

גימלתון



עיתון גימלאי כפר-סבא

גליון מס' 50, כסלו תשע"ב, דצמבר 2011

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

ראש העיר יהודה בן-חמו בראיון מיוחד לרגל גליון ה-50

ראיינו: ברוך בר סלע ויצי רז

"עלינו החובה המוסרית לדור שבנה את המדינה ואת העיר"



ראש העיר בלשכתו ליד תמונתו של זאב גלר ז"ל צילם: ברוך בר-סלע

ראש העיר יהודה בן-חמו עלה על נס את התייחסות העירייה לניצולי השואה ושארית הפליטה, כמי שמנסה לתקן פעילות ממשלתית באמצעות הקהילה התומכת ובאופן פרטני. הזכרו - הטיפול בלוחמי מלחמת העולם השנייה - בבית רייזל, ספריה לגימלאים יוצאי בריה"מ וכן ה"בית החם" לקשישי הקהילה האתיופית.

כיצד ניתן לסייע לקשישי העיר הנאלצים לשלם שכר דירה גבוה?

הפתרונות העירוניים נמצאו במרכז לדירור מוגן (ברחוב תל חי 4) בו הדירות מוקצות על פי קריטריונים. בנוסף, נמצא דירור לעולים חדשים (רחוב קדומים) כמו כן על ידי מרכז הקליטה ויש מענה של "עמיגור".

לקשישי העיר דור שני החפץ להישאר ולבנות את ביתו במקום. מחירי הדירות כידוע גבוהים וישנה מצוקה כלכלית. מחסור בדירות קטנות גורמות לבריחת הדור הצעיר. מה ניתן לעשות כדי לפתור את מצוקת הדירור?

באופן עקרוני לרשות העירונית אין אפשרות לבנות בתים, כי האדמות הינן אדמות מינהל. אני מקיים מגעים תכופים עם משרד השיכון על מנת שהוא יסייע לנו ואף פניתי בעניין זה לשר השיכון ולראש הממשלה. בשלב זה תיבנה 78 יחידות דירור ועוד כ-200 יחידות ברחוב גלר ו-100 במערב העיר. המאבק לשחרור אדמות לבניה ממושך ומייגע.

אוכלוסיית הקשישים גדלה, האם העירייה נערכת להקמת מועדונים חדשים?

"בכל השכונות העירוניות קיימים מועדונים וכ-1000 גימלאים משתמשים בהם באופן קבוע ונהנים מהשרות בפעילות העניפה שבהם. על כן, כהערכות עתידית, אנו בונים עתה מועדון ליד מגדל המים שברחוב אז"ר. למרות שהיתה כוונה בעבר לסגור את מועדון "סירקין", פעלתי לפיתוחו, ומועדון חדש יבנה בסביבת רחוב טשרניחובסקי". יצוין, כי לאחרונה הושקעו כ-50 אלף שקל בשיפוץ מועדונים. לדוגמא: מועדון "כיסופים". במועדון "נחשון" תיבנה קומה נוספת ואף מעלית.

ככתבים של "גימלתון", עיתון גימלאי כפר-סבא, ולכבוד הופעת גיליון החמישים, נפגשנו עם ראש העיר כדי לשאול, לברר, ולהאיר עניינים ופעולות הנוגעים לאוכלוסיית הקשישים בעיר, אוכלוסיה המונה כ-17 אלף איש ואישה, המהווים 18% מכלל 93 אלף תושבי העיר. סביב שולחן מבהיק, ישבנו בחברת יהודה בן-חמו ראש העיר כפר-סבא כשליצידו הגב' צאלה וקסמן דוברת העירייה. ללא מחיצות וגינונים, ובאופן מסודר, ראש העיר הכין, כתלמיד מצטיין, נתונים רלוונטיים על מנת לענות לשאלותינו.

מה עושה העירייה למען אוכלוסיית הקשישים?

"אוכלוסיית הקשישים זוכה לטיפול ישיר באמצעות העירייה והגופים המייצגים כגון אגף הרווחה וגופי סמך ותמך כמו העמותה למען הקשיש". יש להזכיר את פעילות חי"ל (חיים לשנים), הילכות חיים ובריאות לגיל המבוגר). "אני שמח על פעילות גילאי 55+ המבקשים לשפר את כושרם הגופני. רצוי שהעמותה תרחיב את פעילותה בהתעמלות בונה עצם, פלדנקרייז, מחול, יוגה, טאי צ'י ועוד. לשם כך העמדנו לרשות המשתמשים את אולמות המחול בקריית ספור המחודשת. האולמות ממוזגים, מצוידים במיטב החידושים. החל מינואר 2012, אנו נפחית את דמי השימוש לאולמות למינימום שהחוק מרשה, לאפשר לעמותה לקיים את פעילותה במחיר שווה לכל נפש". בשיחה הזכרו הפעילויות לקשישים כמופעי תרבות, הרצאות, פעילויות חודש הקשיש שהתקיימו בחודש שעבר, התבררנו, כי יופץ לאוכלוסיה הוותיקה - מדרוך זכויות והטבות. ראש העיר מבקר במועדונים לצורך קבלת משוב ואף עורך ביקורי בית ומשתדל לסייע באופן פרטני.

האם יש תוכנית אב לטיפול באוכלוסיית הקשישים?

לאחרונה נעשה סקר הבודק את הפעילויות והרצונות של אוכלוסיה זו ואכן תוכנית בעניין זה תוצא לפועל. מתוך ראיית העתיד, מונה עובד העירייה, ראובן אביסף, המשמש כיועץ לראש העיר לענייני גימלאים, ותפקידו לקשר בין משרדי הממשלה והרשות המקומית לגימלאים.

מדוע ארגוני המתנדבים משלמים שכר דירה?
"שכר הדירה משולם גם ע"י ארגונים שונים הפועלים במבנים העירוניים. ההחלטה היא החלטת מבקר העירייה והתשלום הינו סמלי".

חניית חנינם לגימלאים הנוהגים עשויה להקל על חייהם, האם תעניק העירייה זכות זו כדוגמת ערים אחרות?

"לאחר שהנושא נבחן מבחינה משפטית, יוגש חוק עזר מיוחד שיאפשר לגימלאים מעל גיל 70 לזכות בחנייה חנינם. האזרחים יהנו מכך לאחר אישור משרד הפנים".

הניתן להכשיר שטח חנייה תת קרקעי במגרש המערבי לייולונות הנרי?"

"השטח הנו פרטי ונעשו ניסיונות ליעד את המקום לחנייה ובינתיים ללא הצלחה! עם זאת יש בשורה: בעת פיתוח התשתיות של רחוב וייצמן, מתוכננים מקומות חנייה חדשים ליד רחוב טשרניחובסקי, ליד השוק, ובאזור רחוב התע"ש".

רחוב וייצמן אכן זקוק לחזות חדשה. מה מתוכנן?
"יושקעו כ-370 מיליון שקל להרחבה ושינוי תשתיות, מדרכות ותאורת פנסים חדשה".

בית הקברות "פרדס חיים" - האם שיטחו יספק את צרכי העיר?

"תהליכים בירוקרטיים קשים רבים התנהלו עד לפתיחת בית הקברות ודרך הגישה אליו. השטח המוקצה כיום הינו 150 דונם ואמור לשרת את העיר ב- 25-30 שנים הקרובות". ראש העיר ציון: "יש לנו חוב של כבוד לאוכלוסייה הוותיקה, אנו חייבים להמשיך בדרכם ולשמור על הקיים וכהוקרה להם, החלטנו לקרוא לרחובות חדשים על שמות מייסדי העיר".

ראש העיר, בעזרת הדוברת, היו קשובים לנו, שיתפו פעולה, הועלו רצונות ומאויים, הוזכרו התכנונים אולם לוח זמנים לביצועם לא נקבע. אנו מבינים כי ישנם אילוצים בירוקרטיים גם מצד משרדי הממשלה הפועלים לעיתים מעט ולאט, אולם אנו כאזרחי העיר חייבים לעמוד על המשמר ולבקש באופן בונה את העומד בראש הרשות העירונית וחבר עוזרו כי העיר יקרה ואהובה לכולנו. יהודה בן חמו (המסרב לקידומת- מר) ביקש בהזדמנות זו לברך את עובדי אגף הרווחה והעמותה למען הקשיש ואת דוד רזניק העומד בראשה ואת המתנדבים הפועלים ללא לאות, במשך כל השנה למען ותיקי העיר.

היכל התרבות. כידוע תושבי העיר נוטים את הפעילות התרבותית בו לטובת מוסדות תרבות אחרים בסביבה. על הסיבות לכך כתבנו ב"גימלתון" מספר פעמים. מה בדעתך לעשות לבלימת התופעה הזאת?

"כידוע "בית ספיר" שופץ, ובשנת העבודה הבאה יחל שיפוץ ההיכל רב השנים והזכויות, כשני ההיכל התרבות בת"א. המטרה - העמדת האולם החדש לצפייה, שמיעה ונגישות פיזית טובה, הגבהת הבמה, והתאמת האולם לצורכי הבאים בשעריו. ע"פ הסקר שנעשה, נבדוק איך להיטיב עם הגימלאים, ואף תיבדק אפשרות הוזלת מחירי הכרטיסים".

בשעות הבוקר, היציאה מן העיר ברכב מערבה קשה בעיקר ברחובות: טשרניחובסקי, וייצמן, כצנלסון, ששת הימים ועוד. מחמת הבינוני הרווי הקשיים העתידיים אף יהיו ביציאה בכיוון רעננה צפון - מה יהיה?

הקשיים מוכרים. הוגשו מרכזים להקמת מחלף בצומת רעננה דרום ומתוכנן מסלול נוסף לאורך כביש 4 (מצומת רעננה לבני ברק).

שווק כפר-סבא משמש את האזרחים כמקום נגיש אולם חזונו אינה מוכבדת. האם ניתן לשנות המצב?

"בבדיקה שנערכה מסתמן כי תרבות הקניה השתנתה, הקהל פונה לקניונים. עם זאת ידוע שהשווק מהווה מקום משיכה בשל הצבע והמראה המאפיין שווקים. לוועדה המחוזית הוגשה תוכנית לשינוי כל המרחב. הרעיון שהמבנה המרכזי ישמש בית אמנים ובו ישולבו חנויות. מתוכנן לשדרג את המבנה כנ"ל".

מעט הרהורים על התקופה של "לאחר החגים". לזמן, על אופניו, יש תכונה לא נעימה - הוא עובר מהר. דומה, ששנת התשע"א עברה מהר יותר מקודמתה. לא מכבר חגגנו את מועדי תשרי, העומדים בסימן חשבון-נפש אישי, מירוק עוונות, והתרת נדרים. אנו ממהרים, כמו בכל שנה, להתוודות על חטאינו ומעשינו הרעים, מבקשים סליחה ומחילה, ומבטיחים לעצמנו, ולבורא עולם, שלא נשוב לחטוא, ונלך רק בדרך הישרה.

הצרה היא, שאיננו יודעים אל נכון אם בקשותינו אכן נתקבלו בשמיים, ומה גזר הדין הצפוי לנו משם. אצל הנוצרים, בקשת סליחה ומחילה נעשית מיידית בו במקום. גוי כי יחטא, הולך לכומר, מתוודה, ומקבל על המקום מחילה. אצלנו זה שונה: אנו "אוגרים" חטאים לאורך כל השנה, ונפטרים מהם, ביום אחד - יום הכיפורים. האם אנו משנים באמת את התנהגותנו בעקבות הימים הנוראים? עם יד על הלב, אתם מכירים מישהו בסביבה הקרובה, שהשתנה ביחס אל עצמו, או אל זולתו, כתוצאה של חשבון-נפש שעשה מאימת יום הדין?

האם מישהו מאיתנו מתנהג באופן שונה למחרת החגים? המציאות מוכיחה, שמרבית בני-אדם נשארים אותם בני-אדם כפי שהיו לפני החגים. הדעת נותנת, כי אם מישהו באמת רוצה להשתנות, הוא לא צריך לחכות דווקא לימים הנוראים.

כאמור, אנו בתקופה של "אחרי החגים". לביטוי "אחרי החגים" יש שתי משמעויות בשפתנו. התחדשות ודחייה. התחדשות - חיים לקראת שנה חדשה, מחשבות והתחלות חדשות, התקרבות אל משהו בלתי-ידוע, כדברי השיר של נעמי שמר: "אחרי החגים יתחדש הכל. יתחדשו וישבו ימי החול האוויר, העפר, המטר והאש. גם אתה, גם אתה תתחדש". דחייה - כלומר, אל תדחה ליום המחר מה שאתה יכול לדחות למחרתיים. ואל תדאג ליום המחר, הרי היום הוא המחר שדאגת לו אתמול... יש לך את כל הזמן בעולם, זמן של "אחרי החגים". למי מאיתנו יש כוח להתמודד עם בעיות והחלטות חדשות לאחר ששרדנו את החגים עם הסעודות הדשנות החגיגיות שהסבו לנו רק שמחה ונחת. אנחנו לא רוצים שינויים בחיינו. טוב לנו בחיי החולין והשיגרה. כי לשיגרה ישנם דברים יפים, הרמוניה ויציבות, חום ולבביות, וקרקע בטוחה. עוד אנו דנים ב"אחרי החגים", והנה אנו שוב "לפני החגים" חג החנוכה, ואחריו יבואו שוב ימי "אחרי החגים".

שלכם, העורך
ישראל אפרתי



פותרת התשבץ מגיליון קודם: חנה סולטני

הפרס: ספר מתנת חנות הספרים "סטימצקי" של בן-ציון בן-משה, רחוב ויצמן פינת רוטשילד, כ"ס

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 ■ **רכזת הפצה:** חגי קולטון ■ **כתובת המערכת:** תל-חי 4, כפר-סבא, טל': 09-7676452, פקס: 09-7666997 ■ **קריקטורות:** פרץ ויינרייך ■ **צלם:** דוד אלדר ■ **עיצוב גרפי ודפוס:** זיגוג הפקות בע"מ 09-7495959

שיחה עם יו"ר העמותה למען הקשיש

דוד רזניק

מאת: רות שמאי



עכשיו אשאל שאלה בנאלית, אבל כל-כך אמיתית, מה ההתנדבות תורמת לך אישית?

"הנתינה חשובה לי מאד. אני משוכנע שעם אורך רוח הכול יסתדר. אתה מטפף רעיונות ואתה רואה אותם לאט מתגשמים ומתקבלים על-ידי המוסדות הקשורים. אני מקדיש הרבה זמן לנושא, נותן כוחות ועצבים אבל כשאני מסתכל אחורה אני די גאה על הדברים שנעשו.

אנו מודעים לבעיה קשה מאוד: קיום העמותה ופעילויותיה אינם מוכרים וידועים מספיק בעיר. משום כך אנו בודקים עתה את האפשרות להקים גוף משותף עם העמותות השכנות - רעננה והוד השרון - כדי להגביר את הפרסום באמצעים שונים. אני חבר גם ב"עמל" - ארגון שמאגד את כל העמותות, כלומר נשאבתי גם לפעילות הכלל ארצית.

לאורך זמן, כשיש מטרות ברורות - מגיעים אליהן עם התמדה ומסירות.

בהזדמנות זו, ברצוני לברך אתכם עם הופעת גיליון החמישים של ה"גמלתון".

באנו לברך - ויצאנו מבורכים

המבוגר (חוגי התעמלות, ימי עיון בנושאי בריאות ועוד). כמו-כן מודגש אצלנו מאד התחום החברתי - קהילתי בפרויקטים כגון: מועדון ניצולי שואה (פעילות מיוחדת, רב-שיח בין דורי ביום השואה), הקהילה האתיופית, סרטים, טיולים, קונצרטים ועזרה למשפחות של חולים דמנטיים וכו".

מהן התוכניות לעתיד של העמותה?

"המטרה הכללית היא כמובן לקיים עוד פרויקטים לרווחת הקשישים. לשם כך אנו בקשר מתמיד עם "אשל-ג'וינט", אשר מעלים רעיונות וגם מסייעים בקידום פרויקטים. כל הזמן אנו במעוף - איך לפתח את השירותים. אנו חוסכים בניהול הפרויקטים כי הכל נעשה בהתנדבות. הודות לחברי ההנהלה אפשר לפתח פרויקטים. זה מאתגר כי נושא הקשישים פחות מלהיב את הציבור מנושאים חינוכיים, ספורטיביים, וכל הקשור בנוער. אני כל הזמן במעוף לפתח עוד כיוונים, כי לדעתי הגימלאים הם ציבור שראוי להערכה ולתמיכה. אנו קשורים קשר הדוק עם "אשל" ובשיתוף איתם מתכננים הקמת מרכז יום חדש בחלק הצפוני של העיר. במימון ישתתפו העירייה וגם הביטוח הלאומי. נשמח גם לקבל תרומות למטרה חשובה זו (העמותה מוכרת לקבלת תרומות). הוא יהיה דומה למרכז הקיים אך יותר מודרני ומשוכלל. כך יזכו הקשישים למקום טוב הקרוב יותר לביתם. המרכז החדש יפתח בעוד כשנתיים. בשישה החודשים הבאים נשפץ במרכז הקיים את המחלקה לתשמיש נפש ואת המטבח אשר מספק ארוחות למבקרים במרכז היום ולאחרים.

אנו חושבים להרחיב את הפעילות בתחום תמיכה במשפחות המטפלות בחולים דמנטיים, המחלה הקשה והמפחידה קשישים רבים ואת משפחותיהם.

אנו שואפים להוסיף חברים ולמלא את הקהילה התומכת השלישית.

לאחרונה סייענו בפתיחת קהילה תומכת בקרני שומרון ואנו מלווים אותם בעצה ובהדרכה".

העמותה למען הקשיש כפר-סבא, הוקמה בשנת 1981 כדי ליזום ולקדם פרויקטים שונים למען קשישי העיר. בראש הנהלת העמותה עומד, בעשר השנים האחרונות, רואה החשבון דוד רזניק אשר לפני-כן היה בוועדת הביקורת של העמותה. לרגל גיליון היובל של "גמלתון" נפגשנו לשיחה איתו.

כיצד אתה מתמודד עם התנדבות רבת היקף, שעה שאתה עדיין עובד במשרה מלאה?

"הפעילות בעמותה היא אתגר אישי שלי ושל כל אחד מחברי הנהלת העמותה - לקדם את מטרות העמותה לטובת גימלאי העיר.

לפני כ-10 שנים, העמותה הייתה במצב לא טוב. הייתי אז בוועדת הביקורת והתבקשתי להרים את הכפפה, לנסות לתקן את המצב. אכן, לאחר שנבחרתי התחלנו בתהליך של הבראה. ההנהלה שלצדי מורכבת כולה ממתנדבים. כולם אנשים ברמה, ממגוון עיסוקים, שמעלים רעיונות יצירתיים. חילקתי את הפרויקטים ואת האחריות ביניהם וכך כל אחד תורם מן הייחודיות שלו. יש חברי הנהלה ו-2 שהם ועדת הביקורת.

בכנס ארצי של העמותות למען הקשיש, מוצגת העמותה שלנו כאחת המוצלחות ביותר, וזה הודות לפעילות הפעולה של כל עמיתיי וגם הודות לשיתוף הפעולה של אגף הרווחה בעירייה, של הנהלת העיר ושל ראש העירייה עצמו. שיתוף הפעולה מתבטא, בין היתר, בהפניה ובשיבוץ של קשישים למרכז היום, קהילות תומכות ועוד. נציג העירייה חבר בוועדת ההיגוי של הקהילות התומכות. העמותה והעירייה שותפים בארגון וביצוע מגוון הפעילויות של חודש הקשיש, מהן נהנים רבים מגימלאי העיר. ברצוני לציין שאת הקמת העמותה יזמה "אשל ג'וינט" בשיתוף הרשות המקומית. היום מפעילה העמותה מגוון פרויקטים בקבוצות שונות. מרכז היום בא לתת שרות לקשישים בעלי מוגבלויות פיזיות וקוגניטיביות שמועדון רגיל לא יכול להעניק. המרכז פועל מ-8 בבוקר עד 14:00 בצהריים, את הקשישים מסיעים מכל רחבי העיר. הפרויקטים הרבים האחרים של העמותה הם:

קהילה תומכת, טיפולי בית לקשישים ע"פ זכאות חוק סיעוד, הקרן לניצולי שואה, משרד הבטחון ופרכים, הטמעת הילכות חיים בריאים בגיל

מאות בתי אב ותושבים נעזרים בקהילה התומכת

מה אתם יודעים על הקהילה התומכת?

מה תמצאו בקהילה תומכת:

פעילות חברתית - הרצאות, חוגים, מסיבות, טיולים וימי כיף

שרותים רפואיים (אמבולנס, רופא) 24 שעות ביממה

אב קהילה לקשר שוטף

ביקורי בית ואוזן קשבת

לפרטים והרשמה:

7667669, 7678922, 7665151

נשמח לספר לך עוד על הקהילה התומכת
- כי איננו אנה לא אנה!

יובל לגימלתון

ברצינות וגם קצת צחוק בשער לעמוד. ואתם קוראים יקרים הנמצאים תמיד מולנו אם יש לכם בעיה העבירה נא אלינו. חמישים גליונות הגימלתון משקלן 2 קילו ועוד 520 גרם, משקל שנראה רזה אולם התוכן ממלא. המערכת קבלה עוד החלטה להמשיך ככה בתנופה לחזק מערכות ויחד אתכם לטוב לצפות. נסיים את המונולוג. 50 גליונות זה יפה, אולם בכך הסיפור לא תם, עוד הרבה גליונות בדרך לכאן.

דוד אלדר

סיפורים רבי עניין התגלגלו בין המילים על המדוכה תמיד ישבנו, חושבים אז מה כותבים? נושא שהוא מעניין קריא וגם מחכים לרוב באמת הצלחנו לשוט בין השורות וכל אחד מנתו קבל מי יותר ומי פחות. כעת העת לחוץ ידיים, גיליון 50 ישנו ונמשיך במאמצינו להיות גם פה גם שם לעדכן את החברים בנעשה כאן מסביבם, לפתוח העיניים לבעיות שמטרידות ואולי לפתרון כדאי לחכות. המערכת מבטיחה להשקיע כל יכולתה לשמור על הרמה

ביולי 2004 יצא לאור העולם גימלתון מספר אחד לתפארת הציבור ולגימלאים בפרט מופיע הוא על נייר כרומו שקשה לעטוף איתו דגים ובכך הוא זוכה לאריכות ימים. דאגנו לו לתוכן מעניין ואף מוצלח וכל קורא ימצא בו את צרכיו המידע רב חשיבות על בנקים וביטוח וגם הביטוח הלאומי לא בר קיפוח. יד ביד אישים ומוסדות צעדו בין הדפים נזהרים שלא למעוד. אקטואליה ופופוליזם הופיעו פה ושם ברידג' ובישולים שמרו על מקומם. על פוליטיקה בכלל ויתרנו הפרסומים במשורה ופורנוגרפיה רק שלא נדע.

חידודי לשון

נוכח ריבוי ההתעשרויות בדרכים מפוקפקות מתבקש לתקן אמרה מהימים ההם כראוי לזמן הזה: טוב שמן טוב משם טוב.

ועוד בנושא שמן, האקטואלי לזמן הזה: חל בלבול במנהיגי המסורת: למדורה הנהוגה בל"ג בעומר, אנשי תקשורת מוסיפים שמן המקובל דווקא בחג החנוכה.

פרץ ויינרייך

השחיתות בצמרת מרקיעה שחקים: ממש רקבת עילית.

הנגיד סטנלי פישר קורא לאוצר להמשיך ביד קמוצה, כיצד לא ישמע הדים של קריאות הנזקקים: סטנלי, תן לי, תן לי....

לכל השואלים מה המצב? ראוי להשיב: יותר טוב... יותר טוב אל תשאלו...

הגשמה אקריקטוניה:
מחץ פורים אהץ אורים

את תופעת הפלגנות בקרב הישראלים, ניתן להסביר בתהליך הבא: ישראלי אחד מתלבט בינו לבין עצמו, שניים מתווכחים, שלושה יוצרים סיעה, בקרב ארבעה פורצת מחלוקת, חמישה מכריזים על פילוג הסיעה.

ברידג'

לעכב או לא לעכב

תאור היד:

מאת: ורדה ממן

מחלק: דרום

פגיעים: כולם

ההכרזות:

	♠ A Q 6 2	
	♥ K 3	
	♦ 5 4 2	
	♣ K Q 10 4	
♠ 8 5 4		♠ J 10 9
♥ A 10 8 5 4		♥ Q 7 6
♦ 10 7 6		♦ J 9 8 3
♣ 6 5		♣ A J 2
	♠ K 7 3	
	♥ J 9 2	
	♦ A K Q	
	♣ 9 8 7 3	

מזרח	צפון	מערב	דרום
P	1 ♠	P	1 ♣
P	3 NT	P	1 NT
		P	P

המשחק



מערב הוביל ב-♥5. הכרוז שיחק יפה ♥3 מהדומם, מזרח שיחק ♥ מלכה וזכה בלקיחה. המשיך ב-♥7, הכרוז ♥9 ומערב ♥10, שאפשר לכרוז לזכות בלקיחה עם ה-♥ מלך. מאחר ואין כניסות נוספות לידו כדי לזכות ביתר הלקיחות ב-♥, מערב עיכב בחכמה את הזכייה ב-♥ אס. זה השאיר ♥ אחד בידי שותפו במזרח שישחק כשזה יכנס לידו.

בהמשך, הכרוז שיחק ♦ אל ידו וניגש לפיתוח סדרת ה-♣. הוא שיחק ♣ נמוך אל ה-♣ מלך ומזרח, לאחר היסוס קל, עיכב את הזכייה ב-♣ אס. מעודד מהזכייה המפתיעה הכרוז שינה את תכניותיו ועזב את סדרת ה-♣. אם לפני מהלך אחד הוא חשב שיש סיכוי סביר שלא יצליח לעשות יותר מ-8 לקיחות, עתה כאשר כבר יש לו אותם הוא שיחק את יתר הסדרה, בתקווה לחלוקה ב-♠, תקווה שהתממשה והניבה את הלקיחה ה-9. מדוע לא לקחת את ה-♣ אס וחזרת אלי ב-♥? באה השאלה הבלתי נמנעת מהשחקן במערב – היינו לוקחים עד 3 לקיחות ♥ ומפילים את החוזה!

המשחק שוחק במועדון וכאשר נפתח דף התוצאות, השותף במזרח יכול היה רק לומר להגנתו שיש גם אחרים שלא הכשילו את החוזה. נכון, השיב מערב – זה אלו שישבו במקומי במערב ולא עיכבו את הזכייה ב-♥ אס בסיבוב השני.

בואו ללמוד את המשחק החברתי והמלהיב

מועדון ובית ספר לברידג'

מועדון הדר כפר סבא 910 J & K

מועדון הדר יוצא במבצע שלא יחזור

קורס ברידג' למתחילים

6 שיעורים ראשונים חינם!!!

הקורס בנוי מהרצאות שמיד אחריהן מתנסים התלמידים במשחקים חיים בנושא ההרצאה.

לכל נושא נלמד מחולק תקציר ותרגול לבית

הקורס יתקיים במועדון הדר כפר סבא רחוב החיים 4 (מול תיכון רבין) בימי רביעי בבוקר ויתחיל בתחילת ינואר

בימי שני בשעה 9:45 מתקיימות תחרויות לימודיות עם הרצאה מקדימה וכיבוד על חשבון הבית

חניה חינם בשפע וגישה נוחה למוגבלי תנועה

לפרטים: גדעון 052-3567663, יהודה 054-4967383

מתכוננים לחורף כיצד לשמור על חום הגוף בזיקנה

מאת: אדוה בובליל - משפחה מטפלת

הקפדה על איטום הבית ועל לבוש חם תסייע למערכת החיסון החלשה של הזקן במניעת מחלות בחורף

- זכרו לכבות את התנור ולנתקו מהחשמל בעזבכם את הבית.
- רדיאטור מוגן ללא שמן בהספק של 2000 וואט הוא הפתרון הבטיחותי ביותר עבור זקנים העלולים לשכוח לכבות את החימום, כיוון שהוא מצוייד במפסק לכיבוי אוטומטי בעת נפילה.
- את אמצעי החימום שבחדר האמבטיה כדאי לתלות על הקיר על מנת להימנע ממגע עם מים.

לבוש נכון בחורף

- בנוסף לחימום הבית, יש להקפיד על לבוש נכון - בתוך הבית ומחוצה לו: לבוש מתאים יסייע לזקן לשמור על חום גופו בימי החורף. זאת, כיוון שהבגדים מבודדים את הגוף מהסביבה החיצונית, ובכך שומרים על חומו.
- כדאי ללבוש כמה שכבות דקות, כיוון שחום הגוף יכלא ביניהן ולא יתנדף. צמר, פוך וסיבים סינתטיים הם חומרים הכולאים אוויר חם באופן מוצלח.
- השאירו לידכם שמיכת פליז קטנה על מנת לחמם את הרגליים או הכתפיים בעת הצורך.
- אל תלכו יחפים בבית. מומלץ לנעול נעלי בית העשויות מפליז.
- ביציאה מהבית, וודאו ששכבת הבגדים העליונה מבודדת מרטיבות ומגנה מפני רוח.
- שמרו מפני קור במיוחד על כפות הרגליים.



לחללים גדולים יותר כגון סלון, מתאים מזגן בעל עוצמה גבוהה מעט יותר, אולם אם אתם מעוניינים להמנע מהיובש שגורם לו המזגן, תוכלו להתקין בסלון תנור חשמלי בגודל מתאים.

לחימום ממוקד של איזור מצומצם, כדאי להשתמש במפזר חום קטן או בתנור חימום חשמלי קטן, על מנת להימנע מבזבז אנרגיה על חימום חדר שלם.

באופן כללי, זכרו לסגור את החלונות והדלתות של יתר חדרי הבית כשאתם מחממים חדר מסוים, על מנת להימנע מפזור מיותר של חום. בנוסף, שמרו על טמפרטורה של 22 מעלות צלזיוס בחדר המחומם, ותחסכו בכך אנרגיה רבה.

אם הזקן מתקשה לקנות מכשירי חימום, יש לפנות לשירותי הרווחה ולבקש סיוע בהכנה לקראת החורף.

אמצעי חימום בחורף - שאלת הבטיחות

חשוב אמנם לחסוך באנרגיה בעת חימום הבית, אולם חשוב אף יותר לעשות זאת באופן בטיחותי. עבור זקנים המתגוררים לבדם, חימום הבית הוא מסוכן במיוחד, כיוון שהם עלולים לשכוח לכבות את המכשיר או להחמיץ תקלה בו.

להלן מספר טיפים לשמירה על בטיחות בעת חימום הבית:

- פחמן חד חמצני, הגז חסר הריח והצבע הנפלט מתנורי חימום, רעיל מאוד לשאיפה ועלול לגרום לדום נשימה במצב של הרעלה קשה. גם בריכוז נמוך, פליטתו מערפלת את כושר השיפוט, את הראייה ואת יכולת קבלת ההחלטות, ולכן חשוב מאוד להקפיד על תקינות התנורים ולהיות ערניים לכל סימן לדליפת גז. סימני הרעלת הגז הראשוניים - כאב ראש, סחרחורת, בחילה וערפול הכרה.
- הרחיקו את תנורי החימום מחפצים דליקים.
- נקו מאבק את מכשיר החימום לפני השימוש הראשון בו, כיוון שגרגרי האבק עלולים להפוך לחומר בערה וליצור מצב מסוכן.

בחורף סכנת חשיפת הגוף לקור גוברת, ועמה ירידת טמפרטורת הגוף. ירידה כזו עלולה להחליש את המערכת החיסונית, ולחשוף את הזקן למחלות. זאת, כיוון שמערכת החיסון חלשה ממילא אצל האדם הזקן, ולפיכך עליו להתגונן מפני הקור אף יותר מאוכלוסיות אחרות. המונגנונים הפיזיולוגיים שתפקידם לשמור על חום הגוף דורשים אנרגיה רבה ורמה תפקודית גבוהה. בהיעדרן של אלה, על הזקן להצטייד בהגנה חיצונית מפני הקור - לבוש חם ובית אטום.

הכנת הבית לחורף - שיטות שונות לבדיקת ולטיפול בבעיות של איטום חלונות, דלתות וכדומה:

בית ללא איטום מוצלח מונע מהחום להשמר בתוכו, ומאפשר לו להימלט החוצה. כשהבית אינו חם, קשה מאוד לשמור על חום גוף, בייחוד עבור הזקן, המתקשה בכך ממילא. לכן, כדאי להקפיד לאטום את הסדקים והחלונות בבית לקראת החורף:

ניתן להדק יריעות פלסטיק אל חלונות שאינם אטומים היטב, בייחוד בסביבת אדני החלונות. דלתות ניתן לאטום בעזרת ערכות איטום שניתן לרכוש בחנויות ציוד לבית, אולם ניתן גם לאטמן באמצעות גליל בד שתמלאו בפולי שעועית או גרעיני תירס יבשים.

יש להקפיד לנעול את החלונות היטב. במידה ועדיין חוזרת רוח פרצים לאחר האיטום, כדאי לשנות את סידור הרהיטים בבית, כך שהרוח לא תגיע אל אזורי הבית בהם נוהגים לשבת.

אמצעי חימום - מה משתלם יותר מבחינה כלכלית?

ישנם סוגים רבים של אמצעי חימום, וכדאי להתאים אותם לחלל אותו מעוניינים לחמם. כך, בחימום חלל קטן, התנורים הקרמיים הם המשתלמים ביותר. גם מזגן בעל יחידת הספק קטנה הוא חסכוני יחסית בחימום חללים קטנים כגון חדרי שינה, אולם יש לזכור כי שימוש במזגן לחימום נוטה לייבש את האוויר ואת העור.

צוות הטלוויזיה הקהילתית גאה להציג

דיו.וי.די של הסדרה "התחלנו כך"

עשרה פרקים יפיפיים המביאים את תולדות העיר כפר-סבא

בהפקתה של רונית מרום.

המעוניינים לרכוש את הדיסק בעלות של 30 ש"ח

מוזמנים להתקשר 054-7941808



סיכום פעילות הצדעה לאוכלוסיה המבוגרת

מאת: סילביה גלמן בקר



ותיקי כפר-סבא בסיום טיול "והדרת" עם ראש העיר

במהלך חודש נובמבר קיימו פעילויות שונות ומגוונות, הצדעה לאוכלוסיה המבוגרת בכפר-סבא.

הפעילויות הן תוצר של שיתוף פעולה פורה בין המחלקה לטיפול באוכלוסיה המבוגרת, העמותה למען הקשיש, והדיר המוגן "בית בכפר הדרים". כולם ביחד - עם נכונות, התמדה והרבה רצון טוב - תרמו להצלחת האירועים.

פתחנו את החודש בהשתתפות כ-700 איש בטיול המסורתי "והדרת פני זקן". המשכנו בקונצרט בחסות הקהילה התומכת.

הצגת יחיד "סיפור אהבה ארץ ישראלי" עם השחקנית עדי בילסקי, בוקר מוסיקלי בחסות עמותת גימלאי כפר-סבא, טיול ב"שביל ישראל" - שני בסדרה - שפתח סדרת טיולים במסלולים השונים של שביל ישראל, יום עיון בנושא דרכים להתמודדות עם ירידה באיכות השמיעה בגיל המבוגר בחסות "מהלב", שני אירועים אלה אורגנו ע"י ח.י.ל - תוכניות לקידום אורח חיים בריא לאוכלוסייה המבוגרת.

כמו כן, התקיים מופע סטנד אפ של תמי סירקיס בדיוור המוגן "בית בכפר", יום עיון לאנשי מקצוע "הגוף כראי לנפש", בחסות "שביל הזהב-הכוונה לבתי אבות".

לסיום, גולת הכותרת: אירוע שבמסגרתו נעלנו את חודש ההצדעה לתושביה הוותיקים של כפר-סבא, מופע מוזיקלי עם הזמרת גלית גיאת בליווי רביעיית לטינו-אמריקאי. האירוע התקיים בהשתתפות ראש העיר מר יהודה בן חמו.

חודש הקשיש השנה אופיין בהשתתפות והיענות מאוד גדולה בכל האירועים.

מטרת הפעילויות - הצדעה והערכה לעשייה ולפועלה של האוכלוסייה המבוגרת בעיר, העשרה, הנאה וכיף.

חודש זה משמש גם חשיפה לאפשרויות המגוונות שהעיר כפר-סבא מציעה לתושביה הוותיקים, וכולם מוזמנים לעקוב ולהצטרף לנעשה במהלך כל השנה בעיר. (פרטים ניתן לקבל באתר האינטרנט של העירייה ובאתר העמותה למען הקשיש כפר-סבא).



ותיקי כפר-סבא מטיילים בשביל ישראל - צילום רות שדור

"אור לנו, אור לקהילה"
עם הפנים אל האור - למלא את הטנא!
במגדלי הים התיכון בכפר-סבא

יום שלישי 27.12.11 נר שמיני של חנוכה
בין השעות 16:00-18:00

אנחנו במגדלי הים התיכון, נמשיך עם המסורת של בזאר אשר מתקיים מזה 10 שנים והכנסותיו קודש לעמותת "מלוא הטנא"

מי שמובילה את הפרויקט המדהים הזה, היא גב' טובה אהרונוביץ, דיירת הבית שאוספת במשך כל השנה פריטים וחפצים (יד שנייה), מוכרת את חלקם ואת היפים ביותר שומרת לבזאר הגדול אשר מתקיים בחנוכה.

טובה מכוונת את מרצה לעובדה שהצעירים הם צרכנים נלהבים הממלאים את ביתם בפריטים חדשים והמבוגרים משתדלים להקטין את תכולת הבית ולהפחית את העול.
לטובה עוזרות עוד דיירות יקרות למיין ולתמחר.

בערב הגדול - חלק מהפריטים נמכר במכירה פומבית, כמו כן יש הגרלות במשך הערב.

רח' אנצ'ו סירני 58 (ליד גלי השרון)

טלפון לברורים ולתרומות 09-7477197



הפינה החמה צ'ק-צ'ק

מאת: פנינה מלך



מרק ברוקולי

לאחר שהקשבתי בתכנית רדיו לרות סירקיס בה חילקה למאזינים עצות להרגלי אכילה לגיל השלישי, אימצתי את חלקן והרי הן לפניכם: לתפריט השבועי יש להשתדל לא להרבות באכילת בשר אדום, להוסיף דגים ולהשתדל לכלול את הברוקלי לעיתים קרובות. רות הוסיפה טיפ במקרה שרוצים למרוח משהו מלוח על הלחם ולהתנזר ממריחת חמאת בוטנים: לטחון שקדים במג'ימיקס, בתוספת שמן זית ומלח גס והרי לכם ממרח בריא.

על איכותה של תפרכת הברוקולי, המשתייך ל"משפחת הירוקים" ונחשב לבעל ערך בריאותי רב כתבנו בעבר, על כן לא אחזור על יתרונותיו ומעלותיו. יחד עם זאת, אוסיף כמה מילים: את הברוקולי אפשר להגיש באופנים שונים: כפשטידה, מחית עם תפוחי אדמה - שילוב מעניין וטעים, מרק או תפרכת ברוקולי שהורתחה קלות, מונחת על צלחת הגשה לבנה, מתובלת בשמן זית, מלח, לימון ושקדים מולבנים מפוזרים מעל.

ככלל, אין לבשל את הברוקולי בישול ממושך אלא כמה דקות בלבד, מאחר שהחום הורס את כל העושר הטמון בו.



להלן מתכון למרק ברוקולי:

המצרכים

- 2-3 גבעולי ברוקולי (גדולים)
- ראש סלרי וגבעוליו
- 1 בצל
- 1 גזר
- 1 קישוא
- 1 פלפל אדום
- 3 כפות שמן קנולה
- 1 כפית פלפל שחור
- 1 כף תבלין חוויג' למרק
- 4 בצל ירוק על גבעוליו
- 10 גבעולי פטרוזיליה
- 10 גבעולי כוסברה (לאוהבים)

אופן ההכנה

שוטפים היטב את כל הירקות וקוצצים, כולל גבעולי הברוקולי. את גבעולי הסלרי משאירים שלמים ומאחדים עם גומיה. את הבצל הירוק, הפטרוזיליה והכוסברה קוצצים ומניחים בנפרד. מתפרכת הברוקולי משאירים בעיקר את הפרחים (את הגבעולים מוסיפים לשאר הירקות) וחותכים לחתיכות קטנות במיוחד ומניחים בנפרד.

להכין ציר מרק (כ- 3/4 מים בסיר מ' 4) מהירקות הקצוצים, בתוספת התיבול והשמון, ללא הירקות שהנחנו בנפרד. לאחר שהירקות התרככו להוציא את גבעולי הסלרי, ולרסק את כל הירק על ידי הפעלת מוט טחינה חשמלי בתוך הסיר.

לאחר שהירק רוסק, להוסיף את הברוקולי והבצל הירוק ולבשל עוד 5 דקות בערך. בגמר הבישול להוסיף את הפטרוזיליה והכוסברה, לתבל במלח לפי הטעם ולהגיש עם מיץ לימון.

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

www.amuta_ks.org

נשמח לקבל את תגובותיכם על העיתון

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