובכל זאת יוצאים החוצה בשעות בהן השמש בשיאה, דאגו לשים בקבוק מים בתיק, לחבוש כובע שיצל על הפנים, למרוח מסנן קרינה על הפנים ועל הזרועות, לחבוש משקפי שמש (האם ידעתם שירוד – קטרקט – יכול להתדרדר בגלל שמש ישירה על עיניים שאינן מוגנות במשקפי שמש?) ואם אפשר – ללבוש בגד עם שרוול ארוך וקליל. עצות אלו טובות לכל גיל, וככל שניישם אותן בגיל צעיר יותר כך ייטב בעתיד. העור שלנו, בגיל הזה, רגיש מאד לחשיפה לשמש ועלול לפתח כל מיני גידולים על העור, שחלק גדול מהם ממאיר. בנוסף, אנחנו נוטלים מדללי דם מכל מיני סוגים והם גורמים לעור שלנו להיות רגיש לדימומים, ובוודאי רגיש עוד יותר ודק עוד יותר תחת קרני שמש קופחות.

נשים הסובלות מגלי חום החל מגיל המעבר, עלולות לסבול עוד יותר בימי החום הכבדים. ההמלצה היא ליטול תכשירי

שירות טיפול בית

מבית דוד

האגודה לחבר הוותיק בעמק חפר

- מטפלות ישראליות באמצעות גימלת סיעוד של הביטוח הלאומי
- טיפול חינוך – עד להסדרת זכאות (טרומ סיעוד)
- יעוץ והדרכה לטיפול בבית
- סיוע לתהליך רישוי לעובד/ת זר/ה

להישאר בבית ובקהילה - בביטחון ובכבוד

יונה - 09-8943040, טלי - 054-21 59455



איננו - אדם לא אבנ!

מומנט מוזיקלי

מאת: פנינה פרידלנדר

ביטוי בחוברת שבה חתמו את שמם ורשמייהם. הקונצרטים נמשכו עד 1978.

הרצל חסון, יו"ר הועד המקומי וקרן פוירינג לתרבות: "לפני כשלוש שנים, כשקרן פוירינג אישרה את התמיכה, החלטנו לחדש את סדרת הקונצרטים הקאמריים שהייתה נהוגה בעבר. השנה, סיימנו את חמשת הקונצרטים של עונה מספר 3. אירית רוב, פסנתרנית ואחראית בפילהרמונית על קונצרטים לילדים ואלה טובי-צ'רי, צ'לנית, התנדבו לפרויקט בניהול וארגון. הן עורכות את התכניות, יוצרות קשר עם מיטב האומנים, והכול בהתנדבות מלאה, ורק מתוך אהבת המוסיקה. הופיעו אצלנו גם אמנים משלנו: עינת ארונשטיין, סופרן, וליאת בר לב, פסנתרנית בת 13. וב-9.6.18 מתחילה עונת "קונצרט קיץ בגן האס", אותנו מרכזת יעל ברקאי, תושבת הכפר".

אכן, יש למה לצפות!

הקונצרט האחרון השנה, עונה מס. 3 בבית יצחק, הוקדש ללאונרד ברנשטיין במלאת 100 שנים להולדתו. מבחר יצירות ושירים ממחזות הזמר, בביצוע יעל לויטה, סופרן, עודד רייך, בריטון, וצמד הפסנתרנים אירית רוב ואריאל כהן. נהייתי והתרשמתי מהקולות והצלילים וחשתי - עשירה.

כשהגעתי לבית יצחק ב-1956, היה כבר "חוג חובבי המוסיקה" פעיל ומפורסם באזור ומחוצה לו.



פרסום של קונצרט בבית יצחק

החוג, שהוקם בתחילת שנות ה-50, היה מפעל חייו של הרמן שטרנסקי, מוותיקי המקום, וחברים נוספים שהנושא היה קרוב לליבם. כצעד ראשון נרכש פסנתר "בלייטנר" משובח. מחירו היה 600 לירות. גב' פוירינג, שעל שם בעלה, יצחק, נקרא הישוב, תרמה 450 לירות ואת יתרת הסכום הצליחו לגייס אצל 15 חברים שוחרי מוסיקה, כהלוואה של 10 לירות מכל אחד. דמי כניסה עמדו אז על 30 גרוש בלבד. כבר אחרי העונה הראשונה אפשר היה להחזיר את כספי ההלוואה. אומנים מהשורה הראשונה, מהארץ ומחו"ל הופיעו בקונצרטים של בית יצחק שהפך להיות כפר המוסיקה של המדינה.

תמר ספיר - שטרנסקי מספרת: "כשהייתי בת שמונה בערך, אבא שלי הצליח לאסוף מספיק כסף לקנות פסנתר לבית-העם, העמידו אותו על הבמה וילד הפלא, דניאל ברנבוים, היה בין הראשונים שניגן עליו. אבי, שבגרמניה היה עורך דין, הצטרף לקיבוץ בעמק יזרעאל. כשהוקם מושב בית יצחק ב-1939, הוא ומשפחתו הצטרפו לכפר והיו מראשוני המתיישבים במקום. חקלאות לא הייתה הצד החזק שלו והוא כיהן שנים רבות כמנהל חשבונות של האגודה החקלאית. הוא ועוד מספר חברים, שהמוסיקה הקלסית חסרה להם מאד, הקימו את "חוג חובבי המוסיקה". אך הוא היה היוזם והאחראי. לפני הקונצרט הייתי הולכת עם אבי לבית העם, כדי להכין את המקום, לנקות את הבמה ולהעמיד את הכיסאות. ובסוף הקונצרט - להגיש פרחים לאומנים. אמי הייתה מכינה כיבוד ומזמינה אותם לביתנו." עם הקמת החוג, נרכשו מיד 250 מנויים ו-380 נוספים נרכשו מהסביבה הקרובה והרחוקה. בית יצחק הייתה למרכז מוסיקלי חשוב והיה צורך לקיים שתי סדרות מנויים. אנשים הגיעו בעגלות, טרקטורים ואוטובוסים. האומנים שהופיעו בכפר, היו ידועי שם: כמו החלילן ז'אן פייר רמפאל, פנינה זלצמן, פינחס צוקרמן ורבים אחרים מהארץ ומחו"ל. הייתה אווירה מיוחדת במינה בקונצרטים וגם האומנים חשו בה ונתנו לכך

אופנת הזקנים

מאת: רבקה רונן

אופנת גידול הזקנים משתלטת על צעירי המשפחה. דקירות השפם הוחלפו בעיקצוצי זקן. מה היא האופנה? מה אומרים השינויים? במשך שנות ילדותי ניבטה אלי תמונתו של סבי מחדר השינה של הורי, שצולמה ערב מלחמת העולם השנייה בגליציה שבפולין, כיום אוקראינה. סבא זר, גלותי, שלא זכה לעלות לארץ. כה רחוק מסבי החלוץ שעלה ארצה בראשית המאה העשרים. עבד כשומר במושבות וזכה להנצחה בארכיוני השמירה היהודית בארץ ישראל. "הקוזק הבדואי" קראו לו ההיסטוריונים על כך שסירב לשים כפייה על ראשו וצולם חובש כובע קסקט ובנדולרה (תיק חזה מגולגל) על חזהו. ללא זקן, כמובן.

גדלנו כצברים ורחקנו מהגלות. כיום, בני ונכדי עטורי זקן. החזרה בתשובה החזירה אותם לימים שהזקן היה סימלם של יהודים. נכדי האחרים מגדלים זקן קוצני ומטופח. זה צו האופנה, הם טוענים. תמונת סבי הורדה לצורך חידוש, סימני הזמן נתנו בה אותותיהם.

אני תוהה ושואלת מה בעצם השתנה. האם האופנה חוזרת על עצמה? או שמא עם חילופי העיתים חשים געגוע או קשר לסבים הרחוקים מאיתנו, תרתי משמע.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|----|---|----|---|---|---|----|---|---|----|---|---|---|---|----|---|----|---|----|---|
| ת | ש | ר | ק | צ | פ | ע | ס | נ | מ | ל | כ | י | ט | ח | ז | ו | ה | ד | ג | ב | א |
| 6 | | 11 | | 19 | | | | 12 | | 8 | 17 | 9 | | | | 14 | | 18 | | 13 | 5 |

| | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 12 | 20 | 5 | ☆ | 10 | 12 | 9 | 3 | ☆ | 2 | 5 |
| 10 | 15 | ☆ | 12 | 13 | 14 | 8 | ☆ | 13 | ☆ | 20 |
| 9 | 17 | 11 | 18 | ☆ | 13 | 14 | 5 | 17 | 20 | ☆ |
| ☆ | 12 | 14 | 11 | 4 | ☆ | 10 | 12 | 9 | 11 | ☆ |
| 5 | ☆ | 12 | 14 | 9 | 19 | ☆ | 2 | ☆ | 14 | 6 |
| 13 | 2 | ☆ | ☆ | 15 | 11 | ☆ | 10 | 9 | 11 | 5 |
| 8 | ☆ | 10 | 12 | 6 | 20 | 10 | ☆ | ☆ | 9 | 12 |
| 14 | 15 | 20 | ☆ | 10 | 14 | ☆ | 16 | 18 | 20 | 9 |
| 6 | 13 | ☆ | 5 | ☆ | 12 | 18 | 3 | 11 | ☆ | 10 |
| ☆ | ☆ | 10 | 8 | 8 | 9 | ☆ | 11 | 13 | 15 | ☆ |
| 18 | 7 | 1 | 20 | ☆ | 10 | 13 | 13 | 9 | ☆ | ☆ |

האמרה:

10 13 14 18 4 13 10 9 16 11 8 17

פתרון תשבץ יוני 2018: נשות למך: עדה, צילה, יסכה בת הרן. בנות איוב: ימימה, קציעה, קרן הפוך. בנות צלופחד: מחלה, נעה, חגלה, מילכה, תרצה. שפרה, פועה - מילדות. האמרה: כלתך..... טובה לך משבעת בנים.

גאספאצ'ו

מאת: מרדכי טחן



מרק ירקות קר, מירקות טריים, ללא צורך בבישול, ומרענן בימים חמים אלה.

מצרכים:

- 3 עגבניות חתוכות לקוביות
- 2 מלפפונים חתוכים לקוביות (עם הקליפה)
- פלפל ירוק - קוביות
- פלפל אדום - קוביות
- 2 פרוסות לחם קלוי (עדיף שיפון) - קוביות
- 3 שיני שום
- 1/2 כוס פטרוזיליה
- 1/2 כוס נענע (עלים בלבד)
- 2 כפות שמן זית
- 2 כפות מיץ לימון (או חומץ, לפי בחירה)
- מלח, פלפל, 2 כוסות מים קרים

הכנה:

1. שמים בסיר את כל הירקות + כוס מים אחת
2. מעבירים בממחה עד לקבלת מחית
3. מוסיפים מים עד למידת הסמיכות הרצויה
4. מתבלים במלח, פלפל, מיץ לימון, שמן זית, תוך טעימה לקבלת הטעם הרצוי.
5. להוסיף קרוטונים של לחם קלוי, בעת ההגשה (לא חובה)

בתיאבון



פתרונות טכנולוגים לגיל השלישי

מאת: זאב אלון |

מרפאים בעיסוק ובעלי הצורך, בני הגיל השלישי עצמם, שהביאו את האתגרים איתם הם מתמודדים, על מנת ליצור אבות-טיפוס של מוצרים מעוררי השראה אשר ניתנו בסוף האירוע לאדם הזקוק לפתרון.

פאנל שופטים בחר את הפרויקטים הזוכים, שקיבלו מלגות להמשך הפיתוח. הזוכה במקום הראשון היה צוות שפיתח מערכת עזר ללבישת מכנסיים לאנשים המתקשים להתכופף, במקום השני צוות שפיתח עזרים להתאפרות נשים הסובלות מפרקינסון ובמקום השלישי, צוות שפיתח כלי עזר לרכיסת ריצ'רץ' (רוכסן) לאנשים עם מוגבלות באחת הידיים.

האירוע, שהתקיים בחודש ינואר 2018, הופק ע"י ארגון בוגרי הפקולטה להנדסה באוניברסיטת תל-אביב, בשיתוף ג'וינט ישראל, אשל והמשרד לשיוויון חברתי, והסתיים בסיסמא: שלום כאב גב, חשבת שתוכל להישאר לנצח?

חלומם של הקשישים הוא שמירת איכות חייהם, ומעל הכול, להישאר עצמאים בפעולותיהם היומיומיות. את הכפפה הרימו בוגרי הפקולטה להנדסה באוניברסיטת תל אביב אשר יזמו את אירוע "מייקאטון גיל 3.0" תחת הכותרת "אין גיל לגיל השלישי".

"מייקאטון" (שהאקדמיה העברית טרם מצאה לה מלה חלופית בעברית) היא יצירה טכנולוגית רב-תחומית שיתופית המשלבת את כל תחומי המלאכה, העיצוב והיצירה עם העולם הדיגיטלי. המייקאטון הוא אירוע המתקיים בזמן מוגבל ותכליתו מציאת פתרונות לבעיות בעלות אופי הנדסי. ה"מייקאטון גיל 3.0" הינו פרוייקט אשר מטרתו שיפור איכות החיים של בני הגיל השלישי ומתן פתרונות לאתגרים היום-יומיים המגוונים של אוכלוסיה זו. בפרק זמן קצר, 48 שעות בלבד, עבדו 15 צוותים המורכבים מבוגרי הפקולטה להנדסה, סגל הפקולטה וסטדנטים, בהנחייתם של רופאים,

שייט נהרות

מאת: גדי חרמון |



כל יתר הארוחות הן בהגשה. התנסיתי בהפלגות כאלו על שלושה מבין הנהרות הגדולים ביבשת, ואחת מהן הייתה על הדנובה שהביאה אותי לעיר הולדתה של אמ'י, וינה, וההתרגשות הייתה גדולה: הנה אני מטייל ממש בעקבותיה של אימא, סופג לתוכי את הסיפורים והמראות, גם מחלונות האוטובוס הנוסע ברחבי הבירה האוסטרית!

המטייל לא נאלץ לנדוד ממלון למלון, אלא נשאר במשך כל הטיול/חופשה באותו "מלון". החברה בדרך נעימה עם מדריך מקצועי וחברותי, כאחד, וידידות מתגבשת תוך כדי הטיול ובחדר האוכל, בו המקומות קבועים. בקיצור; לא אורזים מזוודות בכל פעם מחדש, לא עוברים ממלון למלון, פשוט מתענגים....

ולמי שמתקשה בהליכה, כמוני, הנוף היפה הנשקף לצופה מהספינה המפליגה, מפצה על כל חיסרון.

אינני רוצה להישמע כשלט פרסומת, אך אני עומד לספר לכם על דרך נוספת לבילוי ולטיול בחו"ל "לגיל השלישי"; לא מדובר ב"קרוז", לא מדובר באניית פאר גדולה המפליגה בימים ובאוקיינוסים, גם לא בשייט תעלות בנהיגה עצמית. מדובר בספינת נהר המפליגה על אחד מנהרותיה הגדולים של אירופה, ויש כמה וכמה מסלולי נהרות.

השיטה העומדת בפני המטייל היא כדלקמן: טסים מהארץ בקבוצה מאורגנת, עולים על ספינת הנהר באחד מנמליה ומקבלים חדר במלון הצף. ממנו יוצאים לטיול בכל אחד מנמלי הספינה ובסביבתו. מדריך ישראלי אחראי להוצאתו לפועל של הטיול. הספינה מתקדמת לאורך הנהר כאשר הנוף הנהדר נשקף לפני המטייל; אם ממרפסת חדרו או מה'לובי' הממוקם בחרטום הספינה. השרות בספינה הוא שלוש ארוחות ביום, full board, והוא באמת שווה לכל נפש ולעילא. חוץ מארוחת הבוקר,