

עורכת ראשית: שוש ברקאי

רכז המערכת: עדנה פיינר

עריכה לשונית והגהה: חיה פלג

חברי המערכת: נילי אברמוב, זהר ארנון, צביקה ביקל, מלי ברוש, רות גבאי, רוחה הראל, אשר הרשקוביץ, לאה טל, מיקי להב, אסתר לופט, עדנה פיינר, חיה פלג, יונה פלג, יעל רטנר, נורית שטרנברג, יצחק שפילמן, גיקלין תורגמן.

צלמת המערכת: יונה פלג

כתובת המערכת: עמותת תפוז"ח – העמותה לקידום תרבות, פנאי וחינוך קרית המועצה בנווה ירק.

המו"ל: עמותת תפוז"ח, דרום השרון.

אתר אינטרנט: <https://bit.ly/3myaGY7>

גרפיקה: אנה קירי. הפקה: מנדל.



גיליון 121 - כסלו תשפ"ה דצמבר 2024

ימים של בריאות ופעילויות לוותיקי דרום השרון

מאת: יעל רטנר - מושב ירקונה



הדם, חיזוק העצם וגמישות המפרקים. ממרכז היום בנווה ימין יצאו כ-25 איש לגינה שבמרכז המושב, שם נערך במצב רוח מעולה – שיעור התעמלות.

אגף הוותיקים בעמותת תפוז"ח בדרום השרון מקיימת "כוורת" שתפקידה להקל ולספק הפוגות תרבותיות המותאמות לאוכלוסיית הוותיקים. בין השאר התקיים טיול בשביל ישראל ושמעו את הרצאתו של אלעד שפוני מקיבוץ מגל, ששיתף בחוויותיו לאורך הדרך ופגישותיו עם "מלאכי הדרך" המארחים.

הכל היה מתובל בשירים ישראלים אהובים כשהקהל הזומן להשתתף בשירה.

ב-4 בנובמבר צוין יום הבריאות במרכז היום בנווה ימין. לדברי **סיגי אברבנאל**, מנהלת המרכז: היום היה פתוח לאזרחים הוותיקים תושבי המועצה והגיעו אורחים. הם נהנו יחד עם מבקרי מרכז היום מארוחת בוקר, שיעור התעמלות ומגוון הרצאות. בין ההרצאות הרבות שהתקיימו באותו יום היו הרצאות בנושאי תזונה, רוקחות, וגריאטריה.



זקני נווה ימין נהנים בגינה

לקוראינו הוותיקים והצעירים

אז אנוכה שלח,
אז אורח וזכור לעד ישראל
אז של תקווה ושקט

מאחלים חברי מערכת "כיוון חדש"



ב-30 באוקטובר צוין ע"י משרד הרווחה והביטחון החברתי, יום **ההליכה העולמי**. ההליכה תורמת לשיפור מצב הרוח, תהליכי הזיכרון, תפקוד מערכות הלב וכלי



עמותת תפוח" לקידום תרבות פנאי וחינוך דרום השרון



רשימת טלפונים חשובים

מנכ"לית העמותה

מירית כץ 054-3901390

מנהלת אגף ותיקים

גלי זמיר 052-3343838

מרכז היום בנווה ימין - 09-7658357

מנהלת מרכז היום: סיגי אברבנאל 052-3200909

מיטל גלעד - עובדת סוציאלית 09-7658357

מזכירה: רותי כמרה

מועדון מכללת "דורות", כפר מעש

מנהלת: פלורה כץ 03-9080845

מועדון מכללת "הדרים", שדה ורבורג

מנהלת: רינת ויסמן 09-7481844

"קפה בשדה" לניצולי שואה, שדה ורבורג

מנהלת: אליסיה ויינגרטן 09-7481844

קהילה תומכת

רונית גטניו - מנהלת הקהילה התומכת

054-9900690

אמהות קהילה:

איילה כהן 052-4546353

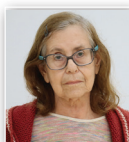
אליסיה ויינגרטן 053-5209259

רינת ויסמן 054-7552919

ש.י.ל דרום השרון 03-9005771

עורכת ראשית עיתון כיוון חדש

שוש ברקאי 052-2541836



חדשות וותיקי דרום השרון

אספה: יעל רטנר, מושב ירקונה

yaratner@gmail.com



מגישים תחבורה ציבורית

משרד התחבורה מרחיב את הפיילוט להנגשת קווי אוטובוסים בינעירוניים. עשרות קווי אוטובוסים בינעירוניים יונגשו לאנשים המתניידים בכיסאות גלגלים בערים רבות בישראל.

מי זכאי לחופשת מחלה?

עובד זכאי (בהתאם לתנאים) להיעדר עד 6 ימים בשנה בשל מחלת הורה שלו או של בן זוגו, על חשבון ימי מחלה שצבר. הורה יחשב כחולה אם הוא הפך להיות תלוי לחלוטין בעזרת הזולת לביצוע פעולות היום יום. אם ההורה מאושפז באותה עת בבית חולים סעודי, העובד אינו זכאי לימי מחלה לשם טיפול בו. כמו כן הוא אינו זכאי לשימוש בימי מחלתו אם מי מאחיו או בן זוגו מטפל בהורה.

מחפשים כישרונות "צעירים"

"בנק הכישרונות" של ותיקי דרום השרון הינו חלק מהמהלך של המועצה האזורית בדרום השרון, לקדם את הרחבת המעורבות של האזרחים הוותיקים כמתנדבים במועצה ובישובים.

"בנק הכישרונות" מאפשר לכל אחת ואחד מבני 60+ במועצה לתרום לקהילה מהבית, ממבנה ביישובו או במועצה ו/או בכלים וירטואליים בכל שעה שיירצו. הם יעניקו מהמיומנויות, הידע והניסיון שרכשו במהלך השנים. בשלב הבא של המיזם יוזמן כל תושב המועצה בכל גיל להיכנס ל"בנק" וליצור קשר עם אותו חבר וותיק שהיציע אותו.

לשאלות ופרטים ולעזרה במילוי השאלון, ניתן לפנות לרמי: 054-5208709.

בשורה לאזרחים הוותיקים מגיל 67

משרד התחבורה הודיע, כי החל מהרבעון הראשון של שנת 2025, האזרחים הוותיקים בישראל, מגיל 67 ומעלה, יהיו זכאים לנסיעות חינם בתחבורה הציבורית. המשמעות של העניין הוא שמתחילת ינואר ייתווספו עשרות אלפי וותיקים למעגל ויוכלו לנסוע באוטובוס, רכבת, רכבת קלה, מטרונית וכרמלית בחינם.

"בית פתוח"

אמנים ויוצרים בדרום השרון

מאת: עדנה פינר – ירקונה ואיציק שפילמן – כפר מעש



בתיה מגל מכפר מעש – אומנית ציור והדפס. בשנים האחרונות היא עובדת על נושאים, המנהלים דיאלוג עם הסביבה. בעבודותיה מוצגים אובייקטים פיגורטיביים, המשתלבים בתוכן מורכב של עבודות צבע, בשילובי צילום והדפס.

בחג הסוכות, יצא לדרך פרויקט של אגף התרבות במועצת דרום השרון, בעמותת תפוח"ח, תחת הסיסמה: "בית פתוח", המתחיל מסורת חדשה של אמנות ותרבות בדרום השרון.



אבי רוטברד מנירית – עוסקת באמנות רב תחומית. היא יוצרת עם חומרים מן הטבע אותם מוצאת בסביבת ביתה. אבי נעזרת בהם ליצירת פריטים מאוד מיוחדים והכל מן הטבע.

מאחורי הרעיון עמדה החשיבה, כי דווקא בתקופה הקשה, חשוב לחזק את הקהילה באמצעות מפגשים תרבותיים, אישיים ואנושיים, מפגשים שיספקו השראה וחיזוק.

את הפרויקט הזה, יזמו, תכננו והוציאו לפועל שתי עובדות מחלקת תפוח"ח במועצה האזורית דרום השרון: **מורן קורזיץ ריפתין**, מנהלת תחום תירות כפרית, **שרית לויטה**, מנהלת התרבות ואליהן הצטרפה החברה **איילת שחם מגני-עם**.

נעמי סקס מכפר מעש – אומנית רב תחומית העוסקת להנאתה בעיצוב קרמיקה, צורפות ותכשיטים. התכשיטים וכלי הקרמיקה שלה צבעוניים ומרשימים. בין התכשיטים שיצרה יש מגוון של עגילים, סיכות, שרשרות מכסף ומזהב, המעוררים התפעלות בכל מבקר.

בתיים של 60 אומנים ואומניות בדרום השרון נפתחו בפני כלל התושבים ברחבי המועצה. האמנים הציגו יצירות בתחומים שונים וגילו כישרונות ייחודיים ומעניינים. בין המציגים יש ציירים, צלמים, פסלים, צורפים, מטפלים, יוצרים ועוסקים במלאכת רקמה, טיפול בצמחים ועוד ועוד...



דודי הלפרין מגני עם – הוא אדם ברוך כישרונות הרואה יופי בכל ענף, עלה ועץ.

דודי מגדל בחצרו הרחבה והמיוחדת עשרות עצי בונסאי מזנים שונים, אותם הוא שמח להציג למבקרים הרבים ולקיים סדנת הדגמה לגבי שיטת גידול הבונסאי.

ביקרנו אצל אחדים מהאמנים וחשבנו לשתיף גם אתכם.



איציק תורג'מן מנירית, חוקר בשמונה השנים האחרונות ומפתח טכנולוגיות מיוחדות לגבי ציור על זכוכית. הוא ממחיש בצבעים עזים את ציוריו ועבודותיו הרבות. הוא מדייק עד אחרון הפרטים, על כל קמט, כל עיקול, כל זווית ופינה בציורים של אישים ומנהיגים ידועי שם, טבע צמחים, בתים ועוד.

האמנים פתחו את ביתם וקהל רב עבר בין הבתים, הגלריות והחצרות. המבקרים התרשמו מהעבודות המגוונות ונהנו לקבל הסברים ורקע על העבודות שהוצגו.

טליה קריגר-בת מושב ירקונה למדה אמנות רב תחומית ולימודי מזרח אסיה והיא מטפלת באמצעות אומנויות, בשיטת ink flower. השיטה נולדה מטיולים בשדות ירקונה והובילה לציורי דיו של צמחי בר. התפעלנו מהרוך והעדינות של התוצר המוגמר.

הגיעו אנשים רבים תושבי דרום השרון והסביבה וכן חברים ובני משפחה. היו אלה ימים מרגשים לכולם.

רויטל פרילינג מירקונה – למדה במדרשה לציור ואמנות ברמת השרון והיא מציגה בביתה את ציוריה הצבעוניים וגם את אוסף עתיקות והוינטאג' אותם היא אוספת מגיל צעיר.

אנו מקווים שמפעל זה יהפוך למסורת בדרום השרון ובשנה הבא תבקרו גם אתם בבתי האומנים ותהנו!

חנוכה תשפ"ה

בגקוה אלוה והמחצות



מאת: לאה טל - כפר מלל



ואורה בשמחת נס המשלב גבורה נדירה.

פרסום הנס בסימן של "יחדנס"

שמונת ימי החג מציינים את הנס שהתחולל אז כאשר כד שמן אחד, שלא חולל, הספיק להאיר שמונה ימים. מומלץ להציב את החנוכייה הדולקת על אדן החלון או בחוץ ליד פתח הבית, כדי להאיר ולפרסם את הנס ברבים.

אור האש את החושך מגרש

בחורף בימי כסלו הימים מתקצרים והלילות מתארכים וחשוכים. וידוע כי יש שבטים ועמים המקיימים טקסים וחגים ומתכנסים באמצע החורף ומדליקים אש ואורות כדי לגרש את החושך ולהתגבר על פחדים מן החשיכה הארוכה. כך גם המסורת שלנו משתלבת עם מנהגים אשר רווחו בעולם העתיק. וזאת גם נאמר בשיר:

באנו חושך לגרש /

בידינו אור ואש /

כל אחד הוא נר קטן /

וכלנו אור איתן.

זהו שיר ילדים תמים, אך המסרים מדברים אל לב כולנו. ואכן באפשרותנו להגביר את האור והאורה את העידוד והשמחה עם החיבור ביחד: כל אחד הוא אור קטן וכולנו אור איתן, והשלם הוא יותר מסך מרכיביו.

ונאחל לעצמנו כי גם בימי מלחמה קודרים ומאתגרים אלה, נזכה לחוג את חג החנוכה באחוה, ולשמוח ביחד עם בני משפחה ועם חברים לאור נרות מאירים, המגרשים את החושך, בתקווה לשלום ועתיד טוב יותר, להתחזקות ולהתחדשות.

חג שמח!

חנוכה, מילה הצופנת בחובה את שורש ח.נ.ך. במובן של חינוך, לימוד וחינוך מרענן. לדוגמה: חנוכת בית המקדש, או חנוכת בית חדש. זהו מעמד ומפגש חגיגי המאחד לבבות בהתכנסות יחד, בתחושת שותפות תומכת באחוה, בשמחה ובאורה ב"יחדנס" מעודד ומלכד.

האור בחג החנוכה

• לאור יש כוח מעורר, מאיר ומחיה מרפה ומרפא. האור משמח לב ומגרש את החושך, המטיל צל פחד על בני האדם. חג חנוכה הוא חג האור אנו נוכחים ורואים כי נר קטן מאיר ומגרש חשכה גדולה.

• הרב אברהם יצחק הכהן קוק אמר: "צריך שכל איש ידע ויבין, שבתוך תוכו דולק נר, ואין נרו שלו כנר חברו, ואין איש שאין לו נר. וצריך שכל איש ידע ויבין, שעליו לעמול ולגלות את אור הנר ברבים, ולהדליקו לאבוקה גדולה ולהאיר את העולם כולו".

כל אדם כמו נר דולק המאיר ומעיר. לכל אחד אור ויעוד משלו נר שאורו המיוחד מרצד, מדליק לב ומהפנט, דולק ואת אורו חולק.

חגיגת ניצחון - מעטים מול רבים

חג החנוכה כמחווה לזכור את שמחת הניצחון של החשמונאים, אשר נצחו את האויבים היוונים בעורמה ועוצמה. בחג אנו חוגגים את חנוכת בית המקדש, אשר שוחרר מן הכיבוש היווני, בטיהור כלי הקודש שחוללו. בחנוכה חננו את בית המקדש המטוהר אשר הואר מחדש. במשך דורות בני ישראל ממשיכים ומקיימים מסורת, מדליקים נרות וחוגגים את שמונת ימי חנוכה, בסימן אור

לא טוב היות האדם לבדו

מהפכת "ספסלי ההקשבה" הגיעה גם לישראל!

מאת: חיה פלג – כפר מעש



תלמה מודן מתנדבת בתוכנית סיפרה לי שבפעמיים הראשונות שישבה בפארק רייספלד שבעיר, ליד העץ הבודד והמוצל, היו הרבה אנשים בפארק, אמהות עם ילדים, בני נוער ומבוגרים עם המטפלות, אבל אף אחד לא ניגש אליה והיא חשבה שסתם בזבזה זמן. לכן החליטה לקחת את היוזמה ולגשת לאנשים ולספר להם על התג שהיא נושאת ועל הרעיון של "ספסלי ההקשבה" וכולם אמרו שזה רעיון נפלא.

תלמה פנתה פעם לאישה בת 89 שטיילה בפארק עם המטפלת וסיפרה לה על המיזם. האישה התלהבה ואמרה: "נפלתם עליי משמייים! הבת שלי שאלה אותי השבוע, מה אני עושה כל היום ואמרתי לה שאני קוראת הרבה, שומעת קצת חדשות, אבל אין לי עם מי לדבר..."

באחד המפגשים הגיעה גם הבת וישבה בספסל קרוב, היא רצתה לדעת עם מי אמא שלה משוחחת בהנאה בפארק. היא הקשיבה לחלק מהשיחה ונהנתה בעצמה.

באחד המפגשים סיפרה לה אחת הנשים על הקשיים שלה כבת יחידה לאם מאוד מבוגרת כי כל העומס נופל על כתפיה. **לסיום אמרה תלמה:** "ההתנדבות בספסל ההקשבה מאפשרת לי לשמוע סיפורים מרגשים ומעניינים שלא הייתי שומעת בהזדמנות אחרת. במפגשים אני מאמנת את "שריר הקשבה שלי" ולומדת להקשיב בסבלנות, לא להיכנס לאמצע דבריו של הדובר וזה עוזר לי גם בחיי יום יום. המפגשים נותנים לי סיפוק רב."

אורית בן יוסף מתנדבת כבר שנה בתוכנית ויש לה הרבה סיפורים מרגשים. "חלקם שיחות מעמיקות שהאדם רוצה ונהנה לשתף, חלקם שיחות על המצב... לעיתים אני יושבת ואף אחד לא מגיע ואני יושבת מחייכת ונהנית מהאוויר בפארק. השיחות הן שיחות ללא שיפוטיות וביקורת וללא רצון לשנות אף אחד. ההתנדבות עושה טוב לאחר וגם לי."

היא פגשה אישה מעל לגיל תשעים, שישבה על ספסל עם לפטופ על ברכיה והקשיבה למוסיקה בהנאה. היא נגשה אליה והן פתחו בשיחה. כששמעה האישה על 'ספסל ההקשבה' היא סיפרה לה על חייה, ועל נכדיה ושהיא נהנית מהבילוי בפארק. באחד הימים ראתה אדם שמטייל עם נכדיו ומאכיל עורבים, היא פתחה בשיחה והוא סיפר שיום הוא מגיע והעורב מחכה לשעת האכלה. הוא אמר שהוא כותב שירים ומפרסם בפייסבוק וכך הוא פורק את הכאב העצום שהולך איתו מאז שבנו נפטר.

מכל הקולות ששמעתי מתברר שהתוכנית מוצלחת ותורמת להפגת בדידותם של הזקוקים לאוזן קשבת ומקדמת שיח קהילתי ותורמת למתנדב.

אני מקווה שגם המועצה שלנו תתגייס לנושא.

כשאתה מדבר אתה רק חוזר על מה שאתה יודע, כשאתה מקשיב - אתה עשוי ללמוד משהו חדש", טנזין גיאטסו,

הדל'אי לאמה הנוכחי

הבדידות הוכרה בעולם כמגפה השקטה של המאה ה-21, במיוחד בקרב מבוגרים. היא מסכנת את בריאותם ומגבירה את הסיכון ללקות במחלות לב, דמנציה, דיכאון וחרדה, כי לכולנו יש צורך אנושי למישהו שיקשיב לנו ללא שיפוטיות ביקורת.

את הרעיון להקמת "ספסלי הישיבה" הגה הפסיכיאטר **דיקסון צ'ימבדה מזימבבואה**, שהתמודד עם מצוקת בדידות הולכת וגוברת, חרדות ודיכאונות שאבחן בקהילתו. כיוון שחסרו פסיכיאטרים, פסיכולוגים ועובדים סוציאליים בקהילה, הוא החליט לגייס סבתות למשימה, כי הסבתות הן בעלות ניסיון חיים עשיר, חוכמת חיים ויש להם פנאי. הוא פיתח מסלול להכשרת הסבתות להיות מקשיבות מקצועיות ואמפתיות ובכך לתרום למצוקה הקיימת. התוכנית פעלה היטב וסיעה לאנשים רבים בקהילה והתושבים מצאו אוזן קשבת, נחמה, תמיכה ללא שיפוטיות וללא ביקורת.

לאחר שחשף את התוכנית בתוכנית הפופולרית של טד, התגייסו לרעיון מדינות רבות באירופה, ארצות הברית, אסיה וגם בישראל.

כיצד מתנהל המיזם? באזורים שונים בקהילה מוצבים ספסלים מעוצבים עם כיתוב מזמין, שבהם יושבת מתנדבת שעברה הכשרה בהקשבה אמפתית. כל מי שמעוניין יכול לבוא להתיישב ולדבר על מה שליבו חפץ.

את הרעיון אימץ המרכז הישראלי להקשבה "בדרה", הפועל על פי מודל ההקשבה ההתפתחותית המעשית, שבבסיסו ההכרה שהקשבה היא שריר שאפשר לפתח ולטפח בכל שלב בחיינו. המרכז הכריז על "יום ההקשבה הישראלי", שבמהלכו מתקיים כנס רב משתתפים. ביום זה הם מפזרים ספסלים במקומות שונים בארץ ומזמינים את העוברים והשבים לשבת לשיחה.

קורס ההכשרה שפיתחו מועבר בניהולה של **שרי ג'קסון קליין** ובליוי המקצועי של **פרופסור אבי קלוגר** מהאוניברסיטה העברית.

פניתי לשתי רשויות שהצטרפו למיזם:

מועצת עמק חפר, מבמרחב הכפרי. עם פרסום הרעיון התנדבו 30 משתתפים לעבור הכשרה מקיפה באמצעות הצוות של "בדרה", הועמדו ספסלים בשנים מיישובי המועצה. הם מקווים "להרחיב בהמשך בהתאם לביקוש ורוח ההתנדבות". **עיריית קריית אונו** יצאה בפרסום נרחב, הוכשרו מתנדבים ע"י צוות מנחי "בדרה", פוזרו בפארקים וברחבי העיר מעל 20 "ספסלי הקשבה" מעוצבים ומזמינים. בכל אמצעי התקשורת הקהילתיים הוזמנו אזרחים, המעוניינים לשוחח עם מתנדבת או מתנדב, לפגישה אישית. פורסמו שעות ומקומות בהם יושבים מתנדבים שדוברים גם את שפת האם של המתעניין. התוכנית פועלת כמעט שנתיים ומשתתפים בה 33 מתנדבים פעילים.

צאי חנוכה

מאת: יעל רטנר – ירקונה



דמי חנוכה/מעוה חנוכה הם דמי כיס הניתנים לילדים ע"י הוריהם או קרובי משפחה בחג חנוכה. לרוב, דמי חנוכה ניתנים בצורת מעוה אך יש המעדיפים לתת אותם בצורת מתנה. ככל הנראה מקורו של המנהג הוא בתמיכה בלומדי התורה. היה נוהג קדמון שהלומדים חיזרו על הפתחים על מנת לקבל דמי חנוכה. הניצחון על היוונים, שרצו להשכיח את לימוד התורה שבעל פה, הצדיק את אימוץ לומדי התורה ומתן כוח להם. כך ישנה שותפות בין הלומד והתומך. הם זוכים להיות שותפים במידה כ"כ גבוהה וכאשר יעלו לשיבה "של מעלה", הם ייזכו להבין דברי תורה כמו השותף שתמכו בלימודיו.

"דמי חנוכה" ניתנים לא רק לילדים. למשל; הרב מעורר חילק בעצמו "דמי חנוכה" לאורחיו שנכחו אצלו בחנוכה כשהוא מברכים "ברכה והצלחה". עיריית ראשון לציון נוהגת מדי שנה לחלק דמי חנוכה לחיילות וחיילים תושבי העיר. השי שמתקבל הינו שובר קניה לרכישה בעסקים מקומיים. נתינת "כסף" לילד נראה על פניו מצווה מאד לא רוחנית ולכן טרחו חכמינו למצוא כל מיני סיבות חינוכיות על מנת ל"יפות" את המצווה.

- * מטרת דמי חנוכה ללמד את הילדים להרבות בצדקה ובמעשים טובים ולהוסיף לחגיגות החג.
- * דמי חנוכה מסמלים את החירות והחופש לקחת חומר גשמי ולהשתמש בו למטרות רוחניות.
- * דרך ללימוד התנהלות פיננסית לילד.

את דמי חנוכה אפשר לתת בכל אחד מימי החג, מלבד בשבת. יש הנוהגים לתת בכל ערב מערבי החג. יש הנותנים בימים הרביעי או החמישי של החג סכום גדול יותר מאשר בשאר הימים.

לפי סקר שנערך ב-2017 (מכון המחקר רפי סמית) 75% מההורים נותנים דמי חנוכה.

ערכתי "משאל" בין מכירי וחברי והסתבר לי שמנהג "דמי חנוכה" לא כל כך שגור אצלם. הם לא זוכרים שקיבלו "דמי חנוכה" וגם לא נתנו לילדיהם, מאידך, הנכדים זוכים בדמי חנוכה ביחוד במעמד של התכנסות המשפחה באחד מערבי החג.

סופיה שעלתה בילדותה ממצרים סיפרה לי: "במצרים המנהג הזה לא היה ידוע. הוא נודע לי רק כאשר הגעתי ארצה." גם אצל **ג'קלין**, שמוצאה מסוריה, לא היה נהוג לתת "דמי חנוכה". נראה, שהנהוג הזה נפוץ יותר בקרב יוצאי אירופה אולי משום הקרבה לחג המולד ולמנהגי הנוצרים בחג זה. בחג חנוכה שמתקרב השנה, אזמין את נכדי והם יזכו ב"דמי חנוכה".

חג של שמחה!

"אור קטן מגרט גם חשכה גדולה..."

מאת: נורית שטרנברג – שדה ורבורג



חנוכה, חג האורים, עשוי להוביל להרהורים אודות האור בחיינו. תרבויות שונות מקשות פסטיבלים באורות בזהירות. יש המלווים בטכסים של מחול ומוזיקה. יש המקדשים את אור הירח. יש הסוגדים לשמש. בימינו מוכרת התופעה של "קישוט" מופעי זמרים באורות מסנוורים ומרצדים שהשפעתם שנויה במחלוקת. גם אור חזק ומסנוור בחדר חקירות משמש כאמצעי עינוי ולחץ אכזרי. בעוד שהקדמונים הבינו באינטואיציה, מדענים לימדו אותנו מהי חשיבותו של האור. אור הינו "דשן" ייחודי והכרחי לצמחים ולכל היצורים החיים, אור מהווה חושף לעין האנושית את נפלאות הבריאה. אור מהווה נושא לשירה. אור משפיע על מצב רוחם של בני אדם ושל בעלי חיים. אנו ערים לכך שאור השמש על כדור הארץ קשור גם בקרינה מסוכנת, ואנו למדנו להגן על עצמנו מפניה. כשפוגשים את אמרת חז"ל "אור קטן מגרט חושך גדול" נראה שיש עומק רב בתפיסה הזו. נראה כי

כוחו של הטוב גדול מכוחו של הרשע, גם אם אין אנו מצליחים לזהות זאת כתופעה שכיחה בחיי היומיום ובחיים הפוליטיים והחברתיים שלנו.

האור הקטנטן של נרותינו הזעירים מצליח לסלק את החשכה הגדולה ביותר. האור מתבטא בהבלטה של דמויות חיוביות, דעות מתקדמות, במתנדבים הרבים ובגילויי האכפתיות והחמלה שראינו גם בימים הקשים הנוכחיים. אולי עננים שחורים מכסים את האופק בימי המלחמה הנוכחית, אך זו עובדה שר זעיר מסוגל לפזר חשיכה גמורה. כמה אמת ותקווה יש בה באימרה זו וכמה כח יש בתקווה.

בימים אלה ידליקו יהודי העולם נרות קטנים, אלה בחנוכיות פאר ואלה בחנוכיות צנועות או חנוכיות מעשה ידם של הילדים. לא משנה המתקן שבו מדליקים. מה שחשוב הוא האור עצמו, עוצמתו ומשמעותו. אם נביט ונחפש את הטוב שסביבנו, האור הרך והמיטיב, הוא זה שיגרש את הייאוש וראיית השחורות ויעורר תקווה בליבנו.



טיפול הבריאות בגיל הטליתי*

בעקבות שיחה במרכז היום בנווה ימין

מאת: עדנה פיינר – ירקונה



הגעתם לגיל מכובד, יש מאחורכם עבר עשיר של עשייה, כל אחד בתחומו. ילדות מוקדמת, נערות, לימודים, קריירה והקמת משפחה. לכל אחד ואחד מכם יש סיפור מרתק. מאוד מומלץ להעלות בכתב את קורות חייכם וסיפורכם כדי להשאיר מזכרת/ מתנה לדור הבא.

יש מבוגרים שכותבים גם שירים וסיפורים. אנשים אלו יכולים להוות השראה לכל מי שחולם על כתיבה ולא מעז. אין כאן חשיבות לגיל, אני מציעה שתיקחו עט ודף, ותעלו זיכרונות מעברכם. גם לכם זה ייתן תמונה מרתקת ומחזקת על מה שהספקתם לעשות לאורך שנות חייכם. לדעתם של חוקרי הזקנה בני זמננו יש בתהליך זה סיוע רב בדחיית תהליך ההזדקנות.

אחת הפעילויות החשובות והבריאות לגוף ולנפש, היא פעילות גופנית. על פי הרפואה המודרנית, העיסוק בספורט מאריך את תוחלת החיים ומשפר את איכותם. תרגול ופעילות מואצת של הלב, ובהמשך הרפיית השרירים והאיברים, לקיחת נשימה עמוקה ונשיפה, תורמים לגופנו ומחזקים את ריאותינו, את כישורי החשיבה ומסייעים לנו להיות בני אדם טובים ורגועים יותר.

תזונה מאוזנת. תזונה נכונה בגיל המבוגר מפחיתה את הסיכון לחלות במחלות כרוניות. תורמת לחיוניות, לערנות, משפרת מצב רוח ומסייעת בשמירה על תפקוד עצמאי. עיקר ההמלצה הינה אכילת פירות, ירקות, דגנים, שתיית כמה כוסות מים, צריכת דגים {חלבונים} ומוצרי חלב, שמן זית, אבוקדו וטחינה. המומחים ממליצים למעט באכילת בשר בקר ושומנים, ממתקים, חטיפים ומשקאות ממותקים. **הצחוק** טוב לבריאות.... משפט אותו אנחנו שומעים רבות. "צחוק הוא דרכה של האנושות להימלט מסבל" אומר דיפאק צ'ופרה-רופא הודי, מרפא אלטרנטיבי, סופר ונואם בתחום עיכוב תהליכי הזקנה.

הוא ממליץ על מדיטציה, ושינוי תפיסת החיים, הגעה לאושר ושקט נפשי, התורמים לבריאות גופנו ומעכבים תהליכי הזדקנות ומחלות.

סדנאות צחוק מתקיימות לאחרונה בבתי דיור מוגן, מרכזי היום וכו', לאור מחקר שנעשה בתחום, יש טיפול בבריאות הנפשית של הנוכחים. גם מי שאין לו חוש הומור- מוזמן להשתתף במפגשים, ובמשחקי חברה משעשעים, לצפות יחד בקומדיות, פילמונים, בסרטים, בהאזנה למוסיקה וקונצרטים, שירה ועוד. "נפש מאושרת היא נפש בריאה".

ההתנדבות הינה פעילות מרחיבת לב. מסתבר, על פי סקר, שלמעלה מ-60% מאוכלוסיית האזרחים הוותיקים בישראל עוסקים בפעילות התנדבותית, ביוזמות אישיות ופרטיות התורמות לחברה. רבים מעידים שהם נהנים מההתנדבות והעשייה למען האחר, יש בזה מסר מחנך וחשוב.

ההתנדבות תורמת לבריאות טובה ולטיפול קשרים חברתיים. אנשים שנשאלו מדוע הם מתנדבים ציינו, שהם רצו להרגיש טוב, לקדם מטרה הקרובה לליבם ולשמש דוגמא אישית. הם רצו להעסיק את עצמם בשעות הפנאי ולהכיר אנשים חדשים, כך הם ממצים את עצמם ותורמים מניסיונם והיכולות שצברו עם השנים.

במועצה האזורית דרום השרון, רוח ההתנדבות בשיאה. יש כ-130 מתנדבים פעילים וקבועים ומעל 3,000 מתנדבים לא קבועים. לפני מלחמת אוקטובר 2023 התקיים ערב הצדעה למתנדבים.

ההתנדבות בשנה האחרונה, חשובה מעין כמוה. בתקופה בה אנחנו חווים ימי משבר ומצוקה, מלחמה וגיוס חיילים, נשים ואימהות מתמודדות יום יום מול קשיי החיים, קשישים שנפגעים משוועים לתמיכה מוראלית. "רוח ההתנדבות" כך אנחנו מכנים את התופעה המבורכת הזו, משדרת נתינה ועזרה לזולת לחיזוק החלשים תוך אכפתיות ובלב חפץ.

מעצם הנתינה מרוויחים הן המתנדב והן הנוזק לסיועו. אימי ז"ל, שישבה בשנותיה האחרונות בביתה עקב נסיבות רפואיות קשות, הסכימה לבואה של המתנדבת פעם בשבוע וכולנו הפכנו לידידות נפש.

מנחם מראש העין סיפר, שגם אליו הוצמד מתנדב צעיר מהבטוח הלאומי, ויש לו קשיי הסתגלות, אבל הוא יהיה סבלן וינסה להמשיך בתהליך.

פרק נכבד במחקר על הזקנה מוקדש **לחקר הבדידות.** "הייתי פעם צעיר נמרץ, יוזם, פעיל חברתית, ראש משפחה, מפרנס ראשי תומך בבני משפחתי, עם קשת רחבה של חברים שחלקם הלכו לעולמם. השתנית. ומי ומה אני כיום? לעיתים אני מרגיש מנותק ובודד".

ההמלצה החמה היא – לא לוותר, להמשיך לחוות את טעם החיים.

כיצד? ליצור קשר טלפוני רציף עם חברים, עם בנים ונכדים, לבקש מבני משפחה קרובים שיערכו לך רשימת טלפונים, תאריכי ימי הולדת, של כל קשת הקרובים והמכרים ולשמור על קשר. ליהנות מתרבות, מוזיקה, קונצרטים, הצגות ושירה המטבילים את החיים בתבלינים מגרים ומעוררי

המשך בעמוד 10 <

* מתוך כתבות שהתפרסמו בעיתון "כיוון חדש" בשנתיים האחרונות. על ידי: רחל הראל, חיה פלג, לאה טל, אשר הרשקוביץ, יעל רטנר.

יתרונות הטיפול בחיות מחמד בגיל השלישי

מאת: גיקלין תורג'מן – נירית



הוכחו, כמעניקים לקשישים עניין נוסף בחיי היומיום ומסייעים, בהאטת שינוי במצבם הקוגניטיבי והתפקודי.

טיפול באמצעות בעלי חיים בבתי חולים ובמוסדות
בשנת 2019, נוסד בבית חולים בילינסון, המערך הארצי לכלבנות רפואית, הנקרא "לגעת בנפש". הוא נוסד על ידי **מיכל לבנשטיין**, אחות מוסמכת, כלבנית רפואית ומטפלת מוסמכת, באמצעות בעלי חיים. בשיחה עמה היא סיפרה, שמטרת הטיפול היא, לתת סעד וחוסן רגשי, שיקומי קוגניטיבי וחברתי, למאושפזים, במחלקות השונות בבית החולים. מיכל ציינה, שהפעילות התרחבה ומתקיימת היום, בשישה בתי חולים נוספים, חלקם בתי חולים שיקומיים ובתי חולים גריאטריים. התכנית מבוססת על ידע וניסיון של אחיות, שלמדו טיפול רגשי, באמצעות בעלי חיים וכלבנות רפואית. הטיפול מתאים לכל הגילאים, מילדים ועד קשישים והוא פועל במחלקות שונות, ונערך לעיתים בשיתוף, אנשי טיפול נוספים. במערך "לגעת בנפש", ישנה התייחסות מיוחדת לבני הגיל השלישי, ב"תכנית מיטב", שמטרתה לעודד קשישים לקום מהמיטה, ללכת, לשבת ולנוע. כאשר יש קשישים הזקוקים, למוטיבציה מיוחדת לצאת מהמיטה, בודקים את יחסם לבעלי חיים ובמידה והדבר מתאים, מגיעים אליהם למפגש טיפולי עם כלב ופיזיותרפיסט. אורך המפגש נע, בין עשרים לארבעים דקות.

חולי דמנציה לרוב, אדישים ומנותקים, אך הם הגיבו בתנועה וליטוף כלפי בעלי חיים. הטיפול בחולי דמנציה באמצעות בעלי חיים, ובקשישים הסובלים מירידה קוגניטיבית, עשוי לסייע לחולה. הקשר עם חיות המחמד, גורם לקשישים להיות חשופים למגוון גירויים כגון, מגע, קול, חיים. הוכח כי הקשר משפיע לטובה ומפחית הפרעות שינה, אי שקט ואת הנטייה, להתנהגות אגרסיבית. כמו כן, הדבר מפחית את השימוש, בתרופות פסיכיאטריות ותורם, לתחושת בטחון ורוגע. לרוב בבתי אבות לתשושי נפש, יוטמעו פעילויות, עם בעלי חיים.

נפגשתי עם **גברת לוי**, אזרחית ותיקה ממושב באזורנו, שחוותה את המפגש המרפא, עם כלב טיפולי. היא הייתה מאושפזת בבית חולים "בילינסון", במצב רפואי סבוך, מחוברת למכשירים במיטה, ובמצב רגשי שסיכן אותה. היא מספרת בדמעות, על המפגש עם הכלב "טדי" אותו הביאה, מיכל לבנשטיין למיטתה. הוא שכב על ידה בשקט והיא התחילה ללטף אותו: "כל הסבל הלך, התמלאתי באהבה ובצורך, ללטף והוא היה כלב רגוע, שכב על ידי ונתן לי ללטף אותו". תוך כדי ליטוף הכלב, סיפרה הגברת

מחקרים רבים מצביעים על נתונים מרשימים, המקשרים בין בריאות פיזית ונפשית טובה, של אנשים מבוגרים המגדלים חיות מחמד בביתם. הקשר עם חיות המחמד הוא דינאמי, וכולל אינטראקציה רגשית תפקודית וחברתית, המשפיעה על בריאותו של המטופל. מחקרים גילו, כי אנשים מבוגרים המגדלים חיות מחמד, מבקרים אצל הרופא עשרים אחוז פחות, מחבריהם בעלי רקע דומה, שאינם מגדלים בעלי חיים. נוכחות בעל חיים עוזרת להם לשמור על צלילות, להפחית את הורמון הסטרס בגוף ואת תחושות הלחץ והחרדה. כמו כן נמצא קשר בין רמות נמוכות יותר של כולסטרול ושומנים בדם, אצל אנשים המגדלים חיות מחמד. קשישים בעלי חיות מחמד שחוו אירוע לב, הראו תוחלת חיים גבוהה יותר. נמצא שפעולת ליטוף בעל חיים, משככת כאבים ומשחררת אנדרופינים, התורמים לשיפור מצב הרוח והורדת הסטרס. החיה תורמת לאיכות חייו של המטפל, לעלייה בתחושת האושר, להפחתת הבדידות ולשיפור הבריאות הפיזית והנפשית.



מיכל לבנשטיין, איקה לוי והכלב הטיפולי טדי, בחדרה של איקה בבית "ח בילינסון"

הטיפול השוטף והפעילויות היומיומיות, הכרוכות בעניין, תורמות לשמירה על צלילות ולשמירה על פעילות פיזית סבירה. חיות מחמד מפיגה את תחושת הבדידות, החרדה והדיכאון. בעלי החיים שמחים לקראת המטפל שלהם, כאשר הוא מלטף אותם, הם דואגים לו ואוהבים אותו, אהבה שאינה תלויה בדבר, המחזקת באדם את ההרגשה כי הוא נחוץ ואהוב, בעל תפקיד מגוון וכי משהו תלוי בו. בנוסף, ההתעסקות בטיפול והדאגה לחיה, מפנה את המחשבות, מהתמקדות בדאגות וקשיים, להתמקדות בטיפול ודאגה לרווחת האחר. היחסים עם חיות המחמד

המשך בעמוד 9

גבעת ח"ן

מאת: אסתר לופו - עדנים



גבעת ח"ן, מושב קטן ורגוע הצמוד לעיר רעננה, שוכן כמו פנינה בין שדות ירוקים וגבעות רכות. בין הבתים פזורים שבילים ציוריים, המעניקים תחושה של בית ושייכות. במסגרת ביקורי חברי המערכת של "כיוון חדש" ביישובי המועצה האזורית, נפגשנו גם עם זקני גבעת ח"ן. גבעת ח"ן ישוב חקלאי, השייך למועצה האזורית דרום השרון, נוסד בשנת 1933. היישוב קרוי על שם חיים נחמן ביאליק. הוא הוקם על ידי 41 משפחות עולי פולין, רוסיה וליטא כחלק מהתיישבות האלף (שמה שלתכנית התיישבות שהתקבלה בסוכנות היהודית בשנת 1930, במטרה ליישב 1000 משפחות פועלים בסמוך למושבות וותיקות).



מגדל המים

במועדון המושב פגשנו את זקני הכפר, שספרו על ראשית ההתיישבות בגבעת ח"ן. הזיכרונות שלהם סופרו כזיכרון חי, כשמאחורי כל מילה טמון מאבק, תקווה, שמחה, לעיתים ייאוש, אך בעיקר תחושה של שליחות וסיפוק. הם דברו על הסכנות, שאיימו עליהם מצד הערבים, שכניהם, מאבו כישכ. הם תיארו את הקושי באספקת המים, על המחסור, על האדמה היבשה, על העבודה הקשה בשדות בתנאים בלתי אפשריים, ובכל זאת בקולם היה געגוע לשנים הראשונות שהיו מלוות בתקווה ובאמונה. גם כיום המושב שומר על צביונו החקלאי. בשנים הראשונות להקמתו, הענפים העיקריים היו לולים ורפתות, בשנות ה-50 הפרדסנות הפכה לענף חשוב, כיום מגדלים שם תותים, מטעים, פרחים, כבשים, מכוורת דבורים, חוות לגידול קנבס רפואי, לולים, גידולי שדה, עגבניות שרי ודגים. סיירנו באתרים במרכז המושב, כל אתר הוא חלק מפסיפס של החיים, כל פינה נושאת סיפור, כל מבנה הוא זיכרון ועדות לעבודה קשה של אנשים חרוצים. **מגדל המים** נישא על גבעה ממנו ניתן לצפות על כל השדות המרהיבים של המושב. מגדל המים, היה מפעל חיוני ביותר באותם ימים שלא הייתה אספקה קבועה של מים לישובים החקלאיים.

בית העם, הוא המקום, שבו מתקיימות כל הפעילויות החברתיות, אסיפות החברים, מסיבות, אירועים אישיים, כמו בת מצווה. בבית העם התכנסו כדי לרקוד, לשיר, לחגוג ועד היום הוא משמש כמקום מרכזי להתכנסות החברים, למופעים, לערבי תרבות ולהסברה.



פגישת מערכת העיתון עם וותיקי המושב

הספרייה, הקטנה משרתת את ילדי המושב והחברים, לא רחוק ממנה, בלב המושב, הוקמה במשך השנים "עגלת קפה" ביוזמה אישית. המקום משרה אווירה נעימה ומציע קפה משובח ותפריט עשיר. בגבעת ח"ן פגשנו אנשים ונשים שורשיים עם חיבור עמוק למקום ולאהבת הארץ. השקט, פינות החמד, האווירה והרוגע הותירו בנו רושם עז.

המשך מעמוד 8 - יתרונות הטיפול בחיות...

לוי למיכל על הסבל שלה ועל כל מה שעברה. מיכל נשארה אתה כל המפגש ונתנה לטדי חטיף מדי פעם. מחשבות דאגה לכלב עלו בה, לדבריה. הדבר הוציא אותה מהמחשבות הקשות על מצבה, והכניס אור לנפשה. לאחר מפגש זה, היא חשה אנרגיות של חיות. הדבר נמשך, במפגש טיפולי נוסף עם הכלב. לוי מציינת שהמפגש עם הכלב, היה נקודת אור, ממנה היא התחילה להירפא ולחזור לעצמה. היום היא מגדלת כלבה בביתה. לדבריה הכלבה מארחת לה לחברה. היא מדברת אתה, יוצאת אתה לטייל ודואגת לה. הכלבה ישנה אתה בבית ומקנה לה תחושת ביטחון. כאשר יש אזעקה, היא נכנסת לממ"ד עם הכלבה, מרגיעה אותה ותוך כדי כך, נרגעת בעצמה. על אף שמומלץ לכל קשיש לגדל חיות מחמד, זה כמובן אינו מתאים לכל אחד. יש לבחון לעומק את ההתאמה. במידה והאדם מביע משאלת לב, לאמץ חיות מחמד ומצבו הבריאותי מקשה עליו, ניתן להיעזר לעיתים, בבני משפחה נוספים המתגוררים בבית, או מטפל/ת צמודים, שיכולים לסייע.

ניתן לאמץ בעלי חיים בארגונים שונים כגון: תנו לחיות לחיות, עמותת S.O.S חיות, וצער בעלי חיים.

נסיון אישי בכבישת זיתים

מאת: אשר הרשקוביץ - צור יצחק



וכמובן רק עם תבלינים שאתם אוהבים. תבלינים אלה יוסיפו מורכבות לזיתים תוך כדי כבישה, ויעצימו את הטעם הטבעי שלהם בכל יום שעובר.

יש משהו כמעט מדיטטיבי בתהליך חריצה או ב"דפיקה" של כל זית וזית לפני שמפילים אותו לתוך דלי עם מים נקיים. טיפול בזית אחד אחר השני פרושו סבלנות ואיזה כיף שאת כל הכמות סיימתי.

את הזיתים סיננתי מהמים כל יום ומילאתי מים נקיים במשך שבוע ימים. תהליך זה מוציא מעט את המרירות הטבעית של הזית.

לאחר שבוע סיננתי את המים, שטפתי והכנסתי את הזיתים לצנצנת של 5 ליטר.

עכשיו הגיע הרגע המרגש. מילוי והוספת התבלינים שציננתי בכתבה. אני מכניס את כל תבלינים בין שכבות הזיתים. כשהתמלאה הצנצנת בזיתים יש להכניס כפית שטוחה מלח גס (מלח דק מכיל חומרים נגד קרישה שלא מתאים לנו) על כל כוס מים. באמצע התהליך כדאי לסחוט מיץ מלימון גדול ולהכניס לצנצנת.

אני נוהג לסיים עם קצה של לימון ושמן זית לחסימת אויר. סגרתי את הצנצנת שמלאה בשכבות של זיתים ותבלינים, מסופק מאד מהעבודה שהשקעתי באותו היום. ואני יודע שבעוד כמה שבועות הזיתים האלה יהיו מוכנים. - פרץ של טעם שהתחיל בבוקר קיץ חם.

לאחר חודש וקצת העברתי לצנצנות קטנות (גם חלוקה לילדים) ובכל צנצנת חיזקתי בתבלין אחר לגיוון ובחלק גם עם יין אדום.

ממליץ בחום למי שאוהב זיתים לקום בבוקר אוקטובר כשהזיתים מחליפים את צבעם מירוק לירוק בהיר (סימן לבשלות) עם סל, הרבה חשק וסבלנות למסוק ולהכין זיתים לכל השנה לפי טעמכם האישי. **בתאבון.**

תחילת אוקטובר עדיין חם, שמים בהירים וכחולים מעל שדירת עצי הזית, עצי הזית הניבו בשפע השנה, ענפים כבדי פרי בגוונים שנעו בין ירוק בהיר ובוסר לסגול עמוק. עברתי מעץ לעץ עד שמצאתי עץ עם זיתים גדולים. ביד אחת פתחתי את הסל שהבאתי ובידי השנייה "חלבתי" את הפרי לתוכו, אקרובטיקה, ספורט, זיעה והמון סיפוק כשהסל מתמלא והולך. הרגשתי נחשול מוכר של ציפייה, יש משהו מספק באופן ייחודי בידיעה שעד סוף היום, הזיתים האלה יהיו בדרכם להפוך למשהו מיוחד באמת.



מסיק זיתים הוא תהליך שלוקח זמן וסבלנות. הידיים שלי נעו בקצב איטי במיוחד כשהגעתי לענפים עליונים, כל פעם רק מעט זיתים נפלו לחופשי לסל. הצלצול העדין של גבעולים נשברים, רשרוש העלים מתחת לרגליים, וניחוח מיוחד מילאו את האוויר. לאחר שעות של עבודה, האצבעות שלי הרגישו עייפות, מוכתמות קצת בשמן העדין שהשתחרר מהזיתים הבשלים, אבל הרגשתי מרוצה. 2 סלים התמלאו, הפכו מסלי פלסטיק ריקים לקערות זיתים עמוקות וכבדות משקל, כל אחת מהן הבטחה לטעמים שיבואו.

לבסוף, נשאתי את הסלים בחזרה הביתה למטבח. שם חיכו לתורם בזמן שהכנתי את הזיתים לכבישה. **החומרים:** תערובת של שיני שום, עלי דפנה, קימל, זרעי חרדל וכוסברה, ענפי שמיר טריים, גרגירי פלפל אנגלי, פלחי לימון ופלפל חריף. צריך שתהיה פרפורציה הגיונית בין התבלינים

המשך מעמוד 7 - שיפור הבריאות בגיל השלישי

חיים. להתנדב בקהילה, להיות בין אנשים וביחד לעבור ימים מלאי עניין, לטייל, לעסוק ביצירה ואמנות כו'.

עוד אמצעי להפגת הבדידות, ליצירה ושמירה על קשר רציף עם הסביבה, היא באמצעות מתנדב טלפוני {אוזן קשבת}, כפי שנהוג ב"קהילה התומכת" במועצה, לקשישים הנמצאים בביתם.

"השייכות ותרומה לחברה מקנות טעם לחיים סיפוק

הפתעה בביה"ח מאיר

חויה אישית

מאת: יונה פלג – קיבוץ ניר אליהו



לעיתים רחוקות יצא לי להיות חולה ולהגיע למיון בביה"ח, או לאשפז בן משפחה. בהזדמנויות אלו פגשתי חדר מיון צפוף ועמוס, עם אוירה עצבנית ומתוחה המרחפת על ראשי החולים. "בילוי" ארוך ומיגע. לאחרונה יצא לי להגיע לחדר מיון החדש שבבית החולים "מאיר" בכפר-סבא. בבואי התקבלתי מיד על ידי אח אדיב ונעים הליכות. בעמדה מקושרת למחשב, לאחר רישום פרטי האישיים, נלקחו הבדיקות הנחוצות. משם נכנסתי לתוך אולם המיון וראיתי רחוב ארוך מלא חדרים, הכוון התורן קיבל אותי. להפתעתי נכנסתי לחדר מרווח עם מיטה אחת וכיסא למבקר. משני צידי המיטה ניצב המחשוב הדיגיטלי, אחד עם המדדים שלי והשני התיק הרפואי שלי שממתין לרופא הבודק. ממול למיטה על צג המחשב היה כתוב: לילה טוב יונה, וככל שהשעות חלפו גם בוקר טוב יונה, עם כל הפרטים והמידע החשוב להמשך הטיפול. במקביל קיבלתי הודעה לפלאפון עם שם האחות והרופא שמטפלים בי, ומידע שלוקח זמן להגעה של תוצאות הבדיקות ושלא אדאג, הרופא יבוא עם הגיע התוצאות למחשב. בזמן ההמתנה לבוא הרופא יכולתי לנמנם.

ביה"ח מאיר המשרת אוכלוסייה גדולה ומעורבת, זכה חדש, המכבד את הפוקדים אותו בשעתם הקשה ואת הרופאים והאחיות העובדים בו. בזמן ששהיתי בחדר המיון היה שקט, לא מוזיקה ולא רעשי רקע אחרים.

חדר המיון של בית-החולים מאיר, עם מחשוב וציוד מתקדם, רחב וגדול, עם חדרי דימות, החוסכים מסע לחדרי הדימות של בית החולים הכללי. אם כבר להיות חולה, אז טוב להתקבל בתנאים משופרים כאלה, הקידמה במיטבה.



ידידו של האדם

מאת: צביקה ביקל – כפר מל"ל



באש ובמים המקל הוא ידידו של האדם, בלי לחשוב פעמיים, הוא מלווהו, הוא צמוד אליו בגיל המבוגר, עת האדם זקוק לו הוא תמיד עומד הכן לרשותו.

במאמר מוסגר מן הראוי לציין שישנם בינינו אנשים שגם בגיל מבוגר מאוד, הולכים יציבים גם בלעדיו.

חזרנו, זוגתי ואני מטויל שייט על הריין שנמשך כ-8 ימים אך לפני כן עת ארזנו את מזודותינו נטלתי עמי גם את המקל, זה מהאלומיניום אשר בלחיצת כפתור הופך לכיסא ישיבה. אני מוכרח לציין ולומר שזה עזר לי מאד. המקל בא לעזרתי עת עצרנו לפרקים ליד מוניומנט מסוים כדי לשמוע הסברים על אותו האתר. יכולנו בקלות לשבת על כיסא המקל ולהאזין בישיבה נוחה. לאה טל מספרת – "תחילה נרתעתי והתביישתי מעט אך זה עבר מהר וכיום אינני זה בלעדיו. הוא עוזר לי לא רק בהליכה, אלא גם בפעולות פשוטות כמו למשל כניסה למעלית, קטיף פרי בגני ועוד..."

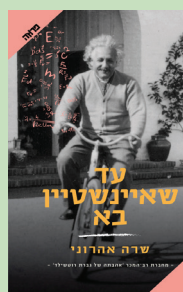
שכנתי ניצה הולכת עם מקל, שאלתי אותה, איך זה עם מקל ההליכה והיא ענתה: "אינני יכולה בלעדיו". מסתבר שאנשים זקוקים מבחינה גופנית לתמיכת המקל בהליכתם ואינם יכולים לוותר עליו ברגע שהם מתנסים בו.

עד שאינשטיין בא / שרה אהרן



מאת: צביקה ביקל – כפר מל"ל

ספר



רומן מפרי עטה של הסופרת הידועה, עטורת השבחים שרה אהרן.

הספר מדבר על אלברט איינשטיין, אחד המדענים המפורסמים ביותר בעולמנו שנולד בשנת 1879 בגרמניה.

הספר כתוב בשפה עשירה מאד ומתאר באופן בלתי אמצעי את קורות חייו של האיש המדען, את רגעי הבדידות בילדותו, את המשברים, המצוקות והאהבות שלו. איינשטיין נחשב לגאון, ודמותו המרתקת מתוארת בספר לפרטי פרטים. דמות חריגה ומעוררת הערצה. 600 עמוד - מומלץ בכל פה ולשון.

הרבה יותר מזריקות ותרופות...

| מאת: נורית שטרנברג - שדה ורבורג |

הנפשית והפיזית. "המשחקים החברתיים והסרטונים גרמו לפרצי צחוק אדירים. החברים הקשיבו, השתתפו, למדו, נהנו וצחקו" סיכמה מרינה בסיפוק.

בהמשך, לאור הצלחת הפעילות והמשוב שהתקבל, נערכה פגישה בהובלת צוות אחר מאותו קורס. על פי אותם עקרונות נבנתה פגישה בנושא "כוחה של המוזיקה והשפעתה על חיינו ובריאותינו". מוזיקה, על גווניה השונים, מוצאת את דרכה אל לב אדם. זו עובדה שמכירים כולם, אך לפגישה שכזו עם "פרחי סיעוד", שהביאו את מסקנות המחקרים אודות השפעות פזיולוגיות ובהסברים בגובה עיניים, יש ערך מוסף.

ההקשבה האמפטיית לדברי שורדי השואה, ההתנסות בהאזנה ושירה, אפשרה לחברים לחוש את השפעותיה של המוזיקה בד בבד עם הנאה צרופה. חבורת הסטודנטים, החייכנים, הוכיחו שוב ושוב, שהעובדים בסיעוד, מסוגלים ותורמים הרבה יותר מרק לקחת דמים, הזרקת חיסונים, ומדידת לחץ דם...

מסכמת מרינה: "הפעילות היתה מרגשת, חברי המועדון שיתפו פעולה באופן יוצא מן הכלל". **אליסיה**, המנהלת בעלת הרגישות והעדינות הדרושים להצלחת פעילות המועדון, דואגת גם לרווחתם הנפשית של חברי המועדון ומוצאת תכנים הולמים ופעילויות תורמות. היא הודתה לצוותים, הביעה הערכה רבה למרינה וקסלר ואחלה לסטודנטים הצלחה בעתיד. כן ירבו!

מועדון ניצולי השואה, "קפה בשדה", הפועל בהצלחה בראשותה של **אליסיה ויינגרטן** במכללת הדרים שבשדה ורבורג, הינו אחד מיהלומי הכתר של מועצת דרום השרון. באי המועדון מגיעים מרחבי המועצה וזוכים לפינוקים אינטלקטואליים וגסטרונומיים. פעמיים שלוש בשבוע של הפוגה, למידה ושל חברותא והנאה.

בתקופה האחרונה, התקיימו שתי פגישות מיוחדות ופוריות בין חברי "קפה בשדה" ותלמידי המסלול להסבת אקדמיים, "כללית האקדמיה לאחיות- קמפוס מאיר", שבהנהלת **ד"ר עירית שוורץ-אטיאס. מרינה וקסלר**, מרכזת קורס לקידום הבריאות באוכלוסיות נבחרות, יזמה קשר עם אליסיה רכזת מועדון "קפה בשדה" וזו נענתה בהתלהבות. המטרה, קידום בריאות בקרב חברי המועדון באמצעים לא קונבנציונליים. מרינה וקסלר מתארות:

שלב א' כלל פגישת היכרות עם אליסיה בה התוודעו הסטודנטים באמצעותה לפעילות המועדון.

השלב השני כלל פגישות אישיות עם חברי המועדון, בה הכירו הסטודנטים את האוכלוסייה, את בעיות הבריאות וזיהו מוקדי צרכים. הם הגיעו למסקנה שניתן לקיים פעילות חוויתית בנושא "הומור ובריאות".

בשלב השלישי הסטודנטים איתרו ספרות מקצועית בנושא ובנו הרצאה מלווה במצגת, בהקרנת סרטונים מצחיקים וארגון משחקים משעשעים.

הפגישה הרביעית בין שתי הקבוצות נפתחה בהסבר קצר לגבי חשיבות ההומור, ואיך הוא משפיע על הבריאות



חברים מרותקים להרצאה