



לאלוהי החמלה הפתרוני סיפור חיים של אשה מיוחדת

ראיין, כתב וצילם: ברוך בר סלע

כיוב, ואני, בתחילה אפילו דאגתי לו... אך יחד עם זאת, לאט-לאט איבדתי את הביטחון העצמי ואת הזהות האישית שלי "מי אני בכלל...?"

כאשר רציתי להגשים את עצמי ולצאת לעבודה, הוא הסביר לי כמה לא טוב לי וכי משקרים לי במקום-העבודה. הוא גרם לכך שמצאתי את עצמי מוגהצת את חולצותיו בעודי יושבת חולה בכיסא-גלגלים... ולעתים היה עושה 'ברוגז' לחודשים ללא סיבה ממשית.

באחד הלילות לאחר שהוכיחתי ברחתי מהבית. הוא התקשר אלי וביקש שאציל אותו, כי הוא נוטה למות... בשבועי גרר אותי פנימה, תוך משיכה בשערותי... רק לאחר ששבר את אפי וטופלתי בב"ח, המשטרה אסרה עליו להגיע לביתנו, אך אני שוב הגנתי עליו ועל ילדי ודאגתי, שהדבר לא יתפרסם וישמר בסוד". בת שיחי מתפתלת בין שאלותי ובין רצונה, שאני אבין את סיבלה המתמשך:

"עד היום אין לי הסבר רציונלי ואינני מבינה את תגובותי. הוא היה בוכה ואני מכבסת את בגדיו. הפחד ליווה אותי גם כשיצא מהבית!!

סוף סוף אזרתי כוח ולפני שלוש שנים, ביוזמתי, התגרשנו והתהליך היה קשה. ההחלטה לכך נבעה, מן הסבל הרב שסבלתי כל כך הרבה שנים. אולם אכזריותו לא הסתיימה - אסוני העצום הוא בכך, שלמרות היותי אם מסורה וטובה, שהסתירה כל השנים את הבושה ועברה מסכת יסורים, על אף שניסיתי לשמור על התא המשפחתי, בעיקר על שלושת ילדינו. הוא בעזרת מניפולציות כגון: איום בהתאבדות או הפסקה בנטילת-תרופות, בדרך של איומים זרועת פחד, שילדי לא היו מסוגלים להתמודד עימם, הצליח לשכנע אותם ולהרחיקם ממני. הוא הצליח לשכנעם כי עליהם לשמור עליו ולהתנתק ממני!!! והם לא יכלו לעמוד מולו!!

המשך בעמוד הבא...



מאז ומתמיד, אני יכולה להעיד על עצמי, שהייתי רעייה טובה וישרה ואדם טוב. מאידך גיסא, הוא התגלה כשתלטן ודרש באופן כפייתי כי יעל פיו יישק דברי. אני הייתי מרצה אותו כי פחדתי מנחת זרועו ומהשפלות, לי לא הייתה מילה. הגרוע מכל הייתה האלימות, ההתעללות הפיזית והמילולית לאורך כל השנים. מיד בתחילת חיי-הנישואין, כאשר סרבת לציאת עימו הוא חבט בי ושרט אותי. אם לא שמעתי בקולו 'אחטפתי' מכות. לעתים למחרת ההלקאות היה שואל אותי כיצד אני מרגישה... כשנסענו לחו"ל - הוא לא איפשר לי לטלפן לשלושת ילדינו שנישארו בארץ, ואם טעיתי בנהיגה הייתי 'חוטפתי' מכות וגערות מבישות כגון: שיתקי את לא מבינה כלום". פעם, כשהיינו בטויל במזרח הרחוק - הוא השאיר אותי לבדי באמצע רחוב. הגעתי חזרה אל המלון, בעזרת אנשים טובים, ואז הוכיחתי מכות רצח. לעיתים הוא השתכר ובהיותו שתוי היכה אותי קשות כי סירבתי, מחמת עייפות, לציאת לקונצרט".

תוך כדי התפתלות והעלאת זיכרונות קשים ולצורך מתן עדות הוגנת ושקולה, בת-שיחי ממשיכה קפוצת-שפתיים:

"לאורך כל השנים נאנקתי תחת מכותיו המרושעות ושתקתי. רציתי שלום-בית ושקט נפשי. הוא היה מכה ואחיי מתחרט, בוכה, מאיים בהתאבדות, מיתחלה ועוד

שיערה החום הגולש על כתפיה, עינייה הירוקות השקועות עמוק בארובותיהן, החיך שעל שפתיה - כל אלה אינם מעידים על ה'סיפורי' העגום, שחבוי בתוכה כבר עשרות שנים.

גם ביתה האסתטי והמוקפד שבכפר-סבא, הקפה והרקינים הטעימים שהוגשו, לא העידו על כאבה העמוק שיפרוץ במהלך שיחתנו.

"אש בווערת בעצמותי!" פתחה את שיחתנו הנוקבת: "לאחר עשרות שנים הגעתי סוף-סוף ליכולת הנפשית ולרצון לפתוח את חרצובות-לשוני ולספר ברבים את שעברתי, וזאת מבלי לחשוף את שמי, מחשש 'עינא -בישא' לילדי ונכדי היקרים לי מכל".

אביה, הסוחר וחסיד-ברסלב ואמה עקרת-הבית, גידלו אותה ואת ששת אחיה ואחיותיה, במרכז תל-אביב, סמוך לגימנסיה 'הרצליה' שברחוב הרצל. בגיל 12, עברה עם משפחתה לבני-ברק, מחשש השפעת הסביבה החילונית בת"א. עד שהיתה בת 15 למדה במוסד התורני "בית-יעקב": "למרות שינגעתי ברדיו והאזנתי, אפילו בשבת ל"שלושה בסירה אחת" וידי לא נשרה... לצבא לא התגייסתי כדי לא להכאיב להורי או לאכזבם. אולם עקב הכרותי את העולם-החילוני החלטתי לחזור-בשאלה".

המעבר לבני ברק היה גורלי. לאחר ארבע שנות ידידות נישאה לצעיר מקומי, בוגר "מדרשיית נועם" ששירת בצבא. "אינני יודעת מדוע נמשכתי אליו. ייתכן שהוא זה שפתח בפני, כנערה מתבגרת, עולם חדש של קולנוע וספרים ולימדני על היחסים בין המינים וכדומה.

למרות שהוריו התנגדו ללימודים גבוהים, אני זו שסייעתי בידיו ודאגתי שילמד באוניברסיטה. עבדתי בעבודות מזדמנות כדי לפרנסו ולממן את לימודיו. למן ההתחלה הוא נהג בי ביד-קפוצה. הוא החל לעסוק בגרוטאות, אך במהלך השנים הפך להיות מנהל בנק ידוע.

אנחנו - המבוגרים.

כולנו זוכרים היטב, איך שנים רבות נשאנו עינינו בחשש וביראת כבוד כלפי מעלה, כלפי המבוגרים מאיתנו. לא ברור איך זה קרה פתאום: אנו-עצמנו הפכנו להיות המבוגרים בסביבה. ואנחנו שואלים את עצמנו, לא רק "איך טס הזמן?" אלא: האם באמת זה אפשרי שאנחנו בני "גיל הזהב", או "בני הגיל השלישי"? אפילו אם נכיר בכך, בינינו לבין עצמנו, לא נעלה על דל שפתנו את הכינויים 'של פעם': 'קשישים', 'שישיים' ובהחלט לא 'זקנים'. בוודאי, כמעט כל אחד מאיתנו, מצא את עצמו מתרעם על הקריין בטלוויזיה או על העיתונאי בעיתון היומי שסיפר על 'קשישה בת 65' או על 'זקן בן 80'.

עם המודעות העצמית שלנו, אפשר לראות איך גם החברה מסביבנו משתנה: יותר ויותר נפתחות האפשרויות שלנו להיעזר ולמצוא עניין במגוון נושאים, לצד ההזדמנות להתנדב ולתרום בחזרה. בגיליון זה של 'גימלתון' נביא הפעם שלל

כתבות שעוסקות בנושאים האלה בדיוק: רבים שמעו על הארגון הנקרא ח.י.ל, אך לאותם אלה שאינם יודעים, נסביר על הארגון ונביא כמה דוגמאות מפעולותיו בתקווה שכל מי שחפץ יוכל לקחת חלק בהן.

נביא את סיפוריה של אשה כפר-סבאית (שאת שמה או את תמונתה לא נפרסם), שחיה מרבית שנותיה כאשת איש ואם לילדים, לכאורה - כמו רבות אחרות, אלא שהיא היתה שרוייה בפחד ובאימה מתמשכים, בצילו של בעל מתעלל במובנים רבים. דווקא בעת 'התבגרותה' היא עשתה מעשה ויצאה עם האמת שלה אל האור. זאת בכתבתו של ברוך בר-סלע. שתי כתבות יביאו רשמים מאירועים שנערכו למען שורדי-השואה בחודש שעבר, ובמדור האחרון "קצרים...קצרים..." כמה רעיונות מקוריים המותאמים לקהל 'שלנו'. רובנו יודעים שלגיל המבוגר ישנם גם יתרונות לא-מבוטלים: מעגל החברים שהתחלף ונעשה מגוון, אולי אפילו מעניין

יותר, המשפחה אשר נזקקת לנו יותר מאשר אנו נזקקים לה, הביקורת שכהתה עם השנים כלפי תופעות, אנשים ואפילו כלפי עצמנו, והחמלה שאנו מגלים שהיא קיימת בנו. גם אם אנו מסתכלים לעיתים אחורנית בגעגועים, אנו מבינים שגם הגעגוע הוא זכרון של משהו שהיה טוב. ותמיד יפה לסיים בדברים שנאמרו ע"י אנשים חכמים:

הנרייטה סאלד אמרה: "הצעיר הוא בעל עיניים טובות יותר, אך הזקן מיטיב לראות ממנו".

אנדרה מורואה, הוגה הדעות הצרפתי: "הצרה האמיתית שבזקנה אינה רפיון הגוף, אלא אדישותה של הנשמה." ואסיים בכמה שורות אופטימיות משירו של זלמן שז"ר (כן, נשיאנו השלישי) שכתב:

אין לך גיל שאין לו גיל משלו. ואשרי המשכיל המבחין בין כל גיל בגילו ואוי לאוויל המבלבל גילו... כי חן כל גיל - על גילו הוא.

תאיר אלוף

לא לזהי החמלה הפתרוניס סיפור חיים של אשה מיוחדת



החלטתי. כי לא היה לי מנוס מכך. אני בסך-הכל בן אדם!

את דבריה, מסיימת האשה האמיצה הזאת: "המסר שלי לנשים וגברים מוכים: אל תישארו במקום הנורא. "קחו רגליים" וצאו מן הבית הזה מוקדם ככל האפשר. אפילו אם משמעות הדבר לחיות על לחם ומים. אין לאיש הזכות לפגוע בכך ולהשפילכן. ואני פונה גם אל הקוראים, שעדים לחיי-התופת שעברו עלי, ואני מבקשת לצאת לרחובות ולזעוק בשמן של נשים כמותי!!!

המשך מעמוד קודם.

הוא הצליח גם לנתק אותי ואת ילדי מקשר עם בני משפחתי, וכך, הם נטולי-זיכרונות מהסבים, מהסבתות, מדודים ובני דודים. אני שרציתי שקט, שלא סיפרתי לאיש אודות ההשפלות והסבל הפיזי והנפשי הקשים וזאת מפחד מוות, מצאתי עצמי לאחר הגרושין מטופלת אצל פסיכולוגית, נתמכת בשיטת "מימיה" אולם עד היום אני מדחיקה אירועים רבים כדי שלא להכאיב לעצמי. מחמת הקושי להתמודד עם העבר הקשה והמשפיל!

את ביתי הקודם עזבתי מבלי שלקחתי דבר והתחלתי לבנות את חיי מחדש בבדידות רבה! אבל בדיעבד, "אינני מתחרטת על

עורכת ראשית: תאיר אלוף ■ **חברי המערכת:** דוד אלדר, שפרה אנטמן, ברוך בר-סלע, יהודה זיסמן, פנינה מלך, יצי רז, רות שמאי, ניצה זיידל, סוניה פלדמן ■ **המו"ל:** "סביון" - העמותה למען האזרח הוותיק - כפר-סבא ■ **רכזות המערכת:** נאוה סלומון, זבה באום, מורן שפיר ■ **כתובת המערכת:** תל-חי 4, כפר-סבא, טל': 09-7676452, פקס: 09-7666997 ■ **עיצוב גרפי ודפוס:** זיגוג הפקות בע"מ 09-7495959

אוהבים את הרהיטים שלכם? ... רוצים להתחדש?

"גיא ריפוד וחידוש רהיטים"

הינה מרפדייה משפחתית מכפר אז"ר בעלת מסורת בחידוש וריפוד רהיטים. ביכולתנו לבצע חידוש לכל סוג של רהיט, כולל החלפת בד/עור, ספוג המילוי, תיקוני עץ וצביעה.



חיסכון ניכר בהשוואה לקניית ריהוט חדש

התקשרו עוד היום

"גיא ריפוד וחידוש רהיטים"

מכפר אז"ר

054-6631364

www.lipson.co.il

נציג החברה יגיע לביתכם עם מבחר בדים ורעיונות לחידוש ללא כל התחייבות מצידכם.

אוריאנה פאלאצ'י - לוחמת צדק גם ליהודים

רות שמאי

4. אני מתביישת שהטלוויזיה שלנו "בוכה" רק על ההרוגים הערבים ואת הקורבנות היהודים אינה מזכירה כלל.
5. אני מתביישת במפלגות השמאל (שלצידן נלחמתי שנים רבות) אינם מזכירים את תרומתם הרבה של יהודי איטליה במלחמה נגד הנאצים, אותם יהודים, שנכדיהם פוחדים היום על חייהם בערי איטליה, בלגיה וצרפת.
6. זה מביש, שבשם ישו הקדוש, (אגב, יהודי שבלעדיו לא הייתה היום עבודה ועושר לכנסייה הקתולית) מאיימים עלי ורוצים להעניש אותי;
ואוריאנה פאלאצ'י מסכמת ואומרת: "אבל אני לא פוחדת, ואמשיך להגן על זכותם של היהודים לחיים שלווים, גם אם אצטרך להתנגד לדעתם של כל תושבי הגלובוס



אוריאנה פאלאצ'י (1929-2006)

חד-משמעי וחרף את שנתת היהודים. המאמר כתוב בסגנון של המאמר הידוע של אמיל זולה "אני מאשים" (אותו פרסם הסופר הצרפתי הנודע, בפריז בשנת 1898 בעקבות העוול שנעשה לדרייפוס היהודי שהורשע כמרגל על לא-עוול-בכפו ועורר גל של אנטישמיות בצרפת), כאשר היא מתחילה כל פסקה במילים "אני מוצאת שזה מביש" או "אני מתביישת" ולשונה חדה כתער!

רציתי להביא, בלשונה, כמה סעיפים מתוך מאמרה:

1. אני מוצאת שזה מביש לראות את התהלוכות של אלפי אנשים (בעקר מוסלמים) אשר צועקים, מעליבים ומקללים וכך מציתים את השנאה ליהודים. אלה, "מוכנים למכור את אמה שלהם", על מנת לראות את היהודים שוב בדכאו ובברגן-בלזן.

2. אני מוצאת שזה מביש לראות את חוסר התגובה של הכנסייה הקתולית, אשר ירושלים כה חשובה וקדושה לה, אבל "אין לה מילה" לומר לאלה שמסתירים ארסנלים של נשק באותה עיר, על-מנת לפוצץ יהודים באוטובוסים ובמסעדות.
3. אני מוצאת שזה מביש שסטודנטים מוסלמים בכל אירופה, מעוררים את האנטישמיות שגורמת להרס של בתי-כנסת ובתי-קברות, אבל חלק מן האיטלקים אוהבים אותם... כפי שאהבו את מוסוליני.

יום-השואה' חל בחודש שעבר, אך הנושא ממשיך ומעסיק. גילויי האנטישמיות בעולם בכלל, ובאירופה בפרט, לא מפסיקים. חלק גדול מהמנהיגים המדיניים, וגם חלק מן העיתונאים, פשוט לא רואים ולא שומעים. לכן החלטתי להביא לפניכם קול אחר, קול של עיתונאית איטלקיה, לוחמת צדק ובכלל זה מתנגדת נמרצת לאנטישמיות.

אוריאנה פאלאצ'י (1929-2006)
אוריאנה פאלאצ'י נולדה בפירנצה שבאיטליה. אביה היה לוחם נגד הדיקטטורה של מוסוליני, וכבר בגיל 16 הצטרפה לשורת הלוחמים. אחרי המלחמה התפרסמה כעיתונאית מוכשרת וזכתה להערכה רבה גם כסופרת. היא סיקרה סכסוכים ומלחמות ברחבי העולם. עבודתה דרשה אומץ רב, ואפילו נפגעה כמה פעמים עקב זאת גם במכסיקו, יון ויוגוסלביה. היא ריאיינה מנהיגים מן השורה הראשונה, מאמריה נתפרסמו בעיתונים רבים, בין היתר ב: "ניו יורק טיימס" ו"לייף". כשתיארה את המתרחש באירופה, היא המציאה את המונח: אירוערביה, מונח, שמגדיר לדעתה את השפעת המוסלמים על תרבות אירופה. את דעתה בנושא זה, היא הביעה במאמר שפורסם בשנת 2002.

במאמר זה, היא מתייחסת למה שהתרחש באירופה בתחילת המאה הנוכחית, וכאילו זה נכתב היום. כאן היא מגנה באופן

בבית החולים / דוד אלדר

אתה כבר פה? יש זמן, עוד מעט ניגש עם סל תרופות על המגש.

ובין אוכל לתרופות, ניתן קצת לחיות. אם יצאת בשלום, המלץ על המקום. ברור שצריך להגיע עם תסמיני המחלה, אחרת: מה שווה כל המלאכה?
הצוות - בדיכאון: אם אין חולה, אין חזון. להגיע לפנימית ו', בעיה-עליך להיות בגיל הפנסיה.
אח"כ פתוחה הדרך לכל טיפול בעל-ערך. ויש גם כל הנוחיות, מיטות מתכווננות לכל כיווני הרוחות, רגלים למעלה, ראש למטה, וגם להפך. ואם נמאס לך מ'הקיפולים' לשכב ישר, גם יכולים...

האחיות נמרצות ונחמדות, אך לגשת אל חולה - לא תמיד ממהרות,

בבוקר, בשעה שש בול, מגיע הטיפול. לרגע לא נעזוב אותך לבד,

זה הראשון בשורה, כי ב-6:30 באה הוספה: "למה תיקח כדור אחד? קח שניים תהיה נחמד!" בשבע, 'על השעון' בול, בלי למהר ובלי בלבול, מגיעים לקחת דם: ארוחת-בוקר ללבורנטית שבבנין, כל זה נרשם במחשב, ואתה - אל תתערב! בשעת ביקור הרופאים יפענחו את הסיפור. בפנימית ו' בבית-החולים שזה מקום מיוחד לקשישים, הגישה היא מכל הלב, ואל לנו להתרגש. למחלקה מגיע בהחלט ציון לשבח,

למרות שמלון 5' כוכבים' זה לא בטווח... אבל 4 כוכבים - בא בחשבון, ומצטרף לכך לבנובון. במחלקה הארוחות הן לא 'גורמה', וכי למה אתה מצפה? שהטבח יהי סופר-שף? העיקר שהאוכל לא יישרף! האחיות נמרצות ונחמדות, אך לגשת אל חולה - לא תמיד ממהרות,

וכאן המקום להודות:

לצוות הרופאים ולכל האחיות - נאמר שלום ולהתראות! מקווה רק בחלום! תודה על טיפולכם ותשומת הלב ושלכולם תהיה בריאות ורק כין

ח.י.ל - חיים לשנים

זהבה באום

מופעלת תכנית ייחודית, להתאמת הסביבה למניעת נפילות. עד היום בוצעו כ-400 ביקורים בבתי קשישים, שם נבדק נושא הבטיחות והותקנו עזרים לשם כך. **הרצאות וימי-עיון:** מתקיימים בנושאים שונים כגון: בעיות ראייה, שמיעה, בע"ח כמקדמי בריאות, מיניות בגיל המבוגר, פעילות קוגניטיבית, שיפור/שימור זכרון, תזונה, שינה, מיומנות תקשורת בינדרית, "סבאות" - התפקיד במשפחה המורחבת ועוד.

עם אוכלוסיה בוגרת. **פטאנק (כדורת-ברזל):** פעילות המתקיימת בבית-ספר 'ארן'. במהלך פעילות זאת התגבשה נבחרת פטאנק ייצוגית הלוקחת חלק פעיל בתחרויות ארציות, וזוכה בגביעים לגאות המשתתפים. גם במועדון גימלאים "סירקין" הותקנו מגרשי פטאנק ויש להם קבוצה מסודרת. לפני מספר שבועות הוקמו מגרשים בקניון ערים ליד מגרש השעשועים. **שיתוף פעולה עם חברת 'טבע':** במסגרת תרומתה של 'טבע' לאוכלוסייה המבוגרת,

ח.י.ל פועל לקידום אורח-חיים בריא בקרב האוכלוסייה המבוגרת בכפר-סבא, המטרה היא שיפור הבריאות והתפקוד הפיזי והנפשי בגיל המבוגר. בעירנו הוא מופעל ע"י 'סביון' העמותה למען האזרח הוותיק בכ"ס, בליווי מקצועי של 'אשלי' (מיסודו של גיוינט), ובשיתוף אגף-הרווחה והמחלקה לטיפול באוכלוסייה מבוגרת בעיריית כפ"ס. הפעילות מתבצעת במספר תחומים: **פעילות גופנית:** במסגרת ח.י.ל פועלים חוגי התעמלות מותאמים לאזרחים וותיקים, עם מורים מוסמכים לעבודה

פעילותי במסגרת ח.י.ל: הנחיית סדנא לתקשורת בין דורית: "מעגל החיים ויצירה"

סוניה פלדמן

ליצירה - והמשתתפים יוצאים מהקורס עם מזכרת ממשית ממנה. הסדנא יצרה למעשה קבוצת תמיכה ואפילו חברויות חדשות בין המשתתפים לבין עצמם. אני אישית - בכל סדנא ואפילו בכל מפגש, שואבת כוחות ליצירת הסדנאות הבאות, המשוב שאני מקבלת מהמשתתפים בכל פעם - מחזקים בי את ההרגשה שהנושאים הנידונים בהן קרובים לכל אדם באשר הוא.

הסדנא, שהיא בת שמונה מפגשים, כוללת נושאים הקשורים למעגל המשפחתי, למשל: חיזוק ה"אני לעצמי", יחסים בתוך המעגל המשפחתי, קשרים עם חברים, מעברים, שינויים ועוד. התיאוריה מבוססת על תורתו של מורי שוורץ (עיקרי תורתו מופיעים בספר "יום שלישי עם מוריי" מאת מיץ אלבום). במפגשים אנו משלבים התנסויות חוויות, סיפורים אישיים עם מודלים תיאורטיים. אני אישית, הוספתי מפגש אחד שמוקדש

לפני 12 שנים נשלחתי לקורס הראשון להנחיית קבוצות. היה זה מיזם משותף בין גיוינט-אשל וח.י.ל, שהתקיים בבית-החולים ע"ש שיבא (תל-השומר). בקורס לקחו חלק 24 נשים מכל סניפי ח.י.ל. בהיותי מרפאה בעיסוק בבית-חולים פסיכו-גריאטרי, מצאתי עניין מידי בנושאים הנלמדים. מיד בסיום הקורס התחלתי בפעילות התנדבותית בהנחיית קבוצות בכפר-סבא במועדונים שונים בעיר.

סקירת הסדנא למתנדבי ח.י.ל

ניצה זיידל

לעשות עם החולשות ואיך לחזק את היסודות החיוביים שבנו. גם בגילנו יש עדיין שאיפות, ואיך מתמודדים עם הטרואמות שעלולות לחסום את דרכנו. הסדנא העלתה אותנו לספירות גבוהות מחד תוך עיסוק בחיי יום יום מאידך. יבורכו: היוזמים, המנחים וחברי הסדנא. מי ייתן ונבורך בסדנאות דומות גם בעתיד.

או חומר אישי שמאפיין אותנו, והדיון הקבוצתי נסב סביבו. הלקחים, לעומת זאת, נלמדו ע"י כולם. למשל, אחת מהנוכחות הביאה פסלים מעשה ידיה, שבהם תארה משפחות בדרך למחנה השמדה, זו הייתה דרכה להביע את מחאתה האישית על היחס המנוכר של המדינה לשואתי יהודי לוב. אחרת הביאה ציור מעשה ידיה וכן את הסיפור העומד מאחוריו, וממנו הבנו מדוע הפסיקה לצייר. חברה אחרת, שהמדיטציה היא חלק בלתי נפרד ממנה, הסבירה: איך הגיעה ומה עשתה לה המדיטציה. ראינו איך מתוך צילומים ניתן לראות איך אנשים שונים מתייחסים באופן שונה אל חברה ונוף. איך ספר יכול להשפיע על אדם גם בשינוי עיסוק. וכן איך מחזקת האמונה הדתית עם שירים הקשורים בה את ההווה של המאמין. שיר שנכתב על ה"בית" העלה לדיון את מקומו של הבית בחיינו, ומה הוא בכלל בית. מתוך ספור משל, שהשמיעה אחת החברות, למדנו מה

גליה ממשרד הרווחה יזמה, ואנו - המתנדבים, לקחנו בה חלק. את הסדנא הינחו גל וגלעד, סטודנטים צעירים מבית ברל, במסגרת התמחותם כמנחי קבוצות. מלכתחילה, לא ניתן שם לסדנא, מה שגרם לכמה אנשים לפרוש כבר בתחילה. אך אנו הסקרנים, הבנו מאוחר יותר, כי המטרה לא הייתה לפתח נושא לימודי כלשהו, אלא לערוך היכרות אישית עמוקה בין המשתתפים לבין עצמם. למדנו על המשותף בין אנשים התורמים למען הקהילה וקיבלנו פידבק על מעשינו. כמו כן, ניסינו לגעת בבעיות הנוצרות עקב היותנו מבוגרים בעלי כישורים אישיים שונים, אשר באים מרקעים ומתפקידים שונים. הגרעין נוצר כבר לאחר שני מפגשים. התוודענו אל כל האנשים אשר היו מוכנים להישף ולשתף, ואיתם המשכנו בדרך. הפגישות נפתחו בברכות ובאיחולים של איש לרעהו, כל פעם בדרך שונה כיד הדמיון הטובה על המנחים. מידי שבוע התנדב כל אחד מהחברים להביא חפץ

פתוח כל ימות השבוע
כולל יום שבת
8:30 - 19:00

חוסכים כסף
קונים ישירות מהיבואן!



גַרְדֵן הוֹם סֵנְטֵר מַעֲבָר

חברה ליבוא ושיווק ריהוט גן, ציוד קמפינג, גינון, חקלאות ובניין



3750
ש"ח

סט שולחן 220 x 100 ס"מ
 אלומיניום עם פלדת
 זכוכית כולל 8 כסאות
 אלומיניום בשילוב בד
 טקסטילן רחיץ

~~4700~~ ש"ח



2499
ש"ח

פינת ישיבה מפוארת "סמדר" לבית ולגינה. 4
 מקומות ישיבה. אלומיניום בשילוב רטאן סינטטי.
 לשולחן פלדת זכוכית.
 צבעים: אפור, חום בהיר



1399
ש"ח

סט סיאסטה כולל 4 כסאות מתכת
 בשילוב רטאן סינטטי לבית ולגינה.
 צבעים: לבן, קפה, אפור



4 כסאות
100 ש"ח

כסאות במבחר צבעים



מבחר גזיבו מתקפל
 6x3, 3x4.5, 3x3 מטר

- ריהוט-פינות ישיבה לבית ולגן • אביזרי חשמל • שמשיות • אביזרי גינון
- כלי עבודה • אביזרי אמבטיה • אינסטלציה • ביגוד ונעלי עבודה • צבע
- מוצרי חשמל • ציוד קמפינג • דשא סינטטי • כיסויים לריהוט גן

כביש ראשי קלאנסווה - נתניה www.gardenhc.co.il
טל': 09-8945818, נייד: 050-2944331

ערב הוקרה לניצולי שואה ביוזמת עיריית כפר סבא

ענת בלזברג - סגנית דוברת עיריית כפר סבא

המתקיים מידי שנה בערב יום השואה, בו משתתפים ניצולי שואה, דור שני ושלישי ותלמידי בתי הספר התיכונים בעיר ועוד. לאחרונה שופצה ושודרגה רחבת אנדרטת השואה ברח' נורדאו לרווחת התושבים, הפוקדים את המקום בטקסי יום השואה והגבורה ולאורך כל ימות השנה. הפרויקט הינו פרויקט משותף למוזיאון כ"ס, מחלקת חשמל, מחלקת גינון ונוף ומחלקת עבודות ציבוריות בעיריית כפר-סבא, בהובלת ד"ר דבי שני. בנוסף, תלמידי ביה"ס 'יצחק שדה' משכבת ו' ייקחו אף הם חלק בפרויקט ויאמצו את האתר יחד עם מוזיאון כפ"ס. האימוץ כולל מספר מפגשים בבית הספר, בהם יועברו תכנים שונים ומערכי שיעור ע"י נציגי המוזיאון ושורדי שואה, ייכתבו דפי הסבר ומידע ע"י הילדים, ישתלו פרחים ברחבת האנדרטה ועוד.



צילום: עפרי מור שקד

פועלה ונחישותה זוכים ניצולי השואה בעיר לליווי צמוד וסיוע רב. בכפר-סבא ישנם כיום על פי ההערכה יותר מ-2500 ניצולי שואה. העירייה והמחלקה לטיפול באוכלוסייה המבוגרת באגף הרווחה יחד עם עמותת "סביון" שמים את נושא הטיפול בניצולי השואה בסדר עדיפות גבוה ביותר ופועלים לרווחת ניצולי השואה בהיבט הכלכלי, החברתי, הריגשי ועוד. השנה יזמנו הקמת שירות ייעוץ חדש בשיתוף עמותת 'אביב', במסגרתו מעניקים מתנדבי העמותה לתושבים ייעוץ, המסייע להם במימון זכויותיהם. אגף הרווחה בעיריית כפר סבא מעניק ליווי וסיוע לאותם ניצולים על מנת למלא את צרכיהם הקיומיים במגוון רחב של נושאים כגון מתן סלי מזון, עזרה ביתית, טיפולי שיניים, רכישת משקפיים ועוד. בנוסף, ישנה פעילות בתחום הקהילתי-מניעתי במועדוני הקשישים 'נחשוני' ו'סירקין' וכן במועדון 'מפגש בכפר' של העמותה למען הקשיש, שם ישנן פעילויות רבות כגון הרצאות, טיולים וסדנאות במגוון נושאים. בעיר מתקיימים מגוון רחב של פרויקטים חברתיים בהם מעורבת מערכת החינוך העירונית וביניהם פרויקט 'חוזרים לבית הספר' - פרויקט בו ניצולי שואה חוזרים לספסל הלימודים בבית ספר, פרויקט 'זיכרון בסלון' - שורדי שואה מגיעים לבתי תושבי העיר ומספרים את סיפורם האישי, רב שיח בין דורי

ניצולי שואה רבים תושבי כפר סבא הגיעו יחד לערב הוקרה מכובד ביוזמת עיריית כפר סבא. ערב ההוקרה התקיים במגדלי הים התיכון בעיר בהובלת חברת המועצה דר' דבי שני ובמעמד ראש העיר יהודה בן חמו ובשיתוף עם 'סביון' העמותה למען האזרח הוותיק בכפר-סבא ומחלקת הרווחה של עיריית כפר סבא. כמו כן השתתפו: מר אבי דיכטר - יו"ר הקרן לרווחה לנפגעי השואה בישראל, מר רוני קליסקי - מנכ"ל הקרן לרווחה לנפגעי השואה בישראל ומכובדים נוספים. במפגש הופיע בשיר ובשיח יובל דור. ראש העיר יהודה בן חמו ברך את המשתתפים ואמר כי, "כל היושבים כאן היום הם אנשים עם היסטוריה לא פשוטה - היסטוריה של מאבקים, מלחמה וניצחון. אנו מאמינים כי אנו חייבים לכם, אוכלוסיית שורדי השואה, חוב גדול. אני מבטיח לעשות כל שביכולתי על מנת להקל עליכם ולו במעט לשיפור איכות חייכם". בדבריו סקר ראש העיר את היוזמות העירוניות הרבות הקיימות בעיר למען רווחתם של שורדי השואה. לדבריו "בתחילתה של הקדנציה מיניתי ועדת היגוי עירונית מיוחדת לנושא שורדי השואה, בראשותה והובלתה של ד"ר (סא"ל מיל) דבי שני, שמובילה פרויקטים רבים שמטרתם להעניק תמיכה וחיבוק לניצולי השואה בעיר. אין ספק כי בזכות

אירוע הצדעה של משטרת ישראל לשורדי השואה

נאוה סלומון

תודתם וציינו כי למשטרת ישראל יש גם פנים אחרות ושונות מאלו המוצגות בתקשורת בימים אלה. היתה זאת חוויה בלתי נשכחת. מחכים בקוצר רוח להמשך הפעילויות המשותפות. כל הכבוד למשטרת ישראל!



בפיקודה של פקד ג'נט, צוות הספארי, ונציגי עיריית ר"ג. התכבדנו בכיבוד-קל, ויצאנו לסיור באוטובוסים בשטח הספארי. אפילו החיות השתאו למראה האוטובוסים שאינם נוסעים שם בדרך-כלל. כשחזרנו לפארק המוריק והפורח, חיכתה לנו רכבת-טיולים שלקחה חלק מהמשתתפים לסיור ברחבי הפארק, קבוצה אחרת נכנסה למוזיאון "אדם וטבע" ולגן הקטוסים. לסיום הוגשה ארוחת צהרים חגיגית סביב שולחנות ערוכים בכל-טוב. להקת צעירי רמת גן הנעימה את זמן בשירים מוכרים וקצביים ולקינוח - הגיעה תזמורת המשטרה בהרכב מלא, וניגנה משירי החג ושירי א"י. אין מילים שיצליחו לתאר את עוצמת החוויה ואת כמות האהבה והכבוד שהעניקו כל המארגנים של יום מיוחד זה למשתתפים. כולם כאחד הביעו את

ביום רביעי ה-6 במאי, התקיים מפגש בין שורדי שואה ממועדוני "מפגש בכפר כ"ס ו"קפה אירופה" מחדרה, ובין נציגים של קורס פיקוד ומטה של משטרת ישראל, לאירוע ל"ג בעומר בפארק רמת גן, את האירוע יזמה המשטרה. השנה, זאת השנה השמינית שקורס זה של משטרת ישראל מאמץ את שני המועדונים האלה, הקצינים משתתפים בקורס זה, מקיימים קשר קבוע עם שורדי-השואה בשתי הערים. בלוח-הזמנים של הקורס משובצות מלכתחילה פעולות שמיועדות לתכלית זאת: קצינים אלה מגיעים לבקר, לשוחח ולשמע את סיפוריהם של החברים במועדונים אלה, הם מדריכים בנושא פעילות גופנית לגיל השלישי ויוזמים אירועים שונים לאורך השנה. באירוע האחרון, הגיעו המשתתפים לפארק ר"ג בהסעות מאורגנות, זכו לקבלת פנים חמה ומחבקת על ידי קציני המשטרה שבקורס הנוכחי, וכן אנשי השיטור העירוני



מוזיאון ראלי קיסריה

ברוך בר-סלע



להבין, אלא ליהנות" - העיקרון מומש בכך, שהכניסה ללא תשלום!

במוזיאון מוצגת אמנות לטינו-אמריקאית מתקופות שונות של אמנים ידועים יותר וידועים פחות. יש בו אולם שמוצגת תערוכה ארכיאולוגית "חלומו של הורדוס, המתארת את קיסריה לתקופתיה - הלניסטית, הרודיאנית, רומית, ביזאנטית, איסלמית וצלבנית.

ב-2007 נחנך במקום מוזיאון שני, "זיכרון ספרד". הוא מוזיאון המוקדש להיסטוריה היהודית, יש בו יצירות על התנ"ך, יהדות ספרד בימה"ב. הכניסה לחצר בנוייה בסגנון החצר של ארמון אלהמברה שבגרנדה, ספרד. כמו-כן ישנה בו מזרקה ע"ש קולומבוס ומזרקה אריות. פסלי אישים חשובים כאבן-גבירול, יהודה הלוי, הרמב"ם ושפינוזה. המוזיאון מוקדש לזכר היהודים שגורשו מספרד ופורטוגל, וכן ישנו בו אולם המוקדש לזכר הקהילה היהודית של סלונקי שנכחדה כמעט כולה בשואה ביניהם הוריו של ה.רקאנטי שמוצאו מקהילה זאת.

הקיץ בפתח, ואנו מבקשים מפלט מחום השמש ועם זאת, רוצים ליהנות מהרוח הנושבת מהים הגדול. לכן הפעם נבלה במוזיאון ראלי שבקיסריה שמתקיים בו מפגש של אדריכלות, אמנות הפיסול והציור והוא צופה אל הים.

הארי רקאנטי אספן אמנות שפרש מעסקי כספים הקדיש עצמו לאמנות ובאוקטובר 1993 חנך את המוזיאון ששטחו 9000 מ"ר ובו גן פסלים על 40 דונם. המוזיאון מורכב למעשה משני מוזיאונים שתוכנם שונה:

המוזיאון הראשון, ממוקד באמנות לטינו-אמריקאית והוא מצוי במבנה בסגנון ספרדי-קולוניאלי שתוכנן והותאם לאור ולתנאי האקלים במקום. מוזיאון זה, הוא אחד מכמה מוזיאונים שהקים ע"ש בנק האחים ראלי, בנק שוויצרי-פרטי שבאמצעות רכישתו עשה רקאנטי את עיקר הונו.

הארי רקאנטי ורעייתו הגיעו לדרום ומרכז אמריקה בשנות ה-80 ו"גילו" את האמנות ששבתה את ליבם. הם יזמו הקמת המוזיאון כשהעיקרון - "מטרת האמנות היא ההנאה, ועל כן אין צורך ללמוד או

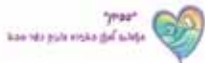
כיצד להגיע ?

מכפר סבא לכיוון צפון עד לקיסריה בכביש 2.

המוזיאון ברחוב רוטשילד [ע"י מגדל המים] טל: 053-7106214

המוזיאון פתוח : בימים - ב', ג', ה', ו' ושבט בשעות 10:30-15:00

כאמור, הכניסה ללא תשלום!



מאמאנט לילת הלהנה

בואו לשחק כדורשת - משחק כדור המבוסס על חוקי הכדורעף אשר תופס תאוצה בארץ ובעולם.

ועכשיו, חדש! קורס כדורשת לגימלאים !!!

קורס המלמד ומסביר, תוך התנסות ותרגול, את יסודות המשחק. הקורס מכשיר נשים בגיל השלישי להוביל פעילות לקידום אורח חיים בריא, בוגרות הקורס ישמשו כנאמנות כדורשת וינחילו את הכללים ואהבת המשחק בישוביהם.

אין צורך בניסיון קודם. גוף ונפש ספורטיבית - יתרון

לפרטים והצטרפות

תמר גיל- רכזת חיל

09-7641145 | 09-7676452

כיתה לה רק אספר -

מבצע

- מסך אייפון 4 -- 150 ₪
- מסך אייפון 4S -- 150 ₪
- מסך אייפון 5 עם מגן זכוכית מתנה -- 250 ₪
- מסך אייפון 5S עם מגן זכוכית מתנה -- 300 ₪
- מסך אייפון 5C עם מגן זכוכית מתנה -- 300 ₪

יש במלאי מסכים ל
| גלקסי | נקסוס | LG |

Samara phone

samara-phone

חנות טלפונים | תיקונים | אביזרים נלווים

טירה - קניון סמארה
052-5555979 / 054-6644441

Samara phone

חג פסח שמח

יבוא ושיווק רהיטים
ממיטב החברות בארץ ובעולם

רהיטי זאהר



**מחירים נמוכים
לרהיטים איכותיים**

**עד 50% הנחה
על רהיטים מהתצוגה**

**ייצור לפי
הזמנה**

- חדרי ילדים ♠
- חדרי שינה ♠
- מזרונים איכותיים ♠
- סלונים ♠
- מזנונים ♠
- פינות אוכל ♠
- כורסאות טלויזיה ♠
- ריהוט משרדי ♠
- ריהוט בסגנון עתיק ♠

רהיטי זאהר - טירה

09-7930395, 050-5342623

קצרים... קצרים... קצרים...

מיזם עירוני חדש - "חיזוק השפה העברית"

תושבים מתנדבים מהעיר מסייעים לעולים חדשים לשפר את השפה העברית "חיזוק השפה העברית" הינו מיזם ייחודי של המחלקה למשאבי קהילה והתנדבות באגף הרווחה בעיריית כפר סבא, המדור לקליטת עולים בעירייה והמרכז להשכלת מבוגרים. מדובר בפרויקט שמטרתו שיפור השפה העברית כשפת דיבור וקריאה לעולים חדשים, והוא כולל שיחות והוראה בלתי פורמלית של השפה העברית לעולים חדשים על ידי מתנדבים תושבי העיר. מטרה נוספת היא לתת הזדמנות לעולים לפגוש תושבים מתנדבים ולהתחבר עמם גם ברמה האישית, אנושית.

המרכז להשכלת מבוגרים העמיד לטובת המתנדבים והעולים את כיתות המרכז לצורך המפגשים. המתנדבים מקבלים הדרכה ראשונית ממורה באולפן. כיום לוקחים חלק בפרויקט 12 מתנדבים, חלקם מתנדב מול זוג עולים וחלקם עם עולים בודדים.

ניתן להעביר פניות לשגית לוק-פדרמן, המחלקה למשאבי קהילה והתנדבות, טל': 09-7641109 או במייל sagil@ksaba.co.il

הריקוד. נוירולוגים מומחים ומטפלים במחלה, הירצו על הפרעות תנועה ועל יתרונות המיזם הכולל גם ריקוד. כמו-כן, נשמעו סיפורים מנסיונם של חולי פרקינסון שהשתתפו במפגשים כאלה.

ראש העיר יהודה בן חמו, הביע את הערכתו ליוזמה החשובה הזאת "שתאפשר לחולי פרקינסון ובני משפחתם לחוות חוויה ספורטיבית ובריאותית שתטיב עם מצבם, ולו לשעה קלה, ולהתקדם מבחינה בריאותית ומורלית כאחד. אני גאה על כך שגם בתחום זה כפר סבא חלוצה גם בנושא זה."

לפרטים: טל' 09-7681372 או בדוא"ל habanera@smile.net.il

מועצת הנוער העירונית הקימה קבוצה בפייסבוק שנקראת "כפר-סבא מאז ועד היום"

מועצת הנוער העירונית יזמה קבוצה בפייסבוק בשם "כפר-סבא מאז ועד היום" עם תמונות היסטוריות של העיר וסיפורים נוסטלגיים אישיים של התושבים. הקבוצה בפייסבוק מאפשרת לתושבים להתרפק על אירועים שונים שקרו בכפר-סבא, להעלות שאלות שונות על אנשים ותושבים ותיקים, לספר על דמויות מפורסמות שגדלו בעיר וללמוד על כפר-סבא של פעם. הקבוצה בפייסבוק מאפשרת הצצה לתולדות העיר כפר סבא וחשיפה למידע מנקודות מבט שטרם נצפו או סופרו.

יהודה בן חמו ראש העיר, "גאה מאד במיזם הזה, ומזמין את כולם ללמוד, לשתף, להכיר ולהוקיר על כפר סבא מאז ועד היום".

כתב: דותן חסנון

דרושה (מאד)

מתנדב/ת בעל/ת רכב (אפשר גם דו-גלגלי) לחלוקת עיתוני 'גימלתון'. החלוקה היא למספר לא-גדול של נקודות בכפר-סבא. 'גימלתון' יוצא-לאור אחת לחודשיים, ורצוי לחלק את העיתונים פעמיים בתקופת זמן זאת. צרו קשר טל': 09-7676452

מועדון הבולאים

מועדון של אנשים שתחביבם הוא איסוף בולים, מתקיים בבית רייזל שברחוב גאולה, בשיתוף התאחדות בולאי ישראל. כמו-כן, יעסוק המועדון בנושאי מטבעות, שטרות וטלגרפים. פעילויות במועדון: יצירת קשר בין אספנים; החלפת בולים; הרצאות; הערכות אוספים ועוד.

עלות הפעילות במועדון - סימלית בלבד. המעוניינים יפנו למוטי לייפר טל. נייד: 052-4230032

לראשונה בארץ: חוג ריקודים סלוניים לחולי פרקינסון

חולי פרקינסון, בני משפחה, ואנשי צוות רפואי לקחו חלק במפגש יוצא דופן: יום עיון מקצועי ראשון בסוגו בנושא: תרומתו של הריקוד לחייו של חולה הפרקינסון. המפגש התקיים במעמד ראש העיר יהודה בן חמו במועדון 'הבנרה' (מועדון מקצועי ללימוד ריקודים סלוניים). המפגש נערך בחסות עמותת פרקינסון בישראל והמכון להפרעות תנועה, מרכז רפואי 'שיבא', בראשות ד"ר שרון חסין.

במהלך יום העיון נחשפו המשתתפים לתוכנית הייחודית "לרקוד לבריאות"- המאפשרת לחולי פרקינסון ליהנות מיתרונות

שריטת השווקים

ניצה זיידל

ייתכן שזה בגלל זיכרונות ילדות, כשנמשכתי אחר אמי אל השוק. לא רק דוכנים, צבעים, ריחות וטעמים, כל בעלי המלאכה: נפחים, מסגרים, סנדלרים, הם ישבו בחנויות, ובהם ניתן היה לצפות. למרות שהלכתי לאיבוד בשוק לא אחת, כנראה הפכתיו למקדש מעט!

לכל אדם 'שריטות' משלו, וכל אחד עושה בהן כבשלו. אצלי: הטיול בשווקים, עושה לי זיקוקים... אפילו אם זה מסתיים ב"גברת עם סלים". בשוק ריחות ושלל צבעים, בשוק אנשים עוברים ושבים. וקריאות הרוכלים את התמונה משלימים. דוכן נושק לדוכן, הכל כה מגוון. כאן ערימות ירק ופרי, הכל מריח טרי טרי! בגדים של 'טובי המותגים', גם לבית וגם לחגים. וצעוקים עד השמים: "שלם עבור אחד, וקח לך שניים", ויצאת נשכר, זה אכן לא יקר! 'הנבירה' כאן מותרת, אם זו לא תואמת - תמצא מיד אחרת. ההמולה אשר לי, בגילי קצת מפריעה, כאן באוויר הצח נעלמת ונמוגה. העייפות כלא הייתה, כשמרוצים מרגישים נפלא. מרכולי פאר מרכולי ענק, אינם מושכים אותי כה חזק. את הימים היפים של פעם, אני מוצאת דווקא בשווקים שיש בהם טעם של פעם...

POLICE

MY NAME MY RULES

ניימאר במגרש אופטינייס

על אלפי
המשקפיים
המובילים
בעולם

1+1



אופטינייס

www.optinice.co.il * 9126

בכפוף לתנאי המבצע

טירה - כביש ראשי, ליד כיכר סמארה, מול העירייה | 09-7689252

הפינה החמה צ'ק-צ'ק

מאת: פנינה מלך



הפעם שני מתכונים, אשר בנוסף לקלות הכנתם, הם יוסיפו ססגוניות לשולחן:
צ'יפס מעולם אחר
האם ניסיתם להכין צ'יפס מקולורבי? נסו ולא תאמינו - אם תוסיפו גם בטטה, תהיה התדהמה כפולה...

המצרכים

- 2 קולורבי
- 4-6 בטטות (ארוכות וצרות)
- 2-3 כפות שמן זית
- 1 כפית פלפל שחור גרוס
- 1 כף פפריקה מתוקה
- 1 כף מלח גס
- 1 כף עלי-רוזמרין יבש

אופן ההכנה

לחתוך את הירק לרצועות בעובי של חצי ס"מ (אורכם לא משנה), להניח בתבנית הגדולה של תנור-האפייה ע"ג נייר אפייה. לסדר כל ירק לחוד, רצועה ליד רצועה. להזליף שמן ולפזר מעל את כל התבלינים. לאפות בחום של 200 מעלות, כשעה, עד להשחמה מלאה.

ניוקי ססגוני

המצרכים

- 1 חבילה ניוקי
- 10-12 עגבניות שרי
- 1/2 קופסה זיתים שחורים פרוסים
- 3 כפות שמן זית
- 3/4 כוס יין לבן
- 5 גבעולי פטרוסילנון
- 1 שן שום
- מלח ופלפל לפי הטעם

אופן ההכנה

לחמם מעט את השמן במחבת, להוסיף תוך ערבוב את עגבניות השרי החצויות. להנמיך את האש ולהוסיף את הזיתים. אחרי כ-5 דקות להוסיף את הניוקי, יין, פטרוסילנון קצוץ ואת התבלינים. להמשיך ולבשל תוך כדי ערבוב מפעם לפעם, על אש נמוכה -כחצי שעה. בתיאבון!

קהילה תומכת - אנחנו כאן בשבילכם!

אב קהילה, פעילויות חברתיות, תיקונים קלים, מוקד לרפואה דחופה.

קהילה תומכת

09-7667669, 09-7678922

09-7665151

גזור ושמור ✂



טלפונים חשובים

"סיביון" - העמותה למען האזרח הוותיק

7945100	משרדים, תל חי 4
7675001	מרכז יום לקשיש, תל חי 4
7662230	שרותי מטפלות/עובדים זרים
	איכות חיים בגיל המבוגר
7641145	הכרמל 43
	"מפגש בכפר" (מועדון ניצולי שואה)
7676452	תל חי 4
7665151	קהילה תומכת, תל חי 4
	סיוע למטפלים בחולי אלצהיימר
7675001	ומחלות דמנטיות אחרות



עיריית כפר סבא

106	מוקד עירוני
	המחלקה לטיפול באוכלוסייה המבוגרת
7641131	הכרמל 43
7669393	ש.ג.ל בן גוריון 19



מועדוני גימלאים

7657623	אלי כהן, ויצמן 189
7655501	יוספטל, שאול המלך 5
7677220	כיסופים, רב גולד 14
7650773	נחשון, נחשון 9
7460170	סירקין, טשרניחובסקי 103
7443107	עליה, ויתקין 12



כללי

100	משטרה
101	מגן דוד אדום
102	מכבי אש
*3201	ערן (עזרה רפואית נפשית)
1700-50-1201	לאזרח הותיק

שידורי הטלוויזיה הקהילתית

ביום ב' בשעה 10:30, יום ג' בשעה 21:30
ערוץ 98 בהוט ובייס-דקן ו-דקן (ממיר)

www.amuta_ks.org

נשמח לקבל את
תגובותיכם על העיתון

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