

גיליון 202

תחש

כיוון

ניסן תשע"ד אפריל 2014

המגזין לאזור הוותיק ברעננה

איך יודעים שכא אביב?

מסתכלים סביב סביב

ואם רואים שאין בוקן בשבילים,

ואם רואים שנעלמו המעילים

ואם פרג וגם חרצית,

לכבוד החג קישטו ארצי

או יודעים שכא אביב.

(חתימה בן דור)



טיפים לחיים טובים 5-4 - אתם זוכרים את הימים 7-6 - חדויות או לא להיות 11-10

מדורים קבועים: טיול - סיפור - סרט - עברית - בישול - טכנולוגיה - בריאות - אופנה



מתנדבת חודש מרץ, ברוריה שפיץ עם ראש העירייה

ארז, מנכ"ל 'בריינספא' מדבר בכתבה בגיליון זה על חשיבותה של המשמעות לגבי תחזוקת הגוף והמוח.

איך משמרים את המשמעות?

קודם כל בהתנדבות. כבר מזמן הוכח הקשר בין התנדבות לחוסן גופני ונפשי, וברעננה נדמה שהפנימו זאת. יותר מ-2,700 מתנדבים ב-60 עמותות עוסקים בהתנדבות על בסיס קבוע. רובם מדווחים על שיפור באיכות חייהם. בעיריית רעננה יש מחלקת התנדבות שהעומד בראשה, דורון בכר, רואה בהתנדבות מצב של WIN WIN. המתנדבים מעורבים בחיי הקהילה, תורמים לרווחת התושבים, שותפים להפיכתה של העיר רעננה כמובילה בהתנדבות הארצית – ומרוויחים על הדרך הרבה בריאות וסיפוק. בקיצור, עדיף להתנדב במקום לחכות בתור בקופת חולים. חג שמח ושמחה רבה לכולם!

Mehulal2@netvision.net.il

משמעות. משמעות היא עמוד השדרה של בריאות פיזית ונפשית בכל גיל, והצורך בה מתגבר ככל שאנחנו מתבגרים. רבים ממצבי הדיכאון בגיל זה נובעים מהתחושה הקשה

שהחברה מייטרת את המבוגרים – הופכת אותם לבלתי נחוצים ולמיותרים. אנשים שמילאו תפקידים משמעותיים בצעירותם, מוצאים עצמם בגיל מבוגר בלי סיבה ממשית לקום בבוקר. רוני

חדשות האזרח הוותיק:

סנקציות פליליות מחמת אפליית גיל

✪ מאת: מאיר חוטקובסקי

לאחרונה נדונו בכנסת שתי הצעות לתיקוני חוק שנועדו למנוע אפליית זקנים בשירותי בריאות ובשירותים אחרים מחמת גילם הגבוה. על פניו אפלייה מחמת גיל היא פגיעה קשה בכבודו של האדם. תיקוני החוק מדברים על ענישה פלילית למי שיפלה אדם מחמת גילו. ההצעות התקבלו במליאה ללא התנגדות וללא נמנעים והועברו לוועדות הכנסת להמשך החקיקה. השר אורי אורבך, העומד בראש המשרד לאזרחים וותיקים השיב בשם הממשלה: "אני רוצה לשבח כל חבר כנסת וכל חברת כנסת שעוזרים למנוע אפליה מחמת גיל. הנושא של אפליית זקנים הוא נושא כמעט מושתק בחברה... על-פי המוצע, אפליה מחמת גיל תהווה עבירה פלילית שבצדה עונש - קנס, וכן עוולה אזרחית שבגינה ניתן לתבוע פיצוי ללא הוכחת נזק... אני, שר המשרד לאזרחים ותיקים, אביע את תמיכתי בפורומים הרלוונטיים, בעיקר בוועדת השרים לחקיקה".

Meir-ch@bezeqint.net

+ / - פלוס אינוס

2 פלוסים לכבוד הפסח



חיה אורבך, מפקחת מחוזית בשירות לזקן אשר במשרד הרווחה, ביקרה (תרתי משמע) במתקני מרכז היום אשר בעמותה. המכתב שכתבה ושלחה בתפוצה רחבה לכל הנוגעים

בדבר מרומם את הלב ומחזק את ידי העוסקים במלאכה ובראשם ביילי רינגר, מנהלת המרכז. אורבך ציינה שזהו מרכז עם אווירה משפחתית חמה ותומכת. היא ציטטה את התשבחות שבאי המרכז העטירו על כל הצוות העובד במסירות ובאכפתיות. היא דיברה על הסבלנות, האוזן הקשבת ומציאת הפיתרון לכל בעיה – שמאפיינים את ביילי כאדם וכמנהלת. היא ציינה לשבח את ההיסעים, את האוכל, את השירותים ואפילו את אחסון תיקי המבקרים. בקיצור, גאווה גדולה ופלוס עוד יותר גדול.

עוד פלוס

כחלק מהשירות החדש של המוקד העירוני 107, הוכנס לשימוש מספר חדש: 9107* המאפשר חיוג ישיר אל המוקד העירוני מכל טלפון (נייח ונייד) במשך 24 שעות ביממה ולאורך כל ימות השבוע.

באחד מימי הראשון האחרונים חייגתי למספר ודיווחתי על כך ששוב גנבו את הפח הירוק שעומד מחוץ לביתי. כעבור עשר דקות קיבלתי הודעת סמס שהעניין טופל. חייכתי לעצמי, טופל? בודאי עבר למחלקה שתעביר למחלקה, שתעביר למחלקה, שתודיע לי שאין באפשרותם לעשות דבר. אכלתי את הכובע. חזרתי הביתה ומצאתי פח עומד לו בצפייה דרוכה לפקודתי.

Bielski is Back in Town.



עורכת ראשית: מלכה מהולל

עורכת לשונית: לאה הראל

חברי המערכת: נילי אפלבוים, אביבה אסיא, בלומה בינשטוק, שלמה בינשטוק, חנה גלבוש, נח הורניק, יהודית הלפר, ברכה ויסברט, מאיר חוטקובסקי, לאה קליין, אורה צרויה, אביבה קניג.

צלם המערכת: מוטי בן-ארויה

כתובת המערכת: רח' ההגנה 114 רעננה.

טלפון: 09-7747041, פקס: 09-7729320.

המז"ל: העמותה למען האזרח הוותיק ברעננה.

מודעות לפרסום: זכות מרים,

נייד: 052-2546043

גרפיקה: מנדל עיצוב והפקות דפוס (אנה קירי).

תגובות לכתבות בעיתון ניתן לשלוח לכל אחד מחברי המערכת. ראה מייל בתחתית הכתבות.

תמונת שער:

חודלים ויפי בקיבוץ אלונים

צילמה: מלכה מהולל

מה צריך עוד? / דוד אשל

אתמול התבוננתי בתמונות מקסימות
אבל משום מה... נעלמו לי שמות,
לא של ילדים, נכדים או נינים
אבל כן... של מכרים ושכנים,
והבחנתי ברוחים שבין התמונות
שיש עוד מקום... למספר חתונות.

ויהי בקר ויהי ערב, טוב מאד!
מה כמוני צריך עוד?

בכל יום לפנות ערב אני מזמן למשנה
התפריט בו קבוע, ביסקוויט עם כוס תה,
הרופא ממני מאוד מרצה
ואני חושב שהוא... לא כל כך מתמצא,
זוגתי שתחיה, בטוב לב מחיכת
ובשקט אומרת: אולי מחר, תוכל קצת ללכת.

ויהי בקר ויהי ערב, טוב מאד!
מה כמוני צריך עוד?

ענה אני קורא ספר מענין
על זקן... שכל העת מתבכך,
עשיתי הכל כדי לפגשו
על מנת להוציאו... מיאושו,
אך אשתו בקשה שאת הפגישה נדחה
כי בעלה עסוק... הוא כרגע בוכה.

ויהי בקר ויהי ערב, טוב מאד!
מה כמוני צריך עוד?

הבקר שמעתי שוב הרצאה
ונהייתי ממנה כמחצית השעה,
כי רק בחלקה הראשון
התאפשר לי לישון,
בחלקה האחר...
העירוני... כי אני נזכר.

ויהי בקר ויהי ערב, טוב מאד!
מה כמוני צריך עוד?

כך ימים עוברים עלי
עושה הכל ויש לי פנאי,
יש לי תכניות במלאי
כי אני הרי גמלאי,
וגם אם יש בי מעט בלאי
נכון שלא... רואים עלי?

ויהי בקר ויהי ערב, טוב מאד!
מה כמוני צריך עוד?

ויהי בקר ויהי ערב, שוב ערב פסח
מי יתן... ואמשיך כך לנצח!

dbeshel13@gmail.com

דבר יו"ר העמותה, מר מאיר קצין

בלוח השנה העברי ישנן שתי תקופות ייחודיות: חודש תשרי וחגיו וחודש ניסן, בו חל חג הפסח. זה עתה חגנו את חג הפורים, והנה הפסח כבר מאחורי כותלנו. פסח הוא החג הראשון שניתן לבני ישראל, ובעיקרו הוא זיכרון ליציאת מצרים, האירוע המכונן ביותר בהיסטוריה שלנו.

התורה אומרת לנו: "והיה כי ישאלך בנך לאמור מה זאת?" ומשמעות הדברים שאנו המבוגרים צריכים לתת תשובות, להסביר ולדאוג שתהיה המשכיות לשלשלת הדורות. פרקי אבות – המסכת הקטנה ביותר בתלמוד – פותחת בפסוק "משה קיבל תורה מסיני ומסרה ליהושע ויהושע לזקנים וזקנים לנביאים" וכך הלאה. פירוש הדבר שכשיש קבלה ומסירה ישנה המשכיות, וזהו סוד קיומנו. אנו דואגים בליל הסדר להעביר את המסר והמסורת לדור הצעיר ולכן עם ישראל קיים כבר למעלה מארבעת אלפים שנה, ועוד ימשיך להתקיים.

במרכז היום לאזרח הוותיק אנו דואגים לתת תנאים מירביים לדור הסבים, לאלה שהעבירו לנו את המסר ובעצם דאגו להמשכיותו של עם ישראל. עדיין רבים מהם יושבים בליל הסדר ודואגים להעביר לבנים ולנכדים ולעיתים לנינים את משמעות קיומו היהודי של עם ישראל.

אני רוצה בהזדמנות זו – ערב חג הפסח – לאחל קודם כל למבקרי המרכז, חיים ארוכים, בריאות, נחת מהצאצאים ושמחה. לראש העירייה, מר זאב בילסקי, ידיד העמותה, לחברי מועצת העיר, לאנשי הרווחה, לעובדי העמותה, המנכ"ל, המנהלות ולכל העובדים המסורים, למשתתפי החוגים השונים ומפעילי החוגים, לחברי, חברי ועד המנהל ולבני משפחותיהם ולכל המתנדבים:

חג פסח שמח ארוכים ואנשי משפחה טובים.
אזרח על מסירואים ועזובאים העלמה.



תושבי רעננה היקרים,

בפרוס עלינו חג האביב, אני רוצה לאחל
לכם פסח שמח.

איחוליי לאריכות ימים, לאושר ולבריאות
לכם ולכל בני ביתכם.

שלכם מכל הלב,

זאב בילסקי,
ראש עיריית רעננה.



19 כללי זהב

מאת: אראלה טהרלב בן-שחר



ין ספק. בעשורים האחרונים הזיקנה שינתה את פניה. היא כבר לא פרק הזמן הזה שצריך להעביר בתור לקופת חולים, בסריגת סוודר לנכדים או בישיבה במטבח עם תה ולימון. עם העלייה בתוחלת החיים רבים מבני הגיל השלישי הופכים את הפרק הזה של חייהם לתקופה פעילה, הכוללת טיולים בארץ וברחבי העולם, לימודים, עבודה ובילויים. עם זאת, אין להתכחש לכך שזו תקופה מאתגרת מבחינה גופנית וקוגניטיבית. כמו דברים אחרים בחיים, יש בינינו כאלה שלא צריכים לעבוד קשה כדי לדאוג שהבריאות, הכושר והמצב המנטלי שלהם יהיו טובים, או כפי שמנסח זאת פרופ' צבי דוולצקי, מנהל השירות הגריאטרי בקריה הרפואית רמב"ם: "לא מזיק להיולד להורים שחיו עד גיל מאה והיו נמרצים ופעילים". אבל האמת היא שרובנו לא ממש יכולים להסתמך על המידע הצפון ב-DNA שלנו וצריכים לעבוד שעות נוספות כדי להזדקן בכבוד. "סגנון החיים שלכם בהחלט יכול להאט את תהליכי ההזדקנות", קובע פרופ' דוולצקי. "בסך הכל צריך לאמץ סגנון חיים פעיל ומעורב". אז איך מאמצים סגנון חיים כזה?

1. התעמלו

לפעילות גופנית יש שפע של השפעות מבורכות על הבריאות. מחקרים מראים שהיא מפחיתה את הסיכון למחלות לב, סוכרת, נפילות (ובעקבותיהן פציעות) ואפילו לסוגים מסוימים של מחלות סרטן. מלבד זאת היא משפרת גמישות ומחזקת את המפרקים, ונמצא שאפילו הזיכרון של אנשים שנוהגים להתאמן באופן קבוע טוב יותר משל חבריהם שמעדיפים להישאר לשבת בכורסה.

בצעו פעילות אירובית (הליכה, שחייה, רכיבה על אופניים) במשך חצי שעה, חמש פעמים בשבוע. הקפידו לשלב גם אימוני התנגדות לשיפור כוח ומסת השריר וגמישות המפרקים. בשנים האחרונות נמצא שבניגוד למה שחשבו, אין הכרח

ששריריהם של אנשים מבוגרים יידלדלו, וש אפשר לשמור על מסת השריר גם בגיל מופלג אם ממשיכים להפעיל את השרירים.

2. בשלו, גם אם זה רק לאדם אחד

לא מעט מבוגרים מוצאים שקשה להם לבשל רק עבור עצמם, ולכן מסתפקים בתזונה המבוססת על כריכים. כך קורה שהם נמנעים לעתים מאכילת ירקות ופירות וסובלים ממחסור של ויטמינים ואבות מזון אחרים. הקפידו לאכול מסודר ומגוון, רצוי על פי עקרונות התזונה הים תיכונית. כשאתם מבשלים שימו לב שהתפריט מגוון וכולל פירות וירקות, דגי מעמקים, שמן זית, אגוזים, קטניות ודגנים, ואפשר גם קצת יין. אם נורא מתחשק לכם איזו עוגה או בורקס, פנקו את עצמכם באופן חד-פעמי במנה קטנה. אם אתם רוצים להיות בטוחים שאתם מספקים לגופכם את כל הנדרש לומבחינת תזונתית, פנו לייעוץ אצל דיאטנית.

3. אל תפצחו בדיאטות

אל תפצחו בדיאטת הרזיה קיצונית. דיאטות עשיות לפגוע במאגר הסיידן והברזל שאתם זקוקים לו ולגרום לירידה במסת השריר והעצם, שבגילכם יהיה קשה לשוב ולשחזר אותם.

מלבד זאת, כדאי שתדעו שמחקרים מצאו שקשישים "מלאים", עם עודף משקל קל, מאריכים חיים יותר מחבריהם הרזים, וה-BMI (מדד מסת הגוף) המומלץ לקשישים גבוה יותר מזה המומלץ לצעירים (25-29, לעומת 19-25). כך שאל תילחמו עד חורמה להגיע למשקל שאיתו נכנסתם לחופה. זה לא רצוי.

4. שמרו על המשקל

עם זאת, הימנעו מלהשמין. גם אם עודף משקל קל עשוי להיות טוב לבריאותכם, הרי שעודף משקל של ממש ממשיך להיות מסוכן גם בגיל הזה. השמנה מגבירה את הסיכון לסוכרת, למחלות לב וכלי דם ולמחלות מפרקים כרוניות.

בנוסף, מבוגרים שמנים פחות ניידים, מסוגלים פחות להתעמל, ואפילו יוצאים פחות מהבית לפעילויות ולחברים - מגבלות שבפני עצמן אינן מוסיפות בריאות או נחת.

5. טלו תוסף ויטמין D

אם אתם אוכלים באופן מאוזן ובדרך כלל בריאים, אין צורך שתיטלו ויטמינים כתוסף מלבד הוויטמין הזה. למה? כי עם הגיל הגוף מאבד מהיכולת להפיק אותו מהשמש. הוויטמין הזה מעורב בתהליכים רבים בגוף ובין השאר חשוב לבריאות העצם, הלב, מערכת הנשימה ועוד. מינון מומלץ: כ-2,000 יחב"ל ליום (מוטב לקבוע את המינון עם רופא על סמך בדיקות דם).

6. אתגרו את המוח

התחילו ללמוד איטלקית, ספרדית או צרפתית. גם ברידג' ושח, קונצרטים והרצאות יכולים לעשות את העבודה, וכך גם פתרון תשבצים, תשחצים וסודוקו או משחקים בתוכנות מחשב ייעודיות. מחקרים מוכיחים שכל אלה מסייעים לשמירה על ערנות קוגניטיבית. בכל מקרה, לא משנה במה תבחרו, זכרו להחליף עיסוק כשאתם מרגישים שזה כבר אינו מאתגר אתכם.

7. הירשמו לחוגים קבוצתיים

הזיקנה עשויה להביא עמה צמצום של חוג החברים בזמן שבו יצירת חברויות חדשות נעשית דווקא קשה יותר. מאחר שמחקרים מראים שתקשורת עם אנשים שומרת על היכולות הקוגניטיביות ותורמת למניעת דיכאון, הצטרפות לחוג יכולה לשמש פתרון מצוין. בררו אילו חוגים מתקיימים באזור מגוריכם וכך תיהנו מחברת אנשים נוספים.

8. היו מעורבים בחיי הנכדים

טיפול בנכדים, אם אינו הופך לאחריות כבדה ולמעמסה יומיומית,

לניהול מיטבי של הבריאות שלכם בגיל השלישי

17. אם צריך, היעזרו במכשיר שמיעה

מגבירים את הטלוויזיה או שואלים את בן שיחכם 'מה?' שלוש פעמים בעשר דקות? גשו לבדיקת שמיעה. השמיעה נוטה להידרדר עם הגיל, ואם אכן שמיעתכם נפגעה, אל תהססו להיעזר במכשיר שמיעה. שמיעה ירודה פוגעת ביכולת החברתית, הקוגניטיבית ובמצב הנפשי. קיים היום מגוון של מכשירי שמיעה יעילים וכמעט בלתי נראים שיתרמו לאיכות החיים שלכם באופן ניכר.

18. דלגו על שנת הצהריים ולכו לישון מאוחר

אנשים מבוגרים זקוקים רק לשש שעות שינה ביממה. אם תלכו לישון מוקדם מדי, תקומו באמצע הלילה ותחושו כמו אדם עם נדודי שינה. אם תפרשו לשנת צהריים בין 14:00 ל-16:00, ייתכן שתקומו בשלוש בלילה.

19. אכלו את הארוחה הגדולה באמצע היום

אל תאכלו ארוחה גדולה בערב, אל תשתו הרבה מים לפני השינה, והתנזרו גם מאלכוהול ומקפה בשעות הערב. כל אלה יכולים לגרום לכם להתעורר באמצע הלילה ולהפריע לכם לישון.



ייעוץ רפואי: פרופ' צבי דוולצקי, מנהל השירות הגריאטרי, הקריה הרפואית רמב"ם.

13. הקפידו על נטילת תרופות

עם הגיל תרופות מסוימות הופכות לבנות לוויה קבועות שמונעות את הסיכון למחלות או מפחיתות אותו. כאלה הן האספירין, התרופות להורדת כולסטרול או לחץ דם ולעתים לסוכרת. מדובר בתרופות למחלות כרוניות שאיננו נוטים לחוש בקיומן, אך אם לא נטפל בהן הן עלולות להחרף ולהסתבך.

14. והיפטרו מתרופות מיותרות

לעומת זאת, כדאי להתייעץ עם הרופא או עם רוקח קליני כדי לבדוק אם יש תרופות שאתם נוטלים לשווא. לעתים מצב בריאותי שהשתנה עשוי לשנות את התמונה (לחץ דם למשל יכול לרדת ולייתר את השימוש בתרופה), או שהגיל גורם לתרופה להפסיק להיות אפקטיבית (למשל, אין עדות לכך שסטטינים מורידים את הסיכון לתחלואה אצל בני 90). לעתים עם הגיל קצב הפירוק של התרופה בדם משתנה, ואין צורך להפסיק לקחת אותה אבל כדאי לשנות את המינון שלה. לכן כדאי לשאול את הרופא לא רק אילו תרופות לקחת אלא גם אילו תרופות להפסיק ליטול.

15. כבו את הטלוויזיה

כל שעה נוספת של צפייה בטלוויזיה ביום מגבירה את הסיכון לירידה בתפקוד הקוגניטיבי. הישיבה הפסיבית מול הטלוויזיה אינה טובה לא לגוף ולא למוח. קראו, בשלו, טפלו בעצצים או בגינה או צאו מהבית לבילוי אחר.

16. מדוכאים? ספרו לרופא

אם מצב הרוח שלכם ירוד, ואתם חשים חוסר מוטיבציה וחוסר עניין בדברים, כדאי שתספרו על כך לרופא המשפחה שלכם ושוחחו עמו על פתרונות אפשריים. לעתים די בשינוי באורח החיים כדי להעלות את מצב הרוח, אך לעתים טיפול תרופתי מתאים עשוי לסייע.

עשוי להיות מקור לסיפוק ולמעורבות. למען האמת, גם כשהנכדים גדלים אין צורך שתרגישו לא רלוונטיים. נמצא שהקשר בין אנשים מבוגרים לנכדיהם הצעירים מונע דיכאון אצל שני הצדדים.

9. ותרו על פרישה מוקדמת

ממחקרים עולה שאנשים שפורשים מהעבודה בגיל מוקדם נוטים לחלות יותר ואפילו למות לעומת חבריהם שממשיכים לעבוד עד גיל 65. במילים פשוטות: נסו להמשיך לעבוד כל עוד אתם יכולים.

10. התנדבו

לאחר הפרישה מחיי העבודה כדאי שתמצאו תפקיד התנדבותי במקום שבו התרומה שלכם נראית לכם חשובה. הפעולה הזאת תהפוך את החיים שלכם לפעילים, לבעלי משמעות ולעשירים במגעים חברתיים וכך תימנעו מדיכאון.

11. בקרו אצל הרופא פעם בחצי שנה

הקפידו להגיע לרופא פעם בחצי שנה לצורך בדיקה תקופתית. בדקו לחץ דם, רמות סוכר וכולסטרול. מדדים אלה, שאין שום דרך לחוש בעלייה שלהם, נוטים לעלות בגיל המבוגר ולסכן אתכם במחלות. מהצד השני, אפשר לרוב לשלוט במדדים האלה ולאזן אותם באמצעות נטילת כדור או שניים ביום.

12. היבדקו אצל רופא עיניים פעם בשנה

קטרקט, ניוון רשתית וגלאוקומה הם כולם מחלות שמאפיינות את הגיל המבוגר, מדרדרות את הראייה וניתנות לטיפול. גם אם אינכם חשים הידרדרות בראייה, כדאי להקפיד על בדיקה קבועה לצורך אבחון מוקדם של בעיות מסוג זה כדי לאתר אותן בזמן ולטפל בהן כל עוד אפשר.

אתם זוכרים

מאת: ברכה יוסברט

ההסבר לכך נעוץ בתכונה פלאית של המוח שלנו – הוא גמיש. הכוונה בגמישות היא שכאשר המוח מאתגר בפעילות מנטאלית נמרצת מלווה בפעילות פיזית, מתחזקים בו אזורים העוסקים בפעילות הזו.

בייחוד אמורים הדברים בפעילויות הכרוכות בלימוד תכנים חדשים: שפה נוספת, נגינה בכלי כלשהו, משחקי חשיבה וכיו"ב. באופן דומה ניתן לומר שאדם שלא מבצע פעילות קוגניטיבית חדשה, מחליש את מוחו, בדומה לאופן שבו שרירי הגוף מידלדלים כאשר הם לא מופעלים באופן סדיר.

לתופעה הזו ניתן שם באנגלית: Use it or lose it. יצאתי לבדוק את ההיצע בשוק וגיליתי שיש מי שמציע פיתרונות מוכחים להאטת הקצב. אי אפשר כמוכן למנוע לחלוטין את התהליך, אבל אפשר בהחלט לסייע למנוע האטה. **משחקי מחשב** בפרט והעיסוק במחשב בכלל בהחלט מאמצים את שרירי המוח לפעילות אקטיבית ובכך מסייעים לשמור עליו. בחברת CogniFit, מיסודו של **פרופסור שלמה ברזניץ** מישראל, מוצעים משחקים בשבע שפות שונות.

המשחקים נועדו לאתגר את המוח לפעולות שאינן מורגל בהן ביומיום ובכך 'להכריח' אותו להישאר צעיר ודינמי. יש בארץ 25 חברות המפתחות תוכנות מחשבים לאימון המוח הקוגניטיבי. גם תוכנת **vigorous mind**, שפותחה בבוסטון על ידי צוות ישראליים בראשות יובל ודפנה מלינסקי, עוסקת בשיפור הפעילות הקוגניטיבית של הגיל השלישי.

ברעננה פועל מאז שנת 2008 מכון **"בריין טריינינג"**, ולו שלוחות ברחבי הארץ ובקנדה. המכון מתמחה באימון קוגניטיבי הכולל שיפור הזיכרון, הקשב והריכוז, התפיסה מרחבית, עיבוד המידע, מהירות התגובה ועוד. המכון מוכר על ידי קופת חולים "מכבי" במסגרת "מכבי שלי".

אלי גל, הבעלים של המכון, הוא פיזיקאי במקורו, ורשומים על שמו לא פחות מ-25 פטנטים.

מתי חלה התפנית שגרמה לך לעסוק בתחום אימון המוח?

"לאחר שנים של עיסוק בתחום הפיזיקה בארץ ובקנדה חשתי בתופעה מטרידה. הזיכרון שלי החל להראות סימנים של שחיקה. זה היה בשנת 2007. התחלתי לחקור וללמוד את נושא הזיכרון האנושי ומצאתי כי קיימות הוכחות מדעיות כי ניתן לשפר את הזיכרון. התחלתי לבצע על עצמי את האימונים המוצעים ונוכחתי לדעת כי הם יעילים. קיבלתי החלטה להעביר את ההצלחה הפרטית לכלל החברה של הגיל השלישי. חזרתי ממונטריאל בקנדה לרעננה והקמתי את מכון "בריין טריינינג".

איך זה עובד?

לאחר מפגש ראשוני, אבחנה והערכת המצב במכון "בריין טריינינג" מוצעות למתאמן שתי אפשרויות אימון: האחת בסדנא המתקיימת במקום, והשנייה רכישת תוכנה לעבודה עצמית.

כי חשוב לזכור: זה שאנחנו לא זוכרים איפה הנחנו את המשקפיים לא אומר בהכרח שהתחלנו תהליך של אלצהיימר. הירידה בזיכרון בגיל השלישי היא תהליך טבעי שנגרם ברוב המקרים בשל קילומטראז' גבוה של המוח. גורמים נוספים שאחראים לשכחה המטרידה יכולים להיות תרופות שאנחנו נוטלים, תופעות גיל המעבר, הפרעות בשינה, מחסור בויטמינים, דיכאון ומתח נפשי, עישון והשמנת יתר, וכן מחלות כמו יתר לחץ דם וסוכרת.

אז מה אמרנו?

שזה לא סוף העולם. תאי הזיכרון שלנו אמנם הולכים ומתמעטים, והמוח שלנו מגיב לאט יותר לאירועים, ואנחנו זוכרים נהדר מה קרה לפני חמישים שנה אבל לא איך קוראים למרצה הנהדר ששמענו הרצאה שלו הבוקר (ועל מה לעזאזל הוא דיבר?), אבל בהחלט יש מה לעשות כדי להאט את קצב ההידרדרות.

וידוי אישי: לפני חודשים אחדים חשתי כי חלה ירידה בזיכרון



שלי והופנתי לבדיקה אצל הנוירולוגית ד"ר שושנה דוד. תוצאות המבחן, שנערך לי במרפאה, הראו כי לשווא חששתי. בכל זאת שאלתי את הרופאה מה היתה ממליצה לו היו התוצאות מצביעות על ירידה בזיכרון. "אימון לחיזוק יכולת תפקוד הזיכרון", היתה תשובתה.

שמענו כבר על אימון בחדר כושר, ועל אימון אישי לאסרטיביות והצלחה בקריירה, אבל אימון מוחי?

אכן אימון למוח. החל משנות השלושים לחיינו, המוח שלנו מתחיל להזדקן. נוירונים (תאי עצב) מתחילים למות. המיאלין, מעין חומר מבודד העוטף את התאים המובילים אותות חשמליים, מתחיל להתפורר וכתוצאה מכך נפגעת ההעברה התקינה של האותות.

התוצאה היא ירידה בכל התפקודים הקוגניטיביים, ובראשם – הזיכרון. בשיאו של תהליך זה מופיעות תופעות של שיטיון (דמנציה) שהידועה שבהן היא מחלת האלצהיימר.

בשנים האחרונות הוכיחו מחקרים שונים שהירידה בתפקודים הקוגניטיביים איננה חלק מחייב מתהליך ההזדקנות. התברר שאימון קוגניטיבי יכול לעכב באופן משמעותי את הירידה בתפקוד.

את הימים

סובל מחברה שסוגדת לנעורים ושולחת את המתבגרים אל הקרח. אנשים בגיל השלישי מופיעים בפרסומות לבתי אבות בלבד, או באופן המגחך אותם. אדם מעל גיל 50 המנסה למצוא עבודה נתקל בתופעה המכונה גילנות (Ageism) – אפליה על רקע גיל.



רוני ארז

התוצאה היא שכשאתם נתקל לראשונה בירידה הקוגניטיבית, הוא מקבל את זה כגזירה משמיים, מתבייש בכך ומדחיק את העובדה שיש לו עוד ערך. הוא צבר בשנות חייו ניסיון רב בתחומים שונים, ניסיון שאין לעמיתיו הצעירים ממנו, גם אם היכולות הקוגניטיביות שלהם גבוהות יותר. **הדרך היחידה להתמודד עם בעיה שיצרה החברה, היא באמצעות החברה.** כשאתם מגיע לסדנאות שלנו הוא פוגש אנשים בני גילו, עם מטען חיים דומה, שמתמודדים עם אותן בעיות. התהליך הוא דינאמי, הקבוצות מתגבשות מבחינה חברתית והמשתתפים חווים העצמה אישית ברמה גבוהה."

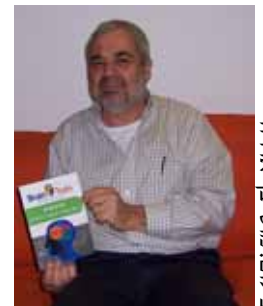
פילוסופיה למה?

"האדם מחפש משמעות", עונה ארז בציטוט שם ספרו של ויקטור פרנקל, אבי הלוגותרפיה, "כשאנשים מוצאים משמעות בחייהם, איכות חייהם משתפרת." "תתפלאי", ממשיך ארז, "איך סוגיות פילוסופיות עמוקות שעסקו בהם פילוסופים כמו אפלטון, דקארט, מרטין בובר ואחרים, הופכות לדיונים ערים בקבוצות שלנו, ותורמים לדיומי העצמי של המשתתפים. איך אמרה לי אחת מהן? 'תאר לעצמך לעצמך, אם לא הייתי באה הנה, הייתי מתה בלי לקרוא את אפלטון'"

bweisbarth@yahoo.com

מה ההבדל בין השתיים?

"הסדנא כוללת סדרה של 12 מפגשים, במהלכם מתעדכנים המשתתפים במידע עדכני ורלוונטי מתחום המוח, ואחר כך מופנים לעבודה מול המחשב בתוכנות שפותחו ספציפית למטרת שיפור עבודת המוח. האימון במכון מתבצע מול מחשב בקצב אישי של המתאמן וללא תחרות עם מתאמנים אחרים.



אלי גל

שתי מדריכות מנוסות מלוות את המתאמן. הן מייצעות, מעודדות, ועוזרות למתאמן לפי הצורך במשך הסדנא. כל מפגש נפתח בהרצאה קצרה על המיומנויות עליהן יעבדו במפגש הנוכחי. כמו כן, ניתנים למתאמן "שיעורי בית" לתרגול בין מפגש למפגש. לבוחרים ברכישת התוכנה מתאימה עבודה עצמית בבית מסיבות כאלה או אחרות."

האם ישנם עיסוקים אחרים שמומלצים לשם שיפור הפעילות המוחית?

"בוודאי. ברידג', שח-מט, לימוד שפה חדשה, משחקי טלוויזיה ועד. חשוב מאד ללמוד בעל-פה את מספרי הטלפון החשובים בחיינו ולחזור ולשנן אותם באופן קבוע."

ולישון?

"שינה טובה קריטית לעבודה יעילה של המוח."

מתי כדאי להתחיל בעבודה על המוח?

"למרות שלבני 40 קשה למצוא את הזמן לכך – זהו הגיל הנכון להתחיל. זה דומה להשקעה בטוחה לטווח ארוך בבנק."

הגוף הוותיק ביותר בארץ בתחום האימון הקוגניטיבי הוא BrainSpa. השיטה פותחה בארץ ע"י רוני ארז, מומחה בתחום חינוך מחוננים, ביחד עם מספר נוירולוגים ופסיכולוגים בכירים. היא מיועדת לאנשים בריאים בגילאים 50-60 המעוניינים לשפר ולהגמיש את הפלסטיות והפעילות של המוח שלהם, וזאת כהשקעה לקראת הפעילות המוחית בשנות ה-70-80 שלהם. BrainSpa מוכרת ע"י קופת חולים "מכבי". השיטה כוללת אימון אישי באמצעות תוכנות מחשב ייעודיות, בדומה לשיטות האחרות, אך מוסיפה שני מרכיבים חשובים: (1) **אימון גופני** הכולל שורה של תרגילי תנועה, נשימה וקואורדינציה, שמסייעים בהזרמה מוגברת של חמצן למוח ובפיתוח הקואורדינציה, הריכוז והקשב. התרגילים מועברים למשתתפים בסדנאות של BrainSpa ע"י מנחים מיומנים. (2) **דינמיקה קבוצתית** וסיעור מוחות משותף העוסק בסוגיות שונות מתחום הפילוסופיה היישומית.

למה פעילות קבוצתית?

"התשובה", אומר רוני ארז, "נעוצה בהגדרת הבעיה. האדם המזדקן לא סובל רק מהאטת הפעילות המוחית שלו. הוא



העמותה למען האזרח הוותיק – רעננה

הטלוויזיה הקהילתית "חבט-רענן"

אתם מוזמנים לצפות בשידור המגזין שלנו לחודש אפריל.

מה במגזין?

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| (1) הר כרכום והסנה הבוער | (2) הרצל הספר |
| (3) נגינת עוגב בירושלים | (4) רעננה – סיפור אהבה |

מתי משדרים?

בימי א' בשעה 17.30
בימי ה' בשעה 12.30

איפה?

בכבלים בערוץ 98 ב-yes וב-HOT

צפייה מהנה!

כמה פעמים ביום נזכרת ששכחת



לראשונה ברעננה!!!

סגנת בריינספא לשיפור הזיכרון
הרצאת אבא בתאריך 28/4/14 בשעה 19:00
מרחבה: רונן ארלי, ראש צוות הפיתוח של שיטת בריינספא
מרכז התצפוקה כולר ופנאי, ההגנה 114 רעננה
ההרצאה חופשית אך מחייבת רישום מוקדם.
הסגנה תתקיים בחוגים מאי-יוני
לפרטים והרשמה: 1-700-700132

BrainSpa שלא תשכח.



מנאי ישר וכלעניין

עיתון ישראל היום עד פתח הבית
בעלות דמי משלוח בלבד!

52.90 ₪ למנוי יומי (כולל סופ"ש) | 26.40 ₪ למנוי סופ"ש

המחיר לחודש, כולל מע"מ.



התקשרו עכשיו *8444

ימים: א'-ה' 07:00-17:00, ו' וערבי חג 07:00-13:00
או היכנסו לאתר ישראל היום: delivery.israelhayom.co.il



עיתון ישר וכלעניין.

חפשו אותנו ב- www.israelhayom.co.il

בכפוף לאזורי החלוקה של העיתון.

חזזיות או לא להיות

פרופסור יעקב גרטי מציג תערוכת ציורים

מאת: לאה קליין

בלבנון בעיירה נוצרית קטנה. השתעממתי שם. מדי יום הייתי מקבל דף נייר ואימא עודדה אותי לצייר. אהבתי לשוטט בטבע, לראות צמחים ופרחים וציירתי אותם. בין הספרים של סבא הייתה אנציקלופדיה, בה הייתי מרותק לתמונות של האבנים והצמחים וציירתי פטריות מכל הסוגים... וכנראה אחרי עשרות שנים" הוא צוחק, "הפכתי למומחה לחזזיות". את השפה העברית קלטתי במהירות בגן מלכה, כשהילד עמוס אקשטיין היה מושיב אותי במריצת פח ורץ איתי ברחבי החצר. הוא דיבר בעברית ואני השבתי בצרפתית. בכיתה א' התחלתי לכתוב לסבא מכתבים בעברית משולבים בציורים. כשסיפרתי לו על גינת בית הספר, ציירתי גזר וכרוב, וכשסיפרתי על משפחת אביאן, ציירתי לול תרנגולות".

כבר מגיל מוקדם היית יצירתי?

"כן" משיב גרטי, "בבית הספר העממי (כיום "מגד") בו למדתי, לא השתתפתי באחד הטיולים כי לא רציתי לבקש מהורי ארבעה לאי, עלות הטיול. החברים סיפרו לי את חוויותיהם מהטיול לבית החרושת "שמך" ואמרו שמנהל המפעל הבטיח ספר מתנה לתלמיד שיכתוב את החיבור היפה ביותר מרשמיו במפעל. אספתי חומר וכתבתי בחרוזים על הפקת השמן והסבון – וזכיתי בספר. לא תמיד הצלחתי, היו גם פשלות. באחד הימים אמא שלחה אותי לסנדלר ושמה בסל רשת זוג נעליים לתיקון. בדרך סובבתי את הסל באוויר ונעל אחת עפה ונעלמה לנצח. כששאל אותי הסנדלר איפה עוד נעל, הרגשתי שמחזור הדם נפסק לי. כשחזרתי הביתה אמי הכריחה אותי לכתוב 50 מודעות ולתלות אותן על עמודי החשמל ברחוב, שעליהן יהיה כתוב: 'אבדה נעל שחורה של אישה! הפכתי את המילים וכתבתי... 'אבדה נעל של אישה שחורה...' כולם חשבו שצומח כאן אידיוט".

והנה...אתה פרופסור.

פרופסור יעקב גרטי נולד ב-1938 בלבנון. הוא פרופסור לבוטניקה בפקולטה למדעי החיים באוניברסיטת תל אביב, מתמחה בחקר החזזיות. נשוי לרחל, אב לארבעה, וסב לנכדים. עסק במחקר באוניברסיטה בגרמניה ובתחנת מחקר באנטרקטיקה. כיום גימלאי, מלמד באוניברסיטה כמרצה מתנדב ובמכון אבשלום.

נהיית מהרצאותיך הרציניות בהן ביקרתי ומהידע המתובל בהומור.

"עשרות שנים אני מרצה שעות רבות לפני קהל של מאות אנשים. כשלמדתי בבית הספר העממי ברעננה, הצגת הגמר שלנו בסוף כיתה ח' הייתה 'הקוסם מארץ עוץ'. המאמצים שהושקעו בהצגה זו היו רבים. כל הכיתה השתתפה. המורה חניה שמיר, שהייתה הבמאית, ראתה שאני ביישן ושיש לי פחד במה, ועל כן נתנה לי תפקיד קל. תפקידי היה לעמוד בפתח שער העיר

ש פה אנשים מכל תקופות חיי...המנוח מתרגש..." אומר בחיוך הפרופסור לבוטניקה, יעקב גרטי, בפתחת תערוכת ציוריו ברעננה, "בדיחות קרש".



מה לפרופסור לבוטניקה, המומחה לחזזיות - (שילוב של אצות ופטריות) ולבדיחות קרש?

"נולדתי בלבנון" הוא מספר לי כשאנחנו יושבים בתערוכה באולם שאת קירותיו מקשטים ציוריו - ציורים של מצבים מבודחים, של עבר מתמוזג עם הווה, זיכרונות ילדות ופנטזיות על עתיד. "זוהי הציור הראשון שלי" - והוא שולף ציור מתוך חבילה גדולה של ציורים שצייר בילדותו. "בגיל 5 הגעתי עם אמי לרעננה והתיישבנו בביתה של משפחת אביאן, מוותיקי



המקום. שפתי הייתה צרפתית והמילה הראשונה ששמעתי בעברית הייתה: "שב". גברת אביאן הושיבה אותי על כסא וזה הציור בו אני יושב על כסא ומתבונן". "בכל חופשות החגים הייתי נוסע לביקור אצל סבי שגר



צילום: מוטי בן-ארויה

בגזרה המערבית בלבנון. עברנו במקומות רבים, בהם התנהל הקרב. מצאתי את עצמי בחמדון, אזור שזכרתי מילדותי.

שם נמצא ביתו של אח סבי, שהיה קונסול נורווגיה בלבנון ואני בקטנותי הייתי מעלה כל בוקר את דגל נורווגיה על גג ביתו. באחד הימים במילואים, עלינו לעיירת הנופש ביישוב זה וזכרתי כל דרך ושביל. הגענו לבית אח סבי, שהתגוררו בו נוצרים לבנוניים. עליתי לחדר בקומה העליונה ומאחורי הדלת היו עדיין חריצים של הסכין שסבא מדד בה את גובהי בקטנותי. לבית קראו 'וילה לולה'. לביתי כיום אני קורא 'וילה לולה 2', שם זה חרוט על גבי לוח שיש בכניסה לביתי בגני עם".

סגרת מעגל?

"באוגוסט 1943" סיפר בהתרגשות, "סבא בא לביקור מלבנון והתיידד עם אדון אביאן שנתן לו ספר תנ"ך כרוך בכריכת עץ עם הקדשה ותאריך ה-1.8.1943. סבי שמר על ספר התנ"ך עד יום מותו. באחד הסיורים שהדרכתני בגן הבוטני באוניברסיטה, סיפרה אחת הנשים שבעלה נולד בלבנון ובתוך תא הכפפות שלו מחזיק כבר כמה שנים ספר תנ"ך עם הקדשה". נפגשנו, ואכן זה היה ספר התנ"ך של סבי".

בפתיחת התערוכה, נשא פרופסור גרטי דברים. לפתע הוא שלף את ספר התנ"ך והציג אותו בפני המבקרים וצאצאי משפחת אביאן שהיו בקהל.

Cleah1@walla.com

'עוץ' ולהגיד לבאים שתי מילים: 'ברוך בואכם'. ההצגה החלה – אני עומד ליד שער צבעוני ענק... הילדים מתקדמים לעבר השער...באולם קהל רב, ביניהם אמי היושבת ממול ומתייפחת מאושר, התחלתי לבכות. ובמקום להגיד 'ברוך בואכם', צעקתי 'מה נשמע?' מאז תמיד הילדים לעגו לי ובכל הזדמנות היו שואלים: 'יעקב, מה נשמע?'

ובאיזה שלב התגברת על עניין הביישנות?

"כנראה שבבית הספר התיכון. למדתי במקווה-ישראל, בו הייתי בין השובבים ועושי התעלולים. התמחיתי שם בעצי פרי. הייתי אחראי על חלקת עצי שקד צעירים שהושקו בדליים. לחלקה היו צריכים להגיע על עגלה רתומה לפרד. על גבי העגלה היו מונחות חביות המים להשקיה. ביום קיץ אחד, יום של חום איום ונורא, חברי ואני החלטנו להתפשט ולעמוד עירומים בחביות המים. קבענו שהוא יהיה העגלון וינהג מתוך החבית. הגענו לשטח, השקינו את העצים וחזרנו עירומים בחביות. כך עשינו שלוש נגלות. בנגלה הרביעית הפרד היה מאוד עצבני, כנראה הרגיש ששעת הצהריים קרבה. הוא דהר במהירות והחביות נזרקו לצד הדרך, יחד עם התכולה. אנחנו נתפסנו עם המכנסיים למטה, תרתי משמע. מזל שהיו ענפים לכיסוי...כולם ראו אותנו בבושתנו".

את אחת החוויות המרגשות עבר פרופסור גרטי במלחמת "שלום הגליל".

"במלחמת 'שלום הגליל', הייתי קצין חינוך במילואים ושובצתי

איך יודעים שנה אביבי?



לירושלם: רחל אביב

שושנה אוסטרובסקי-גולדברג



מאת: לאה קליין

"הלוויה הזאת, נראית לי כאירוע לא ריאלי. קשה לעכל שאמא באמת הלכה". אמרה אילנה, בתה של שושנה אוסטרובסקי-גולדברג, בשעה שהספידה את אמה. בתחילת החודש ליוונו את שושנה למנוחות בחלקת "ההגנה" שברחוב קלאוזנר. בת 96 הייתה במותה. שושנה הייתה בתו של ראש המועצה הראשון במושבה, ברוך אוסטרובסקי, מי שעל שמו קרוי גם התיכון הראשון והגדול בעיר. היא הייתה פיסת היסטוריה גדולה ומשמעותית בפאזל של תולדות העיר, נשאה הרצאות בפני תלמידים ותיירים ב"בית יד לבנים" ובבתי הספר על סיפור חייה השזור בתולדות רעננה. סיפור של נערה שעזבה עם משפחתה חיי נוחות בארה"ב והגיעה לרעננה בגיל 12. בארץ למדה בבית הספר העממי ברעננה במחזור הראשון, ומאז ליוותה את בניית העיר מראשיתה. הייתה חברה ב"הגנה" ומורה בבתי הספר בעיר. ממנוולוג שכתבה בספר "רעננה לחיות את החלום" ניתנת אפשרות נדירה לשמוע ממנה סיכום לחייה: "החיים היו טובים אליי. השנים שחוויתי היו שנים יפות. חיי עם משפחתי, שנותיי בהוראה, עבודתי עם תלמידי הרבים והעשייה בהתנדבות למען תושבי עירי. כן, אני בפירוש מרגישה שחבל... כי יום יבוא, מה חבל, ולא אראה עוד שמים ולא אראה עצים ופריחות, לא אחוש רוח ושמש, לא אשמע קולות... יבוא רגע והכול ידעך וייעלם. הנה על כן, לפחות יישארו ויישמרו הזיכרונות". "הסוד שלי לאריכות ימים הוא לחשוב על העבר ולהיזכר בכל החוויות והזיכרונות הטובים שהיו לי" - אמרה לי בפגישתנו האחרונה, כשישבתי בביתה והשקפנו מחלון חדרה על נוף העיר. את גילה מעולם לא גילתה לאיש. "תכתבי שאני סבתא". הייתה בטוחה שכאשר יודעים את הגיל, מתייחסים אליו בהתאם. "כשושנה בין החוחים" - ספדה לה בתה תחיה ואכן, שושנה הייתה תמיד אלגנטית, מטופחת טיפ-טופ, מחייכת ומסבירת פנים לכל אדם. היא זכתה בתואר יקירת העיר על רוח ההתנדבות שאפיינה אותה, על כל עבודותיה שעשתה במסירות ובאהבה למען המושבה ותושביה. **יהי זכרה ברוך.**

Cleah1@walla.com

שיויון בנטל ערובה לליל סדר מוצלח

מאת: אורה צרויה



חנה, שכנתי הוותיקה סיפרה לנו כי מזה שבועיים היא מתעוררת בלילות כשהיא שטופת זיעה ורועדת כולה. "למה?" הקשינו **קושיה ראשונה.** "השנה תורנו לארח את הסדר של המשפחה המורחבת שלנו ואני מתמלאת חרדות ומתחמים לקראת שעת השיץ". "ממה את חוששת?" **קושייה שנייה.** "איך אתארגן, איך אצליח לנקות את הבית כשהילדים בחופשת פסח מסתובבים בין הרגליים, מה אבשל שיתאים לכולם, מה אקנה, איך אושיב את האורחים מסביב לשולחן, איך אסתדר עם גיסתי הביקורתית, ועם אחי הפולט מדי פעם בדיחות קרש, מה יחשבו הפנים החדשות שהצטרפו השנה למשפחתנו?" מוכר? במידה זו או אחרת לכולנו. איך מתמודדים? **קושייה שלישית.** התשובה בעיקרה היא שיויון בנטל, ורק קצת יותר על בעלת הבית. לשם ביצוע הניקיונות לקראת הפסח יש לגייס את כל בני המשפחה. להכין רשימה מסודרת: מי אחראי על מה, ולא לשכוח אף לא אחד מבני הבית, כולל הצעירים שבהם. כך גם ייצא הבית נקי יותר, והעבודה המשותפת תחזק הקשר המשפחתי. באשר להכנת ארוחת ליל הסדר. גם זו משימה כבדה, גם מבחינה פיסית וגם מבחינה תקציבית. הפיתרון כמובן דומה לפיתרון הניקיון, דהיינו רשימה. מחלקים מטלות של הכנת אוכל לכל אחד מהאורחים. שואלים אותם כמובן מה ירצו להכין. מקילים על המבוגרים ומקבלים במאור פנים כל תבשיל שמגיע. ואחרונה חביבה: קריאת ההגדה שסביבה מנוהלת סעודת החג. אותו דבר. מראש מטילים על כל משפחה המסבה לשולחן הסדר להכין סיפור, פירוש, שיר, משחק, חידון לילדים, המחזה או תחפושת של אליהו הנביא. הדבר יתרום לתחושת שיתוף ויגביר את ההנאה מהערב. ומה הכי חשוב? **קושייה רביעית.** מחביאים אפיקומנים כמספר הילדים, כך שכל ילד יוכל למצוא אפיקומן משלו. ממילא קונים מתנות לכולם, אז למה ליצור מתח ויריבות!? והעיקר שיעבור בשלום.

חג קטח כלל!

orazruya@walla.com



**חג אביב פורח
ופסח כשר
לגימלאי רעננה**

דן מלר - מנכ"ל
חברת פרו פלוס - שיווק והפצת מזון



"פרח ירוק" לניהול כ"א, הדרכות ושירותים בע"מ
טלפון: 09-3730073 פקס: 09-3730075

**מאחלת לגימלאי רעננה
ולגימלאי העמותה
לאזרח הוותיק
רעננה,**

**חג שמח, בריאות
ואריכות ימים**




**מאחלים חג שמח וכשר
ומזמינים ללמוד את
המשחק המהנה.**

טלפון לפרטים: 077-5253001
רותי ליברמן



P.D.S מרכז שרות למדפסות
טל: 03-9622339

בהתקרב חג הפסח
הנני שולח ברכות
לתושבי רעננה
ולגימלאי העמותה למען
האזרח הוותיק בעיר,

חג כשר ושמח
חג של אור וברכה,
בריאות ואריכות חיים
לכם ולבני ביתכם.

אייל חיים



אל רץ הסעות וטיולים 1999 בע"מ
רח' הסדן 6 א.ת. גיל עמל הוד השרון
טל: 09-7411166 פקס: 09-7411991

**בפרוס חג הפסח
שלוחה לכם, גימלאי
העמותה כמען האזרח
הוותיק רעננה**

**ברכת חג שמח
בריאות ואושר**

לכם ולכל המשפחה
יוסי גל



נברסקה

מאת: מלכה מהולל



ברוס דרן אמנם לא קיבל את האוסקר על התפקיד הנפלא שגילם בסרט 'נברסקה', אבל זה לא משום שלא היה ראוי לו. הוא בהחלט היה ראוי לפרס על משחק דמותו של זקן נרגן שנמצא על סף שיגעון או שיטיון – תלוי באיזה רגע של הסרט חושבים על כך. אבל "האקדמיה", כפי שאמר מישהו בימים האחרונים, "האקדמיה אינה מבדילה בין סרט טוב לסיפור חשוב". השחקן בן ה-77 מגלם דמות בגילו המקבלת בדואר הודעה על זכייתו במיליון דולר. כל שעליו לעשות זה להגיע מביתו שבבילינגס מונטנה, ללינקולן נברסקה על מנת לקבל את הפרס. כולם סביבו יודעים שמדובר בתרגיל שיווקי זול של מו"ל של מגזינים שבסך הכול רוצה להשיג עוד מנויים. כולם יודעים. אולי גם וודי גרנט (שם הדמות בסרט) עצמו, אבל הוא נחוש לצאת למסע לקבלת הפרס. בנו של גרנט, דייוויד, שגם חייו תקועים, מחליט לאפשר את המסע לאב. סוף הסרט אינו משנה בכלל, משנה התהליך שהשניים עוברים על פני הנופים המשעממים של 'ההארטלנד' של אמריקה, לבה של המעצמה. הסרט צולם ביד אומן על ידי פיידון פאפמיקל שבחר לצלמו בשחור לבן. אבל בשעה

שצפיתי בסרט היתה לי תחושה שלו צולם בצבע מלא, עדיין היה נראה שחור לבן. הכול שם שחור לבן ואפור: הטיפוסים, החיים העלובים, היחסים המשפחתיים, תאוות הבצע, הקטנוניות וגם בית הקברות. בהחלט לא עושה חשק לבקר באמריקה הזאת. לעיתים נדמה כי כל תושביה נטשו אותה ויצאו לדרכם לחפש את המיליון שלהם. המלנכוליה היא אולי שיר הנושא של הסרט. בדרך לנברסקה עוצרים האב ובנו להשקיף מרחוק על הר ראשמור, בו חקוקים דיוקנאות הענק של נשיאי ארצות הברית: לינקולן, רוזוולט, וושינגטון וג'פרסון. "זו נראית עבודה לא גמורה" אומר גרנט באכזבה על אחד המונומנטים המפורסמים של אמריקה ומשאיר את הצופה גם בחיך למשמע תמימותו וגם בדילמה: האם התכוון גרנט שעבודתם של הנשיאים הראשונים של המעצמה החזקה בעולם היא Unfinished business?

נברסקה היא מדינת הולדתו של הבמאי. נברסקה היא גם מקום הולדתו ומגוריו של ווארן באפט "האורקל מאומהה", אחד האנשים העשירים בתבל. האם קשורה נברסקה של המיליארדר לנברסקה העלובה של פשוטי העם? תהא התשובה אשר תהא, סרט המסע הזה מצליח לעורר אמפטיה בצופה, ולעיתים, בין פרץ צחוק אחד למשנהו, גם דמעה אחת או שתיים. בהחלט שווה צפייה.
Mehulal2@netvision.net.il

קחו אתכם ספר לכל מקום

מאת: שוקה די-נור



סדר הפסח קרב ובא ואנחנו מצווים לקרוא בהגדה. הזדמנות נהדרת לספר משהו על קריאה. בחורה צעירה, כאן אצלנו בארץ, סיימה את לימודי התיכון בהצטיינות. לטקס הסיום היא הזמינה את שתי הספרניות מהספרייה הציבורית, שם היא נהגה להכין את שיעורי הבית ולשאול ספרי קריאה. להזמנה היא צירפה מכתב אישי בכתב ידה: "אף פעם לא אמרתי לכן כמה חשובה לי הקריאה ושהספרים הם עולם אחר עבורי. כשהגעתי לעיר, היינו המשפחה האתיופית הראשונה בשכונה ואף אחד לא ממש אהב אותי. הייתי מוזרה מדי, חומה מדי ... ואז חיפשתי עולם אחר, מקום שבו ירצו אותי. אתן נתת לי להיכנס לעולם קסום, עולם הספרים. הספרים היו העולם שאליו ברחתי כשקראו לי 'כושית', עופי מפה, טפסי על העצים!" העולם הזה נתן לדמיון שבי לפרוח, העולם שרצה ואהב אותי בלי להירתע ממני, העולם שנתן לי להיאחז בחיים גם כשלא ראיתי אור. אף פעם לא אמרתי לכן כמה מופלאה הקריאה עבורי, כמה ידע רכשתי, כמה כוח צברתי. העברית שלי התחזקה עד כדי כך שאנשים חושבים שנוולדתי פה. היה בי הכוח ליצור עולם משלי, קסום ואתגרי כמו הסיפורים והעלילות שקראתי. הספרים עבורי היו תקופה ארוכה חברים. היו ימים שהלכתי לישון בשש בבוקר כי קראתי כל הלילה, ונגעתי במקומות רגישים, בסיפורים יפים. בכיתי, התאהבתי, פחדתי, צחקתי, התרגשתי.... אף פעם לא אמרתי לכן תודה על שנתת לי את הזכות להכיר עולם כל כך קסום, שאולי בלעדי לא הייתי מי שאני. תודה שנתת לי 11 שנים של קריאה, של הזכות לבחור לקרוא, להיחשף בתוך קפלי הספרים... לא רק לי, גם לאחי, לכל משפחתי - תודה לכן. וכאות הוקרה ברצוני להזמין אתכן, ספרניות יקרות, לטקס הענקת הפרס בו זכיתי ושיש לכן בו חלק מאז אותו יום ראשון בו הופיעה בפניכן ילדה קטנה עם צמות וביקשה לקחת רק ספר, ספר אחד... שוב תודה, אוהבת אתכן, ק" (מתוך אתר האינטרנט "הגדה השמאלית". סופר ע"י יוסף אלגזי)

אתם, שקוראים את הסיפורים שאני מביא כאן, בוודאי מתחברים כמוני לקריאה. רובין שארמה ציטט בספרו "מי יבנה כשתמות" כתב עת אמריקאי שטען שבמרוצת חייו אנחנו צפויים לבזבז חמש שנים בהמתנה בתורים. לנוכח הנתון המדהים הזה מציע שארמה שלא נלך לשום מקום בלי ספר מתחת לזרוע. מי שאנחנו עתידים להיות בעוד חמש שנים ייבנה, לדבריו משני גורמים עיקריים: האנשים שאנחנו בקשר איתם והספרים שאנחנו קוראים. אני לכשעצמי מאמין בכך בכל מאודי. וכך יש לי לב חם והערכה רבה לאנשים שאני פוגש בתור לרופא השיניים או במשרד הפנים ששקועים בקריאת ספר. הם נותנים לי תחושה של עצמאות, שהם לא תלויים באף אחד, שעולמם רחב יותר, שהם מחכימים כל הזמן..... אז כן, קחו איתכם ספר לכל מקום.

חג אביב שמח

Shuka@dinur.name

(שוקה די-נור הוא מנהל בכיר בתעשייה שמקדיש היום חלק ניכר מזמנו לכתיבה, ליקוט ועריכה של סיפורים קטנים מהחיים שיש בהם חומר מרענן למחשבה...)

**זכרתי את נסח
למח וכל**

אפי עזר
חשמלאי מוסמך
טל: 052-2528882

MNDL מנדל
עיצוב | הפקית | דפוס
סלולר: 054-4838350 | Email: mndlv@bezeqint.net

העמותה למען האזרח הוותיק - רעננה
למשפחת נבט
אתכם באבלכם על פטירתו של
צבי ז"ל
שלא חדעו עוד צעד
חברי ההנהלה וצוות העובדים

אביטל שיווק
לגימלאי רעננה
עם בוא האביב לאוהב אכס
זכרתי את למח ואביב פורח
אבי כהן - אביטל שיווק
שיווק מוצרי נייר, ניקוי וכלים חד פעמיים
טלפון להזמנות רב קווי 03-9519910

מריטל כל השרון 1987 בע"מ

שירותי כח אדם, הסעות ושליחויות.

כתובת: מרכז שושן - אחוזה 100 רעננה ת.ד. 272

טלפון: 09-7487160 פקס: 09-7487162

דואר אלקטרוני: merital@013net.net

לתושבי רעננה
ולגימלאי העמותה למען
האזרח הוותיק רעננה

תג אביב למח ופורח
בריאות ולמח חיים
ארכיוו חיים



העמותה למען האזרח הוותיק - רעננה
פרויקט
ח.י.ל - חיים לשנים - קידום בריאות
דרושים מתנדבים
לבדיקות סינון במרפאה, ראייה, שמיעה ושיווי משקל
ובנושאים נוספים: **אימון ושיפור הזיכרון.**
מתאים למורות ולאלה שאין להם פחד קהל כדי ללמוד
ולהנחות קבוצות בנושאים אלו.
אוהבי הליכה מוזמנים להצטרף לקבוצת הליכה נרכזת
הליכה נורדית
נפתחת קבוצת הליכה חדשה.
מספר המקומות מוגבל.
התשלום בעת ההרשמה.
פתיחת הקבוצות מותנית במספר הנרשמים.
פרטים והרשמה: מרים זכות - רכזת ח.י.ל בעמותה למען
האזרח הוותיק רעננה 09-7747041, 052-2546043

קח מקל קח תרמיל...

תוכנית טיולים שנתית לגיל השלישי של העמותה לאזרח הוותיק.

מאת: יהודית הלפר



לפעמים אנחנו מוציאים פעמיים אותו טיול כמו למשל לאגמון החולה ולחלמוניות. **כל אחד יכול לצאת?** "מרבית הטיולים הם בדרגת קושי בינונית ואינם מיועדים למתקשים בהליכה. כעת, עם הרחבת תוכנית הטיולים, ישולבו, מדי פעם, טיולים קלים יותר. **ומה עם המחיר?** זכות: "אמנם השנה כבר לא קיבלנו סבסוד מאשל, אך עדיין המחיר סביר ביותר, כי אנו לא רוצים להרוויח. רק לכסות את העלות". פרטים והרשמה 09-7720707. המעוניין לקבל תוכנית ימסור כתובת אימייל במשרד.

Yehudit.helfer@walla.com

תא המטען הגדול של האוטובוס מתרומם. אסף המדריך מוציא מתוכו את הטרמוס הענקי, שני טיילים, לא צעירים, עוזרים על ידו ונושאים את הטרמוס הכבד אל שולחן הפיקניק הקרוב. "כאן תהיה פינת הקפה" הוא מכריז. מרים שולפת מאי שם את הקפה, התה, הכוסות החד-פעמיות ואת העוגות. הטיילים מתקבצים סביב פינת הקפה המאולתרת, שותים קפה ומתמלאים מרץ לקראת ההליכה ב"שביל ישראל". מרים מספקת לכולנו מקלות נורדיים ואנו יוצאים לדרך. בנובמבר ראינו חלמוניות בהר מירון וצפינו בעגורים באגמון החולה, בדצמבר סיירנו במסרק ובירושלים הלבנה עדיין מהשלג, בפברואר יצאו לדרך שני טיולי פריחה: אחד לחבל עדולם וחבל לכיש והשני לדרום האדום בנחל הבשור. תוכנית הטיולים ב"שביל ישראל" לגימלאים, החלה לפעול ברעננה לפני ארבע שנים, בריכוזה של מרים זכות, רכות תוכנית חי"ל (חיים לשנים) ובשיתוף עם מרכז תעסוקה כושר ופנאי, בעמותה לאזרח הוותיק. היוזמה הייתה של אש"ל (העמותה לפיתוח שירותים לזקן מיסודו של הג'וינט, בשיתוף ממשלת ישראל), שהמליצה וסבסדה תוכנית טיולים לגמלאים, כדי לעודד הן את ההליכה, הטובה לבריאות, והן את אהבת הארץ, הכרת ההיסטוריה שלה, הגיאוגרפיה והצמחייה.

"שלחו לנו מספר תוכניות ואנו היינו צריכים לבחור", מספרת זכות "החלטתי לבחור תוכנית שנראתה מתאימה לנו. כשפגשתי את אסף יקיר המדריך, ידעתי מיד שהוא יתאים לנו". הידע שלו רחב ביותר החל בגיאוגרפיה, גיאולוגיה, תנ"ך והיסטוריה וכלה בצמחיית ארץ-ישראל.

הבנתי שהשנה הרחבת את תוכנית הטיולים?

"אכן", מאשרת זכות בחיוך, "הכיתה לחצה. השנה תוכננו תשעה טיולים במקום ארבעה בשנה שעברה. בסוף מרץ יצא טיול להר ארבל, במאי- למעיינות בהרי ירושלים, ביוני- להר מירון, ביולי- לנחל עמוד עליון ובאוגוסט- טיול מים לצפון". יתכן ויהיה טיול נוסף...

ומי נרשם? "גרעין קבוע יוצא לכל הטיולים. התגבשה קבוצה נחמדה והחבר'ה עוזרים זה לזה כשמתעורר קושי. אליהם מצטרפים, מדי פעם חדשים. אין צורך להירשם לכל הסדרה מראש, אבל צריך לזכור שהאוטובוס מתמלא מיד.

מרכז תעסוקה כושר ופנאי

הזמנה

נופש וטיולים במלון אסיינדה

במרומי הגליל המערבי, ליד כפר הוורדים שוכן מלון הספא והנופש "אחוזה אסיינדה ביער". המלון בנוי כאחוזה ספרדית בתוך חורש טבעי. באחוזה 142 חדרים נעימים ומתחם ספא הממוקם בלב יער פסטורלי במלון ארוחות גורמה משובחות ומנות גליליות ברוח האזור. חוויה של נופש וטיולים באזור קסום.

ראשון-רביעי 11-14/5/2014
3 לילות / 4 ימים על בסיס חצי פנסיון
קפה ועוגה
אוטובוס ומדריך צמודים

תוכנית טיולים תימסר לנרשמים

עלות: 1450 ₪ לאדם בחדר זוגי
פרטים והרשמה 09-7720707

העמותה למען האזרח הוותיק - רעננה

לחברתנו אילנה דרור

משתתפים בצערך וכואבים אתך

במות אחותך צופיה ז"ל

שלא תדעי עוד צער.

חברי ההנהלה, צוות העובדים והמתנדבים



יוך יפה ושיניים בריאות הן דבר חשוב בכל גיל. חיוך יפה ואסתטי תורם לתחושת ביטחון וערך עצמי, והוא חלק מאיכות חיים, שמחת חיים, קשרים חברתיים ומעמד במשפחה ובקהילה.

לבריאות הפה והשיניים חשיבות בשמירה על בריאותנו הכללית. במחקרים נמצא קשר בין מצב בריאות פה ירוד לבין החמרה של מצבי סוכרת ואף לבעיות לב. כמו כן פה בריא מאפשר לעיסה תקינה ולכן תזונה טובה, דיבור ברור ותמיכה בשרירי הפנים. מדוע צצות בעיות השיניים דווקא בגיל השלישי? למעשה מדובר בהחמרת בעיות קיימות ובהאצה של תהליכים פתולוגיים. הבעיות האופייניות לגיל השלישי נחלקות לארבעה תחומים מרכזיים:

1. יובש בפה

הרוק המיוצר על ידי בלוטות בחלל בפה, משמש להגנה טבעית על שלמות רקמות השן. הוא מסייע בפירוק המזון באמצעות אנזימים המצויים בו, קוטל חיידקים על ידי נוגדנים, שוטף את שאריות המזון, מנטרל חלק מהחומציות הנוצרת על ידי החיידקים, ועוזר בלעיסה ובבלעיה.

ירידה בהפרשת הרוק נובעת לרוב משימוש בתרופות הגורמות ליובש בפה, בעיקר תרופות ליתר לחץ דם ולטיפול בדיכאון. גורמים נוספים ליובש בפה הם עישון וצריכת אלכוהול. גם טיפולים הניתנים לחולים אונקולוגיים, כמו טיפולים כימותרפיים או הקרנות באזורי הראש והצוואר מהווים סיבה להפחתת כמות הרוק.

אז מה עושים? הפסקת עישון, הימנעות ממשקאות חריפים והפחתה או הפסקה של צריכת קפאין יכולים בהחלט לסייע. הגברת כמות השתייה, לעיסת מסטיק ללא סוכר לפרק זמן קצר מאוד אחרי הארוחות ושמירה על היגיינה אוראלית, יסייעו אף הם להפחתת היובש בפה. ניתן גם להשתמש בתחליפי רוק, המגיעים בצורה של שטיפות פה וג'ל לצחצוח.

2. נסיגת חניכיים

כאן מדובר בפגיעה במנגנון האחיזה של השיניים – החניכיים והעצם הסמוכה המחזיקים את השן במקומה ותומכים בה. הדבר מביא לחשיפת השורשים ולפגיעה בתמיכת השיניים, עד כדי ניידות השיניים ונשירתן.

אז מה עושים? טיפולי הסרת אבנית לעיתים תכופות יעזרו לשפר את מצב החניכיים ולשמר את אחיזת השיניים. בנוסף ניתן בהחלט לשפר את הבריאות, את איכות החיים ואת הדימוי העצמי באמצעות טיפול משקם.

3. פצעים בפה

כיבים ופצעים בריריות ובחלל פה הם תופעה נפוצה מאוד, ששכיחותם רק עולה בגיל השלישי. הכיבים יכולים להיווצר בעת השימוש בתותבות נשלפות, ומוחמרים בשל תופעת יובש הפה וחוסר בסיכון מספק בין התותבת לרקמות הרכות בפה.

אז מה עושים? ראשית, לא מוותרים על ביקורות סדירות אצל רופא השיניים וזאת על מנת לזהות כיבים או נגעים, לאבחן את זהותם ולקבל החלטות באשר לטיפול בהם.

4. שחיקת שיניים

בחלק לא מבוטל מבני הגיל השלישי קיימת בליה ושחיקה של השיניים הגורמות לפגיעה אסתטית ולקושי בלעיסה. עוד תופעה נפוצה בגיל זה היא הופעתם של שינויים סגיריים – שינויים בסגירת השיניים של שתי הלסתות, כתוצאה משחיקת שיניים או מהידוקן באופן מוגזם. הדבר גורם הן לרגישות יתר בשיניים והן לפגיעה אסתטית עקב אובדן חומר שן, ואפילו יכול להביא לסדקים ולשברים בשיניים.

אז מה עושים? מומלץ לפנות לרופא השיניים לייעוץ ולהתאמת פתרון טיפולי, כגון שימוש במגן שיניים בלילה (סד לילה) ו/או שיקום המשנן השחוק. מהדברים עולה חשיבות רבה ובמיוחד בגיל השלישי לשמור את המשנן הקיים בפרט ואת בריאות הפה בכלל. מומלץ להקפיד על היגיינה מקסימאלית, צחצוח יומיומי ושימוש במברשות איכותיות, בקיסמים ובמכשירי עיסוי לחניכיים. כאשר נתקלים במקרים של פטרת הלשון נדרש גם ניקוי לשון באמצעות מנקה לשון ייעודי. יש חשיבות רבה לביקור תדיר אצל רופא השיניים ואצל השיננית (לפחות פעמיים בשנה) על מנת לאתר בעיות ולטפל בהן מוקדם ככל האפשר.

jackpett@gmail.com



ד"ר יעקב פטש
שתלים דנטליים ואסתטיקה הפה
בוגר אוניברסיטת ת"א
רופא במרפאת פה ולסת
חבר הסגל הרפואי של ביה"ח ברזילי

משתלם בארץ ובחו"ל בשיקום הפה,

שתלים דנטליים ואסתטיקה הפה.

חבר סגל הרפואי של ביה"ח ברזילי

מטפל בחולים סיסטמיים

מטפל בשיטות חדשניות ובטכנולוגיה פורצת דרך



רח' לוי אשכול 2 (פינת אחוזה 79, קומה 2) רעננה
טל. 09-7421264

תובנות פלדנקרייז

מאת: בלומה בינשטוק



עלינו מבחוץ גם רואים אותנו כך. "שבו זקוף. מצב הרוח שלכם יזדקף וישתפר. אנשים שיסתכלו עליכם יעריכו ויכבדו אתכם יותר, והכי חשוב אתם תרגישו יותר טוב ביחס לעצמכם. באוסטרליה נהוג לומר 'לא משנה מה קורה לנו בחיים, תמיד יש להחזיק את הסנטר גבוה'."

בשיטת פלדנקרייז צריך לעזוב את האמביציה, לא להילחם עם הגוף כדי להצליח יותר. "כשאתם משתדלים יותר מדי, אתם עסוקים בהשגת המטרה ומפסיקים לשים לב לדרך שבה אתם נעים אל עבר המטרה. אתם מכווצים את השרירים, נושמים פחות טוב, ואתם מרחיקים את ההצלחה. עזבו את האמביציה, שחקו בדרך, חפשו אפשרויות שונות לבצוע התרגיל, תיהנו מהמשחק עם האפשרויות. כך תגיעו בקלות ובהנאה למקום שאתם רוצים להיות בו. כדאי לאמץ זאת גם בתהליכי חיים אחרים."

"לכל סיטואציה בחיים יש מרכיבים טובים ומרכיבים פחות טובים. אתם בוחרים על מה להסתכל, לחשוב, לדבר ולספר לאחרים. רצוי לבחור בחיובי ובטוב". למשל אם יש כאב בכתף וקשה להרים את היד לכיוון התקרה, אפשר להרים רק קצת, אפשר אולי בכיוון אחר? צריך לחפש מה שאפשרי ולהתקדם לאט לאט לכיוון שישפר את היכולת. "המטרה היא להרחיב את גבולות הביצוע ולעשות את הבלתי אפשרי לאפשרי, אפילו אם זה קשה. את הקשה להפוך לנוח ואת הנוח לנעים."

כשמתחילים תהליך שינוי בחיים כמו החלמה ממחלה או ירידה במשקל, אנחנו שמים לעצמנו מטרה שלפעמים עד להגשמתה עלינו לעבור דרך ארוכה. לרבים מאיתנו אין אורך רוח לעבור את התהליך ואנו מצפים לשינויים ולשיפורים מהירים, ונשברים עם הקושי הראשון. "כדאי וחשוב לשים לב מה ניתן לעשות כרגע, מהו השיפור הקטן האפשרי, ולהעריך אותו. כך מתקדמים שלב שלב אל סוף התהליך ומצליחים בו."

מנטרה שחוזרת בשעורי הפלדנקרייז אומרת: "אם זה לא כף, אז אל תתעייף". נולדנו ליהנות מהחיים ולא לעשות פעולות שגורמות לנו לסבל. ילדים מתנועעים תוך כדי משחק. הם נהנים ומשתעשעים עם גופם ועם התנועה. הם זזים כי זה נעים להם. אין להם מטרה מסוימת. "חפשו דרך ליהנות ולהשתעשע כמו ילדים בכל דבר שאתם עושים."

לפעמים אובדן יכולת, קושי תנועתי וכאב גורמים לנו להרגיש מוגבלים ולפיכך "זקנים". "על ידי תנועות קלות ונעימות בשיטת פלדנקרייז ניתן לחזור מחדש ולשפר פעולות ואיכויות שאבדו ולהרגיש מסוגלים, יכולים, תנועתיים וצעירים. לא משנה בני כמה אנחנו. שווה לנסות."

Shinbet37@gmail.com



יטת פלדנקרייז, הקרויה על שם מפתחה ד"ר משה פלדנקרייז, היא תהליך של למידה באמצעות תנועה. מטרתה להביא את האדם למודעות עצמית ולמימוש הפוטנציאל התנועתי שלו דרך פיתוח המודעות לגופו. ד"ר פלדנקרייז האמין שגוף ונפש מהווים יחידה אחת. שיפורים תנועתיים יביאו לא רק לשכלול יכולתו הפיסית של האדם אלא ישפיעו גם על יכולתו הרגשית, השכלית, התחושתית, ועל האישיות כולה. לעיתים קרובות שיטה זו משמשת כפתח להגדלת האפשרויות של האדם לגבי סביבתו ולגבי חייו.

רינת ברק, המורה שלנו, מצרפת לתרגילים שאנו עושים גם תובנות שיכולות להשפיע על אורח החיים ועל השקפות החיים שלנו.



בשיטת פלדנקרייז בודקים אפשרויות ווריאציות שונות על מנת לעשות אותה תנועה. למשל: להרים את היד לתקרה מלפני הגוף, דרך הצד, עם המבט או ללא המבט. "התזכורת דרך התנועה לכך שיש אפשרויות שונות לעשות אותו הדבר מלמדת אותנו שגם בחיי היום יום יש הרבה אפשרויות ולנו נשאר רק לבחור." בשיעורים אנחנו מחפשים דרך לעשות תנועה או פעולה בצורה נכונה, לפעמים עושים טעויות או שטויות בצורה מכוונת על מנת לחפש ולגלות מהו הדבר הנכון בשבילנו. "גם בחיים זה כך. איך נדע מהו הדבר הנכון אם לא נעשה טעויות בדרך!?"

חשוב לדעת כיצד לעמוד נכון. כשאנו עומדים בכפות רגליים צמודות, הבסיס של גופנו צר ואנחנו מרגישים שאין לנו שווי משקל, דבר אשר מוציא מאיזון גם את שווי המשקל הרגשי (פחדים למיניהם). "אם תעמדו כשיש לכם מרחק גדול יותר בין כפות הרגליים, הבסיס שלכם יהיה רחב ויציב ושיווי המשקל הרגשי יתייצב גם הוא."

חשוב גם לדעת איך לשבת. כשאנו יושבים כפופים ושמוטים, אנו מרגישים נפולים פנימה לתוך עצמנו. אנשים המסתכלים



צילום: מוסי בן-ארויה

שירלי גליק ב"אחוזה בית"

המשקפיים במסגרת חתולית מאוד אופנתיות השנה, אבל מדובר באופנה חולפת. "כבת למשפחת אופטיקאים אני מודעת לקושי בהתאמת משקפיים". המשקפיים צריכים להסתיים היכן שעצמות הלחיים מסתיימות כשהעיניים נמצאות במרכז העדשה. לבעלות מבנה פנים רחב מומלץ לקנות מסגרת מלבנית שתחצה את הפנים. עד כמה שזה יישמע מוזר, גם תיקים יש להתאים למבנה הגוף. לא מומלץ לאישה גדולה ללכת עם תיק ענק, לעומת זאת לנשים המעוניינות לכסות את הבטן כדאי לשקול תיק בעל רצועה אלכסונית.

"הרופא לא מרשה לנו לסחוב תיק בצד", צוחקת אחת הנשים. שירלי מצטרפת לצחוק. "זה נכון, אבל בסופו של דבר זה שיקול אישי". את החגורות מכנה שירלי "הפלפל הלבן" משום שהן יכולות לגנוב את ההצגה. אבזם יפה הוא כמו תכשיט ואם חוגרים את החגורה נכון, היא בהחלט מסייעת לטשטש חסרונות.

ומה צפוי לנו בקיץ הקרוב?

"הקיץ הקרוב" אומרת שירלי, "הולך להפתיע בגדול. במקום שחור וכחול יפרחו המון פרחים על הבגדים, ואפילו פרח אחד גדול ומרכזי. הטרנד השבטי מתחזק, וכן יהיו פרנזים ובגדים בצבע מטאלי, ובצבעי ברונזה וכסף."

Kenig1@bezeqint.net

יפות יפות

מאת: אביבה קניג

חמישים שנה לערך מפרידות בין גילה של הדוגמנית שירלי גליק לבין הדיירות של "אחוזה בית" שהתכנסו ובאו בבוקר יום האישה הבינלאומי לשמוע מפיה של האישה היפה שיעור בסטיילינג ובאקססוריז. "אבל העיקר", חזרה והדגישה גליק, "העיקר הוא החיוך והפגנת הביטחון. הבגד הכי יפה לאישה הוא האופטימיות." זה אולי העיקר אבל בהחלט לא מספיק. הנשים הקשיבו בשקיקה למוצא פיה של גליק, המילים סטיילינג ואקססוריז לא היו חלק מהלקסיקון בארץ לפני חמישה ויותר עשורים. האופנה והאלגנטיות בהחלט היו "אתן מזכירות לי את סבתי", גילתה גליק לנשים, "היא תמיד הקפידה בלבושה והיה לה טעם משובח גם כשהזמנים היו קשים. ממנה למדתי מהו סטייל."

השולחן היה מלא כל טוב בתחום המוצרים המשלימים. היו שם חגורות, צעיפים, קישוטי אופנה, משקפיים ותיקים. ומדוע לא בגדים?

"היום הבאתי את התבלינים שנותנים את הטעם לכל תבשיל" מחייכת גליק, "התכשיטים הופכים כל בגד משעמם למלא שיק וחן. עם זאת, כמו עם תבלינים, צריך להיזהר לא להגזים.."

הצמידים והעגילים זוכים השנה לעדנה. צמידים גדולים ומלאי נוכחות, וגם מהעגילים קשה להתעלם. "עם זאת, חשוב להתאים כל תכשיט לכל אישה על פי מבנה גופה ופניה. כך למשל לא אמליץ לבעלות צוואר קצר עגיל ארוך, אלא דווקא אתאים להן משהו עדין וסולידי. בגדול הכלל הוא להדגיש את תכונות הגוף הטובות ולהצניע במידת האפשר חסרונות, ולכולנו יש כאלה..."
 "גם לך?" מקשות הקשיות.
 "גם לי" מצחקת שירלי.



דבר מצחיק קרה...

מאת: מאיר חוסקובסקי

"רק טרגדיות מהבוקר עד הערב. זה קשה לתאר. למה אנשים אוהבים לסבול פה? הערב, נשתעשע בלבד. הערב קומדיה רבותי" אלו מילות הפתיחה של המחזמר שמשמיע שלמה בר-אבא, כוכב ההצגה. ואכן, זה מה שקורה כשתיאטרון פוגש את עולם הבידור. פרצי צחוק וחיוך בלתי נמחק מעל פרצופי הצופים מספקת הקומדיה מתחילתה ועד סיומה (שעה וארבעים דקות ללא הפסקה). העלילה די שטותית, אך יוצרת מצבים של טעויות ומסבכת את גיבורי העלילה. מדובר בעבד רומאי המבקש לפדות את חירותו ע"י שידוך של בן אדונו עם נערה שכבשה את ליבו.

זו אחת ההפקות היקרות של תיאטרון "הקאמרי" שיש בה אלמנטים קרקסיים, תזמורת חיה וכמובן ממיטב שחקני הדרמה והבידור של התיאטרון. לצידו של בר-אבא מככבים: איתי טיראן, גדי יגיל, רמי ברוך, עזרא דגן, עירית קפלן ועוד רבים וטובים. למי שנמאס מקלאסיקות כבדות בתיאטרון הרפרטוארי, ייהנה במחזמר זה מעלילה משעשעת וממשחק מעולה של 40 משתתפים המגלמים משחק, ריקוד, שירה ולוליינות. את המחזמר ביים עמרי ניצן.

Meir-ch@bezeqint.net

הכופתאה ואני

✪ מאת: לאה קליין

נכדי, כשהיה בן 4, אהב מאוד כופתאות. באחד הימים שאל אותי: "סבתא, הכנת גרוטאות?" סבתי ואמי ערבבו "שמאלץ" (שומן עוף) בעיסת הכופתאות. ה"שמאלץ" היה גם הבסיס ל"גריבאלאך" (בצל, חתיכות עור, מטוגן בשומן עוף) – זה היה מעדן! כיום, כשכולנו עוסקים בדיאטה ובספירת קלוריות, שאלתי את רופאת המשפחה מה דינו של הכולסטרול שלי בפסח? האם גם הוא יחגוג? "תאכלי כופתאה אחת במקום שלוש", ענתה לי, "העיקר שתהני".

בליל הסדר. 'מדוע אוכלים קניידלך בפסח?' התשובה שקיבל: "היהודים במצרים הוכנסו לתוך אזור חסום בחומה גבוהה. משה זרק אבן עגולה בצורת הקניידלך על מנת להרוס את החומה ולשחרר את בני ישראל". (נו, עוד סיפור....). דודי ושהיה מגיע לביקור מארצות הברית כל שנה בפסח, היה מבקש מאמי שתכין לו קניידלך "אבל הכי קשים שאת יכולה", היה אומר, "אזוי וי מוקען הרגענען אונערע שונאים" (כאלה שאפשר להרוג בהם את שונאינו).

בחג הפסח נוהגים לאכול מאכלים מסורתיים סמליים. המצה – לזכר הבצק שלא החמיץ ביציאת מצריים. הזרוע – ביד חזקה ובזרוע נטויה. הביצה – זכר לשורש החיים. המרור – לזכר הימים המרים במצרים. הכרפס – מסמל את האביב והפריחה. מי המלח – לזכר הדמעות בצרותינו. אך מדוע אנו אוכלים כופתאות בפסח? בכל בית סיפורים שונים. מולי בר דוד מספרת בספר הבישול הפולקלורי שלה: "ילד קטן בווינה הוסיף קושייה חמישית

להניח על נייר כסף וליצור גליל או שניים. לשמור בקירור. (אפשר להקפיא לזמן רב).

והרי אתכון לכופתאה קצת שונה:

פשטידת בשר עם שזיפים -

(נעמי קובריגרו):



1/2 קילו שזיפים יבשים מגולענים
1 בצל גדול

1/2 קילו בשר טחון
2 ביצים
1 כף דבש
קינמון, מלח, פלפל

להשרות את השזיפים בין אדום חם כחצי שעה. לקצוץ את הבצל ולטגן. להוציא את השזיפים מהיין ולהוסיף לבצל, להמשיך לטגן עד שזה נעשה כמו מרקחת. להוסיף את הבשר ולהמשיך לערבב על האש עד שהצבע מתחלף. להוסיף את הדבש והתבלינים ולערבב. כשמתקרר, להוסיף את הביצים. לשמן תבנית עגולה מספר 24 משומנת ולפזר מעט קמח מצה, להכניס את כל התערובת ולאפות בחום של 180 מעלות.

- 1 מצה
- 2 ביצים
- 5 כפות קמח מצה
- 2 תפוחי אדמה מבושלים ומעוכים
- 1 כף שמן
- מלח, פלפל
- 1/4 כפית אבקת זנגביל

להשרות את המצה במים ולסחוט. להוסיף את כל החומרים ולערבב היטב. לצנן שעה במקרר. להרתיח 4 כוסות מים עם 2 כפות אבקת מרק עוף. ליצור מהתערובת המצוננת 8 כדורים ולהכניס למרק הרותח. להמשיך לבשל על אש נמוכה כ-20-25 דקות.

שתיים מחברותיי להתעמלות במים נתנו לי את המתכונים שהן נוהגות לעשות מדי שנה בפסח.

רולדה של מצה עם פירות יבשים

(יוכי סלם):

- 3 מצות
 - 100 גרם שוקולד מריר
 - 100 גרם חמאה
 - 1/4 כוס סוכר
 - 1 כף קוניאק
- פירות יבשים: חופן שזיפים, חופן מישמש, חופן צימוקים, חופן אגוזי מלך או פקאן.
- להמיס את השוקולד והחמאה, לפזר את המצות לחתיכות קטנטנות. לקצוץ את הפירות. לערבב את כל החומרים.

הצעה לקישוט השולחן:

נכדיי ואני אספנו גלילי קרטון של נייר טואלט וריססנו אותם בספריי זהב. אפשר לעשות בהם שימושים רבים: להשחיל בהם פרחים, מפיות נייר צבעוניות, לכתוב על הגלילים ברכה, שמות האורחים, להכניס סכו"ם או אפילו להכניס מתנה קטנה-הפתעה.

Cleah1@walla.com

31 העמותה למען האזרח הוותיק רעננה
מרכז תעסוקה כושר ופנאי

**הזמנה להפנינג
"שוק המציאות"**
יום שני, 19.5.2014, 19:00-10:00



"שוק המציאות, שוק המציאות, איזה פלאים,
איזה פלאות, הזדמנויות... מאוד מפתיעות..." נתן אלטרמן

**דוכנים | יד שנייה | שוק אוכל
שוק איכרים | מוזיקה חיה | בית קפה
ספרים | מתנות | כלי בית | תיקים ותכשיטים
זומבה ושיעורי כושר | חדש - מתחם פעילות לילדים
כניסה חופשית - כולם מוזמנים**

**כל ההכנסות לעמותה למען האזרח הוותיק רעננה
נשמח לקבל תרומות: ספרים, כלי בית, תמונות, תכשיטים,
תיקים, מתנות, ריהוט קטן ועוד... טל' 052-4045947
לפרטים: מרכז תעסוקה כושר ופנאי, רח' ההגנה 114 רעננה, טל' 09-7720707**



העמותה למען האזרח הוותיק - רעננה

**לגמלאי העיר,
למבקרי מרכז היום לקשיש ועובדיו,
למבקרי מרכז תעסוקה כושר ופנאי ועובדיו
למתנדבי העמותה ולכל תושבי רעננה,**

*אגרא זו אנו שאר, בריאות, אשכול, האלה,
בטחון וסקר בצבאנו.*

חיימקה פרלשטיין **מאיר קצין**
מנכ"ל העמותה יו"ר העמותה

**יש קלנועית
יש טרנספורט**



EV rider

- ✓ קיפול מהיר ב-5 שלבים
- ✓ קל מאוד לתנועה בשטחים ציבוריים קניונים, בתי מלון ושדות תעופה
- ✓ שטח איחסון קטן
- ✓ מאפשר להטסה ע"י חברות התעופה
- ✓ מבנוט סלע / אטו / 24 חלץ
- ✓ נוחות נסיעה כ-15 קילומטר (כוללת מלאה)
- ✓ משקל כולל מוללה 26 ק"ג

transport

לפרטים: 050-5291797 | מייל: titraltd@gmail.com



העמותה למען האזרח הוותיק - רעננה
רח' ההגנה 114, פינת רחוב חנה סנש, רעננה
טלפון: 09-7747041 / פקס: 09-7729320

מרכז יום לקשיש ברעננה

תוכניות מיוחדות לחודש אפריל 2014

- ◀ **יום רביעי 2.04.14 בשעה 10.30** - פעילות משותפת לחג הפסח עם תלמידי בית ספר "מיתרים" והמורה חנן.
- ◀ **יום חמישי 03.04.14 בשעה 10.30** - הופעה של הזמר קובי חינוקיס.
- ◀ **יום חמישי 10.04.14 בשעה 10.30** - "לקראת חג הפסח" שר ומספר איתמר הולין.
- ◀ **יום חמישי 24.04.14 בשעה 10.30** - מסיבת יום הולדת לחברים שנולדו בחודש אפריל והופעה של הזמר אבי רוזו.

מכירות במרכז היום:

- ◀ **יום ראשון 06.04.14** - מכירת נעליים ברחבת הכניסה בין השעות 10.00-12.00 של חברת פלייפוט.
- ◀ **יום רביעי 30.04.14** - מכירת לבני נשים ברחבת הכניסה 10.00-12.00

* ייתכנו שינויים בתוכנית.

המזנוניים אבא ואמא

**נא להתקשר למרכז יום לקשיש ולהרשם
טל. 09-7711598**