כיוון גני תקווה

עיתון גימלאי גני תקווה

משרד הרווחה והביטחון החברתי

גני תקווה
קהילה יוצרת עיר

גליון 1 | חשון-כסלו תשפ"ז | נובמבר 2026



אנשים
קהילה
סיפורים
של בית

חודש האזרח הוותיק

כי אף פעם לא מפסיקים ליהנות.

עמ' 4
ראיון עם מנהלת מחלקת הרווחה

עמ' 6
חודש האזרח הוותיק בגני תקווה

עמ' 8
חיסון שפעת – למה כדאי

עמ' 10
על תופעת עגלות הקפה

תוכן העניינים

4–5 תכניות וחזון
ריאיון עם מנהלת מחלקת הרווחה

6 חודש האזרח הוותיק

7 אינטימיות זה לא רק סקס

8 חיסון שפעת – למה כדאי

10–11 יוצאים לקפה

12 צוואות וירושות

13 יום שני שאין שני לו

14–15 פרקינסון

16 זהירות נוכלים

17 אהבה אינה זקוקה להצהרות

18 רשמים ממסע בן דורי

19 מגננים בכיף, המטבח של סבתא

עורכת ראשית: שוש ברקאי

רכזת הכתבים: שרונה אריאל – עו"ס
מנהלת יחידת ההתנדבות

חברי המערכת: אורנה לפיד,
גילה לייכט,
דודי ירון,
דליה רוטנברג,
ויקי רוזן,
חוה אפשטיין,
יהודית פיתאל,
יואל מנדל,
לינדה שבת,
מרים ברנר,
עליזה אשכל,
צופיה וולפסון,
ציפי ביק

צלמת המערכת: צופיה וולפסון

הגהות: גילה לייכט

גרפיקה: אנה קירי –
מנדל עיצוב והפקה

המו"ל: עיריית גני תקווה
כתובת הגליל 48 גני תקווה

כתובת המערכת במייל:
sharona@gantik.il



תמונת השער:
חברים בפרויקט חלון לטבע 2026
בגני תקווה

צילום: מורן אקרי



צילום: סיגי

תושבות ותושבים יקרים,

לרגל חודש האזרח הוותיק, אני שמחה לברך אתכם עם צאתו של "כיוון חדש" – עיתון שמוקדש לכם, לקולות שלכם, לעשייה, לסיפורים ולחיים שממשיכים להתמלא בתוכן, בסקרנות ובהזדמנויות חדשות.

השם "כיוון חדש" מבטא בעיניי רוח של סקרנות, התחדשות ופתיחות – להמשיך לגלות, ללמוד, להכיר, ליצור ולהשפיע. בגיליון הזה תמצאו מגוון רחב של מופעים, אירועים, פעילויות, סדנאות, שירותים ומענים עירוניים, לצד מידע שימושי שיסייע לכם להכיר טוב יותר את האפשרויות שעומדות לרשותכם בעיר.

האזרחים הוותיקים בגני תקווה הם חלק משמעותי ופעיל מהקהילה שלנו – כמתנדבים, כפעילים, כשותפים וכמי שמביאים איתם ניסיון, ידע, יוזמה ורוח עשייה. התרומה שלכם ניכרת במרחב הקהילתי, בפעילות העירונית ובקשרים שנבנים כאן בין אנשים ובין דורות.

בחודש הזה, ובכל ימות השנה, אנחנו בעירייה ממשיכים להרחיב עבורכם את האפשרויות בתחומי התרבות, הפנאי, הבריאות, ההעשרה והשירות – ובעיקר להקשיב לכם, ללמוד מכם ולהמשיך להתאים את המענים לצרכים שלכם.

מאחלת לכם קריאה מהנה, חודש מלא במפגשים טובים, עניין, עשייה והרבה כיוונים חדשים.

באהבה והערכה רבה,
ליזי דלריצ'ה
ראש עיריית גני תקווה

עיתון קהילתי חדש בגני תקווה

מאת: שוש ברקאי

כחמישה עשר חברים וותיקים בגני תקווה, סיימו בחודש האחרון את הקורס הראשון לעיתונות קהילתית. הקורס הכשיר מתנדבים, אזרחים וותיקים, לעבודה עיתונאית במערכת העיתון החדש.
מחלקת הרווחה יחד עם היחידה להתנדבות בעיריית גני תקווה, חברו יחד לקיומו של העיתון "כיוון חדש" ופיתוחו. העיתון החדש מתווסף לרשת העיתונים הקהילתיים לאוכלוסייה המבוגרת של "כיוון חדש" ברחבי הארץ.
נושא הזקנה וההזדקנות הולכים ותופסים מקום חשוב בחיי כולנו, במדינה ובעולם הולך ומזדקן. העיתון הקהילתי לגמלאים חרט על דגלו לגעת בכל תחומי החיים המעניינים את האוכלוסייה המבוגרת ומשפחותיהם, להצביע על התופעות הנוגעות באיכות חיי הוותיקים באזור, ולפתח את המודעות בקרב מקבלי ההחלטות



באשר לצרכים המיוחדים של האוכלוסייה המתבגרת, על כל המשתמע מכך. העשייה העתידית למען האוכלוסייה הוותיקה, תהיה מלווה באתגרים, חידושים רעיוניים, טכנולוגיים ורפואיים ברוח העידן החדש. יישומם בהצלחה יהיו לרווחת כולנו, ואנו בעיתון נשתדל לכתוב, לסקר ולהעביר מידע ככל שיתאפשר לנו.

תכניות וחזון לזקנה מיטבית בגני תקווה

שיחה גלויה עם רינת טוביה, מנהלת מחלקת הרווחה בגני תקווה



מאת: צופיה וולפסון

לרגל הוצאתו לאור של הגיליון הראשון של "כיוון חדש" גני תקווה פגשתי את מנהלת מחלקת הרווחה והשירותים החברתיים בעיריית גני תקוה, עו"ס רינת טוביה, לריאיון חגיגי. רינת הינה גם יועצת ראש העיר לענייני אזרחים ותיקים.

דיברנו על פעילות מחלקת הרווחה בתחום האזרחים הוותיקים בעיר, והיא נתנה ביטוי למדיניות ולתוכניות המחלקה בתחום זה.

"אוכלוסיית האזרחים הוותיקים היא אוכלוסייה משמעותית וחשובה בחיי העיר. הם אינם רק מקבלי שירות אלא אנשים עם ניסיון חיים, ידע, יכולות, קשרים ורצון להמשיך להיות פעילים ומשמעותיים בקהילה" אומרת רינת.

"מחלקת הרווחה פועלת לתת מענה הן למצבים שבהם אדם או משפחה מתמודדים עם קושי ומשבר וכן, מתוך תפיסה רחבה יותר של מניעה, לחיזוק החוסן האישי והקהילתי ושמירה על איכות החיים".

איך את רואה את תפקיד המחלקה שבראשה את עומדת?

"אני רואה כאחד התפקידים החשובים שלנו את הסיוע לתושבים להכיר את הזכויות והשירותים העומדים לרשותם, ולתווך בתוך המערכות השונות.

המטרה היא לא רק לתת תשובה נקודתית אלא גם לסייע לתושב להבין מהן האפשרויות העומדות בפניו ומי יכול לסייע לו.

במחלקת הרווחה שואפים תמיד לזהות צרכים לפני שיהפכו למשבר, גם בהסתכלות קהילתית.

מדובר בנושא עירוני רחב שנוגע לתחומים רבים - תרבות, קהילה, בריאות, תחבורה, נגישות, פנאי והתנדבות.

אנחנו בוחנים כל העת את הצרכים המשתנים של האוכלוסייה, ואת הפערים בין השירותים הקיימים לבין מה שהתושבים זקוקים לו. החשיבה היא לא רק להוסיף עוד שירותים, אלא לשאול איזה שירות נכון ולמי הוא מיועד, כיצד להגיע למי שאינו פונה ביוזמתו, ואיך אפשר ליצור רצף בין השירותים השונים."



במה בדיוק עוסקת המחלקה בראשותך?

"במחלקה ישנן שתי עובדות סוציאליות המטפלות באזרחים ותיקים, ולכל אחת מהן כ-150 תיקים מטופלים. הן מעניקות מענה פרטני ומשפחתי, כולל שירותים הניתנים על פי חוק החוסים. בטיפול הישיר ניתנת תמיכה במצבי משבר, חולי, קושי משפחתי, אובדן, מיצוי זכויות, טיפול באגרנות כפייתית (פינוי אספנות) וכן התייחסות למניעת אלימות כלפי קשישים.

כמו כן סיוע וליווי להתאמת מסגרות חוץ-ביתיות,

אפוטרופוליות בהתאם לנסיבות ולצרכים השונים. כמו כן ניתנות עזרות חומריות כגון טיפולי שיניים, משקפיים, רהיטים, מכשירי חשמל בסיסיים, עזרים רפואיים ומוצרים הכרחיים בהתאם לנוהלי משרד הרווחה ולמבחן הכנסה, ולבוחן משפחות על פי מקורות קיום".

בגני תקוה יש כיום יש בעיר כ-3,774 אזרחים ותיקים, כמחצית מהם גברים והשאר נשים, מילידי ארצות שונות ומגוונות. מתוך האזרחים הוותיקים 22% מקבלים גמלת סיעוד מהביטוח הלאומי.



מהיכן מגיע הכסף?

רינת אומרת שבכל הקשור לטיפול באוכלוסייה המבוגרת היא מגייסת כל משאב זמין לטובת קידום ושיפור הטיפול בנושא במסגרת הרווחה.

ידוע על פי מחקרים שבודדות (בדידות) מקצרת חיים. מה אתם עושים בעניין זה?

"לטיפול בעניין זה הוקצה תקציב מיוחד ולאחרונה הוקמה תוכנית שלמה להפגת בדידות. מתוך תפיסה של "הזדקנות מיטבית" והחשיבה על הצורך בהפגת הבדידות, הוקמו סדנאות קצרות טווח המיועדות לאוכלוסייה המבוגרת בעיר, שאיננה בהכרח מטופלת ו/או מוכרת בשירותי הרווחה. במסגרת זו התקיימו ומתקיימות סדנאות ופעילויות העשרה - ביודנסה, ערבית, "פנס כחול", זיכרון ומוח, פסיכודרמה ואחרות.
בנוסף, מתקציב שמקורו בקול קורא בסיוע המשרד לשוויון חברתי נעשו ונעשות פעילויות במגוון ענפי ספורט במרכזים ייעודיים (כגון לידר).

במהלך השנה מתקיימות 3-4 קבוצות תמיכה לבני משפחה מטפלים, במתכונת של שישה מפגשים לקבוצה, ובנוסף מתקיימת קבוצה מתמשכת אליה ניתן להצטרף בכל שלב".

האם אתם מפעילים מרכז יום?

"בעיר יש מרכז יום טיפולי (בדרך המשי 7) שמופעל ע"י "מט"ב" ומיועד לעצמאיים בעלי ירידה קוגנטיבית. הם מתקבלים למקום על ידי ועדת קבלה שבה משתתפת עו"ס מהרווחה ונבדקת ההתאמה לשירות. חלק ממבקרי המרכז שוהים במקום במימון "חוק הסיעוד" או באופן פרטי, ומבקרים בו לפרקי זמן משתנים על פי הצרכים וההתאמה. המשתתפים מגיעים בהסעה. הם נהנים מארוחות בוקר וצהריים, ספורט, משחקי שולחן, מלאכת יד, שיפור מיומנויות זיכרון. ישנן פעילויות סביב החגים של מפגשים של חברי מרכז היום עם ילדי גנים.

פעמיים בשבוע - בימי שני ורביעי - בשעות אחה"צ המקום משמש כמועדון חברתי לאוכלוסיית מבוגרים שמתקשים בתפקוד ובניידות. הם מגיעים למקום בהסעה, בסיוע הרווחה ועם השתתפות כספית חודשית".

אילו שירותים נוספים קיימים לוותיקים?

"שירות נוסף הוא **"קהילה תומכת"**. הקהילה מונה כיום כ-170 מקבלי שירות. את המסגרת מפעילה, לאחר מכרז, חברת "תגבור".

השירות הניתן לחברי הקהילה כולל: לחצן מצוקה, שירותים רפואיים 24/7, חיישן נפילה בבית, מועדון חברתי אחת לשבוע... התשלום המסובסד לשירות זה הוא כ-170 ש"ח לחודש ונקבע על פי מבחן הכנסות. על מנת להנות מההנחה, נדרשת הכרה בשרותי הרווחה, אבל ניתן להשתתף בעלות המלאה במימון באופן פרטי".

"פרויקט נוסף הוא **"מים חיים"**. בהסכמת הקשיש או האחראי עליו נמסרה לתאגיד המים בעיר רשימה של אנשים ערירים המתגוררים בעיר. כאשר המערכת מזהה חוסר שימוש במים על פי דיווחי שעון המים ולאחר בדיקה, ניתנת קריאה לשירותי הרווחה לברר על מצבו של האדם המדובר.

אזרחים ותיקים שולבו בפרויקט "סיירת בריאות בגני הילדים" ולאחר הכשרה מתאימה מטעם משרד הבריאות העבירו פעילויות מקסימות בגני הילדים בנושא תזונה מיטבית.
מתקיימת קבוצת סורגות שמחלקת הרווחה מספקת להן את חומרי הסריגה והמוצרים נמסרים בתרומה למסגרות שונות".

המדיניות העירונית המנחה היא לא רק לתת מענה לאנשים במצוקה אלא גם ליזום דרכים ופיתוח מענים לבעיות. למשל? בתכנית כיום לתת מענה לקשישים מרותקי בית.

"החזון שלנו - עיר שבה אפשר להזדקן בכבוד, בביטחון ובתחושת שייכות. השאיפה היא לראות עיר שבה הגימלאי אינו רק מקבל שירות אלא אדם שממשיך להיות פעיל ומשמעותי בקהילה. לכן הדבר החשוב ביותר הוא שהשירותים לא יבנו רק עבור הגמלאים אלא בשיתוף וביחד איתם."

חודש האזרח הוותיק בגני תקווה

כי אף פעם לא מפסיקים ליהנות, ללמוד ולהתחדש

חודש של בריאות, תנועה, תרבות, למידה ומפגשים חברתיים מחכה לאזרחים הוותיקים בגני תקווה.



גם השנה נערכות בגני תקווה מגוון פעילויות במסגרת חודש האזרח הוותיק, שיתקיים במהלך חודש נובמבר. מאחורי התכנית העשירה עומדות אסתי לורש, רכזת האזרחים הוותיקים ושרונה אריאל, מנהלת יחידת ההתנדבות וקידום בריאות, שעובדות כבר תקופה ארוכה על בניית תכנית שתיתן מענה למגוון תחומי עניין ותשלב בין גוף, נפש, תרבות וחיי חברה.

השנה ניתן דגש מיוחד לנושא הבריאות ואורח החיים המיטבי. לאורך החודש יתקיימו פעילויות תנועה וכושר, ובהן התעמלות בתנועה, צ'יקונג, פילאטיס, פלדנקרייז, יוגה ועוד. לצד הפעילות הגופנית יתקיימו הרצאות ומפגשים בנושאי בריאות, תזונה ואורח חיים בריא, בשיתוף קופות החולים.



אינטימיות זה לא רק סקס

ד"ר רונית אלוני:

"אפשר להסתכל על מגע ואינטימיות כתרופה לדיכאון, חרדות, בדידות וגם כאב בגיל השלישי"



מאת: מרים ברנר

ד"ר רונית אלוני וד"ר תמי גיטליץ הקימו את מרכז העדנה ליעוץ וטיפול לאנשים בגיל השלישי בנושאי מיניות ואינטימיות לפני כשנתיים. מרכז העדנה הוא ראשוני וייחודי ומטרתו לתת שירותי יעוץ וטיפול מגוונים לאוכלוסייה בגיל השלישי בנושא אינטימיות ומיניות בהיבטים רב מקצועיים, וכן להכשיר צוותים מקצועיים, שמטפלים בגיל זה, להתייחס גם לנושא אינטימיות ומיניות, כחלק מרכזי מחייהם של אוכלוסייה זו.
ראיון מיוחד עם ד"ר רונית אלוני, ממרכז העדנה על סקס, אינטימיות ואושר.

מה הביא אותך ברמה האישית להתעניין ולהתמקד באוכלוסייה של הגיל השלישי ולפתוח עם ד"ר תמי גיטליץ את מרכז העדנה?

"אני עוד מעט בת 75, בעבר כשטיפלתי באוכלוסייה הזו ונתתי הרצאות הייתי עיוורת ולא מספיק מודעת לחשיבות של המיניות והאינטימיות בגיל הזה, ולכך שהזקנים אינם קבוצה אחידה אלא לכל אחד צרכים ורצונות שונים."

איך גברים ונשים בגיל השלישי יכולים להיערך בצורה טובה בנושא, איך אמורים יחסי מין בגיל זה להראות?

"הפרקטיקה של יחסי מין מלאים כמהות יחסי המין מוגבלת. התפישה השיקומית שלי אומרת שמסתכלים על מה שיש ומה שאפשר, ונהנים עם עונג בדרך שרוצים ויכולים בלי תסריטים. כלומר אם מדובר בזוג – חיבוקים, ליטופים, נשיקות. יחסי מין בגירוי חיצוני, לא בהכרח יחסי מין מלאים, יכולים בהחלט לספק את בני הגיל השלישי. יש זמן, בלי לחץ, לא צריך למהר ולהיות דרוכים להגיע לתוצאות."

ואם מדובר על אנשים בלי זוגיות?

"לא חייבים לקבל את המגע והאינטימיות מאדם אחד, אלא ממי שאפשר לקבל – חיבוק אמיץ של חברה, ילדים נכדים, מסג', מגע עם בעלי חיים".



המסר שאתן מעבירות הוא שמגע ואינטימיות הם התמודדות טובה עם דכאון, בדידות, כאבים, מערכת חיסון, מצב רוח. את יכולה להרחיב?

"מטופל אמר לי 'חוסר המגע בחיים שלי כואב לי'. אפשר להתייחס למגע כמו אל תרופה – כמו שמובן לנו מאליו שילדים זקוקים למגע, גם זקנים זקוקים למגע. אנשים שחווים אינטימיות רגשית ובמגע פחות בודדים, מצב הרוח שלהם יותר טוב, אפילו הכאב נחווה פחות בזמן ליטופים ומגע.

מה ההשלכות והחשיבות של האינטימיות והמגע בגיל זה לגבי השירותים בקהילה לאוכלוסייה של הגיל השלישי ולצוות בדיור מוגן?

"אנחנו גם מכשירות צוותים בקהילה בנושאים האלה ומקבלות פידבקים מאוד טובים של הבנה והתייחסות, פתאום נופל האסימון. זה אומר שהשירותים לאוכלוסייה זו צריכים לכלול בנוסף לפעילות גופנית, הרצאות וחוגים מגוונים גם סדנאות ומפגשי שיתוף אינטימי, ריגשי וגם מודעות לצורך במגע. חשוב שלא תהיה שיפוטיות בחברה לגבי בו/בת זוג לחולה דמנטי או סיעודי קשה, שיוצר קשר אינטימי רגשי, או גם פיזי עם אדם אחר. חשוב שתהיה הבנה לצורך הבסיסי הזה, שאצל כל אדם יכול לבוא לידי ביטוי בדרך אחרת. למשל אפשר לחבר תנועה למגע, מגע לאינטימיות".

איזה השלכות יש לעובדה שבגיל השלישי יש יותר נשים מגברים על הצורך במגע ואינטימיות?

"אולי יהיו נשים שימצאו פתרון לזה אחת עם השנייה, זה לא קשור למשיכה אלא על היכולת להתמקד וליהנות במגע ובשילוב של קרבה רגשית וארוטית גם בלי משיכה. ואם זה קורה, חשוב שהסביבה והחברה לא יהיו שיפוטיים כלפי זה."

חיסון שפעת:
למה כדאי, ולמה עדיף לא לחכות שהשכן ישכנע אתכם

מאת: ד"ר יוני לייכט – מומחה ברפואת משפחה

אם בוחנים את ההיסטוריה של הרפואה המודרנית, שלושה פיתוחים מרכזיים הצילו יותר חיי אדם מכל טכנולוגיה מתקדמת אחרת: המעבר להיגיינה ושטיפת ידיים, גילוי האנטיביוטיקה, ופיתוח החיסונים. חיסונים הפכו מחלות קטלניות שבעבר מחקו קהילות שלמות לזיכרון רחוק. חיסון השפעת העונתי, שמיוצר ומתעדכן מדי שנה בהתאם לזנים העולמיים, הוא חלק ישיר מההישג המדעי הזה.

למרות זאת, בכל שנה בסביבות אוקטובר מתחיל אותו טקס מוכר: מרפאות הקופה פותחות את המבצע, ואני שומע את אותן שלוש תגובות: "לא התחסנתי אף פעם והכל בסדר", "פעם התחסנתי וחליתי, אז זה לא עובד", ו–"אני צעיר ובריא, בשביל מה לי?".

בואו נעשה סדר, בלי דרמה ועם העובדות.

שפעת היא לא "סתם הצטננות חזקה"

שפעת היא לא רק אף מנוזל. מדובר בזיהום נשימתי ויראלי שגורר חום גבוה, כאבי שרירים חדים ותשישות שמנטרלת לכמה ימים טובים. אצל אוכלוסיות מסוימות כמו מבוגרים, פעוטות, נשים בהיריון ואנשים עם מחלות רקע, היא עלולה להסתבך לדלקת ריאות, לאשפוז ואף לתמותה. מדי עונה אלפי ישראלים מגיעים לחדרי המיון בגלל סיבוכי שפעת. זו לא הפחדה, זו סטטיסטיקה מוכרת מהשטח.

"התחסנתי וחליתי בכל זאת"

זה אכן קורה לפעמים, משתי סיבות עיקריות:

- **וירוסים מתחזים:** בעונת החורף מסתובבים עשרות נגיפים נשימתיים אחרים שגורמים לתסמינים דומים, אך אינם שפעת.
- **הגנה מסיבוכים:** החיסון אינו שריון הרמטי, אך הוא מוריד משמעותית את הסיכון להידבק ומרכך את חומרת המחלה למי שנדבק. תחשבו עליו כמו חגורת בטיחות: היא לא מבטיחה שלא תהיה תאונה, אבל היא מבטיחה שנצא ממנה במצב טוב בהרבה.

"אני בריא, מה אכפת לי?"

אולי הגוף שלכם יתמודד בקלות, אבל אתם לא חיים בוואקום. סבתא, השכן המבוגר במעלית או התינוק מהבניין ליד – כולם נחשפים אליכם. במקום קהילתי ומשפחתי כמו גני תקווה, כולנו קרובים יותר ממה שנדמה. חיסון הוא מגן אישי, אבל לא פחות מכך, אחריות וערבות הדדית שמגנה על מי שפגיע יותר.

מתי, איפה ובטיחות

החיסון מומלץ לכלל האוכלוסייה מגיל 6 חודשים, ובפרט לקבוצות הסיכון. זריקת החיסון הסטנדרטית מכילה נגיף מומת, ולכן **ביולוגית אינה יכולה לגרום לשפעת**. תופעות הלוואי השכיחות לרוב מסתכמות בכאב קל בזרוע או עייפות קלה שחולפת מהר.

החיסונים זמינים במרפאות קופות החולים ביישוב החל מתחילת הסתיו, ללא עלות ובתיאום פשוט. עשר דקות במרפאה שוות הרבה יותר משבוע במיטה עם חום גבוה והרגשה שמשאית עברה עליכם.

בריאות איתנה לכולנו!



מטב
עמותה לשירותי טיפול ורווחה ע"ר

תושבי גני תקווה

ההורים שלכם התבגרו וזקוקים לסיוע?

מטב בשבילכם, הכי קרוב לבית, הכי קרוב ללב.



אנחנו כאן כדי להקשיב, לייעץ וללוות אתכם בכל שלב.
עם יותר מ- 50 סניפים בפריסה ארצית,
אנחנו תמיד קרובים אליכם.

פנו אלינו ונשמח לסייע

מטב אור יהודה: 03-5337507

איתכם, בשבילכם. מטב

www.matav.org.il

יוצאים לקפה
ונשארים בשביל האווירה



עומדים בתור לקפה של הבוקר



מאת: לינדה שבת

שעת בוקר מוקדמת, ציוץ ציפורים, אוויר קריר מהול בריח של פולי קפה טריים מציף את כל אזור עגלת הקפה הקטנה הנמצאת בשדרה של הפארק, פה ממש קרוב לבית. ריח הקפה והמאפים מושך אותך להצטרף לתור הארוך, לצד אימהות עם עגלת הילדים וזוג מבוגרים שנראה כי הרגע סיימו את הליכת הבוקר שלהם. קסם של עגלת קפה, שילוב של טבע פתוח באווירה כפרית נעימה, שעושה חשק להישאר.

אז מה קרה לבתי הקפה ברחוב, בקניונים ואפילו לקפה בבית? מאיפה הרעיון? ואיך זה התחיל?

הרעיון בכלל לא שלנו והתפתח בעולם מעסקי אוכל ניידים. משאיות האוכל שהתפתחו במאה ה-20 ובתחילת שנות ה-2000 הפכו לטרנד קולינרי. בישראל היו אלו בעיקר דוכנים ומשאיות אוכל שהגיעו לחופי רחצה, בסיסי צה"ל ובתי ספר.

השינוי הגדול בישראל היה בתקופת הקורונה בשנת 2020. בתי הקפה והמסעדות נסגרו, אנשים חיפשו לצאת מהבית לחלל הפתוח, לפגוש אנשים, לשתות קפה ולהיות קצת בטבע – עגלת הקפה הייתה פתרון מושלם לאוויר פתוח, שמש, טבע, מפגש חברתי קפה ומשהו קטן לאכול.

מהר מאוד צמחה לה תעשיית עגלות הקפה, מהצפון ועד הדרום. יש פה שילוב של אופי ישראלי, של אהבה לטבע, טיולים קצרים, יציאה מהבית בשבתות עם המשפחה והצורך לעצור בדרך לאכול ולשתות משהו קטן. וידוע כי הישראלי אוהב לשתות ולאכול. הכי חשוב זו החוויה החברתית היציאה מהבית, לפגוש חברים ולהיות בטבע.

ועגלות הקפה של היום מפנקות ומזמינות. יש עגלות המציעות ארוחות בוקר, יש כאלה המתמחות בג'חנון, כריכים, אוכל טבעוני, קינוחים, ארטיקים ועוד. העגלה הפכה להיות יעד לטיול, וסיבה לצאת מהבית.

"טרנד עגלת הקפה" התפתח באזור השרון, עמק חפר, בישובים כפריים, באזורי נוף וחקלאות, גם כדי לעודד יזמות מקומית, זולה ונגישה ולהפוך אותה לתרבות בילוי ישראלית חדשה. משם, פרסו את העגלות בכל פינה מוצלת ויפה בארץ.

יצאתי לגני תקווה לחפש עגלות קפה ומצאתי... יש לנו פינות קסומות במקומות קסומים בעיר, והעגלות פועלות בהן בבוקר, בשעות בין הערביים ואפילו בלילה. מצאתי עגלת קפה עם כריכים, מאפים וקפה לשומרי הכשרות, הסגורה בשבת.

אחרת, שאפשר למצוא בה ג'חנון ובורקס . ויש עוד כמה בגני תקווה שקורצות מבין הבניינים הגבוהים. בעגלת קפה אחת מצאתי ספריה עמוסה בספרי ילדים. הורים מגיעים למקום בשעות אחר הצהריים עם הילדים, לוקחים ספר ומקריאים סיפור. שעת סיפור בחיק הטבע.

שאלתי מספר תושבים הפוקדים את עגלות הקפה מה מביא אותם לעגלת הקפה במקום לשבת בבית קפה

ממוזג? התשובות לא הפתיעו. דליה: "כשאני יוצאת לקפה אני רוצה להיות קצת באווירה של הטבע, לא במקום סגור כמו קניון ובית קפה רגיל כי גם בבית אני במקום סגור. עגלת קפה עושה לי כיף יש לי את הטבע וציוץ הציפורים, מה שכן הייתי בטוחה שבעגלת הקפה המחירים יהיו יותר זולים כי משלמים פחות מהקניונים, אבל מסתבר שהמחירים הזויים וגבוהים. לא חושבת שזה מצדיק אבל אני בכל זאת הולכת כי עגלת קפה זו אפשרות היחידה ליהנות ממקום פתוח ולא סגור".

רבקה: "מיקומן של עגלות הקפה בפארקים ובצדי הדרך הוא רעיון נהדר. בשבת בבוקר כשהנכדים אצלי אני יורדת איתם להתאוורר בפארק, לקנות ג'חנון וליהנות מהאווירה מעבר לאוכל ולשתייה. יש לעגלות קפה יתרון נוסף הן יוצרות חברויות. פוגשים שכנים, שומעים צחוק של ילדים, נהנים. בעיניי זה דבר שמחבר בין אנשים ומקרב את הקהילה ובעיקר מאפשר לילדים ליהנות ממקום פתוח וחברתי. גם המוכרים בעגלות הקפה אדיבים, נחמדים ומסבירי פנים. לצד היתרונות יש מה לשפר. חוסר ניקיון, פינוי האשפה ותחזוקה באזורי הישיבה. ובעלי הכלבים צריכים לשים רצועה לכלב ולא לשחררם. למרות החסרונות, בעיניי עגלות הקפה הן תוספת מבורכת לחיי הקהילה".

שאלתי גם את בעלי עגלות הקפה מה מביא אותם לעשות שינוי בתעסוקה ולפתוח עגלת קפה?

דורון: "הצורך שלי להגיע ולהיטמע בקהילה, לתת מענה לאנשים של העיר. "נבנה פה קשר אישי עם הקהילה. אפילו יש להם את הספלים האישיים שלהם פה אצלי. זה יוצר קירבה. יש אינטראקציה עם אנשים הוא מספר לי, הלקוחות אפילו באים לבקש ממני לעזור בארגון מסיבות הפתעה אישיות, יש פה קהילה חמה עם קשר אישי".

הוא מוסיף: "אמש הייתה הצגה לילדים בשטח עגלת הקפה בתיאום עם העירייה, עוד מקום בילוי בחיק הטבע וקרוב לבית לא רק קפה."

עגלות הקפה בגני תקווה הם:

- עגלת קפה לה פרינה – דרך אילות 10
- עגלת קפה דלוש'ס – כיכר בוני העיר (דרך אילות)
- עגלה קפה לה פרינה – מרכז לידר
- פודטראק טימבר בשר אסאדו – דרך הים 9







צוואות וירושות
החלטה של היום, שקט נפשי למחר

מאת: אריה וונגרקה – עו"ד ונוטריון

רבים מאתנו מעדיפים שלא לחשוב על היום שבו לא נהיה כאן. דווקא משום כך, נושא הצוואה והירושה נדחק לעיתים לשולי סדר היום. אלא שהיעדר תכנון מוקדם עלול להפוך, לאחר פטירת אדם, עניין משפחתי פשוט יחסית למחלוקת משפטית ורגשית ממושכת.

על פי הדין בישראל, כאשר אדם נפטר ללא צוואה, עיזבונו מתחלק בהתאם להוראות חוק הירושה. החוק קובע מי הם היורשים ומהו חלקו של כל אחד מהם. הסדר זה עשוי להתאים למשפחה מסוימת, אך אינו בהכרח משקף את רצונו האמיתי של המוריש. לדוגמה, אדם עשוי לרצות להעניק חלקים שונים לילדיו, להבטיח את זכויותיו של בן או בת זוג, להוריש נכס מסוים לאחד היורשים או לקבוע הוראות אחרות שאינן מתקבלות מאליהן על פי החוק.

כאן נכנסת לתמונה הצוואה. צוואה מאפשרת לאדם, כל עוד הוא כשיר ומבין את משמעות מעשיו, לקבוע כיצד יחולק רכושו לאחר מותו. היא יכולה להתייחס לדירה, לחשבונות בנק, להשקעות, לזכויות שונות ולנכסים אחרים. חשוב לא פחות: צוואה טובה אינה מסתכמת רק בקביעה "מי יקבל מה". יש להקפיד על ניסוח ברור, על הוראות שאינן סותרות זו את זו ועל עמידה בדרישות החוק, כדי לצמצם ככל האפשר את האפשרות למחלוקות בעתיד.

אחד הנושאים הרגישים במיוחד הוא דירת המגורים. כאשר אחד מבני הזוג נפטר, יש משמעות רבה לשאלה מי הם היורשים ומהן הזכויות בנכס. גם משפחות שבהן היחסים מצוינים עלולות למצוא את עצמן בפני מחלוקת כאשר לא הוסדרו מראש זכויותיהם של בן הזוג, הילדים או יורשים אחרים.

יש לזכור גם שצוואה אינה מסמך שכותבים פעם אחת ושוכחים ממנו. במהלך החיים משתנים מצבים משפחתיים וכלכליים: נולדים ילדים ונכדים, מתרחשים גירושין ונישואין, נרכשים או נמכרים נכסים ולעיתים משתנים היחסים בין בני המשפחה. לכן ראוי לבחון מעת לעת אם הצוואה עדיין משקפת את רצונו של המצווה.

בסופו של דבר, צוואה אינה עוסקת רק בכסף וברכוש. היא מאפשרת לאדם להביע את רצונו, להסדיר מראש מצבים מורכבים ולהפחית את אי-הוודאות שתיוותר לאחר לכתו.

המסר החשוב הוא פשוט: תכנון נכון של הירושה אינו סימן לחוסר אמון במשפחה – אלא מעשה של אחריות כלפי המשפחה. דווקא שיחה והסדרה מראש עשויות למנוע בעתיד סכסוכים, הוצאות משפטיות וכאב מיותר, ולאפשר ליורשים להתמקד במה שבאמת חשוב – ולא במאבק על מה שהותיר אחריו המנוח.

האמור הוא מידע כללי בלבד ואינו מהווה תחליף לייעוץ משפטי המותאם לנסיבותיו של כל אדם בפעם הבאה אתייחס לסוגי הצוואות, היתרונות והחסרונות של כל אחת מהן.
בברכה,

משפט החודש

מאת: עליזה אשכל

"הטיפש מחשיב את עצמו כחכם
ואילו החכם מודע לכסילות של עצמו."

מתוך המחזה "כטוב בעיניכם" של ו. שייקספיר.



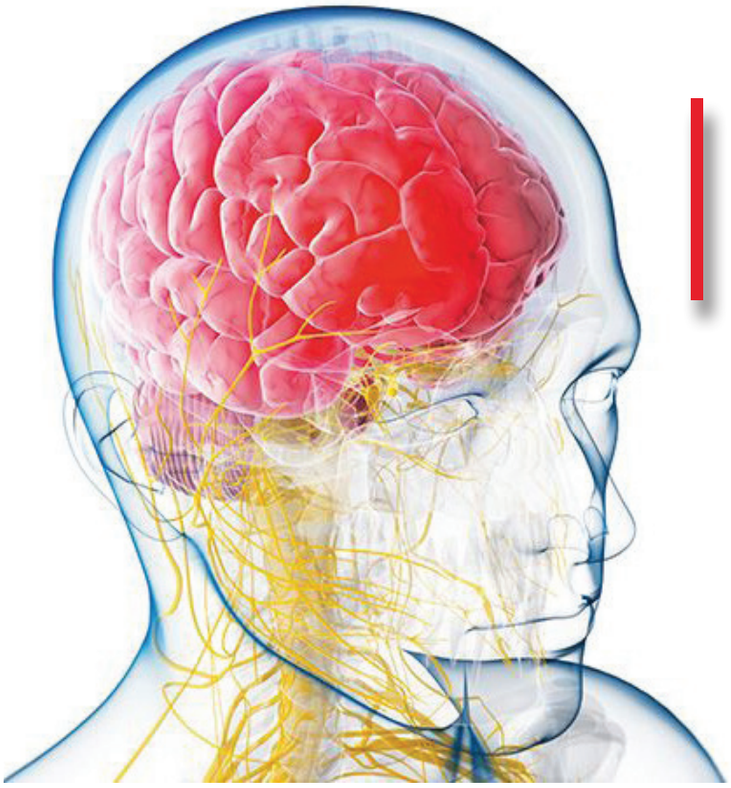
יום שני שאין שני לו

על מועדון יום ב' של גמלאי גני תקווה



מאת: יהודית פיתאל

יום ראשון אחר הצהריים. מספר הנרשמים למפגש של יום שני מטפס ועולה.
ההרשמה נמשכת. אין דבר משמח יותר מזה.
אנחנו מתקרבים למאה משתתפים.
לקחת את הסיכון?
מצד אחד חלק מהנרשמים לא מגיעים. מצד שני, בכל יום שני, יש כאלה שלא נרשמו ופשוט מגיעים.
בערב עברנו את מכסת המאה והשארנו את ההתלבטויות מאחורינו.
צריך לבקש את האולם של 'תגלית' ולקוות שנוכל לקבל אותו.
האישור מהעירייה מגיע. עכשיו צריך לפתור את הבעיות התפעוליות הכרוכות בשינוי, לבקש מאלון אב-הבית להעביר את המיחם ולדאוג לציוד הנדרש.
לכיבוד דאגנו מראש, המרצה אישרה הגעה, מכאן נשאר רק לקוות שההרצאה תהיה מעניינת, שהקהל ייהנה, שהמפגש יעבור בשלום.
ואז מגיע יום שני.
בצהרים כבר אי-אפשר להתעלם מהמתח. באוויר מרחפת השאלה - מה יהיה? והתשובה האוטומטית - יהיה בסדר, אינה מרגיעה אותי.
המידע על שינוי האכסניה הגיע לכולם. כמו תמיד, ג'וזפין הראשונה להגיע לעזור. איתה מגיעים חברי צוות וכולם עושים יד אחת בארגון המקום. מרגע אחד למשנהו האולם נערך ומוכן לקבל את פני המשתתפים.
האנשים מתחילים להגיע, ניגשים ומשלמים את עשרת השקלים. מי שמשלם במטבעות של שקל זוכה לנזיפה קטנה, הרי את הערימה הזאת צריך אחר כך לספור. אז בבקשה בפעם הבאה...
כולם נראים מחויכים, שותים כוס קפה, מנשנשים עוגייה, מחליפים כמה מילים ומתעדכנים. האולם שוקק חיים, שמחת המפגש החברתי מהולה בציפייה להרצאה. חלק מהם כבר תופסים לעצמם מקום. מישהי שומרת מקום לחברות, אלה שמתקשים בשמיעה מתיישבים קרוב למרצה, אחרים מתכננים את מקום הישיבה בהתאם לכיוון הרוח הנושבת מהמזגן, לכל אחד שיקולים משלו.
האולם מתמלא. אני רואה פנים חדשות, כנראה אורחים שהוזמנו, הגענו למאה ואחד-עשר משתתפים. תודה לאל שהחלפנו מקום ויש מקום לכולם.
השעון מתקדם. מה קורה עם המרצה? נקווה שאין פקקים, נקווה שתהיה חניה קרובה. אני מחזיקה אצבעות למזל ואחרי מספר דקות המרצה בדלת.
סוף-סוף אפשר להירגע, רעשי הרקע שליוו אותי אתמול מתחלפים באנחת רווחה.
כל פעם מחדש זה מרגיש לי קצת כמו נס.
לפני ההרצאה אנחנו מבקשים לסגור טלפונים. אבל כמו תמיד, יהיה לפחות צלצול אחד ודווקא ברגע הכי מעניין בהרצאה.
הפעם נפגשנו עם רותי לזר המקסימה. רותי העבירה לנו הרצאה מרתקת על לאה גולדברג. יש לה כישרון מיוחד להפיח חיים בסיפור ובדמות, התענוג הזה מאפשר לך לשכוח מהעולם כולו. ההרצאה נמשכה כמעט שעה וחצי ואף אחד המשתתפים לא זז. לא בגלל שחייבים להישאר, אלא מפני שבאמת היה מעניין.
כמו בכל שבוע עוד יום שני עבר בשלום על המועדון שלנו.
ואני, שיודעת כמה התלבטויות, טלפונים, סידורים, קפה, עוגיות, כיסאות, הרשמות וחניות עומדים מאחורי כל ערב כזה, מביטה על הבעות הפנים המחוייכות של המשתתפים שמדברות בעד עצמן.
המפגש עבר בהצלחה וכולם מרוצים, זה הדבר שלשמו התכנסנו ונתראה שוב ביום שני הבא.
בשביל הרגע הזה - היה שווה!



פרקינסון

להכיר את הסימנים, להפעיל את המוח ולא להפסיק לחיות



מאת: דליה רוטנברג

יש מפגשים שנשארים איתך גם אחרי שהשיחה מסתיימת. כזה היה המפגש שלי עם הרופאה, ד"ר לודמילה שופין, מומחית לנוירולוגיה ב"הכללית" במחוז דן פ"ת, שעוסקת באחד התחומים המורכבים והרגישים ברפואה – מחלת הפרקינסון. השיחה בינינו הזכירה לי שמאחורי כל אבחנה רפואית נמצא אדם עם פחדים, שאלות, תקוות ורצון להמשיך לחיות את חייו.

ביקשתי להבין מה באמת קורה בגוף ובמוח כאשר פרקינסון מתפתח, מהם הסימנים הראשונים שכדאי לשים לב אליהם, כיצד מתבצע האבחון ואילו אפשרויות טיפול קיימות כיום? אבל מעבר לכל אלה, עניינה אותי השאלה האנושית ביותר איך ממשיכים לחיות חיים מלאים, פעילים ומשמעותיים לצד המחלה ואיפה נמצאת התקווה?

מה קורה במוח כשמתפתחת מחלת פרקינסון?

במוח יש מרכזים שמייצרים דופמין. עם הגיל מתחיל בהם תהליך ניווני, והמוח מתנוון אט אט.

האם אפשר להחלים לחלוטין?

כיום אין ריפוי מלא למחלה, אך עובדים על כך. הטיפולים הקיימים מאפשרים לשלוט בתסמינים ולשמור על איכות חיים. תמיד אפשר להקל באמצעות טיפול. יש טיפולים חדשים ומחקרים חדשים שנותנים תקווה.

מהם הסימנים שיכולים להופיע עוד לפני האבחנה?

כעשר שנים לפני תחילת המחלה יכולים להופיע תסמינים שאנשים נוטים להתעלם מהם. בין היתר מדובר בירידה בחוש הריח, וכן בדיכאון ובהפרעות שינה. אחת מהפרעות השינה המתוארות היא מצב שבו האדם מתנהג באגרסיביות בזמן השינה, מכה, צועק, משתולל ולעיתים אף נופל מהמיטה. רק בדיקה קלינית מאשת אבחנה.

האם כל רעד הוא פרקינסון?

רעד הוא אחד הסימנים המוכרים של מחלת הפרקינסון אך לא כל רעד מעיד על פרקינסון. לרעד הפרקינסוני מאפיינים מסוימים. הוא מתחיל בד"כ בצד אחד של הגוף ומופיע בעיקר במנוחה. הרופאה מדמה אותו לאדם שיושב וסופר כסף – תנועה אופיינית של האצבעות. עם התקדמות המחלה, אחרי כחמש שנים, הוא יכול להופיע גם במנוחה וגם בזמן ביצוע פעולות ויהפוך לדו צדדי.

לעומת זאת, קיים רעד ראשוני, שהוא מחלה נפרדת. הוא בדרך כלל מופיע בזמן פעולה או בעת החזקת חפץ. למשל, אדם שמחזיק בכוח צלחת וידו רועדת. עם זאת, אנשים הסובלים מרעד ראשוני יהיו במעקב משום שבחלק מהמקרים הוא עלול להתפתח למחלקת פרקינסון.

האם קיימת נטייה גנטית למחלה?

קיימים גנים מסוימים הקשורים לנטיית יתר לפרקינסון, והנטייה קיימת אצל האשכנזים. אצל הצעירים ניתן בבדיקת דם לבדוק אם הם נושאים את הגן הפגום – אם מתגלה גן כזה, ההמלצה היא להרבות בפעילות גופנית. הספורט עשוי להאט את התהליך, אך הוא אינו עוצר אותו לחלוטין.

האם גיל משפיע על קצב התקדמות המחלה?

אצל צעירים המחלה מתקדמת מהר יותר, ואילו אצל מבוגרים מעל גיל 70 ההתקדמות איטית יותר.

אילו טיפולים קיימים כיום?

קיימים כיום טיפולים שמאפשרים לשלוט בתסמינים ולשפר

את איכות החיים. אחד הטיפולים החשובים לנוקשות הוא שילוב של ריקוד, מוסיקה ותנועה. יש פיזיותרפיסטים מומחים שיודעים כיצד לעבוד עם החולים, לסובב אותם ולסייע להם בתנועה. הריקוד משפר מאוד את התפקוד, ובאופן כללי פעילות גופנית סדירה חשובה מאוד, לפחות 40 דקות של פעילות גופנית, חמישה ימים בשבוע. פעילות גופנית מעלה את הדופק ומספקת שפע חמצן למוח ולכן היא חשובה מאוד לשמירה על תפקוד המוח.

ואיך אפשר "לאמן" את המוח?

למידה של דברים שלא עשית קודם היא כמו חדר כושר למוח, היא אומרת. לכן חשוב לא להישאר רק בפעילויות המוכרות, אלא להכניס כל הזמן שינויים ואתגרים חדשים. ריקוד, למשל, משלב מוסיקה, תנועה, סיבובים וזכירת צעדים. לדברי הרופאה, מדובר בלמידה ברמה גבוהה משום ששני צידי המוח עובדים.

אילו פעילויות נוספות יכולות לעזור?

נגינה בשתי הידיים, פסנתר, תופים, גיטרה וכל כלי נגינה שמצריך עבודה בשתי הידיים יכולה להיות פעילות טובה. גם שירה יכולה לעזור. אפשר לקחת שיר לועזי, לתרגם אותו ולשיר בקול רם. השירה משלבת נשימה וזיכרון. לימוד שפה חדשה הוא חשוב, אבל בהקשר של פרקינסון, לדבריה, המטרה היא להפעיל את שני צידי המוח ולגרום להם לעבוד יחד.

מה לגבי חוגים, ברידג' ותשבצים?

חשוב ללכת לחוגים רבים. האינטראקציה עם אנשים חשובה מאוד, ולכן לצד הפעילות המוחית יש חשיבות גדולה גם למעורבות החברתית. ברידג' הוא, לדבריה, תרגיל מצוין לזיכרון. תשבצים, לעומת זאת, אינם מספיקים בפני עצמם, משום שכאשר אנשים כבר מכירים את החוקיות, האתגר קטן. לכן חשוב להכניס שינויים כל הזמן. השינוי הוא שמלמד ומפתח את המוח.

חשוב להיות עסוקים. להתנדב, לתרום, להתעניין ולהיות מעורבים חברתית. לא מדובר רק בפעילות למען המוח, אלא בדרך חיים שתורמת גם לתחושת העצמאות ולאיכות החיים.

מהו המיתוס הגדול ביותר על פרקינסון?

"לא כל רעד הוא פרקינסון".

איזו עצה היית נותנת למשפחת החולה?

קודם כל להבין מהי המחלה. זה לא סוף העולם, והיא ניתנת לטיפול. לא להתבייש, לבקש עזרה ולהיעזר בפיזיותרפיה ובריקודים. המסר המרכזי הוא להמשיך להיות פעילים – בגוף, במוח ובחברה.

בסיום השיחה חשבתי לעצמי על נפלאות המוח. יש אנשים שנשארים צלולים גם בגיל שיבה, ויש שמאבדים זאת בגיל צעיר. הקידמה מופלאה בכל התחומים, אבל המוח האנושי עדיין מחביא בתוכו סודות לא פתורים ולא ידועים. ומה אאחל למי שחלה? שתהיה עטוף במשפחה תומכת, אוהבת ועוטפת, ובחברים טובים שימשיכו להגיע ולהיות שם.

לידיעה: בקריית אונו, ברחוב רבין 31, פועלת עמותה שמשרתת גם את תושבי גני תקווה, אור יהודה וגבעת שמואל. העמותה מקיימת מפגשים אחת לשבוע ופעילויות חברתיות. הפעילות הקהילתית מאפשרת לאנשים להיפגש, להיות פעילים, ולשמור על קשרים חברתיים ולא להישאר לבד עם המחלה.
מוזמנים באהבה ❤



קוראים יקרים,

זה המקום שלכם לדבר בו על מה שמעניין אתכם בגני תקווה. יש לכם סיפור מהשכונה? שאלה למומחה? רעיון למדור חדש? מתכון ששווה להכיר, תמונה ישנה מהישוב? – כתבו לנו. הדף הזה שייך לקהילה, והקהילה זה אתם. מבטיחים לקרוא הכל. חלק מהמכתבים יתפרסמו באחד מהגיליונות הבאים. והנה מה שכבר קיבלנו בתיבת הדאר שלנו:
sharona@gantik.org.il

אסתר מיכאלי – יש לי רעיון למדור
אני גרה כאן מ-1985. יש לי אלבום תמונות של גני תקוה של פעם. מה דעתכם על מדור חדש של "אז והיום"? הצעירים ישמחו לראות איך הכל היה נראה לפני.

אבי גנות – שאלה לעו"ד
אפשר בבקשה שבמדור המשפטי תסבירו מה הזכויות שלנו בוועד הבית? אצלנו בבניין כל אחד מושך לכיוון אחר. יהיה שימושי אם יפורסם בגיליון הבא.

מיכל רייך – מבקשת מתכון
שמעתי שיש פינת בישול בגיליון. השכנה שלי מכינה קובה סלק שאין דברים כאלה. כולנו בבניין מחכים שהיא תסכים כבר לשתף את המתכון. אולי דרך העיתון היא תסכים סוף סוף. תודה מראש.

מוזמנים לשתף ונשתדל לעמוד בציפיות,
ויקי רוזן



זהירות נוכלים



מאת: דוד ירון

אחת האמירות המיוחסת לדוד בן-גוריון הייתה ציטוט: "כאשר יהיו לנו גנב יהודי, פרוצה יהודייה ורוצח יהודי", נדע שאנו עם ככל העמים. דומה שאין היום חולק שאנו כבר מזמן ככול העמים ובתחומים מסוימים כגון הונאות ועקיצות כספיות למיניהן, אנו למגינת ליבנו אף "מצטיינים" בתחום. שורשיה של התופעה בשנות ה-80 בניגריה בה מרוכזת כשליש מכל אוכלוסיית היבשת השחורה. כתוצאה ממשבר נפט קשה, נקלעה ניגריה למשבר כלכלי קריטי ורבים מאזרחי המדינה, פנו למלאכת הרמייה ועקיצת לקוחות פרטיים ומסחריים כאחד וזאת בכל רחבי העולם כולו.

הללו הצטיידו במכתבים שנוסחו היטב, בניירות לוגו של חברות/פירמות גדולות וחותמות של הבנקים הגדולים במדינה ובשלב מסויים, אף חתימתו של ראש הממשלה בניגריה התנוססה על חלק מהפניות שנשלחו במיליוני עותקים בכל העולם. מי מכם לא קיבל בזמנו פניה/פניות שכאלו במייל או ב-SMS, בהן אתם מתבשרים על זכאות כל שהיא לקבלת מאות אלפי דולרים, או שנסיך מסוים מוריש לכם, או שאיזה שר לשעבר עזב את ניגריה עם כל הונו והוא מבקש דווקא ממך לסייע לו בהשקעת הכסף בישראל. לאימות הסיפור, צורף לפניה מס' טלפון בד"כ של עו"ד כביכול בלונדון, ואם היית מחייג למס' האמור, כמובן שהיה מי שענה למחייג מהעבר השני והציג תשובה לכל שאלה.

כל שאת/ה מתבקש לעשות בפניה אליך הוא להעביר לשולח סכום לא גדול (בד"כ בן שלוש ספרות) וזאת רק כדי לשלם לבלדר שיצא אליך עם מזוודת הכסף, או לצורך ביול החוזה ביניכם וכד'. גם חברות גדולות נפלו במה שכונה בפי כל "העוקץ הניגרי", כאשר פותו לייצא סחורה לניגריה בתמורה להתחייבויות תשלום בנקאיות חתומות כביכול ע"י הבנק המרכזי של ניגריה וכמובן שעם הגעת הסחורה לניגריה, אבדו עקבות "מזמין" והסחורה. להצלחת הונאות אלו נדרשה למעשה רק תכונה אנושית אחת והיא תמימות ובה מסתבר כנראה שאין מחסור בעולמנו.

עם השנים והכרת התופעה, צומצמה מאוד פעילות זו שחרגה גם מגבולות ניגריה אם כי התופעה לא הודברה לחלוטין. תחת זאת רבים מאיתנו נחשפו ל"יזמים/נוכלים" מקומיים משלנו. שפתם והתנהלותם מקרינה ומשדרת אמינות ומקצועיות והם מנסים את מזלם בעיקר בקרב קשישים, בהנחה שאלו כבר אינם חדים כבעבר ואו שסביר להניח כי אינם מצויים או זוכרים את פריטי ההסכמים השונים המשולמים מידי חודש על ידם לגורמים שונים. הנוכלים הללו מנסים את מזלם כשהם שולטים היטב בפרטיכם האישיים (אותם ניתן לשלוף היום בקלות רבה ממאגרים שונים) והם נוהגים להציג עצמם כעובדים של בנק שבו מצוי חשבונכם, או קופ"ח או חברת ביטוח ומנסים לשכנע אתכם, "רק" להמציא לידיהם את פרטי חשבונכם או כרטיס האשראי רק כדי לבצע איזה שינוי שאמור להיטיב עמכם. על מנת לשכנע אתכם לעשות זאת, הם יודעים להוסיף ולספר לכם איזה נזק כספי או ביטוחי יגרם לכם אם לא תמהרו לעשות כהמלצתם.

לאחרונה עם התפתחות הבינה המלאכותית, נעשו מעשי מרמה אלו לכמעט בלתי ניתנות לחשיפה בזמן אמת. בעזרת בינה מלאכותית, נוכלים מקומיים "משלנו", מצליחים לדגום ולשכפל את הקול והאינטונציה של אחד/ת מבני המשפחה של הנעקץ ויוזמים שיחה עם הקורבן ומשמיעים לו פניה לעזרה דחופה כביכול מבנם או ביתם, בה הם מתבקשים להעביר מייד למצלצל בשל מצוקה כל שהיא (בד"כ בשל מעורבות בתאונה), סכום כסף מסויים. פניות אחרות (מושקעות פחות ומצליחות פחות), מבוצעות גם באמצעות שליחת SMS עם סיפור שיקרי כל שהוא בשם הבנק שעימו את/ה עובד/ת ובסופו אתם נדרשים להשיב לפונה בצרוף פרטי חשבונכם.

כך או כך, וגם אם הפניה נראית על פניה כאמינה, עליכם לשנן ולזכור תמיד כלל ברזל אחד ויחיד. בשום אופן ובשום מצב, אין להעביר לא את פרטי החשבון שלכם או פרטי כרטיס האשראי, וכמובן שגם לא לבצע לטובת הפונה, העברה כספית כל שהיא.

אהבה אינה זקוקה להצהרות גדולות



מאת: ויקי רוזן

ברחוב שקט, בין גדר לבנה לפח ירוק, עומד לו עץ שאינו מסתפק בלהיות עץ.

על גזעו תלויים עציצים, קסדת אופניים, תלת-אופן קטן שכבר מזמן סיים את תפקידו, ועוד מיני חפצים שאנשים משליכים ללא סנטימנטים. לכאורה - הבלגן חוגג על העץ, אבל מי שמתעכב לרגע, יגלה שיש כאן סדר, סדר של הלב.

נראה שמישהו החליט שהעץ יהיה גם בית לזיכרונות, לחפצים שקיבלו חיים נוספים, לצמחים שמטפסים ומשתרגים על הגזע ... כל אחד מהם מוצא כאן מקום.

כשעמדתי מול העץ הזה, נזכרתי בשורה משירו של ביאליק: "אומרים אהבה יש בעולם - מה זאת אהבה"?

אולי אהבה היא לא רק רגש, אלא גם מקום שיוצרים אותו. מקום שבו גם עץ הופך לחלקה קטנה של חיים, של זיכרונות ושל תקוה, ומי שעובר לידו, אפילו לרגע, ממשיך לדרכו עם חיוך קטן. לפעמים זה כל מה שאהבה צריכה לעשות.

עמדתי שם עוד כמה רגעים. אנשים חלפו, מכוניות נסעו, השמש נעה במסלולה והעץ נשאר במקומו, עדות לכך שהאהבה אינה זקוקה להצהרות גדולות. היא ניכרת במה שמחזיקים, במה שלא מוותרים עליו וביכולת להפוך את היומיומי למשהו שמאיר את הלב.

וכשהלכתי משם, הבנתי שאולי התשובה לשאלה העתיקה



עץ הזיכרונות בגני תקווה

אינה נמצאת רק בספרים, אלא גם ברחובות, בחצרות, בעצים, באנשים שבוחרים לטפח במקום לעקור, לאסוף במקום להשליך ולראות יופי גם במה שהתיישן.

אולי אהבה היא פשוט להשאיר בעולם מקום אחד יפה יותר מכפי שמצאת אותו.

רשמים ממסע בן דורי בלתי נשכח בנפאל



מאת: חוה אפשטיין





לפעמים רעיון קטן שנולד ברגע אחד הופך לחוויה שלא שוכחים לעולם. כך התחיל המסע המיוחד שלי עם נכדתי לנפאל. אני זו שהצעתי לה לצאת עמי למסע. רציתי שנעשה משהו מיוחד ביחד – לא עוד חופשה רגילה, אלא חוויה של פעם בחיים, שתהייה רק שלנו, סבתא ונכדה. היא הסכימה, וכך מצאנו את עצמנו יוצאות יחדיו להרפתקה מדהימה בארץ רחוקה, מרתקת ומרהיבה – נפאל.

יצאנו בקבוצה שאורגה על ידי "מכון לתבונה" ונקראת "מסע קשר סבתא/סבא ונכדה/נכד". המסע המשותף הוא הזמנה לזמן איכות בן דורי, אמיתי בין סבים וסבתות לנכדים ונכדות – רחוק מהשגרה וקרוב ללב. פגשנו שם קבוצת אנשים מיוחדת מאוד של סבתות וסבים, נכדות ונכדים. המסע מאפשר קשר משמעותי לשנים ארוכות, לרקום יחד חוויה שמעניקה ביטחון ושיש בה מקום גם להרפתקה, גם לשיחה, גם לשקט וגם לגילוי משותף של הכוח המיוחד שיש בקשר הבן דורי. בקבוצה היו מדריכים שליוו את הסבתות ומדריכים אחרים שליוו את הנכדות, כך שלכל קבוצה עולם משלה, עם מדריכים ופעילויות שאפשרו להן ללמוד, לשוחח, ליהנות ולהכיר זו את זו. מצד שני, גם לנו הסבתות היה זמן משותף משלנו, ובסופו של דבר תמיד חזרנו להיפגש ולחלוק את החוויות שעברנו ביחד.

הפעילויות המשותפות היו החלק המרגש ביותר. שם יכולנו לראות את הדורות מתחברים, כאן נוצר החיבור המיוחד – כולנו יחד, משתפים פעולה ומתמודדים עם משימות. במסע הזה קיבלנו ימים שלמים שבהם פשוט יכולנו להיות סבתא ונכדה, בלי שגרה, בלי מטלות ובלי הסחות דעת. ראינו לאורכו כיצד נרקמת מערכת יחסים קרובה והדוקה בין הסבתות והנכדות כתוצאה מהפעילויות המיוחדות ומהחוויות שנחוו ביחד. "הזמן המשותף הזה הוא המתנה הגדולה ביותר שיכולנו לקבל".

נפאל קיבלה אותנו עם נופים עוצרי נשימה, הרים גבוהים, כפרים ציוריים ותרבות אחרת. אנשים מיוחדים ומסבירי פנים, שפתחו בפנינו את ביתם וסיפקו לנו הצצה אל אורח חייהם ואל המסורת העתיקות שלהם, התלבושות והריקודים המיוחדים, והמקדשים הייחודיים. צעדנו בדרכים לא פשוטות, טיפסנו על ההרים וירדנו מהם, עלינו וירדנו אינספור מדרגות ולפעמים היה נדמה לנו שאלה לא נגמרות לעולם. הטבע, השקיעות, החיות שראינו והאוכל המיוחד היו מדהימים.

היו רגעים שבהם הסתכלתי על הנכדה שלי והרגשתי גאווה גדולה. לראות אותה מתמודדת עם אתגרים, מטפסת, מלאת אנרגיה ותעוזה, סקרנית, צוברת חוויות ולא מוותרת, מלאת שמחת חיים – היו אלה רגעים מרגשים מאוד עבורי. וגם היא הייתה שם בשבילי, ולמרות שידעה, התחזקה אצלה ההבנה שסבתא שלה חזקה, מסוגלת לטפס, ללכת, להתמודד ולא לוותר, להיות פייטרית.

המסע הוכיח לכולם שהגיל הוא רק מספר ואין גיל שבו מפסיקים לחלום, מגשימים חלומות, מנסים דברים חדשים ויוצאים להרפתקאות. היו לנו כאן רגעים משותפים מדהימים של המון כיף, עידוד הדדי, חיבור, אהבה, אומץ ותחושה שאנו חלק ממשימה משותפת.

המסע לימד אותנו שהדרך לא תמיד קלה והיא הסתיימה כשחוזרים הביתה. אבל כשצועדים בדרך יחדיו, היא הופכת למשמעותית יותר, והזיכרונות היפים שנוצרו ביחד יישארו אתנו לתמיד.

מגננים בכיף



מאת: יואל מגדל



בית ללא גינה הוא, בית עצוב הזקוק לצבע. גינה היא קישוט חי, בעל ריח טבעי, נעים ומשכר, משרה אווירת רוגע. בגיל מבוגר הגינה היא גם עיסוק טרפוייטי. והוא מהווה חלק מאיכות חייו של הזקן.

גידול צמחים הוא עיסוק מעניין הגורם לסיפוק והנאה. כל אחד יכול ליצור לו גינה קטנה ליד הבית או אפילו בתוך הבית. אפשר להקים גינה בסמוך לגדר, לקירות הבית, מסביב לעץ וגם להכניס אותה הביתה: במרפסת, על עדן החלון, בסלון, במטבח ואפילו בחדר האמבטיה. את הצמחים נשתול באדניות, עציצים, בקבוקים ובכלים אחרים.

חשוב שנלמד מספר מושגים מעולם הגינון;

צמח חד שנתי – צמח המשלים תקופת גידול מנביטת הזרע ועד לפריחה והוצאת זרעים בתוך שנה.

צמח עונתי – צמח המשלים תקופת גידול מנביטת הזרע ועד לפריחה והוצאת זרעים בתוך עונת גידול אחת.

צמחים רב שנתיים – אלה הממשיכים בגדילה וההתפתחות תוך כדי הפריחה והוצאת הזרעים.

צמח צל – צמח המסוגל לגדול ולהתפתח בתנאי הארה נמוכים.

אבל, לא כל הצמחים מתאימים לגינתנו. כדאי להתייעץ עם איש המשתלה לגבי כל צמח. לבדוק תנאים לגידול כמו אור מתאים (שמש מלאה, חצי צל, צל מלא), אפשרויות דישון (גרגירי, נוזלי), השקיה.

ועכשיו לעבודה ולמלאכה: לאחר שהוצאנו את השתיל מהמיכל שהבאנו מהמשתלה נשתול אותו בזהירות במיכל או באדנית, או באדמה בחצר ונשקה היטב.



עלינו לדעת שבמיכל חרס המים מתאדים מהר יותר מאשר במיכל פלסטיק.

יש להיזהר מהשקיה עודפת שתגרום לריקבון בשורשים ולמותו של הצמח.

צמחים בוגרים זקוקים ליותר מים מצמחים צעירים. יש להשקות לפנות בוקר ולוודא שהמים מתנקזים.

אנו בסתיו. אם הצמחים במרפסת פתוחה, הם נהנים מהגשמים הראשונים ואם לא, מספיקה השקיה פעם בשבוע (שונה מצמח לצמח).

דישון – הדשן מספק לצמחים חומרי הזנה המאפשרים את הצמיחה והפריחה שלהם.

אם השתילים שקנינו הם בריאים אין צורך לדשן בשלושת החודשים הראשונים. שאלו פרטים במשתלה.

בחודש נובמבר, שותלים פקעות ובצלים (גאופיטים). איתם נמנים נרקיסים, נוריות, כלניות, רקפות, יקינטון, פרזיות, סיפנים ועוד.

עד השתילה נחזיק את הפקעות והבצלים במקרר. לפני השתילה יש להרטיב אותם 12 שעות ואז לשתול אותם בעציצים או באדניות.

בהצלחה!

זה הזמן למרק מהביל



מאת: ויקי רוזן

יש משהו מיוחד בימים הראשונים של הסתיו. האויר מתקרר, הערבים נעשים ארוכים יותר ופתאום מתחשק להיכנס למטבח, להדליק את הכיריים ולמלא את הבית בריח של תבשיל מנחם. זה בדיוק הזמן למרק חם, סמיך ומפנק – כזה שמחמם את הגוף וגם קצת את הלב. סיר אחד, כמה מצרכים זמינים שיש בכל בית, והמטבח מתמלא בניחוח שמזמין את בני הבית להיאסף סביב השולחן.



מרק גריסי פנינה וירקות

הכמויות הן לפי כוסות וכפיות בינ"ל:
1 כוס = 240 מ"ל, 1 כף = 15 מ"ל,
1 כפית = 5 מ"ל

מצרכים:

- 2 בצלים קצוצים לחתיכות בינוניות
- 2 גזרים חתוכים לקוביות קטנות
- 1 קישוא חתוך לקוביות קטנות
- 3–4 גבעולי סלרי עם העלים (לא לוותר על העלים) או ראש סלרי חתוך לקוביות קטנות
- 1/2 כוס גריסי פנינה קטנים – לשטוף ולסנן
- 1/2 כוס עדשים ירוקות – לשטוף ולסנן
- 2 כפות שמן
- 1 כף שטוחה חוויאג' למרק – 9 גר' – לא לוותר
- 1 3/4 כפיות מלח – 10 גר'
- 1/2 כפית פלפל שחור גרוס



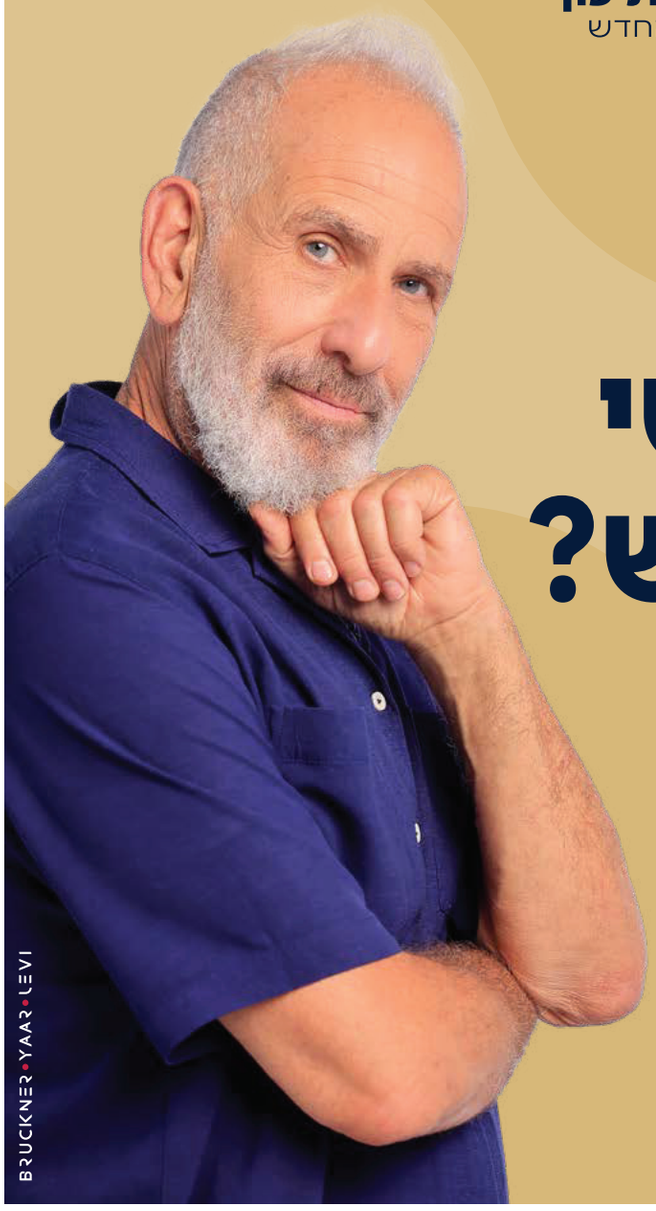
הכנה:

* לטגן את הבצל בשמן תוך כדי ערבוב, עד שיתרכך מעט. להוסיף את הירקות הקצוצים ולאדות מספר דקות. להוסיף את גריסי הפנינה והעדשים ולערבב.

* להוסיף 9 כוסות מים ולהביא לרתיחה. להוסיף תבלינים ולערבב.

להביא שנית לרתיחה, לכסות את הסיר ולבשל על להבה נמוכה כשעה–שעה ורבע, עד שהעדשים עשויות היטב, אך לא מתפרקות לגמרי, לשמור כל העת על רתיחה קלה. יש לבחוש את המרק מדי פעם, על מנת למנוע חריכה בתחתית הסיר. * להוריד מהאש, להגיש ולזלול בהנאה.

מגדלי הים התיכון
המומחים לגיל החדש



אתם הגיל השלישי או הגיל החדש? תבחרו

מגדלי הים התיכון מציגים: הגיל החדש!

עם שיטת חמשת היסודות, הנשענת על ידע ומחקר,
ותומכת בהארכת השנים הטובות ובשיפור הגיל הביולוגי.

משמעות ומטרה | תזונה נכונה | למידה המובילה לעשייה | קשרים חברתיים | כושר ותנועה

חפשו הגיל החדש

בבית בגני תקווה מוטמעת שיטת חמשת היסודות המאפשרת לדיירים והדיירות שלנו אורח חיים פעיל, בריא ומשמעותי לאורך זמן.

לפגישת היכרות חייגו 053-9281521 | חוי לבקוביץ