

# ג'ימלתון

עיתון גימלאי כפר-סבא



גליון מס' 62, שבת - אדר תשע"ד, ינואר - פברואר 2014

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

## "אות קהילה מתנדבת" לעיר כפר סבא

דוד אלדר ומורן שפיר



הזכות מהוות דוגמה ומופת להפעלת מערך התנדבות עירוני, ערכי ותורם לרווחת הקהילה כולה.

הדוברים ציינו את החיוב שבהתנדבות ואת מה שהיא מעניקה לנותן ולמקבל כאחד, הן ברמת הפרט והן ברמת הקהילה. עו"ד סגי-זקס, יו"ר המועצה הלאומית להתנדבות היטיב לתאר את החשיבות של האות: "אות קהילה המתנדבת מסמל את פניה היפות של החברה הישראלית. הערים שנבחרו משקפות מודל של ערבות הדדית, נתינה וחסד..."

במכתב ששיגר ראש העיר כפר-סבא למתנדבים, לאחר הטקס, הוא ציין ש"אות קהילה מתנדבת" הינו אישור מכובד ויוקרתי עבור עשייה בסדר גודל יוצא דופן, המתבצעת בעיר בתחומי ההתנדבות, ואין ספק שאות זה ניתן לעיר כפר-סבא בזכות פועלם היומיומי של אלפי המתנדבים למען קהילה המקומית, ועל כך מגיעה למתנדבים התודה והברכה. במכתבו, ראש העיר התחייב לקדם את נושא ההתנדבות בכפר-סבא ולפעול לקידום של ערכים חברתיים והתנדבותיים.

ראש עיריית כפר-סבא, מר יהודה בן חמו, קיבל את "אות קהילה מתנדבת" מידי שר הרווחה, ח"כ מאיר כהן, בטקס חגיגי שנערך בכנסת ב-5.12.13 (יום המתנדב הבין-לאומי). נכחו במעמד החגיגי: יו"ר הכנסת, יולי אדלשטיין; יו"ר "ועדת אות קהילה מתנדבת", כבוד השופטת בדימוס דליה דורנר; עו"ד יורם סגי זקס, יו"ר "המועצה הלאומית להתנדבות בישראל" ואחרים. אותות דומים הוענקו גם לערים אשדוד וקריית-גת.

ראש העיר, בן-חמו, הזמין לבמה דמויות בולטות בתחום ההתנדבות בעיר, ביניהן: גב' טובה גלר, יקירת העיר ו"אם המתנדבים"; צביקה ימי וירון גולדמן, יושב-הראש היוצא והנכנס של מועצת ארגוני המתנדבים; סימה בן-שמואל, מנהלת המחלקה למשאבי קהילה והתנדבות ואחרים. זמרים ונגנים מתזמורת הקונסרבטוריון העירוני השתתפו בחלק האמנותי.

תחרות 'אות קהילה מתנדבת', מתקיימת מידי שנה ביוזמת "המועצה הלאומית להתנדבות בישראל" והשנה השתתפו בה כ-40 רשויות, שנבחנו על-ידי שופטים מטעם ועדה ציבורית בראשות השופטת דורנר. בין הקריטריונים, שנבדקו: היקף ההתנדבות, מעורבות של תושבים בפעילות התנדבותית, פרויקטים יצירתיים, מעורבות בקהילה ועוד. העיר כפר-סבא זכתה במקום הראשון בארץ בתחום ההתנדבות בקטגוריה של ערים שבהן חיים עד 100,000 תושבים. בכפר-סבא פועלים כיום כ-80 ארגוני התנדבות וראש העיר, מר בן חמו, לא הסתיר את התרגשותו ואת גאוותו.

שני אוטובוסים עמוסים בפעילים/מתנדבים עשו את דרכם לירושלים כדי להשתתף בטקס. המתנדבים התקבלו במשכן הכנסת בסבר פנים יפות וזכו לכבוד מפנק לפני כניסתם לאודיטוריום, שם נערך הטקס. הטקס הונחה על-ידי הקריינית/שדרנית דליה מזור ונציגי הערים כפר-סבא, אשדוד וקריית-גת עלו בזה אחר זה כדי לקבל את האותות. צוין ששלוש הרשויות

## פרויקט תעסוקה לבני +60

עליית תוחלת החיים מגדילה את אוכלוסיית בני ה-60+. רבים מהם אנשים בריאים היכולים ורוצים להמשיך ולתרום בתחומי התמחותם; שכירים ועצמאיים שפרשו מעבודתם ללא פנסיה מספקת; ואחרים שהיו שמחים לחזור למעגל העבודה אם קצבתם לא הייתה נפגעת.

לצורך זה הוקם עבורם פרויקט תעסוקה ע"י אשל (אגודה לפיתוח שירותים למען הזקן בישראל), המשרד לאזרחים ותיקים, רשויות מקומיות, עמותות למען הקשיש מקומיות ומכון "שיפור". המטרה הינה לשלב בני +60 במעגל העבודה. התוכנית כוללת מפגשים קבוצתיים ואישיים, פיתוח רעיונות ותוכניות לקראת קריירה חדשה ועוד. התוכנית מסייעת להבין את אילוצי השוק ולפתח מיומנויות (טכנולוגיות, התנהגותיות ואחרות) הדרושים לעובדים. צוות מכון "שיפור" מלווה את המשתתפים במהלך התוכנית ואף לאחר ההשתלבות בעבודה. הכשרות אלו התקיימו בבאר שבע, ירושלים ורעננה. בימים אלה מתקיימת הכשרה גם בכפר-סבא, בה משתתפים 20 איש. בתוכנית אלו השתתפו עד עתה 241 איש, מהם 70% עובדים כיום, 16% ממשיכים לחפש עבודה, 1% מתנדבים ו-7% לומדים.

זהבה באום

## דבר העורך

נושא התיירות הרפואית עלה לאחרונה לכותרות בעקבות תחקיר "עובדה", שבו צולמו שלושה מנתחים בכירים בבית-החולים איכילוב כשהם מבקשים תשלום של אלפי דולרים לכיסם, עבור ניתוחים של תיירים רפואיים (מלבד התשלום הרשמי של התיירים לבית החולים, שאמור לכסות את שכרם). הנושא נוגע לכלל תושבי ישראל אך הוא משפיע במיוחד על הגמלאים-קשישים, שהם צרכנים בולטים של שירותי בתי החולים. מאחר שאין בידי כולם אמצעים לממן רפואה פרטית, הם נאלצים לרוב להסתפק בתורים ארוכים וברופאים זמינים.

בינואר 2014 פרסם משרד הבריאות חוזר מחייב בנושא התיירות הרפואית שקבע עקרונות בסיסיים להפעלת תיירות מרפא בבתי-החולים הציבוריים, והטיל את האחריות להפרת הכללים לא רק על בתי החולים, אלא גם על הרופאים. אמנם, תיירות רפואית מכניסה כספים לבתי-החולים (ולרופאים), מאפשרת מימון הפיתוח בבתי-החולים הציבוריים ומבטיחה המשך העסקה של רופאים מעולים במערכת הרפואה הציבורית. עם זאת, מתוך הכללים החדשים שקבע משרד הבריאות ניתן ללמוד על הנוקמים שהתיירות הרפואית גורמת לאיכות הטיפול הרפואי בתושבי ישראל בכלל ובאוכלוסיות החלשות - כולל הקשישים - בפרט.

על-פי החוזר החדש, אסור לבתי-חולים להציע בחירת רופא בתשלום לתיירים רפואיים, וגם לא לחולים ישראלים. רופא שיקבל תשלום פרטי או אישי מהמטופל, או מגורם אחר, בזיקה לתפקידו בבית החולים עובר עבירה על החוק. בעבר, מצב זה יצר אפליה חמורה בין החולים. חולים אמידים יכולים היו לבחור את מיטב הרופאים, ולקבל תורים בלויז קצר, ואילו החולים מהשכבות החלשות, בהם קשישים רבים, נאלצו להמתין זמן ממושך לתורים ולראות את המומחים הגדולים רק "מרחוק". אכן, החוזר מתייחס במיוחד לנושא התורים וקובע כי אסור לתת עדיפות בתורים לתייר רפואי על-פני חולה ישראלי. גם נאסר לתת לתייר רפואי שירות רפואי, רמת מלונאות והשגחה טיפולית טובים יותר מאשר לחולה ישראלי.

כיום, אנשי צוות המטפלים בתייר רפואי מקבלים תגמול גבוה יותר מזה שהם מקבלים תמורת טיפול בחולה ישראלי. בנסיבות אלה ברור שיש פיתוי גדול להעדיף תיירים רפואיים על-פני חולים ישראלים. משרד הבריאות אוסר זאת בחוזר החדש. השלכה אפשרית - הרופאים/המנתחים עלולים להעביר את הניתוחים של התיירים והחולים הפרטיים לבתי-חולים פרטיים ובכך תצטמצם התיירות הרפואית בבתי-החולים הציבוריים.

**לסיכום: נקווה שהעקרונות החדשים שפרסם משרד הבריאות לא יישארו על הנייר. אם ייושמו הם עשויים להפחית זמן המתנה לתורים, יאפשרו לחולים ישראלים לזכות בשירותיהם של מומחים מהשורה הראשונה, ויצמצמו את האפליה באיכות השירות הרפואי בין בעלי יכולת לבין מיעוטי יכולת, ובין תיירי מרפא לבין חולים תושבי ישראל.**

**ברכה יוסי צרויה עורך**

## המנוף שמקנה את הכאב

פנינה מלך

והוגבלו חייה של דליה וחיי המשפחה בכלל. זו הייתה התקופה בה התמסרה להורות, לבית, ללימוד המשפחה על ידי מפגשים, ארוחות משותפות, תליית ציורי הנכדים המכסים את הקיר לגאותה. דליה הגבירה את תרומתה לקהילה באימוץ לא רשמי של ילדה אתיופית. דינה, שלמדה בכיתה ג', הגיעה לביתם לאחר שעות הלימודים, קיבלה עזרה בהכנת שיעורים, ארוחות חמות וחברה אוהבת. דליה ליוותה את דינה עד לסיום בית הספר היסודי ובהמשיכה ב"הדסה נעורים", עד גיוסה לצה"ל. אי אפשר שלא להזכיר את התנדבותה ב"נעמת", במתן עזרה לילדים במרכז הקליטה. הסיוע לאסירים בפרויקט גמילה בבית הסוהר בתל-מונד, לאחר הכשרה מיוחדת מאנשי משטרה, וכן את פעילותה במכון האונקולוגי בבית-החולים "מאיר" בעיר.

לבו של בעלה כשל וגם הוא עזב אותה. אובדן נוסף - הפעם של בעל יקר, אב לילדיהם וסב לנכדיהם. דליה אחזה בחיים, המשיכה ללמד את המשפחה ולהעניק לסובבים אותה חום ואהבה. היא המשיכה לתרום לקהילה, על ידי העברת ידע בסיסי להכרת המחשב במועדון גמלאים, שותפה בהוצאת ביטאון "חיל" העוסק בקידום בריאות בגיל המבוגר של העמותה למען הקשיש כ"ס, ביקור אצל משפחות שכולות, חברה פעילה ב"אגודה למלחמה בסרטן", וכל אותה פעילות ענפה שהוכשרה בה בעבר. דליה לא נכנעת לכאב. לא נותנת לו לשקוע בתוכה. היא יודעת שהוא לא יימחק לעולם ומשאירה לו מקום. אך יחד עם זאת, היציאה מהבית ותרומתה לקהילה היא זו שעוזרת לה להקהות את הכאב. היי ברוכה, דליה, והמשיכי במעשיך בהם גם משפחתך יוצאת נשכרת.



כאב. האם הרגשתם את הכאב מחלחל בגופכם? האם חשתם שהכאב לא עוזב אתכם, מגיע אליכם מדי כמה שנים ומזכיר לכם "הנה, אני שוב אתכם"? כלל לא מדובר בכאב גופני אלא באובדן. אובדן של יקרים שעזבו ואינם עם בני המשפחה. אובדן של אח, של בן ושל בעל. דליה גוטליב, ילידת כפר-סבא, הכירה במהלך השנים את הדרך לצאת מתוך העצב והכאב שבאובדן באמצעות עזרה לאחרים. הדחיפה לעזור למשפחות הזקוקות לה מנחה אותה מתוך הכרת הקושי האישי שלה. דליה מודעת ליכולתה לעזור לאחרים בכאבם, מאחר שהיא עצמה המודל לכך.

במלחמת השחרור איבדה דליה את אחיה הבכור יאיר. בברגרותה וכאחות שכולה, נרתמה לסייע למשפחות שכולות באמצעות "נעמת". עד היום, בשיתוף עם "יד לבנים" ואגף השיקום במשרד הביטחון. דליה מלווה את המשפחות על פי דרישתן והצורך שלהן לאורך קשבת. יש משפחות שדליה מלווה כבר עשרים וחמש שנה, מאז קרות האסון ועד היום. כל עוד המשפחות זקוקות לה - היא איתן.

בשנת 1992 הכה הכאב בדליה בשנית. בנה יאיר, אשר נקרא על שם אחיה, נפטר לאחר מחלה קשה והותיר אחריו אישה ושני ילדים, שלושה אחים, ושני הורים שבורים. "אובדן בן הוא כקטיעת איבר מהגוף", היא מסבירה, "הגדם תמיד יזכיר את החסר, את האין. כמו 'פנטום' שמלווה לעולמי עדי". אך דליה, דווקא שאבה מאותו כאב את הכוח והיכולת לעזור לאלה הזקוקים לה. היא המשיכה בהתנדבותה ב"אגודה למלחמה בסרטן", הרחיבה את פעילותה ההתנדבותית ונשארה לסייע לאחרים במחלקה האונקולוגית בבית החולים "מאיר" אותה הכירה היטב במהלך המאבק על חיי בנה. תעודות הוקרה לא אחרו להגיע: בשנת 1994 נבחרה על ידי "ליונס ישראל" כאשת השנה; אות הוקרה על הערכת פעילותה ניתנה לה על ידי "נעמת" ביצוג העיר כפר-סבא בחתך הנשי; "פרס גלר" להתנדבות בעיר כפר-סבא הוענק לה בשנת 2003. דליה אינה מתהדרת בתעודות אלו אלא מצניעה אותן אי שם באחד מחדרי הדירה. הן אומנם לא לראויה, אך היא יודעת שחייה לא בוזבזו לריק. למעשה, מהתקופה בה לקה בעלה שמעון בלבו לאחר איבוד בנם יאיר, השתנו

**עורך ראשי:** יוסי צרויה ■ **חברי המערכת:** דוד אלדר, שפרה אנטמן, ברוך בר-סלע, יהודה זיסמן, פנינה מלך, יצי רז, רות שמאי, המו"ל: העמותה למען הקשיש - 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

**חדש: עמית כלים וצעצועים**  
רח' בני ברית 8 הוד השרון

**"עמית" כלים חד פעמיים**  
**בנווה ימין!**

(חנות במתחם מגה לשעבר)

רשת כלים חד פעמיים

**\*איכות**  
**\*שירות**  
**\*מחירים ללא תחרות**



על כל קנייה מעל 100 ₪  
סט ציורפים מתנה



**9 תבניות אלומיניום ענק**  
רק ב-  
₪ 9.99

**15 תבניות אלומיניום גדול**  
רק ב-  
₪ 9.99

**אינגליש קייק**  
רק ב-  
₪ 9.99 30 יחידות

**3 מפות ניילון**  
כולל מדבקה לשולחן  
רק ב-  
₪ 9.99 1.80 מטר

**מח' מיוחדת לאירועים**  
\* חנינות  
\* בריתות  
\* בר/בת מצווה

**רדיד אלומיניום רחב**  
רק ב-  
₪ 24.99 2 יח'

**רדיד אלומיניום**  
רק ב-  
₪ 24.99 61 מטר

**צלחת קטנה**  
מגוון צבעים  
רק ב-  
₪ 9.99 2 חבילות

**צלחת ענק**  
מגוון צבעים  
רק ב-  
₪ 10.99 1 חבילה  
₪ 18.99 2 חבילות

**צלחת גדולה**  
מגוון צבעים  
רק ב-  
₪ 14.99 2 חבילות

**כוס אספרסו**  
רק ב-  
₪ 9.99 3 חבילות (50 יח' בחבילה)

**כוס לשתייה קרה**  
צבעוני  
רק ב-  
₪ 14.99 2 חבילות

**כוס לשתייה קרה**  
רק ב-  
₪ 9.99 4 חבילות

**כוס לשתייה חמה**  
רק ב-  
₪ 9.99 2 חבילות

**קעריות אובליות**  
צבעוניות  
רק ב-  
₪ 11.99 2 חבילות

סלח התמונות להמחשה בלבד

**חניה בשפע!** | א'-ה' 8:00-19:00 | מושב נווה ימין, הדקל 18  
ו' 8:00-14:00 | **09-7996399**

# "בית הלל" - ארגון שכדאי להכיר

רות שמאי



התפיסה בארגון היא שחז"ל לימדונו שחכמי "בית הלל" נהגו בענווה ובכבוד גם כלפי יריביהם הרעיוניים. לכן, החברים מקבלים על עצמם שיח של הקשבה

ופתיחות, גם כלפי קולות שאינם מזדהים עמם, תוך מתן ביטוי לדרכו של "בית הלל" בלימוד התורה ובהפצתה. הרב קורן קובע: "היינו רוצים להגיע לצמיחת הנהגה תורנית שתדגול בהשתלבות ולא בבדלנות... הנהגה זו צריכה להתמודד עם בעיות אקטואליות ולהוות כתובת לצעירים שרוצים לבנות את עתידם". אגב, הארגון יוזם מפגשים בין חילוניים לדתיים, כולל אירוח חילונים בשבתות ונסיעות לחו"ל. פעולה מוצלחת במיוחד הייתה "השבת המשותפת" שבה השתתפו משפחות רבות. לדעת הארגון, הרעיונות שהוא מציג מקובלים על רוב הציבור הדתי ולכן "בית הלל" משמיע למעשה את קולו של הרוב הדומם.

הרב קורן מוסיף: "יש לתת פירוש עכשווי ליחסים שבין גרים לתושבים ולהעניק יחס הוגן לבני עמים אחרים, ובהם פליטים, שחיים בקרבנו. היחס צריך להתבטא בתחומי התעסוקה, השכרת דירות ועוד. הארגון דוגל בהקלות בהליכי הגירור ובהענקת יחס חם ליהודי החדש. נושא אחר, כאוב במיוחד הוא נושא קבורת החיילים הלא יהודים...

גם בתחום החינוך יש לא מעט שאלות: החינוך המשותף - כולל פעילות תנועות נוער וספורט - של בנים ובנות, עד היכן מגיעות מגבלות הצניעות בעולם המודרני?" לשאלתי מדוע יש מעט בתי-ספר משותפים לחילונים ולדתיים, השיב הרב קורן שהוא ישמח להעלות סוגיה זו במפגשי הארגון. שאלתי את הרב קורן לגבי בעיות שעולות להתעורר במקרים שבהם צעירים חוזרים בתשובה ומתנתקים מהמשפחה. הרב קורן השיב כי הארגון טרם עסק בסוגיה זו אבל ישמח לסייע ולתת עצה למשפחות אלה. לדעתו, הקשר עם המשפחה הוא עניין קדוש ומצבים אלה דורשים הקשבה ואורך רוח. בהתחלה יש מתח רב אך לאחר זמן, בזכות האהבה והכבוד ההדדי, לומדים להיות ביחד.

ארגון "בית הלל" בחר בשם זה כדי להדגיש את גישתו המיוחדת, המתונה, בכל הנוגע לדת ולקירוב לבבות בחברה הישראלית. נפגשתי עם הרב צבי קורן, תושב רעננה וחבר הארגון, וביקשתי באמצעותו ללמוד על הארגון. בתשובה לשאלתי, סיפר הרב קורן כי "בית הלל" הוא ארגון צעיר, המאגד כ-200 רבנים ורבניות מכל רחבי הארץ. לדעתו, "בית הלל" מייצג אלפי יהודים, ממגזרים שונים (לא רק דתיים).

## מהם עקרונות הארגון?

הארגון מאמין בנחיצות התורה ומחויב להלכה היהודית. אבל, רק יהדות בדמותה האמיתית והמאירה, שדרכיה דרכי-נועם, תוכל להביא בשורה אמיתית לחברתנו כיום.

הארגון מאמין בשיתוף נשים בתפקידי הנהגה ציבוריים ולכן לימודי התורה והוראתה פתוחים בפני נשים.

תלמידות-חכמים ומנהיגות רוחניות ימצאו ב"בית הלל" את ביתן, לצד רבני קהילות (בכלל, היחס החיובי לנשים מתבטא גם בהכנת הסכם לכבוד הדדי וצירופו לכתובה ושיתוף נשים בחגיגות בשמחת תורה). השיעורים ביהדות בבתי-כנסת ובמתנ"סים מועברים בגישה "המדברת" אל כל אחד, כי בסופו של דבר - הספר היהודי שייך לכולנו.

חברי הארגון רואים עצמם כחלק בלתי-נפרד מהחברה הישראלית. אמנם, יש להם ביקורת על התנהלות המרחב הציבורי בישראל, אך הם מביעים ביקורת זו מתוך אהבה והזדהות. ייעוד הארגון הוא לרומם את החברה הישראלית - מבפנים, ולא מבחוץ.

הארגון רואה בעין יפה את העולם המודרני. בהתפתחויות החדשות בתחומי החברה, המדע, הטכנולוגיה והתרבות יש טוב ויש רע, ויש לברור את הטוב ולהתרחק מהרע. הארגון מסרב להתנכר להתפתחויות הללו ועל הציבור הדתי להיות מחובר לתרבות הכללית (ספרות, היסטוריה כללית, אמנות ועוד). לדעת הארגון, לימודים כלליים חיוניים לבניין אישיותו של יהודי מאמין בדור הזה. במקביל, חשוב שהספר היהודי יהיה חלק מתרבותו של היהודי החילוני.

חברי הארגון מסורים למדינת ישראל, נאמנים למדינה ולמוסדותיה, כולל לצה"ל. הם סבורים שהמשך קיומה של המדינה, ושגשוגה, חיוניים להתפתחותו של העם היהודי. הארגון מסתייג מההתקפות על החזון הציוני, שבאות מכיוונים שונים בחברה הישראלית.

לשאלתי לגבי ההבדל בין "בית הלל" לבין רבני "צוהר", השיב הרב קורן כי "רבני צוהר הם ציונים ותפיסותיהם מקובלות, אבל, אנו רוצים לצעוד צעד גדול יותר... לנו יש מועצה ציבורית שכוללת אנשי אקדמיה, משפט, תקשורת ואמנות ואנו רוצים לדון במסגרתה גם ברעיונות של הציבור החילוני, שנושא הקירוב חשוב לו".

ברצוני להביא מספר דברים שמתקשרים לתפיסה המוצגת כאן: הסופרת יוכי ברנדס כתבה במאמר ההספד על הרב עובדיה יוסף ז"ל ש"בשביל להחמיר - לא צריך להיות רב או תלמיד חכם, בשביל להקל - צריך להיות רב גדול". הסופר והמשורר חיים גורי אמר בתוכניתו של דב אלבוים: "אני כלל לא דתי, אך אוהב בכל נימי נפשי את ספר הספרים ומפריע לי לפעמים חוסר ההתחשבות בציבור זה או אחר".

לארגון הצטרפו גם תושבים מכפר-סבא. למעוניינים טל': 052-4643911

**אנחנו כאן בשבילכם!**

**אב קהילה, פעילויות**

**חברתיות, תיקונים**

**קלים, מוקד לרפואה**

**דחופה.**

**קהילה תומכת**

**09-7667669**

**7678922**

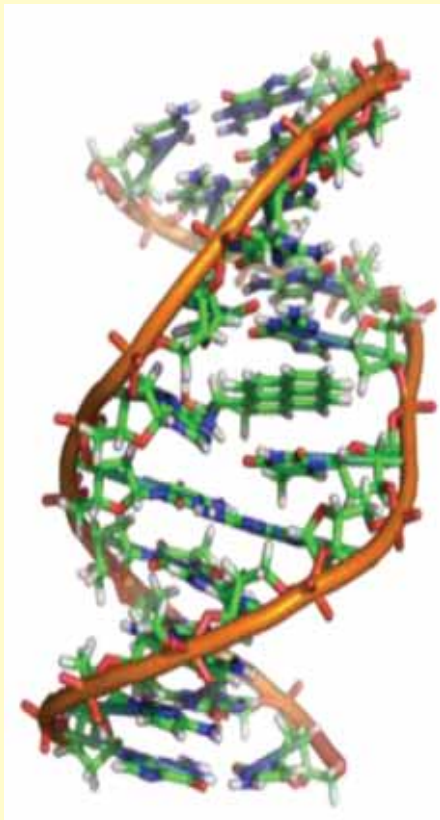
**7665151**

# נפלאות מערכת ההפעלה של גוף האדם - הידעתם?

ברוך בר סלע

וזבובים ע"י הכנסת גן שיאריך חייהם. היום ניתן להפוך עכבר שיהיה בצבע ירוק או דגים בצבעי זברה. אגב, בעניין תרופות מדללות דם, יש שוני בחוזק התרופה ובהשפעתה על אנשים שונים. מבדיקה גנטית אפשר ללמוד על התגובה ובעתיד המשתמשים יוכלו לקבל תרופה מותאמת אישית.

**לסיכום: מטרת המחקר היא לבדוק את רצף הגנים, להבין איך ה-DNA משתנה בתא מחמת מעורבות וירוסים או חלבונים, שמסוגלים לשנות את המידע הגנומי. ד"ר ארז לבנון, חוקר צעיר, רואה בהבנת המנגנונים - כיצד הם פועלים, איפה הם מתרחשים ומדוע - אתגר מחקרי לעתיד.**



מודל ד.נ.א. אנושי

גרם למחלה במשפחה ובדרך זו - אפשר לטפל במחלות גנטיות. כיום, ניתן לזהות מוטציה גנטית במשפחה שיש בה מחלות גנטיות.

**שאלה: מה עוד ניתן להסיק מחקר ה-DNA?**

תשובה: ניתן ללמוד על ההיסטוריה האנושית ולקבוע אלו עמים קרובים זה לזה. כיום, ידוע שמוצא האינדיאנים מסין, שיש קירבה בין יהודי פולני ליהודי מרוקאי וש לפני 2,000 שנה חלה התפצלות. הדרוזים והפלשתינים קרובים לעם היהודי...

**שאלה: האם ניתן להחליף את ה-DNA בין בני האדם?**

תשובה: לא. אבל ניתן להשביח צמחים ובעלי חיים. ניתן לשנות גן מתיקות וגן עמידות למים. היום כמעט כל צמח תעשייתי מהונדס גנטית. בתחום הביולוגיה הסינתטית, כיום מהנדסים חיידקים המייצרים דלק. על-ידי הכנסת גן אינסולין, חיידקים מייצרים כיום אינסולין הניתן לחולי סכרת בעוד שבעבר התרופה הופקה מפירות.

**שאלה: הסרטן הוא מחלה נפוצה בעולם המודרני. מה נלמד ומהו הצפי?**

תשובה: ה-DNA נפגע וחלוקת התאים המרובים מבטאת את המחלה. באמצעות תרופות ביולוגיות מנסים להבין אלו גנים נפגעו ועל התרופות לנסות לפגוע בתהליכים אלה. היום מרצפים את מחלות הסרטן למיניהן להבנת אלו תהליכים נפגעו ויש שימוש בטכנולוגיות שפותחו, למשל בזיהוי מוטציות בגידולים סרטניים. הצפי - מתן תרופות בהתאמה אישית לחולה על-פי הגנום שלו. הבנת תהליך מחלת הסרטן השתנתה דרמטית. ב-2-3 השנים האחרונות הצליחו לבודד מחלות גנטיות רבות מאוד שלא היו ידועות.

**שאלה: האם יש סיכוי לשיפור תהליכי ההזדקנות?**

תשובה: עקרונית עדיין יודעים מעט על ההזדקנות. אבל ניתן להאריך חיי תולעים

מתוך רצון להבין כיצד ולמה גופנו "בוגד" בנו, מדוע משתבשים תהליכים פיזיולוגיים בגופנו ומה צופן לנו העתיד בהקשר זה - נפגשתי לשיחה עם ד"ר ארז לבנון מהפקולטה למדעי החיים, במרכז הננו-טכנולוגיה, באוניברסיטת בר-אילן.

**שאלה: ד"ר לבנון, אתה ראש המעבדה לחקר הגנום. מה פרוש המונח "גנום"?**  
תשובה: גופנו מורכב מעשרות אלפי מיליארדי תאים (10 בחזקת 13). בכל עולם החי, בכל תא קיימת "תוכנה" המכוונת את התא כיצד להתנהג וזהו הגנום שלנו. התא פועל כמכונה מורכבת המגיבה לסביבתה. כל תא "מקבל" תפקידו כתא מוח, תא כבד וכו'.  
**שאלה: איך מתבצעת טכנולוגיית קריאת הגנום והבנתו?**

תשובה: חקר הגנום הוא המדע להבנת תוכן מולקולת הענק של דני"א (D.N.A. Deoxyribonucleic Acid) שהיא חומצת גרעין המכילה את כל המידע התורשתי לבניית כל החלבונים בתא. "התוכנה" הביולוגית היא בעצם מולקולה כימית. מפיקים דני"א מהתא, מעבדים אותו ומקבלים קובץ שמורכב מרצף של מיליארדי אותיות המורכב מ-4 אותיות בלבד **A, G, T, C**.

**שאלה: מה ניתן ללמוד מרצף זה?**  
תשובה: רובו של הרצף זהה אצל כל בני האדם ורק בכ-1% מתבטאת השונות ביניהם. תקלות ב"תוכנה" יש כל הזמן. הן לא תמיד משמעותיות ויש אף אפשרות לתקן, אבל יש תקלות ב"תוכנה" הגורמות למחלות גנטיות, למוטציות ולשינויים הגורמים להבדלים בדני"א בין בני האדם.

**שאלה: מהו המחיר הכספי בקריאת המולקולה והבנתה?**

תשובה: לפני כעשור עלה "לרצף" בן אדם אחד מיליארד דולר וכיום יכולת ההבנה לקרוא את המולקולה בקובץ מחשב עולה כמה אלפי דולרים. לפיכך, ניתן "לרצף" הרבה אנשים ולראות מה



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

# מועדון גמלאים "סירקין" - "בית שני שלנו"

שפרה אנטמן

האישי-משפחתי. ה"אני מאמין" שלה - גמלאים יבואו למועדון לקבל מענה חברתי-אינטלקטואלי, ליהנות ולהגשים חלומות. תושבים רבים בעיר חשים בדידות ומצוקה. כשהם מגיעים למועדון הם מוצאים חברה, הם פורחים, חיים מתמלאים ומקבלים משמעות. בקשנו לשמוע חברים ולהלן דעתם על תרומת המועדון: לאון נמצא במועדון כשנה, מאז פטירת אשתו. לפני-כן הכיר מספר שכנים, ללא חברים. במועדון החלה תקופה חדשה בחייו: הוא רכש חברים ונהנה מהחברה, משתתף בחוגים קרמיקה, התעמלות, ברידג', פטאנק וציור ומדגיש שהמועדון ממלא יומו. המתנדבת עדינה מציינת את חשיבות החברה והפגת הבדידות. היא הגיעה לכפר-סבא כגמלאית, בעקבות ילדיה והצטרפה למועדון לפני 5 שנים, לאחר פטירת בעלה. היא משתתפת בחוג אנגלית, אקטואליה, טאי-צ'י והליכה נורדית. הזוג אביבה ויורם - אביבה באה לפני 7 שנים והיא פוקדת את המקום כמעט מידי יום. היא מלמדת בהתנדבות בחוג חליליות, לומדת ספרדית, תני"ך, ומשתתפת בהתעמלות ובריקודי שורות. לדבריה, כשהיא קמה בבוקר - יש לאן ללכת. יש חברה והמועדון הוא ביתה השני. יורם שותף לדעתה. הוא הגיע לפני שנתיים כשפרש מעבודה. הוא משתתף בחוגי אקטואליה, ברידג', התעמלות, ספרדית למתחילים ותני"ך. האווירה, לדעתו, מעשירה. גיטה, ניצולת שואה ילידת רומניה, הגיעה לארץ דרך קפריסין ב-1949. היא פוקדת את המועדון כ-20 שנה. היא מגיעה ממרחק באוטובוס וזה קשה. אבל, היא נהנית, "יש בשביל מה לקום בבוקר" והיא רואה במועדון "בית שני". מדי שבוע היא מגיעה עם צרור ורדים מגינתה. לסיכום: במועדון יש חברה, עיסוקים מהנים וייחודיים, אווירה משפחתית ואוון קשבת.

במתן שיעורי מחשב ועוד. בלעדיהם המועדון לא היה פועל ונראה כפי שהוא. כמו-כן, 5 סטודנטים מתנדבים בפרויקטים של תרומה לקהילה והכשרה מעשית, והם מעבירים סדנאות בנושאים שונים, חוג תיאטרון וכד'. יש מגוון חוגים: לימוד שפות (אנגלית ברמות שונות, ספרדית), תני"ך, אקטואליה, ברידג' (5 רמות שונות), שיעורי מחשב בקצב אישי (כל אחד לפי צרכיו ו... גם לימוד טלפונים חכמים), העשרה מוסיקלית - תזמורת חליליות (שהתחילה מהיסוד ומופיעה באירועי המועדון) וחבורת זמר. יש גם חוגי אמנות: ציור (עם מוסיקה קלסית ברקע), קדרות (יחיד בעיר לגמלאים), אמנות משולבת (פיסול בעיסת נייר, רקמה, ציור על עץ ועוד) ותכשיטנות ב-3 רמות. בנוסף לפעילות האינטלקטואלית והיצירתית, יש פעילות לא פחות חשובה - פעילות גופנית: התעמלות על כסאות או מזרונים, טאי-צ'י, הליכה נורדית, פטאנק, ריקודי שורות וריקודי שנות ה-60 (חוג שהביא הרבה חברים חדשים). החוגים מותאמים לקצב הגמלאים ומקצועיים מאוד. לספי יש רעיונות לחוגים חדשים, כמו: ציור למתחילים, קורס גיטן אורגני, הרצה/מופע מוסיקלי אחה"צ. השמיים הם הגבול. במועדון יש ספריית השאלה לחברים ובה ספרים חדשים ואיכותיים. בימי שלישי יש הרצה או מופע. מסיבות נערכות לפי לוח השנה (חגים ומסיבת סוף שנה וכו'). יש סדנאות חד-פעמיות (כמו: הכנת צעיפי משי), ביקור משותף בהצגה וטיולים (חלקם במסגרת חוגי התני"ך והאקטואליה). באי המועדון תורמים במסגרות נוספות כך למשל, חברות המועדון משתתפות במבצע של "האגודה למלחמה בסרטן" בכ"ס וסורגות לחולים כובעים, צעיפים ואפודות זמר. תפיסת הניהול של ספי מציבה את האדם במרכז. ספי מנצלת ידע, כישורים וניסיון כדי לתמוך בחברים במישור

בכפר-סבא יש שישה מועדוני גמלאים: ארבעה בשכונות, אחד (נחשון) במרכז והשישי - מועדון סירקין - שוכן ברחוב טשרניחובסקי 103 ואינו שייך לאזור מסוים. כל תושבי העיר נהנים ממנו, וחלקם מגיע למקום בתחבורה ציבורית. מועדון "סירקין" היה המועדון הראשון בעיר. במשך שנים שכן במבנה סמוך, ישן, קטן וצנוע. היה זה בית חם אך צר מלהכיל את החברים ואת הפעילויות. העירייה הקצתה שטח למבנה חדש שנחנך באוקי 2013. זהו בניין גדול, נוח, יפה וממוזג, שבעיצובו הושקעו מחשבה ואמצעים: הריהוט והציוד נוחים, יפים, נגישים ומוסיפים כבוד למקום; רחבת הכניסה ("לובי") מנוצלת למפגשי חברים, בניחותא, על כוס קפה; יש חדר אמנות, כיתת לימוד, ממ"ד המשמש ככיתה (ובו פסנתר), חדר מחשבים (אינטרנט-Wi-Fi) ואולם גדול, מצוייד היטב, המשמש להרצאות, מופעי מוסיקה ועוד. מעלית מקלה על הגישה לקומה השנייה, שבה יש מרפסת גדולה המנוצלת למפגשי חברים סביב שולחנות. אין פלא שמאז נחנך הבניין החדש גדל מספר החברים מכ-300 לכ-450 (ויש עוד מצטרפים). המועדון מנהל, זו השנה השביעית, על-ידי ספי אביב, עו"ס בעלת הכשרה בניהול מוסדות גמלאים. לפני-כן, היא עבדה 17 שנים בעיריית ת"א כעו"ס עם קשישים וניהלה מרכז רב-שירותים. ספי רואה בעבודתה שליחות ויש בלבה אהבה לאנשים ולצוות. התפקיד "השתלט" על חייה וגם בני משפחה צעירים נקראים לסייע במועדון. היא ליוותה את פרויקט הבנייה כאילו דובר בביתה הפרטי. הצוות כולל את יד-ימינה המסורה, רותי סעיד, העובדת במועדון 19 שנים. רותי לא נחה לרגע. היא דואגת לכל פרט קטן בתפעול המועדון, מתחזקת אותו לבדה (!) ומסייעת גם בעבודה מנהלית - הכול בשקט ובמאור-פנים. כ-30 מתנדבים ומתנדבות, חברי המועדון, מסייעים אף הם. לדברי ספי, מדובר בכוח עזר גדול המסייע בפעילויות מגוונות - במשרד,

## קונצרט "פניני המוסיקה"

קטעי אופרות ואופרטות, שירים נפוליטניים, מוסיקה פופולארית לפסנתר בארבע ידיים  
גלינה מלינסקי - מצו סופראן  
מרינה ירצקי - פסנתר  
בלה שטיינבוק

יום רביעי 26.2.14 בשעה 17:00  
באולם בית רייזל, רחוב גאולה 12



## מה יקרה בסופת השלג הבאה?

יוסי צרויה



כוחות הביטחון, גורמי החירום ושירותי ההצלה יתקשו להגיע לכל מקום או לכל בית במהירות. משפחות עלולות למצוא עצמן, לפחות זמן מה, מתמודדות לבדן עם הקשיים. לכן, חשוב מאוד שכל משפחה תכין לעצמה ערכה משפחתית של ציוד חירום, שתאפשר לה קיום בתנאי חיים נסבלים במשך מספר ימים. כמוכן, מצבי חירום שונים

סופת השלג העזה שפקדה אזורים שונים בארץ ושיתקה את החיים למשך מספר ימים, הבליטה את החשיבות של היערכות לפגעי מזג-אוויר ומצבי חירום בכלל. כתבה זו לא נועדה להדאיג את הקוראים אלא להסביר עד כמה חשוב שכל משק בית יהיה ערוך למצבים מעין אלה. דובר רבות על הצורך בהיערכות נאותה של הגופים המופקדים על הגנת העורף ועל התשתיות, ושל הרשויות המקומיות. בסופה האחרונה, האחראים על התשתיות (חשמל, מים, תחבורה ועוד) ספגו ביקורת קשה ועם ישראל נזקק לצה"ל גם במלחמה בגנרל חורף.

"הישרדות". כמוכן, חולים וקשישים צריכים לוודא שהם מחזיקים בבית מנת תרופות מתאימה ופריטים חיוניים אחרים בהתאם לצרכיהם הייחודיים. תאורת חירום (טעונה!), פנס וסוללות, נרות וגפרורים הם פריטים חיוניים. באזורים קרים רצוי שיהיה בבית תנור גז קטן לחימום במזג אוויר קר, במקרה של ניתוק מרשת החשמל. פיקוד העורף ממליץ גם על החזקת ערכת עזרה ראשונה, מטף לכיבוי אש, רשימת טלפונים של ארגוני החירום, של בני משפחה והשכנים ודברים שינעימו את הזמן ויקלו את השהייה כגון: משחקים, עיתונים, ספרים. כמו-כן, רצוי במקרים מתאימים להחזיק העתקי מסמכים חשובים, מסמכים רפואיים, מרשמי תרופות בשימוש קבוע, מסמכי זיהוי, מסמכים אישיים ומסמכים פיננסיים. חלק מצידוד החירום מחייב תחזוקה תקופתית ובדיקת תקינות. למקרה של פינוי מהבית לכמה ימים נדרש תיק ציוד אישי חיוני (למשל, בגדים, תרופות, כסף מזומן, ציוד לאנשים עם צרכים מיוחדים ועוד). והעיקר - שלא נידרש להתמודד עם מצבי החירום האלה.

מחייבים היערכות שונה. אין דין היערכות להתקפה בנשק כימי כדין סופת שלג, אבל, חלק מהפריטים הנדרשים בערכת חירום טובים בכל מצב. קשישים צריכים לחשוב מראש על הפריטים החיוניים להם במקרה שיידרשו לעזוב את הבית למספר ימים, או להישאר בבית סגורים ומנותקים, ללא חשמל, מים ואספקת מזון סדירה. במצבי חירום חשוב לשמור על קשר עם הסביבה: חשוב שיהיה בבית רדיו טרנזיסטור המופעל בסוללות; יש מצבים שבהם אין קשר טלפוני ורצוי שהפלאפונים יהיו טעונים בתחילת מצב החירום (וכמוכן לקיים שיחות חיוניות בלבד). יש בתי אב שהפסקת חשמל משביתה גם את הקשר הטלפוני אבל יש פתרונות טכנולוגיים שמאפשרים המשך התקשורת לשעות. בסופה האחרונה שובשה אספקת המים לבתי-אב רבים. היה מי שהמיס שלג על הגז ועשה שימוש במים...רצוי שבבית תהיה לפחות שישיית בקבוקי מים מוכנה למצב של מחסור במים. גם אספקת המזון משתבשת ולכן רצוי שבבית יהיו תמיד מצרכי מזון בסיסיים (מוצרים קשים באריזות סגורות, מוצרים בהקפאה, שימורים, חטיפים ועוד) שיבטיחו

ההיערכות חשובה במיוחד לקשישים, חולים ולמשפחות המטופלות בילדים קטנים ובתינוקות. במהלך הסופה בירושלים ובמקומות אחרים נקראו התושבים להתעניין בגורל שכנים קשישים. אכן, הסיוע של הרשויות הארציות והמקומיות, העזרה ההדדית של התושבים והדאגה לזולת חשובים מאוד, אבל אני ממליץ שלא לסמוך רק על אלה. לא כל הרשויות מוכנות למצבי חירום וכבר הוכח בשנים האחרונות שבעת הצורך, השליטה והתיאום בין הגורמים השונים אינם במיטבם. לכן, גם האזרח צריך לדאוג לעצמו, ככל שהוא יכול, בבחינת "אם אין אני לי - מי לי". בימי מלחמה ופגעי טבע התשתיות החיוניות נפגעות: כבישים ומסילות נהרסים, עמודי חשמל קורסים, חוטי חשמל נקרעים, מערכות אספקת מים ומזון משתבשות. דרכם של כוחות ההצלה ומשקמי התשתיות נחסמת והגעתם לאזורים שנפגעו מתעכבת. יש לפעמים אירועים רבי-נפגעים הדורשים עבודה רבה לחילוץ נפגעים, לכודים ומנותקים. במקומות שונים יאלצו תושבים להסתגר בבתים או במקלטים או להתפנות מבתיהם.

**כל בעלי המקצוע ב- קליק אחד!**

**ASAKIM 09.co.il**

## מסלולן משפחתי



התיישבות, הושגו המשאבים לשימור האתר כדי שנוכל לבקר בו וליהנות. האתר נמצא בכניסה הצפונית לרחובות ושמאלה (מזרחה) ע"פ השילוט. רחוב אבינועם נחמני, טל' 08-9469197 ימים א'-ה' 9:00-15:00 ובתיאום (לקבוצות) - בשעות אחר הצהריים, בימי סוף השבוע והחגים. יש לתאם הגעה מראש עם האתר במייל [pardes@shimur.org.il](mailto:pardes@shimur.org.il) הכניסה בתשלום.

## אתר הפרדסנות ע"ש מינקוב ברחובות

ברוך בר סלע

ההתיישבות הציונית בא"י, נוכל לצפות בחיזיון אור-קולי המספר את סיפור ענף הפרדסנות בארץ מתחילת המאה ועד ימינו, בבאר מים בעומק 25 מטר שבמימיה השקו את הפרדס באמצעות תעלות השקיה, בבריכת אגירה, בבית אריזה משוחזר ובשיחזור תהליך הקטיף, המיון ואריזת הפרי. הסיורים לקהל הרחב - מודרכים. החוויות לילדים - קטיף הדורים, סחיטת מיץ, אפיית פיתות על סאג' ונסיעה ב"טרזינה" (רכבת החוצה את הפרדס מקצה אל קצה). הודות לחברה להגנת הטבע ברחובות, לתרומות ולעמותה לשימור מבנים ואתרי

בבוא הסתיו העצים עמוסים בפרי-הדר ובבוא האביב הם פורחים ומפיצים את ריחם המשכר. אנחנו הגימלאים זוכרים את הפרדסים שכיסו את השרון ואת שפלת החוף ואת שבילי העפר שעליהם נעו עגלות החמורים שנשא ארגזי פרי לעיפה לבתי האריזה ("הבייקות"). חלקנו אף צפה בתהליך עטיפת הפרי בנייר דונג ובאריזת הפרי בארגזי עץ שנשלחו אל מעבר לים.

נצא עם בני משפחותינו לפאתי העיר רחובות שבה נמצא האתר, נתבשר ונשלים את ידיעותינו וחוויותינו מהעבר. זלמן מינקוב, חובב תיאטרון ואיש העלייה הראשונה, מאס בגידול גפנים וב-1904 נטע את הפרדס הראשון ברחובות. מאחר שדגל ב"עבודה עברית" הוא העסיק רק פועלים יהודים וביניהם ידועני הדור: יוסף אהרונוביץ (עורך "הפועל הצעיר"), בן-ציון ישראלי (לימים איש התמרים מכנרת שנהרג באסון "מעגן"), נוח נפתולסקי (חוקר צמחי א"י), הסופר י.ח. ברנר, א.ד. גורדון ורחל המשוררת.

במרכז מבקרים זה, המעלה על נס את תולדות הפרדסנות העברית ומפעל



●●●● zigzag הפקות

● עיצוב גרפי ● דפוס ● קידום עסקים



## החיבור בין עיצוב לדפוס

ביצוע כל עבודות העיצוב והדפוס תחת קורת גג אחת!



- מגנטים
- פוסטרים
- שלטים
- שמשוניות
- רולאפים
- עריכה גרפית ממוחשבת
- ניירת משרדית
- בלוקים ומעטפות
- הזמנות לאירועים
- פליירים
- כרטיסי ביקור

054-4500058 ,09-7495959

mail: [zigzag1@gmail.com](mailto:zigzag1@gmail.com)



# אני... רק שאלה

**האם מגיעה לגימלאים הנחה על רווחים מפקדונות או מניירות ערך? אם כן, האם ההנחה תלויה בהכנסה השוטפת מפנסיה? איך מקבלים את ההנחה (בסוף שנת המס או באמצעה?)**  
 תשובה: ההנחה בתשלום מס הכנסה על ריבית על פיקדונות או על ריבית מתכניות חסכון ניתנת לבעלי הכנסות נמוכות (יש להגיש בקשה), לגמלאים שהגיעו לגיל פרישת חובה (גיל הפרישה בחוק ולא גיל היציאה בפועל לפנסיה). הפטור ממס הוא בגובה מסוים, המשתנה מעת לעת כאשר שני בני הזוג הגיעו לגיל פרישה סכום הפטור גבוה יותר. סכום המס שנוכה מהריבית על-ידי הבנק מוחזר אוטומטית (אלא אם בקשת מפקיד שומה שלא להעביר מידע שוטף ממערכת הבנקאות בדבר ניכוי הריבית - כי אז ההחזר יבוצע במסגרת הגשת דוח שנת). לגבי רווחים של גמלאים ממסחר בניירות ערך בבורסה - אלה מחויבים במס בשיעורים כפי שנקבע בחוק, ואין הקלות מס לגימלאים.  
 הערה: האמור לעיל אינו בגדר ייעוץ מס ואינו מחייב את רשויות המס.

הידרדרות תפקודית העלולה להוביל לאשפוז כרוני והוצאה למסגרת מוסדית. המבקש צריך לעמוד בהגדרת הניצולות, הוא אינו מוכר על-פי חוק סיעוד ואינו מקבל שעות סיעוד מהביטוח הלאומי. כמו-כן, יש מבחן הכנסה של הקרן לרווחה (הרף הוא כיום 8,818 ₪ ומשתנה מעת לעת).  
 בין הקריטריונים הרפואיים והסוציאליים: הופעת ירידה/פגיעה חדשה בתפקוד היום-יומי של המטופל או אי-יציאה מהבית; חולה סרטן המקבל טיפולים כימותרפיים או הקרנות; חולה המקבל טיפולי דיאליזה; קושי בהליכה (הליכון); הופעת שבר אורטופדי חדש שלא הצריך אישפוז; חולה במסגרת "אשפוז בית" על-ידי קופת חולים; חולה אחרי ניתוח אמבולטורי המלווה בירידה בתפקוד; מוות של בן/בת זוג או מטפל עיקרי/קרוב משפחה אחר.  
 צוות המרפאה מאתר את הנזק. יש למלא טפסי בקשה ולהחתימם (ניצול, עו"ס, רופא) וכן לצרף צילום כרטיס קופת-חולים. לאחר מילוי הטפסים (יש טפסים חדשים!) יש לשלוח אותם בפקס לקרן לרווחת ניצולי השואה הבודקת את הבקשה. עם אישור הבקשה מועבר אישור לחברת הסיעוד שאותה בחר הניצול. פרטים מלאים על תנאי הזכאות ועל התהליך ניתן למצוא באתר של הקרן.

**אני בת 70 - האם אוכל לעבוד כמטפלת בקשישים?**  
 בעקבות פניות למוסד לביטוח לאומי בעניין העסקת מטפלים סיעודיים בני למעלה משבעים. העמותה שמחה לעדכן שהמוסד לביטוח לאומי החליט שהחל מחודש דצמבר 2013, יוכלו מטפלים מעל גיל 70 לטפל בזכאי חוק הסיעוד של הביטוח הלאומי, למעט אצל מי שקיבל במבחן התלות נקודה אחת או יותר בסעיף ניידות. ההחלטה משמחת כי היא מאפשרת תעסוקה ופרנסה לאנשים בגיל מבוגר. כמו כן, הזכאים לטיפול סיעודי יוכלו ליהנות מטיפול על-ידי עובדים בעלי ותק וניסיון.  
**אני ניצולת שואה. שברתי את היד אבל לא אושפזתי. האם אני יכולה לקבל 50 שעות טיפול מהקרן לניצולי שואה?**  
 "סולם בקהילה" הינה תכנית הממומנת ע"י סל השירותים הממשלתי לרווחת ניצולי השואה, מפקחת על ידי משרד הבריאות ומופעלת ע"י הקרן לרווחה לנפגעי השואה. במסגרת התוכנית, ניצולי שואה המתגוררים בקהילה ונמצאים במצב חולי ומשבר ועומדים בקריטריונים, עשויים לקבל 50 שעות סיעוד למשך חודשיים, באמצעות הוצאת התחייבות ע"י הקרן לחברות/עמותות סיעוד שאושרו על ידה למתן שירות. מטרת הסיוע הן למנוע אשפוזים,

## בריזג

זה תלוי

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

פגיעים: כולם מחלק: דרום

### מהלך המשחק

הצלחת המשחק תלויה, כידוע, גם במבצע וגם בהגנה. במשחק שלפנינו מערב הוביל במלך ♥, עליו השליך שותפו את הנסיך ♥ והכרוז זכה ב-אס ♥. הוא נכנס לדומם אל המלך ♣ לצורך עקיפה ב-♠, אל הנסיך ♠ שכפי שרואים לא צלחה. מערב שזכה במלך ♠ זכה גם במלכה ♥ והמשיך ♥ שלישי שנחתך על ידי הכרוז. לאחר משיכת עוד שני סיבובי שליטים, הכרוז שיחק ♦ נמוך משתי הידיים וזו הייתה הלקיחה השלישית והאחרונה של ההגנה, שכן, ה-♦ הרביעי בדומם התפתח ללקיחה העשירית של הכרוז.  
 במשחק כזה של הכרוז, ההגנה יכולה להפיל את החוזה! אם מערב שזכה במלך ♠ ובמלכה ♥ ימשיך בנסיך ♣ במקום ב-♥ שלישי, שותפו יעלה במלכה ♣ ויוציא מידי הכרוז את ה-האס ♣. עכשיו כשהכרוז ימסור ♦ כדי לפתח את הלקיחה ה-10 ולהגנה תהיה לקיחה רביעית מפילה ב-♣.  
 מצד שני, ביצוע המשחק תלוי גם במשחקו של הכרוז המבצע. זה שבסיבוב השני של המשחק יכנס לצורך העקיפה ב-♠ אל הדומם על ידי המלך ♦ ולא המלך ♣, יצליח לממש את 10 לקיחותיו בכל משחק של ההגנה.  
 אפילו כרוז זהיר מידי שיעדיף לוותר על העקיפה ולא להשתמש באף אחד מהמלכים שבדומם – יצליח. מיד לאחר הזכייה בהובלה ישחק אס ♠ ומלכה ♠ ובחלוקה הנתונה החוזה מבוצע.

# קצרים... קצרים... קצרים... קצרים... קצרים

## סוף החיים - דמנציה

ב-5 לינואר 2014 נערכה סדנה מטעם עמדה (עמותת לחולי דמנציה, אלצהיימר ומחלות דומות בישראל) בנושא "סוף החיים בדמנציה". הסדנה יועדה למנחי קבוצות תמיכה לבני משפחה המטפלים בחולים בדמנציה מכל רחבי הארץ (כולל מכ"ס). הנושא המרכזי היה למה לצפות בשלבים המתקדמים של המחלה ובמיוחד בתהליך סוף החיים. ישנם לעתים קרובות מספר שינויים הקשורים במחלה שהם במידה מסוימת ניתנים לחיזוי ויש שינויים פסיכולוגיים המאותתים שהמוות מתקרב. הידיעה למה לצפות עשויה להקל על החששות והפחדים בתקופה זו. בשלב האחרון אפשריים סיבוכים רפואיים המחייבים טיפול רפואי אגרסיבי וכואב. אחת הדרכים לטיפול בשלב זה היא אימוץ גישה טיפולית תומכת שמטרותיה: נוחות (comfort), כבוד (dignity), איכות חיים ו"איכות המוות" (quality of death) ולא הארכת חיים בכל מחיר. זוהי גישה טיפולית דומה לזו של חולה סרטן בשלב הסופני. נושא נוסף שעלה בסדנה היה תכנון משפטי בזקנה. עו"ד מטעם עמותת "המשפט בשירות הזקנה" הציגה את הצורך בתכנון לקראת הגיל המבוגר, שעשוי למנוע סיבוכים משפטיים, הליכים והוצאות מיותרות. הדבר גם מבטיח שרצונו של האדם והעדפותיו יקוימו. פרטים נוספים ניתן למצוא באתר העמותה [www.elderlaw.org.il](http://www.elderlaw.org.il)

זהבה באום

## יום גיבוש לצוותי מועדוני הגמלאים בכפר סבא

שעת בוקר מוקדמת. אט אט מגיעות לאגף הרווחה בנות צוותי המועדונים של כל מועדוני הגמלאים בכפר סבא. לאחר נסיעה של כשעה הגענו למקום קסום, חלקת אלוהים קטנה ויפהפייה בין מורדות הרי הכרמל לשדות הפורחים, שנקראת "שדות ישראל" במושב כרם מהר"ל. במרכז ההדרכה וההעצמה עברנו סדנה מיוחדת ומאחדת שהובילה להכרות אישית ואינטימית בין צוות העובדות במועדונים. הסדנה התמקדה בזוגיות של כל מנהלת ואם בית ובחיבור של כל הזוגות ביחד. מטרת המפגש הייתה העמקת הקשרים הבין-אישיים לטובת גמלאי העיר החברים במועדונים. אנו מאמינים שכשהצוות עובד בשיתוף פעולה ובהרמוניה, החברים הם המרוויחים העיקריים. מנחה הסדנה נהנה מהיחודיות של בנות המועדונים של כפר סבא והחליט להאריך לנו את הסדנה בשעה נוספת. לאחר הלמידה והחווייה קינחנו בארוחת צהריים במסעדת בן-עזרא הדייג בעתלית. אפילו בעל הבית של

המסעדה התרשם מהבנות החייכניות והנעימות ובחר להצטרף לשולחן לשיחה קולחת. באופן אישי המפגש חידד לי אפילו עוד יותר את העובדה שאכיתי לעבוד עם צוות יוצא דופן שהערך העליון העומד לנגד עיניו הינו הנתינה ואהבת האדם. **מורן שפיר**

## פרויקט תיאטרון קהילתי לניצולי שואה

ביום 8.12.13 התקיים המפגש הראשון של פרויקט התיאטרון הקהילתי. למרות הגשם הבלתי פוסק שבישר את תחילתה של הסופה הגדולה, הגיעו למפגש 16 משתתפים חדורי מוטיבציה. המפגש התנהל באווירה נעימה בהנחיית במאי התיאטרון המוכשר אסף בלאו, במועדון הגמלאים החדש סירקין. נערכה היכרות בין המשתתפים לפי הצגה אישית של שמש ומצב רוחם בדוגמת סוג של מזג אוויר. לאחר מכן החברים חולקו לקבוצות וביצעו עבודה קבוצתית מרגשת ומעניינת. המפגשים הבאים יכללו סדנאות אישיות ומשותפות וחוויה קבוצתית עוצמתית. החברים ירכשו כלים להמשך ההעצמה האישית והחברתית. הקבוצה תמשיך להיפגש אחת לשבוע למשך כ-8 חודשים ובסיומם תעלה הצגה על פי התכנים שחברי הקבוצה הביאו עימם למפגשים. ניצולי שואה נוספים המעוניינים להצטרף לקבוצה מוזמנים ליצור קשר עם מורן שפיר בטלפון 09-7641130

מורן שפיר

## שיתוף פעולה בין תלמידי לניצולי שואה

משרד החינוך הכריז השנה על נושא שנת "האחר הוא אני". כדי ליישם את הנושא, בחרו תלמידי כיתות ה' בבית-הספר היסודי "סורקיס" בכ"ס, יחד עם הוריהם, לאמץ את מועדון "מפגש בכפר" של שורדי שואה. לאחר פגישות היכרות עם התלמידים, ועד ההורים וצוות בית הספר, גובשה תכנית מפגשים לכל השנה. לבית הספר הגיעו שלושה חברים מהמועדון שסיפרו בפני כיתות ה' את קורותיהם בשואה. המפגש המרגש והטעון זיכרונות כואבים מתקופה אפלה הסתיים בחיבוקים מלווים בבכי של כל הנוכחים. במפגש השתלבו הרצון של הילדים לדעת והצורך של חברי המועדון למסור כדי שהעבר לא יישכח. בשבוע של ט"ו בשבט הגיעו כ-20 תלמידים מלווים בהוריהם למועדון ברח' תל חי 4, לפגישה השבועית של חברי מועדון "מפגש בכפר". התלמידים הקריאו לנוכחים את חוויותיהם מהמפגש עם

השורדים: למדנו שגזענות יכולה להביא לתוצאות איומות. למדנו שהשואה התחוללה במקומות רבים באירופה ולא רק בגרמניה. למדנו שבני-אדם יכולים לאבד צלם אנוש וללכת אחרי מטורף אחד. למדנו כמה חשובה משפחה, במיוחד בזמנים קשים. למדנו, כמו שמוטקה אמר, שאף פעם אסור להתייחס ותמיד צריך להסתכל קדימה. ובעיקר למדנו, כמה אנחנו בני-מזל: יש לנו אוכל בבית, אנחנו לא סובלים מקור, מחום ומעינויים, אלא רק שמענו עליהם בסיפורים. יש לנו משפחה שלנו לצידנו ויש לנו מדינה משלנו. חברי המועדון, הצוות, הילדים וההורים התרגשו עד דמעות מדברי הילדים. בהמשך התקיימה הרצאה בנושא צמחי תבלין ומרפא שבסיומה שרו יחד שירים לכבוד ט"ו בשבט. כל חבר מועדון קיבל שי - שתיל של פרחי סלסלי כסף אותם ארזו כל ילדי שכבת כיתות ה'. המפגש הסתיים בחיבוקים ובהבטחה להמשך פעילויות משותפות: משחקי קופסא, ערב שירי ירושלים, קיום טקס יום-השואה יחדיו בבית הספר ועוד. חברי המועדון יצאו כשחיוך על פניהם והרגשה שהלפיד של זכר השואה עובר גם לדור השלישי והרביעי.

נאוה סלומון

## מכתב תודה לקהילה תומכת

מרים, השכנה שלי, נפלה בביתה ונפגעה באגן. כשבקרתי אותה למחרת, היא לא שכחה - למרות כאביה - לציין את הטיפול היעיל והמסור שזכתה לו מאנשי קהילה תומכת. מרים כתבה מכתב תודה אותו אני מביאה כאן: "תוך זמן קצר הגיעו אלי רופא ואחות, הזריקו לי וולטרן והוזמן אמבולנס. בהמשך התקשרו אלי יום-יום לדרוש בשלומי וסייעו לי לטפל בניירת של הביטוח. כמו-כן, ברצוני לנצל במה זו ולהודות גם על הפעילות התרבותית המגוונת לציבור דוברי הספרדית. אני רוצה להזכיר גם את הטיולים היפים שבהם יש דאגה מיוחדת לאלה שקשה להם ללכת. בטיולים משתלבים גם מתנדבים שמחלקים מים לכל מטייל ועושים כל דבר באהבה, מכל הלב. בכבוד ובתודה - מרים פרידמן."

רות שמאי

**במקום לקנות  
כבאי ארש!**



## **מרפדיה משפחתית של מושבניקים מכפר אז"ר**

בעלת מסורת של דורות בשיחזור ובחידוש רהיטים  
יכולה לעשות עבורכם את כל החידוש כולל החלפת  
ספוגים, בד, תיקוני עץ וצביעה.

**נציג החברה יגיע לבית הלקוח ללא  
התחייבות, עם הצעות ועם מבחר גדול  
של בדי ריפוד ו/או עורות**

**ליפסון מעצבים כפר אז"ר**  
**טל. 03-5353876, אברהם: 057-7750579**

## הפינה החמה צ'יק-צ'ק

מאת: פנינה מלך



# פשטידת זיתים

כדי להצדיק את הפינה החמה צ'יק-צ'ק הרי לפניכם פשטידה שתגזול מזמנכם חמש דקות הכנה, וזאת לאחר הקניות, כמובן. אכלתי ממנה, נהייתי וכמובן, משתפת אתכם.

### המצרכים

- 3 ביצים
- 1 כוס קמח
- 1 קופסת זיתים ירוקים פרוסים
- 1 קופסא גבינת קוטג'
- 100 גרם גבינה צהובה מגוררת (רצוי מעושנת)
- 1/3 כוס שמן (קנולה)
- 1 כפית פלפל שחור
- 1/2 כפית מלח
- 1/2 כפית אבקת אפייה
- 2 כפות שומשום (רצוי שומשום מלא שהוא כהה בצבעו)



### אופן ההכנה

מסננים את הזיתים. מעבירים לקערה ומוסיפים לכל החומרים. מערבבים בכף לקבלת עיסה אחידה. יוצקים לתבנית משומנת בגודל 24" ומפזרים מעל את השומשום. אופים בתנור חם 170 מע' כ-35 עד 40 דקות או עד להזהבה. להנאתכם, בתיאבון.

### הזמן שדוהר

לכל גיל של אדם יש יופי וצביון, גם אם קמט ניכר בפניו. אל תראה בזה פגם, זה הותם ניסיון שצבר האדם בחייו. יש ימים שתרצה לנתץ הראי, לא לראות עצמך מתבגר. כאשר תתגבר, שוב תמשיך להמריא ותראה שהכל מסתדר.

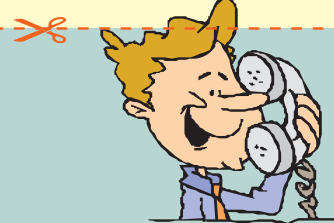
אל תבוש לבקש בתפילה ויוזמה, לעורר משאלה רדומה. אם הלב מתעקש להגשים משימה, זו אינה אשליה מדומה. אם עודך מתפעל מגיבור אגדי שאימצת כדמות לחיקוי, זה סימן שאתה אופטימיסט, לא בכדי, מאמין שישנו עוד סיכוי.

את הזמן שדוהר לא תוכל לעצור, לעכב את מרוץ השנים. אי אפשר להשיב החיים לאחור, זאת עובדה שצריך להפנים. כבר אמרו חכמים: "לא חשוב מה הגיל שגורל מעמיד לרשותך וכל עוד שאתה מתפקד ויעיל, אנשים יבקשו קרבתך."

י צ י ר ז

הזוכה בפתרון התשחץ:  
רבקה סולטני

גזור ושמור



## טלפונים חשובים



### העמותה למען הקשיש כפר סבא

7676452	משרדים, תל חי 4
7675001	מרכז יום לקשיש, תל חי 4
7641145	שרותי מטפלות/עובדים זרים
	קידום בריאות בגיל המבוגר
7662230	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	שי.גל 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 ב-24 HOT (ממיר אנלוגי)  
 ערוץ 98 HOT-ו-YES (ממיר דיגיטלי)

[www.amuta\\_ks.org](http://www.amuta_ks.org)

נשמח לקבל את  
תגובותיכם על העיתון

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