

# גימלתון



עיתון גימלאי כפר סבא ■ גיליון מס' 47 ■ סיון - תמוז תשע"א ■ יוני - יולי 2011

העמותה למען הקשיש כפר-סבא, בשיתוף עיריית כפר-סבא - המחלקה לטיפול באוכלוסיה המבוגרת

## היכל התרבות שלנו-חייב לשנות את פניו

מאת: רותי שמאי



אינה אטרקטיבית ומרכזית בחיי התרבות של האזור כפי שהייתה. אני עוסק בין היתר בביקורת על הצגות תיאטרון, לכן חשוב לי במיוחד להבין כל ביטוי וכל מילה. לפני שעברנו להרצליה לאחר התלבטויות רבות, שוחחנו עם תושבים רבים אחרים שהביעו חוסר שביעות רצון וצינינו שנשארים בעיר רק כי הם לא ממונעים. צריך

לפני שבועות מספר, הופיעה כתבה במקומוני "קול הכפר" בנושא שיפוץ היכל התרבות של העיר. בטוחני שהרבה תושבים שמחו כמוני. במערכת "גימלתון" עסקנו כבר בנושא זה, מהיבטים שונים. למשל, הנושא של תערוכות המוצגות בטרקלין האולם שניתן לראות אותן רק אם באים למופע כול שהוא. פניתי למחלקת התרבות בקשר לכך, אבל ללא תוצאות. על התיסכול של תושבי כפר-סבא אשר מכריזים בגאווה "אנו צרכני תרבות" למדתי בלי קושי מראיונות עם כמה מתושבי העיר. הלוואי ותלונותיהם תמצאנה הפעם אוזן קשבת. חסידה גרושקה שהעבירה את המנוי שלה לרעננה, אמרה לי:

"הסיבה הראשונה היא האקוסטיקה הגרועה באולם. חמש השורות הראשונות תפוסות תמיד על-ידי מנויים ותיקים (שיהיו בריאים עד 120) אם אקנה כרטיס במקום רחוק יותר אני לא אשמע. ברעננה יש הצגות גם ביום שיש בבוקר, המחיר יותר זול ודי נוח להגיע. כל שבת יש שם הרצאה או מופע חיים."

אנחנו הפנסיונרים צריכים לחשוב גם על העלות של הצגות. כואב לי לראות, בנסיעותיי למכללת רעננה, שמחצית נוסעי האוטובוס הם אנשים שנוסעים לשם כמוני, דבר שאפשר היה לעשות בעיר שלנו."

גימלאית נוספת טוענת שרעננה עושה יותר למען הפנסיונרים שלה מאשר כפר סבא הן מבחינת היצע ומגוון המופעים והן מבחינת העלות. יעקב בארי אשר העביר את המנוי שלו להרצליה קבל באוזניי: "כאשר הגענו לכפר-סבא לפני 7 שנים, עשינו מיד מנויים לכל פעילויות התרבות שהיו בעיר: קונצרטים, ערבי זמר, הצגות ועוד. קיבלנו שירות אדיב ומקומות טובים, היו לי רק שבחים. עם הזמן התחלנו להרגיש אי-נוחות באולם. סבלנו בשקט עד שהגענו למצב שלא הבנו חצי מן הטקסט בהצגות. פניתי לכל מי שרצה, או לא רצה לשמוע, במחלקת התרבות והסברתי שהאולם התיישן, יש בו ליקויים אסטטיים, ישיבה לא נוחה ובעיקר בעיות אקוסטיקה. רכשתי מערכת שמע וגם זה לא הועיל הרבה. היה לי חבל להודות שכפר-סבא

והידשתי את המנוי להיכל התרבות כול שנה. בשלב כול שהוא התחיל להרגיז אותי שלא משקיעים דבר באחזקה נאותה של המקום. פניתי לאגף התרבות, כאשר סוף סוף הצלחתי לשוחח איתם, אמרתי להם כמה לא הוגן היחס שלהם לציבור המנויים הנאמן. היות שאני מבין באקוסטיקה, הצעתי מספר פתרונות שניתן לבדוק אותם מול המומחים כגון "קונכייה אקוסטית". אבל הזמן עבר, האולם נשאר מסכן כפי שהיה. באין ברירה, העברתי את המנוי שלי להרצליה. שם הכול אחרת. יש פתרונות לבעיית האקוסטיקה. ראיתי מיקרופונים שתלויים מעל הבמה, הם קולטים, ולאחר הגברה הצליל עובר לחלל האולם וגם לאוזניות של השומעים. אגב, המנוי בהרצליה גם זול יותר. מה שיש לי לומר בסיכום זה שלהשאיר את האולם כך זה **זלזול בקהל**. באולם "הלוים" ברמת-גן, אולם שאני מכיר טוב, יש רמקול.

לחשוב שהבעיה עשויה להחריף. כבר עכשיו יש הרבה ערבים שהאולם חצי ריק. הדבר משפיע על איכות ההצגות והקונצרטים שמביאים בין היתר בגלל העלות". את הירידה באיכות ההצגות מציינת גם זהבה - מתנדבת וותיקה בעמותה למען הקשיש - רצוי גם לחשוב על הנחה משמעותית יותר במחיר הכרטיס לפנסיונרים.

שולמית אבן, תושבת כפר מל"ל מוסיפה: "אנו מנויים היום בהוד-השרון שקרובה לנו יותר מאשר כפר-סבא. זאת ועוד: מרכזי התרבות אשר נפתחו בהוד השרון הם חדשים ואטרקטיביים יותר. זה מתבטא בנוחיות, ביופי האולם, פונקציונריות ואקוסטיקה; בכפר-סבא קשה למצוא חניה. בהוד השרון יש חניה בשפע. מאז שחלה התפתחות ברעננה, דרום השרון והוד השרון יש לנו אפשרות לבחור. חבל לנו שכפר-סבא איבדה מזמן את הבכורה". ברצוני לסיים עם דבריו של בני מרום, תושב ותיק בכפר-סבא, איש משכיל, צרכן תרבות, ומבין עניין או שניים בנושא האקוטי של האולם: האקוסטיקה: "עברתי לגור לכפר-סבא ב-1985. אני שוחר תרבות, ולכן התמדתי

אני מצטרפת בכול לבי לדברים הנרגשים של התושבים שראיינתי, ומצפה לשינוי מיוחל כדי שהעיר תזכה שוב במנויטין שהיו לה.

# אמבולנס המשאלות



פתאום קם עם בבוקר, ומרגיש שהוא מאושר ונהנה מחייו. לאחרונה התבררנו, שבד"ר הבין-לאומי על אושר ואיכות חיים בעמי העולם, ישראל ממוקמת במקום השביעי לפני ארה"ב ואנגליה. הסקר העלה ש 63% מתושבי ישראל שמחים, ומרוצים מחייהם.

יושב לו אמריקאי בסן-פרנסיסקו על המים, חי בנעימים, בשלום ובשפע, אך לא כל כך מרוצה מחייו. יושב לו אנגלי על גדות התמזה, עיקר דאגותיו איזה קבוצת כדורגל בארצו תנצח השנה, ובאיזה מדינה הזוג המלכותי הצעיר יבלה את ירח הדבש שלו, וגם הוא אינו מרוצה מחייו. יושב לו יהודי עם שפת ים כנרת, מוקף בעשרים מדינות עוינות, נמצא בצל מתמיד של השמדה, חי במדינה שלא עובר יום שלא אירוע בטחוני, מדיני או כלכלי, חי במדינה שנשיא לשעבר הולך לכלא לשבע שנים בגין אונס נשים, חי במדינה שראש ממשלה לשעבר נחקר על מעשי שחיתות - ואף על פי כן, הוא נהנה מחייו, ומאושר. עובדה.

ישאל השואל : אם כל כך טוב לנו - למה כל כך רע ? או, להיפך: אם כל כך רע - למה כל כך טוב לנו ? צניקים שבינינו, בוודאי יוסיפו שבישראל אין הנאה אפילו מלהיות אומלל...

לצרכיו, וכמובן - בליווי צוות רפואי שעבר הכשרה מתאימה. החולה מוסע לאתר, לפי בקשתו, באמבולנס ייעודי המצויד במערכות רפואיות בקדמת הטכנולוגיה והמותאם לצרכיו הייחודיים. הגבוהה, מצלמה המותקנת על גג האמבולנס ומאפשרת לנוסע לצפות בתוואי הדרך על גבי מסך, מקרר לתרופות ולמזון, ציוד החייאה ומיטה מיוחדת. השירות ניתן **ללא תשלום**, ללא הבדל דת, גזע ולאום, היחס חם, אוהד, אמפטי ומחבק. על מנת לבקש הגשמת משאלה, יש להגיש בקשה בטופס הממוחשב באתר זה: <http://www.mda-ambulance-wish.org.il/AmbulanceWish/Homepage.aspx> אם אין ביכולתכם למלא את הטופס באתר ניתן להתקשר לטלפון: 1-800-600-101.

"אמבולנס המשאלות" הוא מיזם של מגן דוד אדום, ששם לו למטרה למלא בקשות של אנשים המתמודדים עם מחלות קשות או סופניות שיכולת הניידות שלהם אבדה. למשאלה אחרונה יש כוח מיוחד. היא יכולה להיות מקור לנחמה ולשלווה. הציפיה וההכנה לאירוע הן הזדמנות לצקת משמעות חדשה ותחושת התרגשות ושמחה. גם למי שמתמודד עם מחלה או מרותק למיטתו מגיע להגשים משאלה אחת אחרונה. מימוש המשאלה מהווה ניצחון חשוב ומשמעותי, וסיוע ותמיכה למשפחה. אופי המשאלות הינו לרוב בעל ערך רגשי ואישי: השתתפות באירועים משפחתיים, מפגש מחודש עם הקהילה שאליה השתייך, ביקור באתרי טבע, מורשת ודת, צפייה במופעי תרבות וספורט, ביקור קרובים שגם הם מוגבלי תנועה ועוד. בכל נסיעה של "אמבולנס המשאלות" מתקיים תאום מוקדם בין הנהלת האתר שאליו מבקש להגיע החולה ובין צוות הפרויקט. יישום כל משאלה מתוכנן בקפידה, בתיאום עם הרופא האחראי לחולה, ובהתאמה מרבית

אבל ברצינות, יש לנו סיבות טובות להיות בני אדם מאושרים. אחרי אלפיים שנות גלות ופזורה ברחבי תבל, אחרי תקופות של אלימות, מרחצי-דמים, פוגרומים, ושואה-שלא הייתה כמוה בתולדות העמים - הצלחנו מתי מעט להקים, תוך זמן קצר, מדינה למופת שאין לה אח ורע בעולם. אנו מדורגים במקום ה-17 מתוך 59 מדינות מפותחות בעולם. אנו מובילים בהיי-טק, חקלאות, רפואה, מדע, ספרות, ואנרגיה סולרית.

אנו גאים במדינתנו ובערכיה, ואף מוכנים להקריב את חייו למענה. אנו עם חזק ומגובש - בעיקר בעיתות מצוקה - שחי עם תקווה, כי תקווה זה חיים. אנו גאים בעברנו ובמסורת שלנו. "כל ישראל חברים". אנו שותפים במאבק אין סופי לחיות חיי חרות ועצמאות במדינה שהקמנו. אנו לא רק חיים עם עצמנו - אלא גם עם המדינה. כשלונו טוב- גם למדינה טוב, ולהיפך.



להגשים חלום  
חווייה אדירה



**חברי המערכת:** דוד אלדר, שפרה אנטמן, ברוך בר-סלע, יהודה זיסמן, יוסי לוי, פנינה מלך, חגי קולטון, יצי רז, רות שמאי, **עורך ראשי:** ישראל אפרתי ■ **המו"ל:** העמותה למען הקשיש - כפר סבא ■ **רכזת המערכת:** נאוה סלומון, זהבה באום, סילביה בקר ■ **רכז הפצה:** חגי קולטון ■ **כתובת המערכת:** תל-חי 4, כפר סבא, טל': 09-7676452, פקס: 09-7666997 ■ **קריקטורות:** פרץ ויינריך ■ **צלמים:** דוד אלדר, אבי גרבינר ■ **עיצוב גרפי ודפוס:** זיגוג הפקות בע"מ 09-7495959





אגף הרווחה



העמותה למען הקשיש כ"ס

## קהילה תומכת-כפר-סבא

### קהילה תומכת יוצאת במבצע אביב!

#### חודשיים חינם

#### למצטרפים עד סוף יולי 2011

חבר בקהילה תומכת אשר יצרף חבר חדש, זכה גם הוא לחודשיים חינם בתקופת המבצע.

הצטרפו אלינו ותיהנו כבר היום משירותינו המגוונים



פנו עוד היום לטלפונים

7667669, 7665151, 7678922

### מה אתה יודע על קהילה תומכת?

קהילה תומכת היא תכנית מקורית, המספקת מענה לצורכיהם של מבוגרים, המעדיפים לשמור על עצמם ולהמשיך להתגורר בביתם ובסביבתם. הקהילה התומכת מספקת לחבריה מגוון שירותים, המבטיחים איכות חיים, עצמאות ופרטיות. התכנית מעניקה ביטחון אישי והשגחה 24 שעות ביממה, סיוע בסידורי יום יום, ייעוץ ושירותי מידע.

#### התכנית כוללת:

##### אב קהילה:

לכל קהילה תומכת יש אב קהילה המכיר את כל חברי הקהילה ונמצא עימם בקשר קבוע. אב קהילה הינו הכתובת המיידית הראשונה לסיוע יום-יומי (ללא תשלום) לדוגמא: החלפת חבלי כביסה, תליית וילונות לאחר כביסה ועוד.



##### מוקד חירום המספק:

ייעוץ טלפוני עם רופא.

הזמנת רופא לביקור בית בהשתתפות סימלית 24 שעות ביממה. הזמנה והסעה באמבולנס לבית חולים במקרה חירום.

הזמנת פרמדיק להרמה, ללא תשלום.

##### פעילות חברתית:

• סרטים • הרצאות • טיולים • קונצרטים

##### שירותים נוספים בעמותה למען הקשיש:

• ייעוץ, תיווך וליווי מול רשויות • חוגי התעמלות ח.ל (התעמלות ייעודית למבוגרים) • מרכז יום (ארוחות חמות) • טיפולי בית • שירותי טרום סיעוד

### לפרטים נוספים:

09-7665151 ■ 7678922 ■ 7667669

# חוויה של זהב

מאת:

יום של תרבות וכיף לאוכלוסייה המבוגרת במוזיאון ישראל, ירושלים

אם ברצונכם להרגיש צעירים ומלאי שמחת חיים, אם אתם מחפשים משב-רוח מרענן לחיי היום-יום, אם תרבות ואמנות גורמים לכם להתלהבות...

אז השאירו את הדאגות שלכם מאחור, והצטרפו לתוכנית חווייתית של מוזיאון ישראל ש"נתפרה" במיוחד עבורכם.



בימי רביעי (בתאריכים קבועים מראש) פותח המוזיאון את שערי בתוכנית המשלבת: קפה ועוגה, סיורים מרתקים בגלריות השונות, בתערוכות קבועות ומתחלפות - לבחירתכם מגוון נושאים ומסלולי הדרכה, ולסיום מופע מיוחד באודיטוריום.

גימלאי כפר-סבא חברי קהילה תומכת, מועדון "מפגש בכפר" ומבקרי מרכז יום, השתתפו בסיור הנ"ל.

הסיור החל בקפה ומאפה שלאחריו התחלקו הגימלאים לקבוצות קטנות. לכל קבוצה הוצמד מדריך ואף לדוברי ספרדית היה מדריך הדובר בשפתם.

הסיור עבר בחלק מהמוזיאון המשופץ בתצוגות מרהיבות ומושקעות, כולל סיור בשחזור בתי כנסת ששוחזרו אחד לאחד עד לפרט הקטן ביותר.

בתום הסיור התכנסו מאות הגימלאים באודיטוריום להופעה מלהיבה של להקת המחול "הורה ירושלים" שסחפה את הקהל להצטרף בשירה רמה.

לפרטים: 02-6708884 - אמליה



# זוגיות מופלאה שהשתנתה

מאת: ברוך בר סלע



## הזוג דקל בצעירותם

נכים (400-300 ש"ח באזור השרון). מה שכואב ביותר הוא חוסר האפשרות לקנות מתנות לנכדים.

תוך לימוד המצב, הבינוני שהביטוח הסייעודי של קופ"ח מוגבל ל- 3 עד 5 שנים. מי שגורלו זיכה אותו באריכות ימים, משפחתו תשלם על כך סכומים גדולים.

שאלתי את צבי כיצד אתה בכל זאת מתקיים? קשה מאד, הוא ענה, הפנסיה של שנינו מסתכמת ב- 15,000 ש"ח. אני מתקיים מ- 1,500 ש"ח לחודש ובעת מחסור לוקח הלוואות ו"מגלגל" אותן.

בתום השיחה שאלתי את עצמי: האם זוג שעבד, תרם לחברה (צבי ממשיך להתנדב) ומוכר לנו כמשתייך למעמד הבינוני הישראלי, ראוי לחוות מצוקה כלכלית שכזו? היכן המקום והזמן שבו הרשות העירונית היא זו שתירתם לעזור לגימלאים במצוקה, המשדר, פונה, מדבר, מתלונן, זועק ומבקש עצה עזרה והסבר? צבי אומר שאת רות שכחו עד

לבחירות כי רק אז היו זקוקים לקולה. מרבית הפניות החוזרות שלהם נידחו בצורה בוטה. גם פניה להיפגש עם מנכ"לית שירותי הרווחה ולדון בנושא נדחתה. האפשרות שמשרד הפנים מעניק לרשויות המקומיות להגמיש עם הנכים לא נבדקה. אני מבקש, שינוי יחס הרשויות אל הקשישים בכלל ואל הנכים בפרט, טיפ טיפה התחשבות, מתן עזרה סיעודית ממלכתית במחירים עממיים שווים לכל נפש! תקוותי שכתבה זו תזכה להתייחסות של גורם חברתי כלכלי בעירנו שיוכל להקל על המצוקה של הזוג דקל שעבד ללא לאות, תרם לחברה מתוך רצון שהחברה שלנו תהא טובה, נדיבה ומתחשבת יותר גם באוכלוסיות שהגורל פגע ופוגע בהן.

**הערת המערכת: הכתבה אינה עבודת מחקר אלא הצגת בעיותיהם של הזוג דקל ברבים מנקודת מבטם האישית ולא רק מההיבט הכספי.**

למרות הטיפול הביתי הרצוף ע"י מטפלת צמודה משך 3 שנים, פסק מנהל המחלקה הגריאטרית פרופ' יצהל ברנר על הצורך בהשגחה סיעודית משך כל שעות היממה. רות הועברה לבית האבות הסיעודי "גיל פז" בו היא נמצאת מאז שנת 2004. צבי מעיד, ורות מחזקת את דבריו, כי המעבר מן הבית גרם למשבר רגשי ונפשי. "ההעברה גרמה לי לדיכאון שנמשך כשנתיים" אומרת רות.

בצד ההתמודדות הנפשית של הזוג, נמשך הנטל הכלכלי וההוצאות הכספיות גדלו. ההוצאות הכספיות-הטיפוליות בעת שהותה של רות בבית, הסתכמו ב- 8,000-9,000 ש"ח לחודש. בבית האבות ההוצאות הן כ- 13,500 ש"ח. ההנחה בארנונה שקבלו בעבר הסתכמה ב- 70%. בשלב מסוים לאחר העברתה של רות לבית האבות, ניסו בעירייה לשנות את ההנחה ל- 25%. לאחר מאבקים מעייפים ומתישים ולאחר מבחן הכנסה, ההנחה נקבעה ל- 30%. בשלב זה, בו הוצאות הטיפול ברות עלו ב- 4,000 ש"ח לפחות, נאלץ צבי לקבל בצער את ביטול הנחת הארנונה שניתנה לרות. הרשויות העירוניות, הדואגות לקופה הציבורית, הודיעו לצבי כי הנכס שבו הוא מתגורר גדל בכ- 7 מטרים! צבי פנה לגורמים המטפלים והלין כי המדידות לא נעשו בנוכחותו. המדידות היו חיצוניות וביקש כי יורידו מן המדידה 4 מטר!

מודדים שהגיעו לביתו, החליטו כי מדידתם המקורית היא הנכונה. צבי, כאזרח שחש פגוע, הפסיק להגיש מבחני הכנסה משך כ- 2-3 שנים, כי היה קשה לו. ההתדיינות עם הרשויות, והחלטת ה"ועדה", מתישה אדם מבוגר ובאופן מיוחד אדם בעל נכות. צבי זועק: "אני משלם ארנונה מופרזת בבית ובבית האבות, כי העירייה אינה מתחשבת במבחן ההכנסה שלנו כזוג. ע"פ חוק, בעת מבחן ההכנסה, אין להתייחס לקיצבת הביטוח הלאומי. אך העירייה אינה נוהגת ע"פ הנדרש כחוק".

ההוצאות הכספיות שגדלו אילצו את צבי לפנות אל מזכירות המחוז של קופת החולים בבקשה לקבל הנחה בתשלום התרופות שמחירן האמיר לסכום של 600-700 ש"ח לחודש. התשובה שהוא קיבל: הנחה של 10% ניתן לקבל רק מגיל 75. כמו כן נדרש לספק אישור רפואי מרופא הביטוח לאומי כי רות נכה במאת האחוזים. ואז ישקלו בדבר.

צבי מניד בראשו, מדבר בכאב ומתבייש לתאר בפניי את השתלשלות הסבך הביורוקרטי במוסדות אליהם נאלץ לפנות. רות מהנהנת בקול ומשלימה את משפטיו. אני מנסה להבין את מצוקתם והשגותיהם וכאזרח מנסה לראות גם את הצד של הממסד. צבי לא נח ומוסיף - יש הוצאות נוספות, למשל: רכישת בגד לגוף וגרביים, הבאת ספר למקום, תשלום ל"ליונס" על השכרת כסא הגלגלים (1,200 ש"ח לשנה). הסעה לאירוע משפחתי ברכב

היה זה יום אביבי. השמש זרחה הפרחים פרחו, והנפש השתובבה. בהיכנסי לאולם המרווח בו יושבים להם חולים סיעודיים, הוכיטי באלם ובהלם. אין זו הפעם הראשונה שאני מבקר במוסד מעין זה אבל המפגש עם הדממה, המבטים המצועפים, הסינרים העוטפים את הסייעודיים, לא השאירו אותי אדיש למראה, לתחושה ולתמיהה - מה מרגיש חולה סיעודי?

כיצד הוא רואה את הסביבה הסמוכה לו? חשתי צורך להגיע אל המקום ולהיפגש עם רות דקל ה"מסופחת" למקום, על מנת לשמוע ממנה דברים כואבים ולנסות להעלות מפה את זעקתה.

את בעלה צבי, המבקש סיוע ועזרה, שמעתי בנפרד. אני מניח שישנם בעירנו תושבים לא מעטים החווים מסכת ארוכה של טיפול ארוך ומתמשך, הדורש כוחות נפשיים ואמצעים כלכליים כבירים, כדי לסייע לשיש הזקוק לעזרה במסגרות טיפוליות שונות.

רות דקל השתרעה לה בכסא גלגלים מיוחד המאפשר לה איכשהו לשבת בנוח עם גוף חצי משותק ובעיוורון כמעט מלא. עטופה הייתה בבגדים אשר שמרו את חום גופה, וראשה העטוף שבסיס הבליט את תווי פניה הנאות והחלקות, היא הייתה מוכנה לשיחה אתי. רות סיפרה לי ברגעי המנוחה מן הכאבים שהיא ילידת בני ברק, שרתה בשלישות הראשית - בחיל האוויר, בוגרת סמינר צה"ל להוראה וכ- 30 שנה עסקה בחינוך. לאחר פרישתה כמורה מוערכת, מחנכת בכירה ומורה לטבע, החליטה לתרום בדרכה לחברה. היא עבדה כספרנית במועדון נוער, ניהלה אולפנית לילדי עולים מרוסיה, סייעה לתלמידים בהכנת שיעורים, הייתה יו"ר תא המורים הגימלאים בהסתדרות המורים באזור השרון ואף סייעה להקמת מכללה למורים.

צבי בעלה, גבר גבה קומה ורחב כתפיים הוא יליד ת"א, למד במוסד "מאיר שפיה" היה גדנ"עי במחצית "ההגנה", ומדריך ב"הנוער העובד", עבד בתע"ש שרת בחיל הקשר כשנתיים. עם פרישתו, סרב לנוח על זרי הדפנה ומאז פועל ב"צוות" כחבר הנהלת הסניף המקומי, יו"ר חוג ההרצאות, יחצ"ן בטאון "צוות". בין התעודות הרבות אשר מעטרות את קירות ביתו בהן ביטוי והערכה לפעילותו הענפה, הוא צויין כיקיר גימלאי צה"ל. צבי אף עוסק באיסוף עדויות עבור "יד ושם" ופעיל כיו"ר הוועד בשכונת מגוריו, מרצה ומספר סיפורים בבתי אבות.

הזוג רות וצבי, תאבי חיים ורצון לסייע, בעודם בבריאות מלאה, הופיעו בפני עולים חדשים כאשר רות פורטת בפסנתר ומנגנת באקורדיון וצבי מרעים בשירה.

לפני כ- 10 שנים ניזוקה רות מאירוע מוחי, ושותקה בפלג גופה השמאלי. בבית "לוינסטין" שוקם כושר הדיבור, אולם תוך 3 שנים נתגלו אצלה מחלות נוספות וקשות.



# גאיה קונצרט אסיום העונה



והפעם בתכנית:

## "שירים קסומים מכל הזמנים"

משתתפים:  
שירה - עמירם זמני, גלינה מלינסקי,  
מאיה גוטמן  
פסנתר - בלה שטיינבוך

**יום רביעי 15.6.11 בשעה 17:00**  
**באולם בית ריזל**  
**רחוב גאולה 12**

מחיר לחברי העמותה למען הקשיש: 20 ש"ח  
מחיר אורח: 25 ש"ח

## מכתב למערכת

התקבל במערכת גימלתון עותק ממכתבה של גבי טובה גלר, אל משה ונחמה שקדי בעקבות הכתבה בגיליון הקודם של גימלתון:

שלוש רב אינציו היקרוס (אמה ומשה, קראטי בהגרזשוט רבה אה הכגבה על משה, ימשהא אקומה' כגבה השובה ומרגקט צו אייב כל אצפ אקרוא. וראוי אהיקרא זפ בבגי ספרי. הכגבה כגבה בצורה כה מרגקט שהיקורא אפ כאילו הוא עצמו אוקא אלק באיחוד המצדצד. מה האצפ אינו קואט כוצב (צרי בן) 19 צובר ניסיונות כה קשים ומרים ובכוח הגושייה שלו עושה מדשה - וניצל. המשק הצורח המרגש, כשהבן, האלף אינדזרי שקדיו, אממנה כמפקד איל האוויר במדינת ישראל. ופגד השא כמטס איל האוויר צילפ אה אמנה אושויל והבן אילי האלף שולא אמנה אכפ, הוריו הנפלאים בצו האשון: יאלימא ואבא איל האוויר הישראלי מדל אושויל. אזכור ולא אשכוח. אסמוך ריק על עצמנו.

ואומג "באהבה, אילי, כק פשוט! אפ מוגר אהשממש במולה "נקמה", הכי המשפחה הנחמיה שהקממא אמה ונאמה היא הגשובה אכל שונאי עצמו ולא מבקשי (פסנו. מכאן כואו אל הדפ

היו בטוב, בידידות ובהוקרה טובה גלר



מערכת "גימלתון" מקשה  
אצילף אליה  
העלי כשרון עם ניסיון  
כגיבה עיגונאיג  
אפרטימ:  
09-7676452



# מועדון גימלאי מבטחים

## סניף כפר-סבא

מאת: יהודה זיסמן

ניתן לקבל פרטים על פעילויות המועדון בטלפונים הר"מ:  
**ויקטור סמדר - 052-3963470**  
**עליזה - 052-5303761**  
כן ניתן להתעדכן על ידי פנייה למייל:  
**SUNALTD@NETVISION.NET.IL**

בצוות המפעיל, הועד, פועלים כיום בנוסף לויקטור ולי מרקוביץ' מרסל, מאירובי. עליזה - מנהלת החשבונות, ונדב רחל. כולנו יחדיו מפעילים את מועדון אג"מ כ"ס.

המועדון פעיל בימי שני בין השעות 10:00-13:00. כל שבועיים מתקיימות הרצאות בנושאים שונים. כל מפגש מסתיים בהתעמלות המותאמת לגיל השלישי והמועברת על ידי מדריכה מומחית לנושא. אחת לשבועיים אנחנו מקיימים ערב ריקודי שנות השישים, בליווי נגן. עלי לציין כי בכל פעילות, המשתתפים נהנים מכיבוד קל.

בנוסף, אנחנו מארגנים טיולי יום, נופשוניס ועוד היד נטויה. המשתתפים בפעילות המועדון חברי אג"מ משתתפים ב-25 ש" לשנה בנוסף למס החבר. שאר חברי המועדון שאינם חברי אג"מ משתתפים בתשלום של 50 ש" לשנה.

בחגים אנחנו מקיימים מסיבות ריקודים עם כיבוד מכובד יותר.

לצערי אין אפשרות להתקין טלפון קווי.

לפני כשנתיים הוקם מועדון גימלאי מבטחים כפר סבא (אג"מ). מנהל המועדון, בן ציון נתנזון, מספר לנו על ההחלטה להקים את המועדון בכפר סבא:

"שמי בן ציון נתנזון, גימלאי התעשייה האווירית. פרשתי פרישה מוקדמת ב-1994, לאחר שמילאתי שורת תפקידי ניהול בכירים. עם פרישתי הקמתי חברת יזמות עסקית "סונא ייזום בע"מ שפעלה עד 2004. ב-2003, נבחרתי לשמש יו"ר ארגון גימלאי התעשייה האווירית, ארגון שמנה אז למעלה מ-6,500 חברים, מספר הגדל מידי שנה בשנה! זו הייתה הפעם הראשונה שנחשפתי ל"בעיות היחודיות" של ציבור הגימלאים ועל הצורך לדאוג לציבור זה בתחום הכלכלי, שמירה על הגימלה למי שיש, וסיוע לאלו שאין, דאגה למילוי הזמן החופשי - פנאי של החברים על ידי ארגון הרצאות, טיולים, נופשוניס, הצגות וכו'. כי זאת יש לזכור **לגימלאי יש הרבה פנאי אך אין לו זמן!** ויש לנצל את הזמן בצורה מיטבית.

לאחר 4 שנות פעילות, נשארתי חבר מועצה בארגון גימלאי תע"א ונבחרתי להנהלת אג"מ שנמנה בין הארגונים הגדולים במדינה ומונה כיום קרוב ל-70,000 חברים רשומים המשלמים מס חבר ולמעלה מ-50,000 נוספים שטרם נרשמו. אג"מ פועל בצורה מבוזרת ויש לו כיום 81 סניפים מטבריה ועד דימונה. כאשר התחלתי לפעול בארגון זה, נוכחתי לדעת כי עירנו כפר סבא אין לה סניף או מועדון למרות כמות די נכבדת של חברים הגרים באזור כ"ס, הוד השרון והסביבה. העברתי החלטה בהנהלת אג"מ על פתיחת סניף והתחלתי לפעול."

להפעלת מועדון חברים יש צורך במספר דברים: מקום מתאים, צוות שותף להפעלה, פרסום על פתיחת המועדון להטצרפות חברים, וכמובן תקציב לתחילת הפעילות. כל אחד מהדברים הנ"ל דרש את זמנו. את המקום קבלנו בסיוע עיריית כפר-סבא. לאחר בחינת מספר מקומות התחלנו בבית ההגנה וכיום אנחנו פועלים "במבנה תהילה הישן" ברחוב המייסדים.

ידידי ויקטור סמדר, משמש כמנהל המועדון ועימו התחלנו לגייס חברים ולפעול. הפרסום הראשוני נעשה באמצעות המקומונים, קול הכפר וירוק. התחלנו לקבל פניות טלפוניות וקבענו מועד הפתיחה ל-1.2.2010.

מהיום הראשון ישנה השתתפות של כ-25-40 חברים בכל פעולה. למיותר לציין כי למועדון יש צורך בשולחנות וכסאות, משחקי חברה, אותם רכשנו ערב הפתיחה. בקרב המשתתפים מצאנו חברים המוכנים לתרום ולהקדיש מזמנם החופשי למען המועדון.

הגשמה לקריאה:

חג השבועות

שהוא השני מאת 3

הקלאים הנחוצים

באיה אכל

חידודי לשון



מאת: פרץ ויינרייך

לפני דורות רבים צעירים נמשכו להרואיזם. לצערנו הרבה צעירים בדורנו נמשכים להרואין.

עבודה היא גם עתה חיינו. עובדה: אנשי ציבור רבים עובדים עלינו.

יש מקום שבו המטופלים מברכים על עבודה בעיניים: בבתי חולים במחלקת העיניים.

מטופל במס הכנסה על העלמת מס, טוען להגנתו: בסך הכול אני מחזיר לכם: אתם מעלים לי מס, ואני מעלים לכם....

אישים בצמרת מתגאים בעבר שלהם. אישים לא מעטים יתגאו פחות בעבירות שלהם.

הגדרת קשיש: בא בימים. הגדרת צעיר: בא בלילות.

מודעה באינטרנט: בחורה מסודרת מחפשת בן זוג לסדר אותו כמו שסידרו אותה...

# חדש בח.י.ל

## הליכה נורדית לאוכלוסיה המבוגרת

### אמקומו היכון.....אך

מאת: אתי בן-דוד



בימים אלה מסתיים "פיילוט" להליכה נורדית שהשתתפו בו 10 מתעמלים. הם נבחרו בקפידה מבין המתעמלים במסגרת הקבוצות של "מחשבת הגוף" בהדרכתה של המורה אתי גולדשטיין ו"טאי-צ'י" בהדרכתה של מאמנת אומנויות לחימה - גליה שגיא.

אלה שסיימו את סידרת הפעילויות ישמשו אסיסטנטים בהתנדבות למורות שתמשכנה להנחות סידרת מפגשים בתחום.

#### על התוכנית להליכה נורדית

זו תוכנית לאורח חיים בריא המיועדת למבוגרים בני גיל הזהב, שעוצבה בהתחשב באפיונים הפיזיולוגיים והחברתיים של בני אדם בגילים אלה.

ההליכה הנורדית בעזרת מקלות מעוררת עניין והתלהבות בקרב בני גיל זה, מן הטעם שההליכה היא התנועה הבסיסית והחיונית ביותר עבורנו.

ההליכה בעזרת המקלות נותנת מענה טוב למגבלות מסוגים שונים שנוצרות עקב ההזדקנות, אשר משפיעות על התנועתיות ומצמצמות את יכולת ההליכה.

שיבוש שיווי המשקל, נטילת תרופות וירידה בתפקוד החושים (הראייה והשמיעה)

מרתיעים את המבוגר מיציאה להליכה מחוץ לבית, למעט לצרכים מאוד חיוניים, ולמעשה מגדילים את הסיכון לנפילות.

החשש הזה אף גדול יותר אצל המבוגרים שכבר חוו טראומת נפילה בעבר.

המקלות וטכניקת ההליכה מהווים כלי עזר לניידות בחיי היום-יום.

#### במה שונה הליכה נורדית מהליכה רגילה עבור הגיל השלישי?

1. המקלות מהווים תמיכה דו-צדדית בעמידה ובהליכה ומקנים יציבות ותחושת ביטחון.

2. המקלות מאפשרים שימוש בידיים כעזר לרגליים, בפרט כאשר הן חלשות, על-מנת לנוע קדימה.

3. המקלות מאפשרים להישען עליהם, לנוח ולהחליף כוח במהלך ההליכה, זאת כחלק מהאימון.

הקורס נמשך חודשיים ( 10-8 מפגשים) במהלכו יסופקו המקלות ללא התחייבות כספית, ולאחר מכן ניתן יהיה לרכוש את המקלות לשימוש אישי בתווכו ובעלות קבוצתית.

**בדבר הרשמה ופרטים נוספים ניתן לפנות:**  
**ח.י.ל - 09-7641145**

**גליה שגיא 054-4439986**

**אתי גולדשטיין - 052-8555805**

**ח.י.ל. (חיים לשנים) - תוכנית לקידום אורח חיים בריא בקרב אוכלוסייה מבוגרת.**

האלמנט שמשלים את התוכנית הוא הקבוצה כסביבה תומכת, יצירת קשרים חברתיים והרחבת מעגל המכרים.

ענף ספורט זה החל בפינלנד בשנת 1997, ומטרתו הייתה לפתח כושר לגולשי השלג למרחקים ארוכים. לאור הצלחתו הוא קודם ע"י ממשלת פינלנד מתוך מטרה לעודד את התושבים לעסוק בפעילות גופנית, ומכאן התפשט במהירות לארצות אחרות וגם לישראל הגיע.

ההליכה עם מקלות מאפשרת לאדם להשתמש בכ - 90% משרירי הגוף, והתוצאה היא שריפת קלוריות מוגברת באופן משמעותי עד 40% יותר מהליכה רגילה, מגדילה את צריכת החמצן ומשפרת סיבולת לב ריאה, מאפשרת תרגול ושיפור

הקואורדינציה, שיפור שיווי המשקל, חיזוק ממוקד של חגורת הכתפיים, הבטן והגב ולכן מצוינת לשחרור מתח בשרירי הצוואר והכתפיים, ואפילו נמצאה כעוזרת לבעיות גב.

לגברים, ובעיקר לנשים, היא ממתנת את תופעות האוסטיאופורוזיס ואף מחזקת את העצמות, ולכן מומלצת גם על-ידי פיזיותרפיסטים.

שיטת הליכה זו "מדליקה", מעניינת, מאתגרת, נגישה, הטכניקה פשוטה ללמידה, יש בה תרומה בריאותית מוכחת, בטיחות תנועתית ובריאותית והעלויות נמוכות.







## טלפונים חשובים



מוקד עירוני	106
המחלקה לטיפול באוכלוסיה המבוגרת,	
רח' הכרמל 43	7641131
שי"ל - בן גוריון 19	7669393



העמותה למען הקשיש	
תל-חי 4	7676452
מרכז יום לקשיש	
תל-חי 4	7675001
ש.ע.ל - שרותי עזרה לקשיש	7662230
ח.ל - פעילויות לקידום הבריאות	7641145
"מפגש בכפר", תל-חי 4 (מועדון ניצולי שואה)	7676452

קהילה תומכת	7665151
סיוע למטפלים בחולי אלצהיימר ובמחלות דמנטיות אחרות	7675001
ער"ן (עזרה ראשונית נפשית) לזקן	
מספר ארצי 1201-50-1700 או 3201*	

### כללי

משטרה	100
מד"א	101
מכבי-אש	102

### מועדוני גימלאים

נחשון, נחשון 9	7659773
סירקין, טשרניחובסקי 89	7460170
יוספטל, שאול המלך 5	7655501
כיסופים, הרב גולד 14	7677220
עליה, ויתקין 12	7443107
אלי כהן, ויצמן 189	7657623

### שידורי הטלוויזיה הקהילתית

ביום ב' בשעה 10:30, יום ג' 21:30  
 ערוץ 25 ב-HOT (ממיר אנלוגי)  
 ערוץ 98 ב-HOT (ממיר דיגיטלי) וב-YES

## הפינה החמה צ'יק-צ'ק



מאת: פנינה מלך

## עוגת טירמיסו

חג השבועות מאחורינו. לא נאכזב את קוראי גמלתון ונכין עוגת גבינה וללא אפייה שתתאים גם לימים אחרים. הידעתם מה פירוש המילה טירמיסו (Tiramisu)? פירוש השם באיטלקית "ההרם אותי למעלה" כשהכוונה היא לאפקט המעורר של הקפה והליקר בו טובלים את הביסקוטים, או לחילופין לאפקט החדרת הכפית למעמקי הקינוח והרמתה למעלה.

### המצרכים

#### לרוטב:

- 4 כפות נס קפה
- 2 כפות סוכר וניל
- 1/3 כוס מים חמים
- כוס ליקר (תפוזים או אחר - בצבע בהיר)

#### לעוגה:

- חבילת ביסקוטים
- 2 חלמונים
- 1 כוס סוכר
- 1 ק"ג גבינת סימפונייה 9%
- 1 גביע גבינה לבנה סקי 9%
- שמנת מתוקה
- 2 כפות מהרוטב
- 2 כפות אבקת קקאו לא ממותק

### אופן ההכנה

להכין את הרוטב ולהפריש 2 כפות להוספה לתערובת הגבינה. להקציף את השמנת המתוקה ולשים בצד. להקציף את החלמונים עם הסוכר ולהוסיף ידנית לחלמונים את השמנת המתוקה ובהדרגה את הגבינה. לבסוף, את 2 כפות הרוטב שהפרשנו. לטבול את הביסקוטים ברוטב. לסדר בתבנית "25" וליצור שתי שכבות של ביסקוטים וגבינה. בשכבה העליונה להבזיק את הקקאו בעזרת מסננת מעל הגבינה. לקרר מספר שעות לפני ההגשה.



## בואו נתמודד ביחד

העמותה למען הקשיש מקיימת מפגש של בני משפחה המטפלים בחולה הסובל ממחלה דמנטית. במפגש נידונים נושאים הקשורים בהתמודדות היומיומית עם החולה.



**המפגש יתקיים**  
**ביום שלישי 5.7.11**  
**בשעה 19:00-20:30**  
**במרכז יום לקשיש**  
**רח' תל חי 4**

**לפרטים:**  
**אלינה**  
**09-7675001**

**נשמח לקבל את תגובותיכם על העיתון**

כתובת המערכת: תל-חי 4, כפר-סבא  
 e-mail: gimlaton@walla.co.il