

סקר: יותר ממאה אלף קשישים נזקקו לסיוע ברכישת מזון בזמן המלחמה

למעלה ממאה אלף גימלאים שהם כ-9% מכלל הקשישים נזקקו לסיוע ברכישת מזון או בהשגת ארוחה חמה בזמן המלחמה, כך עולה מסקר שנעשה ביוזמת רשות ההסתדרות לצרכנות והסתדרות הגימלאים על ידי חברת הסקרים גיאוקרטוגרפיה.

ועוד עולה מהסקר כי רבע מכלל 1.2 מיליון הקשישים בישראל הרגישו קושי במענה רפואי, 13% חשו צורך בסיוע נפשי, 94% מהקשישים התכוננו מראש לשעת החירום והצטיידו עם רשימת טלפונים של קרובי משפחה, תרופות וכסף מזומן.

לפי הסקר עולה כי ל-80% מבני הגיל השלישי אין לחצן מצוקה, 8% לא יודעים להשתמש באמצעים להעברת תשלום או למשיכת כספים, 22% חוו מקרי הונאה, כאשר 94% מודעים לסכנה שבהונאות צרכניות.

המבוגרת. כמו כן מתחייב מאמץ מרכזי בסגירת הפערים בתחושת הביטחון והמענים הנדרשים במצב חירום על ידי הפעלת תוכנית לאומית ותמיכה באוכלוסייה המבוגרת בישראל, בדגש על אוכלוסיית בודדים ובני הגיל הרביעי.

עו"ד ירון לוינסון, מנכ"ל רשות ההסתדרות לצרכנות: "הקשיים האובייקטיביים של הגימלאים יכולים להתגבר בעתות חירום ומלחמה ולכן ישנה חשיבות רבה בהכרת האמצעים הטכנולוגיים והדיגיטלים העומדים לרשותם. שימוש ותרגול בכלים ואמצעים אלו בתקופת שגרה יסייע רבות בעת חירום."

יו"ר ההסתדרות הגימלאים שמוליק מזרחי ומנכ"ל ההסתדרות הגימלאים אפרים קורן: "מדובר בסקר ייחודי שנועד לבחון את ביטחונם של מיליון ורבע הקשישים במלחמת "חרבות הברזל" כולל הביטחון התזונתי, הרפואי, הבריאותי והנפשי. המסקנה היא שעל המדינה לחזק את ציבור הגימלאים בנושאים שהועלו בסקר ולכן נעביר אותו לגורמי ממשל כמו שרים וחברי כנסת, רשויות מקומיות, עמותות וגורמי סיוע אחרים.

אפרים קורן מציין בנוסף את הצורך הדחוף לחזק במצבי חירום את התמיכה הנפשית של חלק מהאוכלוסייה

ממצאים נוספים:

87% מהמבוגרים בישראל קיבלו שירותי בריאות שלא באמצעות ביקור פיזי, בעיקר באמצעות שיחת טלפון למרפאה ו/או לרופא.

25% מהמבוגרים בישראל הרגישו קושי בנושאים הקשורים במענה רפואי בעקבות מצב החירום, ובעיקר בקביעת תורים לרופאים.

77% מהמבוגרים בישראל מכירים את האפשרות להזמין בדיקות ו/או רופא הביתה, כאשר 8% בלבד השתמשו בשירות זה.

ל-80% מהמבוגרים בישראל אין לחצן מצוקה, כאשר 18% ממי שיש להם התקינו אותו לפני מצב החירום.

8% מהמבוגרים בישראל לא יודעים להשתמש באמצעים להעברת תשלום ו/או משיכת כספים.

37% מהמבוגרים בישראל לא יודעים להשתמש באמצעים דיגיטליים, כאשר עקב מצב החירום 14% נזקקו לסיוע וקיבלו אותו בעיקר מבן משפחה / חבר.

פטור מתשלום

מועצת מקרקעי ישראל אישרה פטור מלא מתשלום לפאנלים סולאריים שיוקמו על גבי גדרות היקפיות של ישובים כפריים הממוקמות לצורכי בטחון.

אושרה הצבעה אלקטרונית באגודות השיתופיות

לאחר עבודה מאומצת של תנועת המושבים ורשמת האגודות השיתופיות ובחתימתו של שר הכלכלה ניר ברקת- אושרה התקנה להצבעה אלקטרונית באגודה שיתופית. בתקופת חירום זו שבה רבים מתושבי הישובים המאוגדים כאגודות שיתופיות לא נמצאים ביישובם, ההצבעה הדיגיטלית תאפשר להם להשתתף בפעילות הכלכלית, החברתית והניהולית של האגודה.

קהילה תומכת - זהב פלוס

לקראת חג הפסח התקיימה הרמת כוסית לחברי הקהילה התומכת, לרכזות ביישובים ולמתנדבים. עשרות חברים הגיעו מרחבי המועצה להרים כוסית עם ראש המועצה אושרת גני גונן, מנכ"לית עמותת תפוח מירית כץ, מ"מ מנהלת תחום ותיקים גלי זמיר, אימהות הקהילה ומנהלת הקהילה. ראש המועצה הודתה למתנדבים וביטאה את הערכתה לוותיקים הפעילים והמעורבים בשלל פעילויות למען הקהילה.



קהילה תומכת - זהב פלוס, מאפשרת לחברים המתגוררים בקהילה להנות משירותים משלימים המאפשרים להם ליהנות מתמיכה וביטחון בבית ומחוצה לו. עם מעבר העמותה לחבר הוותיק לעמותת תפוח עברה גם פעילות הקהילה התומכת ומותגה בשמה החדש זהב פלוס. החל מחודש מאי יורחבו הפעילויות שיוצעו לוותיקים החברים בקהילה ובנוסף לביקור אצל הקהילה, חיבור ללחצן מצוקה, תהיה האפשרות לבחור גם בשירותי אב בית לתיקונים קלים ובהמשך גם בחירה בהצגות בהנחה ופעילויות חברתיות ביישובים השונים. תושבי המועצה המעוניינים לשמוע פרטים נוספים אודות השירות וההצטרפות, מוזמנים ליצור קשר עם מנהלת זהב פלוס, רונית גטניו, בטלפון 054-9900690.



חישות וותיקי דרום השרון

אספה: יעל רטנר, מושב ירקונה
| yaratner@gmail.com



חדר כושר לגיל השלישי

במרכז היום לחבר הוותיק בנוה ימין נחנך (במרץ 2024) מתחם כושר לוותיקי המועצה האזורית דרום השרון. במרכז הכושר המתקנים מותאמים לשימוש בגיל השלישי ומונגשים לנכים. פיתח אותם גיא שחם מכפר סירקין.

ווטסאפ אזורי

הצטרפו לקבוצות הוואטסאפ של דוברות המועצה האזורית דרום השרון בהם תקבלו את כל החדשות והעדכונים בנושאי ביטחון, חירום, פעילויות הספורט והפנאי, אירועי התרבות, כל המידע על ההטבות למיניהם. www.dsharon.org.il/articles/item/951

עשו מעשים טובים

במסגרת שבוע המעשים הטובים התקיימו פעילויות מגוונות של מעורבות חברתית ע"י נוער המועצה מבתי הספר התיכוניים - "עמי אסף" ו"ירקון" ועובדי המועצה האזורית. תלמידי "עמי אסף" מאמצים את קהילת שורדי השואה הם נפגשו עם חברי הקהילה, חגגו ימי הולדת לילי דבורי ואלישע בן ארצי. הם עשו איתם ועם חברי מועדון קהילת הנכים, סדנת יוגה צחוק והעניקו משלוחי מנות להם וגם לחיילים פצועי מלחמה הנמצאים בשיקום בבית לוויןשטיין.

נמשך המאבק כנגד הקמת תחנת הכוח ריינדר.

הממשלה החליטה לא לאשר את הקמת תחנת הכוח ולהחזיר את הדיון בתחנה לוועדה לתשתיות לאומיות, זאת במקביל להמשך המאבק של ראש המועצה וראשי רשויות נוספים בשרון ובשומרון, עד לביטולה הסופי.

סיוע לאזרחים ותיקים ששכלו את נכדיהם

תכנית חדשה של משרד הרווחה והביטחון החברתי תעניק סיוע וטיפול לאזרחים ותיקים שאיבדו את נכדיהם באירועי טרור ומלחמה, זאת בעקבות המלחמה שפרצה ב-7 באוקטובר. האזרחים הוותיקים יוכלו לקבל את השירות בכל מקום שבו הם נמצאים: בקהילה, במרכז היום, במסגרת חוץ ביתית או במלונות המפונים. האובדן שאותו חוו האזרחים הוותיקים הוא בעל מאפיינים ייחודיים לגיל הזקנה. התכנית כוללת מענה טיפולי רגשי פרטני וגם הקמת קבוצות תמיכה הכוללות 10-20 מפגשים עם אפשרות להארכה. בכל קבוצה כזו ישתתפו 8-15 אזרחים. המחלקות לשירותים חברתיים ברשויות המקומיות יפנו, לאחר מיפויים באופן יזום, לאזרחים הוותיקים החיים בתחומם.

תפוז"ח

מאת: יעל רטנר, מושב ירקונה



תפוז"ח – תרבות, פנאי, ותיקים וחינוך ביישובי המועצה האזורית דרום השרון, נולדה בתחילת השנה. זוהי עמותה, שהיא תאגיד עירוני של המועצה האזורית דרום השרון והזרוע הביצועית שלה. בראש התאגיד עומדת **מירית כץ** ולצידה צווה מיומן ומסור. מכיוון שזהו תאגיד גדול המשפיע כמעט על כל חיינו ראינו לנכון להביא כאן את הפעילויות שלו בתחומים השונים:



פעילות בין דורית של תפוז"ח

תרבות

אגף התרבות יוזם ומארגן אירועים ביישובי המועצה ובהיכל התרבות של המועצה האזורית. באחריותו כל מגוון האירועים והמופעים התרבותיים שאנו רואים כמו מופעי מוסיקה, הרצאות, הצגות, טקסים, טיולים וכו'. חלק מהאירועים מתקיימים ביישובי המועצה עצמם. מופעים שנערכים בהיכל התרבות הם במחירים מיוחדים לתושבי המועצה. העמותה תומכת בספריות שבישובים השונים ועורכת תערוכות מגוונות במתחמי המועצה, במה לאמנים מקומיים ושילוב הלהקות הייצוגיות של המועצה. **תזירות כפרית** – פיתוח תזירות כפרית והגברת המודעות לה. **נוער וצעירים** – פעילות במסגרת החינוך הבלתי פורמלי, בתנועות הנוער, ארגוני נוער, בתי הספר והישובים. הובלת החינוך החברתי והערכי של בני הנוער גילאי ג'-יב'. הכנה לצה"ל, קיום מכינות ושנת שירות. שימור הקשר עם בתי הספר, הורים, מורים וכו'. כמו כן עוסקת היחידה במערך ההתנדבות של בני הנוער,

בפיתוח וליווי המתנדבים, בהובלת וועדת מצוינות במעורבות חברתית, בהענקת תעודות למצטיינים, בהפעלת בני הנוער בשגרה ובחירום ובפעילות בינדורית ענפה. המרכז לצעירים וצעירות (גילאי 18-40), מחלק בשינוף עם מפעל הפיס מלגות לסטודנטים בתמורה לשעות התנדבות הסטודנט בקהילה. ניתן יעוץ תעסוקתי לגילאי 18-26, סדנאות והרצאות העשרה בתחומים שונים. כמו כן מתקיימים מפגשים שבועיים לאימהות צעירות בחופשת לידה ומסגרות תומכות לחיילים משוחררים. **היחידה הגאה** – פועלת למען אוכלוסיית הלהט"בים במועצה האזורית דרום השרון. **החווה החקלאית** – משמשת לאירועים קהילתיים (פסטיבלים, מתחם משפחות, גן ירק קהילתי) פעילות של בתי הספר, תנועות הנוער ומבוגרים. מתנהל מערך חוגים עבור ילדים, נוער ומבוגרים הכולל ארוחת צהריים והסעות נערך בעיקר בשני מוקדים: בית ברל ובית החינוך אהרונוביץ. **הצהרונים** – גם הם בתחום אחריות של תפוז"ח. **אגף הוותיקים** – "העמותה לחבר הוותיק נמצאת כעת בתפוז"ח. בעמותה מקווים לשיתופי פעולה עם התחומים המופעלים בתפוז"ח ולטפח את החיבור הבינדורי (חינוך!) כמו ביקורים של נוער במרכזי יום פעם בחודש, תיעוד סיפורי חיים של שורדי שואה, חיבורים בחופשות - אפיית עוגות, קשרים טלפוניים ואישיים.



התעמלות ותיקים

תחת האגף פועלים **מרכזי יום לזקן ומועדונים**: **מרכז היום בנווה ימין** כולל גם את **מרכז אופק לתשושי נפש**. במרכז צוות רב מקצועי המתאים תכנית אישית לכל אחת/אחד על פי צרכיו ותחומי העניין האישיים. ניתן לקבל גם שירותים אישיים כגון: רחצה, כביסה, מספרה וכו'. החברים הוותיקים מוסעים מפתח ביתם למרכז היום ונהנים מארוחות בוקר וצהריים. המרכז פועל חמישה ימים בשבוע בימים א-ה בין השעות 8.00-13.30. הפניה למרכז נעשית באמצעות המוסד לביטוח לאומי שמשתתף גם במימון. **במועדון "דורות" בכפר מעש** נהנים הוותיקים משעורי התעמלות, ארוחת בוקר, הרצאות ומופעים. ניתן להגיע למועדון באופן עצמאי או בהסעות מסודרות עם המטפלים.

המשך בעמוד 4

"ביכורי קציר הימים"



חג השבועות

מאת: לאה טל, כפר מל"ל



לחרות ובחג השבועות חוגגים כעם חופשי העובד את אדמתו ומביא בתודה לבית המקדש את ביכורי תוצרתו.

מנהגי החג

פרחים וירק - קישוט ותבלין שופע ניחוח מענג לב.

מאכלי גבינה מגוונים.

קריאת מגילת רות - כי לפי המסורת כאשר קיבלו בני ישראל את התורה הם גויירו וגם רות המואביה התגיירה והתקבלה בעם, וזכתה שדוד המלך הינו מצאצאה.

חסד נעורים - "זכרתי לך חסד נעורים לכתך... בארץ לא זרועה"

זוכרת אני בגעגועים ימים עת צעדנו כילדים נרגשים לבית הספר הממלכתי, המרכזי בשרון ע"ש אהרונוביץ. לבושים לבן, מעוטרים בזרים ומביאים ביכורים. בטנא היו ביצים ואפרוחים, פירות וירקות פרי גננו ונרגשים מסרנו אותם כתרומה לקרן הקימת לישראל, כחלופה למקדש. הקרן אשר כיום כמו בגדה בנו החקלאים כובשי השממה. הן כך שרטטנו אז את גבולות המדינה לעתיד, בידינו מעדר ומחרשה, בתקוה, במסירות, דם יזע ודמעות.

חג שמח!

אחד משלוש רגלים (שלוש פעמים)

פסח, שבועות וסוכות שלושה חגים חקלאיים הקשורים לעבודת האדמה ולתוצרת החקלאית, שהיה העיסוק המרכזי בימים ההם. שלוש פעמים בשנה עלו בני ישראל למקדש בירושלים ברגל, בעגלה בהכרת תודה, כדי להעניק במקדש ביכורים מפרי אדמתם. בעוד פסח נחוג 7 ימים, סוכות 8 ימים, שבועות - נחוג יום אחד והוא עשיר ברעיונות, סמלים, מנהגים ושמות.

כמה שמות לחג

חג הקציר - האיכר חוגג עם קציר החיטים.

יום הביכורים: היום בו החלו להביא ביכורים למקדש בהודיה וציפיה. **חג השבועות:** שם המציין את זמנו של החג בתום 7 שבועות שספרו מהיום הראשון של פסח. **ספירת העומר:** ספרו חמישים ימים מפסח, מקציר שבולי השעורים עד לחג השבועות. **חג מתן תורה:** חל בשישה בסיון, לפי התלמוד.

מהות ומשמעות החג

הפסוק מן התורה: "וחג שבועות תעשה לך ביכורי קציר חיטים" (שמות לד כב), מצביע על מהות החג. חג לחקלאי בחלוף שבעה שבועות מחג הפסח ואז הוא מצווה להעניק את ביכורי תוצרתו. פסח מועד יציאת עם ישראל מעבדות

המשך מעמוד 3 - תפוח

ע"י תפוח ובחלק מהישובים גם ע"י ועד המושב. קיים **מערך מתנדבים** מפותח בדרום השרון כאשר המתנדבים משולבים בביקורים אצל החברים הוותיקים, משמשים להם אוזן קשבת, מפעילים מועדונים וחוגים וגם את עיתון הוותיקים "כיוון חדש".

אגף הוותיקים אחראי גם לבניית מערך הפעילות הגופנית לוותיקים. הפעילות מתבצעת בישובים עצמם וכן גם במרכזי היום ובמועדונים תוך שילוב מפגש חברתי. קיימים אירועי ספורט במועצה המשלבים את כל בני המשפחה.

אגף הוותיקים אחראי על פורום רכזי/ות וותיקים בישובים, על אירועי תרבות מותאמים לגיל המבוגר (בשעות הבוקר), הצגות, טיולים וסיורים, נופשונים, סדנאות חוסן, תערוכות, אנסמבל התיאטרון הקהילתי וחבורת הזמר.

היחידה לקידום שוויון מגדרי - גם היא נמצאת בתפוח"ח, אחראית על פיתוח והעלאת מודעות האוכלוסייה לשוויון בין המינים בקרב הנשים בישובים ובקרב עובדות המועצה. כולנו מקווים ומאחלים להצלחת תפוח"ח לרווחת כל האוכלוסיות במועצה האזורית.

המועדון פעיל בימים א' ג' ה' בין השעות 8.00-12.30. **מכללת הדרים בשדה ורבורג** - מיועד לעצמאים בלבד - אין הסעות. במקום אפשר להינות מחוגי התעמלות, מפגשים חברתיים, הרצאות, קפה פרלמנט, יציאה לטיולים, למוזיאונים והצגות. במקום מתקיימות גם תערוכות מתחלפות של אומני המועצה. המועדון פועל בימים: ב' ד' ו' בשעות 8:30-12:30. בימים ב' וד' מתקיימת גם פעילות אחה"צ לוותיקי הכפר. **"קפה בשדה"** הוא מועדון חברתי לשורדי שואה **בשדה ורבורג**. החברים מגיעים למקום בהסעות האוספות אותם מביתם למועדון, בו מוגשת להם ארוחת בוקר בנוסף לפעילויות הייחודיות להם.

קהילה תומכת - זוהי תכנית אשר פותחה ע"י ג'וינט ישראל- אשל בשיתוף משרד הרווחה והמועצה האזורית. סל השירותים הניתן כולל- לחצן מצוקה, שירותי אב/אם קהילה שנמצאת בקשר אישי עם חברי הקהילה המגיעים אליהם לביקורי בית, עוזרים ויועצים לחברים בתחומים שונים. כמו כן מתקיימת בקהילה התומכת פעילות חברתית ותרבותית. עלות ההשתתפות בקהילה תומכת מסובסדת

שיחות איטיות עם טרה יצהר

מאת: ג'קלין תורג'מן, נירית



שרה יצהר

על לימודיה ועברה המקצועי המפואר, כמיילדת ואחראית חדר לידה בבית חולים "מאיר" ולאחר מכן, בבית חולים "מעייני הישועה" בבני ברק. דרך שרה פגשתי את ארץ ישראל היפה עם הערכים של יושר, חריצות, צניעות, הקירבה לאדמה ולחקלאות, אומץ הלב, להילחם על מה שנכון ולקחת אחריות. שרה התייממה מאביה בגיל חמש עשרה. "אני זוכרת, שהידיעה הקשה על מות אבי, ששהה אז הרחק מהבית

בבית הבראה, הגיעה לאחי בן השבע עשרה. ביקשתי ממנו, שלא יספר מיד לאמא, שידחה את הבשורה הקשה ליום המחרת". אמרתי לו: "בוא ניתן לאמא עוד לילה אחד שקט לפני שנבשר לה את הבשורה הקשה, ונחכה עד מחר בבוקר" ואכן כך הם עשו.

שרה החליטה על דעת עצמה להפסיק את לימודיה למרות התנגדותה של האם. היא ידעה שאמה זקוקה לה, והפכה ליד ימינה בפרנסה, בעבודה ובתחזוקת המשק. בעת שירותה הצבאי, לקחה החלטה דרמטית ואמיצה, שהצילה את חייו של טייס בחיל האוויר. שרה למרבה צניעותה, שמרה את האירוע בסוד, ורק לאחר כארבעים שנה, נודע לטייס חלקה בנחיתה של מטוסו בשלום. הוא כתב לה מכתב תודה בהם הופיעו הדברים הבאים: "אני כולי התרגשות מקריאת מכתבך... ההתרגשות נובעת מהעובדה שאי שם במערכת הסבוכה שלנו, שכולנו היינו חלק ממנה, היה גם ראש גדול חושב ויודע לקבל החלטות המטילות עליו אחריות כבדה, אך מצעידות את המבצע, צעד אחרון לקראת הצלחה מלאה". "האירוע הזה ליווה אותי הרבה ימים וסיפרתי עליו לאנשים רבים, בעילום שם".

מעיון בויקיפדיה, מצאתי סימוכין לאותו מבצע היסטורי, בו שרה לקחה חלק, באומץ בלתי נתפס והצילה חיים. שרה שבתה את ליבי והרבתי לחשוב עליה, בין הפגישות. היא נתנה לי תמונות משפחתיות חשובות מאד ומסמכים ישנים. לאחר מפגשים שבועיים שנמשכו ארבעה חודשים, קיבלנו שרה ואני החלטה, להוציא חוברת ביתית, שתכלול את ההיסטוריה של שרה ומשפחתה ולצרף לחוברת את התמונות והמסמכים שהיו ברשותה. מסרתי את כל החומר להדפסה, ולבסוף יצאה חוברת בת 52 עמודים, שתישאר בידי המשפחה לדורות הבאים.

הייתה לי זכות גדולה להכיר אישה מיוחדת ונדירה. ציפיתי למפגשים השבועיים שלנו בימי חמישי, והייתי קשובה ומרותקת לסיפורים. התפעלתי מהחשיבה הפתוחה שלה, והתקשורת הזורמת. אני מודה מעומק ליבי לשרה, על האמון הרב שנתנה בי ועל כך ששיתפה אותי בסיפור חייה, סיפור השזור בקורותיה של ארצנו. אני חשה סיפוק מכך שבכוחות משותפים, הצלחנו להגשים את משאלתה.

שרה יצהר, נולדה במושב "גן חיים" לפני שמונים ושבע שנים. בשנה האחרונה החליטה לספר את סיפור חייה כדי להנציח את משפחתה ולהעניק לבני ביתה למזכרת. היא פנתה לקהילה התומכת בה היא חברה, וביקשה לספר את סיפורה באוזני מתנדב או מתנדבת, כדי שיכתבו את קורותיה.



הוריה של שרה יצהר

המזים היפה הזה עלה והשושבינים שלו הם המכללה לגמלאים בדרום השרון בה אני חברה, והקהילה התומכת. נערכה פגישת היכרות עם שרה. את הפגישה תיאמה רינת וסרמן, אם הבית של שרה. בפגישתנו הראשונה והנעימה התרשמתי עמוקות מהאנרגיות הטובות של שרה, מהחיות שלה, חדות המחשבה והזיכרון המבורך ויוצא הדופן. הסכמתי לצאת איתה ביחד לדרך, בלי לדעת לאן היא תוביל אותנו. מכאן התחיל מסע מרתק של ארבעה חודשים. במהלך ארבעה חודשים, נפגשתי עם שרה אחת לשבוע. בכל פגישה הקשבתי לפרקים מקורות משפחתה וקורותיה. רשמתי את דבריה ולעיתים, כשהתאפשר הקלטתי אותם. בסוף כל פגישה, הדפסתי בבית את סיכום הפגישה. בשבוע שלאחר מכן, מסרתי לשרה את הדברים הכתובים, על מנת שתקרא ותתקן את המידע במידת הצורך.

עם פרוץ מלחמת העולם השנייה, כמעט כל בני המשפחה מצד האב והאם חיו בפולין, ולמרבה היגון נספו בשואה. חלק קטן מהם ששרד, ועזב לאחר המלחמה למקומות שונים: ישראל, אמריקה ודרום אפריקה. הוריה של שרה לעומת השאר היו חלוצים וציוניים נלהבים, והגיעו לארץ ישראל בשנות העשרים והיו מבוגרים.

שרה כבר נולדה ב"גן חיים". היה מרתק לשמוע את זיכרונותיה כילדה, נערה, ולאחר מכן כחיילת בשנות החמישים. בילדותה המוקדמת הייתה שרה מאד דעתנית. היא נזכרת: "כשהייתי בת ארבע, אמא פנתה לשכן וביקשה ממנו שיתווך ביננו: 'תגיד לה אתה, לך היא תשמע, לי היא לא תשמע'".

במהלך ארבעת החודשים סיפרה לי את סיפור חייה. סיפרה על נישואיה לאבנר ועל לידת ביתה לימור. סיפרה

מתי כדאי לצאת לפנסיה?

מאת: אשר הרשקוביץ – צור יצחק



הדילמה: הצד הכלכלי מול הפן הנפשי פיזי. מה עדיף?
למרבה הצער לדבריה, "יש אנשים שאין להם פנסיה (כולל אוכלוסיות כגון עולים חדשים), היות ורק לפני מספר שנים חוקק חוק הפנסיה בישראל ומספר השנים שבהם צברו זכויות הוא קטן מאד ובקושי יקבלו שכר", להם מומלץ למשל לתכנן הרבה לפני הפרישה יציאה לקורסים, כדי לאפשר המשך תעסוקה, ולו חלקית, כדי להשלים את החוסר הכספי לאחר הפרישה. במילים אחרות, הסבה מקצועית. לגבי מי שיש לו תכנית פנסיה. ברור שהתגמול הכספי חשוב ביותר כדי לספק רווחה ותנאי מחיה נאותים ולכן יש ששוקלים לעקב את הפרישה כדי לזכות בתשלומי קצבאות גדולים יותר. לשם כך חיוני ו"מומלץ ביותר להתיעץ עם יועץ פיננסי מקצועי ואמין כדי לקבוע את עיתוי הפרישה הטוב ביותר", בהתבסס על נסיבות אינדיבידואליות. היועץ מסכם את כל האפשרויות של האדם, ומביא בחשבון גם את סכום החסכונות וההשקעות הקיים וממליץ לו כיצד למצות את הזכויות החוקיות לחסכון במיסים, ובכך לתכנן ולקיים את אורח החיים הרצוי במהלך הפרישה. לבירור שכזה יש כמובן עלות, אבל בשקלול של יתרונות וחסרונות הרי איש מקצוע יכול להציע תכנית שתגמד את העלות הזו מול התועלת לשארית חיי האדם.

מתי לפרוש מבחינה נפשית/פיזית?

הזמן האידיאלי לפרישה נפשית משתנה מאדם לאדם ותלוי בגורמים שונים כמו מטרות אישיות, בריאות ושביעות רצון כללית מהחיים. כאשר האדם מרגיש שהוא מוכן פיזית ונפשית להיפרד מהשגרה היומיומית של העבודה בה עסק, הוא יכול לפרוש. יש גם לקחת בחשבון את המטרות והשאיפות האישיות של האדם, להבטיח שהפרישה תואמת את אורח החיים הרצוי ותחושת המטרה בשלב החדש של החיים.

תובנות והמלצות:

הזמן הטוב ביותר לפרוש נפשית הוא כאשר אדם מרגיש מוכן רגשית ויציב כלכלית מספיק כדי לאמץ את הפרק הבא בחייו באופטימיות ובהתלהבות. חיוני לתכנן מראש, לשקול את כל ההיבטים של פרישה ולבקש ייעוץ מיועצים פיננסיים, או אנשי מקצוע לתכנון פרישה, כדי לקבל החלטות מושכלות המותאמות לנסיבות ולמטרותיו.

אדית קוגון ממליצה בחום, לכל האנשים, ללכת לסדנאות ולעשות זאת הרבה לפני הפרישה עצמה, כדי שיהיה מספיק זמן לתכנון של כל ההיבטים ולא להגיע למועד הפרישה מאוחר מידי.

למי שכבר יצא לפנסיה: בעיריות וגם במועצה האזורית

מומחים שמלווים תהליכי פרישה נוטים להמליץ שזמן הפרישה הטוב ביותר הוא כאשר האדם מרגיש מוכן פיזית, נפשית וכלכלית להיפרד מהשגרה היומיומית של העבודה ולהתמקד במטרות ורצונות חדשים. ברגע שבו האדם מסוגל להפנות את חייו לתחומים חדשים וליהנות מהחיים לאחר הפרישה. נכון הוא, כי רוב קוראינו כבר פרשו לגמלאות ומצאו את מקומם החדש. אולם, יש עדיין רבים, שכירים ועצמאיים, הממשיכים בעבודתם בשל סיבות משלהם וגם הם יבקשו באחת העתות לפרוש מעבודתם. הזמן ה"טוב ביותר" לפרוש יכול להשתנות באופן משמעותי מאדם לאדם בהתבסס על גורמים כמו מצב כלכלי, בריאות, העדפות אישיות ושביעות רצון מהקריירה. נדון כאן בהיבט הכלכלי והפן הנפשי/פיזי הן למי שפורש ממוסד גדול שמלווה את הפורשים או לאדם שלא ייהנה מתשלומי פנסיה מספיקים ממקום עבודה.



להלן עיקרי הדברים וההמלצות:

אדית קוגון, פרשה לגמלאות לפני כ-8 שנים, מאחת מקופות החולים, מתפקיד אחות ראשית. עם פרישתה התמחתה בנושא הפרישה מעבודה, כדי להעמיק את הידע והתובנות איך לתכנן את הפרישה. היא יזמה מספר סדנאות וניהלה סדנאות הנחייה בנושא הפרישה. לדבריה, ההצעה הטובה ביותר היא לשקול פרישה בין הגילאים 63 ו-67 (הגיל החוקי בישראל) ולא הרבה אחרי כי יש קושי גדול לנהל את החיים. אם לדוגמא, פורשים 10 שנים לאחר גיל הפרישה "כי אז הופכים יותר מבוגרים, יותר עייפים נפשית וקשה מאד לארגן אז את החיים ואת השלב הבא בחיים. יש לנו כ-30/20 שנה לאחר גיל הפרישה וצריך לארגן את זה". כדאי לפרוש כשעדיין יש לך את האנרגיה הנפשית והפיזית לעסוק בתחביבים חדשים, להתמקד במטרות ורצונות חדשים, לטייל או לעסוק למשל בהתנדבות.

המשך בעמוד 7

"תכים של תקווה"

מאת: עדנה פיינר – מושב ירקונה



שהיה ולקוות ליותר טוב.

רויטל פ. ממושב ירקונה: "עבודת הרקמה באה לבטא את תחושותי וכמיהתי לחזרתם בשלום הביתה של החטופים. קראתי לעבודה "לו יהי..."

עיניה ש. ממושב גני עם - יוצרת בבד ורקמה בכישרונה הרב, רקמה את המילה "תקווה"? "אומרת לי "ליבי מתחבט קשות האם עדיין יש תקווה?"

שרה ר. מירקונה רקמה מגן דוד אדום: "רקמתי לזכרה של וורדה לוי ז"ל חברתי הטובה והנאמנה מזה עשרות בשנים". **חייקה מקיבוץ רמת הכובש:** "מודה לך בשם כולם כרמלה. תודות גם לשותפותיך למיזם **שיבולת ורנר ועדנה רסין**. נסיים בתפילה מעומק לבנו שפיסות רקמה אנושית זו תביא עלינו את השלום וניראה בהקדם את שיבתם של חטופינו הביתה".

כרמלה זק, ממושב צופית, מלאת רעיונות מיוחדים, אמנית טקסטיל מפורסמת בארץ ובעולם. עבודותיה הייחודיות עשויות מפיסות בדים ורקמה. כרמלה הציעה למחלקת התרבות במועצה ליצור שטיח העשוי מפיסות בד רקומות בצבע אדום, שטיח שיוצר על ידי תושבות המועצה האזורית. הרעיון נוצר לשם הגברת המודעות, העלאת תחושות לאירועי ה-7 באוקטובר ולהפחת תקווה לשובם של החטופים לביתם במהירות.



יצירה של כולן

המשך מעמוד 6 - מתי כדאי לצאת לפנסיה?

דרום השרון, יש מגוון רחב של פעילויות שמתאימות לאנשים בגיל הפרישה. כדאי מאוד לפנות למחלקות הרלוונטיות ולהתעדכן. וזאת כדי למלא את השעות והימים בחיים בתוכן חדש, מעניין, בהיכרות עם אנשים חדשים, סגירת מעגל בתחום שרציתם מאד בעבר ולא התאפשר ועוד.

לדבריה, "התנדבות תורמת לחוויה האישית. וגם עוזרת לחברה. מומלץ להתנדב בנושא הקרוב ללבכם (יש המון ארגוני התנדבות במגוון נושאים)".

"והכי חשוב. ליזום. ליזום ולא לחכות שהדברים יקרו מאליהם. ליזום כי בכך האדם יוצר סדר יום. לדעת שקמים בבוקר ויש תכנית". לצאת לסדנא, לצאת לטיול דרך מועדון המבוגרים, למפגש עם חברים חדשים בפרלמנט, לשחייה, יציאה לבילוי סרט/מוזיאון/חו"ל וכו'.

במחקרים שבוצעו בשנים האחרונות נמצא כי הפסקת העבודה והפעילות ביציאה לפנסיה, עלולה להוביל להידרדרות קוגניטיבית מהירה. **פרופ' יורם יובל**, פסיכיאטר וחוקר מוח, טוען שהדרך הטובה ביותר לחיים ארוכים וטובים היא יציאה מאזור הנוחות שלנו. שיש להמשיך בפעילות חיונית, לעשות שינוי התנהגותי ותודעתי ולשמר את הפעילות המחשבתית לאורך זמן. איזה כיף שפתאום יש זמן איכות לצאת, לטפח את הזוגיות, לעשות ספורט, ללכת לחוגים, בילוי עם חברים, ועוד ועוד.

בברכת פרישה נעימה וחוויתית לכולם.

"זו יצירה אמנותית המשלבת פיסות בד הרקומות באדום הינן ביטוי עז לאחדות, יצירה, חיים ותקווה. אדום הינו צבע דומיננטי השולט בחיים וגם לצערנו במוות." אמרה כרמלה. מחלקת התרבות וראש המועצה אושרת גני גונן, קבעו ש"תכים של תקווה", הינו שם ההולם את המיזם. כמו כן הוחלט ששטיח זה יהיה לכבודה ולזכרה של ורדה לוי ז"ל. עשרות מתושבות המועצה נענו ליטול חלק במיזם ולבטא את תחושותיהן ביצירת המארג הרקום, הזועק בצבעו האדום, שיתלה על קירות הלובי של "היכל התרבות דרום השרון".



עד שתושלם המשימה

עליזה פ. ממושב צופית אומרת: "קראתי לפרוייקט "יד לעוטף". רקמתי שתי כפות ידיים של גבר ואישה משולבות ביחד, וארגז של עגבניות שרי מלא עד גדותיו לצידן. זה מסמל לתחושותי את הסיוע לחקלאי העוטף, לחזור למה

יש דרכים חלופיות לאפוטרופסות¹...

| מאת: חיה פלג, כפר מעש |



כמענה לשאלתי היא הבהירה כי ב-18.4.2024 פורסמו תקנות הכשרות המשפטית והאפוטרופסות (קבלת החלטות נתמכת) המפרטות את האופן שבו יש ליישם את הנושא, כדי להגן על מקבל ההחלטות מפני ניצול לרעה. התומך הינו אדם שעבר הכשרה מקצועית, בפיקוח האפוטרופוס הכללי ויש לו ניסיון בעבודה עם אנשים עם מוגבלות או אזרחים ותיקים. בנוסף חלות עליו הגבלות רבות וביניהן שאין לגביו הרשעות והוא לא נמצא בניגוד עניינים או בייחסי תלות עם מקבל ההחלטות, שעלולים לפגוע במתן התמיכה.

המסמך כולל פרוט של תפקידי התומך וחובותיו, תהליכי מנוי תומך, נושאי תוכנית ההכשרה ועוד.

המסמך כולל גם טופס מקוון שכל מי שמבקש תומך, נדרש למלא ולהגישו לבית המשפט לבדיקה ולאישור וטופס הכולל אמצעי שמירה לענייני רכוש, הגבלות על חשבון הבנק, על פעולות בנכס מקרקעין, או בזכויות בנכס ועוד.

בית המשפט רשאי למנות אדם לתומך יחיד, אם לא מונה לאדם אפוטרופוס ולא נכנס לתוקף ייפוי כוח מתמשך, שעליו חתם מקבל ההחלטות בעבר, באותם עניינים שבהם מבוקש למנותו לתומך.

גם מדברי ד"ר סיגל וקס, מנהלת תחום פרסונליזציה ורצף של שירותים בג'וינט-ישראל, האגף המקדם עם ממשלת ישראל את האוטונומיה והעצמאות של אנשים עם מוגבלות, למדתי כי התומך יכול להיות בן משפחה, או תומך מקצועי בשכר. לאדם שאין לו אפשרות להיעזר בקרוב או בתומך בשכר נעשה בארץ ניסיון ייחודי, לפיתוח מערך תומכים מתנדבים. במסגרת תוכנית הפילוט, מפותחים תהליכי גיוס מתנדבים והכשרתם, וכן נבחן הערוץ ההסכמי כדרך לייעל את ההתקשרות בין התומך ומקבל ההחלטות. מיזם המתנדבים מבטיח כי לכל אדם עם מוגבלות תהיה האפשרות להיעזר בחלופה זו לאפוטרופסות ובכך לשמור על עצמאותו וחירותו. במסגרת הפילוט הוכשרו עד היום מעל 100 מתנדבים.

את התוכנית מובילים יחד ג'וינט-ישראל, משרד המשפטים – האפוטרופוס הכללי, והקרן המשפחתית על שם תד אריסון. התכנית הניסיונית תימשך עד שנת 2025 והיא מלווה במחקר, כדי להפיק לקחים לעתיד.

באוקטובר 2023 התקיים בהובלת ישראל כנס בינלאומי בזום, בו השתתפו נציגים מ-17 מדינות שאימצו את הנושא. בכנס התנהלו דיונים והוצגו מודלים שונים. ישראל הציגה את המודל הייחודי של מתנדבים תומכים ללא שכר.

אפרת שטרן מנכ"לית ג'וינט-ישראל מעבר למגבלות אמרה בכנס: "נושא האפוטרופסות הינו נושא קריטי בחייהם של אנשים עם מוגבלות, המשליך על יכולתם להיות אוטונומיים ואחראים לגורלם ובכך להבטיח את השתתפותם השוויונית בחברה".

1. מומלץ להתיעץ עם עו"ד לפני כל החלטה בנושאים חשובים אלו.

הפחד מפני הרגע בו לא נוכל לנהל את חיינו מלווים רבים מהמבוגרים שמעל גיל 60, והמילים מינוי אפוטרופוס נשמעות מאיימות. אפוטרופוס ממנים לאדם שבגלל מצבו, הפיזי או הנפשי הוא מתקשה בקבלת החלטות כלכליות, או רפואיות ואישיות. בדרך כלל ממונה קרוב משפחה לאפוטרופוס ומרגע זה הוא מנהל את חיי האדם, והאדם המאבד את השליטה על חייו.

כדי ללמוד את הנושא פניתי לאתר משרד המשפטים ולאתר הג'וינט ולד"ר סיגל וקס מהג'וינט וגיליתי כי כיום אפוטרופסות אינה הדרך היחידה העומדת בפנינו.

בשנים האחרונות התפתחה בעולם שיטה חלופית הנקראת קבלת החלטות נתמכת. המטרה לאפשר לאדם שיש לו יכולת לקבל החלטות, אבל יש לו קשיים מסויימים, לקבל סיוע מבלי לאבד את חירותו ולהמשיך לנהל את חייו. כיום ניתן למנות לאדם תומך המסייע לו בקבלת החלטות שקולות, ע"י הצגת מידע רלוונטי, מתן הסבר, ליווי וסיוע במימוש ההחלטות. אך התומך אינו מחליט עבורו, ההחלטה היא תמיד של האדם עצמו.

ישראל אימצה את הרעיון כבר בשנת 2016 ונוסף תיקון לחוק הכשרות המשפטית והאפוטרופסות. לפי התיקון לא ימונה לאדם אפוטרופוס, אם ישנן חלופות אחרות המתאימות לו והן מגבילות פחות את עצמאותו.

על פי החוק שהתקבל הוצעו שתי חלופות:

א. יפוי כוח מתמשך - המאפשר לאדם, כאשר הוא עדיין כשיר, לתכנן את עתידו ולהחליט מראש מי ינהל את חייו ואיך ינהלו בעתיד, אם לא יוכל לנהלם. יפוי כוח מתמשך נערך ע"י עו"ד שהוכשר במיוחד לנושא ומופקד בבית המשפט. על מיופה הכוח יש הגבלות רבות במטרה להגן על האדם עם המוגבלות.

ב. קבלת החלטות נתמכת - לאדם בעל המוגבלויות ימונה תומך שיסייע לו בקבלת החלטות שקולות בעצמו, כדי שלא יאבד את החירות להחליט. מינוי התומכים נעשה היום באמצעות בית המשפט, כ-85% מהתומכים בקבלת החלטות הינם בני משפחה. בשאר המקרים, יכול אדם להיעזר בתומך בקבלת החלטות מקצועי בשכר, שעבר הכשרה של משרד המשפטים. התשלום לתומך בשכר ישולם ע"י מקבל ההחלטות.

הנושא עורר בליבי כמה שאלות ולכן פניתי אל עו"ד קרן אורבך ברנע, הממונה הארצית על קבלת החלטות נתמכת במערך הפיקוח על אפוטרופסות וחלופות באפוטרופוס הכללי.

- בייפוי כוח מתמשך החוק מגביל את המיופה ומגן על האדם עם המוגבלות, כיצד מגן החוק על מקבל ההחלטות, שבחר בתומך, שלא יפגע ולא ינוצל לרעה?

עו"ד אורבך ברנע ציינה שישראל אישרה בשנת 2012 את אמנת האו"ם בדבר זכויות אנשים עם מוגבלות, שהינה אמנה חברתית, השמה את האדם במרכז ולא את המוגבלות, במטרה לאפשר לו להשתלב בפעילויות החברה.

"669" – מהיכן אני מכיר את המספר הזה...?

מאת: יצחק שפילמן



היחידה המפוארת מצילת החיים 669, קרויה גם על שם 669 הילדים, אשר ניצלו ע"י וינטון הבריטי. הקצין כבר אינו בין החיים ולפיכך לא ניתן היום לאמת את הסיפור.



פסל שהוצב בתחנת מטרו בלונדון

אפילוג:

ניקולס עצמו לא סיפר זאת לאף אחד, ואפילו לא לאשתו. רק כעבור כחמישים שנה, בשנת 1988, אשתו גרטה מצאה במקרה, מחברת של בעלה, וינטון. במחברת היו רישומים מדויקים של כל הילדים אותם הוא הציל! שמות הוריהם, משפחות האומנה אליהם נשלחו ושם גדלו, כולל כתובותיהם. היא החליטה להפתיע אותו.

הוא הוזמן לתוכנית טלוויזיה בתור אחד מהקהל, בלי להיות מודע לכך, שכל האנשים היושבים סביבו הם אותם ילדים שהוא הציל בשואה. בשלב מסוים מגיש התוכנית קם וביקש להודות לניקולס וינטון על פועלו בתקופת השואה. "ומי שיגיד לך תודה, יהיו הילדים אותם הצלת".

כל הקהל נעמד על הרגלים ומחה לו כפיים ואז גילו לו, שכל מי שהוא רואה סביבו, הינם אותם ילדים – שכיום כבר אינם ילדים אלא משפחות שחיות בזכותו, הילדים שהוא הציל.

מאותו רגע, התגלה המעשה של האיש והתחיל תהליך ההוקרה למעשיו. הוא זכה גם בפרס נובל לשלום.

ב-2005 ביקר וינטון בישראל ונפגש עם האנשים שהציל ועם צאצאיהם.

וינטון לא הוכר כחסיד אומות העולם, משום שתואר זה ניתן רק לאנשים שאינם יהודים ושמעשי ההצלה שלהם העמידו אותם בסכנה.

הערה: כתבה זו נכתבה לאחר בדיקה עם קצינים בכירים במטכ"ל.

כל מי ששומע את המספר 669 מיד רואה בדמיונו סצנה של חיילים לוחמים ואנשי רפואה, המצילים נפגעים תחת אש תוך

סיכון חיים ...

במיוחד לאחרונה, בזמן המלחמה אין כמעט יום, שאנו לא שומעים בכלי התקשורת על מעשי גבורה הקשורים לסיפורי הצלה נועזים של יחידת העילית הצה"לית המופלאה - 669. אבל מעטים האנשים המודעים למקור שמה של היחידה.



פסל שהוצב בתחנת הרכבת בפראג

מהו מקורו של מספר הזה?

תחילתו, בשנת 1974, אז החלו תהליכים להקמת יחידת חילוץ ומילוט בצה"ל. ליחידה ניתן מספר 669 על משקל מספר 269 - שהיה המספר של סיירת מטכ"ל באותה עת. באותה תקופה היחידה המשיכה בפעילות שלה בהתאם לייעודה. זה נמשך כ-14 שנים.

הסיפור השני - מתחיל בזמן מלחמת העולם השנייה, כאשר **ניקולאס וינטון**, בריטי ממוצא יהודי, יצא בשנת 1938 לחופשה מעבודתו ונסע לפראג. בזמן שהותו שם, ראה במו עיניו את התנאים הקשים בהם חיו שם האנשים ובפרט הילדים. במרץ 1939 צ'כיה איבדה את עצמאותה והייתה תחת כיבוש גרמני. וינטון, אשר ביקר במחנה ריכוז, החליט על פעילות להצלתם. הוא אירגן קבוצות של ילדים ושלח אותם ברכבת לבריטניה ולשוודיה. מדינות אחרות סירבו לקבל אותם. את כל הפרטים של כל ילד וילד הוא רשם במחברת בקפדנות רבה. הילדים הועברו למשפחות אומנה וכך ניצלו חייהם.

מסתבר, שוינטון הצליח להציל **669** ילדים יהודים מציפורני הנאצים ולהביאם לחוף מבטחים.

במקרה לחלוטין בנקודת זמן זו, בשנת 1988, שני הסיפורים מצטלבים: קצין במטכ"ל, קישר בין שני הסיפורים וטען כי

מה קורה עם קצבת הזקנה שלנו?

בשנת 1973 הכנסת החליטה להצמיד את הקצבה לשכר הממוצע במשק.

בשנת 2001 שונה החוק והקצבה הוצמדה למדד המחירים לצרכן, שכמעט ולא משתנה בשנים האחרונות וכמוה גם הקצבה שתקועה.

ההצמדה למחיר הממוצע במשק נשארה לנושאי משרה ברשויות השלטון בלבד. לשאר האזרחים הוצמדה למדד.

כלומר, נושאי משרה ברשויות זכאים לקצבה גבוהה עשרת מונים מזו של שאר האזרחים. כל שנה עולה השכר הממוצע במשק בכמה אלפי שקלים בעוד שהמדד לא משתנה ולכן הפער נוצר בין האזרחים ששווים יותר לאלה שפחות.

מזה כמה חודשים, לאחר שהגיעו מים עד נפש, ואחרי פניות מרובות להעלאת קצבת הזקנה, הוחלט לתבוע את הביטוח הלאומי, את הכנסת, את משרד האוצר והיועצת המשפטית בדרישה להעלאת הקצבה.

הביטוח הלאומי השיב שהוא העביר כל השנים את כספי הקצבה לאוצר וזה, למרות מחויבותו לחוק, לא מחזיר לביטוח הלאומי כספים שנלקחו לצורך מימון הקצבה.

בימים אלו הוגשה עתירה דחופה לבג"ץ, מלווה במיטב עורכי הדין בישראל, בדרישה להתאמת הקצבה לשכר הממוצע במשק כ-5,800 ₪.

לצערנו בית הדין דחה את העתירה, אך המאבק על זכויות האזרחים הוותיקים לא תם!

מאת: מלי ברוש



על פי חוק כבוד האדם וחירותו המדינה מחויבת בהגנה על אזרחיה במגוון תחומים. אנו עוסקים בזכות לפרנסה בכבוד, אדם שכל חייו עבד, פרנס את משפחתו ובהגיעו לגיל פרישה זכאי לקבל קצבת זקנה שמכבדת אותו ומאפשרת לו חיים ברווחה.

המימון לקצבה בא מהפרשת 3.7% משכרו של האדם העובד כמו גם מהמעביד. כסף זה הועבר לביטוח הלאומי לשמירה לעת זקנה. ללא ספק חוק מאוד סוציאלי ומתקדם.

למרות שהעובד ומעבידו מקיימים את החוק ומעבירים לביטוח הלאומי את הכסף, קצבת הזקנה המשולמת היא נמוכה, אם לא נאמר עלובה.

הזכות לפרנסה בכבוד צריכה להינתן לכל אדם גם אם לא עבד, לדוגמה, עקרת בית שטיפלה במשפחתה ולא עבדה מחוץ לביתה ולא זכאית לפנסיה ממקום עבודתה.

תאמרו: הרי אנו מקבלים פנסיה ממקום עבודתנו בעבר. אז מדוע צריך להוסיף לנו קצבת זקנה?

התשובה היא שיש מי שזכאי לפנסיה גבוהה ויש מי שמקבל גמלה נמוכה מאוד שלא מאפשרת לו להתקיים בכבוד.

על כן החוק לא מבדיל בין מקבלי פנסיות גבוהות או נמוכות ומעניק לכל אדם קצבת זקנה. בשעת צורך מוסיפים גם השלמת הכנסה.

צאו מהקופסה

האולם, מרכז יזמות וחדשנות חינוכי וקהילתי

ולנוער נפתח קורס פיתוח משחקי מחשב. לתלמידים בחופשת פסח התקיימו סדנאות אור ולייזר, נגרות ומקרמה, אלקטרוניקה, סדנה לבניית דמות בתנועה ועוד.



מה מקור המשיכה של המקום?

לדבריה של מנהלת המרכז, המטרה לצאת מגבולות הכיתה ובית הספר למרחב אחר מהבחינה הפיזית ומהבחינה של גוון דרכי הלמידה.

השימוש בשיטות מגוונות בתהליכי הלמידה מאפשר פיתוח סקרנות, יצירתיות, מקוריות וחשיבה מחוץ לקופסה.

מאת: אסתר לופו



מערכת העיתון "כיוון חדש" דרום השרון ביקרה במרכז יזמות וחדשנות בחינוך של המועצה האזורית דרום השרון, "האולם",

הממוקם בבית ברל ומנוהל על ידי שירי שיפר.

חברי המערכת באו כדי להתרשם וללמוד על תוכניות חינוכיות חדשניות ועל פעילויות המתאימות לקבוצות גיל שונות.

בשעות היום, מגיעים אל המרכזת תלמידים מבתי חינוך של המועצה בדרום השרון (בתי ספר יסודיים ועל יסודיים),

המתנסים בפיתוח חשיבה ובמיומנויות של עבודת צוות.

התלמידים מתנסים בכלים ובחומרים שונים כגון: נגרות, חיתוך בלייזר, הדפסה תלת ממד ועוד. במרכז נמצאת גם

"מעבדת דמיון", המאפשרת פיתוח הוראה ולמידה רב חושית באמצעות טכנולוגיות של מציאות מדומה ומציאות רבודה.

בשעות אחרי הצהריים מקיים המרכז קורסים, סדנאות, חוגים והרצאות המותאמים לילדים, לנוער, למבוגרים ולגיל השלישי.

לדוגמה, החודש נפתחו שני קורסים לוותיקי המועצה. צילום בסמארטפון, ציור בעקבות שיגעון אמנים.

למבוגרות, נפתחה סדנת הנדימן (לתקן, לשפץ, לבנות)

תיאטרון קהילתי



מאת: צביקה ביקל



איש ואשה. אפשר להיווכח מיד, האנשים מרבים לחייך ולתמוך איש ברעהו. "אנחנו כמו משפחה אחת גדולה וכיף לנו להיפגש שוב ושוב מידי שבוע", **אומרת נילי** שהיא גם חברת מערכת העיתון "כיוון חדש". "התיאטרון מחזיר אותנו לשפיות, לנורמליות ונותן לנו כישורי חיים, אמשך בכך כל עוד כוחי במוטני".

שחקנים מבוגרים צריכים להתמודד בדרך כלל עם לימוד טקסטים בע"פ, פעולה הדורשת מיומנות והתמודדות רבה, לפעלת הראש ופיתוח הזיכרון וזה אתגר חשוב. "חיידק במה", כך נקרא ה"שיגעון" הזה, המצוי בחלק של האוכלוסייה. רבים מבני הגיל השלישי מרגישים שהגיע סוף סוף הזמן לפתח את כישרונם החבוי ולהגשים חלום במה. במחקרים שבוצעו על אזרחים וותיקים שבחרו לקחת שיעורי משחק, נמצא כי השתתפותם הובילה לשיפור ניכר בשביעות הרצון מהחיים, לשיפור באיכות החיים ואפילו לשיפור ביכולת הקוגנטית.

במועצה האזורית דרום השרון כמו בהרבה מועצות וערים בישראל פועל מזה שנים רבות תיאטרון קהילתי, בניהולה ובבימויה של הבימאית **שירה קצנלבונים**.

לחוג באים בני הגיל השלישי, חלקם שחקנים חובבים וותיקים, אשר שיחקו גם בעברם הרחוק ואילו עתה בבגרותם, עת עמדה לזכותם האפשרות, חזרו ושבּו להופיע על הבמה.

"כל אחד יכול להצטרף לקבוצה בלי לעבור אודישן" אמרה שירה הבמאית, שעורכת חימום בתנועה לכל המשתתפים טרם עבודת המשחק.

בין יתר השחקנים אותם הכרתי, פגשתי גם את חברתנו **נילי אברמוב**, שמזה כמה שנים היא חברה בחוג וגם הופיעה על במה בפני קהל.

החוג קיים כבר מעל שבע שנים, מתקיים בבניין המועצה האזורית פעם בשבוע בימי חמישי, ופתוח לכל חובב משחק. הוא נמשך כ-3 שעות בכל פעם ומעלה הצגות ומונולוגים בפני קהל התושבים ובני משפחותיהם. פגשתי קבוצה נחמדה וגדולה יחסית של כחמישה עשר

חידות היציון

מאת: מאיר אזור



א. שלושה חברים נפגשו. הראשון הביא למפגש 5 עוגות, השני הביא 3 עוגות, והשלישי לא הביא דבר. שלושתם חילקו את כל העוגות באופן שווה ביניהם. בסוף הארוחה, השלישי שילם להם 8 ש"ח. איך על הראשון והשני לחלק בינם את הכסף בצורה הוגנת?

ב. נתונים 3 משפטים:

1. לעדנה יש לפחות מטבע אחד.
2. לעדנה יש לכל היותר 4 מטבעות.
3. לעדנה יש יותר מ-4 מטבעות.

ידוע כי רק משפט אחד מבין השלושה נכון. כמה מטבעות יש לעדנה?

בילויי הקיץ הנוכחי

מה אפשר? מה מתאים? מה נעים?

מאת: נורית שטרנברג



הקיץ הישראלי מזוהה בדרך כלל עם "החופש הגדול", לחות גבוהה, ים, מדוזות, גלידה, מזגנים, נסיעות, חופשה משפחתית, בילוי עם נכדים... השנה, תודעתנו מוצפת בביטויים כמו מלחמה שלא נגמרת, חטופים, דאגות, מפונים, רקטות, כטבמי"ם, הרס, פצועים, שכול, "חדשות" הבזקים... האם ניתן להינפש? האם ניתן לבלות? לקחת פסק זמן? מסתבר שהמצב מורכב וכן גם אנו כבני אנוש. ודווקא המורכבות שלנו, כבני אדם מאפשרת לנו להיות מודעים למציאות ובו זמנית למצוא מפלט נפשי זמני אשר תפקידו לאסוף אנרגיות (למלא את הבטריות), כדי להמשיך להתמודד עם המציאות הקשה שמזדחלת אל הקיץ הנוכחי. המושג אסקפיזם (בורחנות) שחוזר ועולה בימים אלה, אינו שלילי. הוא מחזק את התפיסה שדרושה לכולנו, הרפיה ממתח תמידי ברמה גבוהה המאפיין ימים אלה. כולנו יודעים שהמתח הגבוה משפיע על מדדים גופניים, על מערכת החיסון, על מצבנו הנפשי. לא כולנו יודעים איך להשתחרר ממנו. כן, זה אישי. זה דורש תשומת לב והסתכלות אמיתית על עצמי. מה מתאים לי? האם זה בהישג ידי? האם זה נכון לי? האם התנסייתי וזה עשה לי טוב?

והנה כמה הצעות:

"חבילות פעילות גופנית" כמו הליכה, רכיבה על אופניים, שחייה, מכון כושר ריקוד וכדומה, יעילים מאוד ומתאימים לרבים מאיתנו במידה זו או אחרת.

"חבילות הקשרים החברתיים" הינה אמצעי יעיל מאוד. והיא מבוססת על ההנחה שתמיכה אנושית, משפחתית וחברתית ולעיתים מקצועית, עשויה להגביר את הביטחון האישי והרגשת השותפות ההרפיה והנחמה.

"חבילות העיסוקים" מכילה בילוי בעשייה משמעותית בחוגים, בעבודות יד, בהתנדבויות למען הזולת, פיתוח תחביבים.

"חבילות הזנה תרבותית" כוללת קריאה, תיאטרון, מופעי בידור קל, מוזיקה, מקומה מכובד בהשגת רווחה נפשית. ניתן לה לחדור בכל צורה אפשרית לחיינו.

"חבילות הלימוד" מבוססת על סקרנות אנושית והצורך להפעיל את המח בנושאים חדשים מאתגרים.

"חבילות הטיולים" שאצל רובנו תצטמצם השנה. נסתפק במה שהמציאות מאפשרת לנו.

"חבילות ההומור" מוכיחה עצמה שוב ושוב כמרפאה ומרפת מתח. הצד הקומי בחיים ישנו. לפעמים יש רק לגלות אותו. לא כולנו "הגששים" אך לכולנו היכולת לצחוק.

ה"חבילות" הנ"ל, נכונות לכולם, במינוחים שונים, לכל התקופות ולכל העונות. הן מוגשות כאן, והחידוש לקראת קיץ 2024, שהן עשויות אצל רבים מאיתנו להיות בילוי והרפיה הדרושים בימים אלה לכולנו, ולהחליף תוכניות חופש גרנדיוזיות. מתי לאחרונה נסעתם סתם לחוף הים לראות את השקיעה? ההרפתקנים שבינינו הנזכרים בערגה בכובשי האברסט, ימאים נועזים מגלי הארצות, אך, אנו נגלה את האברסט האישי שלנו ונתפס עליו בחדווה ונעבור את הקיץ המתאגר בנינוחות ובהרפיה ככל שניתן.



עמותת תפוח"ח לקידום תרבות פנאי וחינוך דרום השרון



רשימת טלפונים חשובים

מנכ"לית העמותה

מירית כץ 054-3901390

מ"מ מנהלת תחום ותיקים

גלי זמיר 052-3343838

מרכז היום בנווה ימין -

מזכירה: רותי כמרה

מיטל גלעד - עובדת סוציאלית 09-7658357

סמדר קטרי - רכזת תעסוקה אגף אופק לתשושי נפש

מועדון מכללת "דורות", כפר מעש

מנהלת: פלורה כץ 03-9080845

מועדון מכללת "הדרים", שדה רבורג

מנהלת: רינת ויסמן 09-7481844

"קפה בשדה" לניצולי שואה, שדה רבורג

מנהלת: אליסיה ויינגרטן 09-7481844

קהילה תומכת

רונית גטניו - מנהלת הקהילה התומכת

054-9900690

אמהות קהילה:

איילה כהן 052-4546353

אליסיה ויינגרטן 053-5209259

רינת ויסמן 054-7552919

ש.ל.ל דרום השרון

03-9005771

עורכת ראשית עיתון כיוון חדש

שוש ברקאי 052-2541836