

שביל הזהב

גיליון מס' 1 מאי-יוני 2011

עיתון גמלאי יבנה

כתבו: לאה נומרובסקי, אסתר דוד

ראיון עם ראש העיר מר צבי גוב ארי

נאה דורש נאה מקיים

איזה פיתוח סביבתי מתקיים לטובת בני דור הוותיקים ביבנה?

"נבנו הרבה ספסלי ישיבה ברחובות הראשיים של יבנה, וכן נבנו פארקים ציבוריים רבים ובהם מתקני ספורט לגיל השלישי."

העליה מחבר עמים ליבנה סוגרת שני עשורים, מה לדעתך תרומתם של העולים מחבר העמים ושאר העולים ממקומות אחרים ליבנה?

"העלייה מחבר העמים היא עליה איכותית של אנשים משכילים, התורמים לחברה ביבנה. עליה גאה של אנשים נבונים, בעלי כבוד עצמי. עולים אלה שינו את פני החברה בישראל. מליון העולים מחבר העמים לקחו את המדינה קדימה בכול תחומי החיים. אחת הברכות להתפתחותה של יבנה."

אדוני ראש העיר מה אתה מצפה מעיתון "שביל הזהב", עיתון גמלאי יבנה?

"הייתי רוצה שהעיתון יביא לקוראיו מידע חיוני, שיציג את הדברים שנעשים בעיר ואת כל השירותים העומדים לטובת אוכלוסיית גיל הזהב ביבנה."

ולסיום מה אתה מתכנן לעשות לאחר שתחליט לצאת לפנסיה?

"אני מאד מתלבט בעניין, זה בהחלט לא מובן מאליו שאתה עוזב בתנופה, כי אני נמצא בעיצומה של בניית עיר חדשה, וזה לא פשוט לעזוב באמצע הדרך. יחד עם זאת חסר לי הזמן הפרטי לקרוא ספר טוב, לשמוע מוסיקה שאני אוהב, לטייל בטבע, לחדש את לימודי הדוקטוראט שנאלצתי להפסיק באמצע. אלה דברים שאתה לא תמיד יכול לעשות כשאתה עובד בעומס המוטל עליך כראש עיר. יחד עם זאת אני מחויב בנפשי לעבודת היצירה שנקראת "יבנה".



בראיון עם ראש העיר צבי גוב ארי רצינו לברר, לאן מוביל ראש העיר את הנושאים הקשורים לאוכלוסיית הגמלאים ביבנה. באוירה נינוחה, סיפר גוב ארי על תוכניותיו לעתיד ועל רצונו להמשיך לשפר את השירותים הניתנים לאוכלוסיה המבוגרת בעיר.

מה נעשה לטובת דיור לגמלאים ביבנה?

"העתיד שלנו נמצא במעגל של הדור הצעיר שיחזיק את העיר והמדינה. לכן אנו בונים שכונות חדשות ובהם בתי ספר וגני ילדים. המעגל השני הוא דור הותיקים. אנחנו מחויבים לתושבינו שיצאו לפנסיה ורוצים להמשיך ליהנות מהחיים ולהמשיך לתרום לחברה."

רוב הגמלאים ביבנה מתגוררים בדירות עמידר או בדירות שלהם. בעיית דיור מסובסדת, קיימת לגבי גמלאים יוצאי חבר העמים אשר מתגוררים בדיור בשכירות פרטית, והם מתקשים לעמוד בהוצאה ועקב כך נמצאים במצוקה כלכלית. פתרונות חלקיים קיימים בהוסטל הדקל והוסטל החרוב שהוקמו בישוב לצורך סיוע. אך דיור זה אינו מספיק לכולם. אנו שוקדים על מציאת פתרונות נוספים."

כיצד נפתרת בעיית התחבורה לגמלאים ביבנה?

"ביבנה כיישוב קיימת תחבורה פנימית, על ידי מיניבוסים קטנים שבאים להקל על כל האוכלוסייה, כולל גמלאים. התחבורה בתוך היישוב, מגיעה לאזור השוק העירוני, כמו כן לרחובות, לראשון לציון, לאשדוד וליישובים בסביבת יבנה"

כיצד מטופל נושא הבריאות לגיל השלישי ביבנה?

"ביבנה קיימים סניפי קופות החולים: כללית, מכבי, מאוחדת ולאומית. גמלאי יבנה הוותיקים רובם מבוטחים בקופת חולים כללית. יוצאי חבר העמים מבוטחים במכבי, במאוחדת ולאומית, ומקבלים את השרות הרפואי הנחוץ להם. כאשר יש לגמלאים הוצאות רפואיות מיוחדות, יש הפונים לשירותי הרווחה ומקבלים סיוע לדוגמה: השתתפות בהסעות לטיפול דיאליזה, או טיפולי שיניים במרפאה קהילתית, המסובסדים על ידי שרותי הרווחה. כמו כן מתקיימים אירועים מרכזיים למען בני הגיל השלישי, בהם משולבים תכנים בריאותיים."

רוב בני הגיל השלישי הינם פנסיונרים, כיצד ממלאים את שעות הפנאי שלהם בעיריית יבנה?

"ביבנה מתקיימת פעילות חברתית ענפה ביותר. קיימים מספר רב של מועדוני גמלאים: מועדון נאות שז"ר, מועדון בית קומקור, מועדון נווה אילן, מועדון גמלאים בהוסטל הדקל, מועדון גמלאים בהוסטל החרוב, מרכז יום לקשיש. פעילות חברתית לניצולי שואה וקהילה תומכת. במועדונים מתקיימת פעילות ענפה של תרבות ופנאי."

קיימת פעילות בתחום השכלת מבוגרים במרכז רייך, כמו כן 3 קבוצות של לימודי מחשב וקבוצת עיתונות קהילתית."

דבר המערכת

גמלאים יקרים

אליכם אנו פונים,
זה עיתון שלכם
ובשבילכם.

קראו אותו בהנאה
הפיקו ממנו מידע,
תעירו הערותיכם
לטוב ולרע,
כדי שנוכל לתקן
לשפר ולעדכן.

שרותי הרווחה - שיחות פרטניות לגמלאים

מאת: נורי צדיקה

שעקב בעיות שמיעה או בעיות ראייה, נקלעים בני הזוג למשבר תקשורת. כאן יש מקום להתערבות. משרד הרווחה אשר מאתר מקרים אלה, מסייע על ידי שיחות שנערכות עם בני הזוג ביחד או לחוד. התערבות זו של משרד הרווחה מביאה לפתרון מצוקת התקשורת של בני הזוג הגמלאים. במקרים של גמלאי בודד או גמלאית בודדת השיחות מהוות אוזן קשבת ויצירת מסגרת חברתית אשר מסייעת וקשובה לכל מצוקה של הגמלאי הבודד, שמצפה בכיליון עיניים לשיחות אלה, שהן לפעמים הקשר היחיד שלו עם הסביבה. משרד הרווחה רואה בראש מעיניו את מצוקות הגמלאים ותרומת המשרד בטיפול בנושא הינה רבת ערך.

נפגשתי עם הגברת צבייה אוחנה מנהלת אגף שרותי הרווחה בעיריית יבנה. צבייה קיבלה אותי בסבר פנים יפות, מאופן גישה אלי התרשמתי שמדובר באישה מיוחדת העושה את עבודתה בנאמנות, באדיבות ובמסירות רבה. משרד הרווחה מטפל במגוון רחב מאד של בעיות חברתיות שחלקן קשורות גם לאוכלוסיית הגיל השלישי. בחרתי בנושא אחד פרטני עליו ברצוני לכתוב. טיפול סוציאלי פרטני. משרד הרווחה בתוקף תפקידו, נותן טיפול של שיחות פרטניות לבני גיל הזהב. הן לשני בני זוג והן לבודדים, אשר נתקלים בקשיי תקשורת, ובקשיים זוגיים תפקודיים. בגיל המבוגר, כאשר שני בני הזוג בבית ללא הילדים שבגרו ועזבו את הקן, ישנם מקרים

מו"ל אגף שרותי הרווחה עיריית יבנה
עורכת אחראית: ליזי זומר (עמותת שורשים לדורות)
מנהלת אחראית: ליאורה גלינה
עורכת: אירנה מטיקה
עורך משנה: יהודה לוי
עורכת לשונית: אסתר דוד
עורך גרפי: אלכס קרמר
דפוס: אקסטרה פרינט

חברי המערכת:
שרה לנגר, ולסוב ראיסה, מסיקה אירנה, סרור שמחה, צדיקה נורי, מרים נת, מנחם שטיינברג, בניגזון שמחה, אלכס קרמר, יהודה לוי, אסתר דוד, לאה נומרובסקי, צזר אורשנסקי.

מערכת ברוסית
מנהלת אחראית: הלנה גורדנוב
עורך: צזר אורשנסקי
עורכת משנה: ראיסה ולסוב
עורכת לשונית: הלנה גורדנוב
עורך גרפי: אלכס קרמר

כתובת המערכת
עיתון שביל הזהב -
ת.ד. 11 אגף שרותי הרווחה
עיריית יבנה
טל' 08-9439811/2

המערכת אינה אחראית לתוכן המודעות אין המערכת מחזירה כתבי יד וצילומים, למערכת זכות לפרסם מכתבים חלקיים. כל הזכויות שמורות

ניצולי שואה בעין המצלמה

מאת: צזר אורשנסקי

הטמונה בה. הסרט על טרור בן חמש דקות כבר מוכן ומחכה לשידור. הנושאים הבאים הם: אנטישמיות בעולם, אובדן שורשים תרבותיים (לדוגמא, אובדן שפת האידיש), והחלשת הקשר הבין דורי. הפרויקט מתבצע במועדון בהנחיית מיכה חמו רכז התקשורת של יבנה, בהשתתפות חברי המועדון.

אגף הרווחה הינו אחד הגורמים המרכזיים בהפעלת וביצוע הפרויקט ששמו " ניצולי שואה מאחורי עין המצלמה"

אנו מקוים שתושבי יבנה לא יישארו אדישים לנושא, אלא יקחו חלק פעיל בדיונים ויביעו דעתם בעיתון שביל הזהב.



פחות רגישים, ומאבדים עניין לאותן התמונות והשיחות המתמשכות בנושא. קבוצת גמלאים ממועדון נווה אילן החליטה לתת היבט חדש לנושא, באמצעות עשיית סרטים קצרים ללא מילים. רק תמונות ומוסיקה, כדי לאפשר לצופים לחוות את הבעיה ולהבין את הסכנה

מועדון הגמלאים נווה אילן, מאחד אנשים הקשובים לבעיות של בני גילם. אחד הנושאים המדאיגים אותנו הוא נושא הטרור, אשר מאיים לא רק על ישראל, אלא מקבל מימדים עולמיים.

אנו עוקבים אחרי השידורים המוקדשים לנושא בטלוויזיה ובעיתונות, והגענו למסקנה שאופן הגשת הנושא באמצעי התקשורת, גורמת לשחיקת הנושא בקרב הציבור הרחב.

הציבור התרגל לראות מידי יום אירועים הקשורים בטרור, ולכן

מה במועדונים?

מאת: אסתר דוד

ביבנה מספר מועדוני גמלאים המציעים מבחר פעילויות בתחומי החברה, הפנאי, הספורט והתרבות.

מועדון נוה אילן

רחוב צורית 5.
הפעילות מתקיימת פעמיים בשבוע,
בימי ב' וד' משעה 9.30 ועד 11.30 בצהריים.
רכזת - הלנה גורדנוב
טלפון: 08-9439811/2

מועדון גמלאים של יוצאי חבר העמים

מרכז הספורט רחוב האלון
הפעילות בימים א' משעה 11.00 ועד 14.00
ביום ב' משעה 16.00 ועד השעה 18.00
יום ג' משעה 17.00 ועד 20.00
יום ד' משעה 15.00 ועד 16.00
רכזת מרים ניסים
טלפון: 08-9322266

הוסטל "בית חם" רחוב הדקל

רח' הדקל

רכזת טטיאנה רוניזין טלפון: 0775404843/5, 08-9439811/2

מועדון נאות שז"ר (בית עזרא)

רח' הגלבוש 49
הפעילות הינה מגוונת, הרצאות בנושאים
מעניינים, חוגים, פרשת השבוע, מסיבות, ימי
הולדת, טיולים ונופש.
פועל בימים א-ה בין השעות 8.00 ועד 11.30
בצהרים.
רכזת המועדון לידייה עייש.
טלפון: 08-9327153

מועדון בית קומקומר

רח' שקמה 1
המועדון מספק הרצאות, חוגים, מסיבות ועוד.
במועדון מפעל תעסוקה יחד עם פעילות
מגוונת לכלל אוכלוסיית הגמלאים.
המועדון פועל משעה 8.00 ועד 12.00
בצהרים.
רכזת המועדון אילנית חלפון
טלפון: 08-9439811/2

בעין בוחנת

המלצות לבטיחות בדרכים

מאת: מסיקה אירנה

העיר ולכן ישבתי לשיחה עם סגנו מר
אלקובי גבי.

הבנתי שעבודת העירייה בנושא לא קלה
כלל. כל בוקר מתקבלים סיכומים ממרכז
השליטה, בנוסף על כך יש מזכרים של
מנהל האגף לשיפור פני העיר. הצוות
עובר על כל המידע ואז מתקבלות
ההחלטות לאן לפנות כדי לטפל בתחילה:
מוסדות חינוך, מתנ"סים, ומדרכות.

מר אלקובי סיכם את דבריו בהבטחה
שיטפל בכל הרשימה שהעברתי אליו.

חלק מהמקומות הבעייתיים כבר תוקנו,
על חלק גדול הקשור בעבודות הבנייה של
חברת אזורים, הובטח שקיים הסכם שעם
גמר הבנייה החברה תטפל בכל האזור
הפגוע וכן תשפץ מסביב.

מר אלקובי העיר את תשומת ליבי לכך
שהאירחים בכל העולם אינם יכולים להיות
ממש פלס, הוא הסביר שהאדמה עובדת
וזזה כל הזמן דבר הגורם לשינויים. הוא
הבטיח שכל בעיה שעליה ידווח תתקבל
ותטופל בהתאם. המסר החשוב בעיקר
לגמלאים, רצוי ללכת בנעלים נוחות
ולפקוח עיניים. אם נתקלתם במפגע בדרך
ניתן לדווח למרכז השליטה העירוני טל'
106 ובעירייה יפעלו לתקן המקום. אנו
נמשיך לעקוב בעזרתכם אחרי הנעשה
בעירנו.

רוצים? בטחון ושלווה בדרכים.
סיפורים אלו ועוד אחרים דומים, עוררו בי
רצון לעקוב מקרוב על הנעשה בדרכים.
עברתי לאורכו של רחובה הראשי של יבנה,
הוא רחוב דואני. רשמתי את המקומות



המועדים לנפילה, וניגשתי למחלקת
האחזקה בעירייה. שמחתי לשמוע מהם
עידוד להערוטיי. נאמר לי שכל הערה כזו
מתקבלת בשמחה, כיוון שכך הם מסוגלים
לטפל בבעיות עוד לפני שיקרה אסון.
הגעתי לראיון עם מנהל מחלקת האחזקה
בעירייה מר דוד מלכה. בבואי, נקרא מר
מלכה לפגישה לא מתוכננת עם ראש

חזרתי מקופת חולים לכיוון רחוב דואני
יחד עם נכדי בן הארבע. על המדרכה
היה אריח מוגבה, פתאום השתטחתי,
התיק והטלפון נפלו מידי. הנכד נעמד
מפוחד לא הבין מה קרה לסבתא.
הרמתי את עצמי בקושי רב, ניגבתי
את הדם שעל מרפקי, ניערתי את בגדי,
הרגעתי את נכדי והמשכתי עוד כ-200
מטרים לביתי. אחר הצהריים הרגשתי
כאבים חזקים במרפק, ובעיקר בקרסול
רגל ימין.

עברתי צילום רנטגן ונאמר לי שזה רק
נקע. סבלתי במשך כשבועיים "לא נורא
חשבתי לעצמי, מה היה קורה אילו...?"
והנה סיפורה של מרים שנגמר אחרת
לגמרי. ביום שבת באור יום יצאה
מרים גמלאית מיבנה לרוקן את הפח
בסמוך לביתה, היא מעדה בגלל מספר
אירחים שהיו חסרים וחלקם עקומים
על המדרכה. התוצאה הייתה נוראה.
בית חולים, שני ניתוחים, פלטינות,
שלושה חודשים של כאבים עזים וכל
זה בגלל אירחים עקומים על המדרכה.
עד היום היא משתמשת בחבישה
מיוחדת בגלל הכאבים.

אמנם, בעירייה תיקנו את המדרכה
ואפילו שילמו לה פיצויים, אך מה אנו

אסתר המלכה

כתבו: אסתר דוד, נורי צדיקה, מרים נח

הספורט ביבנה. ארבע שנים לאחר תחילת הפעילות היא קיבלה תמיכה ועזרה מעיריית יבנה, היא קיבלה מבנה של גן ילדים השייך לעירייה לצורך פעילותה.

מאז ועד היום אסתר אחראית על חלוקת האוכל המבושל, יחד עם עשרות מתנדבים של בני ברית ואחרים. חלוקת האוכל נעשית לפי רשימה שאסתר מקבלת משרותי הרווחה.

את המזון מחלקים למשפחות הנזקקות. הנתניה אצל אסתר היא דרך חיים. הבית ממנו הגיעה, חינוך אותה לנתניה. הוריה עסקו במתן בסתר, לאחר שאיתרו נזקקים. בני ביתה של אסתר היו פוקדים את בתי הנזקקים ללא ידיעת השכנים ומסייעים בהבאת מצרכי מזון.

בשנים האחרונות אסתר ניהלה בית תמחוי, אשר עליו נסמכות משפחות רבות.

דרכה, ועבודת הקודש בה עסקה לטובת החלשים בחברה מצביעים על אישיותה המיוחדת, שמאפשרת לחלשים להתמודד מעט יותר טוב עם מצוקותיהם. אנשים כמותה הם מופת לחברה, ומופת למשפחתה.



נפגשתי עם טבחית מיוחדת בשנת 1980, בבית הספר היסודי רמות ויצמן ביבנה. פגשתי אישה מטופחת, חביבה וחייכנית, לבושה בטוב טעם, טון דיבורה רך ונעים, מפיצה מסביבה הרבה חום ואהבה. תמיד עומדת לעזרת הזולת עד עצם היום הזה.

אסתר דחבש התחילה לעבוד כטבחית בבית הספר היסודי רמות ויצמן ביבנה, באותה התקופה הלימודים התקיימו עד השעה 16.00, התלמידים אכלו את ארוחת הצהרים בחדר האוכל בבית הספר.

חלק מהתלמידים היו עומדים בפתח חדר האוכל ולא נכנסים, כאשר אסתר שאלה אותם לפשר הדבר, היא שמעה שחלקם אינם יכולים להצטרף כיון שלהוריהם אין כסף לשלם עבור הארוחה.

כמוכן שאף ילד לא נשאר רעב, אסתר דאגה לארוחות לכולם. לאחר פרישתה מהעבודה בעירייה החלה אסתר לחלק אוכל מבושל לנצרכים במרכז

כתב: יהודה לוי

פעם הלכנו רגלי עתה לרוב ברכב פרטי.

אימא כיבסה בגיגית, היום במכונת כביסה חגיגית.

האוכל בושל על פתיליה איטית,

באלו הזמנים, חשמל או כירה גזית.

הביקורים היו לזמנים של כשבועיים,

עתה קופצים לשעה שעתיים.

רכבת נסעה לאט במלוא הקיטור,

חשמלית או דיזל עתה במהירות שקשה לעצור.

הכול היה איטי ובעיקר ידני, במאה העשרים ואחת

רובוטי ובעיקר אוטומטי.

חשבונות שימשו את מנהלי החשבונות,

מתשבים היום בכל הפינות.

טלפון היה יקר המציאות, ה"נייד" היום אצל כל זאטוט.

למה מזכרתי בכול רק עתה?

כי בגיל זקנתי, מחר גם אתה.

זכיתי לחיות בשני עולמות, עד בואי הלום

ישן היה ומודרני היום.

"המקיים נפש אחת בישראל כאילו הציל עולם ומלואו"

משפחה אוהבת לכל החיים

כתב: מנחם שטיינברג

על ידי ההורים האומנים שלא חסכו כל מאמץ בטיפול ובכל צורכיהם. הילדים התרגלו לביתם החדש והסבו נחת להורים החדשים. הילדים זכו לעזרה בהכנת שעורי בית, לחינוך והדרכה נאותים. בחגים ובאירועים משמחים שותפו הילדים, כחלק מהמשפחה המלוכדת. ימי ההולדת נחגגו יחד עם חבריהם והשמחה הייתה גדולה.

הילדים בגרו, הקשר בין ההורים האומנים לילדים נשמר עד היום. לאחר שבבגרותם הקימו משפחות משלהם הם מרגישים כחלק ממשפחה אחת חמה ותומכת.

על התרשמותי העמוקה בנושא החשוב כל כך אתייחס בקצרה לאותה משפחת אומנה שהכרתי מקרוב. זוג הורים שעברו את גיל החמישים (גמלאים בפנסיה מוקדמת) שנענו ברצון לפנייתם של העובדת הסוציאלית האחראית לאומנה במשרד העבודה והרווחה, לקבל לביתם שני ילדים בני ארבע וחמש. ילדיהם הביולוגים בגרו ועזבו את הבית לצבא ולימודים.

הילדים הצעירים הגיעו למשפחת האומנה בלווי עובדת הרווחה והתקבלו בחום ואהבה

זהירות אוסטיאופורוזיס



פעם בשנה ומיועדת לאנשים הסובלים מבעיות במערכת העיכול. קיימת תרופה נוספת הניתנת במשך שנתיים בזריקה של פעם ביום.

חשוב לציין שיש צורך בהתעמלות מיוחדת כדי לחזק את העצמות, טיפול בפיזיותרפיה. מטרות הטיפול למנוע הידרדרות נוספת במצב העצמות.

קיימת בדיקה ממוחשבת (צפיפות העצם) אשר קובעת האם יש בעיות בעצמות. הבדיקה מתבצעת על פי הפניית רופא משפחה. בהתאם לתוצאות הבדיקה נקבע סוג הטיפול, כאשר השינויים הינם קטנים, הטיפול ניתן על ידי רופא המשפחה. במקרים רציניים יותר החולה מופנה לרופא מומחה אורטופד או אנדוקרינולוג.

הטיפולים הנדרשים כדי לשפר את מצב העצם: תרופות כגון: פוסלן, מכסיבון, אקטונל ועוד. חלק מהתרופות ניתנות פעם בשבוע, חלקן פעמיים בחודש או פעם בחודש.

קיימת תרופה הניתנת בזריקה לווריד

כתבה: שרה לנוג

"אוסטיאופורוזיס" זאת מחלה המתבטאת בהצטמצמות רקמת העצם והתוצאה שברים רבים בחלקי גוף שונים. המחלה נפוצה הן אצל נשים והן אצל גברים בגילאי אמצע החיים ומעלה.

הסיבות למחלה אצל גברים:

1. מחלות אונקולוגיות.
2. שינויים פתולוגיים בעצם.
3. נטילה ממושכת של סטרואידים.
4. מחלה של בלוטת המגן.
5. רמת טסטוסטרון נמוכה.

סיבות למחלה אצל נשים:

1. מחלות אונקולוגיות שונות.
2. שינויים פתולוגיים בעצמות.
3. עישון.
4. מנופאזה.
5. תזונה לא מאוזנת.

דע את זכויותך

זכויות האזרח הוותיק

כתבה: צדיקה נורי

מספר הגמלאים בישראל הולך וגדל מידי שנה, תוחלת החיים והעלייה לישראל הביאו לכך שמספרם באוכלוסיה הוא כחמישית מאוכלוסיית ישראל. רבים מבין גמלאי ישראל נמצאים מתחת לקו העוני.

ישראל כמדינת רווחה, דואגת לרווחת בני הגיל השלישי בתחומים מגוונים. המדיניות היא מדיניות רווחה קהילתית. כלומר- השארת הגמלאי בביתו ובקהילתו, ולא טיפול במוסדות.

הגדרת אזרח ותיק - תושב ישראל שהגיע, לפי רישום במרשם האוכלוסין לגיל פרישה כמשמעו בחוק גיל פרישה. (יש לבדוק בביטוח הלאומי באיזה גיל ניתנת הזכאות - על פי תאריך הלידה) אזרח ותיק זכאי למספר הנחות במשרדי ממשלה שונים:

משרד התחבורה

אזרחים שהגיעו לגיל פרישה, ומקבלים קצבת זיקנה זכאים להנחה של 50% בתחבורה הציבורית, על כל סוגי הכרטיסים על סמך הצגת תעודת זהות.

ברשויות המקומיות

מקבלי קצבת זיקנה זכאים להנחה של

חברת בזק

מקבלי קצבת זיקנה בתוספת השלמת הכנסה, זכאים להנחה מחברת בזק על קו הטלפון הרשום על שמם והנמצא בדירה המשמשת למגוריהם.

רשות השידור

מקבלי קצבת זיקנה עשויים להיות זכאים להנחה בתשלום אגרת רשות השידור.

ההנחה ניתנת באופן אוטומטי בהתאם לרשימות המועברות על ידי המוסד לביטוח לאומי. (מי שעדיין לא מקבל, עליו לפנות לרשות השידור ולביטוח הלאומי)

ישנן הקלות ופטורים נוספים:

ממס הכנסה ומיסי מקרקעין, הביטוח הלאומי מזכה את מי שעומד בקריטריונים גם בגמלת סיעוד, במענק חימום, ובייעוץ לקשיש ללא תשלום.

גם בקופות החולים יש הנחות, הנחות ניתנות גם לניצולי שואה ולוטרנים. יש להתעדכן ברשויות השונות לגבי כל הנחה והטבה.

25% במס ארנונה על דירתם עד ל-100 מ"ר מהדירה. אם יש להם הכנסות, הם יהיו זכאים להנחה של עד 30% על פי מבחן הכנסות ועל פי האישורים שימציאו לרשות המקומית.

מקבלי קצבת זיקנה עם תוספת השלמת הכנסה, זכאים להנחה של 100% במיסי ארנונה על דירתם, עד ל-100 מ"ר מהדירה. בקשות אלו יש להפנות אך ורק לרשות המקומית.

משרד הבינוי והשיכון

מקבלי קצבת זיקנה בתוספת השלמת הכנסה, עשויים להיות זכאים לסיוע בשכר דירה(ציבורי או פרטי) או ברכישת הדירה שבה הם גרים באחת החברות הציבוריות, חלמיש, עמידר, עמיגור, פרזות, שקמונה וחלד.

חברת החשמל

מקבלי קצבת זיקנה בתוספת השלמת הכנסה, זכאים לשלם תשלום מופחת לחברת החשמל בדירה המשמשת למגוריהם בלבד. ההנחה היא בשיעור של 50% עד 400 קו"ט.

נושר בגיל השלישי

כתבה: נעה נצר, אחות ראשית בעמותת "מטב"

לגבי בני הגיל השלישי נכתב, כי "פעילות גופנית מתונה ונאותה המבוצעת באורח שגרתי, לא רק משפרת את בריאותו של האדם המבוגר, אלא אף מאפשרת לו להמשיך להיות מעורב בחיי חברה ולהעשיר את שעות הפנאי שלו ומוסיפה תוכן רב לחייו." (רסקין, 1982).

נושר גופני הוא דבר נרכש שניתן לפתח בכל גיל וגם מי שלא התאמן כל חייו יכול להתחיל להתעמל בשנות החיים המאוחרות. אולם חשוב לעשות זאת נכון כדי למקסם את התועלת וכדי לא ליצור נזק.

למה חשוב לשמור על הכושר דווקא בגיל המבוגר?

"לאורך חיינו אנו צוברים תאי שומן, כתוצאה מתזונה לא נכונה, חוסר פעילות גופנית והרגלי חיים לא נכונים, מתפתחות רמות לא תקינות של סוכר, כולסטרול ולחץ דם. פעילות גופנית מאפשרת לייצב ערכים אלה, להגביר את זרימת הדם, לשמור על משקל גוף תקין, לשפר

את תיפקוד הלב, להוריד המשקל, לחזק את מערכת השרירים והשלד, ולהפחית כאבים, בעיקר של הגב והשרירים. זאת שלא לדבר על ההשפעה המשמעותית שלה על מצב הרוח, הפחתת העיפות הנפשית, המתח וללחצים היום יומיים."

איך זה בא לידי ביטוי כשמדברים על מצב הרוח?

"שיגרה של עבודה ובית גורמת לירידת כמות הסרוטונין במוח, מה שמביא למצב רוח ירוד ואף לדיכאונות. הוכח כי פעילות גופנית קבועה מעלה את רמת הסרוטונין ומשפרת משמעותית את מצב הרוח."

10 טיפים לפעילות נכונה

1. היועצו ברופא לפני כניסה לשגרת פעילות גופנית.
2. התחילו מפעילות קלה, פשוטה וקצרה, אותה תגבירו ותאריכו עם הזמן.
3. בחרו את האימון המתאים לכם מבחינת משקל, עוצמה ואורך האימון.
4. כל שעה יפה לפעילות מתונה - הנפת

1. ידיים ורגליים בזמן צפייה בטלוויזיה.
2. שימו לב לכל שינוי גופני לאחר הפעילות, כאבי שרירים קלים הם סימן טוב, מעבר לכך - יש להתייעץ ברופא.
3. הליכה, או עליה וירידה במדרגות מסייעים לבריאות הלב וחילוף החומרים. בצעו אותן תוך כדי הנפת ידיים למעלה, למטה ולצדדים.
4. הקפידו לנשום נשימות עמוקות לכל אורך האימון.

5. הקפידו שלא לבצע תנועות חדות במהלך האימון או להתאמץ מאמץ מופרז.

6. הקפידו על תזונה נכונה ובריאה לאורך שגרת הפעילות וכן הקפידו על שתיית מים מרובה.

7. זכרו, אף פעם לא מאוחר להתחיל בפעילות גופנית.



מטב חנכה משרד חדש בעיר יבנה

עמותת מטב היא ארגון הסיעוד הגדול והמקצועי בישראל. העמותה דורגה במקום הראשון במדדי האיכות והמקצועיות במרכז שערך המוסד לביטוח לאומי. לאחרונה נחנך משרד מטב לנחות קהל הלקוחות בשדר דאני קניון קנדי סנטר קומה ב', טל- 08-9332358.

מטב מספקת ללקוחתיה ביבנה קשת רחבה של שרותים ופתרונות:

- שירותי סיעוד לזכאי גימלת סיעוד.
- השגחה אישית למואשפים בבית ה"ח.
- השמת עובדים זרים באמצעות חברות מורשות.
- שירותי סיעוד וטיפול ללקוחות פרטיים.

בעיר יבנה מפעילה מטב פרויקטים קהילתיים בשיתוף עם עיריית יבנה, משרד הרווחה ואשל:

מרכז יום לקשיש - מסגרת קהילתית חברתית בה נהנים החברים ממגוון פעילויות וליוי של אנשי מקצוע. לפרטים מרכז יום רח' נורית 2 טל. 08-9330066.

קהילה תומכת לקשישים - תוכנית המאפשרת לקשישים בקהילה להמשיך להתגורר בביתם ובקהילה באיכות חיים. לרשות החברים אב בית, שרותים בתחום הבריאות כגון הזמנת רופא, סיוע במימון אמבולנס, פעילויות חברתיות ועוד.

לפרטים אב הקהילה - יוסי חדד 052-2776529

מרכז יום לקשיש

ביבנה פועל מזה 8 שנים שירות קהילתי חשוב לטובת קשישים זכאי חוק הסיעוד של המוסד לביטוח לאומי: מרכז יום לקשיש, הנמצא ברח' הנורית 2, ביבנה.

מרכז היום מופעל באמצעות עמותת "מטב" ובפיקוח של אגף שרותי הרווחה ועיריית יבנה.

שירות מרכז היום מטרתו לאפשר מסגרת ביתית לקשישים בשעות הבוקר הכוללת: הסעות מפתח הבית, ארוחת בוקר חלבית, חוגים ומגוון פעילויות: התעמלות, יוגה, מלאכת יד, מחשבים, מוסיקה, גינון, בינגו, קרמיקה, חוג עיסת נייר ועוד. כמו כן בצהריים מוגשת ארוחת צהריים בשרית. כול קשיש במועדון חוזר לביתו בצהריים בהסעה.

שירות מרכז היום כולל גם שירות אישי של עובדת סוציאלית ואחות מוסמכת. אנשי מקצוע אלו מספקים ייעוץ, הדרכה ותמיכה לקשיש המבקר במרכז היום ולבני משפחתו. האחות המוסמכת עורכת מעקב של לחץ דם ומשקל, שימוש נכון בתרופות ועוד.

במרכז היום מבקרים מעל 100 קשישים תושבי יבנה, הנהנים מביקוריהם במרכז, מחברתם של קשישים אחרים, מהרצאות וממסיבות בחגים.

מזה כשנה, נפתחה במרכז היום בסיוע המוסד לביטוח לאומי, אגף שרותי הרווחה, ועיריית יבנה, יחידה מיוחדת לקשישים הסובלים מבעיות בזיכרון. קשישים המבקרים ביחידה המותאמת להם במרכז היום נהנים ממגוון פעילויות: התעמלות, קרמיקה, תרפיה במוסיקה, תרפיה עם בעלי חיים, גינון טיפולי, משחקים לשיפור הזיכרון ואפילו משתתפים בחוג מחשבים.

פרטים נוספים על הצטרפות למרכז היום ניתן לקבל אצל העובדות הסוציאליות של אגף הרווחה או אצל העובדת הסוציאלית של מרכז היום בטלפון: 9330066

נכדים סבא מכתב לסבא

אמא אבא

ביום הראשון לטיולנו בקרנו במחנה ההשמדה באושוויץ. היה לי קצת קשה לראות את כל הירוק מסביבי, כי בתמונות ובסרטים זה לא נראה כך. האמת, הפעם הראשונה שזה הכה בי שאני נמצא במקום שבו היה סיוט אחד גדול לעמנו, היה כאשר ראיתי תמונה של נשים הונגריות ביער, לפני הכניסה לתאי הגזים ואז אמרתי לעצמי שאחת מן הנשים שם יכלה להיות סבתא. אחרי זה ביקרנו בביתן היהודי ואני ומיקה הקראנו את כל השמות שנתת לנו, ושרנו כולנו את התקווה, זה היה מאד מרגש. כשיצאנו החוצה, מיקה באה אלי והתחילה לבכות, בזמן שאני מחבק אותה, באותו הרגע הבנתי כמה היא חשובה לי ואיך לא הייתי רוצה שדבר רע יקרה לה.

אחרי זה יצאנו משם למחנה שבו הייתם: בירקנאו. בהתחלה אתה לא מבין, הכול ירוק ופורח ובקושי נשארו ביתנים, כאילו זה לא קרה בכלל. התחלנו ללכת על מסילת הברזל והבנתי שאני נמצא באותו מקום שאתם הייתם בו, אותו מקום שסבלתם בו, והיה לי מאד קשה עם זה. הראו לנו איפה עשו את הסלקציות המפורסמות ונזכרתי בסבתא באותו רגע, ואז כשהמדריך סיפר על סלקציה שבה היית צריך להיות בגובה מסוים, נזכרתי בך סבא. כשבקרנו בקרמטוריום ו"בסאונה", בביתנים ובשירותים לא האמנתי איך אדם יכול לחיות ככה בלי אנושיות וברי פרטיות. רציתי שתדע סבא, שהלכנו בדרך חזרה על מסילות הברזל, דמיינתי אותך איתי הולכים ומראים כמה שאנחנו חזקים ונמשך להיות חזקים. סבא- אני לא מסתכל עליך רק כמו סבא, גם כמו החבר שלי, ואני חושב שאין להרבה סבים ונכדים מה שלי ולך יש- ולכן שאני חושב על כל הדברים שעברת (לא רק בשואה) בחיים שלך, עצוב לי על זה, ובו זמנית אני מתפלל איך כל פעם שאני רואה אותך אתה עם חיוך ועיניים שמחות. אנחנו בסך הכול ביום השלישי לטיול ואני כבר מתחיל להבין כמה אני מעריך אותך ואת סבתא כבני אדם. ורק רציתי שתדע שאתה הסבא הכי טוב בעולם ואני לא מכיר עוד בן אדם שהיה זורק כסף לאנשים בזמן שאין לו לעצמו מה לאכול.

סבא אני רוצה שתדע שאני אוהב אותך ושתמשיך לספר לי את סיפורי חייך.

נכד
דניאל קייט

אופק תרבותי

מגרמנוב עד היכל התרבות



ופינה לזכרם של חללי מערכות ישראל בני העיר.

בשנת 2010, הוקם היכל התרבות הממוקם במרכז העיר, ובו 510 מקומות ישיבה.

הפעילות במרכז: הצגות ילדים, הצגות למבוגרים, ערבי סטנד אפ, ערבי זמר, וכל פעילות תרבותית מעניינת.

יבנה העיר לא מפסיקה להתפתח, שכונות חדשות, האוכלוסייה גדלה ובמרכז העשייה הרבה תרבות ישראלית.

כתבה: מרים נח

בשנת 1971 כשהוקם המרכז הקהילתי הראשון ביבנה, "מתנ"ס גרמנוב" הייתה חגיגה גדולה, יבנה קמה לתחייה, התושבים החלו לצאת מהבתים לחוגים והצגות. התושבים היו מסדרים בעצמם כיסאות מפלסטיק לישיבה והכול למען התרבות ביבנה.

לאחר מספר שנים, לאור ההצלחה של מתנ"ס גרמנוב וגידול באוכלוסיית העיר, החליטו בעיריית יבנה לפתוח מרכז נוסף, מתנ"ס נאות שז"ר שמשרת את האוכלוסייה הגדלה והמתפתחת. כחלק משיפור התרבות בעיר הקימו בתוך נאות שז"ר אולם עם 260 מקומות ישיבה קבועים.

עם השנים ביבנה המתפתחת הוקם "כותר הפיס" בית "יד לבנים" ספרייה ענקית לכלל תושבי העיר,

יקיר יבנה חתן פרס בינלאומי

כתבה: ראיסה ולסוב

תושבי יבנה אשר מכירים את הסופר משה לנדבורג, קיבלו ידיעה משמחת: הסופר זכה בתואר חתן פרס האקדמיה הבינלאומית למדעי החינוך והתרבות. משה לנדבורג אינו תושב יבנה, אך הוא מאד קשור לעיר. הוא יקיר יבנה, הרבה שנים עבד ביבנה כמאמן בהתנדבות. הוא חינך עשרות ישראלים אשר הגיעו להישגים בינלאומיים.



משה כותב על הדברים הכואבים לו, ומעביר את תחושותיו לקורא. האיש מוזר לא רק לקוראים בשפה הרוסית אלא גם לישראלים רבים. שניים מספריו תורגמו לעברית. באחד הראיונות לתקשורת הוא ציין "אני חפץ להוסיף כמה דפים שלי לספר ההיסטוריה של האנושות" . הדפים האלה מאופיינים ברגש אנושי עמוק.

הפרס היוקרתי חולק בשנים האחרונות להרבה אישים מפורסמים. וכיום גם משה לנדבורג הוא חלק מאותם מפורסמים בעולם כולו.

חניכיו מתייחסים אליו לא רק כאל מאמן, אלא כאל חבר ומורה. אחת מתכונותיו הבולטות מעורבות חברתית ענפה, חוסר אדישות. זה אומר הרבה מאד על האיש ועל ספריו.



כתבה: אירנה מסיקה

ולנטינו

בהיכל התרבות של יבנה החגיגה בשיאה. הצגות יפות, מופעים שונים לילדים ולמבוגרים. לאחרונה ראיתי מספר הצגות בהיותי מנוייה. כל ההצגות היו מעניינות, על אחת במיוחד ברצוני להמליץ "ולנטינו" של בית לסין.

בהצגה מככבים: זאב רווח, חנה אזולאי הספרי, ואחרים. ההצגה בוימה על ידי רמי דנון שכתב את ההצגה יחד עם אמנון לוי.

ולנטינו היא הצגה רצינית, עם קורטוב של הומור, מפתיעה מאד, מותחת ומהנה. הסיפור מוכר וידוע, בעיות במשפחה בגלל נתק, חוסר תקשורת ושקרים.

לא אספר את הסוף, חכו לו בשקיקה, אני בטוחה שתיהנו.

צחוק כבד כתב: יהודה לוי

בשורות

קשיש בן 80 מבקר אצל הרופא. הרופא: "יש לי שתי בשורות עבורך, אחת טובה ואחת רעה" הקשיש: "תתחיל ברעה" הרופא: "יש לך אלצהיימר" הזקן: "ומה הטובה" הרופא: "בעוד 10 שניות תשכח מה שאמרתי לך"

החמות

על החמות, יש הרבה תלונות. ואולם אני חושב, כי יש חוב ואותה צריך רק לאהוב. אחרי הכל, היא ילדה את זוגתך האהובה. כמובן, אם אתה רציני והמבט על העניין חיובי. לכן את החמות נשאר רק לבדיחות, אבל במציאות אותה נכבד כיאות. וגם אם היא מתערבת היא חשובה למערכת, ועם קצת סבלנות נדע לחיות עמה בידידות.

נכדים סבבא

מעשה בסוודר

כתב- יהודה לוי

באחד הבקרים היה זה לפני שנים,

הבן לעבודה הלך ואת הסוודר שכת.

בטרם החל לנסוע לעבודה. אלי צלצל לאבא יהודה.

מהמרפסת הסוודר לי זרוק הוא בתוך הארון עמוק.

טיפסתי על כסא על



זרקתי הסוודר והכסא נפל.

חטפתי מכה הגונה כשלפתע אני שומע תלונה.

"עשרים פעם אמרתי לך לא להשתולל

אתה כבר ילד גדול וראה מה אתה מעולל".

הייתה זאת גילי, אז בת ארבע הכאבים שכחתי והצחוק בא במקום דמע.

אמרה זו ניטעה בי עמוק מילדה פיקחית, קטנה הנוזפת בי כחוק.

צרות לימוליות

כתבו: מרים נח, אירנה מסיקה, הלנה גורדנוב, שמחה סרור.

להיפטר מכתמי שמן (בלבד) יש למרוח משחת סבון כלים קלין על הכתם, להשאיר את הבגד המוכתם כמה שעות בשמש ולאחר מכן להכניס למכונת כביסה. הכתם נעלם.

טיפול בכתם דיו יש להשתמש בחומר המתאים לשירותים נקרא (סו). יש לשפוך מעט חומר על הכתם עם מעט מים. לכבס ביד והכתם נעלם.

הורדת כתם שעווה של נר מבגדים יש להניח בד כותנה על כתם השעווה, לגחץ את הבד עם מגהץ חם מספר דקות והשעווה נעלמת מהבגד.

חיסכון במים לאחר הארוחה, יש להוציא את שאריות האוכל מהצלחות, לסבן את כל הצלחות ללא מים זורמים, להניח את הצלחות אחת על השנייה בתוך הכיור. ואז לשטוף בזרם לא מאד חזק. חוסך הרבה מים.

מפתאכה של מרים

עוגת תפוחים

- 6 תפוחי עץ גרנד
- 4 ביצים
- 1 כוס קמח תופח
- 1 כוס סוכר
- 1/2 כוס שמן
- כפית וניל
- כפית קינמון

אופן הכנה לחתוך תפוחים עם הקליפה לקוביות, להוסיף את כל המצרכים, לערבב ידנית. לשים בתוך 2 תבניות משומנות אינגליש קייק ולאפות בחום 170° כ-40 דקות



Золотая тропинка

№1. МАЙ-ИЮНЬ 2011

Записали: Лея Немировская, Эстер Давид

Интервью с мэром Явне Цви Говари

В интервью с мэром Явне мы хотели выяснить, как он видит решение проблем пожилых жителей города. Беседа протекала в доверительной обстановке, Цви Говари рассказал о своих планах, об улучшении услуг, предоставляемых пенсионерам.

–Скажите, что сделано для решения квартирного вопроса пенсионеров Явне?

«Будущее Явне и всей страны – в руках молодых, поэтому мы строим новые районы и в них школы и детские сады. Следующее поколение – предпенсионный возраст, и мы считаем своим долгом заботиться, чтобы выходящие на пенсию продолжали наслаждаться жизнью, в свою очередь внося свой вклад в развитие города.

Большинство пенсионеров Явне живет в амидаровских или собственных квартирах, но проблема жилья актуальна для выходцев из бывшего Союза. Необходимость снимать квартиры на частном рынке ставит их в тяжелое материальное положение. И, хотя частично проблема решается предоставлением жилья в хостелях Декель и Харуб, но этого недостаточно и мы будем стремиться решить эту проблему».

–Как развиваются врачебные услуги для людей пенсионного возраста?

«В Явне находятся отделения больничных касс: Клалит, Макаби, Меухедет и Леумит. Большинство пенсионеров пользуются кассой Клалит. Пожилые новые репатрианты, в большинстве, получают медицинские услуги в Макаби, Меухедет и Леумит. Для помощи в покрытии дополнительных расходов, например, поездок на специальные виды лечения, или лечения зубов в явнинской поликлинике, можно обратиться в соц. отдел. Кроме того, на различных городских мероприятиях пенсионеры могут ознакомиться с новинками медицины».

–Что делается для свободного времени пенсионеров?

«В Явне проводятся многочисленные культурные мероприятия, существуют клубы пенсионеров, включая клубы для репатриантов из бывшего Союза, Дневной центр. Для представителей «золотого возраста», желающих учиться, в Центре Райх изучают компьютер, журналистику».

–Алия из бывшего Союза празднует двадцатилетие. Каков, по Вашему мнению, ее вклад в Явне?

«Эта Алия значительно пополнила число образованных и культурных людей. Это – гордая Алия, люди умные, обладающие собственным достоинством. Они изменили облик израильского общества. Миллион репатриантов



из бывшего Союза продвинули страну вперед во всех областях и послужили благом и для Явне»

–Господин мэр города, что Вы ожидаете от нашей газеты «Золотая тропинка»?

«Я хотел бы, чтобы газета приносила читателям важную информацию, сообщала бы о происходящем в городе и обо всех услугах, предоставляемых «золотому возрасту» в Явне».

–И в заключение, что Вы планируете для себя при выходе на пенсию?

«Я очень колеблюсь в этом отношении, это не просто-оставить на подъеме строительство нового города и это

не просто-уйти с полдороги. Вместе с тем, работа не оставляет мне свободного времени для чтения, слушания музыки, что я очень люблю, наслаждения природой, возобновления работы над докторатом, оставленным мной на середине. Все эти вещи отходят на второй план, когда ты работаешь в полную силу, как мэр. Я чувствую моральную обязанность работать на благо нашего Явне».



Обращение редколлегии газеты к читателям Уважаемые друзья!

Мы рады обратиться к вам в связи с возобновлением выхода газеты «Золотая тропинка». Уже почти 9 лет, как прежняя газета перестала выходить, мы надеемся, что вы помните ее. И вот – снова «Золотая тропинка» явнинская газета для пожилых людей и снова – на двух языках! Мы надеемся встретить не только ваше заинтересованное читательское внимание, но и активное участие в выпусках нашей газеты. Ведь она выпускается для вас, стремится затронуть проблемы, касающиеся пенсионеров, а ваше непосредственное участие будет гарантировать наиболее полное освещение жизни именно нашего города! Но кроме житейских проблем, у каждого читателя есть множество и увлечений, и воспоминаний, с которыми вы хотели бы поделиться. А ведь в пожилом возрасте нас так часто угнетает дефицит общения! И если вы увлекаетесь поэзией, рисованием, фотографией, музыкой, другими творческими проявлениями, наша газета будет предоставлять вам свои страницы – и для проблем и для увлечений и для юмора, который всегда находит местечко в еврейской душе, что бы с нами ни происходило...

Редколлегия

Как это было



В 1971 году открылся первый дом культуры в Явне – матнас Германов. Его открытие явилось большим праздником для жителей города, которые стали участвовать в кружках, смотреть спектакли. В те времена зал был не оборудован и зрители сами ставили пластиковые стулья и были счастливы, что в Явне появился очаг культуры. Прошли годы... В свете успеха первого матнаса и увеличения количества жителей города, было решено построить новый культурный центр – матнас Наот Шазар.

Новый матнас стал обслуживать большой район в Явне, и в нем есть удобный оборудованный зрительный зал на 260 мест.

Со временем наш город продолжал развиваться. Был построен новый спортивный комплекс Яд ле баним для блага всех горожан.

В 2010 году, через 40 лет после открытия первого матнаса, в городе создан Центр Культуры на 510 посадочных мест. Само здание интересно в архитектурном отношении. В Центре есть все необходимое для современных сложных сценических постановок. Теперь появилась возможность и в нашем Явне наслаждаться полноценными театральными и музыкальными произведениями. Явне продолжает идти вперед, растут новые районы, прибывают новые жители – все это дает толчок для развития в городе израильской культуры.

Мирьям Ноах

знай свои права

Права пенсионеров

Год от года в Израиле растет число пенсионеров. Люди пенсионного возраста составляют сейчас пятую часть населения и государство заботится о своих пожилых гражданах и установило для них права и льготы в различных аспектах жизни:

Транспорт

Люди пенсионного возраста, получающие пособие по старости, платят 50% стоимости проезда в общественном транспорте при предъявлении Удостоверения «Ветерана».

Социальный отдел и городское управление

Получающие пособие по старости платят 25% от арноны на 100 м жилья, при наличии более высоких доходов – 30% расчет платежа производится городским управлением.

Получающие пособие и социальную надбавку, освобождаются от арноны на 100 м жилья. Просьба об этом подается в городское управление. Пенсионеры могут обращаться в социальный отдел с просьбами о материальной помощи.

Министерство строительства

Пенсионеры получают пособие на съем жилья. В соответствии с правилами министерства абсорбции, пенсионеры могут

получить жилье в хостеле или в жилищных компаниях Израиля.

Электрическая компания

Пенсионеры, получающие пособие по старости и социальную надбавку, имеют права на скидку в стоимости электричества на 50% и до 400 киловатт.

Безек

Получатели пособия по старости и социальной надбавки имеют льготу на скидку на телефон Безека, если номер записан на их имя и находится в их квартире.

Налог на телевидение

Получатели пособия по старости получают скидку на оплату телевизионного налога автоматически, в соответствии со списками из Института Социального Страхования.

Дополнительные льготы

Пенсионеры, отвечающие критериям Института Национального Страхования, могут получать помощь по уходу, бесплатные консультации о своих правах. Пострадавшие от нацизма обладают дополнительными льготами, о которых расскажем в дальнейшем.

В коротком сообщении невозможно рассказать обо всех правах пенсионеров. Мы будем продолжать рубрику.

Цадика Нури

золотая тропинка

Состав редколлегии

«Золотая тропинка»

Издатель – социальный отдел Явне

Ответственный редактор: Лизи

Зомер

Главный редактор: –Леора Галина

Редактор: Ирэна Мусика

Типография : Экстра рац

Русская редакция:

Ответственный редактор: Елена

Городнева

Главный редактор: Цезарь

Оршанский

Помощник редактора: Раиса

Власова

Корректор: Елена Городнева

Графика: Цезарь Оршанский

Члены редколлегии : Сара Лангер, Власова Раиса, Мусика Ирэна, Сроп Симха, Нури Цадика, Ноах Мирьям, Штейнбергер Менахем, Фенигзон Симха, Кремер Алекс, Леви Йуда, Давид Эстер, Немировский Леа, Оршанский Цезарь

Адрес редакции

Газета «Золотая тропинка», 11 т.л

גזת שרותי רוחק יבנה

Тел. 08-9439811/2

Редакция не несет ответственности

за содержание статей, не

возвращает рукописей и

фотографий. Редакция имеет право

на публикацию материалов в

сокращении

Все права соблюдаются.

Премия Михаилу Ландбургу

Жители Явне, знакомые с творчеством М.Ландбурга, будут обрадованы новостью, пришедшей из-за океана, – о присуждении писателю премии Международной Академии науки, образования и культуры.

М.Ландбург не является жителем Явне, однако он тесно связан с нашим городом, так как он его почетный гражданин. Так отмечено его участие в культурной жизни нашего города, и другая его работа, о которой многие его читатели, возможно, услышат впервые, – в течение многих лет он здесь тренировал подростков. В прошлом известный спортсмен и тренер, М.Ландбург создал на общественных началах уникальную спортивную школу в Явне. Воспитанники его не раз побеждали на чемпионатах Израиля, и международных соревнованиях самого высокого уровня. Для всех этих ребят, – самых разных, в том числе и не всегда благополучных, он стал не только – не столько тренером,

сколько старшим другом, советчиком, учителем в полном смысле этого слова. Для многих остается и до сих пор.

Мне кажется, это говорит об очень многом – и о человеке, и о писателе,



о таком его качестве, как неумение быть равнодушным. М.Ландбург пишет о том, что его по-настоящему волнует, и это передается читателю. М.Ландбург автор более 10 книг – это романы, повести, сборники новелл. Но о чем бы он ни писал, это всегда

история поисков и обретений, неких смыслов, моментов истины. Как сказал писатель в одном из своих интервью: «К долгой повести о человеке я решил добавить несколько своих страниц». И написаны эти страницы очень искренне, честно, с неповторимой авторской интонацией.

Поздравляем М.Ландбурга с международным признанием и желаем дальнейших творческих успехов

Несколько слов об учредителе премии. Международная Академия науки, образования и культуры была основана в США в 1995 году под патронажем Б.Клинтон. За это время лауреатами ее стали: Дм.Лихачев, М. Ростропович, Ч. Айтматов – люди, чьи имена не нуждаются в рекомендациях.

В 2010 в числе лауреатов появилось и имя М.Ландбурга.

Р.Власова

Интересный проект

В нашем городе уже много лет существует клуб пенсионеров. Их объединяет не только возраст, но и активное отношение к проблемам, которые влияют на жизнь всей страны. В частности, угроза террора, которая постепенно становится глобальным явлением для всего мира и, благодаря усилиям Иранского правительства, угрожает существованию нашей цивилизации. Интересуясь освещением этой проблемы на телевидении, в газетах и в Интернете, постепенно приходишь к выводу, что зрители и читатели начали привыкать к фото и комментариям, так как зачастую это преподносится однообразно, многословно, не вызывая живого интереса.



При содействии соц.отдела г.Явне наш клуб начал осуществлять проект, одной из целей которого стало создание короткого фильма на документальном материале, где без единого слова будет показана проблема террора. Этот фильм был закончен и обсуждался в клубе. Все решили, что положительное начало их замысла позволяет продолжить создание серии коротких фильмов, темы которых волнуют не

только пожилых людей: это и разрастающийся антисемитизм во всем мире, и угасающее внимание к идишскому наследию нашей культуры, и слабеющие связи поколений. Мы надеемся, что проблемы, волнующие нас, пожилых людей, найдут живой отклик и интерес в наших читателях, явятся призывом к активному участию в работе газеты и киногруппы.

Проект осуществляется под руководством Михи Хамо – отвечающего за общественное телевидение в Явне и финансируется в рамках проекта помощи пострадавшим от нацизма.

Цезарь Оршанский



Внимание – остеопороз!

Остеопороз – это уменьшение костной массы, которое приводит к патологической ломкости костей.

Остеопороз бывает как у женщин, так и у мужчин. Причины возникновения у мужчин:

1. Онкология
2. Метобалические нарушения в костях.
3. Длительное лечение стероидами.
4. Заболевание щитовидной железы.
5. Низкий уровень тестостерона.

Причины заболевания у женщин:

1. Онкология.
2. Метобалические нарушения.
3. Курение.
4. Менопауза.
5. Плохое питание.



При проверке на остеопороз, осуществляющейся по направлению семейного врача,

определяется плотность костной ткани.

В зависимости от результата этой проверки лечение проводит семейный врач (если изменения незначительны) или, при серьезных нарушениях, требуется вмешательство специалиста – эндокринолога.

Существуют препараты, останавливающие развитие болезни, но, к сожалению, не возвращающие кости к прежнему состоянию. Правда, в последнее время нашлось лекарство, используемое в США уже давно, и теперь пришедшее и в Израиль, позволяющее при помощи уколов в течение двух лет восстановить костную ткань.

Кроме лекарств, рекомендуется физиотерапия, специальные упражнения.

Будьте здоровы!

Сара Лангер

С юмором о нас

Воскресенье добрым не бывает.
Пробуждаясь вместе со страной,
Каждый обреченно понимает –
Кончился законный выходной...

Не бодем больше гриппом,
Не боимся сквозняка –
Все таблетки заменяет
Нам головка чеснока.

Кто нам штопает и вяжет,
Кто поможет и подскажет,
Раньше всех всегда встает?
Кто печет оладушки?
Это – наши бабушки!

Я с бабушкой своею
Дружу давным-давно.
Она во всех затеях
Со мною заодно.
Я с ней не знаю скуки,
Мне все приятно в ней.
А бабушкины руки
Люблю всего сильней!

Сара Лангер

Под
острым
углом

Информация к размышлению



Не хотелось бы огорчать наших читателей, но, что делать – иногда приходится говорить о событиях, никак не повышающих настроение. Так, например, недавно тихо «скончался» единственный в нашем городе книжный магазин. – вернее то, что от него осталось.

Было время, когда в Явне было даже два книжных магазина – один «русский», а второй – фирмы Стемацкий. Кипения интеллектуальной жизни и тогда не наблюдалось, но все же некое приятное разнообразие в череду закусовых и парикмахерских эти «очаги культуры» вносили, да и книжку можно было купить, что тоже приятно.

А дальше, увы, события приняли печальный оборот. Сначала исчез «русский» магазин при полном равнодушии читающей публики. Сейчас на его месте другая – тоже «русский», но уже продуктовый, пользующийся большим успехом у этой самой публики.

«Стемацкий» держался дольше. Он отступал с боем, сдавая позиции одну за другой, от прежнего его помещения остался лишь уголок с двумя или тремя стеллажами. Но и этот последний рубеж пал под натиском всемогущего рынка. Возможно, в то самое время, когда так торжественно открывался новый Дворец культуры в Явне.

Что ж, рынок, как известно, отражает реалии нашего времени. Наши потребности и предпочтения, в которых книги все дальше отходят на второй план. Возможно, в скором времени книги вообще выйдут из употребления – их заменит Интернет или другие знамена прогресса. Несколько смущает только, что прогресс этот очень напоминает давно известное еще с Древнего Рима – «хлеба и зрелищ».

И это очень печально.

А книжного магазина в Явне больше нет.

Р.Власова