



אביב בבית האזרח הותיק

על הפרק מיד אחרי החגים גם פתיחת סדנת "תשבצי הגיון - ההנאה שבלשון" לטובת הגמלאים צמאי הידע וחובבי התשבצים... בעקבות ההצלחה ימשיכו בקרי הכיף לנשים ובתאריך 30/5/16 יתקיים מפגש נוסף עם הסטנדאפיסטית **עדנה קנטי** אשר תופיע במופע "על אהבה וצרות אחרות" כולל דוכנים והרבה הפתעות.

נופש גלילי למלון הגושרים יצא בחודשי האביב כולל טיולים ומפגשים מרתקים עם אנשים בדרך בהדרכתו של **פריד פאדול** המרתק ואף טיול מיוחד בהדרכת **ד"ר ינון שבטיאל** חוקר מערות "בעקבות סיור בתי כנסת בגליל ובגולן מההיבט הארכיאולוגי".

גם בתחום הלאדינו יתקיימו מפגשי העשרה נוספים וכמובן המועדון החברתי הפעיל בימי שלישי בבוקר סביב השולחנות, חוגי היצירה, החוגים לתרבות הגוף ומועדון השחמט.

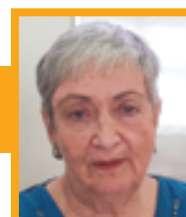
עידית חן-סייג, מבטיחה עוד שלל "הפתעות" ומזימים חדשים בתחום התרבות ומזמינה אנשים נוספים להגיע ולהנות מאווירה משפחתית, חמה ותומכת המאפשרת מילוי שעות הפנאי והתגברות על הבדידות והשגרה היומיומית.

בבית האזרח הוותיק נערכים בימים אלו לפתיחתו של סמסטר האביב עם פתיחתם של קורסים חדשים במקום. מופעי תרבות וזמר, טיולי תוכן ופיתוח מערך תרבות איכותי ועשיר ביותר.

שנה זו היא בין השנים המוצלחות ביותר מאז הוקם בית האזרח הוותיק. הפעילות במקום זוכה להתעניינות וביקוש רב בקרב אנשי נס-ציונה והסביבה אשר מגיעים ולוקחים חלק בפעילות התוססת והמגוונת, מספר האנשים אשר מגיעים למקום גדל עד מאוד והפידבקים המוענקים למנהלת הבית **עידית חן-סייג** והצוות חמים ביותר על האיכות והשירות החם והלבבי.

סדרות חדשות אשר נפתחות בימים אלו הן קורס נומרולוגיה בהנחייתה של הנומרולוגית **שניקה שקד** במסגרתו ילמדו על המסתתר מאחורי עולם המספרים ותאריכי הלידה.

עו"ד עופר יחיאל יפתח קורס "סוגיות משפטיות נבחרות" במסגרתו גם לומדים נושאים מרתקים כמו "דיני הראיות במשפט הפלילי", "התקשרות חוזית מהי" ו"זכות הציבור לדעת מול הזכות לפרטיות" ואף צוחקים מדרך העברת החומר בצורה הומוריסטית ומהנה.



חברי הגמלאים
חג הפסח בפתח וזו הזדמנות לברך ולהתברך.
כולנו מכשירים את הלבבות לקראת המפגש המרגש סביב שולחן ה"סדר"
עם בני משפחה וידידים.
בשם הנהלת "עמית"-
העמותה לרווחת האזרח הוותיק ובשמי, אני רוצה לאחל לכולנו חג שמח וכשר, בריאות טובה ואושר.
מי ייתן ונזכה כולנו לחגוג את חג הפסח עוד שנים רבות, בשקט ובשלווה.
רנה פלדמן - יו"ר עמית



תמונת החודש: "החוטמנית הגיע" צילום: עוזי שפר



כתבה: אילנה רוזנברג

חג הפסח - על שום שפסח האל על בתי העברים, חג האביב - פריחה, לבלוב וראשית קציר שעורים, היציאה ממצרים והשחרור מעבדות הקנו לחג את השם - חג החירות. אבל מהי חירות? האם יש לה גבולות? מה מותר? מה אסור? האם יש מגבלות? ויש תחום בו אני מרגישה דוקא שעבוד, חירותי הפרטית מחפשת את כבודה האבוד, זו חירותה של התקשורת העולמית והעברית, ועל אחת כמה וכמה הרשת החברתית. חירות הביטוי, חירות החיזוי, חירות השיסוי, חירות הכיסוי (העיתונאי) אז לקראת החג שהוא גם מועד, אינני רוצה לשמוע על: מפקד אנס ושמאלן בוגד, על סכינים מגואלות בדם, על שיימינג הורס אדם, על פאשלות של כוחות בטחון, ועל מה נכון או לא נכון. דייני! לכן אעביר את התדר, ואשמע רק מה שב"סדר"! חג שמח!

חברי המערכת: יונה כהנוביץ
עורכת: יונה כהנוביץ
חברי המערכת: שלמה חלימה, רות אקר, עידית חן-סייג, יונה כהנוביץ, מינה פלג, אילנה רוזנברג, שולה שכט, זהבה קורנברג, אילנה צבר-וינר.
צלם המערכת: עוזי שפר
עיצוב וגרפיקה: דקלה ללזר
המו"ל: העמותה לרווחת האזרח הוותיק בנס-ציונה.
כתובת המערכת: העמותה לרווחת האזרח הוותיק, רח' בן גוריון 9, נס-ציונה 70400.
 amit-nes@012.net.il
טל. 08-9380470
פקס. 08-9300061



תזונה, תורשה וסביבה



כתבה: זהבה קורנברג - דיאטנית קלינית

פעמים רבות נתקלתי בקליניקה במשפטים כמו: "אני לא אשמה שאני שמנה, אני לא אוכלת כלום וסובלת מעודף משקל. זה לא בגלל האוכל, זה בגלל הגנטיקה הגרועה".

מחקרים רבים בארץ ובעולם עוסקים בשאלה: "האם השמנה ו/או מחלות שונות הן תוצאה של גנטיקה או סביבה?" התשובה המקובלת היום היא "גם וגם". קל לנו מאד לתלות את ה"אשמה" לעודף המשקל בגנטיקה. אבל האמת היא שאם יש לי תורשה גרועה, עלי לשים לב למה שאני מכניסה לפה ולפעילות הגופנית שאני עושה. אפילו בתוך אותה המשפחה השילוב הגנטי-סביבתי של כל אחד ואחד יקבע את הגנטיקה להשמנה. יש משפחות שבהן שני ילדים רזים אך השלישי סובל מעודף משקל, למרות שחיים ומתחנכים באותה סביבה. נעשו מחקרים רבים בקרב אלפי תאומים זהים בהשוואה לתאומים לא זהים אשר קבלו אותה דיאטה בשילוב פעילות גופנית. בתאומים זהים התוצאות היו זהות, העלייה במשקל הייתה דומה, בעוד שבתאומים לא זהים התוצאות היו שונות. המסקנה הייתה שגם לגורמים גנטיים וגם לגורמים סביבתיים יש תפקיד בהשמנה. הסביבה המודרנית מעודדת אכילה של כמויות גדולות של שומן, סוכרים ומלח, ויש נטייה לפחות תנועה: נוסעים במכונית, עולים במעלית ומבלים שעות רבות מול מסכי המחשב והטלוויזיה. העלייה המתמדת בקצב ההשמנה בעולם קשורה ל"סביבה אובסיגנית" מהמילה Obesity, סביבה מעודדת השמנה + גנטיקה.

אדם בעל גנטיקה להשמנה, או לחלות בסוכרת, ישמין או יחלה בסביבה "אובסיגנית" אך לא ישמין ולא יחלה בסוכרת בסביבה "לא אובסיגנית", לדוגמא:

הסינים בסין לפני שהיגרו לארצות הברית, או התימנים לפני שהגיעו לארץ.

היכולת לצבור שומן התפתחה בבני אדם כתכונה הישרדותית לתקופות בהן הם היו מצויים במחסור במזון זמין. לפני אלפי שנים אבותינו. רק אלו שהיו בעלי יכולת אגירת שומן יעילה - שרדו. מאותה תקופה ועד היום חלפו כבר אלפי שנים והנטייה הגנטית לאגירת שומן נותרה. קיים שוני גנטי בין אנשים שונים במידת היעילות של יצירת השומן בגופם. למטען הגנטי יש השפעה על אופן וקצב הירידה ו/או העלייה במשקל בגלל ההוצאה האנרגטית השונה.

לסביבה יש השפעה על השונות בין הפרטים באוכלוסיה לפי "מה" ובעקר "כמה" שהם אוכלים. בשנים האחרונות בהם חקרו את ה-DNA התברר שהגנום האנושי של בני האדם זהים ב-99.9% כך שהבדל הגנטי בין בני האדם נובע רק מ-0.1% מסך הגנים. נמצא גן כמועמד מרכזי להשמנה ולסוכרת סוג 2. קיים קשר הדוק בין שתי מחלות אלה. הגן משפיע על ההוצאה האנרגטית ולא דווקא על האכילה.

מחקרים רבים מנסים גם לענות על השאלה איזו תזונה עשויה לשפר גנטיקה ובריאות? אנשי מקצוע רבים מסכימים שדיאטה ים תיכונית מאוזנת, העשירה בקטניות ודגנים מלאים, ירקות, מוצרי חלב דלי שומן, עוף ובשר דלי שומן, 2 מנות דג בשבוע העשירים באומגה 3, ומעט פירות הינה דיאטה מומלצת ושומרת על הבריאות.

נמצא שמזונות העשירים בנוגדי חמצון כמו ברוקולי, תרד, עלים ירוקים, סלק, עגבניות, תה ירוק, שום ובצל, עשויים לסייע למנגנון גופני שמשחק גנים המעלים את הסיכון למחלות.



פתרון אידאלי לאמי

כתבה: רות אקר

אמי עברה מגבעתיים לגור על ידי בנס ציונה בגיל 80, כשהיא עדיין במלוא כושרה הגופני והקוגניטיבי. ניהלה את משק ביתה ביד רמה, אך הייתה בודדה מבחינה חברתית, דבר שהעציב אותה מאד.

הפיתרון שמצאתי לה היה "מרכז היום הרב תחומי למבוגר" בניהול עמותת "עמית" בנס ציונה. לא קל היה לשכנע את אמי ללכת למועדון, "כי לשם הולכים רק הזקנים" והיא לא הרגישה כך. דיברתי על ליבה כמה שנים טובות, אך מרגע שכף רגלה דרכה במועדון, והיא בת 90, ראתה כי טוב, ולא ויתרה על אף יום שבו קבעה לעצמה בסדר השבועי שלה, למזלינו מסגרת המועדון גמישה ובאה לקראת החברים. וכל אחד יכול לבחור את הימים והתדירות שהוא רוצה להיות שם.

המועדון ענה על הצרכים של אמי, הצורך להתלבש יפה ולצאת מהבית, הצורך לפגוש אנשים, לשוחח, לשמוע ולדון באקטואליה, הצורך לעסוק במלאכת יד קלה, לגנון, להתעמל- בהתאמה לגיל ולמצב הגופני, לסעוד עם עוד אנשים ארוחות בוקר וצהריים, לחוג חגים וארועים שונים במשך השנה. והעיקר להישאר בביתה, לנהל את חייה כפי ראות עיניה ולהעזר בבני המשפחה הקרובים בעת הצורך. היא העדיפה סידור זה למרות שכל לילה לפני יציאתה למועדון היה לילה של "שינה קלה", והתבוננות בשעון עם כל יקיצה, "חששה שלא תקום בזמן", שלא תספיק להסתדר לפני בוא ההסעה.

העובדה שיש בנס ציונה מקום בו אמי יכלה להרגיש בו "מועדון חברתי", והעובדה שמועדון זה דואג להסעה, לאחות צמודה, ולתקרובת בכל זמן השהות במועדון, הביא לי שקט נפשי, שאמי נמצאת בהשגחה ובפעילות המתאימה לה כחצי יום, ובשאר הזמן נמצאת בביתה, במקום המוכר והנוח לה, וקרובה אלי, אל נכדיה וניניה, ויכולה לראותם בכל עת שתחפוץ.

מעשים טובים במרכז היום הרב תחומי

מרכז היום הרב תחומי למבוגר זכה גם הוא, כמדוי שנה, ליהנות מרוח הנתנה הארצית ולהשתתף ביום מעשים טובים. רבים וטובים הציעו להתנדב ולתרום למען המקום וחבריו.

תלמידי ומורי ביה"ס בן יהודה בשיתוף עם עובדי המכון הביולוגי ועיריית נס ציונה הגיעו בבוקר מלאי מרץ ורצון טוב, הפשילו שרוולים וביחד עם חברי מרכז היום צבעו ועיצבו צמיגים שבהם שתלו צמחים. העבודה המשותפת, החיוכים והנתינה הניבו גינה צבעונית ופורחת להנאת החברים.

חלק מהתלמידים עזרו באריזת משלוחי מנות לפורים שכל הכנסותיהן מיועדות לרווחת הבית. קבוצה נוספת ארגנה משחקי שולחן בהם שיחקו עם החברים.

מרכז היום מודה לכל המתנדבים שהגיעו לתת מזמנם וממרחם בחיך ורצון טוב והכניסו אור ושמחה לבית, **לשוהם וחנה** מבית ספר בן יהודה ולתלמידים המקסימים, לעובדי המכון הביולוגי שעבדו כל היום במרץ רב, **לעו"ס שירה** מעיריית נס ציונה, **ליעקב חבני** נציג המועצה לישראל יפה שדאג לצמחים, **ללירון מרוח טובה** שביחד עם **אביגיל לנדסמן** מנהלת מרכז היום ארגנו את המבצע **ולויקי קטר**, רכזת התעסוקה שניצחה ביד רמה על כל העשייה.

אווירת היום ושפע האהבה והנתינה השפיעו על חברי ועובדי מרכז היום והשאירו חיוך גדול על פניהם זמן רב לאחר לכתם של המתנדבים. אכן ארץ ישראל היפה.

