

# מאה ושלושים מיליון ש"ח! זהו הסכום שהמדינה הקצתה להתמודדות עם הבדידות

מאת: מלי ברוש ויעל רטנר

לשאלתנו האם הבדידות היא בעיקר נחלת הזקנים הוא אומר: "יש גם צעירים בודדים אבל המבוגרים נמצאים בסיכון גבוה יותר."

## המשך בעמוד 2

הבדידות היא תופעה נפוצה של התרבות המערבית בימינו. בסקר שנערך, בתקופת הקורונה בארץ, נמצא ששליש מהמבוגרים בני 80 ומעלה חשים בדידות ויותר מ-15 אחוז בגילאי 70-60 סובלים ממנה, זאת בלי קשר למצב הכלכלי. מחקרים הראו כי הבדידות עלולה לגרום גם להידרדרות במצב הפיזי של האדם.

המשנה למנכ"ל המשדך לשוויון חברתי, **ערן שורץ**, שמונה לאחרונה לתפקיד הפרוייקטור לנושא הבדידות אומר "כיוון חדש": "הבדידות היא חוויה, כלומר היא סובייקטיבית, קשה לשים אצבע במדויק מה גורם לאותה תחושה. ההגדרה הכי מובנת היא, שיש פער בין הציפיות הרגשיות והחברתיות לבין מה שיש לאותו אדם בפועל. הפער יוצר תחושות של עצב, חרדה ועוד תופעות מאותה משפחה, זה יוצר עוד הידרדרות נפשית ופיזית".



**המועצה האזורית דרום השרון**

חברות וחברים יקרים,

אנו עומדים בפתחה של שנה חדשה, המהווה הזדמנות כמדי שנה לסכם את השנה שחלפה, לעשות חשבון נפש ולהסתכל קדימה בידים מושטות ובלב פתוח אל השנה הבאה.

כך גם אנחנו במועצה מסכמים את השנה החולפת וטומנים זרעים חדשים של פרויקטים, תוכניות, תשתיות ועשייה.

בשנה החולפת פיתחנו עבור קהילת הוותיקים והוותיקות של דרום השרון תוכניות חדשות נוספות לאלו הקיימות יחד עם האגף לשירותים חברתיים, העמותה לחבר הוותיק ועמותות אחרים. בהן מכינת "הדר", מכינת הוותיקים הראשונה בארץ, אצלנו בדרום השרון, המשלבת למידה ותרומה חברתית לקהילה. בנוסף כיתת ותיקים שניה נפתחה בבית חינוך עמי אסף והצטרפה לכיתת הוותיקים מבית חינוך ירקון שסיימה את שנתה השלישית. פתחנו את מרכז שי"ל- שירות יעוץ לאזרח בנושאים שונים על ידי מתנדבים, ובימים אלה ריכזנו את כל המידע הרלוונטי לקהילת הוותיקים באתר המועצה, במקום אחד נוח ונגיש. בחודש אוקטובר הקרוב נציין שוב את חודש האזרחים הוותיקים במגוון פעילויות ואירועי תרבות וספורט עבורכם ועבורכן.

ובינתיים אנו מתחילים לחוש את האווירה החגיגית של ראש השנה. ימים שהם פתח להתחלות חדשות, לשמחה ולאור חדש וכך אנחנו מקבלים בהתרגשות ובציפייה רבה את השנה.

"אתה צעיר כמו החלומות שלך, לא זקן כמו גילך" אמר נשיא המדינה לשעבר שמעון פרס ז"ל.

אני מאחלת לכל אחד ואחת מכם להמשיך לחלום ולהגשים חלומות. אני מבקשת לאחל לכם ולכן חג שמח, שנה של בריאות, נחת ושלווה, שנה של משפחתיות ושמחה.

**שלכם,**  
**אושרת גני גונן**  
 ראש המועצה



**העמותה למען החבר הוותיק, דרום השרון**

## חברות וחברים יקרים.

בפרוס עלינו השנה החדשה, אנו מבקשים לאחל לכם ולבני ביתכם, שנה של רעות, אחווה, בריאות איתנה והגנה מכל הפעילויות, הטיולים והאירועים המתקיימים למען החברות והחברים הוותיקים במועצה. נאחל לכולנו, שהשנה החדשה תביא עמה רוח של **התחדשות ובטחון כלכלי וחברתי ונמשך לעשות וליצור.**

## תודה מיוחדת,

לאושרת גני גונן, ראש המועצה שלנו על תמיכתה בפעילויות לרווחת החברות והחברים הוותיקים. נמשיך כולנו בבריאות איתנה לפרוח ולהנות מהחיים.

**בניכר שנה של המשא האזרחי והמפואר אמן**

צוות הנהלת העמותה לחבר הוותיק

**רדה לוי**  
 יו"ר העמותה

**אמיל עזרן**  
 מנכ"ל העמותה

דרכים, תאורה והקמת דרכי מילוט ביטחוניות לשעת חירום. ראש היחידה להתיישבות סיכם כי ימליץ למשרד הביטחון לתקצב את הצרכים הללו.

## פתור מתור גם בדאר

אזרחים ותיקים, בני 70 ומעלה, יכולים לקבל שירות בסניפי הדאר מבלי להזמין תור. על אי קבלת שירות ניתן לדווח טלפוניית להסתדרות הגמלאים בטלפון: 03-6921195 ולציין את שם סניף הדואר, תאריך הביקור בסניף ושם הפקיד. כשאתם מגיעים לסניף תלחצו על הלחצן שמראה "פטור מתור" וישר יקראו לכם!

## לאור מצוקות בכח אדם

ועדת שרים אישרה חוק להאריך תוקף השהייה בארץ של מטפלים זרים בסייעוד במקרים המצדיקים זאת. המטרה היא להקל על מצוקת המטופלים הסייעודיים, אם הוכח קיום קשר טיפולי רציף של העובד במטופל שהגיש את הבקשה.

## עברו בקריאה ראשונה בוועדת הכלכלה של הכנסת:

הצעת החוק לסימון תוצרת הארץ (שאינה ארוזה מראש). ההצעה מאד משמעותית הן לצרכנים שיוכלו לבחור בתוצרת החקלאית אותה הם מעדיפים והן לחקלאים. כמו כן עברה בוועדת הכלכלה בקריאה ראשונה הצעת החוק להגדלת מספר בתי האב שבישוב (מ-400 ל-600), המאפשר לישוב להקים וועדת קבלה.

## חנוכת הבית

ב-7.7.22 נחנך ההיכל החדש שישמש לכנסים והופעות. בחנוכת ההיכל נשאו דברים: ד"ר מוטי דלג'ו, "שהיה היזם והמייסד. אחריו יו"ר המועצה הנוכחית אשרת גוני-גונן וכל מי שנשא על כתפיו את השלמת הפרויקט הזה. נציג מפעל הפיס הדגיש את חשיבות ההיכל לתושבים.

בהמשך הערב נערך בהיכל מופע מרשים של אברהם טל ולהקתו.

## ביטחון

נוחי מנדל, ראש היחידה להתיישבות של משרד הביטחון הגיע עם צוות משרדו לפגישת עבודה וסיור עם ראש המועצה, סגניה, קב"ט המועצה והצוות המקצועי. הוצגו בפניהם הצרכים הביטחוניים באזור, בהם החלפת גדרות,

### ◀ המשך מעמוד 1

## מאה ושלושים מיליון ש"ח...

ביפן ובבריטניה רואים בבדידות איום חברתי ופיזי ומשום כך מינו שרים לנושא הבדידות. בסקנדינביה הבדידות מטופלת כבר משנות התשעים. לדעתו של שוורץ, חשוב ביותר לשמר תעסוקה בגיל המבוגר ולהיאבק בגילנות ולמנוע גיל פרישה קבוע, ובכך ניתן למנוע חלקית את הבדידות לפני הופעתה.

### מה התוכניות לטיפול בבדידות בגיל המבוגר?

ערן שוורץ: "בכוונתי לקדם זיקנה פעילה, מסגרות חברתיות התנדבותיות, פעילות פיזית וחברתית וקשר רב דורי (הרחבת הפרויקט של כיתות וותיקים).

בנוסף, יש את התכנית "והדרת", שבה בנות שירות לאומי מבשלות ומטיילות עם קשישים שדיווחו על מצוקה.

תכניות אחרות – שנת שירות למבוגרים עם מסלולי התנדבות ספציפיים.

המשרד לשוויון חברתי מקצה טיפול פסיכולוגי קצר מועד של 8 מפגשים, כדי לעזור לזקוקים לכך להיאבק בבדידות."

הפרוייקטור מפציר בציבור להשתמש בשירות זה באמצעות המוקד לאזרחים וותיקים בטלפון \*8840"

### שאלנו את מר ערן שוורץ כיצד הוא רואה לנכון ליישם את התכניות, דרך אילו גופים?

"היות ויש הבדלים גדולים בין העיר והכפר, הרשויות המקומיות הן אלה המכירות את הצרכים השונים ודרך ניתן לבצע את הפרוייקטים. פורסם קול קורא בנושא ופרסום דרך ארגונים ועמותות ודרך חברת המתנסים.

גורם מרכזי הוא הפער הטכנולוגי שמבליט את תחושת הבדידות החברתית והזקנים מרגישים את עצמם מנותקים לכן קיימים קורסים כמו אפ-שישים לאוריינות דיגיטלית". לגבי השיתוף הבין-משרדי, אומר ערן שוורץ, שאין לו סמכות על חלק מהמשרדים. תקציב הפרויקט – מאה ושלושים מיליון ש"ח."

רוב התכניות כבר פועלות ומלוות בתקציבים ואנו מקווים שהן ימשכו גם בימים ששרים ופרוייקטורים מתחלפים לעיתים תכופות.

# הנחלה בהורשה או מכירה ומה שביניהם

| מאת: עו"ד דודו קוכמן\* |

אז תימכר הנחלה לגורם אחר והתמורה שתיוותר לאחר מיסים תועבר לירשנים לפי חלקם

**חוק הירושה** - סעיף 114 לחוק הירושה קובע כי בעת פטירתם של בני הזוג, באין צוואה תחולק הירושה בין הירשנים הטבעיים של בני הזוג, קרי ילדיהם או נכדיהם במצבים שבהם אחד מילדי המורשים הלך לעולמו אך הותיר צאצאים.

העיצובן של המורשים מחייב תכנון נכון, שימנע תשלומי מס מיותרים ולכן בטרם מימוש העיצובן, ראוי להתייעץ עם מומחים בתחום.

כפי שצוין, לנחלה יש מגבלות שימוש וגם כשהיא הופכת לעיצובן, עם לכתם של המורשים. המגבלות הללו לא משתנות וכך אסור להשכיר את בתי המגורים. ההשכרה ניתנת למימוש רק כאשר זכויות המגורים מהוונות ורק לגבי היחידה השנייה והשלישית. כמובן שעל הירשנים להסדיר את מעמד הנחלה ועליהם לקבוע מי זה שירש את הנחלה ובמידת הצורך יפצה את יתר הירשנים ככל שהדברים נקבעו בצוואה או על פי חוק.

האגודה אינה מתערבת בהחלטה לגבי ההורשה, אך היא יכולה לסרב לקבל כחבר באגודה מי שהוסכם בין הירשנים מסיבותיה.

חשוב להדגיש כי אין הבדל אם הירש הוא גבר או אישה וההחלטה על מי יהיו הירשנים ומה יהיה חלקם נתונה לשיקול דעת של המורשים, ככל שהם כותבים צוואה.

יש להדגיש כי אין חוק המחייב את המורשים להוריש את עיזבונם לירשנים הטבעיים, אם כי טבעי הדבר שכן ינהגו המורשים.

על המורשים לקחת בחשבון שבמידה והחליטו בצוואתם להוריש את הנחלה לירש מועדף מתוך רצון להמשכיות הנחלה, אך קובעים שעל הירש המועדף לפצות את שאר הירשנים בחלקם בירושה, לא תמיד הדבר יהיה ניתן לביצוע שכן ערכי הנחלה באזורי ביקוש מקשים על יישום אפשרות זו.

רצוי להתייעץ עם עורכי דין המתמחים בתחום על מנת לקבוע בצוואה אפשרויות מעשיות שיבטיחו את כוונתם של המורשים.

יש לזכור כי מכירת נחלה על ידי הירשנים, באין פתרון מוסכם, תביא לתשלומי מס שיכולים להגיע לעיתים ליותר מ-50% מהערך הנמכר של הנחלה.

**לסיום, מומלץ בטרם החלטה להתייעץ עם בעלי מקצוע המתמחים בתחום, כדי שהצוואה תעשה באמצעות עו"ד שמתמחה בדיני אגודות שיתופיות, החלטות רשות מקרקעי ישראל והפסיקה.**

\* הכותב, עו"ד המתמחה בדיני אגודות שיתופיות ובמרחב הכפרי ומשמש כמזכ"ל האיחוד החקלאי

המאמר אינו בא להחליף ייעוץ משפטי שכאמור נדרש.

הנחלה היא נכס ייחודי שקיימות לגביה מגבלות רבות ובהם החובה להתגורר בנחלה, החובה של בעלי הזכויות לעבד את הקרקע החקלאית, המגבלה המאפשרת העברת זכויות רק לאחד הירשנים וכן מגבלות נוספות.

בשונה מכל הנכסים האחרים המנוהלים על ידי רשות מקרקעי ישראל, לא ניתן היה מעולם להוון את זכויות המגורים בנחלה עד 2007 ורק אז כשהתקבלה החלטה המאפשרת להוון את זכויות המגורים בנחלה היא מאפשרת זאת רק בתנאים מסוימים. היוון הנחלה מקנה לבעלי הזכויות בנחלה שיפורים שלא היו קודם להיוון. כך מאפשרת ההחלטה לפצל זכויות מגורים מהנחלה וזאת כדי לאפשר לבעלי הזכויות בנחלה, שזכויות המגורים בה מהוונות, לחלק את רכושם ליותר מירש אחד, דבר שנמנע עד ההחלטה והתאפשר למעשה רק באמצעות מכירה.

ההחלטה העדכנית מאפשרת, תמורת תשלום ותוכנית המתירה זאת, לאפשר פיצול של עד שני מגרשים מהנחלה בדרך כלל, כאשר בנחלה תישאר יחידת מגורים אחת לפחות הצמודה לנחלה והמגרשים האחרים יוכלו להפוך למגרשים עצמאיים.

אפשרות זו, כרוכה בתשלום גבוה ומסיבה זו היא מיושמת במרבית המקרים רק בעת מכירת הזכויות בנחלה, כאשר המוכר נדרש לשלם דמי רכישה, דבר שהופך את אזור המגורים בנחלה למהוון. זכויות מהוונות מאפשרות גם פיצול זכויות מגורים וגם מאפשרות השכרה של יחידות המגורים, למעט יחידת המגורים של בעלי הזכויות הצמודה לנחלה, שכאמור חייבים להמשיך להתגורר בנחלה.

קיימים מספר דרכים שבהם עוברות הזכויות לירשנים. **העברת זכויות ללא תמורה** - מדובר בהחלטה של המורשים להעביר עוד בחייהם את הזכויות לירש על פי חוק. במצב זה מקבלי הזכויות יידרשו לשלם שליש ממס רכישה, אך הדבר מבטיח וודאות. במקרה זה חשוב לחתום על הסכם בין בעלי הזכויות למקבלי הזכויות שיבטיח את כוונתם של הצדדים.

**צוואה** - המורשים קובעים בצוואה כי לאחר לכתו של אחרון בעלי הזכויות, הנחלה תעבור בירושה לירש אחד או למספר יורשים. המורשים יכולים לקבוע בצוואתם גם את חלקו של כל יורש והוא לא בהכרח חייב להיות שווה לחלקם של האחרים. רבים מבעלי הזכויות שכותבים צוואה באמצעות עו"ד המתמחה בתחום, מעדיפים לנסח צוואה הדדית שמחייבת את המוריש האחרון שנותר בחיים לקיים את מה שהחליטו בני הזוג בטרם הלך לעולמו הראשון מבני הזוג. כאשר הנחלה מוענקת למספר יורשים יכול אחד מהירשנים שמבקש לרכוש את הנחלה, לרכוש את חלקם של הירשנים האחרים ובאין רצון או הסכמה כי

# חג הסוכות

## חג חקלאי מיוחד

מאת: לאה טל |

להשיג תיאום והרמוניה, שיתוף פעולה בקרב הפרט עצמו וכמובן בעם.

**האושפיזין**, גם זאת מצווה שטעמה אנושי חברתי, מעין תזכורת, כי זו זכות וחובה להזמין אורחים, כמצווה ישנה-חדשה של **הכנסת אורחים** – אשר גם מרבה שמחה. במקורות מדובר על הזמנת אורחים-אושפיזין מיוחדים: אבות האומה ומנהיגיה, כל יום אורח מכובד, כך: אברהם, יצחק, יעקב, יוסף, משה, אהרון ודוד כהשראת ברכה.

22 כסלו תשפ"ב



המועצה האזורית דרום השרון

### ותיקים יקרים,

שנה חדשה עומדת בפתח- ושוב ההתרגשות מציפה את כולנו. אחרי תקופה מאתגרת של קורונה, הסתגרות בבתי ועולם שמשנתנה לנגד עינינו. אנחנו עומדים בפני הזדמנות להתחדשות, לצמיחה, להתנסויות חדשות.... התכנית האסטרטגית לפיתוח תכניות ייחודיות וארוכות טווח עבור האוכלוסייה הוותיקה בדרום השרון, נכנסת להילוך גבוה, רבים מכם, הוותיקים והוותיקות לקחתם חלק בשיתוף הציבור שמלווה את התכנית ועל כך תודתנו. אנו מזמינים אתכם, גם השנה, להשתתף בפעילויות המגוונות בשירותי האגף לשירותים חברתיים והעמותה לחבר הוותיק: מועדונים חברתיים, בני משפחה המטפלים בוותיקים, קהילות תומכות, פעילות גופנית בישובים, תכניות הפגת בדידות בישובים, מכינת הוותיקים החדשה והחדשנית שלנו, פעילות תרבותית בשיתוף אגף תרבות נוער וצעירים, פעילויות בשיתוף עמותת אחים ועוד. אין כמו להרחיב אופקים, לתרום לקהילה, לשמור על כושר, להעמיק את המעגלים החברתיים וליהנות כמה שיותר בשנות הזהב שלכם- בדרך שמתאימה לכם ומשמעותית עבורכם. נאחל שתהא זו שנה טובה, של בריאות טובה, שתרוו נחת מעצמכם ומבני משפחותיכם, ושתצברו הנאות ושמחות לרוב. מקווים לראותכם כמה שיותר בפעילויות השונות.



שנה טובה ואושר

עו"ס תמי פרבר

מנהלת האגף לשירותים חברתיים דרום השרון

### סוכות אחד משלושה רגלים

השלישי מבין שלושת הרגלים, פסח, שבועות וסוכות, הנו חג מיוחד באופיו ובמצותיו. במרכזו הישיבה בסוכה שופעת סכך ירוק וניחוחות של ירק והדסים. בחמישה עשר לחודש השביעי - באמצע חודש תשרי נחוג את חג הסוכות שבעת ימים. היום השמיני - שמיני עצרת ושמחת תורה הוא חג נוסף הנצמד לסוכות.

העלייה לרגל זאת התעלות בנתינה של דבר היקר לאדם, הקרבת התנובה, כתודה על השפע בו זכה החקלאי עובד האדמה. ומעניין כי עד היום בתפילה מתחילים לבקש על הגשמים בברכת "משיב הרוח ומוריד הגשם", אחרי חג הסוכות, כאשר שבו אחרוני העולים לרגל לביתם - התחשבות בחקלאים והלוואי גם כיום.

### של שמות החג והישיבה בסוכה המשמעות

השם **חג הסוכות** מקורו במצווה המרכזית - הישיבה בסוכה כזכר לסוכות בהן ישבו בני ישראל בצאתם ממצרים. וזאת למען ידעו דרתיכם כי בסוכות הושבת את בני ישראל בהוציא אותם מארץ מצרים" (ויקרא כ"ג, מג) היעוד - לדעת ולזכור את נדודי ישראל במדבר בדרך יציאתם משעבוד לגאולה. והיציאה מדירת הקבע לדירת ארעי משדרת לנו שזכור להעריך את היש, ולא לראות כמובן מאליו את בית הקבע.

השם **חג אסיף** מייצג פן חקלאי של החג, בו איסוף תנובת השדה, פירות, כגון ענבים ותאנים. החג מתנהל בסימן של שמחה והודיה-שמחת החקלאי המתברך ביבולו. זהו החג היחיד בו הצטוו בני ישראל לשמוח, "ושמחת בחגך... והיית אך שמח", ככתוב בתורה.

### ערכים ומשמעויות במנהגי חג הסוכות

**ממצוות החג** משתמע מסרים אנושיים: **לשיתוף חברתי**: לשמוח יחד עם בני מעמדות שונים (מצווה מלשון **בצוותא** יחדיו), **ולהעניק** לאנשים נזקקים. זוהי חובת החקלאי ולכל כני הזכות לאסוף ולקבל חלק מפירות היבול **ולשמוח**.

המצווה לברך על **ארבעת המינים**, לאגדם יחד סמלית: זהו מסר המשדר אחריות לחבר אנשים שונים בעם במחויבות של אחדות וערבות הדדית. וגם מסר הממשיל את ארבעת המינים לאיברים בגוף האדם לשם האחדות באדם ובעם כי יש לשלבם במידה, בתאום ורק לטובה: האתרוג-לב, הלולב-עמוד שדרה, ההדס-עיניים והערבה-שפתיים, כך

# המוסיקה היא לך החיים

| מאת: רוחה הראל |

חוה חוותה קליטה בארץ, הקימה משפחה, ומ-1947 היא גרה בגבעת חן, ופעילה חקלאית. היא גידלה 5 ילדים, רפת, לול ופרחים, שהיו משולבים בכל פרק בחייה במוסיקה ותרבות.

מאד אופטימית, עם זיכרון מופלא, עיניים בורקות וחיוניות גם בגילה. עסקה בתרבות במושב, בהפקת מופעי תרבות, בימוי והפקת אירועים קטנים כגדולים.

עדיין זוכרים אותה רוכבת על אופניה עם האקורדיון המיתולוגי ומטרייה, כשהיא מגיעה כך ללוות במוסיקה גני ילדים ועוד פעילויות של ליווי מוסיקלי.

חוה ניצחה על מקהלות זמר במשך 31 שנים וניצחה על "מקהלת האלף", שהייתה מקהלת גמלאים של כ-90 זמרים. היא כתבה והלחינה שירי מקהלה בארבע קולות וזה הפך לעיסוק העיקרי שלה. המוסיקה חיה בתוכה ובנשמתה. היא סייעה בהקמת מקהלות נוספות כמו בשדי חמד וברעננה.

בכל מקום שהיתה יצרה אוירה משפחתית ועם החיוך ומאור פניה המלבב, גיבשה ועודדה את המשתתפים לאורך השנים, עם הופעות ברחבי הארץ.

היא זכתה להוקרה ופרסים אין ספור ומהמועצה – פרס על מפעל חיים. במשך כל הזמן הזה התנדבה חוה ב"מקהלת האלף" וכן בליווי המוסיקלי של האירועים בבית לוינשטיין.

עם פירוק מקהלת האלף נותר חלל ריק, אך חוה "חיה מוסיקה", מאזינה קבועה, כותבת שירה ומתרגמת את היומן של אימה. היא מרבה לקרוא ספרים בעברית, אנגלית וגרמנית. מכורה לצפייה בתוכניות מוסיקה. משתתפת בחוגים, הן בשדה ורבורג והן בפרלמנט בגבעת חן ובערבי שירה בצוותא.

כיום יש לה 15 נכדים, 17 נינים, להם היא מקדישה זמן ואהבה.

התרגשתי לפגוש אישה נעימת סבר עם זיכרון נפלא, שמצטטת בעל פה שירים בהתלהבות, באופטימיות.

אישה צנועה עם נשמה צעירה ואומרת שירה.

בכל פעם הדגישה חוה, כמה המוסיקה טבועה בנפשה והיא זכתה להפוך את המוסיקה לטעם החיים.

'אק נינה פה בליווי. אולי נשכח את הבליווי...'  
כך בקשה לפתוח את השיח עימי – הגברת חוה לוטרינגר, בת ה-96 מגבעת חן.



חוה לוטרינגר

חוה, אישה מאד מרשימה, עיניים אומרות שירה ואופטימיות. מוסיקה ושירה ממלאים עד היום את עולמה. משפחתה מפראג, בית מסורת, שם חיו ברווחה כלכלית ושם ספגה את אהבתה למוסיקה, שירה ונגינה. כמו עוד משפחות בתקופה זו, המצוקה חלחלה, האב שהיה עו"ד סולק ממשרתו. הגסטאפו דרש מהמשפחות היהודיות למסור את כל מכשירי הרדיו, דבר שמנע מידע אמיתי ושוטף על הנעשה, זה היווה נקודת מפנה בקרב הקהילה היהודית. כילדה בת 14 המושג "שואה" לא היה מובן. פניה מגיל צעיר היו מופנות לארץ ישראל, וכך גם עלתה ארצה ראשונה מבין משפחתה. בשנת 1939 נכללה ברשימת הילדים שקבלו אישור עליה במסגרת "עליית ילדים". חוה עלתה ארצה וקרובים רחוקים בירושלים קלטו אותה זמנית.

ב-1940 קיבלו ההורים והאחים את הסרטיפיקטים המיוחלים ועלו ארצה לרעננה שם הצטרפה אליהם חוה. מאוחר יותר כשההורים כבר בארץ נודע להם על בני השפחה שנספו בשואה – סבא סבתא, דודים ובני דודים. במלחמה איבדה ילדות, לימודים והשכלה ובני משפחה.

# תור הזהב

מאת: נילי אברמוב



בראשית הקיץ הציג התיאטרון הוותיק של דרום השרון, מצבים בחיי הגיל השלישי, בהדרכתה ובבימוה של **שירה קדם כצלנבוגן**.

היה לי הכבוד והעונג לקחת חלק בהצגה שהעבירה תחושות שלנו בגיל השלישי, בצורה קלילה והומוריסטית ונתנה הצצה להתנהלות השוטפת בחיינו. על הרצון שלנו בקשר עם הילדים, שלא תמיד מבינים עד כמה הקשר הטלפוני חשוב לנו:

"מירי תרימי!" "תסתיר את האפטיה שלך ותרים טלפון. אין לי עוד הרבה זמן לחיות!"... זו האמת העצובה שהשתדלנו להציף בהומור. אנחנו זקוקים לילדים והם בדרך כלל עסוקים ולא כל כך מודעים לכך. צד נוסף בחיינו הוא שחלק מאיתנו עדיין מלאי מרץ וחיות ומשתדלים להגשים חלומות: "בגיל 65 עשיתי טיול ג'יפים בויאטנאם." "בגיל 68 התחלתי ללמוד באוניברסיטה." "בגיל 73 התחלתי ללמוד תיאטרון ואני מאושרת."

הצופים בהצגה יצאו ממנה עם הרבה תובנות על החיים. בגיל השלישי החיים לא נגמרים. הם משנים צורה. החשוב הוא להעז ולעשות. בגיל מתקדם יש הרבה פעמים הרגשה של בדידות לכן חשוב להשתייך לקבוצה.

קבוצת התיאטרון הוותיק בדרום השרון היא מעטפת של תמיכה, של הבנה, המאפשרת לחברים להיפתח, לעשות ולהעז.

האדם אחראי לגורלו. כשאתה מעז, יוצא מאזור הנוחות ומאתגר את עצמך, אתה יוצא נישכר.

תודה לשירה האחת והיחידה שיחד אתה ובעזרתה העזנו, זכינו להעלות בהצלחה את ההצגה, שגרמה לנו לאושר גדול ולקהל האוהד שלנו שמחה ותובנות.

# המטפלת הזרה מבט אישי

מאת: רות גבאי

"אימא, סבתא, אנחנו נוסעים להביא את המטפלת הפיליפינית!" קראו בני ונכדתי בשמחה ואני בהלם. את אשר יגורתי- בא.

כולם סביבי שמחים ואני רועדת. "איך יכנס אדם זר לביתי שהוא מתרבות אחרת, כשבעלי לצערי חלה בדמנציה ואני לא במיטבי?!"

אני נזכרת כשבני משפחתי הודיעו לי שהם מזמינים עובדת זרה, כי אני נפלתי למשכב, מדוכאת ובלי יכולת לתפקד, והם חייבים להמשיך בעבודתם.

הקמתי את עצמי בכוחות על, כדי שבעלי לא ייפגע. לעזור לו לפשוט בגדיו בערב ובבוקר להתלבש. לתת לו לאכול את שהכינו בני משפחתי.

אחת הבעיות הקשות הייתה, היכן לסדר למטפלת חדר, כי נתתי לנכדתי עם משפחתה לגור בחלק מהבית ונותרו שני מקומות. חדר הביטחון שבו התמקמתי לפני שנים, וחדר הארונות שבחדר השינה, שפונה והרבה פרטי לבוש נמסרו לצדקה. המקום נוקה ונצבע, אך בעלי שהבין את המצב, התנגד בכל תוקף, שאדם זר יהיה לידו.

חדר הביטחון שהפך להיות האימפריה שלי ופונה בעל כורחי, מכל ספריי, מחברותיי וחפציי, הוסב עבור המטפלת, ואני חזרתי למקום שהתפנה בחדר השינה. עתה, מגיעה המטפלת הזרה, ואני במצוקה!

אך, הנס התרחש... בריקודים ובשמחה, נכנסה פיליפינית נחמדה, כולה חיוכים וחיבקה את בעלי ואותי. ובמטה קסם האווירה השתנתה. מיום ליום חששותיי נמוגו. היא הגיעה אלינו ישר מהפיליפינים, לא הכירה מקומות אחרים והשתלבה בחיינו מבלי שנרגיש. חיי התהפכו וחזרתי לתפקד. אמנם, כל משפחתי, חבריי ואנשי הקהילה התומכת, אמרו לי פעמים רבות, שכך יהיה המצב, אך לא הצלחתי להאמין.

עתה, אני יכולה לעודד את אלה שנמצאים באותו המצב ולהוסיף ולומר שחשוב לקבל באהבה את המטפל או המטפלת ולחיות יחד בהבנה הדדית.

## תיקון

בכתבה "משואה לתקומה" בעיתון מחודש יוני 2022, הובן, שדוֹרָה של לידיה שנהרג במלחמה, נחשד בבגידה לטובת הגרמנים, לא כך הדבר. הוא נהרג בקרב.



האגודה לחבר הוותיק דרום השרון

## העמותה לחבר הוותיק בדרום השרון



### רשימת טלפונים חשובים

יו"ר העמותה: ורדה לוי

מנכ"ל העמותה: אמיל עזרן

גזבר: אורי עצמון

דורית קוברסקי

אברמסון ישראל

בר שיר עלית

בן שמואל נחמה

לופו שירלי

מיכל שיקרזי

יו"ר ועדת הביקורת: גילה פרין

**משרד העמותה למען החבר הוותיק -**  
**03-9000658**

**מרכז היום בנווה ימין 09-7658357**

מנהלת: ענת ג. אהרן

מזכירה: רותי כמרה

**סמדר קטרי**, רכזת תעסוקה אגף אופק  
לתשושי נפש

**מועדון מכללת "דורות", כפר מעש**

מנהלת: שולי כהן טלפון: 03-9080845

**מועדון מכללת "הדרים", שדה ורבורג**

מנהלת: רינת יסמן טלפון: 09-7481 844

**"קפה בשדה" לניצולי שואה,**  
**שדה ורבורג**

מנהלת: אליסיה ויינגרטן טלפון: 09-7481 844

**קהילה תומכת**

מנהלת: מיטל גלעד, טלפון: 03-9000595

אב ואמהות קהילה: אליסיה ויינגרטן,

רינת יסמן, רפי שלום טלפון: 03-9000661

גלי זמיר, רכזת פעילות גופנית ותרבות

טלפון: 03-9000658

**מערכת עיתון כיוון חדש**

שוש ברקאי עורכת ראשית -

טלפון: 052-2541 836

# השמש שופעת אור וחום אך גם קוץ בה

| מאת: נורית שטרנברג ולאה טל |

הבוגרים שבינינו אולי זוכרים את "אמבטיות השמש" שהענקנו לילדינו וזכינו בהן גם אנחנו ערומים כביום הולדנו ללא חשש והקפדה וללא מסנני קרינה. בנערותנו רבצנו שעות בחוף הים ללא מורא, פשוט לא ידענו. בעשרות השנים האחרונות הצטבר מידע רחב על השפעת קרני השמש לחיוב ולשלילה. להלן נאיר כמה נושאים החשובים לכולנו.

"יש בשמש הרבה יותר ממה שחשבנו עד כה"

המשפט הנ"ל מצוטט מכתבה במוסף הארץ\*, בתאריך 27.5.22 של חני בר-און, אשר ראינה את פרופסור **כרמית לוי**, חוקרת סרטן העור - מלנומה. מסתבר שהחוקרים גילו כי כאשר נחשפים לשמש יום כן יום לא-משתזפים יותר טוב מאשר בחשיפה מדי יום. שיזוף הוא תהליך מרכב שהגוף מגבש ב-48 השעות אחרי החשיפה לקרינה.

במאמר מציינת פרופסור לוי שמחקרים חדשים רבים מצביעים על כך שיש לחשיפה לשמש תרומה רבה לתפקודים שונים גופניים ונפשיים. החשיפה משפרת את מערכת החיסון, מעוררת הפרשת הורמוני מין נשיים וגבריים, בעלת השפעה חיובית על הזיכרון ומצב הרוח.

יש חוקרים הרומזים על הימנעות מחשיפה לשמש שהפכה לבעיה אמיתית של בריאות הציבור ולדוגמה: חוסר בוויטמין D בקרב תושבים רבים גם בארצנו, המשופעת בימי שמש קורנת ושופעת. חוקרים טוענים ומדגישים שחשיפה מתונה לקרני UV מועילה לבריאות.

גם החוקרים ד"ר תל אורן, ד"ר סרנסון וד"ר ויליאם גרנט בסיפרם "חבק את השמש" מדגישים שחשיפה לשמש מעלה את רמת החיסון כנגד וירוסים וזיהומים, מרפאה מחלות לב, עצבים, עור ונפש.

הרעיון להשתמש בשמש כמקור להפקת אנרגיה חלופית התעורר כבר בראשית המאה הקודמת, אך השתכלל והגיע למימוש מעשי בימינו אלה. כיום מפיקים אנרגיה מהשמש בחימום מים בדודי שמש, בהפקת חשמל ביתי ותעשייתי. במושבים נראים יותר ויותר גגות המכוסים בקולטי שמש להפקת אנרגיה חשמלית. מקור אנרגיה זולה, מועילה ונקיה לסביבה.

**המלצות של רופאים וארגוני בריאות**

רופא מסקוטלנד מצא שחשיפה לשמש תורמת לירידת לחץ הדם בקיץ. הוא מייעץ: **אל תישרף בשמש גם אל תדאג יותר מדי**. לארגוני הבריאות המלצות שונות ביחס למינון מתון של חשיפה לשמש. גם פרופ' כרמית לוי ממליצה על עקרון המתכונות, כדברי הרמב"ם, להקטין את רמת השזוף ולהיחשף לשמש בשעות הנוחות (בבקר ולפנות ערב). מומלץ לבעלי עור בהיר להיזהר מכוויות וחשיפת יתר. למען בריאותנו, איכות חיינו ואיכות הסביבה נזכור כי השמש חיונית לחיים על כדור הארץ, נחבק אותה, אך בתבונה ובעדינות.

# התרחשה תאונת דרכים - כיצד נפעל?

מאת: נורית שטרנברג

\* אם מעורב רכב נוסף יש למסור לנהג את פרטי הביטוח ולקבל את הפרטים שלו. יש להקפיד ולציין: תאריך ומקום, מספר הרכב, סוג הרכב, שם הנהג/ שם בעל הפוליסה, כתובתו, מספר הטלפון, חברת ביטוח, מס. הפוליסה, שם הסוכן. טלפון הסוכן. במידה ונהג מסרב לתת את פרטיו, צלם את המכונית ומספרה. המנע מעימות אלים. (רצוי להכין כרטיס במכונית ובו כל הפרטים הנ"ל). \* אין להודות באשמה או להתחייב לנזק הקיים. \* יש להודיע מיד לחברת הביטוח ואם יש צורך, להזמין חברת גרירה שקשורה לחברת הביטוח. רצוי שמספר הטלפון של הגרר יהיה במכונית עם הרישיונות. \* רצוי מאוד לגשת למיון לבדיקות ופתיחת תיק רפואי, גם אם אין מחושים מיידיים, לעיתים הנזק הגופני צפץ לאחרי ימים אחדים. בתאונה שתוארה לעיל, הגיעה גם מכונית משטרתית מאוישת על ידי שוטרים מתנדבים אשר הרגיעו את הנהגת, סייעו בהזזת המכונית ובהכוונת הנהגים הסקרנים שגרמו לעומס תנועה. לא היו נפגעים, המכונית נגררה למוסך. מומלץ שהכללים הברורים והפשוטים ליישום שהוזכרו, יהיו בהישג יד של כל נהג, צעיר כוותיק, כדי לעזור בשעת מתח בלבול ומצוקה. וכמובן, ברכות לנסיעה בטוחה לכולנו.

תרחיש תאונת דרכים מעורר בדרך כלל בהלה, כעס, חוסר אונים וכאב במידה ונגרמה פגיעה גופנית. תמהיל רגשי זה, עלול למנוע מהנהג המבולבל והמבוהל לפעול על פי הנהלים הנדרשים. לעיתים קרובות, חברות הביטוח אינן דואגות להביא לידיעת מבוטחיהן, מהן הפעולות המיידיות הנדרשות בעת תאונה, או שהן נשכחות ברגע האמת. סיפור תאונה שהתרחשה באחד מימי חורף סוערים בשנת 2022 ימחיש זאת היטב. מכונית פרטית נסעה מהוד השרון לכיוון כביש 5 לתל-אביב. רוחות עזות, גשם זלעפות, ראות גרועה וכביש חלקלק, גרמו לכך שהמכונית החליקה ועלתה על אי תנועה עליו קבועים תמרורי דרך. המכונית התנגשה בחמשת עמודי ברזל של התמרורים ונעצרה. אחרי שניות ספורות. המנוע כבה. הנהגת המבוהלת ישבה המומה במשך שניות אחדות. מכונית עצרה לידה והיא נשאלה "צריך עזרה?" הנהגת המבוהלת הנהנה בראשה. בתושייה רבה הוציאה המסייעת דף מתוך ניירת ביטוח החובה הפרטית שלה שכותרתו: **עזר למקרה תאונה.** \* יש לשמור על קור רוח ככל שניתן. \* בדיקה ראשונית אם נגרמה פגיעה גופנית. יש להזמין משטרה ולהזמין אמבולנס מהר ככל שניתן, בכל מקרה של פגיעה ולו גם זעירה.

## שי"ל (שירות ליעוץ לאזרח) בדרום השרון

מאת: אסתר לופו

וכתיבת מכתבים. יעוץ בדיני עבודה וגישור. עם התפרצות הקורונה היו עובדים רבים שהוצאו לחל"ת, והיו זקוקים ליעוץ והכוונה. ניתן יעוץ לאוכלוסייה בעלת צרכים מיוחדים. ויש גם עורך דין הנותן שירות בשאלות כלליות, שירות פרו בוונו (פירושו לטובת הציבור), שירות ללא תמורה (כמו אימות חתימה) כחלק מהשירות לקהילה. יזמנו הרצאות בישובים בנושאים כלכליים, העמקת ההבנה במושגי יסוד בכלכלה. אנחנו משתדלים להנגיש את המידע לתושבים בישוב עצמו".

**ענת ונטורה** פונה לתושבי המועצה הרואים עצמם מתאימים לתת יעוץ בתחומים השונים, עם ידע מתאים וניסיון להתנדב לשי"ל.

**תושבים הזקוקים למידע, הכוונה וטיפול, מוזמנים לפנות למרכז שי"ל במועצה טלפון: 03-9005711**  
**בימי חמישי בין השעות: 9:00-12:00, 16:00-18:00**  
**ובדוא"ל: shil@dsharon.org.il**

**ענת ונטורה** היא המרכזת את שי"ל (שירות יעוץ לאזרח), במועצה בדרום השרון ומפעילה את המתנדבים. המרכז הוקם לפני כשנה. במהלך 2021 המתנדבים נתנו מענה ליותר מ-350 פניות במגוון תחומים. שי"ל, הוא שירות השייך למשרד הרווחה והשירותים החברתיים. ענת אומרת: "יש לנו שיתוף פעולה מאגף הרווחה ובעיקר ממנהלת האגף תמי פרבר ועובדות סוציאליות אחרות המכירות היטב את התושבים". השירות מופעל באמצעות הרכזת ומתנדבים בתחומי יעוץ שונים, רובם תושבי המועצה בדרום השרון, הרואים בהתנדבותם ערך עליון ותרומה לקהילה. ענת מציינת: "השירות ניתן בתחום הייעוץ המשפטי. יזמנו הרצאה בנושא נחלות, ירושות וצוואות במשק החקלאי, הייתה היענות טובה מאוד להרצאה, חלק אף פנו באופן אישי למתנדב בתחום (עו"ד אביגדור ליבוביץ), כדי לקבל מענה על שאלות אישיות. יש אצלנו מתנדב בתחום ביטוח לאומי, מיסים ואגרות ומיציזי זכויות העובדים. ניתן לקבל עזרה במילוי טפסים