



חב"ד כפר סבא

כתב וצילם: ברוך בר סלע



בתקיעת שופר, סיפורי חג החנוכה וסדר ט"ו בשבט בו טועמים משתתפי הסדנא מפרות ארצנו.

בכפר סבא גרות שש-עשרה משפחות שלוחי חב"ד הפועלים כל אחד בתחומו וסביבתו והמגייסים מתנדבים מהקהילה ומחוצה לה. הרב יוסי, מתמלא בהתרגשות כשהוא מספר על החוויות הללו, ומציין "יותר ממה שאני נותן אני מתמלא". צא ולמד!

למשל: סייע להעמיד ילד אוטיסט לטקס בר מצווה! בחגים רוקדים ומשמחים את דיירי "שלוותא" ו"רוחמה" ותוך כדי מבחינים כיצד אחד מהבחורים "ניפתח" כתוצאה מהפעילות.

תגובות התושבים לא מאחרות לבוא: "תודה על ההרגשה החגיגית המרוממת" "תודה על המורשת המסורתית. עשיתם זאת מצויין ללא הטפה ועל כך תבורכו" והרב מסכם: הבעש"ט טען שהנשמה יורדת לעולם 70-80 שנה על מנת לעשות טובה פעם אחת לאדם אחד. אז אסור להחמיץ ההזדמנות בעשיית הטובה". "אנו צעירי חב"ד חדורי שליחות. ואם השליח [בגימטריא = שמח] מתמלא בשמחה אזי נישאר צעירים ברוחנו וזה יהיה כוחנו להתגבר על כל הגלים העוברים עלינו". תבורכו בעשייתכם- מצוותכם!!

לאות 24 שעות ביממה. לדבריו: "חב"ד זו תנועת חסידות שחרתה על דגלה לתת את הלב, לדבר בגובה העיניים ללא הטפה ולעזור ליהודים בכל רחבי העולם". במשרד הצנוע מאד ברחוב וייצמן התכנסנו לשיחה כדי להבין את אופי ומרחב הפעילות העצום של חברי חב"ד. הפעילות היא מגוונת ונרחבת וראויה לציון בפני קהל עירונו ומתקיימת בקרב ילדים ומבוגרים.

בית חב"ד מפעיל פעוטון, גן ילדים ומעון. מדריכות מקצועיות מפעילות מועדוני ילדים. לאורך השנה מתקיימת פעילות בכל מוסדות החינוך - בבת"ס יסודיים, חטיבות ביניים ותיכונים. התכניות כוללות לימוד אודות משמעות החגים, זהות יהודית מהי, חגיגות של בר-מצווה ובת-מצווה ועוד. במרכז העיר ובשכונות מתקיימים ארועים בחגי ישראל: משמחת בית-השואבה, סוכות, הדלקת נרות בחנוכה וחלוקת סופגניות, פורים, תהלוכת ל"ג בעומר ושבועות. גם לעולים דוברי רוסית וספרדית מופעלים חוגים ומסיבות חג. סעודות שבת וחג מתקיימות בצד סדרים ציבוריים בערב פסח וחלוקת מצות. בין הנהנים גם חיילים בודדים ואימהות חד הוריות.

ואם לא די בזה בסיסי צה"ל נהנים מפעילות ענפה לאורך השנה גם באמצעות ביקור במוצבים.

חוגי יהדות מתקיימים בבתי אבות ובמרכזי יום לקשיש. כלזמרים משמחים בנגינתם, וילדים מוגבלים וקשישים נצרכים נהנים מפעילות התנדבותית, חולים במחלקות סיעודיות זוכים לביקורים.

משפחות נזקקות ונפגעי טרור מקבלים סיוע קבוע בחבילות מזון, בתמיכה כספית, בעידוד ותמיכה נפשית. הרב יוסי מדגיש את פגישותיו האישיות עם הילדים ומנסה בצורה חווייתית להקנות להם שמץ מהיהדות אם בסדנא לאפיית מצות, תפילות ופיוטים בלווי מוסיקלי, לימוד

לעיתים לא-רחוקות אפשר לפגוש את חסידי-חב"ד במקומות שונים ובהזדמנויות שונות. אם תגיעו לשערי בית-ספר תיכון או אפילו חטיבת-ביניים (בימי שישי בצהרים, בפרט), תוכלו לראות בחורים צעירים שמציבים שולחן מתקפל ומשדלים את הבנים היוצאים 'להניח תפילין'. כמעט כל מי שטס לארצות רחוקות 'נתקל' בבית-חב"ד שם מתגוררת משפחה או יותר אשר מנהלים בית-אירוח לצעירים ושאינם צעירים, בחגים במועדים וגם בשעת צרה.

לכן, הייתי סקרן במיוחד לראיין את הרב יוסי ליפקין, תושב כפר-סבא וצאצא לסב יליד חברון שעלה מרוסיה ליישב את הארץ והיה פעיל מאד כמתנדב בשליחותו של הרבי מלובביץ.

התנועה החסידית חב"ד נוסדה במאה ה-18 ע"י הרב שניאור זלמן מהעיר לאדי (שבבלארוס). בנו דוב עבר לפעול בעיירה לובביץ' שבה שמחה התנועה בשנים הבאות. חכמה, בינה ודעת, ע"פ הקבלה, הם שלושת הכוחות המרכיבים את החשיבה וההבנה ומכאן השכלתנות העומדת בבסיס האמונה הדתית. חסידות זו פעלה והשפיעה רבות בקרב יהודי מזרח אירופה ובמיוחד בבלארוס. האדמור ה-7 והאחרון מנחם מנדל שניאורסון (הוא שידוע בכינוי 'הרבי מלובביץ'), הרים את קרנה של התנועה המיוחדת הזאת, חסידיה התרבו מאד, ולמרות שבכל חייו הבוגרים הוא חי בניו-יורק ולא הגיע אפילו לביקור אחד במדינת ישראל, גם כאן, בארץ, התגבשה קהילה חזקה של חסידי-חב"ד, שפועלים מאז מותו (לפני 22 שנים) ללא אדמו"ר חי, וע"פ הוראתו והם מפיצים את ערכי הדת לפי דרכם. חסידי התנועה ואוהדיה מונים כיום כ-200 אלף.

בן שיחי יליד ירושלים, הרב יוסי ליפקין פועל בעירנו כ-30 שנה בהנהלת כבוד הרב אהרן קנייבסקי. יוסי שנישא לפני 25 שנה וכאן נולדו 6 ילדיו, פועל ללא

דבר העורכת

שלום לך כתיא א'

משפחה. לא כולם היו צברים, שניים מחברינו דיברו עם הוריהם יידיש, אחת מהבנות הבינה רק בולגרית, וילד אחד שידע רק צרפתית. אבל איתנו הם הצליחו לתקשר - בעיקר בהפסקות כשישחקו מחבואים או תופסת. עד חנוכה הם כבר לקחו גם חלק בפטפוטי-הילדים שלנו. את השוני הרגשנו בעיקר בהפסקת האוכל: בשעה 15:30 היו נשלפים מאכלים שונים מתיקי האוכל שלנו שהיו מונחים על מפית רקומה שהבאנו מהבית לאחר שנטלנו ידיים בטור ארוך בהשגחת המורה. לנו, ילידי-הארץ, היה כריך מלחם שחור (שהיו קונים בתור 'חצי-לחם' מדי יום) מרוח בגבינה לבנה עם שני זיתים פרוסים לרוחב, כמו כן היה לנו פרי, לרוב מפירות עצי-הגן שלנו, קלמנטינה או תפוז או באביב שני שסקים. לא הכרנו כמעט שום פרי אחר. ילדי 'העולים' היו מביאים לחם מרוח בשמלץ, או בורקס. ריחות אחרים שבאו משם... כולנו (כל 11 ילדי הכיתה) ידענו לקרוא ברהיטות כבר באמצע השנה, התאמנו בכתיבה-תמה והמורה היתה מקפידה על נקיון המחברות והספרים ובעיקר שלא יתקטמו ותיווצרנה 'אזני-חמור' בפנינות הדפים. למדנו בעל-פה שירים וקטעים שלמים מהתנ"ך, בחגים - היינו מציגים (המחזות פרי-מוחה וכשרונה של ימימה) את סיפור החג (אותם סדינים שימשו אותנו כתלבושות ברוב הפעמים), זכינו לחינוך מעולה ולמדנו הרגלי-עבודה ולמידה מעולים. כבר אז ידעתי: הישגים בלימודים, הצלחה בחינוך - תלויים בעיקר באנשי-ההוראה, בתמיכת ההורים ובהכרה בחשיבות הלימודים שהיתה טבועה בכולנו. שתהיה השנה הבאה עלינו לטובה - שנת תשע"ז - שנת שלום ובריאות!

תאיר אלוף

תמיד כשמגיע היום האחרון של החופש הגדול, והלוח מורה על ה-31 באוגוסט, זכרונות רבים מציפים ועולים בתוכי. אני ילדה בת שש (כמעט בדיוק, בחופש הגדול חגגו לי יום-הולדת), לובשת חצאית קפלים, חולצה לבנה עם כפתורים רכוסה עד למעלה, שתי צמות מוקפדות קשורות בשני סרטים לבנים שאמי גיהצה על גבי הקומקום החם לפני שקשרה חזק חזק, כי שערי הדק נטה להתפזר מהקליעה ההדוקה. השעה 12 בצהריים ואני מוכנה לצעוד לעבר כתיא א'. מדוע 12 בצהריים? פשוט מאד: השכונה בה גרנו הוקמה זה מקרוב, והמועצה המקומית הצליחה להכשיר רק מבנה אחד ישן לצרכי-חינוך הילדים. בשעות בוקר היה המבנה משמש כגן-ילדים, ובהריים למדו בו ילדים משתי שכבות-גיל: כתיא א' וכתיא ב'. קראו לשיטה הזאת: "משמרת שנייה" ו"כתיא מצורפת". רק ב-1 בספטמבר התחלנו בשעה 12, ביתר ימות השנה (וגם בשתי השנים שבאו אחריה) התחלנו ב- 14:00 וסיימנו ב-18:00 אחה"צ. בימי הסתיו והחורף - כשחזרנו הביתה (ברגל, אלא מה?) היה חשוך מסביב, פנסי-רחוב כמעט שלא היו בנמצא. כתיא נפלאה, מורה נהדרת - ואנחנו ילדי כתיא א', שלמדנו לסירוגין (שעה אחת לימוד ושעה אחת עבודה עצמית) זכינו בשני העולמות: במשך הזמן בו היינו צריכים למלא בכתב אחר הוראות המורה מהשעור שעבר, היינו מקשיבים בפה-פעור לסיפורים שקראו ילדי כתיא ב' באותה עת ממש, ואפילו היינו מנסים לחשב את תרגילי החשבון המתקדמים שלהם. מורתנו - ימימה, שצמתה היתה מגולגלת בחן רב סביב ראשה ועיניה הכחולות תמיד מחייכות, היתה מאפשרת גם לנו לענות (אבל רק אם ילדי כתיא ב' לא הצליחו...) על שאלות ששאלה. מספרנו הכולל היה 22 תלמידים (כאמור בני השש ובני השבע...) חדר הכיתה היה קטן ולמן השבוע השני היתה לכולנו תחושת



שנה טובה

שתה השנה הבאה אלינו לטובה
שנת בריאות טובה ושנת פריחה

אמארת "גי'אלתאן"
אמארת "סב'אן"

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:** "סב'אן" - העמותה למען האזרח הוותיק - כפר-סבא ■ **רכזות המערכת:** נאוה סלומון, זהבה 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 רהיט 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.

שומרים על השיניים בגיל השלישי

ד"ר ירון ברנשטיין

מלאכותי. לרוב, יש צורך בטיפול עם תכשירים המכילים פלואוריד בריכוז גבוה המשמש למניעת מחלת העששת.

עששת שיניים עששת (ריקבון) השיניים אופיינית לגיל צעיר ופוחתת עם הבגרות. בגיל המבוגר יותר נרשמת עלייה בכמות העששת, שמתאפיינת הפעם במיקומה הייחודי בשורשי השיניים, שנחשפים בעיקר בעקבות מחלת חניכיים. העששת מוחמרת במצבים של ירידה בהפרשת הרוק ופוגעת במרבית השיניים. בעששת שעל גבי השורשים יש לטפל באופן יסודי ומוקדם, בשל התקדמותה המהירה ביותר. גם כאן מומלץ לבצע ביקורת תקופתית כל 6 חודשים. הטיפול חייב להיות מהיר ויסודי הכולל טיפולי מניעה אצל שיננית וטיפול פלואורידציה במרפאה ובבית.

אובדן שיניים עקב מחלת החניכיים והעששת אובדת כמות גדולה יותר של שיניים בגיל מבוגר. אובדן זה גורם לבעיות אסתטיות ותפקודיות. לאחר בדיקה מקיפה יציג רופא השיניים בפני המטופל תכנית טיפול שתכלול מספר אפשרויות להשלמת השיניים החסרות, כגון גשר, תותבות או שתלים. קודם לביצוע התכנית הטיפולית יזומן המטופל לשיננית, ולעיתים גם לרופא המתמחה בחניכיים לצורך טיפול ומניעת מחלות במשך הקיים.

(ד"ר ירון ברנשטיין הוא סמנכ"ל רפואה של רשת 'מכבידנט').



את רירית חלל הפה, כולל אזורים שאינם נגישים למטופל, כמו השטח שמתחת לשון.

החמרה במחלת חניכיים האיפיון הקל והשכיח של מחלת החניכיים כולל דלקת ברקמה הרכה, ואילו בצורתה המתקדמת מתבטאת המחלה בספיגת העצם התומכת בשיניים. עם הגיל עולה השכיחות של ספיגת העצם, שבאה לידי ביטוי בהאצה בניידות השיניים, וגורמת לבסוף לאובדן שלהן. מחלת החניכיים ניתנת לטיפול ומניעה, הן בטיפולים פשוטים יחסית, הכוללים הסרת אבנית והדרכה בהיגיינה, והן בטיפולים מורכבים יותר הכוללים גרידת חניכיים בהרדמה מקומית וניתוחי חניכיים תוך בניית העצם שאבדה.

ירידה בהפרשת הרוק הירידה בהפרשת הרוק מתרחשת באופן הדרגתי עם הגיל, בשל התנוונות בלוטות הרוק. הירידה מוחמרת במצבי חולי מסוימים ועקב נטילת חלק מסוגי התרופות.

מעבר לתפקידו בעיכול המזון, הרוק משמש גם כנוזל סיכה, והיעדרו מקשה במיוחד על מטופלים עם שיניים תותבות. כל תנועה של התותבת בחלל הפה, עם מיעוט רוק, גורמת לכאבים ולפצעים. כמו כן, יכולתו של הרוק בניטרול חומצה, מסייעת להגן על הפה מפני מחלת העששת. בהתאם לכך, מיעוט של רוק אינו מאפשר נטרול יעיל של החומצה המופרשת על ידי חיידקים, מה שעלול להוביל לעששת, המכונה במקרים אלה 'עששת דוהרת'.

תהליך הניוון של בלוטות הרוק מתרחש באופן מואץ בקרב מטופלים שעברו הקרנות באזור הראש והצוואר בשל גידול סרטני והתוצאה המתקבלת הינה ירידה דרסטית ומהירה בכמות הרוק הגורמת לסבל רב ולכאב.

הטיפול בירידה בכמות הרוק מתבצע בעיקר באמצעות תכשירים המעודדים הפרשת רוק, ובמצבים קיצוניים ברוק

אריכות החיים עלולה לפגוע באיכות החיים של בני הגיל השלישי בכל הנוגע לשינויים הפיזיולוגיים המתחוללים בגופם, ובכלל זה גם בחלל הפה. לפניכם 5 תופעות זהב המתרחשות בתחום הדנטלי עם עליית הגיל ומחייבות מעקב ושימת לב.

כשיגדי גוב שר' אם יש לך זהב בלב ולא בין השיניים - סימן שאתה צעיר, הוא כנראה לא תיאר לעצמו, שגם מי שעבר את גיל הפנסיה נחשב בימינו כמי שכוחו במותניו. עליית איכות החיים ואיתה אריכות החיים גרמו לכך שמי שחצה את רף ה-70 ממשיך לעבוד, להתנדב, לבלות וליהנות מהחיים. עם זאת, הגיל בהחלט נותן אותותיו בכל הקשור לשינויים גופניים, ובכללם חלל הפה ומצבו הדנטלי. השינויים מופיעים באופן איטי והדרגתי. אין חוקים או גיל ספציפי לעצם הופעתם, אך הם מחייבים התייחסות מיוחדת הן מצד רופא השיניים והן מצד המטופל.

להלן חמש תופעות מרכזיות המתרחשות בחלל-הפה עם עליית הגיל:

ריריות חלל הפה שינויים שינויים נינוניים חסרי משמעות, אך לעיתים הם יכולים להצביע על סרטן חלל-הפה. מחלה קשה שמופיעה לרוב לאחר גיל 40 וקשורה לעישון ולשתית אלכוהול. יש לשים לב לכל שינוי צבע או צורה בשפתיים, לחיים, לשון וחניכיים ולהיבדק מיידית על ידי רופא השיניים מיד עם הופעת התסמינים.

חשוב להדגיש כי סרטן חלל-הפה הינה מחלה קשה וקטלנית. עקב אחוז התמותה הגבוה הגילוי המוקדם הינו בעל חשיבות רבה ויכול לגלות נגעים טרום סרטניים או נגעים סרטניים עוד בשלב ההתחלתי. הטיפול בשלבים המוקדמים מביא לרוב להחלמה מלאה.

בנוסף, מומלץ לבצע בדיקה תקופתית כל 6 חודשים גם אם אין ממצא חריג. במסגרת הבדיקה התקופתית רופא השיניים יבדוק



יש לנו דף בפייסבוק!

העמותה למען האזרח הוותיק כ"ס

רוצים להיות חברים שלנו?

דוחפים להצלחה - עמותת "פוש"

"לתקן את העולם - פירושו - לתקן את החינוך" (יאנוש קורצ'ק)

בחדשים האחרונים כולנו, כל צופי הטלוויזיה על ערוצי השונים, היינו עדים לקמפיין של משרד החינוך שמטרתו היתה לשכנע את כולם שתלמידי תיכון שאינם לומדים ונבחנים במקצוע המתמטיקה ברמה הגבוהה ביותר ("חמש יחידות") לא יוכלו להתקדם בחייהם באופן משמעותי. לא רק אנחנו חשבנו שזהו מסר מוגזם, אפילו שר החינוך נפתלי בנט הודה לאחרונה שהיה זה קמפיין אגרסיבי למדי. רבים מתלמידי ישראל על מגזריהם השונים אינם יכולים וכנראה גם אינם צריכים להשאיר מתוסכלים וחסרי בטחון בעתידם אם לא יצליחו לעבור את המשוכה הגבוהה הזאת. ולא משום שחסר כשרונם או מיעוט יכולותיהם אלא גם בשל תנאים חיצוניים כמו חוסר במורים מיומנים די-הצורך או משום שהם מתעניינים בנושאים אחרים ובהם ברצונם להתפתח, אך במיוחד אם הוריהם אינם מסוגלים לממן שיעורים פרטיים בהם מושם הדגש על קשייו הספציפיים של הילד. למרות האמור לעיל, ישנה הסכמה חברתית רחבה שקשיים בלימודים גורמים לילדים תיסכול שפוגם בביטחון העצמי - וזה אלמנט שחשוב להמשך החיים. כבר בימים הקדומים הכירו בחשיבות הרבה

של החינוך והלימוד: "בן חכם ששמו אָב; וְכִסִּיל אָדָם בּוֹזָה אִמּוֹ." (משלי ט"ו 20) וכן: "הַנֶּזֶק לְעָרַךְ עַל פִּי דַרְכּוֹ-גַם גִּי יִזְקֶיךָ לֹא יִסּוּר מִמֶּנָּה." (משלי כ"ו) האחריות על החינוך שהוא השער לעתידו של הילד, היא על הדור הבוגר, זאת יודעים כולם. ואת התובנה הזאת מיישמים בהתנדבות מלאה אנשי עמותת "פוש" שמונים מעל 1600 איש ואישה ברחבי ישראל. לעמותה זאת התוודעתי כשנפגשתי עם הרכז האזורי, מנחם יודלמן. שמעתי ממנו על הפעילות הרחבה שמתנדבי כפר-סבא מבצעים. כל מתנדב מתבקש לתרום שעה וחצי בכל שבוע, בזמן הנוח לו (אפשר בשעות הבוקר במתחם בית-הספר, או בשעות אחה"צ). לכל אחד מתאימים ילד או נער שנוקקים לעזרה בלימודים. הפעילות מתבצעת בתחומי בית-הספר או במתני"ס קרוב או בחדר הספרייה (לא בבית התלמיד ולא בבית המתנדב). במפגש השבועי עוזר המתנדב לתלמיד, יוצר איתו קשר אישי - לומד על הבעייה או הקשיים שניצבים לפניו ועוזר לו לפתור אותם כמיטב יכולתו. לעזרתם של המתנדבים יוזמת עמותת "פוש" הרצאות מקצועיות, הדרכות פרונטאליות וכמובן עזרה אינטרנטית. בית-הספר, שבו לומד הילד, משתף פעולה באופן מלא: המחנך או המחנכת, היועצת וכמובן

המנהלת) עומדים בקשר, באופן רצוף לרשות בכל שאלה או בעייה. בית הספר מספק למתנדב את ספרי הלימוד וחומרי-למידה שרלוונטיים לעזרה הנחוצה לתלמיד. כמו כן בכל מוסד לימודי ישנו איש (או אשת)-קשר לכל עניין סידורי. מי ומי במתנדבים: קשת הגילים רחבה: נערים ונערות לפני גיוס, סטודנטים, אנשים עובדים שמפנים לעצמם שעה וחצי בשבוע וכמובן גימלאים וכל מי שמוצא לנכון לתרום את חלקו בשטח חשוב זה. הפעילות השנתית מסתיימת במשוב דו-צדדי: גם המתנדב מסכם את ההתקדמות (לדעתו) וגם ביה"ס שולח את חוות דעתו לעמותה. כמובן שנערכות גם פגישות עם הנוגעים בדבר. לא קשה לשער את מידת החשיבות של התרומה הזאת ראשית לכל לתלמיד הנתרם, שנעזר ומגביר את הישגיו אך לא פחות מכך למתנדב שרואה את ההתקדמות ומבין את חשיבותה לחייו העתידיים של הילד, לא פחות! שנת הלימודים תשע"ז כבר יצאה לדרך - עמותת "פוש" מחכה לכם, המתנדבים בעם! ליצירת קשר: רכז ההתנדבות בכפ"ס הוא מנחם יודלמן טל': 052-3987205. m@judelman.co.il

התחלות חדשות

סוניה פלדמן

"יש כל כך הרבה בעולם: אם רק יהיו לנו עיניים לראות זאת ולב לאהוב ויד לאסוף בה את הדברים אלינו" כך כתבה לואיז מוד מונטגומרי, הסופרת הקנדית הידועה. עברו עשרים שנים. כל כך הרבה זמן וכל כך מהר הוא חלף: לא פשוט לעזוב עיר אחרי כמעט 50 שנה להשאיר מאחורינו המון זיכרונות מנעורים, מעבודה, לימודים, הקמת משפחה והרגלים מקומיים חברים והתמצאות בכל פינה ודמויות מוכרות בהליכה ברחוב. גם אז וגם עכשיו בחודש ספטמבר, חשבנו על החגים המתקרבים. גם אז החסידות עזבו את אגם החולה ונדדו לאפריקה החמה. גם אז יום אחד פתאום צצו החצבים ובישרו על סתיו מתקרב. למרות שהעיר שלנו הייתה במרכז השרון ונוסדה לפני 100 שנה היא לא שינתה את פניה חוץ מבניינים רבים שנוספו והקניון שהיה למרכז "התרבות". עדיין נסענו לקונצרטים והצגות למקומות אחרים ובכל זאת ההחלטה להתחיל הכל מחדש בגיל מבוגר ולעבור לכפר סבא לא היתה פשוטה. היה חשש: איך נסתדר? במה נמלא שעות הפנאי? איך נרגיש לגור קרוב לילדים ולנכדים? אומרים שישנם שלושה דברים

בחיים שכאשר הם עוברים אין להשיבם בחזרה: הזמן, המילה וההזדמנות. נכון, שאז היינו עדיין צעירים נמרצים עצמאים וגיל 80 היה מאוד רחוק ונחשב לזקן מאוד. כשישבתי מול אימי חשתי בליבי, שיש לי עוד כל כך הרבה זמן עד שאגיע לגילה, לא הבנתי מדוע בכל מפגש היא מדברת על רופאים ותרופות ועל חשש לאבד עצמאות. בנוסף, בכל פעם כשהגעתי לבקר אותה היינו צריכות ללכת "ליסידורים", לבנק, לרופא וכד', וכשרציתי לעזוב אותה ולנסוע באוטובוס אחרון הבייתה היתה אמי תמיד אומרת: "רק באת וכבר את נוסעת?" התנצלתי שוב ותרצתי זאת בעבודה, בבעל, בבית ובסידורים שלי, אבל כמו בכל דבר צריכים להיות באותה סיטואציה בכדי להבין את השני. בספר "יבנני אנייג'ן" פושקין כותב: "חלומות, חלומות שנים שנים איך זה התרחקתם כל כך מהר" (תרגום חופשי). התחלה חדשה תמיד יותר קלה אם יש לנו משפחה תומכת ויוזמת ואם באים למשהו מוכן. הרבה מבוגרים שפרשו לפנסיה באו לכפר סבא להיות קרובים למשפחה, לנצל הרבה הזדמנויות תרבותיות שהעיר מזמנת בשפע. הרבה השתלבו מהתחלה בהתנדבות

בחברה חדשה בפעילות במועדון, אבל בחיים לא הכל מושלם. חלק מאיתנו עברו אסון או טרגדיה במשפחה, אחרים ירדו פיזית או קוגניטיבית הרבה נותרו לבד עם העצב והכאב על אובדן והחיים לא חזרו להיות כמו קודם. שוב קשה להתחיל מחדש, ובלי תמיכה ואהבה של משפחות וחברים כמעט בלתי אפשרי לחזור לעצמנו. החיים חזקים מאוד ואם מחליטים להיות, ואם יש למי ולשם מה לקום בבוקר, מנצלים את האנרגיות "הנסתרות" ושוב מתפקדים. חלק גדול מאוכלוסייה מבוגרת מרגישים טוב עם הזקנה, כי מוטב להיות צעיר בזקנה - מלהיות זקנים בצעירותם. אולי אפשר לאמץ את המשפט של אלברט איינשטיין: "האוויר הוא בריאות טובה וזיכרון רע". לקראת שנה חדשה אני מאחלת לכולנו התחלות מוצלחות, יכולת תפקוד, יכולת לשמור על בריאות (כמה שזה תלוי בנו) ולשמור אפילו בכוח על מה שיש לנו. שנה טובה, בשורות טובות והרבה בריאות!



אופטיקה מוראד

אופטומטריסט קליני (בעל תואר שני M.Sc)
בוגר אוניברסיטת פנסילוניה ארה"ב

עדשות ראייה ועדשות מגע מולטיפוקאל

מכונה מיוחדת לצילום רישתית המאפשרת אבחון ומעקב 

לסכרת, לחץ דם, גלאוקומה, ניוון רישתית

בדיקת לחץ תוך עיני 

מיפוי קרנית לגילוי קרטוקונוס 

בדיקות ראייה (לרישיון רכב) 



מבחר גדול של משקפי שמש וראייה
מהמותגים המובילים בעולם



חדש לחברי קופ"ח מכבי

למכבי מגן זהב

משקפי ראייה **חינם** עד גיל 18 עד 600 ש"ח

למכבי שלי

מעל גיל 18 - הנחה של 1000 ש"ח

שירות אדיב ומקצועי

טירה, כביש ראשי מול השוק

09-7935112

www.opticamurad.com

מסלולון משפחתי



חרובים בתל חדיד

ברוך בר-סלע

המתוקה מפיקים קמח חרובים ודבש חרובים לאפיית עוגות, הכנת ממתקים ותחליף לשוקולד.

זרעיו הקטנים חומים ובעלי קליפה קשה. לאחר הפרשתם הם נובטים בקלות. הזרע שוקל כחמישית הגרם ומכונה בשם:

"גרה", משערים שהגרה שימשה כמשקולת לזהב ומהשם גרה נגזרה יחידת קאראט המשמשת לשקילת זהב ויהלומים. "מחצית השקל בשקל הקודש עשרים גרה" [שמות ל, י"ג]. מאוחר יותר קראו לקאראט קורט ומשם-נגזר- קראט! **איך מגיעים לתל-חדיד:**

ביציאתכם מכפר סבא סעו לראש העין על כביש 444 בכיוון יער בן-שמן הכביש יובילכם לאתר 'חיל התחזוקה' ולשלט המכוון לתל שעליו ניתן לטייל וכמובן גם לנפוש בפיקניק! טיול נעים



ספטמבר-אוקטובר החרוב מפיץ ניחוח עז של פריחה זכרית. מאחר ופריחתו אינה באביב משערים שמוצאו מאזורים טרופיים.

שמו הלטיני של החרוב נגזר מיוונית ופרושו: קרן, ושמו העברי נגזר כנראה מחרב וזאת בשל צורתו. ואולי שמו נגזר מחרב-יבש כי החרוב גדל גם בתנאי יובש.

העץ ירוק עד ונופו מגיע לגובה 8-10 מטר. העץ הובא ארצה כנראה בתקופת שלטון היוונים או בתקופת בית שני כי אינו מוזכר בתנ"ך אלא בתלמוד ובמשנה וחלו עליו דיני מעשרות פאה ותרומות.

אף מוזכר כקללה "חרובין תאכלו". העץ 'אוהב' חום, גדל במורדות הרים בחברת אלת המסטיק ועמיד בפני יובש הקיץ תודות לשכבת השעווה העבה המונעת התנדפות המים מהעלים וכן מערכת שרשי עמוקה ולצדדים.

החרוב דו מיני, ישנם עצי נקבה ועצי זכר וההאבקה נעשית ע"י חרקים ורוח. פרוי נראה כתרמיל ושימש בעבר כמזון לבהמות ולאנשים עניים. כיום מציפתו

בסמוך ליער בן שמן מתנשא תל חדיד לגובה 147 מטרים. בקפלי הקרקע שבה טמון הישוב המזוהה בשם "חדיד" ישנם שרידים מתקופת יהושע בן נון, שרידים מממלכת יהודה [מאה 7-8 לפנה"ס], ואף נמצאה רצפת פסיפס של ספינה שטה בנילוס. בתנ"ך מוזכר הישוב "חדיד" כאחד הישובים של שבי ציון "בני לד חדיד ואונו שבע מאות עשרים וחמש" (המאה ה-5 לפנה"ס). העיר בוצרה בימי החשמונאים ולדברי ההיסטוריון בן מתתיהו, אספסינוס (קיסר רומי במאה ה-1 לספירה), לכד את העיר אחרי המרד הגדול. העיר מופיעה במפת מידבא. במלחמת העצמאות ערביי "חדיתא" תקפו את תושבי בן שמן ובמבצע "דני" נכבשה חדיד ונהרסה. כיום בסמוך לתל נמצא הישוב חדיד שמתיישביו היו עולים מתימן ורומניה.

בכניסה הצפונית לתל, חורשת עצי חרוב שניתן להנות מפירותיהם ומצילם. חרוב הדבש, מזן סנדלאוי והקפריסאי מבשיל בין יולי-ספטמבר, ההבשלה אינה אחידה ומותנית בסוג הזין. במהלך

פרוייקט ה"צברים"

מורן שפיר עו"ס קהילתית

מרסל כרמלי, מועדון סירקין: הגיעה לארץ מפרס למחנה-עולים ליד עזה. החוויה של השבלולים והתולעים שעלו לה על הידיים בקטיפת הצבר הראשון יצרה את הצבר האישי שלה.



יפה בלייר, מועדון נחשון: הצבר הוא אילן היוחסין שלה... כל הפירות הגדולים מייצגים את כמות הילדים, והפירות הקטנים את כמות הנכדים והנינים.

התערוכה תתקיים בחודש נובמבר, החל מה-11.11 עד סוף החודש בקניון ערים. ארוע הפתיחה ב-11.11 בשעה 11:00.

להיות הבולגרייה הדוברת עברית, להיות חלק מהחברה הישראלית בארץ, להיות חלק מקבוצה...

לילות רבים ישבתי והעתקתי מחברות שהיה כתוב בהן בעברית, בלי להבין מילה, רק לתרגל ימין לשמאל, אותיות לא



מוכרות ושפה מאוד מוזרה. כל זאת קרה, תחת תאורת עששית מנפט. הרצון העז שלי, המתיק את הגלולה המרה ולזיכרון זה הקדשתי את הצבר".

קלמן בירן, ניצול שואה, מועדון כיסופים: המסמרים הזכירו לו את החוויה הלא נעימה, אך הוא עם הפנים קדימה "על הדבש ועל העוקץ..."



לאוכלוסייה המבוגרת נולד פרויקט "הצברים" המשותף לששת מועדוני הגמלאים בעיר. את הרעיון יזמה המורה לאומנות במועדונים - מילי ריבלין אשר עבדה עליו במשך שנה שלמה ושיאו יבוא לידי ביטוי בתערוכה גדולה בה יוצגו 100 פסלי צברים בגודל טבעי אותם יצרו גמלאים וגמלאיות במועדונים.

התערוכה תתקיים במסגרת אירועי ההוקרה לאוכלוסייה המבוגרת בעיר כ"ס בקניון ערים במעמד ראש העיר מר יהודה בן חמו. לכל צבר משמעות מיוחדת הנובעת מהיצירתיות של היוצר/ת

כשבעצם היצירה והתוצר מתארים מסע החולף בין עבר לעתיד וחוקר את היחסים בין הצברים לבין מי שמבקש להיות כזה. לכל צבר מצורף הסיפור האישי של האמן שיצר אותו. הפסלים עשויים מחומרים מגוונים כמו בד, נייר, בקבוקי פלסטיק, כפתורים ואפילו סקוציים ועשויים בטכניקות שונות כמו פסיפס, רקמה סריגה ועוד.

שושנה ניניו, מועדון סירקין: "הצבר שלי מדבר על החלום שלי להיות צברית,

גלריה ARTE ב"המבריא" - פעילות חבורת

רות שמאי

בימבריא' דוגמא כזו. אני מתייחס לדיוור מוגן כאל מוסד "של החיים" ולא כאל "שארית של החיים". אורי בית-אור סיים ואמר שעדיית, בעלת המקום, יזמה את התערוכה הקבוצתית, מעשה שהתחיל כהרפתקאה והמשיך למקום שהוא נמצא בו היום. מקום אסתטי, מסודר ומואר, אמנים טובים מוזמנים להציג בו, וכיום הוא גלריה נוספת ומכובדת בעיר כפר-סבא. אני קוראת לכולכם, בקרו והתרשמו בעצמכם מהמקום ומהאמנות. אגב: המקומונים מפרסמים תמיד על פתיחת תערוכה חדשה.



סוסים. הציירת: בתיה רגב.

להתרשם. הדבר חשוב במיוחד לקשישים שאינם יכולים תמיד לצאת החוצה ולבקר בגלריות ובמוזיאונים. האמנים אשר מציגים הם בחלקם מקומיים אבל באים גם מכל חלקי הארץ. אלי, המנהל, מוסיף: אני רק הקצתי את המקום שבו תהיה הגלריה ואני רואה בה פינת חמד, כל חודש וחצי מתחדשת תערוכה. טקסי הפתיחה הם מרשימים וזו שמחה וגאווה שלנו, כולנו. עדי מוסיפה: חשובה לנו הנגישות של היירים המוגבלים—אפילו אלה הסייעים מגיעים. בזמן הצגת התערוכה, מגיעים האמנים לשוחח עם הקהל, שיחה כללית על אמנות ועונים תשובות לגבי יצירותיהם, ואז רואים על פניהם את האושר והסיפוק שהם מקבלים מדו-שיח מרתק שכזה. האינטראקציה בין המבקרים בגלריה מבחון לבין המשתכנים יוצרת תחושה של פתיחות, לפעמים נוצרות אפילו חברויות. שיחה מעניינת, הייתה לי עם הצייר ד"ר אורי בית-אור שהציג ב"מבריא" מספר תערוכות ביניהם "האות והחומר". הוא התחיל את השיחה בברכה לקבוצת האמנים שהציגה ומציגה היום בתערוכה וברך במיוחד את אביה האוצרת. בין יתר דבריו אמר האמן: אני דוגל באופן כללי ברעיון שצריך להביא את האמנות לאותם בני קהילה שאינם נגישים אליה. המפגש עם האמנות מעורר זיכרונות עבר נעימים ולכן צריך שיהיה חלק מרכזי במהלך החיים בדיוור המוגן. העלאת הזיכרונות ולימוד דברים חדשים (כמובן לא רק אומנות) מוסיף המון לאיכות החיים של המבוגר. לפעמים ניתן לקבל מהדיירים הללו ביקורת מועילה, אנשים עם ניסיון חיים, שבעבר היה להם קשר לאמנות. יש

ביקרתי בדיוור המוגן-"המבריא"-אצל מכרה שעברה ניתוח, וגיליתי גלריה שקיימת שם מספר שנים, שמציגה יצירות אמנות, בעיקר ציורים ופסלים. הנושא האחרון היה: סוסים! עבודות יפות להפליא של הציירת בתיה רגב. כשהסתובבתי בתערוכה, אמרתי לעצמי: אמנים - רוצים להציג את עבודותיהם ולהתפרסם, ויפה שעושים זאת גם כאן; אבל, לאחר ששוחחתי עם האחראים לפרויקט זה, הבנתי את חשיבותו הגדולה גם מהיבטים נוספים. שוחחתי עם עידית כהן (בעלת המקום) ועם עדי, מנהלת הרווחה (שאותה הכרתי לפני שנים, כאשר כתבתי מאמר על הנוער בכפר-סבא והעזרה שהוא מגיש לקשישים), עם האמן אורי בית-אור ועם אביה ממון האוצרת של הגלריה וכן עם המנהל אלי. התרשמתי במיוחד מההתלהבות מפרוייקט מיוחד זה, ממעורבותם הרצינית של כל הנוגעים בדבר ואת הדאגה והשמחה על כך שהמשתכנים מתעניינים ומגיעים גם לכל פתיחה של תערוכה חדשה בגלריה כאשר הן מתחלפות, וכמובן גם בימים הבאים, כשהתערוכה ממשיכה להיות מוצגת. כל המרואיינים ציינו שלאירוע הפתיחה מגיע גם נציג של העירייה; ראש העיר ציין באחד הביקורים שהיה רוצה לראות גלריה כזו בכל בתי האבות בעיר.

את הרעיון של פתיחת גלריה הגתה והגשימה בעלת המקום (שהאמנות קרובה לליבה); אביה ממון מפעילה את המקום ומומינה את האמנים. היא מציינת: רוב האמנים שאני פונה אליהם נענים בחיוב ובשמחה; חשוב לי שגם המשתכנים, משפחותיהם וכן תושבים מהעיר יבואו

אירועי קיץ בסביון



תיאטרון האידישפיל - במופע ייחודי "קולות מן השמיים" בהשתתפות ששי קשת ודוד ד'אור. המופע כלל קטעי מוסיקה בעברית, לדינו ואידיש שנשזרו בתוכם סיפורים אישיים של המבצעים. ההצלחה היתה כבירה וכבר שואלים על המופע הבא.

רפי דוידוב - מסע מוסיקלי מסביב לעולם בנגינת חצוצרה בקטעי מוסיקה נוסטלגיים מוכרים.

יציאה לסרט VIP - נאספנו על ידי אוטובוסים לארוחת בוקר מפנקת בסנימה סיטי במרכז גיי בכפר סבא. הצטיידנו במשקה קל, גלידה ופופקורן ונכנסנו לאולמות הממוזגים. התרווחנו בכורסאות המתכווננות לצפות בסרט "קפה סוסייטי" של וודי אלן.

"סביון" העמותה למען האזרח הותיק כפר סבא ציינה את סוף הקיץ במספר אירועי שיא מלהיבים:

מאסטר שף אקספרס - דוברי הספרדית התכנסו לתחרות הכנת מגוון מנות יצירתיות (סלטים וכריכים שונים). בסיום התחרות הוענקו פרסים לזוכים וישבנו לאכול בצוותא את מעשה ידינו.





אנו מזכירים את הגב' ז'קלין ארלוך עם כניסתה לטבק עם מניכ'אית
 "20" - העמותה למען האזרחים הוותיקים כפר 20א.
 הגב' ארלוך, עו"סית במחלקת, בדלת גאר שני בדבדובה סוציאלית
 קהילתית עם ניסיון רב במחלקת הקהילתית-אזרחית באיגוד שונים,
 ביניהם - עיריית ג"א, הסוכנות היהודית ולמחלקת "העו"ס".
 2-10 השנים האחרונות ייסדה וניהלה את המחלקת הקהילתית עם
 בני ולטי רייך - מרכז לזכויות וותיקים בג"א. אמצע המוסדות החובלים בארץ במחלקת היא
 השלישי, שמהווה מרכז פורץ דרך במחלקת.
 הגב' ארלוך משבת כפר-20א, רואה בטבק עם זה הצלחת ואשר להיות אף לעבוד ולמחלקת
 "20" ולקדם את השיחות למען האזרחים הוותיקים בדור, אך שיתוף פעולה עם הזולות
 הראוונטיים בדור.

אירועי ההוקרה לאוכלוסייה המבוגרת

- 21.9 - טיול "והדרת" המסורתית למערות גוברין - שפלה
 - 9.11 - אירוע פתיחה חגיגי: יונה אליאן וששי קשת בהיכל התרבות כפ"ס
 - 11.11 - פתיחת תערוכת "צברים" של מועדוני הגמלאים בקניון ערים
 - 14.11 - סרט + הרצאה באושילנד
 - 17.11 - מופע לדוברי ספרדית בבית רייזל
 - 21.11 - מופע לגמלאי כפר סבא ב"מגדלי הים התיכון"
- לפרטים נוספים:**
 מורן שפיר - עו"ס קהילתית אחראית פרויקטים ומועדונים לאוכלוסייה המבוגרת
 אגף הרווחה טל': 09-7641130, פקס: 09-7641153

**עובדי ומתנדבי עמותת "סביון" -
 העמותה למען האזרח הוותיק כפ"ס
 והמחלקה לטיפול באוכלוסייה המבוגרת
 משתתפים בצערה של שוש דרימר
 מנהלת המחלקה לטיפול באוכלוסייה המבוגרת
 על מות אימה**

תנחומינו למשפחה האבלה

תשבץ

דליה גוטליב

	5		4	3	2		1
		7			6		
11		10					8
	14		13				12
		16		15			
	20		19		18		17
		23		22	21		
			25			24	
							26

מאוזן:

1. כינוי לדגנים שונים 5. קיר זקוף 6. חבילת שיבילים קצרות
8. חלופה למילה "אפריטיף", משקה לפני הארוחה
10. פעולה חקלאית, הפרדת גרגרי החיטה מהמוץ
12. פעמון קטן 14. חכם בתורה 15. עוף דורס לילי
17. מטע ענבים 19. מפורסם, ידוע 21. עצם בפה
23. אבן חן יקרה 24. אפשרות לדחיית גירושין
26. ממאכלי חג השבועות.

מאונך:

1. משתלב, יוצר שילוב נעים 2. נחל אכזב 3. אם לא, לולא
4. קריאת שמחה 5. ברור, מובן 7. בגד, לבוש
9. כריית התבואה 11. חג הביכורים 13. ממון, סכום כסף
- גדול 16. הוגה, מפעיל את מוחו 17. שדה, אחו
18. מסיפורי התנ"ך 20. קודש הקודשים 22. דג
24. חזר, בא בחזרה 25. מילת שאלה

המלצה לספר

פנינה מלך

הנערה מהדואר - שטפן צוויג



עולם שאינה מכירה כלל. ולאחר שהיא נהנית מעולם מופלא וזוהר, הסופר מחזיר אותה לדמותה המקורית - לכלוכית, לעולמה האמיתי. למציאות האפורה וקשת היום. האם מסוגלת כריסטינה לחזור לעליבות חייה לאחר שהציצה לעולם הזוהר? האם מסוגלת כריסטינה להמשיך להיות נשית, יפהפייה ומלאת ביטחון בעולם שלה? עולם העוני והסבל? צוויג, סופר יהודי נערץ, כתביו תורגמו לשפות זרות רבות ונמכרו במיליוני עותקים. נחשב לגדול סופרי אירופה בתקופה של בין שתי מלחמות העולם.

התגעגענו לקרוא את צוויג ואכן, מעל שבעים שנה לאחר מותו התגלה בעיזבונו הספר "הנערה מהדואר" לו זכינו לתרגום עברי.

במילותיו הנפלאות מכיר לנו צוויג את כריסטינה, הנערה מהדואר. נערה המזניחה את הופעתה עד כדי כיעור, חסרת ביטחון, קשת יום וכול חייה עוברים בעליבות. אך הסופר, אשר מילותיו הן כחפץ ביד היוצר, הופך את הקערה על פיה ולכלוכית נהיית סינדרלה. הוא מלביש אותה שמלות משי ועדיים, מטפח את שערותיה ופניה. עושה אותה נשית, נחשקת, יפהפייה ומלאת ביטחון. פשוט - "אלת השחר בתנועותיה". הוא מעביר את גיבורת הספר לעולם אחר.

20 שנות ניסיון

- התקנת בידוד ומאווררי גג בגגות קיימים • שרות תחוקה ותיקון לגגות
- ציפוי ארגוי רוח באלומיניום • התקנת מרזבי אלומיניום ותיקון מרזבים
- בניית גגות רעפים מעץ ומתכת • החלפת גגות רעפים ואסבסט
- חידוש איטום בגגות בטון בחומרים מתקדמים

S.O.S - שרות חירום בחורף



גגות ומרזבים

גל גרלדשטיין

052-2524059

050-5550775

www.gag-gagot.co.il



הפינה החמה צ'ק-צ'ק

מאת: פנינה מלך



לביבות ססגוניות אפיויות בתנור

אביא בפניכם מספר הצעות ללביבות שונות שהייחודיות שלהן היא אפייה בתנור במקום טיגון וכמובן, ססגוניות בצבעיהן. ההצעות כתובות יחד אך כל סוג מוכן בנפרד עם כל התוספות הרשומות.

לביבות סלק, קישואים או בטטה

המצרכים:

2 סלקים (בינוניים) לא מבושלים, או 3-4 קישואים (לא גדולים ולא עבים), או 2-3 בטטות (לא גדולות).

לכל סוג של ירק יש להוסיף:

3 כפות שיבולת שועל (קווקר)

2 ביצים

100 גרם גבינה במליחות עדינה

בצל

1/2 כפית פלפל שחור

2 כפות שמן

5 גבעולי כוסברה ו- 5 פטרוסלינון.

אופן ההכנה (כל סוג בנפרד):

לרסק את הירק במגרדת גסה. לחתוך את גבעולי הירק, הבצל והגבינה.

להוסיף את כל החומרים לירק ולערבב.

במידה שהעיסה יוצאת יבשה ניתן להוסיף ביצה.

על נייר פרגמנט בתבנית להניח כף גדושה מהעיסה ולהדק. ניתן לסדרן בתבנית משומנת של מאפינס.

לחמם את התנור ל-180 מעלות ולאפות כ-20 דקות, אין צורך להפוך.

להוציא מהתבנית לאחר כשעה (בפרט אם התבנית היא של מאפינס).

לביבות מעדשים כתומות

המצרכים:

1 כוס עדשים כתומות, 3 כפות שיבולת שועל, 1 ביצה, 1 בצל, 100 גרם גבינה במליחות עדינה, 1/2 כפית פלפל שחור, 2 כפות שמן, 5 גבעולי פטרוסלינון ו- 5 כוסברה.

אופן ההכנה:

לבשל את העדשים כ-3 דקות לאחר רתיחה. לסנן מבלי לשטוף.

להעביר לקערה. להוסיף את הבצל החתוך, הירק והגבינה עם יתר החומרים.

לבחוש עד לקבלת תערובת אחידה. להניח בצד כחצי שעה לספיגת הטעמים.

לחמם את התנור ל-180 מעלות ולאפות כ-20 דקות, אין צורך להפוך.



טלפונים חשובים

"סיביון" - העמותה למען האזרח הוותיק

משרדים, תל חי 4 7945100

מרכז יום לקשיש, תל חי 4 7675001

שרותי מטפלות/עובדים זרים 7662230

"מפגש בכפר" (מועדון ניצולי שואה)

תל חי 4 7676452

קהילה תומכת, תל חי 4 7665151

סיוע למטפלים בחולי אלצהיימר

ומחלות דמנטיות אחרות 7675001



עיריית כפר סבא

מוקד עירוני 106

המחלקה לטיפול באוכלוסייה המבוגרת

הכרמל 43 7641131

ש.ג.ל בן גוריון 19 7669393



מועדוני גימלאים

אלי כהן, ויצמן 189 7657623

יוספטל, שאול המלך 5 7655501

כיסופים, רב גולד 14 7677220

נחשון, נחשון 9 7650773

סירקין, טשרניחובסקי 103 7460170

עליה, ויתקין 12 7443107



כללי

משטרה 100

מגן דוד אדום 101

מכבי אש 102

ערן (עזרה רפואית נפשית) *3201

לאזרח הותיק 1700-50-1201

שידורי הטלוויזיה הקהילתית

ביום ב' בשעה 10:30, יום ג' בשעה 21:30

ערץ 98 בהוט ובייס (ממיר דיגיטלי)

www.amuta_ks.org

נשמח לקבל את תגובותיכם על העיתון

כתובת המערכת: תל-חי 4, כפר-סבא

e-mail: gimlaton@walla.co.il