

"כיוון חדש" בכינוס מקצועי

מאת: יעל רטור

הכנס ה-18 של מערכות העיתון "כיוון חדש" נערך בחודש שעבר במלון "הגושרים". במהלכו ביקרו העיתונאים במרכז היום לקשיש במגזר הערבי בכפר יפיע, שם פגשו את מנהלי העמותה. כמו כן נערך סיור באגמון החולה וביקב מוראד. התעשרנו בפגישה עם מערכות אחרות של העיתון מרחבי הארץ, ביחוד עם נציגי המערכת של הגליל העליון. שמענו הרצאות מעניינות מהממונה הארצית על הדיור המוגן במשרד הרווחה, מראש המועצה האזורית גליל עליון, מעיתונאים מקומיים וכן מצלם עיתונות, ראינו סרט דוקומנטרי "נדנדות העץ" ושמענו הרצאה מפי יוצרו ד"ר יוסי חזן, ראש החוג לתקשורת במכללת תל-חי. אין ספק שגולת הכותרת היתה פגישתנו המאלפת עם היוצרת רבת השנים והתחומים – נעמי פולני.



צילמה: יונה פלג

בביקור במרכז היום בכפר יפיע

האם יועלו הגמלאות לקשישים סיעודיים?

מאת: יהודה חפר

בגיליון זה, סוקרת את המצב הנוכחי בתחום הסיעוד בעקבות שלשה השינויים החשובים שחלו בתחום בשנה האחרונה:

- הפסקת הביטוחים הקבוצתיים ב-31.12.2017
- הצעת פוליסת ביטוחים קבוצתיים חדשה לטווח ארוך עם שמירת זכויות לכל החיים החל מ-1.7.2017
- עיבוי הרובד הראשון (הממלכתי) של התמיכה הסיעודית במסגרת התוכנית הלאומית לסיעוד החל מ-1.1.2018.

כתבה בנושא, קרא בעמוד 3

המוסד לביטוח לאומי מציע בתזכיר לתיקון החוק להגדיל את הגמלאות לקשישים סיעודיים עד גובה מקסימלי של 7,000 ₪ בחודש ולקבוע את גובה הקצבה בהתאם ל-6 רמות של תלות במקום 3 הרמות היום.

המוסד לביטוח לאומי משלם היום 6.1 מיליארד ₪ בשנה למימון הטיפול ב-170,000 הקשישים הסיעודיים הזכאים לגמלה. 94% מהסכום הזה מופנים לטיפול בבית הקשיש הסיעודי. כתבת התחקיר על הביטוח הסיעודי, המתפרסמת



התכנוניים והאדריכלים, חגי דביר וגידו סגל, האמונים על כתיבת התכנית הסבירו עליה. לבסוף הציבור שאל שאלות את הדוברים.

מגיע להם פרס

מוקד *8840 לפניות אזרחים ותיקים זכה באות רשות התקשוב הממשלתי לשנת 2016. המוקד זכה במקום השלישי בקטגוריית השירות הטלפוני. המוקד נותן מענה בתחומים: זכויות מכוח חוק האזרחים הוותיקים, ביטוח לאומי, זכויות ניצולי שואה, בריאות, סיעוד ועובדים זרים, דיור, פנסיה, הכנה לפרישה, רווחה, צרכנות, תרבות ופנאי וכל נושא הקשור לחיי היום-יום של האזרח הוותיק בישראל. המוקד גם מסייע בפתרון בעיות והסרת חסמים המקשים על האזרחים הוותיקים במימוש ההטבות ופועל מול גופים שונים במגזר הציבורי ומחוצה לו. המוקד פועל בימים א-ה בין השעות: 08:00-20:00 במספר שפות. מאז הקמתו בשנת 2008 שירת 724,000 אזרחים וותיקים. בשנת 2017 עד חודש אוקטובר האזרחים הוותיקים מימשו זכויות בהיקף של 22,567,610 ש"ח לפחות מתוכם 6,697,616 ש"ח ע"י המתנדבים ב"יחידות סגולה" בבתי החולים והועברו להמשך טיפול במוקד.

תעודה עם תמונה

ניתן עתה להנפיק תעודת אזרח וותיק הנושאת תצלום בעליה. מדובר באזרחים וותיקים שתמונתם שמורה במאגר משרד התחבורה. על מנת לממש זאת ניתן למלא ולשלוח את הבקשה באמצעות טופס מקוון או יש למלא את הספח בתחתית המכתב שנשלח אליכם בהגיעכם לגיל פרישה ולשלוח אותו בפקס 02-6547049 ניתן לפנות לטלפון 02-6547025 בבקשה לשלוח אליכם את הספח.

כאן גרים בכיף

בארבע שנות קיום המיזם "כאן גרים" בחרו כ-500 צעירים לגור בבתי אזרחים וותיקים. מנתונים שמסר המשרד לשוויון חברתי עולה, כי למעלה מ-80% מהמשתתפים בתכנית המציעים את ביתם לצעירים, הן נשים וגילן הממוצע - 80.

הרעיון של שילוב סטודנטים במגורים בבתי אזרחים וותיקים מסייע הן לזקנים בבדידותם והן לסטודנטים הזוכים למלגה ולשכר דירה נמוך.

מאת: יעל רטנר yaratner@gmail.com

תערוכת צילומים

צלמת המערכת של כיוון חדש - יונה פלג, הציגה מצילומיה בתערוכת צילומים וציורים שנערכת בגלריה "על האגם" ברעננה: דרך הפארק 10 ונפתחה חגיגת ב-17.12.17 במעמד ראש העיר מר זאב בילסקי וגב"ר רונית וינטראוב, סגנית ראש העיר וממונה על התרבות בעיר.

תומכים בנכים

קהילה תומכת נכים- פועלת ביישובי המועצה תחת כנפיה של העמותה לחבר הוותיק והמחלקה לשירותים חברתיים. היא מסייעת לאוכלוסייה להתמודד עם נכותם באופן אישי וקבוצתי. הקבוצה מארגנת מפגשים שבועיים, טיולים, חיבור ללחצן מצוקה, ביקורי בית ואב בית, ליווי אינטנסיבי של עובדת סוציאלית. מדובר באוכלוסייה בעלת נכות פיזית בלבד, מגיל 25 ומעלה. לפרטים: אצל יעל אביבי עו"ס - טל: 050-9897962, 03-9000581

תכנית המתאר הכוללנית - כנס הצגה לציבור

נערך ב-1.11.17 באולם הכנסים של המועצה. התכנית מגדירה את מדיניות התכנון הכוללת של הרשות ובה בעת מהווה בסיס לתכנון מפורט הנגזר ממנה. לאחר אישורה במוסדות התכנון תקבל הוועדה המקומית את מלוא סמכויות התכנון ליישובי המועצה. מטרתה של התכנית הכוללנית היא לקבוע מתווה לשמירת המרחב הכפרי והחקלאי, גיוון הבסיס הכלכלי של הישובים בדגש על יזמות ותיירות כפרית, עידוד הזיקה לשטחים החקלאיים ושמירה על האופי הכפרי. שיתוף הציבור הוא חלק בלתי נפרד מקביעת תכנית המתאר. בכנס שנערך הוצגו תוצרי התהליך בפני תושבי המועצה שבאו לכנס.

ראש המועצה ד"ר מוטי דלג'ו הציג את עיקרי התכנית והסביר את התהליכים לאישורה הסטטוטורי. מהנדסת הוועדה המקומית נילי יוגב, הציגה את העקרונות

הפסקת הביטוחים הסיעודיים הקבוצתיים ותכנית הסיעוד הלאומית

מאת: פנינה פרידלנדר ויהודה חפר

המבוטח בעת הצטרפותו. כך המצטרפים בגיל הנמוך מ-49 שנה יקבלו את הקצבה המקסימלית בשיעור נוכחי של כ-5,000 ₪. בביטוח הזה לא ניתן לצבור ערכי סילוק או פדיון. הפרמיה שלהם היא זולה משמעותית מזו של הביטוח הסיעודי הפרטי. גם היא עולה בהתאם לקבוצת הגיל של המצטרף. ב-2011 החליט המפקח על הביטוח להפסיק את הביטוחים הסיעודיים הקבוצתיים הקיימים המכסים כמיליון מבוטחים. החל מ-2013 ניתנה האפשרות רק לחדש את ההסכמים הקיימים ורק לשנה אחת. ב-31.12.17 ייפסקו סופית הביטוחים הסיעודיים הקבוצתיים הישנים. החל מיולי 2017 מאפשרת רשות ההון לחתום על ביטוחים קבוצתיים חדשים, יציבים ועם הבטחת קצבה לכל החיים. כמחצית ממיליון המבוטחים בביטוחים הקבוצתיים, שייפסקו בסוף השנה, אין ביטוח סיעודי נוסף והם יישארו ללא רובד ביטוח סיעודי שני. הם יוכלו להצטרף ללא חיתום לביטוחים הקבוצתיים החדשים שיהיו יקרים יותר מאלה של קופות החולים, אך זולים יותר מהביטוח הסיעודי הפרטי, או להצטרף ללא חיתום, לביטוח הפרטי של אותה חברה, או להצטרף לביטוח הסיעודי של קופות החולים. מתוכם, בני ה-60 ומעלה יוכלו להצטרף לביטוחי קופות החולים ללא חיתום רפואי.

בנובמבר הכריזו משרדי האוצר, הבריאות והרווחה על תכנית הסיעוד הלאומית, שאמורה בעיקר לעבות את הרובד הביטוחי הממלכתי ולהיטיב עם הקשישים הסיעודיים מיעוטי ההכנסה, שמהווים כיום כ-25% מתוך כ-170,000 הקשישים המקבלים היום גמלת סיעוד. התכנית אמורה להיות מאושרת בינואר 2018 ולהתבצע בפעילות. המימון של הפעילה הראשונה ב-2018 יבוא מהרזרבות בתקציב הנוכחי ולא יצריך תוספת מס.

עיקרי תכנית הסיעוד הלאומית המוצעת:

- העלאת קצבת הגמלה של הביטוח הלאומי מ-3,500 ל-5,000 ₪ או תוספת של עד 40% שעות לטיפול סיעודי בבית.
- ביטול מבחני ההכנסה של הילדים בקביעת שיעור ההשתתפות של משרד הבריאות בעלות האשפוז של הוריהם.
- הרחבת שירותים ביתיים לסיעודיים לביקור רופא ואחות.

המשך בעמוד 8 <

כיום ניתן לקבל בישראל כיסוי סיעודי בשני רבדים: ברובד הראשון, הממלכתי, ניתנת בהתאם לחוק הסיעוד מ-1988 גמלת סיעוד מהמוסד לביטוח לאומי, למי שהגיע לגיל הפרישה והוא גר בבית, וזקוק לעזרת אדם אחר בביצוע פעולות היום-יום (להתלבש, להתרחץ, לאכול, להתהלך בבית וכיו"ב), או שהוא זקוק להשגחה בבית למען בטיחותו. קצבת סיעוד מהמוסד לביטוח לאומי ניתנת בצורת שעות שירות של מטפל בבית הסיעודי, או בצורת קצבה חודשית שהסכום המרבי שלה כיום הוא כ-3,500 ₪. משרד הבריאות מסייע במימון האשפוז במוסדות אשפוז. שיעור ההשתתפות של משרד הבריאות נקבע על פי מבחני ההכנסה של האדם הסיעודי ושל בני משפחתו. החל מ-2016 אחראיות קופות החולים לטיפול בסיעודיים המורכבים כולל תשושי נפש, או באמצעות שירות של ביקורי צוות רפואי בבית החולה או באשפוז שלו ביחידה המתאימה, כולל בשיקום, שאותם הם מממנות.

ברובד השני, ניתן לעשות ביטוח סיעודי פרטי כיחיד או במסגרת הסכמי ביטוח סיעודי קבוצתיים. ביטוחי הסיעוד הפרטיים מצריכים חיתום רפואי. החיתום הוא התהליך של הערכת הסיכון המוצע על ידי חברת הביטוח, במטרה להחליט על פי הנתונים של המציע האם לקבל אותו לביטוח שלה ובאלו תנאי כיסוי ופרמיה. הביטוחים הסיעודיים הפרטיים מספקים קצבת סיעוד לתקופה של 36 או 60 חודשים, הפרמיה שלהם יכולה לעלות עם הגיל, אך בגיל 65 היא תקובה, או שהפרמיה יכולה להיות קבועה לכל התקופה. הביטוחים האלה מאפשרים צבירה של ערכי סילוק ופדיון (הסכום שנצבר לזכות המבוטח במועד הפסקת הביטוח), המאפשרים למבוטח להמשיך לקבל קצבה חודשית מהסכום הזה או לפדות אותו. הביטוחים הסיעודיים הקבוצתיים נערכים לתקופה של מספר שנים שבסופה צריך לקיים הסכם קיבוצי חדש. גם הם מחייבים חיתום רפואי, גם הם מבטיחים קצבת סיעוד לתקופות דומות לאלה שבביטוח הסיעוד הפרטי, אך הם אינם מאפשרים צבירה של ערכי סילוק או פדיון. הפרמיה בהם היא נמוכה. קופות החולים מבטחות כ-4 מיליון איש במסגרת הסכמי סיעוד קבוצתיים של חברי הקופות. גם הביטוחים האלה מצריכים חיתום רפואי. החל מ-2016 פוליסת ביטוחי הסיעוד בקופת החולים היא אחידה וניתן לעבור מקופה לקופה ללא חיתום. ביטוחי הסיעוד של קופות החולים מספקים קצבת סיעוד לתקופה של 60 חודש שגובהה נקבע בהתאם לגיל

הצבי ישראל

דואר ישראל אינו עוד צב (צו השעה)

לכל אחד מאתנו ידוע כי השינויים בחיים בכלל ובחיי היחיד בפרט מתנהלים לאט, בצעדי צב ויש והם מפתיעים ומתחוללים כמו ניסים. נס מעין זה אירע לי לאחרונה בסניף הדואר בהוד השרון, הסמוך למקום מגורי בכפר מל"ל.

| מאת: לאה טל |

פשע נתעב

| מאת: צביקה ביקל |

קשישה בשנות שבעים, דרכה למשוך תגמוליה כמנהגה ללא משים, אך שודד בעקבותיה.

בסמוך שם לביתה באלימות קשה מסתער ללא חמלה שודד את כל כספה.

האשה על הרצפה, קשה מאד פצועה והלומה, והפושע נמלט, נתפס ונעצר חיש-קט.

איזה שפל מדרגה לשדוד קשישה, ומה בקשר לעתיד טרם פצע יגליד, הנ"ל יתפס ויעצר אך במקומו יבוא אחר.

איך אפשר עצור הנגע? האם מידע נוסף ויגע יצננו מעט את ה"שרב"? אותו "שרב" נתעב שלא מש מאמותינו בכל עת ושלב.



סניף הדואר הזה הוא סניף עמוס בלקוחות הממתינים בסבלנות, בצפייה הנפרצת מדי פעם על ידי התפרצות קולנית של לקוח אנרגטי וספונטני, אשר "נשבר לו" להמתין כצופה מתוסכל בקצב האיטי בו מתנהל השירות. כאשר סוף סוף נדלק המספר של הלקוח על גבי הצג המואר, הוא מוזמן ואף לדלפק, לאחר המתנה הנמשכת שעתיים בקירוב, וזאת לפי ניסיוני בשנה החולפת.

אך לפעמים מתרחשים שינויים דרמטיים, שהם דומים לניסים. ונס מעין זה אירע לי. מעשה שהיה כך היה. הגעתי לסניף הדואר במקלי ובתרמילי, תרמיל גב, בו נצורה חבילה ארוזה, המיועדת למשלוח.

כאחת המורגלת להמתנה מתמשכת, שלפתי מהמתקן בשאננות את הפתק הקובע כי מיקומי בתור הוא 93 והתיישבתי. מאחר ואני מנוסה ויודעת כי זמן ההמתנה מתמשך בעצלתיים, החילותי להעסיק את עצמי בבילוי המקובל עלינו זקנים כצעירים, בשיח חכמים ואילמים, זאת אומרת: לתת לאצבעות ללכת במקומך, באמצעות ידידי הסלולרי.

לא הספקתי אלא להקליד את מספר הטלפון של ידידתי, וניגשה אלי אישה בשנות הפריחה המתקדמות ואומרת לי: "גברת, גשי לתור עכשיו, מגיע לך". היא מצביעה לכיוון הדלפקים המזוגגים, לעברה של מודעה, המכריזה על הזכויות הבלעדיות המגיעות לאזרח הותיק, קרי זקן, ראשי תיבות - "זה קנה ניסיון", כלומר מגיע לנו, בעלי הניסיון רב שנים, עטורי הבלורית המלבינה והוותיקה.

ואני בנימוס ממלמלת, תודה ואומרת: "הכול בסדר, מספר תשעים מתנוסס על הצג והוא ודאי עומד כבר בתור ולי יש מספר קרוב 93 ויש לי גם הרבה זמן". בעוד אנו בשיח חולמות ולוחמות, הפקידה, פונה אלי בקול, במילים חד משמעיות שאין לטעות בהן ומזמינה אותי בנחישות, בטון מכובד וחד משמעי, לבוא אל חלונה שהתפנה. לא הייתה לי כל אפשרות לסרב פקודה, ומימשת את הזכויות המגיעות לי כחוק, ממלמלת תודה לכל עבר.

והרי זכינו, כולנו, אנו אזרחים של זהב, הללויה! וזאת לידיעת כל השותפים לשנתונים הארכאיים ולכול הזקנים הספקנים וגם למאמינים, ממשו את הזכויות המגיעות לכם, לפי החק:

שירות מידי ללא תור, במוסדות ציבוריים!

הזקנה

תקופת חיים חדשה

| מאת: נורית שטרנברג, יענקלה בארי |



והחברתי על איכות החיים של הגמלאים על פי מדד **CASP (CONTROL, AUTONOMY, SELF-FULFILMENT, PLEASURE)** הבודק שליטה, אוטונומיה, הגשמה עצמית והנאה. הממצאים החשובים עד כה מצביעים על כך שלמקום העבודה השפעה רבה על הזהות האישית והרגשת יציבות כלכלית. שלקשרים החברתיים יש השפעה מכרעת על הרווחה הנפשית. בארה"ב קיימת תופעה של חזרה למעגל העבודה של גמלאים או המשך עבודה בתשלום הן בשל הגורם הכלכלי והן בשל העניין.

ברכי דליצקי מנהלת האגף לאזרחים ותיקים במשרד לשוויון חברתי העלתה הרהורים בנושא תקופת החיים החדשה האורכת כ-17 שנים בממוצע לאחר הפרישה. היא הצביעה על פערים בין הגיל הכרונולוגי והפונקציונליות, בין גוף והנפש, פער בין דורי, ופער בין המוות החברתי לסיום הביולוגי. המרצה הדגישה את מאפייני השלב- בחירה, התחדשות, הזדמנות וגם שקיעה. דליצקי העלתה את נושא הבדידות, אבדן הזוגיות, הקושי בניתוק מעשייה. הפתרונות שעלו קשורים ביצירת מעגלים חברתיים חדשים. השתייכות לקהילה, יצירת הזדקנות פעילה בתחומי עניין מגוונים.

חזון החברה המשלבת דורות משותף למדינות רבות בעולם. וכן גם מיצוי יכולות והעצמה של האזרחים הותיקים. **בפאנל אזרחים ותיקים השתתפו** גמלאים שספרו על עיסוקיהם וותחושותיהם כשהמכנה המשותף מבוסס על פעילות ותרומה למשפחה ולקהילה, התעדכנות בטכנולוגיה דגיטלית ופעילות ספורטיבית. ד"ר דקלה סגל מהחוג לגרונטולוגיה באוניברסיטת חיפה התמקדה בדבריה על תהליך ההסתגלות לפרישה. היא הביאה ממצאי מחקרים שמצביעים על שביעות רצון של הפורשים במיוחד בשנים הראשונות לפרישה. סקרה מודלים שונים להתנהלות בתקופת הגמלאות: **"הזורמים"**, שנהנים מהחופש ומניצול הזמן הבלתי מובנה. **"ההרפתקנים"**, המחפשים ריגושים חדשים ומיוחדים. **"המתחדשים"**, שבוחרים מסלולים שונים מאלה של העבר, **"מגשימי חלומות"**...

המוטו- **מקשיב לעצמי - עכשיו אני!** היווה עמוד שדרה ליום עיון שנערך בשיתוף המשרד לשוויון חברתי ומרכז הידע לחקר הזדקנות האוכלוסייה בישראל. לאור העובדה שתקופת ההזדקנות הולכת ומתארכת, ניצבים אתגרים חדשים הן בפני אוכלוסיית הוותיקים והן מבחינת הרשויות. המשרד לשוויון חברתי מתכנן עם הרשויות המקומיות והאזוריות פעילויות מגוונות למען האוכלוסייה המתבגרת כמו כן דווח על שינויים בשוק התעסוקה - יוזמה להכנסת גמלאים למעגל התעסוקה. **הגרונטולוגיה** התופשת מקום נכבד באקדמיה שואבת נתונים מהשדה ומפרה אותו בתובנות מתחדשות.

עו"ס - עינת פורת-עמוס האירה ביום העיון את הזקנה כתקופת התבונה וההתחדשות הקוגניטיבית והרגשית. האתגר העכשווי הינו "להזיע" באימון המח ולא אתגר וכן להתבונן על המציאות תוך הסתכלות פנימה אל העולם הרגשי. יצירת מערכות יחסים רגועות ואינטימיות. להבין מהן המגבלות. להתחשב באנרגיה המצטמצמת ללמוד לנהל אותה, לזהות מה הדרכים לטעון ולהעשיר אותה. יחד עם זאת לפתוח שער רחב לרצונות ולשאיפות ולנסות להגשימם. המעבר מתחושת "צריך", "חייב", שמלווה את חיי הילדות, נערות, התבגרות, המטלות המשפחתיות, יכולה להשתנות בתקופת חיים זו ל"רוצה" ו"מותר לי". המרצה הדגישה את הצורך בשייכות ומשמעות ואת אלה ניתן לטפח בעזרת "חוש ששי" המספר לאדם המזדקן מה הוא עצמו מרגיש ומהם צרכיו. חוש זה קשור בתחושת הלגיטימציה- הרשות להרגיש ולרצות. בעידן הזקנה עשויה להתפתח הרגשת ערך עצמי שאינה קשורה באחר והתייחסות "רכה" יותר "לעצמי", לקבל את מה שיש. התבונה להבין את המורכבות המשפחתית היא אתגר נוסף שחשיבותו אינה פוחתת עם הגיל המתקדם, אולי אף מתעצמת כשהבדידות מכרסמת באיכות החיים. חשוב להיות מעורב אך לא מתערב, ליצור מפגשים אינטימיים. ניתן לבחור להיות מרוצה. החיים אמנם מזמנים התרחשויות שבהן אנו נדרשים "לאסוף את השברים" אך ניתן לנוע הלאה ברצף החיים. כשהחיים מתארכים התחדשות והתפתחות הינם חובה.

קיימות מסגרות אזוריות ויוזמות מקומיות שמציעות מגוון עצום של פעילויות אקדמיות, ספורטיביות וחוגים מותאמים לאוכלוסייה המתבגרת.

נועם דמרי ממרכז הידע לחקר ההזדקנות מציג נתוני סקר SHARE שנערך לאורך זמן, במקביל ב-28 מדינות וכלל 300.000 ראיונות של ותיקים מגיל פרישה ואילך. הראיונות נערכים כל שנתיים ועוקבים אחר אוכלוסיית המחקר ובודקים את השפעת המצב הכלכלי, הבריאותי

זה-חורף-זה!

| מאת: זהר ארנון |

למרות הנחיתות האיכותית של "החורף" שלנו לעומת "חורף אמת", לא דווקא בהשוואה לחורף הסיבירי, אנחנו לא לוקחים סיכונים ונערכים לקראתו, כפי שאנשים הגיוניים צריכים להיערך לבלתי צפוי אך האפשרי, וזה כולל את החורף. כי-חורף-הוא-חורף-מה-יש-לדבר-חורף-של-אחד-הוא-לא-חורף-של-האחר. מודעים להבדלים בין החורפים, חשבנו להמליץ על צעדים שמותאמים למקומנו.

ראשוראשון! היות וחמסינים הם לא חיזיון נדיר בחורפינו (כמו גם השנה), לא לאפסן בגדי קיץ בבוידם. בהנחה שהמלצה זאת התקבלה, המלצתנו השניה, **להתחסן נגד שפעת!**

ברור שברור לנו שאתם יודעים את זה לא פחות טוב מאיתנו, הרי אנחנו ואתם באותה משבצת גילית-ניסיון-חיימית. אנחנו מזכירים לכם, כי, אל תופתעו, קורה גם לנו ששוכחים. ולפני שנשכח: אולי נעלם מעיניכם, פורסם בעיתונות שחוקרים מצאו שזריקה נגד שפעת לא יעילה בגיל השלישי. אם יש מי שאינו יודע "גיל שלישי" מהו אז זה מושג "מכובס" ל"זקנים/קשישים" ודומיהם.

על איטום הבית לא אנו צריכים להמליץ לכם, כי שמענו שגם אתם ממליצים על זה, בתוספת איטום גגות, למי שיש. תנורי חימום, מומלצים, מכול סוג, אבל כדאי ללא אש פתוחה כמו: "פיירסייד" ודומיו, (הזכורים לטוב). מומלץ לקחת מטריה אם יוצאים מהבית ביום גשום, אבל לא לפתוח אותה אם יש רוח, כי הרוח עלולה לחטוף אותה, ובמקרה הטוב, להפוך אותה לקונוס הפוך ואפילו לקרוע אותה. עדיף בימים כאלה לא לצאת מהבית, אם הוא חם ואם הוא לא דולף. אגב חימום: אנחנו יודעים שגם בלי המלצה שלנו אתם עלולים להצטייד **בבגדים חמים**, למרות שגם אתם יודעים, לא פחות טוב מאיתנו, **שאינ דבר כזה "בגדים חמים"**.

נהוג לכנות כך בגדי צמר, פלנל ופרוות למיניהם. אז מה, עכשיו נלך להגיד לכול העולם וגיסתו (גם גיסו), ש"**הבגדים החמים**" לא יותר חמים מכול בגד אחר ולא חשוב מאיזה בד עשוי הבגד? שום בד, כולל פרווה, לא מפיק חום. את החום מפיק האדם. הבגד, ולא משנה ממה הבגד עשוי - מונע את "**בריחת החום**".

זה כול הסיפור. בקיץ אנו פושטים בגדים כדי לאפשר לחום הגוף להתאייד. בחורף עושים את ההפך. אבל הידיעה הזאת לא משחררת אותנו ואנו, כמו אחרים, קונים "**בגדים חמים**". תשאלו למה? כי נענים לאמרה הידועה: "**אחרי רבים להטות**". **חורף נעים וחמים.**

דמי חנוכה

| מאת: רות גבאי |

בספר "חגים ומועדים" בעריכת דבורה והרב מנחם הכהן נכתב: "חג החנוכה, חגם של ילדי ישראל הוא, שאלמלא ניצחו החשמונאים את היוונים היתה תורה משתכחת מישראל, משום שהיוונים גזרו שלא יילמדו תורה. לפיכך, נוהגים בחג החנוכה לשמח את ילדי ישראל, לתת להם דמי חנוכה ומתנות, לחבב עליהם את החג". בהמשך סופר כיצד נהגו בקהילות השונות. כל גולה וסגנון דמי החנוכה שלה.

ונשאלת השאלה, האם גם כאן בארצנו ובימינו ממשיכים במנהג זה. פניתי בשאלה זו לחברי במועדון החבר הוותיק, בכפר-סירקין, ושמחתי לשמוע, שבדרך כלל, אוהבים החברים לחלק לנכדים ולנינים, דמי חנוכה.

אחת ספרה: "אני נוהגת ביום הראשון להדלקת נרות חנוכה, לרכז בביתי את כל בני המשפחה, ובחגיגות מיוחדת, מחלקת לילדים, בשקיקות מיוחדות אותו סכום כסף, כדי למנוע ריבים."

לעומתה במשפחה אחרת, בני המשפחה אינם מעוניינים שהסבא והסבתא יחלקו דמי חנוכה. הם אוהבים לצאת עם כולם לחיק הטבע ולחגוג ללא התעסקות בכסף ובמתנות.

וסבתא אחרת אומרת: "אני מאד אוהבת לארח את המשפחה בחג, להכין מתנות קטנות ארוזות יפה ולאחר הדלקת הנר הראשון, לשיר שירי חנוכה, לשחק משחקים, לאכול לביבות וסופגניות ולחלק הפתעות לחג."

וסבא אחד סיפר: "אנחנו נוהגים לארח את הילדים והנכדים בשני חגים: חנוכה ופורים. בחנוכה אין יום קבוע, אנחנו נפגשים באחד מימי החג, כל אחד מביא דבר מאכל ואנחנו מכינים לביבות וקונים סופגניות, לאחר הדלקת הנרות, מחלקים דמי חנוכה. בעבר נהגנו לתת מטבעות ובימים אלה שטרות של 50 ש"ח לכל אחד."

הסיפורים קלחו וחזרו על עצמם. נראה שעם ישראל נהנה לשמח את בני המשפחה, בעיקר את הקטנים. מעטים מעדיפים לתת סכומי כסף גדולים לימי ההולדת ובחנוכה רק להתכנס, להדליק נרות, לברך עליהם. לשיר שירי החג, לאכול לביבות וסופגניות ולשמח בחברותא.

לא לא לא תעקצו אותי

| מאת: אלה רוזנברג |

להצביע פה ושם על דבר והבחנתי שחברו נבוך מאד. פה הבנתי עם מי יש לי עסק ונסעתי הביתה. אישי ובני בדקו את רכבי בקפדנות ולא נמצא סימן. אבל צילמנו ונסענו לראות את מכוניתו הכביכול פגועה. צילמנו אותה והיא ממש מושלמת.

למחרת התחילו טלפונים עם דרישה לתשלום של 9000 ₪. לשאלתי מדוע? הוא אמר שגם המנוע הלך. הפעם הרמתי את קולי וצעקתי עליו שאני עיתונאית ומחר השם שלו יתנוסס על כל העיתונים. הוא נבהל וטרק את הטלפון. קיוויתי לסוף פסוק, אך לא, כעבור זמן מה הגיע זימון לבית משפט לתביעות קטנות. נלחצתי, אך בקצרה: התביעה נדחתה והנ"ל נאלץ לשלם לי 400 ₪ וסכום זה לחברת הביטוח. סוף טוב הכל טוב. לסיכום זכרו שיש נוכלים גם בכביש, ולאור יום, ואנחנו כבר לא ילדים, שימרו על איתנות הרוח גם אם לוקח זמן.

מצאתי את עצמי בפקק ארוך ומייגע עקב עבודות בכביש. משראיתי מספר מכוניות עושות סיבוב פרסה כדי לשוב על עקבותיהן עשיתי זאת גם אני, הסיבוב הושלם לשביעות רצוני המלאה, ובעוד אני מתחילה בנסיעה לפתע הגיח מאחור בחור בלי גיל, מסוקס ושרירי מנופף בזרועות של מכון כושר. מראה מבהיל, הוא צורח ומקלל בעברית קלוקלת. משפתחתי את החלון אצבעותי המאיימות כמעט ננעצו בתוך עיני: "מי נתן לך רישיון בכלל, הרסת לי את האוטו!", עיניו הצטמצמו כעיני חיה לפני טרפה, הגשתי לו את הניירות תוך איום שאני מוקלטת, והוא ממשיך להלך עלי אימים. בקשתי את ניירותיו של הבריון התברר שהנו נהג חדש כשלידו יושב חבר נטול רישיון נהיגה. ביקשתי אותו להראות לי היכן פגעתי או הרסתי, וטוב שהייתי בסביבה מוכרת ובאור יום עקב כך בטחוני החל לשוב אלי. ובאמת לא ראיתי בדל של נזק. הייתי מאושרת ואמרתי לו בא ניפרד כידידים, אך הוא התעקש

ריפויי הכאב הכרוני / ג'ון סארנו (M.D)

| מאת: חיה פלג |

להיות מודע לרגשות כדי לרפא את הגוף

האם יש מישהו בגילנו שאינו סובל מכאבים כרוניים שונים, כמו כאבי גב, צוואר, כתפיים, שרירים ומפרקים, כאבי ראש ומיגרנות, יתר לחץ דם, אלרגיות וצרות אחרות?



- בחינה של המחלות השונות הנגרמות מסיבות רגשיות, החל ב-TMS - תסמונת כאבי שרירים שמקורם במתח, ועד לבעיות נפוצות כמו הפרעות עיכול, כאבי ראש, אלרגיות ובעיות עור.
 - מידע על הדרכים השונות לטיפול בבעיות בריאותיות אלו.
- בפתח דבריו מדגיש המחבר כי הספר מבוסס על הניסיון הקליני שלו ועל מחקריו. הוא מדגיש: "אל לנו לצאת מתוך הנחה שכל כאבנו הם מסיבות רגשיות אלא אם כן רופא מוסמך שלל קיומה של מחלה קשה".
- לא הסתפקתי במה שכתוב בספרו לכן בדקתי בפורומים באינטרנט, וראיינתי חברות שסיפרו על כאבים כרוניים שנעלמו או פחתו בעקבות התובנות מהספר.
- לכן החלטתי, שאם לא יועיל לא יזיק והתחלתי לתרגל את המלצותיו. ובינתיים אני חשה בשיפור משמעותי. לשיקולכם.

- ד"ר סארנו, שהינו רופא אמריקאי ידוע, מומחה ברפואת כאב, טוען כי לחלק גדול מהתופעות האלה יש הסבר השונה מההסבר של הרפואה הקונבנציונלית.
- הגישה הטיפולית של ד"ר סארנו מבוססת על מתן ידע והבנה על השפעת הגורמים הרגשיים על בריאותנו. הספר מבהיר כיצד רגשות יכולים לגרום למוח שלנו לייצר כאבים גופניים ומחלות שונות שנגרמות מסיבות רגשיות.
- בפרקי הספר מדגיש המחבר את הקשר בין רגשות, מחלות ואיכות חיים, ומציע דרכים לשפר את בריאותנו ולהתמודד עם בעיות גופניות שונות. ד"ר סארנו מספר כי לא רק המשתתפים בהרצאותיו ובטיפוליו, אלא גם אלה שרק קראו את ספריו מדווחים כיצד סייע להם להחלים מכאביהם, בעקבות ההבנה של הקשר בין הכאב הכרוני שהם סובלים ממנו לבין הרגשות החבויים שהם נושאים בתוכם.
- בספר תוכלו למצוא:
- דיון בגורמים הפסיכולוגיים שמובילים לבעיות גופניות.

בשדות שדי-חמד

מאת: זהר ארנון, נורית שטרנברג

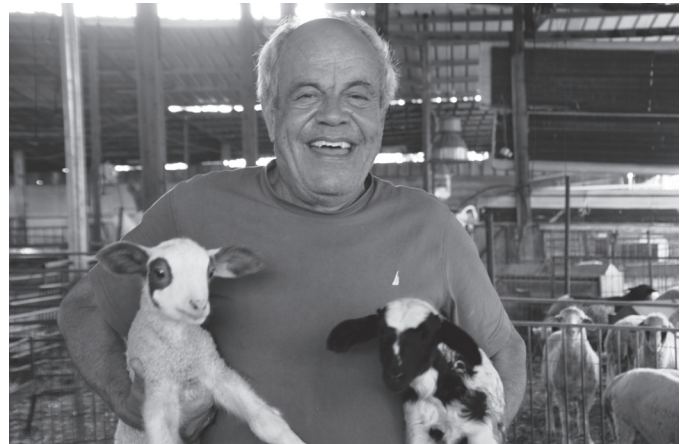
מבחינת סביבת עבודה והן מבחינת עלויות. הפלפלים מ"שושקה" דרך "שטה" דרך "נהריה" גדלים תחת רשת-צל ובחממות על שיחים בגובה אדם המאפשר קטיפה בהושטת יד, קל יחסית, יעיל וכלכלי.

המבקר בשטחי הגידול של אלי רוקח מתרשם מהחריצות מהתלהבות, מהגיוון, ומשיטות הגידול היעילות והמותאמות לפרי, לירק ולחי. חקלאות במיטבה וחיבור אמיץ לאדמה.

שאלנו את האיש הגדול והמגדל: "האם את כל זה למדת בבתי-ים, עיר הולדתך?"... "ודאי שלא". עונה אלי בחיוך וממשיך: "הייתי ילד שובב. ממש פרא אדם, אך קבלתי בבית אבא דוגמא לאכפתיות, מעורבות חברתית ונתינה. ספגתי לאורך ילדותי ערכים אלה שליווני כל חיי". כחבר גרעין התכוון לעשות "הגשמה" אחרי השירות הצבאי. פרושה של "הגשמה" היה אז הליכה להתיישבות, אך "הגרעין" בו הוא מילא תפקיד מרכזי התפרק אחרי השירות הצבאי. אלי לא ויתר על הרעיון ההתיישבותי. הוא פנה למזכירות שדי-חמד ובקש להתקבל כחבר. לאחר תהליך מקובל, שגרתי, התקבל למושב. הוליד שלושה ילדים - שני בנים ובת שהפכו אותו ברבות הימים לסבא מאושר לעשרה נכדים. שלושתם חיים בשדה חמד. הם הטמיעו את ערך העבודה והאכפתיות החברתית. "אני מאמין שהדוגמא שנתתי לילדי הכתה שורשים" אומר אלי שהשתלב בהנהגת המושב והיה פעיל בה במשך שנים.

בנוסף למעורבות הרבה בחיי המושב ובמשק החקלאי, אלי פעיל במפלגת העבודה והיה יד ימינם של ראשיה ועד היום הוא בקשרים הדוקים עמם. הוא בקיא בפוליטיקה הארצית והמקומית, מעורה בחיי הארץ וקשור אליה בכל נימי נפשו. אלי שאף לייצג את הסקטור החקלאי אך הדבר לא הסתייע בידו.

אם יש מישהו שאפשר להעניק לו את התואר "מנץ"- אדם, זה אלי רוקח משדות שדי-חמד.



אלי רוקח

פיליפ: ירון פתח

כשחז"ל קבעו - "בן שבעים לשיבה" הם לא ראו לנגד עיניהם את **אלי רוקח**, חקלאי בעל משק מעורב במושב שדי חמד. אלי המתנשא לגובה מטר ושמונים וחמישה, מדלג בקלילות "נעוריימית" בין חלקות הגידול השונות, כמו פלפלים ממינים שונים, פירות הדר מגוונים, מטע אבוקדו וגם עדר כבשים לבשר.

מי שמצפה לראות עדר כבשים מסורתי רב-גילי, יפגוש בעדר זה שיטת גידול אחרת המותאמת ליעודו "כעדר לבשר" ולא עדר להפקת מוצרי חלב. שיטת הגידול בכיתות גיל מבטיחה קיום קבוע של "כתה סחירה" בכל זמן ללא תלות בעונות השנה. הגדיים צמודים לעטיני אמותיהם עד גמילה, הזנה שמוסיפה בריאות ליונקים ומבטיחה דורות משובחים של צאצאים.

מי שמכיר פרדסים שעצים גדלים בהם ומתפארים בצמרותיהם, יתפעל משפעת הפירות על העצים המנונסים. שיטת גידול זאת מייצרת שימוש בסולמות בעת הקטיפה הן

המשך מעמוד 3 - הפסקת הביטוחים הסיעודיים ותכנית הסיעוד הלאומית

לביטוח הבריאות, ותמומן מתוספת של 0.7% אחוז למס הבריאות. זו גם הייתה תכניתו המקורית של שר הבריאות. נראה שלא יהיה מנוס מביטוח סיעוד ממלכתי שיענה גם לצורך של כ-4.5 מיליון הישראלים חסרי כל ביטוח סיעודי.

בכתבה הבאה נרחיב על הצרכים העתידיים של הסיעוד עקב הארכת תוחלת החיים, עליית שיעור הקשישים הסיעודיים, ירידת שיעור התמיכה של בני המשפחה בסיעודיים שלהם, ועל הבעיות והכשלים בביטוח הסיעודי ברובד הראשון והשני הנוכחי, כולל הממצאים החמורים של מבקר המדינה והפתרונות אפשריים.

- הכשרת מטפלים סיעודיים ישראלים ותוספת שעות לסיעודיים שיעדיפו מטפל ישראלי.
- הרחבת שירותי הטיפול בקהילה כולל תוספת של מוסדות יום.
- העברת האחריות לטיפול בחולים הסיעודיים לקופות החולים.
- טיפולי שיניים בחינם לבני 75 ומעלה.
- צירוף של כל הילודים החדשים אוטומטית לביטוח הסיעודי של קופות החולים מיום לידתם (לילדים עד גיל 18 הביטוח הסיעודי הוא בחינם).
- שר הרווחה מציע תכנית לביטוח סיעוד ממלכתי חובה, שתתבסס על מודל הביטוח של קופות החולים בדומה