



גימלתון

עיתון גימלאי כפר-סבא

גליון מס' 51, שבת-אדר תשע"ב, פברואר-מרץ 2012

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

מועדונים לגימלאים בכפר-סבא

מאת: שפרה אנטמן

החברות. המועדון פעיל גם בשעות אחר הצהריים.

במרכז העיר ברחוב נחשון נמצא **מועדון נחשון**, בניהולה של חמדה אביב. כאן ניתן להאזין להרצאות במגוון רחב של נושאים, כמו: אקטואליה, קשרי משפחה, מסעות בעולם, ספרות, קולנוע. יש חוגי תנ"ך, היסטוריה, אנגלית וברידינג. לאחרונה נפתח חוג של ריקודי שורות ומעגל, וחוג של שילוב אמנויות (פיסול בפימו, מיחזור חומרים). עומדים להיפתח: שחמט ומשחקי חשיבה, סדנה "פעמונים" - התנהלות כלכלית נבונה בגיל השלישי, ובשיתוף עמותת "אלה" - סדנת כתיבה יוצרת (הנחייה ומתן כלים לכתיבת סיפורים) ו"דלתות מסתובבות" על הבחירות בחינני. במועדון קיימת מקהלה, אליה ישמחו לצרף עוד משתתפים. אחת לחודש יש פעילות משותפת עם הקהילה התומכת: פעם מועדון זמר ופעם סרט וקפה. המועדון פעיל 5 ימים בשבוע, חלק מהחוגים גם בשעות אחר הצהריים. בכל בוקר פתוח למשחקי קלפים.

את **מועדון סירקין** בהנהלת ספי אביב אפשר למצוא ברח' טשרניחובסקי 89. גם מועדון זה פועל 5 ימים בשבוע, חלק מהחוגים גם בשעות אחר הצהריים. הפעילות הספורטיבית כוללת גם טאי-צ'י ופסאנקה. בין החוגים ניתן למצוא: עברית (פתגמים, תשבצים, קישורים לתנ"ך), תנ"ך ברמה גבוהה, אנגלית ברמות שונות, ריקודי שורות אמריקאיים, ברידינג, סידרת הרצאות במגוון נושאים ברומן של עולם וידע כללי. לאחרונה התחילו חוג חליליות במטרה להקים תזמורת חליליות ייצוגית, וחוג דרמה בו יילמדו יסודות ועקרונות המשחק כאשר הכוונה להעלות מחזה אותו. קורס שוקי הון למתחילים, וקורס המשך, מיועדים להבנת העולם הפיננסי וביטוחי חיים, אפיקי השקעות שונים, הכרת הכוחות המרכזיים במשק, הלוואות, קופות פנסיה ועוד, וכן ניהול משק בית יעיל. מתוכנן מחזור נוסף, מתאים לקהל ללא ידע מוקדם. המשך בעמוד 2

הכולל שיחה וארוחת בוקר באוריינטציה בריאותית, אקטואליה (קריאת עיתון ושיחה בענייני דיומא). מדי פעם מתקיימת הקראה מספר (אגדה, קורות חיים, מיתולוגיה) ודין בו. אחת לשבוע יש סדנת מודעות באווירה רוגעת עם נרות וקלפים טיפוליים וכן מתקיימת סדנה של תקשורת בינאישית ויצירה. לאחרונה יצא לאור ספר "סיפורי חיים בגוף ראשון יחיד" שסופרו לאביבה אפרתי ע"י חברי המועדון וקשישים נוספים והיא העלתה אותם על הכתב.

את **מועדון כיסופים** בשכונת כיסופים מנהלת טלי להב. כאן אפשר ללמוד עברית וחשבון, התנהלות יום-יומית מול הבנק, הבנת דוחות של ביטוח לאומי ושל הבנק, בצד מושגים בסיסיים. יש משחקה לפיתוח של זיכרון, מיומנויות של תנועתיות, קשר עין-יד, חשיבה (פזל, דומינו, רמיקוב ועוד). הרצאות בתחומים שונים, בייחוד לשיפור התחום הנפשי והרגשי, וגם נושאים רפואיים. חוגי ההתעמלות כוללים גם פיתוח שרירים, התעמלות בונה עצם, התעמלות עם מוסיקה וריקוד בסוף השיעור. מספר פעמים בשנה מתקיים יום כיף באולם הכולל ארוחה, זמרים וריקודים. אחת לשנה יוצאות חברות המועדון לנופש של 5 ימים, אליו מצטרפים תושבים מהשכונה. את יום האישה (29.2.12) יבלו יומיים בים המלח, שם ייהנו מפעילות מגוונת. חג פורים נחגג באולם, במסיבת תחפושות. מדי שנה מתרכזים במועדון בנושא מסוים, ומקיפים אותו בכל האספקטים, למשל יפן: בשערי התעמלות - מוסיקה יפנית, עשו מניפות, הקונסול ונספחת התרבות של יפן הגיעו בתלבושות יפניות, סיפרו ושרו. הודו - הכינו מטעמים והזמנה רקדנית הודית. עתה מתוכנן לעסוק בדרום אמריקה.

המטרה - לחשוף את החברות לתרבויות אחרות. טלי מדגישה את חשיבות הקשר עם הקהילה: המועדון הוא בית אמיתי, לתושבים יש כתובת לבוא ולשוחח, לשתף בבעיות. יש קשר הדוק עם בי"ס "בר-אילן" ובי"ס "הראל", אשר תלמידיהם באים בחגים לשמח את

בכפר-סבא ישנם גימלאים רבים, צעירים ברוחם ופעילים, שאינם מודעים לכך שקיימים ברחבי העיר מועדונים לגימלאים מטעם המחלקה לאוכלוסיה מבוגרת של העירייה. לכן החלטנו לסקור עבורם, ולהביא לידיעתם, את הפעילויות במועדונים שוקקי-חיים אלה. בכל אחד מהם מתקיימים שיעורי התעמלות מסוגים שונים, חוגי אמנות הכוללים ציור (גם למתחילים), פיסול בעיסת נייר, מלאכת-יד ותכשיטנות (יצירות מקסימות מקשטות את המועדונים). כמו כן יש שיעורי מחשב ברמות שונות, למתחילים ולמתקדמים. בכל המועדונים חוגים את חגי ישראל. כמו-כן נערכים טיולים בתדירות שונה.

בכל מועדון יש פעילויות ייחודיות לו, כפי שיפורט להלן: במזרח העיר, בשיכון יוספטל, שוכן **מועדון יוספטל**, בהנהלת אילא קרמל-שיפמן. 4 ימים בשבוע מגיעות נשים מהשכונה למועדון. יש שיחה על פרשת השבוע, הרצאות בנושאים שונים (דרושים מתנכדים!), חוג ספרות יפה בו מקריאים קטע מספר ומתקיים דיון בנושא. קיים חוג ללימוד קריאה וכתביה למי שלא זכו לכך בילדותו. במסגרת חוג אקטואליה, אחת לשבוע קוראים בעיתון ומדברים על כך. לאחרונה נערכה סדנת זיכרון, ואחת לחודש יש סדנת העצמה עצמית בעזרת קלפים. בחנוכה היה אירוע בין-דורי שאליו הזמנו גם ילדיהן של חברות המועדון. לאחרונה נפתח חוג של יוגה-מזרונים, לקשישים-צעירים. יש קשר עם גן-ילדים סמוך, אשר ילדיו באים למועדון לבלות עם החברות.

במתנ"ס אלי כהן נמצא **מועדון אלי כהן**, אותו מנהלת איטה דוידסון, האומרת שההתעמלות היא שלד המקום. יש לציין כי במסגרת זו, אחת לשבוע כל חברי המועדון מתאספים ורוקדים (ריקודי-עם, וגם סלונים) ועושים מדיטציה. בנוסף לכך יש שלל חוגים: שירי א"י בשילוב אגדות ומסורת, ריקודי שורות, יהדות (פרשת השבוע עם משמעות לימיו, מסורת, ועוד), חוג תזונה ובריאות

בגיליון זה, מובאים דבריו המאלפים של פרופ' ברנר לזקנים בישראל: כיצד עליהם לנהל אורח-חיים בריא, כיצד עליהם להלחם במחלות שונות הפוקדות אותם וללמוד גם לחיות עימן, איך להיות פעיל בחיי היומיום מבחינה פיזית ואינטלקטואלית, ותפקידיו של הזקן בקרב המשפחה, החברה, והקהילה. ניטיב לעשות, אם נאמץ את דבריו של פרופ' ברנר וניישם אותם הלכה למעשה, לרבות ההמלצה להנחיל לדורות הבאים את "סיפור-חיים" שלנו, את הידע והניסיון שצברנו במהלך חיינו.

לכל אחד מאיתנו יש "סיפור-חיים" הראוי להיכתב ולהימסר לילדינו ונכדנו, למשפחה וחברים. מדובר במסע מרתק על ציר עברנו, מלווה עם חוויה נפשית מרגשת. צריכים לגלגל את הזמן לאחור, להיכנס למאגר נבכי הזיכרון שלנו ולדלות משם פיסות חיים שנחוו מהילדות, מבית אבא, הסביבה בה נולדנו וחיינו, מוצא המשפחה, זמנים של עצב ושמחה, תקווה וייאוש, ציפיות ואכזבות.

לתעד תולדות חיים, זהו דבר משמעותי לאדם זקן, משום שיש לו משהו שיכול להשאיר אחריו. בעשותו כן, הוא מחזיר לעצמו את תפקידו המכובד משכבר הימים, לספר על קורות המשפחה, על מיתוסים ומעשיות השזורות בהיסטוריה שלה. כי מה שהוא עושה למען עצמו בלבד - יעבור איתו מן העולם. אך מה שהוא עושה למען אחרים - ישאר ויחיה לנצח. השגת יעדים חומריים בחיים, כגון עושר ומעמד חברתי, יש להם סוף כמו כל דבר גשמי.

ליעדים רוחניים - אין סוף.

להעברת "סיפור-חיים" מדור לדור, ישנן מספר דרכים. אפשר לספר את קורות החיים בעל-פה, אך אלה ישכחו עם הזמן ויאבדו. הדרך הטובה ביותר היא להעלות אותם על הכתב. לכתובה מעין זו, לא צריכים השראה אמנותית וכישרון של סופר, אף לא צריכים לסכם פרקי חיים ולהפיק מהם לקחים ומסקנות.

אנו חיים בעידן המחשב, וקל יחסית לבצע את המשימה. אם הזקן אינו מתמצא במחשב - דבר די נדיר היום - הרי לשם כך קיימים הנכדים הנחמדים שלו. הם נולדו עם מחשב ביד וישמחו להקליד את סיפורי החיים של הסבא והסבתא ואף להדפיס אותם בחוברת או ספר. במקביל, ישנן בארץ חברות ויחידים שמתמחים בכתיבת תולדות חיים. הם עושים את כל העבודה החל מכתובה, עריכה, עד הדפסת חוברת או ספר.

חברות וחברים יקרים, הפשילו שרוולים, ולעבודה!

שלכם, העורך
ישראל אפרתי

במסעדה", כדי לא לאכול לבד בבית. המזון מגוון (לא רק תימני). בכל בוקר מוגשת ארוחה קלה. במועדון יש שני מתנדבים יחודיים: נגר אשר ממסגר תמונות ועבודות של החברות, ומתנדבת לתיקוני תפירה אשר גם תופרת סינרים ומפות. לקראת החגים עורכים בזאר אשר זוכה להצלחה רבה. לפני כחצי שנה הוצג באודיטוריום "ספיר" מופע "נולדו לרקוד" נשים בעלייה" אשר חברות מהמועדון כתבו, הכינו תפאורה ותלבושות, ושיחקו בשילוב שירה וריקודים - על העלייה מתימן, הקליטה בארץ, וההווי הייחודי לקהילה זו. הן מקוות להעלות הצגה זו שוב.

אלה הם מועדוני הגימלאים בעיר, וכל מי שעדיין לא נמנה עם אחד מהם - מוזמן להצטרף.

בכל שנה מתקיימת באולם מסיבת סיום השנה, עם ארוחה והופעות של חברי החוגים ואמן אורח. במועדון יש ספריית השאלה לחברים, בה מיטב הספרים החדשים והאיכותיים.

מועדון עליה אכן נמצא בשיכון עליה, ואותו מנהלת מזה 30 שנה בלהה טולדנו, הרואה בו מפעל חיים. יש בו פרויקט "תהיל"ה", באמצעות התנ"ך לומדים קרוא וכתוב בשילוב שירים והיסטוריה. קוראים ביחד את העיתון "שער למתחיל", לומדים שירים ישראליים לפי נושא בשילוב ביקור במקום הקשור אליהם (למשל: מוזיאון הפלמ"ח). מאזינים למוסיקה, גם קלאסית וגם של עדות שונות. בחוג אמנות מתרכזים ברקמה, ויש גם פיסול בעיסת נייר. ההתעמלות כוללת (בין השאר) הליכה בשכונה. כל שבוע מוקרן סרט ודנים בו. כמעט כל יום יש הרצאה - על תזונה, בריאות, אקטואליה ועוד. מסביב למועדון יש גינה אשר מגדלים בה צמחי תבלין וירקות. פעם בשבוע אוכלים ביחד ארוחת צהריים עם מפות וסכו"ם "כמו

מכתב למערכת

אזכר ג'ימלאון - ישאל אפג'י היק, אחרי האסדרה הנכבדים
ואכל העוסקים בכגיבה, בעריכה, בעיצוב, בעיצוב, בעיצוב
החומרים, בקריקטור ובהפצת העיגון, אעמוה אמשן הקשיש,
אחלקה אטיפול האוכאוסיה האפג'ר - כא אגם אנשים הדואלים
אג'ימלאים, אחיאים חומר גרמני, ידע ואינפורמציה חשובה, בהגמדה
ובהסיונו

כואכם עושים עבודת קודש גרמני, עיגון אחיאים ידעו, סיפורים,
אמכונים, הדיג'י, חידונים והכא הכמה מכובדג כיאה אג'ימלאים
מכובדים!

עיגון ג'ימלאי כבר סבא הינו "המעט" המכיל את המרובה.
כא אחד מכס גורם משאו ויחד הינכם מוציאים לאור עיגון מעניין,
גרמני ונעים לקריאה.
גבורכו על פלאכם הגרמני אוגו אגם עושים באהבה.
כאו בככה, נמג ובריאות טובה

בהוקרה ובכבוד
ג'ארי טובה

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:** נאווה 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

הנחישות מנצחת

מאת: פנינה מלך

לפני כן. במקום עבודתה, בהוראה, הרגישה כי מיצתה את עצמה. רצתה לפרוש, אך חובותיה כאם חד הורית ומפרנסת יחידה אילצו אותה להמשיך. עם גילוי מחלתה, אזרה כוח להתפטר מבלי לתכנן את העתיד, תוך הסתמכות על דבריו של ד"ר סגל "הדברים יסתדרו לאט". אכן, זה קרה. הכנסה חודשית שהגיעה מביטוח על אובדן כושר עבודה, איפשרה לנילי למצוא עבודה כללבה, דבר שאיתגר אותה מחדש.

במהלך קבלת הטיפולים ראתה נילי נשים בקבוצת התמיכה שהרימו ידיים. הפסיקו להיאבק, כעסו על אלוהים, ונתנו לגופן להידרדר עד מוות. אלו לא שימשו מודל עבורה. היא ידעה כי החיים קצרים, חבל לבזבז זמן על דבר שאינו מיטיב עימה, שעה שהמוות נושף בעורפה. דברים שבעבר הכעיסו אותה וגרמו לה לאנרגיות שליליות, למדה לסלק. היא החלה לחשוב בצורה אופטימית. לראות את הכוס המלאה. מאדם עצבני, דואג, הנמצא במתח ולחץ יומיומי הפכה לאחר, כאשר המוטו שלה הוא הרצון להבריאה. מחלת הסרטן הפכה עבורה לסרגל מדידה: כל בעיה, אינטראקציה, החלטה בחיים היומיומיים, העמידה ביחס למחלתה, כל אלה התגמדו וקיבלו פרופורציות נכונות. נחישותה הייתה להתחבר לרצון, ולא לצורך או לחובה. למצוא את הקשרים עם הסביבה - עם בתה יחידתה, עם משפחה וחברים, ולסלק מחייה דברים שלא עושים לה טוב. ביישום ובהתמדה על אמונתה גברה אצלה התאוה לחיים.

כיום, לאחר גיל שישים וחמש, פעילותה של נילי ענפה: התנדבות בקבוצות תמיכה לחולי סרטן, מרצה לאמנות באוניברסיטה ובמסגרות פרטיות, הדרכה בטוילי חו"ל ונסיעות פרטיות ברחבי העולם. נילי אוהבת את החיים ונהנית מכל רגע תוך תחושה שהיא בריאה בגופה ובנפשה. היא הביסה את המחלה. גורלה לא יהיה כגורל אחיה.

צילה, אלכס ונילי, אתם מופת עבורנו. נחישותכם יכולה לשמש מורה דרך לכל אחד הזקוק להחלמה בתקווה שאכן בחרו בדרך הנכונה.

בין קביעת תור לטיפול, השתתפות בחוג תמיכה לחולי פרקינסון, ויציאה חמש פעמים בשבוע לעבודה, החליט אלכס שהגיעה השעה להוציא לאור את ספרו. נוספה מטלה - לאייר כל סיפור. מאחר שאלכס יודע גם לצייר, לקח על עצמו את המשימה. ושוב, ביד רועדת, עם טוש המוחזק באצבע לא אמינה, צייר אלכס את כל האיורים לספר ובו תשעה-עשר סיפורים. בגאווה בלב יצא לאור ספרו הראשון "אחותי שאבדה" וידו עוד נטויה.

במסגרת עיסוקיו המגוונים, נמנה אלכס בין מתנדבי "מועדון השרון", העוזר לקהילה החלשה בעירו. במסגרת זו, עיצב אלכס פסל סביבתי ממתכת, שהמועדון תרם לחזות העיר, והוצב ברוב פאר בכיכר שהעירייה העמידה לרשות המועדון, בבן-גוריון-הרצל.

עיסוקיו הרבים לא מאפשרים לאלכס לשקוע במצבו הבריאותי, כי חלקם לא גורמים ניוון למוח. אלכס מודע לעובדה, שהכתיבה היא חלק בלתי נפרד מחייו, בגינה הוא חש הקלה הן פיזית והן נפשית ובתכניותיו לא לאכזב את קהל קוראיו.

כאשר התגלה סרטן השד אצל נילי, זה היה המשך תהליך כואב שהחל זמן קצר לאחר פטירת אימה, ומחלה ממארת שהתגלתה אצל אחיה אברהם ואחותה אסתר, שבסוף ניצחה אותם. נילי ידעה שתורה יגיע, שהסרטן לא יפסח עליה. אפשר לומר שהמתינה לו, וידעה למה לצפות לאחר הטיפול באחיה.

השקפת עולמה של נילי היא, שחלק גדול מעיצוב החיים תלוי אך ורק בנו - במודע או שלא במודע. אמנם המזל בתוספת לנתונים, הם הקובעים את גורלך, אך רק אתה אחראי לאיכות החיים שלך. אחד ממקורות השקפת עולמה, שההתמודדות עם המחלה וההבראה תלויים אך ורק בה, נלקח מספרו של ד"ר סגל "סרטן כנקודת מפנה" וכל מילה בספר אומצה על ידה.

אחד העקרונות הבסיסיים בספרו של ד"ר סגל, אומר, שאם האדם מסופק בחייו, יש לו מקום להגשמה ולביטוי עצמי, וזה מאפשר לגוף לשמור על כוחו-בריאותו. במידה שהאדם נמצא במקום בו אינו מאושר וקיימת אצלו תחושה קשה המשפיעה על מערכות הגוף, הוא עצמו זה שיאפשר בקלות לגוף לקרום - לחלות.

גילוי מחלת הסרטן אצל נילי, הפיח בה כוח ואומץ להחליט החלטות שלא העזה לעשות

צילה, אלכס ונילי. שלושה אנשים - שתי נשים וגבר - אינם מכירים אחד את השני. אין כל קשר ביניהם, אך קיים נושא אחד משותף לשלושתם: אהבתם לחיים ונחישותם להתמודד עם מחלות קשות המקננות בגופם. בזכות התמדה, רצון כביר ונחישות, מצליחים שלושתם להשיג את המטרה.

לפני כשלושים שנה, קיבלה צילה התקף ראשון של מחלת טרשת נפוצה שפגעה בעינה. במהלך אחת עשרה שנים המחלה הייתה רדומה. מאותה תקופה החליטה צילה שמחלתה תשמש לה פרויקט לחיים, ובחירה בספורט שיהווה עבורה ה"טעם לחיים". היא האטה את קצב פעולותיה, והכניסה את עצמה למשטר של תכנון ועשייה, כאשר החשוב מכל להיות קשובה לגופה ולעצמה.

צילה היא אישה נאה, מלאת חיים ובעלת נוכחות בכל מקום בו היא מופיעה. מתחילה את יומה בשעות הבוקר המוקדמות בספורט, שחייה או התעמלות במים. רק כאשר גופה מרגיש מסופק, חוזרת צילה לשלווה ולשקט השוררים בביתה ולמוטי בעלה הממתין לשובה.

צילה, אם לשלוש בנות וכן, כולם בעלי משפחות, וסבתא לתשעה נכדים חמודים. כל בני המשפחה יודעים כי הספורט הוא בראש עיסוקיה, ואי אפשר לוותר עליו על מנת לשמור על נכד שחלה או נמצא בחופשת לימודים. רק הטיפול באימה בת התשעים - קודם לכל. הספורט הוא המקור לבריאותה. הוא לא מאפשר לטרשת "להרים ראש" ולהשתולל בגופה. בדרך זו היא מדכאה את מחלתה.

היכרותי עם אלכס, החלה בחוג "כתיבה יוצרת" ונמשכה לאורך שנים. רצה הגורל, ולפני כארבע שנים אובחנה אצל אלכס מחלת פרקינסון. אל הסימפטומים של המחלה התווסף מדי פעם דכדוך במנות קטנות וחרדות שהופיעו לעיתים רחוקות יותר. קל היה לו להחליט על הפסקת עיסוק שהוא מעולה בו - כתיבה. קיים חוזה בלתי כתוב שהקבוצה כוללת את אלכס, למרות שהוא גבר יחיד בין שש נשים. בתמיכת ברכה, אשתו, קיבל אלכס את הדין, והמשיך לכתוב איתנו. הוא יושב ליד הלפטופ, מקיש באיטיות באצבע אחת או שתיים על האותיות. לוקח לו זמן כפול מבעבר כדי להקליד.

האצבעות לא נשמעות לו. המחלה פגעה בתפקוד החלק השמאלי של הגוף, אך דבר לא עוצר בעדו, והוא ממשיך לכתוב סיפורים.



יש לנו דף בפייסבוק!
העמותה למען הקשיש נ"ס
רוצים להיות חברים שלנו?

עם הזיקנה יקנה האדם תבונה

מאת: ברוך בר סלע

ראיון עם פרופ' יצהל ברנר



על הקיים ולא לוותר על אותם דברים שהביאו להישג זה.

על הזקן לשמש בתפקידו בחברה כמוביל התהליך שהביאו לגילו המבוגר. עליו להסביר לבני משפחתו, לקהילה ומוסדותיה מהם הדברים שאיפשרו לו להגיע לגיל זה, אורח החיים אותו הוא מקיים שמאפשר לו לשמור את מצבו התפקודי הטוב. המחקרים מראים, שאדם מאריך חיים כשיש לו מטרה שלמענה הוא מתעורר כל בוקר ופועל.

אחת הבעיות המרכזיות באדם הזקן הנובעת מאופי מחלותיו, הינה הרצף הטיפולי.

המערך הגריאטרי בבי"ח "מאיר" כפר-סבא, שעליו מופקד פרופ' ברנר, משתדל לשמור על רצף הטיפול הרפואי מהיותו מורכב מ-4 רכיבים:

- א. מחלקה פנימית ומחלקה פנימית - גריאטרית, המיועדת לטיפול אקוטי בזקנים המגיעים דרך חדר המיון.
- ב. מחלקה שיקומית ברחוב גלר 21 המטפלת בחולים הזקוקים לטיפול ממושך יותר.
- ג. מערכת מייעצת לחולים המאושפזים במחלקות הפנימיות והכירורגיות במרכז הרפואי "מאיר".
- ד. מערכת אמבולטורית המייעצת במסגרת "דורות" של שירותי קופת-חולים במחוז שרון-שומרון, וכן מרפאה מייעצת בביה"ח. מחלקתו של פרופ' יצהל ברנר מטפלת בארבעת היעדים הנ"ל, ובאופן זה מנסה לשמור על רצף טיפולי במידת יכולתה.

הטיפוליות. בתקופת החורף, למשל, בה מתרבות המחלות הזיהומיות של דרכי הנשימה, כגון: שפעת ודלקת ריאות, יש תועלת בחיסון למרות שמערכת החיסון אינה מגיבה באותה יעילות כבגיל הצעיר! במסגרת העלייה בתחלואה בגיל המבוגר, יש גם עליה בתאונות המתרחשות בבית, זאת מחמת הירידה במהירות התגובה והפגיעות של המערכות השונות שבגוף. חלק מן התאונות ניתן למנוע אם תוקדש להן מחשבה. זאת בדומה לנהגים מבוגרים המקדישים תשומת לב בנהיגתם. ואכן, מספר התאונות בהן מעורבים מבוגרים אינו בעליה! אולם הנזק הנגרם למבוגר בתאונה הוא קשה עקב מידת ההיפגעות הגדולה ויכולת הריפוי האיטית יותר של מערכות הגוף.

מהו אורח החיים שעל הזקן לאמץ לעצמו?

על האדם הזקן לשמור על שיגרת חיים המתאימה לו מבחינת שעות השינה, להיות פעיל מבחינה גופנית ואינטלקטואלית, חברתית ורגשית. המסגרת המשפחתית חשובה ומשמעותית. אכילה מסודרת ומגוונת של מזון אותו הוא אוהב ורגיל לאכול. יש לבדוק שהמזון מכיל את כל המרכיבים, אך אינו גורם להשמנה או לירידה במשקל. לכל שינוי ביכולות הפיזיות והמנטליות יש להתייחס ולפנות לרופא על מנת להבין מה קרה בשינוי. הופעת מחלות בגיל מבוגר אינן בהכרח מתבצעת לפי הכתוב בספר, לפעמים הביטוי הראשון למחלה יכול להיות בירידה בתיפקוד הפיזי-מנטלי-קוגניטיבי, ולכן נדרשת עירנות, ותבונה ודיאלוג עם הרופא המטפל. על המבוגר להכיר את התרופות אותן הוא מקבל בקביעות, ועליו לדעת אם יש להן תופעות לוואי. הוא אף צריך לשאול את הטיפול התרופתי שהוא מקבל צריך להימנע או לא.

מחקרים מצביעים שאיכות חיי הקשיש היום הינה הטובה ביותר שהייתה עד כה. האדם מאושר ביותר בחייו בגיל 75-70 וצריך לשמור

הצגתי לפרופסור יצהל ברנר את שאלותי, ובתשובה הוא שעט וצלל אל נבכי התורה בה הוא עוסק שנים כמומחה לרפואה גריאטרית, והציג בפניי את "האני מאמין" שלו בידע רפואי.

פרופ' ברנר, בן 60, יליד חיפה ובוגר הטכניון, תושב עירנו, אומר: "אין קשישים, יש זקנים". (כנאמר בפרקי אבות פרק ה' "בן שישים לזיקנה"). כרופא שהתמחה ברפואה פנימית, ובעל תואר ברפואת בריאות הציבור, הוא מצוין: "האדם, ככל היונקים, מתוכנן לחיות עד להיווצרות דור חדש המגיע לעצמות. כל בעלי החיים בטבע מסיימים חייהם במצב זה." כמי שהשתלם בתזונה קלינית בארה"ב, ועוסק ברפואה 40 שנה, הוסיף: "במאה ה-20, הצליח המדע להביא לכך, שרבים בני האדם העוברים לשלב הזיקנה. כל דקה מעל גיל 55, האדם חי בזכות ההישגים החברתיים, ומערכת הבריאות המאפשרת את

ההתמודדות עם הזיקנה. העובדה, שיש כיום אוכלוסיית זקנים גדולה, שבחלקה אף חי טוב, זהו ההישג הגדול של החברה. למרות המגבלות שהטבע הטיל על האדם, הוא מצליח בתבונתו לחיות! צא ולמד, מגיל 60 מערכות בני האדם נשחקות, הרזרבות פוחתות, והיכולת להתמודד עם מחלות קטנה. מגיל זה אנו רואים עליה אקספוננציאלית בתחלואה - מחלות לב, סרטן, מחלות זיהומיות, תאונות, דיכאונות, מחלות ניווניות של המוח, כגון דמנציה. כאמור, למרות זאת, רבים הזקנים המתמודדים עם מצב זה.

כיצד יצליח הזקן לשמור על בריאותו?

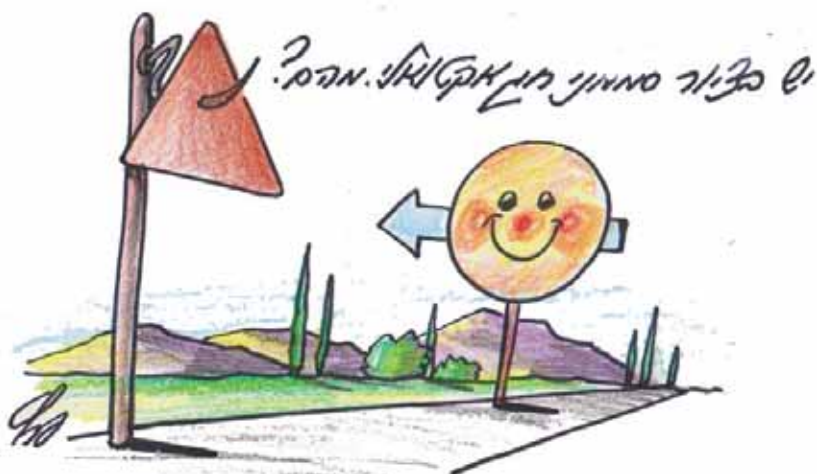
התשובה לכך: שיגרת חיים ובטחון כלכלי-חברתי. על הזקן להעביר את הידע והניסיון שצבר לבני משפחתו, לסביבתו הקרובה ולא להסתפק בשהייה בחברת בני גילו. המסר והידע שאנשים זקנים מסוגלים להעביר יעלם מהעולם ברגע שהם יעזבוהו.

ובכל זאת, כיצד ניתן להילחם בתחלואות?

אכן יש עליה בתחלואה, ובעיקר במחלות כרוניות במערכות גוף שונות. האדם צריך לדעת ללמוד לחיות עימן! למשל: 15% מעל גיל 65 סובלים מסכרת, רובם לומדים לחיות בשיגרת חיים טובה, וכך חלק ניכר מחולי לב וסרטן העוברים טיפולים אגרסיביים. לחולי דיכאון יש פתרונות פרמקולוגיים-התנהגותיים. מחלות המובילות לדמנציה ומפחידות את הזקן - גם בהן שיגרת חיים ותמיכת הסביבה שבה הם מורגלים לחיות, היא הפתרון שהוכיח עצמו עד כה בצורה הטובה ביותר.

כיצד נישמר ממחלות?

על האדם הזקן להבין כי בהתמודדותו עם מצב אקוטי-חד ועם בעיות כרוניות שאותן הוא נושא, דרושה התייחסות רפואית הולמת ושיתוף פעולה של החולה עם המסגרות



רשמים מטיוול להר הגלבוע ובית שאן

מאת: יהודה זיסמן

שן אשר ממוקמת לרגלי הגלבוע ומשופעת בבריכות מים, במעיינות חמים גדולים ובריכות זגים. אנחנו מסיירים במקום עד רדת החשיכה. בתל בית שאן אנו צופים במופע אור קולי מיוחד במינו המסביר את האתר. אנחנו יורדים בהתרגשות לתל לראות במו עינינו את אשר צפינו במופע האור-קולי. בתל בית שאן מגוון עתיקות. עוברים את השער ומגיעים לרחוב הראשי אשר בשני צדדיו מתנשאים עמודים גדולים מאבן שחם, שריד ממקדש הלניסטי, הוא מרוצף באבנים ומוביל עד לראש התל. בתוך המקדש שרידי תיאטרון הנחשב לעתיק בעולם כולו. בחפירות במקום התגלו הרבה פסלים ופסיפסים יפים. לאחר יום טיול עמוס בחוויות, אנו מוזמנים לארוחת ערב בקיבוץ טירת צבי. מלאי רשמים אנחנו חוזרים לכ"ס עיפיים ומאושרים. הלוואי שנזכה לעוד הרבה טיולים מוצלחים ומהנים.

רב בישראל וכאשר שאול המלך הבין כי הוא עומד להפסיד במלחמה, הוא העדיף ליפול על חרבו ולא ליפול בשבי הפלישתים, כי ידע שאם הפלישתים יתפסו אותו הם יתעללו בגופו. נושא הכלים ראה כי המלך מת, והפיל גם הוא עצמו על חרבו ומת עימו. וכך מתו שאול המלך ושלושת בניו, נושא כליו ואנשיו. כאשר נודע לדוד המלך על ההרגים, כעס מאוד ואמר בקינתו: "הרי בגלל, אל טל ואל מטר עליכם ושדי תרומות כי שם נגעל מגן גיבורים". ובאמת, מאז ועד היום הזה, בחלק מהגלבוע אין מעיינות ואין כמעט צמחיה. הר הגלבוע ברובו מתאפיין בצמחים מפוארת הכוללת מאות מינים של צמחים שיוצרים בעונת הפריחה מרבדים מרהיבים, במיוחד איריס הגלבוע הנחשב כמעין אגדה: הוא פורח רק בגלבוע ובצפון השומרון. גם הכלניות הפוכות בעונת הפריחה שטחים גדולים לאדומים ויפים. בהר הגלבוע חיים בעלי חיים רבים כמו זאבים, חזירי בר, ארנבים, שפני סלע, עטלפי פירות וקיפודים. מתפעמים מהגוף המדהים אנו יורדים לבית

בחודש נובמבר 2011 יצאנו לטיול מטעם גימלאי "מבטחים" בכפר-סבא, בליווי מדריכה מקצועית, להר הגלבוע ובית שאן. שני מקומות חשובים ומשמעותיים ויש הרבה מה לראות בהם ומה לספר עליהם. בדרך מספרת המדריכה על ההתיישבות בארץ-ישראל, ובמיוחד על האזור בו אנו מטיילים. הגענו בשעה טובה לרגלי הגלבוע להפסקה קצרה בקניון שנבנה על גבעה קטנה. בצאתנו למרפסת, נפרס לעינינו עולם מופלא: נוף משגע, בריכות מים כחולים, שטחים ירוקים כפסיפס בצבעים מרהיבים. רוח חרישית נושבת ומוסיפה הנאה מיוחדת ובתחושה הזאת עלינו להר הגלבוע. לאחר סיבוב ומבט על עמק בית שאן אנו צופים בנוף המיוחד במינו ומקשיבים למדריכה המספרת על קורות ההר. להר הגלבוע היסטוריה אנושית עתיקה. הוא נמנה עם ההרים המעטים המוזכרים בתנ"ך ועליו התרחש אחד האירועים הטרגיים בתולדות עם ישראל. הפלישתים נלחמו בכוח

קיצור מגילת רקפת

מאת: דוד אלדר

שבואה אליו באמצע הלילה עשוי להיחשב כהטרדה מינית. רקפת אמרה לשליט שהיא מוכנה להסתכן באישום זה, אולם ברור שבארץ ללא אופוזיציה תפרוץ דיקטטורה ואברוקוס ידיח את השליט מהשלטון. בשמוע זאת השליט קרא הוא לאברוקוס לשימוע באזהרה, שבעקבותיו הואשם בהטרדה מינית של רקפת. השליט מינה את הדוד יונה ליועץ המשפטי של המדינה ורקפת נשארה ראש האופוזיציה עד עצם היום הזה.

רקפת. רקפת גדלה בבית דודה יונה שהיה גם יועצה האישי כי יתומה מאמא ואבא הייתה. ויה בשמוע הדוד יונה על מבצע החיפוש של השליט, שלח את רקפת לאודישן שאנשי השליט ערכו. כל אחת ממשתתפות האודישן התחייבה לסודיות מוחלטת, ובבואן לאודישן כל אחת קבלה ערכת תמרוקים ממיטב היצרנים בצרפת, והתחייבו בנדד של התנזרות עד שריח הבושם יפוג. תקופת ההמתנה הייתה ארוכה, כי רק פעם בשבוע הגיע השליט למקום האודישן ובחר את אחת המשתתפות לפי הריח. תורה של רקפת הגיע באחד מביקוריו. רקפת שהייתה באמת יפה מעל לממוצע, דודה יונה אמר לה לא לגלות איזה וכמה "שיפוצים פלסטיים" היא עברה. השליט החליט למנות את רקפת כסגניתו ובאותה הזדמנות לקצץ באופוזיציה. לשליט היה סגן בשם אברוקוס שלח על אזנו של השליט שרקפת מתכוונת כל הזמן להפיל את המשטר ושאין לסמוך עליה. בשמעו זאת, נתן השליט הוראה להוציא את האופוזיציה אל מחוץ לחוק. בהיודע חוק זה ליונה הדוד, הורה לרקפת לגשת מיד אל השליט, אפילו שלא קבעו פגישה לפי ההוראות. השליט אמנם קיבל את פניה, אולם אמר לה

ויהי בימי השליט הגדול הנסמך על ידי שבעה יועצים, ועוד מאה חברי כנסת, שהחליט לחגוג את יום הולדתו ולעשות משתה לכל ההוא והוא. הוא הזמין קייטרינג אצל השף שלאנדעתא, עם בורקס חרשפנדתא ורוגאלך חפיעתא, השתיה כיד המלך על חשבון קופה קטנה, אין אונס, מי שלא רוצה שלא ישתה. הפרוטוקול מחייב, ולכן שלח הזמנה למשתה עם שבעת יועציו לראש האופוזיציה, אקס נסיכה פרציפלוכה, כי רצה להראות לכולם כמה חזק הוא. פרציפלוכה הייתה עסוקה במשתה משלה לחיזוק מעמדה, מאנה וסירבה להזמנת השליט הגדול. ויקצוף השליט מאוד וחמתו בערה בו כי ככה לא מתנהגים עימו. ויתיעץ עם יועציו ויאמרו לו: "לא אליך השליט עיוותה פרציפלוכה, היא ביישה אותך בפני כל המדינות ונציגיהן ובמדינתך וכדי ביזיון וקצף, ואם פרציפלוכה אינה מכבדת את שליטה יש לתת את תפקידה לרעותה הטובה ממנה זה ילמד את כולם לתת כבוד לשליטם. ויאמרו יועציו עוד, חפש בכל הארץ, בכל המפלגות והשעות בהן אנשים נאספים, וימצאו נשים טובות מראה והביאן אליך וזאת אשר תיטיב בעיניך תבוא תחת פרציפלוכה." וייטב הדבר בעיני השליט, ויעשו כן. בין הפעילות במפלגה ובסיעה הייתה גם

הגשמה לקריקטורה:

אוסני האן

המלצה לביקור במוזיאונים

מאת: רות שמאי



לוחות העץ של האמנית עמליה אסא. היא מצליחה ליצור בצריבה בעץ ומילוי בצבע, ציורים עם נושאים שונים, פרחים, ציפורים ודמויות מאגדות, שזורים באלמנטים מעולם המוסיקה. המסגרות גם הן מצוירות ומותאמות. סגנון העבודה של האמנית מזכיר את הסגנון של ארט-נובו. אביה ממון היא האוצרת של התערוכה ומגיע לה ישר כוח על הטעם הרב שבו ערכה את התערוכה.



מוזיאון שני שאני ממליצה לבקר, הוא בית "ראובן רובין" שבו מוצגים - לצד תערוכה קבועה - ציורים שעוד לא ראינו: דיוקנאות של נשים. האמן התחיל את דרכו בבצלאל, והיה בין מייסדי האמנות הישראלית החדשה. רובין צייר עבודות נפלאות מלאות חיות וצבע שבהן משתקפת אהבתו לארץ, לנופיה ותושביה. המוזיאון נמצא ברחוב ביאליק, תל-אביב. כדאי להמשיך לטייל ברחוב זה עד "לבית ביאליק" שבו ניתן ללמוד על חייו ועל יצירתו של המשורר, בשילוב עם פרקים חשובים בתולדות הישוב. מספר צעדים משם נמצא "בית פליציה בלומנטל", מבנה ארכיטקטוני יפה שמתקיימת בו פעילות מוסיקלית. לידו ניצב בית העירייה הראשון של תל-אביב, שהוא עתה מוזיאון לתולדות העיר. (גם לאזור זה מגיע קו 149).

מוזיאון שלישי שכדאי לבקר בו, נמצא בישוב אור-יהודה, והוא מוזיאון של "תולדות יהודי טריפולי": מוזיאון עשיר במוצגים אותנטיים מהם ניתן ללמוד הרבה על יהודי לוב. (אם מגיעים עם קבוצה ניתן לקבל הדרכה, טל' 03-5339278).

מוזיאון אחר שאני אוהבת ומבקרת בכל תערוכה מתחלפת הוא מוזיאון "גינה" הנמצא ברחוב דיזנגוף בתל-אביב. עבודות נפלאות מארצות שונות, טכניקות מיוחדות - חגיגה לעיניים, במיוחד למי שאוהב אמנות נאיבית.

גם כפר-סבא שלנו לא טומנת ידה בצלחת. מתקיימות תערוכות בגלריה העירונית בבית ריזל ובאכסדרת היכל התרבות. בבית ספיר מוצגת תערוכה מרשימה בשם "תיאטרון

לאחרונה ביקרתי במספר מוזיאונים בארץ, דבר שרבים עושים שעה שנמצאים בחו"ל. נהניתי מן המגוון של הנושאים, מהתצוגה היפה וההסברים המתלוצצים אליהם. נתחיל עם מוזיאון ארץ ישראל בת"א. בנוסף לתערוכות הקבועות, מוצגות עכשיו שלוש תערוכות חדשות:

1. צילומי אקטואליה של צלמי עיתונות שקיבלו פרסים על איכות עבודתם ועל הנושאים שבחרו: החל מצילומי טבע מדהימים מפינות שונות בעולם, דיוקנאות של בני-אדם, וצילומים של אסונות טבע נוראים שהתרחשו לאחרונה בעולם. המלחמה ביוגוסלביה, הצונאמי ביפן ועוד.
2. תערוכה שמספרת את תולדות הקמת מפעל הטקסטיל "אתא", פאר תוצרת הארץ דאז, את סיפורה של משפחת מולר אשר יסדה את המפעל, הבדים הראשונים והשילוב ההתחלתי של עיצוב ושל אופנה.
3. המרשימה ביותר לטעמי היא התערוכה "תמונות מארץ התנ"ך" ובה צילומים נדירים שהובאו ארצה מתערוכה באמסטרדם; העבודות צולמו לפני כ-100 שנה ויותר והם מחזירים את המתבונן לתקופת המקרא. הנושאים הם: חיי הבדווים, החקלאות, הדייג. ים המלח בכל הדרו, המושבות הגרמניות ועוד. התערוכה היא פרי עבודתם של אמנים מ"אמריקן קולוני" וקשה להאמין שטכניקות צילום כה טובות היו קיימות באותה תקופה. הסביבה של המוזיאון היא יפה ומטופחת וניתן לבלות עם נכדים שעבורם קיימות פעילויות מיוחדות גם לא בימי חופשה. (ניתן להגיע עם קו 149).

חידודי לשון

הכנסת שומרת על המטבע לפחות כאשר מדובר במטבעות לשון המתגלגלות בין החכ"ם לבין עצמם.

אחרון אחרון אקטואליה על סף חג פורים הקרב ובא: דווקא העולם הערבי מקיים תוך כדי מהפכות ותהפוכות, מסורת פורים ככתוב, ונהפוך הוא.

ומעניין לעניין באותו עניין: בלי מצעדי עדלאידע אנחנו חוזים מסביב מעבר לגבולותינו בעדלאידע: בין ברוך המהפך לארור המהפכן הרשע.

אנשי רוח הזורעים סביבם ערכים מהווים מיעוט לעומת רוב עצום של אנשי רוח, הזורעים סביבם הרבה רוח.

פוליטיקאי נשוי לנשים רבות. פוליטיקאי נשוא עיניו לתיקים רבים.

השכלה היא נכס לאדם שלא תמיד יורד לשורש שכל.

בין המופתי שעודד את היטלר להשמדת יהודים, לבין המופתי הירושלמי הנוכחי שקורא להרג יהודים, עובר קו אמונה הרחוקה להיות מופתית.

לאנשי הצמרת הפוליטית אין מה לדאוג באשר לעתיד ים המלח: הם הרי טובלים תכופות באמבטיות בוץ.

פרץ

"אישה באשר היא אישה"

הרכב נשים ווקאלי נענע

יום רביעי 29.2.12 בשעה 17:00

בבית רייזל, רח' גאולה 12

מחיר לחבר העמותה למען הקשיש: 20 ש"ח

מחיר לאורח: 25 ש"ח

לברורים והרשמה: 09-7676452, 09-7667669, 09-7665151

רשמים מהקונצרט מפי פסיה

שמענו מוסיקה קלאסית קלה-מלאכית מרחבי העולם. מידי חודש בחודשו עורכת העמותה למען הקשיש קונצרטים בהם הקהל נחשף למנגנים בכלים שונים, לזמרים והרכבים מיוחדים ומרגשים. ההופעה נערכת אחר הצהריים בשעה נוחה ובמחיר סביר. המלצתי לחברים: אנא באו ותהנו הנאה מלאה.

"החליל הוא פשוט ועדין וקולו קול הלב החליל..."
לאה גולדברג

קונצרט החודש - מופע הקסם שהוגש ע"י אמן החלילים איציק לוי, הפעים וריגש את קהל השומעים. במספר רב של חלילים עשויים עץ, מתכת, ארוכים וקצרים

הטלוויזיה הקהילתית מתארכת בבית התרבות ע"ש רייזל

ביום שלישי 28.2.12 בשעה 18:00-19:30

ומזמינה אתכם לערב חוויתי עם כתבות אישיות, חברתיות והיסטוריות הקרנת סרטים ודיון עם היוצרים

1. "תפילה וטקס" - התפילות והטקסים של העולם הדתי כפי שלכד אותם במבטו המיוחד הצלם יובל נדל. מפיק: ברוך בר-סלע
2. "שורשים - זכרון יעקב" - נקודת מבט אישית של המפיקה ניקול ליגי, עולה חדשה-ותיקה, על השורשיות העמוקה שהיא מגלה אצל משפחת ותיקים בזכרון יעקב, והמסקנות אליהן היא מגיעה.
3. מחורשת פסקל ועד לקברי אלמונים - פרק מתוך הסדרה "התחלנו כך" אודות מקומות ואירועים בהיסטוריה של כפר-סבא. מפיקה: רונית מרום.
4. "יומן מסע" - סגירת מעגל אישית עבור מפיק הכתבה ישראל לנצ'ור בעקבות הצטרפותו למסע של משלחת צה"ל לפולין.
5. "דו"ח תנועה" - סרט הומוריסטי קצר בהפקתה של יהודית ירדני. שחקנים - חברי הטלוויזיה הקהילתית.

הרשמה מראש בטלפון : 09-7649304, 09-7649303

תשלום 15 ש"ח בכניסה. כיבוד: קפה ומאפה

נחמה ארואגב



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
ת.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 ב-25 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

הפינה החמה צ'יק-צ'יק



(תודה לחניק בית-אור)

מאת: פנינה מלך

יגיעו אורחים לקפה בעוד שעתיים? לא להיכנסם ללחץ. כיבוד קל וזריז יפתור את הבעיה

עוגיות שומשום (לסוכרתיים)

המצרכים לעוגיות שומשום (18 יחידות)

- 200 גרם שומשום (אפשר שומשום מלא)
- 4 כפות שמן
- 1 ביצה
- ממתיק מלאכותי השווה ל-4 כפות סוכר
- תמצית וניל
- חצאי אגוז מלך לקישוט



אופן ההכנה

לחמם את התנור ל-170 מעלות. לערבב את כל המצרכים בקערה, מלבד אגוזי המלך. לשים בעזרת כף (לא מלאה) את העוגיות על גבי נייר פרגמנט שהונח על התבנית. לקשט כל עוגיה בחצי אגוז. לאפות בתנור חם כ-15 דקות או עד להשחמת השומשום. בגמר האפייה להוריד במרית את העוגיות מהנייר, כי לאחר הקירור יהיה קשה להפרידן.

עוגיות גבינה מלוחות

המצרכים לעוגיות גבינה מלוחות (20 יחידות)

- בצק עלים מרודד (על בסיס חמאה) או 3 עלים של בצק פילו
- 1 חבילת גבינת סימפוניה עם פלפל אדום או עם זיתים
- 10 עגבניות שרי חצויות
- זיתים שחורים חתוכים לפרוסות
- 4 כפות שמן קנולה או חצי חבילה חמאה

אופן ההכנה

ההכנה שונה בין בצק עלים מרודד ובין עלי פילו. בשני המקרים יש להוציאם מהפריזר כמה שעות מראש לפני ההכנה.
בצק עלים מרודד: להניח את בצק העלים המרודד (אין צורך ברידוד נוסף) על גבי נייר פרגמנט (על השיש) ולחתוך גודל 40 ס"מ בערך. לחתוך ריבועים בגודל 5 על 5 ס"מ. כחצי ס"מ מהשוליים לעשות חתך עם הסכין מסביב לכל ריבוע. השוליים מתנפחים ולא מאפשרים לגבינה לגלוש החוצה. באמצע כל ריבוע לשים כפית גבינה, לידה חצי עגבניית שרי ולהוסיף קישוט של זיתים שחורים.
 לאפות בתנור חם, 180 מעלות, כ-15 עד 20 דקות או עד להזהבה.
בצק פילו: להניח עלה אחד של בצק פילו על גבי השיש, למרוח עליו במברשת שמן קנולה או חמאה מומסת. לחזור על התהליך עם כל העלים, למרוח גם על האחרון. את חבילת הבצק יש לשמור מכוסה במגבת עד לסיום השימוש. לחתוך לריבועים בגודל הנ"ל. אפשר לקפל את השוליים מסביב (לא חייבים) במקום החיתוך שנעשה בבצק העלים. לשים את המילוי, העגבנייה והזיתים. לאפות כנ"ל.
 הערה: לגבי המלית, תמיד אפשר לבחור בתוספות האהובות, להחליף ביניהן או להוסיפן.

מאות בתי אב ותושבים נעזרים בקהילה התומכת מה אתם יודעים על הקהילה התומכת?

מה תמצאו בקהילה תומכת:
 פעילות חברתית - הרצאות, חוגים, מסיבות, סרטים, טיולים וימי כיף
 שרותים רפואיים (אמבולנס, רופא) 24 שעות ביממה
 אב קהילה לקשר שוטף
 ביקורי בית ואוזן קשבת

נשמח לספר לך עוד על הקהילה התומכת
 - כי אגוז אגוז לא אכד!

פרטים והרשמה בטלפונים
 7667669, 7678922, 7665151