

עיתון גימלאי כפר-סבא

גימלאי תו



גיליון מס' 68, טבט - שבט תשע"ה, ינואר-פברואר 2015

העמותה למען האזרח הוותיק כפר סבא, בשיתוף עיריית כפר סבא - המחלקה לטיפול באוכלוסייה המבוגרת

יום הולדת 100 לתושבים בכפר סבא

ג'פרי לידר - מנהל מרכז יום



בשמחה של רבקה ומשפחתה. רבקה התנדבה שנים רבות בבית החולים 'מאיר' והיא מהמבקרים הראשונים במרכז היום-החילה לבקר ב-1993! היא מספרת: "כפר סבא זה הבית שלי. חמשפעים בשבוע אני באה למרכז היום לקשיש ונהדר כאן. אני מקפידה לבצע התעמלות וזה מעניק לי אנרגיות רבות."

חתן יום-ההולדת **מר מנשה דינר**, חוגג שמחה כפולה. השנה הוא ואשתו חסיה חוגגים 70 שנות נישואין. החינך של שני בני הזוג פשוט האיר את כל האולם! מנשה הוא ניצול שואה מפולין ומרבה לבקר במרכז היום לקשיש ולקחת חלק במגוון הפעילויות במרכז. הוא מספר כי "כפר-סבא התפתחה מאוד בשנים האחרונות. זה מקום טוב לגור בו, אני מאוד מחובר לעיר."

במעמד המרגש הזה, אמר **יהודה בן-חמו**, **ראש העיר**: "אני גאה בהון האנושי האיכותי, הוותיק, הערכי והאיכפתי שהעיר כפר-סבא התברכה בו. אני מברך את בני העיר אשר הגיעו לגיל מאה. נסיון החיים שלהם מייצג את היסודות האינטימיים והחזקים עליהם בנויה ונשענת חברתנו. כעיר קהילתית הדוגלת בערכי האנושיות ואהבת האדם יש לנו חובה מוסרית וערכית כלפי הדור הוותיק, שהקים ובנה את עירנו כפר-סבא, ואני שמח כי נפלה בחלקנו ההזדמנות לחגוג עימם יום הולדת חגיגי ומרגש זה." כאשר רצה הנביא זכריה לתאר באוזני שומעיו, במה יתאפיינו הימים הטובים בעתיד לבוא, הוא אמר: "כה אמר, ה' צבאות, עד ישוב זקנים וזקנות, ברחובות ירושלים, ואיש משענתו בידו, מרב ימים. ורחובות העיר ימלאו, ילדים וילדות, משחקים ברחובותיה". (זכריה ח' ד'): אשרינו שהגענו לימים כאלה, בכפר-סבא, וכולנו מאחלים עוד שנים טובות של בריאות ושמחה לבני המאה האלה.

בערב חנוכה, התקיים אירוע של פעם במאה שנים - יום הולדת לבני 100, במרכז היום לקשיש בכפר-סבא. ג'פרי לידר מנהל מרכז היום לקשיש ומרכז היום יזמו את האירוע, שבו צויין יום הולדתם של שלושה מתושבי העיר, אשר חוגגים **יום הולדת מאה**.

האירוע נחוג במעמד ראש העיר, והופק ע"י מלכה מאיה, רכזת חוגים של המרכז יום.

האירוע החגיגי במיוחד הוא חלק מתוכנית רב דורי המתקיימת במרכז היום מדי שנים הכוללת מסיבות משותפות לחוגגי ימי הולדת יחד עם בני משפחותיהם.

אך הפעם מדובר על אירוע מיוחד מאד! החוגגים נהנו מהופעה של זמר, ריקודים ועוגות יום-הולדת בלונים חיוכים והרבה שמחה. האירוע היחודי נערך לראשונה בעיר התקיים באווירה חגיגית ומרגשת במרכז היום לקשיש. 'המרכז' הינו אחד המפעלים הקהילתיים החשובים ביותר העומדים לרשות הציבור בעיר. המרכז מנוהל ע"י **סביון - העמותה לאזרח**

הותיק כפר סבא (לשעבר העמותה למען הקשיש) שעובדת בפיקוח משרד העבודה והרווחה ובשיתוף עם עיריית כפר-סבא. מאות קשישים בני העיר הינם חברים במרכז היום לקשיש והם נהנים ממגוון רחב של שירותים המוענקים באהבה רבה. במסגרת זאת מתקיימות פעילויות שונות שמועברות על ידי עובדים מקצועיים ומיומנים ובסיוע מתנדבים מסורים.

החברים הוותיקים שחגגו כללו את **יונה קרוואני**, הגב' שעלתה מתימן ישר לכפר-סבא בשנת 1949. ליונה עשרות נכדים, עשרות נינים ואפילו בני-נינים. יונה מספרת כי "המתכון לאריכות ימים הוא אוכל טבעי, הכי פשוט, הרבה ירקות ומרק תימני טעים."

כמו כן, חוגגת הגב' **רבקה שטיינבוך**, שהחליטה לעלות ארצה בגיל 18 מפולין ולהתיישב במושבה כפר-סבא. רבקה למדה עברית אצל יקירת כפר-סבא, הגב' טובה גלר, שהגיעה במיוחד להשתתף

ב-27.3.2015
עוברים לשעון קיץ



משפחה לא בוחרים!

"מהו הדבר הראשון שעולה בדעתך, כשאתה שומע את המילה 'משפחה'?" לכל אחד תשובה משלו: אלבום תמונות מצהיבות או לחילופין תמונות על גבי מסך השחנבון (=סמרטפון), סיפורי חיים מפותלים או סיפורי 'חוכמות' של הנכדים, סעודת ערב שבת, סדר פסח, עבודת שורשים, שאלות מטרידות של 'ידודות' בדיוק בזמן הלא-מתאים, ביטויי שמחה ואושר כשנוסף תינוק לשבט, מרירות עתיקת-יומין שאין לה פשר לאדם מסויים, ואפילו 'ווטס-אפ' משפחתי-עדכני שמשאיר את כולנו בעניינים... רובנו חברים 'במועדון' הזה, תמיד זה המועדון שלא בחרנו בו (וגם הוא לא בחר בנו) אבל אנחנו בו לטוב וגם לפחות-טוב.

לב טולסטוי, במשפט הפותח את הרומן **'אנה קרנינה'** כותב: **"כל המשפחות המאושרות - מאושרות באותה הדרך, וכל משפחה אומללה - אומללה בדרכה שלה"**.

רבים מצטטים משפט זה. נשאלת כמובן שאלה: עד כמה משקפת אמירה זאת את המציאות המוכרת לנו? מי יכול להגדיר את האושר? ומהי ההגדרה? נסתפק בהיגד: כל משפחה מתקיימת ומתפקדת, לפי דרכה!

בשנים האחרונות נהוג במקומותינו לציין את יום-המשפחה, בכל שנה בתאריך העברי: ל' בשבט. השנה חל יום זה ב-19

בפברואר.

בשנים שעברו, נהגו לציין יום זה בשם: 'יום האם', וזהו מנהג שייבאנו ממדינות הים (אירופה ואמריקה), אבל התאמנו אותו לרוח הישראלית. בשנות ה-50, החלו לחוג את היום הזה בחיפה ביוזמתו של ראש-העיר 'המיתולוגי' שלה, אבא חושי. בעקבותיה של עיר הכרמל, הלכו גם ערים אחרות, עד שהוחלט להאחיד את כל התאריכים ולציין **'יום האם'** ישראלי ב-ל' בשבט. יום זה נקבע כי היה זה יום פטירתה של הנרייטה סאלד, שהיתה ממייסדות 'הדסה' ושנחשבה לאם 'עליית הנוער', (למרות שיש על כך ויכוח) ונפטרה ערירית. מאוחר יותר - הגיעו למסקנה שיהא זה יותר 'תקין פוליטי' אם נכנה את היום: **יום המשפחה**. ואכן כך זה בימינו אלה. ציון יום מיוחד למושג 'משפחה' בא להדגיש, אולי את המובן מאליו, לכל אדם צריכה להיות מחוייבות לבני משפחתו ועליו לתרום - יחד עם שותפיו - לתא המשפחתי.

ישנה אמרה: **"בני-אדם נקראים בין שני רצונות: האחד - להשתייך ולהרגיש בטוחים, והשני - להיות חופשיים!"** אימרה זאת, מבטאת את כל המהות של הרצון, היכולת והצורך להיות בן-משפחה. המושג 'משפחה' עבר כל כך הרבה גילגולים, גם בזמן וגם במרחב הגיאוגרפי. כאן - בישראל של שנת 2015 כבר מותר ואפשר להגדיר זאת, כמעט

בכל צורה והרכב ששני בני-אדם או יותר רוצים להגדיר את עצמם. וזה יפה - כי זוהי מהות החופש!

יום המשפחה, הוא יום שמאירים בו היבטים שונים בהקשר למושג המשפחה. אנחנו, בני הגיל השלישי - מכירים הרבה יותר טוב מגילאים אחרים את הנושא הזה. נסיון החיים הוא המורה הטוב ביותר. משפחה היא מארג עדין ומורכב, צריך להתנהל בתוכה ברגישות רבה ובהתחשבות עצומה, פעמים רבות זה קשה ומסובך, לעיתים אפילו בלתי אפשרי, אבל זה החלק החשוב בחיים לטוב ולרע, ועם כל אלה עלינו להשלים. בגני-הילדים לומדים כעת שירים חדשים בשיבחה של אמא ובחשיבותו של אבא, בבתי-הספר מספרים את תולדות המשפחות השונות, המבוגרים - משתדלים לזכור ולומר כמה מילים לדור הבוגר מהם. יחד עם זאת עלינו לזכור את אלה שחיים בינינו ואשר חיים לבדם, אם משום שבני משפחתם מתגוררים בארץ אחרת, או אחרים שאיבדו את יקיריהם. זה הזמן לעשות משהו ולקרר אותם בכל דרך שנמצא לנכון, להמציא עבורם את תחושת-השייכות המשפחתית, שהרי נאמר במקורותינו: **"טוב שכן קרוב מֵאֵחָ רָחוֹק"** (משלי כ"ז י').

תאיר אלוף

פרוייקט שירים ושירה של הדור הראשון לשואה

יערך בת"א ובמקומות נוספים בארץ.
5. הוצאת ספר מקומי עם שירי הדור הראשון באזור שבו מתקיים האיסוף.
6. נתינת לגיטימציה לדרך ביטוי זו והאפשרות לעסוק בה, גם כאשר כותבים למגירה.

כמובן, כל פרסום באם יעשה, יעשה בידיעת ובחתימת הכותב.

בימים אלה החל תהליך איסוף שירים ושירה של הדור הראשון לשואה. הפרוייקט נערך בשיתוף פעולה עם מוזיאון "יד ושם".

מטרות הפרוייקט:

1. שימור למען הדורות הבאים ב"יד ושם" או במוסד אחר המנציח את נושא השואה ואת ניצולי השואה.
2. מחקר בנושאי השירה שנכתבה ע"י הדור הראשון לשואה.
3. איסוף השירים לצורך הוצאת ספר שירה של הדור הראשון לשואה.
4. ערב שיעסוק בשירת הדור הראשון,

פרוייקט שירים ושירה

של הדור הראשון לשואה

בשלב ראשון אתם מתבקשים ליצור קשר על מנת שנוכל לקיים מפגש שבו יוצג הפרוייקט ותינתן הזדמנות למעוניינים להציג את השירים.

אנא פנו לנאווה

09-7676452

054-4810782

סיום איסוף השירים 15.3.15

עורכת ראשית: תאיר אלוף ■ **חברי המערכת:** דוד אלדר, שפרה אנטמן, ברוך בר-סלע, יהודה זיסמן, פנינה מלך, יצי רז, רות שמאי, ניצה זיידל, סוניה פלדמן ■ **המו"ל:** "סביון" - העמותה למען האזרח הוותיק - כפר-סבא ■ **רכזת המערכת:** נאוה סלומון, זהבה באום, מורן שפיר ■ **כתובת המערכת:** תל-חי 4, כפר-סבא, טל': 09-7676452, פקס: 09-7666997 ■ **עיצוב גרפי ודפוס:** זיגוג הפקות בע"מ 09-7495959

אוהבים את הרהיטים שלכם? ... רוצים להתחדש?

"גיא ריפוד וחידוש רהיטים"

הינה מרפדייה משפחתית מכפר אז"ר בעלת מסורת בחידוש וריפוד רהיטים. ביכולתנו לבצע חידוש לכל סוג של רהיט, כולל החלפת בד/עור, ספוג המילוי, תיקוני עץ וצביעה.



חיסכון ניכר בהשוואה לקניית רהיט חדש

התקשרו עוד היום

"גיא ריפוד וחידוש רהיטים"

מכפר אז"ר

054-6631364

www.lipson.co.il

נציג החברה יגיע לביתכם עם מבחר בדים ורעיונות לחידוש ללא כל התחייבות מצידכם.

סייפא וספרא - אברהם פרי [פרלוב]

ראיין, כתב וצילם - ברוך בר-סלע

עיצור ויצמן ז"ל היה מגיע לאירועים, אף שכבר לא היה איש חיל-האוויר, והתנאי: "אם פרי כתב - אז אני בא!"

בשנת 2000 פירסם אברהם פרי את ספרו "טרפז". כ-30 שנה חלפו מאז מלחמת ההתשה: "נווט הטייסת, עידו אמבר, ביקשני להוציא ספר על מנת שהתקופה והפעילות הצבאית החשובה הזאת לא תישכח". לצורך זה, הסופר וטייס אל-על, ביקש לטוס לבנגקוק ובזמן החנייה שכן הנחיתה להמראה ישב וכתב את הספר. כך במשך שנה! הספר זכה להצלחה בחוגים המקצועיים.

לאחר הפרישה מאל-על פרי, בזמנו החופשי עוסק באסטרטגיה, מתעניין במדעי כדור-הארץ, לא מחמיץ לימודים אודות נדידת יבשות והרי-געש ואף נוסע לאתרים רבים כאלה.

את הכתיבה אינו זונח: הוא כתב כבר ארבע טיוטות לספרים שעדיין לא יצאו לאור.

בין לבין נשא לאשה את חביבה, שהיתה פקידת המפקד של בסיס חצור, שתמכה ודאגה לו במשך השנים ולהם שלושה ילדים בוגרים, שדואגים לעתידם של שמונת הנכדים.

כאקורד סיום, בן-שיחי שפעל בחייו, למד וראה, אף השמיע ביקורת: "כמי שעוקב אחרי הנעשה במדינה ובצבא, אני מצר על שהסטנדרטים הנהוגים בחה"א לא הפכו לנחלת הכלל. אני מעדיף את הרוח, תרבות ההתנהגות, החתירה להישגיות שנקבעו בחיל-האוויר מאז ראשית הקמתו".



אמריקאיים "בל 205". לאחר בחינת המסוק והמלצה לרכוש אותו, מסוקים אלה החליפו את מסוקי-הבוכנה והם היוו את 'עמוד השדרה' של המסוקים בצה"ל.

לאחר לימודים בפו"ם מונה אברהם למפקד טייסת מסוקים צרפתיים כבדים - 'סופר פרלון'. במלחמת-ההתשה (1969) הטייסת ביצעה עשרות גיחות ארוכות טווח, שש מהן מעבר לנילוס ואחת הפעולות הידועות היתה הבאת המכ"ם הרוסי!

ב-1971, כשלא היו עוד תפקידים טיסתיים אלא פיקודיים, בחר המסוקאי לפרוש ולהטיס את מטוסי "אל על", וזאת עשה במשך 32 שנים.

בגיל 65, אחרי 47 שנות הטסת מטוסים - פרש הטייס כחוק, מהגה המטוס.

אך "הסייפא" מוכר לי גם כ"ספרא": "אכן הכישרון לכתיבה התגלה בי כבר בתיכון, וחיבורי זכו להקראה בכיתה. כאשר המורה לספרות בתיכון ביקש לכתוב: "מקומות יפים שהייתי בהם בארץ", כתבתי על פסגות כגון המוחרקה - כבמעוף מטוס, אך גם על סוליות נעלי-ההתעמלות המשופשפות והחלקות, כתבתי סונטות ואף חרזתי. אפילו, בהיותי בקורס טיס, חרזתי, כמו למשל: "אולי אתה מופתע / אולי אתה נדהם / אך ספר זה שייך - לפרי אברהם".

"אני הייתי הכתבן של טייסת המסוקים בהן ההופעות היו של הטייסים עצמם:

בסלון המשפחתי הנעים והאסתטי, נחשפתי לסיפורים חדשים, שלא סופרו מעולם, כפי הנראה, בשל צניעותו של בן-שיחי, אברהם פרי (פרלוב) יליד 1938. מסעו הראשון החל בעגלה רתומה לסוס, הנהוגה בידי השכנה שרה מרחוב התחייה בכפ"ס, לביה"ח 'בילינסון' כשהוא בבטן אימו שכרעה ללדת. במשך שנים סיפרה האם, כי לאורך מסלול ההובלה ראתה מדורות ורק ברבות השנים (כשהתאריך העברי והלועזי התמזגו) הובן, כי היה זה ערב ל"ג בעומר.

ימי הילדות של הנער האדמוני וירוק העיניים, עברו בביתו השכור של מר אברהם דרויאן (היום שוק העיר). בהמשך היה עד לצמיחת שכונת 'למפרט'. את תקופת הלימודים בבית הספר היסודי, בילה בביה"ס 'אוישיסקין' והוא בן המחזור הראשון ב'ברנר'. בהמשך - את תיכון 'כצנלסון' סיים עם חברו יצחק ולד.

"בבית-הספר", מספר אברהם, "כולם ידעו שאני 'משוגע' לטייס וחייב לשבת סמוך לחלון. בכל פעם שעבר מטס מעל המושבה, הייתי מודיע לכולם מהו סוג המטוס שחלף בשמיים!"

כבר בהיותו בן שלוש-עשרה, חרץ את גורלו המקצועי בהצטרפותו לקלוב התעופה בעיר, לימים - 'גדנ"ע אוויר'. כאן הוא בנה טיסנים ולמד את תאוריות התעופה. בחופשות בילה בקורסים בבסיסי חיל-האוויר וכך 'התחכם' במטוסים. כשהיה בן 17 אף זכה לספר הוקרה מידי ראש העיר מר סורקיס כיוון שנשלח לארה"ב במסגרת משלחת בת חמישה גדנ"ע-אוויר, לייצג את ישראל בכינוס עולמי.

הנער בן השמונה-עשרה, שהיה שם-דבר בכפר-סבא, ונישבה ביופי המטוסים, התגייס לצה"ל ועבר את קורס הטיס. לאחר ששירת כטייס על מטוס הימיסטר, היה למדריך טיסה. בהמשך נשלח לארה"ב ובמסגרת חיל היבשה האמריקאי היה בין ראשוני החיל שהקימו את טייסת המסוקים הראשונה. במשך השנים אברהם המשיך לעלות בדרגות

ובתפקידים, וב-1966 התפרסם כטייס שהציל שלושים איש ואישה באסון שריפת בניין "צים" בת"א. את בתה החיילת של אחת הניצולות, שהיתה ברחם אמה בעת האסון, זכה לפגוש לאחר שנים במסגרת שעשועון טלוויזיוני...

במלחמת ששת-הימים השתתף עם טייסת "סיקורסקי 58" בפעולות כיבוש - מרמת-הגולן ועד שארם-א-שייח, ומאות גיחות לחילוץ פצועים וטייסים. לאחר מלחמה זאת, האמריקאיים סירבו למכור למדינת ישראל מטוסים ישירות אלא בעקיפין מידי מדינה אחרת. אז נשלח הטייס פרי בראש צוות לאיטליה, למפעל "אוגוסטה בל" שייצרה מסוקים

קהילה תומכת - אנחנו כאן בשבילכם!

אב קהילה, פעילויות חברתיות, תיקונים קלים,

מוקד לרפואה דחופה.

קהילה תומכת

09-7667669, 09-7678922

09-7665151

המלצה לסרט: "מר טרנר"

רות שמאי

חלק גדול מחייו בטבע, בין דייגים וספינים וניסה לתרגם את מה שראה, בעזרת אפקטים של אור וצבע, לציורים הנפלאים שממלאים, עד היום, מוזיאונים וגלריות בכל העולם. הוא היה צייר מוערך עוד בחייו והשפיע על אמנים שחיו אחריו. לטעמי - זהו סרט חובה.



השחקן הנפלא טימותי ספול בתפקיד הצייר טרנר

ואפילו אסונות שנגרמים כתוצאה מכך: הוא צייר אניות מפליגות בים סוער, חופי ים אינסופיים ועוד. הציור הידוע ביותר שלו הוא "ספינת העבדים" שבאמצעותו הוא הביע את הזדהותו עם הנושא הכאוב של העבדות.

תיאור היחסים בין האמן לאביו מרגש באופן מיוחד. האב היה כה גאה בו וגם השפיע מאד על עבודתו, אך בשל אופיו הקשה של הצייר היחסים האלה היו מאד לא-פשוטים. הדמויות האחרות המתוארות בסרט, מתייחסות בעיקר אל דמותו של טרנר, אך יש ביניהן יחסי אמפטיה, ודרך אפשר להבין כמה קשה לחיות במחיצתו של גאון שהוא אדם קשה ותובעני. כך העוזרת שלו שנכנעת לפניו, המאהבת שלו, שיוולדת לו ילדים ואביו שהופך להיות עוזר שלו והוא בונה מסגרות לתמונותיו, כך גם עם האשה שאיתה הוא מוצא זוגיות מלאה האהבה בסוף חייו, היחסים איתה מרככים את הסבל ממחלתו - עד מותו. טרנר, שהתחיל לצייר כבר בגיל 11, בילה

לאחרונה, צפיתי בסרט "מר טרנר". בסרט זה מתוארים חייו של האמן האנגלי ויליאם טרנר, אחד מגדולי הציירים של בריטניה לפני כמאתים שנה. הסרט מעניין, עשוי להפליא ומתאר בדיוק רב את התקופה בה מתרחשים האירועים המתוארים בו, ראשית המאה ה-19 באנגליה. משחקם של השחקנים מעולה (כמו שהאנגלים יודעים). הסרט מתאר צדדים שונים באישיותו של האמן שהשפיעו על ציוריו המיוחדים. הנושא המרכזי שלו היה הנוף שבסביבתו, והנופים הנפלאים שנראים על המסך גורמים לכך שאתה, הצופה, מרגיש כאילו אתה הוא זה שעומד מול התמונה המצויירת באחד המוזיאונים. טרנר היה צייר רומנטי שהושפע בתחילת דרכו מהציירים הפלמים וגם מזכיר ביצירותיו את הטכניקה של האימפרסיוניסטים. הנושאים העיקרים שהעסיקו אותו היו: נופים, גם ביבשה ובעיקר בים. הוא צייר את הנופים האלה כך שאפשר להתרשם מכוחו של הטבע

חבט נוסף על כעס

עירית יניר - מטפלת אישית, זוגית ומשפחתית

לא נורא - ובלבד שנהיה ערים לכך ונוכל לחזור לשיח ענייני.

ישנם מספר כללים בסיסיים לניהול הכעס: *התייחס/י לעניין ספציפי ונקודתי, ואל תכניס/י לאותה חבילה חשבונות ישנים *דבר/י בלשון "אני" - "אני כועס ומרגיש פגוע כיון שחשוב לי השיתוף בינינו.

*אל תדבר/י בלשון "את/ה" - "את/ה היצור הכי בלתי מתחשב שראיתי אי פעם..."

*התייחס/י למעשה ולהתנהגות ולא לתכונות אישיות - "זה שהוצאת כסף בלי תיאום גרם לכך שעכשיו אנחנו במינוס גדול", ולא "את בזבזנית חסרת תקנה."

והחשוב מכל - דעו להתפייס לאחר שוך הכעס!

במערכות יחסים שיכולות להיות חשובות לנו עד מאוד.

לעומת זאת, כאשר אנחנו מנהלים את הכעס, הוא עשוי לשמש כלי תקשורת יעיל וקונסטרוקטיבי. כמו האם שאומרת לבנה: "אני כועסת עליך, כי לקחת סוכריות ללא רשות", או המורה שמבטאת את כעסה על התלמידים המפריעים לשיעור (בלי לצאת מכליה!); או הבעל האומר לאשתו: "אני כועס, כי הוצאת כל כך הרבה כסף בלי לשתף ולתאם."

ביטויי כעס אשר נשלטים, מבהירים מהם הגבולות החשובים והנכונים לנו, ואם אנו מציבים אותם כראוי, הם פותחים פתח לפתרון בונה של הקונפליקט. האם מבהירה לילד שעליו לבקש רשות בעניינים מסויימים, המורה מבהירה לתלמידים מהן ההתנהגויות המפריעות, שאיננה מוכנה לקבל, ובן הזוג מבהיר לבת זוגו שבעניינים הנוגעים לשניהם חשוב לתקשר, לשתף ולתאם. גם אם הרמנו את קולנו מעט בשעת הכעס,

כעסים הם חלק מהחיים. נכון, לא נעים לכעוס, אבל לכעס יש תפקיד חשוב בחיינו. הכעס הוא רגש, אבל ביטוייו הם דרך חשובה של תקשורת. כשאנו מבטאים כעס, אנחנו מצהירים על הגבולות שלנו ביחס לזולת. זוהי מעין אזהרה: "עד כאן!" בדומה לגורילה, המתופף על חזהו כדי להזהיר מפני חציית-הגבולות ופלישה לטריטוריה שלו, שעליה הוא מוכן להגן, כך גם הכעס שאנו מבטאים 'מודיע' לאחר, על מה חשוב לנו להגן ולא לוותר.

החכמה איננה לא לכעוס או להיפטר מהכעס, אלא לדעת איך "להסתדר" איתו. לא לתת לכעס לנהל אותנו, אלא אנחנו ננהל אותו. כאשר הכעס ינהל אותנו, הרי שאנו עלולים לגלוש לקשת שלמה של רגשות שאינם תורמים לא לנו ולא לסובבים אותנו - כגון תוקפנות, תחושת קרבנות והאשמת הזולת, מרידות, כעס על עצמנו שאנו כועסים, בושה על שיצאנו מכלינו ואיבדנו שליטה, הסלמה של הקונפליקט במקום פיתרון, ופגיעה

ברידג'

ורדה ממון

הזדמנות לסימון

מחלק: צפון פגיעים: כולם

ההכרזות:

צפון	דרום	מזרח	מערב
Pass	1 NT	Pass	Pass
Pass			

החלוקה

♠ J962

♥ J7

♦ A763

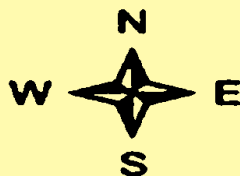
♣ Q52

♠ T4

♥ T63

♦ K852

♣ 9743



♠ AKQ7

♥ Q4

♦ QT94

♣ KJT

♠ 853

♥ AK9852

♦ J

♣ A86

מהלך המשחק:

דרום היה להוט לקדם מהר את סדרת ההארט היפה כל עוד ה-A -קלאב בידו לכניסה עתידית. לפי כך, הוא הוביל ב-A-הארט עליו שרת שותפו ב-J-הארט והמשיך ב-K-הארט ובהארט שלישי בו זכה הכרוז עם ה-10 הארט בדומם. משם שיחק ספייד נמוך אל ה-A-ספייד שבידו והמשיך ב-Q-דיימונד. דרום שירת ב-J-דיימונד שלו, נמוך שוחק בדומם וצפון דכה ב-A-דיימונד. לאחר מחשבה קצרה הוא שיחק J ספייד בו זכה הכרוז שהזדרז וגבה גם את יתר 4 הלקיחות (עוד אחת בספייד ושלוש בדיימונד) להשלמת החוזה. כאשר בסופו של משחק נגלה ה-A -קלאב של דרום אמר שותפו: מצטער פרטנר. לא יכולתי לדעת איך להגיע לידך לכן ניסיתי למזער נזקים ב"לא למכור" את המלכה קלאב שלי ולפחות לשריין לקיחה בספייד. דרום המאוכזב השיב והסביר לשותפו שאם הוא היה מתאפק ולא זוכה ב-A-דיימונד בפעם הראשונה, הרי בסיבוב דיימונד השני הוא דרום שנשאר ללא דיימונדים יכול היה להשליך קלף שמסמן את סדרתו המועדפת! אילו רק ניתנה לו הזדמנות.....



שלולית החורף

ברוך בר-סלע



הביולוגי ועל עופות המים.

רשות הטבע והגנים מופקדת על אכירת החוק ושמירת השלוליות כגון: בריכת יער בחדרה, בריכת געש, בקעת נטופה ועוד. מומלץ לבקר במקום לאחר הגשמים כשהשלולית מלאה או בהתהוותה!

לבאים מכפר סבא : בהגיעכם לצומת "איכאה" בכביש 2 המשיכו מערבה לכיוון נתניה וסעו בשדרות בן גוריון כ-1.5 ק"מ. מימין [צפונית מזרחית לשמורת אירוס הארגמן] תתגלה שלולית דורה.

ה-20 ואדמתה הכבדה מסוג "נזאז" מונעת חילחול המים. השלולית מכילה בעלי-חיים טיפוסיים לה: בע"ח ימיים, בע"ח חד-תאיים, סלמנדרה מצויה, צפרדע הנחלים, טריטון הפסים ועוד. כמו כן יש בה פרחים מסוגים שונים...

במפות החברה הבריטית לחקירות א"י מ-1880 שם השלולית: "הביצה של ההודי" אולם שמה "שלולית דורה" ניתן לה ע"ש אשתו של דן אבן, שהיה מפקד חטיבת אלכסנדרוני במלחמת העצמאות ומפקד הבסיס הצבאי שהיה במקום. לפנים היה זה בסיס צבאי בריטי.

מסביב לשלולית עשרות אקליפטוסים שהובאו מחדרה וניטעו ע"י סמיר אפנדי לשם ייבוש הביצות.

כיום בסמוך לשלולית ישנו פארק, גן שעשועים והמקום מרהיב ביופיו! ממשלת ישראל חתומה מאז 1992-3 על אמנות ריו ומרסר, לשימור מקווי-מים, מתוך הכרה בצורך לשמור על המגוון

אנחנו כבר בעיצומו של החורף, והגשמים - השנה - יורדים בעוז. כמויות גדולות של משקעים יורדות בפרק זמן קצר יחסית, ובמקומות רבים אין הקרקע מסוגלת עוד לקלוט את המים הזורמים. חלק מהמים שכן מחלחלים לקרקע גורמים לעליית מפלס מי-התהום ובאופן זה, נוצרות שלוליות במקומות הנמוכים. כשפוסקים הגשמים מתייבשות השלוליות בהדרגה, אך ממש בימים אלה, אפשר למצוא את התופעה האקולוגית הקרויה: "שלולית חורף" שאופיינית לאזור מישור החוף, למרות שבימינו, בגלל תופעת העיור היא פוחתת לעומת ימים עברו. עובדה זאת גרמה להעלמותה ולהכחדת הדו-חיים שבה.

"שלולית חורף" שכזאת, נוכל למצוא במרחק לא גדול מאיתנו: זוהי "שלולית דורה".

השלולית שגודלה כ-300 דונם היא שריד לביצות, שכיסו את האזור עד תחילת שנות

קצרים...קצרים...קצרים...

תוכנית פנאי למרותקי בית בקהילה תומכת

בתוכנית שלנו אנו מביאים פעילות פנאי ותעסוקה אל ביתו של הזקן. זכאים להשתתף בתוכנית זקנים שאינם יוצאים מהבית ממגוון סיבות - בשל מגבלות בריאותיות, סביבתיות או נפשיות. פעם בשבוע מגיע מתנדב לביקור של שעה ויחד הם עוסקים בפעילות המועדפת על הזקן - קריאה משותפת בספרים ועיתונים, שימוש במחשב, פתרון תשחצים, משחק שחמט, האזנה למוסיקה, התעמלות ועוד..

קבוצת תמיכה בספרדית לבני משפחה המטפלים בחולי דמנציה

במפגשים מקבלים תמיכה ומידע במגוון היבטים הקשורים לטיפול בחולה דמנציה. הקבוצה מתקיימת בשיתוף עמותת "סביון", עמותת "עמדה" - העמותה לחולי דמנציה, אלצהיימר ומחלות דומות בישראל ואגף הרווחה בעיריית כפ"ס.

המפגשים מתקיימים אחת לחודש בכל יום ד' האחרון של החודש בשעות 9:30-11:00 בדיוור מוגן "מעונות גיל", רח' תל חי 4.

לפרטים נוספים ניתן ליצור קשר עם אלינה בטלפון 09-7945108.

אתר מיוחד לגימלאים

אנו ממליצים לכם להיכנס לאינטרנט ולהתחבר לאתר מיוחד שמיועד גם לגימלאים שנקרא:

"בא במייל" - האתר מעניין מאד ובעיקר שימושי: ישנם בו טיפים לבריאות טובה, לתזונה נכונה, טיולים מומלצים, מדע ומחשבים, המלצות לאירועי תרבות והרבה הומור. הכתובת היא- www.baba.co.il

תלונות על תו-נכה

למערכת 'גימלתון' הגיעו תלונות בעניין הארכת-תוקף של 'תו-נכה' לרכב.

לפי בירור שערכנו, יש למלא טופס מיוחד בנושא, את הטופס ניתן להוריד באתר האינטרנט של משרד התחבורה. את טופס הבקשה בצרף המסמכים יש להעביר באמצעות הדואר בלבד אל:

היחידה לטיפול במוגבלי נידות במרכז פניות הציבור ת.ד. 72 חולון, מיקוד 58100. משך הטיפול בבקשה לתג-חנייה לנכה, אורך עד 90 יום מהגעת הבקשה. מומלץ להתעדכן על מצב הטיפול בבקשה לאחר 3 שבועות - בשפות: עברית, ערבית ורוסית. מספרי הטלפונים: בחיגוי מקוצר מכל הרשתות *5678

תודה על חלוקת העיתונים

ברצוננו להודות למר **בוריס רמניק**, שהתנדב לעזור בחלוקת העיתונים שלנו (גימלתון) ברחבי-העיר.

היות שגליון זה מוקדש לימשפחה' הרי לפניכם מספר אתרים שיש בהם מידע רלוונטי:

<http://toladot.blogspot.com>

באתר זה יש מידע על משפחות ואנשים בעם ישראל.

<http://www.jewishgen.org>

אתר שאפשר לחפש בו יהודים בכל קצוות העולם.

<http://www.isragen.org.il>

העמותה הישראלית לחקר שורשי משפחה.

<http://www.bh.org.il>

בית התפוצות - מרכז לגנאלוגיה יהודית.

תיקון טעות

בכתבה על אירועי חודש ההוקרה לאוכלוסייה המבוגרת בכ"ס, נפלה טעות. שם הזוכה בתחרות "כוכב הזהב" הוא **מר נתן קרן** ולא כפי שפורסם. ברכות לזוכה!

לגבי מועדי הצגות ומופעים בהיכל-התרבות ייד-לבנים' המיוחד: מופעים שונים מתקיימים גם בשעה 17:00 ולא כפי שנתבס בגליון הקודם של 'גימלתון'.

בית התינוק

אולם התצוגה הגדול באזור לתינוקות, ילדים ונוער

את ושביתא
 שנה טובה
 שנה של התחלות חדשות



תינוקיה
 וחבילות
 לידה



מחשבים
 ומולטימדיה



צעצועים



פאזלים
 ומשחקי
 יצירה



חדרי
 נוער



אופניים
 וספורט

רשת בית התינוק

כניסה מזרחית מעט אחרי הגשר (מעל כביש 6)
 טל: 09-7937070 פקס: 09-7937570
 שעות פתיחה: ימים א-ה ושבת 10:00 - 22:00

שריטת השווקים

ניצה זיידל

לכל אדם "שריטות" משלו, וכל אחד עושה בהן כבשלו.
אצלי: הטיול בשווקים, עושה לי זיקוקים...
אפילו אם זה מסתיים ב"גברת עם סלים".
בשוק ריחות ושלל צבעים, בשוק אנשים עוברים ושבים.
וקריאות הרוכלים את התמונה משלימים.
דוכן נושק לדוכן - הכל כה מגוון.
כאן ערימות ירק ופרי, הכל מריח טרי טרי!
בגדים של 'טובי המותגים', גם לבית וגם לחגים.
וצועקים עד השמים: "שלם עבור אחד, וקח לך שניים",
ויצאת נשכר, זה אכן לא יקר!
'הנבירה' כאן מותרת, אם זו לא תואמת - תמצא מיד אחרת.
ההמולה אשר לי, בגילי קצת מפריעה, כאן באוויר הצח
נעלמת ונמוגה.
העייפות כלא-הייתה, כשמרוצים מרגישים נפלא.
מרכולי פאר, מרכולי ענק - אינם מושכים אותי כה חזק.
את הימים היפים של פעם, אני מוצאת דווקא בשווקים
שיש בהם טעם של פעם...
ייתכן שזה בגלל זיכרונות ילדות, כשנמשכתי אחר אמי
אל השוק.
לא רק דוכנים, צבעים, ריחות וטעמים, כל בעלי המלאכה:
נפחים, מסגרים, סנדלרים,
הם ישבו בחנויות, ובהם ניתן היה לצפות.
למרות שהלכתי לאיבוד בשוק לא אחת, כפי הנראה
הפכתי אותו למקדש מעט!

נפטרה בינואר לפני 45 שנה



לאה גולדברג
הגדולה במשורות
ישראל במאה ה-20
29 במאי 1911
-
15 בינואר 1970

בעיני נשקפים
הנופים
ודרכים שעברתי
ישרו צעדי
עייפים ויפים

השנים פרכסו את פני
בזכרון אהבות
וענדו לראשי
חוטי כסף קלים
עד יפיתי מאוד



פרויקט "פעילות לבריאות" דרושים מתנדבים

אם הנך בעל מוטיבציה לסייע לזולת
אנו מזמינים אותך להצטרף להתנדבות
ייחודית ולעשיה משמעותית!
פרויקט "פעילות לבריאות"
מתמקד בשיפור איכות חיה של אנשים
הסובלים מבעיות זיכרון,
ובני משפחותיהם בביתם.
מטרתו לסייע לשמר תפקוד
האדם החולה באמצעות ערכה ייחודית
ומגוונת שפותחה במיוחד לעזור לאנשים
עם בעיות זיכרון. המתנדב עובד בשיתוף
עם האדם החולה ובני משפחתו, ומלווה
אותם בהפעלת הערכה והשימוש בה.
מתנדבי הפרויקט ייהנו מהכשרה ייחודית
ומקצועית, תמיכה וליווי קבוצתי
לאורך כל העשייה!

אלינה. 09-7675001
09-7945108

בית התינוק

אולם התצוגה הגדול באזור לתינוקות, ילדים ונוער

אתושים
נה טובה
נה להתחלות חדשות



תינוקות
וחבילות
לידה



מחשבים
ומולטימדיה



צעצועים



פאזלים
ומשחקי
יצירה



חדרי
נוער



אופניים
וספורט

כניסה מזרחית מעט אחרי הגשר (מעל כביש 6)
טל: 09-7937070 פקס: 09-7937570
שעות פתיחה: ימים א-ה ושבת 10:00 - 22:00

הפינה החמה צ'יק-צ'ק

מאת: פנינה מלך



עוגת אפרסקים

עוגה קלה להכנה, מתאימה לשעה 5 עם כוס קפה.



- 3 ביצים
- גביע יוגורט בטעם אפרסק
- 3/4 כוס סוכר
- 4 כפות ברנדי
- 2.1/2 כוסות קמח
- 1 וניל
- 3/4 כוס שמן (קנולה)
- 2 כפיות אבקת אפיה
- 2 כפות חמאה מומסת
- 1/2 כפית קינמון
- 1 קופסת אפרסקים משומרים או 5 אפרסקים בעונה

אופן ההכנה

להקציף את הביצים (שלמות) עם הסוכר והוניל. להוסיף לסירוגין, במהירות נמוכה של המערבל את הקמח, השמן, החמאה המומסת, היוגורט, הברנדי, אבקת אפיה וקינמון. לחתוך את האפרסקים לקוביות ולהוסיפם ידנית לבליחה. לאפות בתבנית עגולה "26", תנור חם 180 מע', כ-50 דקות. רצוי לבדוק בנעיצת קיסם. עליו לצאת יבש. לקרר מחוץ לתנור. אם אופים בתבנית מלבנית, אפשר לחתוך לאחר אפיה לרצועות ולהמשיך לייבש מעט בתנור.

מערכת "גימלתון" מאחלת החלמה מהירה לפרץ ויינריך אמן הקריקטורות

הזמנה לקונצרט

עוזי רוזנבלט
וירטואוז האקורדיון
עם גילה חסיד

בשירה בשיתוף הקהל

יום רביעי 25.2.15
בבית התרבות ע"ש רייזל

מחיר: 25 ש"ח

גזור ושמור ✂



טלפונים חשובים

"סביון" - העמותה למען האזרח הוותיק

7945100	משרדים, תל חי 4
7675001	מרכז יום לקשיש, תל חי 4
7662230	שרותי מטפלות/עובדים זרים
	איכות חיים בגיל המבוגר
7641145	הכרמל 43
	"מפגש בכפר" (מועדון ניצולי שואה)
7676452	תל חי 4
7665151	קהילה תומכת, תל חי 4
	סיוע למטפלים בחולי אלצהיימר
7675001	ומחלות דמנטיות אחרות



עיריית כפר סבא

106	מוקד עירוני
	המחלקה לטיפול באוכלוסייה המבוגרת
7641131	הכרמל 43
7669393	ש.ל.ל. בן גוריון 19



מועדוני גימלאים

7657623	אלי כהן, ויצמן 189
7655501	יוספטל, שאול המלך 5
7677220	כיסופים, רב גולד 14
7650773	נחשון, נחשון 9
7460170	סירקין, טשרניחובסקי 103
7443107	עליה, ויתקין 12



כללי

100	משטרה
101	מגן דוד אדום
102	מכבי אש
*3201	ערן (עזרה רפואית נפשית)
1700-50-1201	לאזרח הוותיק

שידורי הטלוויזיה הקהילתית

ביום ב' בשעה 10:30, יום ג' בשעה 21:30
ערץ 98 בהוט ובייס-דק ו-דק (ממיר)

www.amuta_ks.org

נשמח לקבל את
תגובותיכם על העיתון

כתובת המערכת: תל-חי 4, כפר-סבא
e-mail: gimlaton@walla.co.il