

# תבע לשרון

מגזין לגיל השלישי דרום השרון

גליון 130 • יולי אוגוסט 2026 • תמוז-אב תשפ"ו

צילום: דר"צ



## עוף אצל חתוכ את השמים

בטקס הענקת כנפי הטיסה לבוגרי קורס טיס 192



עמדו

סגן א' טייס קרב  
סגן ע' טייס תובלה  
בני מועצה אזורית  
דרום השרון



# הסיפורים שלכם - יתפרסמו במגזין מבט לשרון!

מערכת "מבט לשרון" קוראת לכם לקחת את העט לידיים ולהצטרף לנבחרת הכותבים המובילה של הגיל השלישי. בלי פוליטיקה, בלי ויכוחים - רק מה שבאמת מעניין, מעשיר וממלא את החיים בתוכן. אם יש לכם רקע בכתובה או כישרון טבעי לכתוב מקומכם איתנו. זה הזמן לחלוק את חוכמת החיים שלכם, לכתוב על תרבות, בריאות, פנאי, נוסטלגיה וסיפורי חיים מרתקים. הקהילה שלכם מחכה לקרוא את מה שיש לכם להגיד. אל תישארו מאחורי הקלעים. בואו להשפיע על התרבות והפנאי בדרום השרון, וליצור יחד מגזין איכותי, חם ומעורר השראה. הצטרפו למערכת המגזין עכשיו. הסיפור הבא הוא שלכם! אם אתם בני 60 פלוס גרים ביישובי המועצה ויש לכם ניסיון בכתובה אתם מוזמנים לשלוח לנו כתבה עד 300 מילים בכל נושא שתבחרו ועורך המגזין יחד עם העורכת הלשונית ורכזת המערכת יבחרו את הכתבים המתאימים להצטרפות לחברי המערכת שכותבים בהתנדבות למגזין. חברי המערכת נפגשים אחת לשבועיים באולם המועצה לישיבת מערכת לסיור מוחות וחלוקת נושאים לכתובה לעיתון הבא. רוצים להצטרף שלחו את הכתבה למייל [dhiton607080@gmail.com](mailto:dhiton607080@gmail.com)

עורך: ארז מי רז

עריכה לשונית והגהה: חיה פלג

רכזת המערכת: עדנה פיינר

צלמת המערכת: יונה פלג

הפקה: ירוק תקשורת מקומית בשרון

טלפון לפרסום: 09-7604071

מו"ל: עמותת תפוח מ.א. דרום השרון

אתר אינטרנט: [www.dsharon.org.il](http://www.dsharon.org.il)

רשימת חברי מערכת "מבט לשרון" בהתנדבות:

|               |            |             |
|---------------|------------|-------------|
| ג'קלין תורגמן | זוהר ארנון | נילי אברמוב |
| חיה פלג       | יונה פלג   | צביקה ביכל  |
| אסתר לופו     | יעל רטנר   | עדנה פיינר  |
| ג'קלין תורגמן | מלי ברוש   | רותי גבאי   |
| חיה פלג       | לאה טל     | רוחה הראל   |



## עמותת תפוח"ח תרבות, פנאי, ותיקים וחינוך בישובי דרום השרון

### רשימת טלפונים חשובים

מנכ"לית עמותת תפוח"ח

מירית כץ 054-3901390, 03-9000540

מנהלת אגף ותיקים

גלי זמיר 052-3343838, 09-7658357

מנהלת מרכז היום בנווה ימין

סיגי אברבנאל 052-3200909, 09-7658357

עובדת סוציאלית, מרכז היום בנווה ימין

מיטל גלעד 09-7658357

מזכירה, מרכז היום בנווה ימין

רותי כמרה 09-7658357

מנהלת מועדון מכללת "דורות" בכפר מעש

פלורה כץ 03-9080845

מנהלת מועדון מכללת "הדרים" בשדה ורבורג

רינת ויסמן 09-7481844

"קפה בשדה" לניצולי שואה שדה ורבורג

רחלי לוי 09-7658357

מנהלות קהילה - שירותי זהב פלוס

רינת ויסמן 054-7552919

בישובים: גן חיים, חורשים, צופית, שדה ורבורג

רחלי לוי 050-2182223

בישובים: אייל, חגור, כפר מעש, כפר סירקין,

מגשימים, גת רימון, רמות השבים, שדי חמד

איילה כהן 052-4546353

בישובים: אלישמע, גבעת ח'ן, גני עם, ירחיב,

ירקונה, כפר מל"ל, מתן, נווה ירק, נירית,

עדנים, צור יצחק, נווה ימין, צור נתן

# חוזרים לבית הספר - כיתות ותיקים

מאת: עדנה פיינר, ירקונה



שנת הלימודים  
השביעית של  
כיתת הוותיקים  
במסגרת "חוזרים  
ללימודים, בבית

ספר ירקון" - הסתיימה.

התוכנית הינה פרי יוזמתו של המשרד לשוויון חברתי בשיתוף משרד החינוך והמועצה האזורית דרום השרון.

הפרויקט החברתי החשוב הזה, הוקם בזכות העידוד והדחיפה של מנהלת בית הספר הגב' עליזה מגן, גלי זמיר- מנהלת אגף מנהלת ותיקים במועצה וראש המועצה - אושרת גני גונן. יש להדגיש את מסירותה של רכזת הפרוייקט גילי ארואסטי הפועלת אינטנסיבית שבוע אחר שבוע להגעת התלמידים הוותיקים וגיוסם של מורי בית הספר בהתנדבות לנושא. בשבע שנות הלימודים, נוספו גם מרצים חיצוניים. נערכו מספר טיולים, ברגל לנחל הירקון, ביקרנו בקיבוץ רמת הכובש בהדרכת אורי מרגלית, שהוסיף כמה הרצאות כלליות בנושאים מרתקים.

הבקרים של ימי רביעי בשבוע, נפתחו במוסיקה רוגעת ושירה בניצוחה של המורה הנפלאה יעל קדר. יעל הציגה מספר פעמים

- הלימודים האלו מחזירים אותנו אחורנית מתוך בחירה ומציאת עניין ואנו אסירי תודה.

במהלך השנה, נאספנו אחת לשבוע כמאה איש ואישה באולם הספרייה במטרה חשובה זו. נפגשנו עם תלמידי מגמות וחוונו את הישגיהם. התכבדנו בארוחות בוקר מעשי ידיהן של החברות. יש להודות לפנינה הספרנית המיתולוגית שמקדישה את אולם הספרייה למען הפרוייקט.

אנחנו כאיש אחד, רוצים להמשיך וללמוד גם בשנים הקרובות.

כי תקשורת, למידה וחברה נעימה הינם סימן לבוקר שכולו הנאה.

קוראים נכבדים, בני הגיל השלישי בואו והצטרפו אלינו גם בשנה הבאה. ■

במשך השנה את מקהלת בית הספר שבניצוחה, שיתפה את הוותיקים בערבי מוזיקה שהיא ערכה עם תלמידי מגמת המוזיקה שלה. כל אלו זכו להצלחה רבה.

המורה אוהד צור העשיר אותנו בהיסטוריה של האמנות מכל הזמנים, ברזי המפץ הגדול ותקופות החיים של כדור הארץ, בפילוסופיה, מדע וסודות ה-Ai.

דביר קריב המורה לאזרחות, דיבר על קשיי השלטון והתדרדרות הדמוקרטיה בימי הממשלה הנוכחית. דביר העלה מחשבות על עתידנו בתקופת הבחירות ואחריה. הוא תמיד סיים בשאלות ללא מענה אבל נשאר אופטימי ללא תקנה, כי אוהב הוא את המדינה.

היו שנים בהן למדנו ספרות ושירה עברית, ביולוגיה ותנ"ך

# השמיים הם לא הגבול הם רק תחילת הדרך

מאת: ארז מירז

דש מדיכם ופורשים כנפיים, לא משנה כמה קשה הייתה הדרך, אמר בנאומו נשיא המדינה, יצחק הרצוג. "אנחנו מצדיעים לכם, הלב מתמלא גאווה על הזכות לראות אתכם מגביהים עוף. רוח עמנו היא המשימה - ולמענה אנחנו חיים. זו הרוח המרימה אותנו אל על ומאפשרת לנו להמשיך להצמיח תקווה, להילחם, לבנות ולהיבנות. זו הרוח הנושבת מהקוקפיט. למדינת ישראל יש את חיל-האוויר הטוב בעולם - ואתם, הבוגרות והבוגרים, מלמדים את הדורות הקודמים כיצד נראית אחריות, רעות לוחמים, גבורה ואחדות".

"חיל-האוויר, על כלל הלוחמים המופלאים צוותי-האוויר, הופכים את הבלתי-אפשרי לאפשרי", אמר בנאומו הרמטכ"ל, רא"ל אייל זמיר. "אתם קורס שכל כולו מלחמה. המערכה לא תמה. על לוח השרטוטים תוכניות חדשות. היו מוכנים ומהר. משפחות הבוגרים - אתן משפחות הליבה של עם ישראל. בזכותכן, יש לנו כוח התקפה חדור מטרה, בעל שליחות, כוח מנצח. אנו מצדיעים לכם היום בגאווה ובציפייה לבאות".



סגן ע' אומר: "מודה על שלוש שנים משמעותיות ומעצבות. מצפה להצטרף ללחימה, לשאת באחריות ובזכות להגן על הבית".

בימים שבהם ההגנה על הבית מקבלת משמעות עמוקה כל כך, ההישג שלכם הוא מקור לגאווה גדולה עבור כולנו את צעדיהם הראשונים בקורס הם העבירו במציאות ביטחונית משתנה, ואת הכשרתם שילבו פרחי הטיס בין אימונים קרקעיים, לימודים אקדמאיים, תגבורים בטייסות מבצעיות, ניווט, תרגילי הישרדות ומילוט וכמובן הכשרה אווירית מתקדמת. כעת, עם קבלת כנפי הטיס, הם מצטרפים לשורת לוחמות ולוחמי צוותי-האוויר והם עתידים לקחת חלק במשימות המבצעיות של חיל-האוויר, לצד כלל זרועות וחילות צה"ל.

"אתם אבירי הרוח, תפארת הדור, עוטים כנפיהם על

קורס טיס 192 הגיע לסיומו ברקע מלחמת "חרבות ברזל" שפקדה את החניכים ואת המדריכים, כאשר הסגל כולו לקח חלק במבצעים "עם כלביא" ו"שאגת הארי" באיראן. אחת מתקופות ההכשרה המאתגרות שידע בית הספר לטיסה.

באמצע חודש יולי הוענקו כנפי הטיסה לבוגרי קורס טיס 192 בטקס חגיגי שהתקיים במוזיאון חיל האוויר בחצרים, הנציגים שלנו במסדר הכנפיים היו שני בני המועצה האזורית דרום השרון.

סגן א' (22) שסיים את הקורס כטייס קרב וסגן ע' (22) סיים את הקורס כטייס תובלה.



סגן א' מסכם את התקופה במילים: "הקורס הוא מסגרת שבונה ומעצבת אותך. עם כל הקשיים יש כאן חברים לחיים, וזו זכות מטורפת."



# עוזי גיל

**מומחה מוביל בשיווק  
נחלות ובתים במושבים**

**וכן בכל הישובים הקהילתיים  
בשרון ובעמק חפר!**

**עוזי גיל**, גדל בכפר ויתקין. רב סרן בדימוס מחיל התותחנים. עוזי מוכר כבר סמכא מספר 1 בארץ לתחום המושבים בקרב שמאים, עורכי דין, אנשי עסקים ובנקאים! תחום הנדלן במושבים. זו מקצוענות רחבה ומורכבת!

**עוזי גיל** משמש גם כיועץ לעורכי דין בסגירה וביצוע עסקאות במושבים עקב מומחיותו הייחודית והידע המקצועי המושלם בתחום זה!

**עוזי גיל** יוזם ומוביל בעסקאות נטו בנחלות!

**עוזי גיל** עומד לרשות המוכרים והקונים בקשר ישיר, בלי מגבלות של זמן!

**עוזי גיל: 052-2429526**

**בגוגל: עוזי גיל**





מאת: דודיק הלפרין, גני עם

מאז שאני זוכר את עצמי היו לי חלומות למכביר. תמיד הקפדתי לחלום אותם בעיניים פקוחות, כדי שאוכל לראות כיצד הם מתגשמים.

אחד החלומות היה טיול רכבות. נסיעה ברכבת נוסכת בי תחושה של רוגע ונינוחות ומאפשרת התבוננות בסובב, מבלי להיות מעורב, בתחנות הרכבת ההומות אדם - פסיפס של אנשים שאתה לא מכיר וגם לא תראה עוד לעולם. בקרונות רתומים לקטרים שמושכים אותם ליעדים שונים על פסים שמונחים אלי אופק ובנופים המשתקפים מהחלון שמתחלפים במהירות.

נסעתי ברכבות לא מעט והחלטתי לנסות ולשדרג את החלום, שלא תמיד ידעתי את פישרו והצעתי לנכדי לעשות טיול שכזה יחד אתי.

לפני כמה חודשים החליטה נכדתי אלה בת ה-18 להרים את הכפפה והודיעה לי שאנחנו נוסעים לטיול לאוסטריה ושווייץ. קבעה תאריך, הזמינה טיסות, תכננה את הטיול ובהתאם הזמינה מקומות ברכבות ובתי מלון. הכול בעצמה כולל ניסיון, שלא צלח, לשמוע את חוות דעתי על האתרים שבחרה. את התכנית שלחה לי אבל מודה שלא הסתכלתי ורק

נחתנו בווינה וערכנו סיור בעיר. בהמשך נסענו לזלצבורג, הלשטאט, אינסברוק ועד לסיום בציריך עם בן הלוויה המסור שלנו - הטלפון הנייד שהכול נהיה בדברו. תכנית המסע, לוחות הזמנים, הכרטיסים והניווטים. נכון, לפעמים הוא היה שם במקומי.

לדוגמא - נוסעים ברכבת. בחוץ הנופים הנפלאים צבועים בירוק שמחליף את גווניו ומנוקד בפרות שלוות ובקתות עץ בגנות משופעים. מעל ההרים עטורי השלוגיות, קרעי עננים שלא מסתירים את השמש שפינקה אותנו במהלך הטיול כולו ומולי בקרון יושבת עלמת החן והטלפון בידה. מדי פעם מחייכת למקרא מסרון כלשהו ולפעמים מסיטה אותו אל החלון ומצלמת נוף כדי לצאת ידי חובה. זה אולי הביטוי הכי

חייתי מוכן להגיד שאני נרגש אבל לא מתרגש.

כך יצאנו יחדיו אלה, הטלפון הנייד (שעוד ידובר בו) וסבאוהב, לשבוע קסום. בשדה התעופה בן גוריון, קיבלתי תדריך ראשוני של כללי התנהגות ואני רק התחנפתי לומר שאין לי שום מגבלות חוץ מהעובדה שאני מתקרב לגבורות ולפיקך אינני נמנה עם מטיבי הלכת והלסת. פעמיים אפילו ניצלתי את זה כאשר מסלול ההליכה היה תלול מדי לגילי. היא המשיכה לבדה ואני חיכיתי לה, תוך שאני מנצל את ההזדמנות ורושם את הגיגי במחברת, שהייתה לי כיומן מסע וכתבתי בה כול יום. גם באוכל הסתדרנו מצויין. היא צמחונית ואני נטול פחממות וכך נשנשנו לפעמים זה מצלחתו של זו את הפריטים האסורים.

# עם הנכדה

נוקב של פער הדורות, אבל אני זרמתי והיו לזה גם כמה יתרונות. היו גם שיחות שאני מנוע מלפרט וקניות חובה, כדי לרצות את הנשאים בבית והזמן טס לו מבלי שירדנו מהפסים.

חזרנו הביתה, שם חיכו לנו בשדה ההורים של אלה. במכונית זה התחיל ב"נו איך היה" ועבר מיד לסיכומים וכרגיל אני מספר, אלה שותקת בענווה וההורים המלווים תורמים את התובנות שלהם.

בחרתי לסכם בציטוט מתוך המחברת, מעט ממה שכתבתי בה ביום שאחרי:

ובכול זאת, משפט שאמרה ענת היכה בי בחיבה יתרה. וכך אמרה (בערך): "יום אחד החליטה אלה להרים את הכפפה שזרק סבא לנכדיו ולהגשים לו את חלום הנסיעה ברכבת עם נכדים".

פתאום הבנתי שהכול היה בשבילי או לפחות הרוב ואני כמובן זכיתי בגדול. מבחינתה זה היה אירוע מכונן שמטרתו העיקרית הייתה לרצות אותי והיא אכן עשתה את זה ואין מאושר ממני. גם אם לא אמרה בקולה שהיה לה יותר מ"נחמד", אני בטוח שלמדה על עצמה שהאיכות שלה מנצחת. זה בוודאי לא פשוט לקחת אחריות על סבא בן 79 עם בית מרקחת שלם בתרמיל הגב שלו והרגלים שהם לפעמים על גבול הבלתי נסבל. נערה עדינה ונזהרת, שעזרה אומץ ולקחה על עצמה שבוע צפוף אירועים ובלת"מים וצלחה אותו בהצלחה עם סבלנות אין קץ לסביבה ובכלל. מודה, לא חשבתי על זה לפני ותוך כדי ומודה על שזאת נכדתי.

זכיתי ותודה ענקית לנכדתי המופלאה אלה רגב.

מי אמר שחלומות לא מתגשמים? אני במו עיניי ראיתי!

**סבאוהב דודיק**

## מרפאת שיניים בהוד השרון

ד"ר אבישי רייזנר

חיוך יפה בכל גיל



## ייצוב תותבות על ידי מחברי שתלים



### סריקה ממוחשבת

• המרפאה ממוקמת בדיוור מוגן "עד 120" הוד השרון. המרפאה מונגשת וניתן לטפל גם בישיבה בכיסא גלגלים.

• לד"ר רייזנר ניסיון עשיר בטיפול שיניים באוקלוסי המבוגרת, כולל שיקום על גבי שתלים, טיפולים אסתטיים ומשמרים והתקנת תותבות.

• בצוות המרפאה נמנת גם אשרת ויתרי השיננית הוותיקה והמוערכת

ליצירת קשר וקביעת תור  
התקשרו 09-7617107  
[www.dr-reisner.com](http://www.dr-reisner.com)

# מתחנת טירה כוכב יאיר לתל אביב ב-39 דקות

מאת: אשר הרשקוביץ, צור יצחק



צילום: טל הפקות וידאו



אחרי עשרות שנות המתנה: הרכבת המזרחית יצאה לדרך - והתחנה שלנו

כבר פעילה!

ביום ראשון, 28 ביוני, נפתחה לתנועת נוסעים המסילה המזרחית - ציר רכבת חדש שנועד לחבר את חדרה ולוד לאורך כביש 6, כתחליף למסילת החוף הצפופה. הרעיון אושר עוד ב-2012, והפרויקט כולו מוערך בכ-10 מיליארד שקל.

בשלב הראשון נפתחו שלוש תחנות בתוואי הצפוני: חדרה מזרח, שומרון - טייבה, וטירה-כוכב יאיר.

התחנה הקרובה ביותר לתושבי דרום השרון היא: טירה - כוכב יאיר

התחנה, הסמוכה לכביש 444, ונועדה לשרת כ-45 אלף תושבים באזור שמעולם לא זכה בשירות רכבתי. בתחנה הוקם חניון "חנה וסע" גדול.

זמן הנסיעה משם לתחנת ראש העין צפון הוא כ-11 דקות,

ומשם, לאחר החלפת רכבת, לתל אביב - דקות נסיעה כוללת כ-39 דקות.

חשוב לדעת: אין כרגע נסיעה ישירה למרכז הארץ, וכל נוסע נדרש להחליף רכבת בראש העין צפון, בהמתנה ממוצעת של כשבע דקות.

הרכבות שפועלות בקו הן כרגע רכבות דיזל ולא רכבות חשמליות, (המשמעות המעשית היא שהרכבות בקטע זה איטיות יותר מרכבת חשמלית רגילה). מכיוון שעבודות החשמול במקטע הצפוני של המסילה טרם הושלמו, מדובר בפתיחה חלקית ומוקדמת, כדי לאפשר שירות לציבור עוד לפני השלמת הפרויקט.

לפי הערכות משרד התחבורה, חשמול הקו והשלמתו במלואו - כולל המשך התוואי לתחנות שוהם-תעופה, אלעד ולוד - צפויים עד סוף שנת 2027.

תחנת טירה - כוכב יאיר פעילה כיום בימים א'-ה', משעה 05:30 בוקר ועד כ-21:00 בערב, בתדירות של

שתי רכבות בשעה לכל כיוון. בימי שישי ושבית התחנה סגורה, עד להשלמת החשמול. מבחינת תחבורה ציבורית מזינה, שני קווי מטרופולין עוצרים ישירות בתחנה: קו 118 מצור יצחק, הפועל בימי חול בין השעות 06:30-20:30 בתדירות של כ-30-60 דקות; וקו 18 מכוכב יאיר, הפועל בתדירות נמוכה משמעותית - כ-12 נסיעות ביום בלבד, כלומר כשעה-שעתיים בין נסיעה לנסיעה.

מי שמעוניין להגיע לנתב"ג יידרש להחליף רכבת בראש העין צפון ולהמשיך ברשת הארצית עד לתחנת נמל התעופה בן-גוריון; הנסיעה הכוללת נאמדת כשעה עד שעה ורבע.

מומלץ לבדוק מסלול נסיעה מדויק ועדכני מראש באתר רכבת ישראל (rail.co.il) או באפליקציית Moovit, ולהשאיר מרווח ביטחון סביר לפני הטיסה - בהתחשב בכך שמדובר עדיין בשירות חדש שנמצא בתקופת הרצה.

■ נסיעה טובה ובטוחה.

# המומחים!!!

## למכירת נחלות, משקים ובתים במושב



אתר בחו"ל



אתר בארץ



## פגישת יעוץ והערכת נכס ללא תשלום

\*ההערכה הנה לצורך שיווק בלבד ואינה תחליף חוות דעת של שמאי מקרקעין

פזית שאולזון 052-8543049  
יעצת נדל"ן מתמחה במושב  
רישיון תיווך משרד המשפטים 3216005

יעקב גרוסמן 054-2109410  
מהנדס וחבר ועדת בנין ערים לשעבר  
רישיון תיווך משרד המשפטים 30927853

# מעבר ל"חומת הסבבה":

## איך לנהל שיחות משמעותיות עם

מאת: חיה פנל, כפר מעש

טלפון ארוכות וכפיות. עם נכדים בני ה-20 פלוס, הקשר הופך למערכת יחסים שבין מבוגרים, התקופה מכונה בספרות המקצועית "סבתאות מלווה". בעוד שההורים נתפסים בעיניהם כמי שלוחצים על לימודים, קריירה וזוגיות, סבא וסבתא יכולים להיות עבורם "האחר המשמעותי" - האדם שאיתו אפשר לפתוח את הלב באמת. הם זקוקים לאוזן קשבת, למקום שבו הם יכולים להיות הם עצמם, לנוח עם אוכל ביתי חם ואהבה ללא תנאי.

נכדים בכל גיל כמהים ללמוד מניסיונו, לשמוע חוויות מהעבר וחשוב גם לשתפם במשהו אישי, בהצלחה או בכישלון שחווינו. אך יש למצוא לכך את העיתוי המתאים. לא מומלץ "להנחית" סיפור מהעבר בדיוק כשהנכד משתף בקושי או בחוויה כואבת שעבר - ברגעים כאלה הם זקוקים קודם כל להקשבה ולהכלה.

טיפים מעשיים למפגש הבא עם הנכד:

1. שאלו שאלות פתוחות: במקום שאלות שהתשובה

נסיעה ברכב, במהלך משחק קופסה, יצירה או אפייה משותפת במטבח. כשאנו מפטפטים, צוחקים ומשתפים - זוהי תמיד הזדמנות פז לפתוח צוהר לעולמם.

בגיל ההתבגרות הקשר הופך מורכב יותר. לעיתים הם מרגישים שאנחנו "חופרים" או נותנים עצות, ולכן הם מסתגרים מאחורי תשובות של מילה או שתיים. בגיל זה, חשוב למתבגרים להרגיש שהם אהובים ללא קשר להישגיהם, ולא מנסים לנהל אותם. מתוך רצון טוב, אנחנו ממהרים להציע פתרונות לבעיותיהם, אך לעיתים הם רק רוצים שנקשיב ושלא ננסה "לתקן" אותם. במקום לתת עצות עדיף לומר באמפתיה: "אני מבינה למה כעסת, זה באמת היה מעצבן מאוד".

אנו נפגעים כשהם לא מתקשרים ולא עונים להודעות. החוכמה היא להתאפק ולהמשיך לתקשר מבלי לבקש דבר בתמורה. כך נעביר להם מסר קבוע: "אנחנו חושבים עליכם ואתם יקרים לנו". מחקרים מראים כי הודעות קצרות כאלו מחזקות את הקשר יותר מאשר שיחות

"מה נשמע?"

"סבבה".

"איך היה

הטיול?" -

"בסדר".

"מה התחדש?"

"כלום...".

לא פעם אנו מנהלים את הדיאלוג המצומצם הזה עם נכדינו, ונותרים מוטרדים: איך פורצים את "חומת הסבבה" ומפתחים איתם שיחה כנה ומשמעותית?

השתתפתי בכמה השתלמויות ועיינתי במחקרים בתחום התקשורת הרב-חזיתית והתקשורת המקרבת וריכוזתי ואימצתי כמה תובנות לשיפור התקשורת עם נכדינו. המפתח להצלחה אינו טמון בהכרח במה שאנו שואלים, אלא באיך ומתי. במקום שאלות חוקרות, מומלץ לשאול שאלות פתוחות, המעוררות מחשבה ועניין ולנסח את הדברים ללא ביקורת וללא שיפוט - ופשוט להקשיב הקשבה אמיתית ולהיזהר לא לפגוע בסמכות ההורית!

עם הנכדים הצעירים, המשימה פשוטה יחסית. השיחה איתם קולחת באופן טבעי תוך כדי



# סימן שאתה זקן

מאת: מלי ברוש, גן חיים

אך אוי לאותה קיצבה, כי היא אף פעם לא מעודכנת לרמת החיים העולה ועולה. מדי פעם מעלים בכמה עשרות שקלים, רק כדי לצאת ידי חובה. ואני שואלת - איך שכחו אותנו?! אנו שעבדנו כל חיינו הפוריים ותרמנו מכספנו מיסים. לפי האגדה, האסקימוסים נוהגים, להשאיר את הזקנים החולים והתשושים על הקרח. אגדה אחרת מספרת שהם דווקא נעזרים בניסיונם ובחכמת חייהם לעזרה בקהילה. אנחנו לא משאירים את הקשישים על הקרח, אך בהחלט לא נעזרים בחכמתם ובניסיון חייהם. מעט מאוד מראיינים אותם בתקשורת כי לדעת הצעירים האדם הזקן לא סקסי, לא רלוונטי, הוא מאריך בדיבורו ומדבר לאט ובכלל מה יש לו לספר לנו על העבר? "אנחנו חיים את העתיד ואל תספרו לנו סיפורים על מה שהיה". כל זה מביא אותנו גם לתגמול הכספי שלא מגיע. בחלומי אני רואה איך קיצבת הזקנה שלי צומחת באורח פלא ל-5,000 ₪ כמו משכורת המינימום במשק ועל הצמדה למשכורת הממוצעת במשק- אין לי אפילו חלום. בינתיים, עד שחלומי יתגשם, תחזיקו מעמד אחי גיבורי הזקנה. ואתם צעירינו ילדינו היקרים אל תשליכונו לעת זיקנה, כמו האסקימוסים. ■

לא, לא אין פה טעות, אמנם שלישיית גשר הירקון שרה "סימן שאתה צעיר", אך אנחנו בני הפלוס פלוס חושבים אחרת. כשאתה אדם צעיר, המדינה זקוקה לך, היא תשקיע בלימודיך, בבריאותך כדי שתגדל, תעבוד, תהיה חייל ובעיקר היא תגבה ממך מיסים. היא תרצה שתוליד ילדים, שהם ימשיכו את שרידותך ואת שרידות המדינה. אתה תגדל אותם לפי יכולתך הכלכלית והם יחיו לתפארת אחרריך וישלמו הרבה מיסים ויהיו חיילים נאמנים. ואז, פתאום אתה זקן... פתאום "שכחו אותך בבית". הפסקת לעבוד ואתה לא משלם מיסים... נו ואז... איך המדינה תקיים אותך? טוב שיש מערכת רווחה מכבדת במדינת ישראל, שאמורה להילחם עבורך. אם דאגת לפנסיה בתקופת עבודתך, אז יש לך לפחות סכום כסף מספק יותר או פחות. בעבר הם לא חשבו על ימים אפורים שיבואו ובשנותיה הראשונות של מדינה ישראל לא חסכו החקלאים לעתידם, כי סמכו על הפרדס שלנצח ייתן הכנסה, אך לא כך קרה. אומנם המדינה משלמת דרך הביטוח הלאומי קיצבת זקנה.



## הנכדים?

עליהן היא מילה אחת כמו: איך עבר השבוע? מה חדש? אפשר לומר: "ספר לי משהו משעשע שקרה בטיול, או איזה רעיון מעניין שמעת השבוע?..."  
2. לשמור על "עקרון פארטו"-20/80, דברו 20% והקשיבו 80%!  
3. אמצו את הוותסאפ: אל תיעלבו אם המתבגרים לא מצלצלים. שלחו מדי פעם תמונה, בדיחה או אימוג'י מחבק, בלי לצפות לתשובה. הנוכחות השקטה הזו בונה ביטחון וקשר עמוק.  
4. היו "אוזן קשבת": כשהנכדים מגיעים, השאירו את הביקורת בחוץ. תנו להם מקום שבו לא בוחנים את הציונים שלהם או את הלבוש, אלא פשוט מקשיבים להם באמפתיה ומאפשרים להם להיות בדיוק מי שהם. הקשר עם הנכדים חשוב להם וחשוב לנו וכולנו מרוויחים. אנו מחזקים את הקשר בינינו ואת החוסן הנפשי שלהם, אנחנו מעבירים את המורשת המשפחתית וערכיה ומייצרים זיכרונות שילוו אותם גם כשיקימו משפחות בעתיד. מה תוכלו לאמץ מההמלצות? בהצלחה! ■



## גינה רב דורית

מאת: אילת שם, גני עם

לתועלת האדם" - צמחי מרפא, תבלין ובושם. צמחים מקומיים רב שנתיים, בדרך כלל עמידים מאוד, יכולים לצמוח גם במיכלים (עציצים). לדוגמה - אזוב (זעתר), רוזמרין, לבנדר, זוטה, אורגנו, טימין, לואיזה, מליסה, נענע עשב לימון ועוד.

אני רוצה להמליץ גם על הפיגם, הוא נחשב כצמח מרפא ובתרבויות שונות נועד להרחקת "עין הרע" בשל ריחו העז. אבל הפיגם הוא גם צמח פונדקאי שעליו פרפר זנב הסנונית אוהב להטיל את הביצים ועליו מתפתחים הזחלים. גידול של פיגם בגינה יכול לספק חוויה משותפת נפלאה של מעקב אחרי שלבי גלגול הפרפר, עד להגחה של פרפר יפיפה מתוך הגולם.

כמו - תפירה, רקמה, סריגה, קליעה, נגרות - מלאכה! אני חושבת על מילים כמו עמל או יגע ("באה מנוחה ליגע ומרגוע לעמל" בשיר העמק של אלתרמן), שפסו מן השפה העברית וכמה משמעות וערכיות היו טמונות בהן.

בכתבה זו, אני מזמינה אתכם לקבל השראה לעשייה משותפת עם הנכדים בגינה ובבית. כל פעילות שתעשו עם הנכדים בבית או בגינה תייצר זיכרונות מתוקים וסיפורים משותפים.

בין אם יש לכם משק, בין אם זו רק גינה קטנה ובין אם אתם חיים בדירה עם מרפסת, תמיד אפשר לגדל שפע במיכלים או בהידרופוניקה.

הצמחים שאני תמיד ממליצה להתחיל איתם הם "צמחים

תום בן השנתיים, הוא דור חמישי בגני עם, נצר ליוהנה ומקס שוורץ ממקימי המושב. לגור במשק רב דורי הוא עניין לא פשוט אבל מביא איתו גם הרבה אושר והזדמנות יקרה מפז לחלוק שעות משותפות עם הנכדים והננינים. אבל גם אם לא גרים ביחד, אפשר ורצוי לקחת חלק פעיל בהקניית סט ערכים ושיתוף של הנכדים הלכה למעשה בעבודות הגינה והמשק.

כמטפלת בגינון אני תמיד מביאה לפעילויות שלי סיפורים מהילדות שלי ולא מהמקום הנוסטלגי, אלא בתיאור החיים לצד עונות השנה, העונתיות של פירות וירקות, הצורך להכין, ליצור, לשמר, לייצר, לדעת מיומנויות שעוזרות בחיים

# חדשות המועצה

אספה: יעל רטנר, מושב ירקונה



באלישימע פועל מרכז "החזרה לחיים" בשם "התחלה חדשה" המנוהל ע"י שירותי הרווחה במועצה האזורית "דרום השרון". המרכז מיועד לתושבי המועצה ומעניק מענה דיסקרטי לנמצאים על רצף ההתמכרות ולבני משפחותיהם. האבחון פרטני והטיפול אישי ע"י עובדים סוציאליים, בשילוב קבוצות תמיכה, וליווי ע"י מדריך מכור- נקי. לברור פרטים:

03-9000594 , 09-7736523

barg@dsharon.org.il

בימי חמישי 8.30 - 15.00

וימי שני 8.30 - 18.00

קול קורא למתנדבים/ מתנדבות לעמותת פו"ש, בשיתוף המועצה ועמותת תפו"ח. העמותה פועלת לקידום תלמידים ותלמידות הזקוקים לסיוע במקצועות לימוד שונים. לפרטים ניתן לפנות בטלפון 050-8806566 ליעל מוסינזון.

## מוקד \*8840

זו הכתובת המרכזית לברור זכויות, קבלת מידע ופתרון בעיות מול גופים ציבוריים. המוקד זמין במגוון שפות. ניתן לפנות גם בדואר אלקטרוני [infovatikim@mse.gov.il](mailto:infovatikim@mse.gov.il) המוקד מסייע במימוש ההטבות הבאות: ביטוח לאומי ופנסיה, זכויות ניצולי שואה, מענקים וזכויות ייחודיות מול גורמים בארץ ובעולם, בריאות, סיעוד והעסקת עובדים זרים, תוכניות פנאי ובעולם, בריאות, סיעוד והעסקת עובדים זרים, תוכניות פנאי.

צמחי המרפא והתבלין מעבר להיותם מועילים יכולים לשמש אותנו גם בבישול, גם בהכנה של קוסמטיקה טבעית. הם פורחים בפריחות יפיפיות וגם נפלאים כמושכי מאביקים ויזמנו לגינה שלכם דבורים ופרפרים.

הגינה היא כלי מצוין להסבר גם על חיי הצמח. קל לגדלם מזרעים שאספנו מירקות שקנינו, למשל אם תאספו את הזרעים של הפלפל, עגבניות שרי, מלון ודלעת תוכלו לזרוע ולגדל בגינה שלכם.

טיול עם הנכדים הוא הזדמנות נפלאה להבין את המשמעות של העונתיות. זוהי סוף עונת תותי העץ ובחודש האחרון, כל יום עשינו טיול מעץ לעץ וקטפנו אינסוף תותים. אכלנו, התלכלכנו ונצבענו בסגול, הכנו גלידת תות, הקפאנו ושימרנו תותים להמשך השנה. ובשפה של ילד בן שנתיים, ניסיתי להסביר מהי עונתיות ואיך אפשר לשמור קצת להמשך השנה. חלקתי איתו את האהבה שלי כילדה לתקליט "זרעים של מסטיק", הכרתי לו את השירים ושרנו אותם יחד.

מניסיוני, הילדים סקרנים מאוד ורוצים לקחת חלק בכל פעולה גננית שתעשו. כך תומי כבר בגיל שנה וחצי עזר לי לשתול ירקות במערכת ההידרופונית, מסק זיתים, אסף פקאנים ואוהב לבקר בלול ולאסוף ביצים. למעשה, כל הזמנה שלי לפעילות בחוץ תמיד נענית בחיוב, הוא פשוט אוהב להיות בגינה, לקטוף, להריח, לטעום ולהינות.

מוזמנים להתחיל עם צמח אחד פשוט שניתן לרכוש במשתלה ולגדל אפילו בעציץ, העבודה עם האדמה, המעקב אחרי התפתחות הצמח ומה שתכינו איתו בהמשך, תיצור חוויה לכם ולנכדים ואולי תוך כדי עבודה ושהות בגינה תוכלו לשתף חוויות מהילדות שלכם וסיפורים על ההורים שלכם או על הסבים והסבתות שאיתם גדלתם. בהצלחה ובהנאה!

אילת שחם, מטפלת באמצעות גינון, חיה ומקיימת סדנאות גינון טיפולי במשק שחם בגני עם. ■

# הקשר הבין דורי שעובר דרך הסיפורים

מאת: יונה פלג, ניר אליהו



האחים גרים', סיפורי 'אלף לילה ולילה' במזרח ועוד. כיום מתייחסים בכבוד לילדים ולצרכיהם, וכותבים במיוחד עבורם: ספרי הפעלה, ספרים המדברים אל הרגש וספרים המפתחים את הדמיון.

הספרים הכי פופולריים לגיל הרך הם: "פילים לא מתקבלים", "הגשם של סבא אהרון", "אין פה רגע בלי חתול", "מרק כפתורים", "טרמפ על מטאטא", "לישון אצל סבתא", "ענן על מקל", "הדרקון שביקש אבירים לנשנש" ו"הנסיכה שלבשה

המוקדם ביותר בכתב כלל תיעוד עסקאות חקלאיות, ניהול מלאי וכתיבת חוזים. כתב זה נקרא 'פרוטו-כתב'. מאוחר יותר נכנס השימוש בכתב לתחומי הספרות, המדע, הדת, הממשל והחוק. השימוש בכתב אפשר את הפצת הידע הקשור לתחומים אלה, הפצת רעיונות, ובמקביל את מרכז הכוח הפוליטי. אל הילדים לא התייחסו כלל בעבר ולא כתבו להם ספרים. את הסיפורים לפני השינה סיפרו בדרך כלל המשרתות - אלו היו אגדות כמו 'אגדות

קשר בין הסבים והסבתות לנכדים עובר דרך סיפורי הילדים.

יש מי שמספרים מהזיכרון וממציאים סיפורים, אך רובנו קוראים לנכדים סיפורים מספרי הילדים. לקראת החופש הגדול, לפני שהנכדים יבואו לבקר וגם לישון אצל סבא וסבתא, פנינו לחברת מערכת העיתון יונה פלג, הספרנית של קיבוץ ניר אליהו, וניסינו לברר אילו ספרים הילדים הכי אוהבים. יונה מספרת: "השימוש



# תמונת מחזור

מאת, לייקה מלני וייס, שדה חמד

אני מי שאני עכשיו,  
אני לא מי שהייתי שלשום  
ומחר לא אהיה  
מי שאני היום.  
גם בתמונה שלפני עשור,  
כבר לא דומה לזה שמחיה.  
בספר מחזור.  
הייתי בישן, הייתי אצון,  
הייתי שער, לא הכי מסעיר.  
נשארתי עקשן, נשארתי זיקן,  
נשארתי סקרן, הוספתי זקן.  
משהו התחדד, משהו התגלה,  
משהו נחשף  
ומשהו כסה באפלה.  
מתבונן שוב בילד  
המחיה בתמונת המחזור,  
לא בטוח שהייתי שוב לאחור.

## הכי יפה

מאת, לייקה מלני וייס, שדה חמד

מנן השנים  
צבט בשולי הלחיים,  
נטל נפח מהשפתיים  
והביט בי בחיוך  
מסביב לעינים.  
ונזרתי בסבתא אסתר  
שלמרות קמטוטי השיבה,  
קבלה בסלם הנכדים  
את הציון - הכי יפה.

שקית נייר.

ולגדולים יותר (וגם כקלאסיקות אהובות):  
“אהרון והעיפרון הסגול”: ילד היוצר עולם  
שלם והרפתקאות בעזרת עיפרון אחד  
בלבד. “ארץ יצורי הפלא”: מסע דמיוני אל אי  
של מפלצות, המייצג נאמנה את עולמו הרגשי  
של הילד. “לקוף יש בעיה”: חיפוש משעשע  
אחר אמא, שמפעיל את דמיון הילדים לגבי  
תכונות החיות. “הטרקטור בארגז החול”:  
סיפור המעניק חיים ואישיות לחפצים דוממים  
ורכבי עבודה. “האריה שאהב תות”: קלאסיקה  
המציגה פנטזיה משעשעת על אריה עם  
רצונות לא שגרתיים.

חיה פלג מכפר מעש סיפרה: “הספרייה בכפר  
שופצה מתוך תפיסה חדשה: הספרייה היא  
לא רק מקום של ספרים ושקט, אלא מקום  
חי ותוסס. היא מאפשרת לקוראים להשאל  
ספרים, ולילדים היא מהווה מקום שאפשר  
לבוא אליו לבד, או עם ההורים והחברים.  
הם יכולים לשבת ביחד על “הדשא”, לשחק,  
לקרוא, לשמוע סיפור מפי אחד המלווים או  
ליצור בפינת היצירה. כך הספרייה מהווה  
מרכז תרבות אמיתי, ומקום המאפשר מפגש,  
קריאה והנאה.

בכל יישוב מיישובי המועצה - מושב, קיבוץ  
או קהילה - כל נאמנת ספרייה מפעילה את  
המקום אחרת, בהתאם לאמצעים שבידיה:  
מרחב הספרייה, קהל היעד והאפשרויות  
החומריות. בהתאם לכך גם נקבעים ימי  
הפתיחה - יש מי שפותחת ליותר שעות ויש  
מי שפותחת פעם בשבוע.

בשנים האחרונות נפתחו גם ספריות ברחבי  
היישובים, למשל בתחנות הסעה. הספרים שם  
הם ספרי יד שנייה שתושבים מוציאים מביתם,  
ובכך מאפשרים לכל מי שחפץ לאסוף ספר,  
לקרוא ולהחזיר. קריאה נעימה עם הנכדים! ■

# חלונות שאגאל, עין כרם

כתב וצילם: איציק שפילמן

כרם. האור החודר דרך החלונות משנה את האווירה במהלך שעות היום ואת צבעי הוויטראז'ים. שנים עשר החלונות משקפים את אהבתו לעמו וכל חלון משקף את אחד השבטים ומשלב ציטוט מתוך ברכת יעקב לשבט. סיפורי השבטים מביעים את תחושת ההזדהות העמוקה של שאגאל עם ההיסטוריה היהודית ואת השפעת הבית הדתי שבו גדל. הסגנון האמנותי של החלונות-הוויטראז'ים, משקף את סגנונו הסוריאליסטי והיהודי הייחודי של שאגאל המשלב פנטסיה, דת ואהבה לעם היהודי.

כל חלון מתמקד בשבט אחד ובצבע דומיננטי, הכולל גם סמלים, בעלי חיים ועיסוקים מהווי החיים של השבט.

עם השלמת החלונות, הם הוצגו במוזיאון הלובר בפריז ולאחר מכן במוזיאון לאמנות מודרנית בניו יורק. הם הועברו לירושלים ונחנכו חגיגת בנוכחות האמן, ב-6 בפברואר 1962.

פרט מעניין ואולי פחות מוכר: במלחמת ששת הימים חלק מהחלונות נפגעו מהפגזות. כאשר שאגאל שמע על כך, הוא הבטיח לתקן את החלונות שנפגעו ואמר: "אתם תדאגו לבית החולים ואני אדאג לחלונות". וכך היה. ■



מתקדם.

כאשר הנהגת "הדסה" באמריקה עסקה בבניית הקמפוס של עין כרם, הם תכננו, שיהיה בתוך הקמפוס בית כנסת. הם פנו לאחד מהאומנים הגדולים בעולם, מארק שאגאל, בבקשה לעטר את בית הכנסת. לשמחתם הרבה, מארק שאגאל נענה ברצון: "חיכיתי כל חיי לפנייה אלי, שאקרא לשרת את העם היהודי". מארק שאגאל, נולד בויטבסק בשנת 1887. בשנת 1910 היגר לפאריס ונודע כאחד היוצרים הגדולים בעולם כולו. יצירותיו הוצגו בכל הגלריות החשובות בעולם. במשך שנתיים חקר שאגאל את ההיסטוריה היהודית וסיפורי התנ"ך היו למקור ההשראה העיקרי שלו. לאחר הכנה הארוכה, החליט להציג את שנים עשר שבטי ישראל בצורה של ויטראז'ים, שיעטרו את חלונות בית הכנסת בביה"ח הדסה עין

בפאתי דרום-מערב ירושלים, נמצאת שכונת עין כרם. בה ממוקם גם המכון



לחקר השואה "יד ושם". בזכות המבנה הגיאולוגי של הקרקע, הנוף שם תמיד ירוק. ריבוי מקורות מים באזור יצרו מיקרו - אקלים, שבא לידי ביטוי בצמחיה ענפה ובנוף ירוק ופורח. זאת הסיבה כנראה, שבמרוצת השנים נקשרו למקום אגדות וסיפורים. המקום מוזכר בברית החדשה מספר פעמים. לפני לידתו של ישו פגשה אלישבע את מריה בדרכה לבית לחם, כאן נאמר המשפט "ברוכה הבאה מריה", שמצא ביטוי ביצירות מוזיקאליות ובציורים רבים וכאן נולד יוחנן המטביל. בזכות אירועים אלו הוקמו במקום כנסיות ומנזרים. במקום הציורי ואפוף מסתורין ורוחניות, בחרו להקים את בית חולים הדסה הנחשב לאחד מבתי החולים האיכותיים ביותר בישראל.

השירותים הרפואיים הניתנים בהדסה עין כרם, הם מן החדשים ביותר בישראל וקיימות בו יחידות למחקר ולטיפולים בכל תחומי הרפואה, בשילוב ציוד רפואי

# מדוע חשוב לערוך ייפוי כוח מתמשך וצוואה הודדית

מאת: עו"ד אבנר פרידמן (רעננה) מורשה לייפוי כוח מתמשך



עו"ד פרידמן אבנר, מוסמך לעריכת ייפוי כוח מתמשך, מ מ ל י ץ למבוגרים וגם לצעירים יותר לערוך "ייפוי כוח מתמשך", במטרה שישמש פוליסת ביטוח שתבטיח להם ולמשפחתם התנהלות מיטבית ועצמאית ללא פיקוח האפוטרופוס הכללי, למקרה שיאבדו את צלילותם ולא יוכלו לנהל עצמית את ענייניהם.

עו"ד אבנר פרידמן צבר ניסיון רב בתחום לאחר שעבד עם משפחות רבות, ויכול לקבוע כי המוטיבציה של רוב האנשים, לערוך ייפוי כוח מתמשך הינה מתוך דאגה למשפחה, ורצון לשחרר את בן או בת הזוג והילדים מבירוקרטיה ולהקל עליהם בימים הקשים שיצטרכו לסעוד ולטפל בהם, כאשר הם אינם כשירים לקבל החלטות על בעצמם. מצד שני הממנים מעלים חשש שמיפוי הכוח יוכלו לנצל את ייפוי הכוח המתמשך וימכרו נכסים או ימשכו כספים מהחשבון מבלי שיש עליהם פיקוח, לעניין זה החוק קובע כי על מיפוי הכוח לפעול בתום לב, ורק לרווחתו של הממנה, כלומר חל איסור על מיופה הכוח להפיק רווח אישי או לנצל את המינוי לטובתו האישית. כמו כן למיופה הכוח אין סמכות למכור נכסים ללא אישורו של בית המשפט.

**אז מה זה בעצם ייפוי כוח מתמשך?**

מכיוון שכל אדם עלול להגיע למצב שבו הוא אינו כשיר לקבל החלטות על חייו, אם זה חלילה בגלל מחלה, ניתוח,

תאונה, או סיבות אחרות. תיקון מספר 17 לחוק הכשרות המשפטית והאפוטרופוסות תשכ"ב-1962, מאפשר לכל אדם מגיל 18 להסמך את קרובי משפחתו או אחרים להיות מיפוי הכוח שלו, ולהסמך אותם לטפל בכל ענייניו הרכושיים, האישיים, והרפואיים מרגע שיוכר ע"י גורם רפואי מוסמך כלא צלול או "לא מבין בדבר".

**מה החידוש בייפוי כוח מתמשך?**

עפ"י החוק, כאשר אדם מוכרז כלא כשיר שכלית לנהל את ענייניו, רוב ייפוי הכוח מכל סוג שנתן בעבר מבוטלים, בנוסף חשבונות הבנק שלו נחסמים, כולל חשבונות משותפים עם בן או בת הזוג, וכתוצאה מכך משפחות יכולות למצוא את עצמן ללא יכולת לנהל את הכספים בנק, ובקושי לממן את ההוצאות השוטפות הדרושות לטיפול באדם הלא צלול. הרציונל של החוק הוא רצון להגן על האדם שהפך לחסר יכולת לקבל החלטות עבור עצמו. במצב כזה המשפחה צריכה לפנות לביהמ"ש כדי להתמנות כאפוטרופסים, דבר הכרוך בהליך בירוקרטי סבוכך ארוך ומתיש, וגם לאחר המינוי הם חייבים להגיש דוחות לאפוטרופוס הכללי מדי שנה. התיקון בחוק מאפשר לאדם בעודו צלול, לערוך ייפוי כוח מתמשך ולמנות מיפוי כוח, בדרך כלל בני זוג /ילדים, או אנשים הקרובים לו, ולהסמך אותם לטפל בכל ענייניו בשעה שיוכר כלא צלול. ייפוי הכוח המתמשך נערך ע"י עו"ד המוסמך לכך, הוא מופקד אצל האפוטרופוס הכללי

- נכון להיום ללא תשלום, ויכנס לתוקף רק עפ"י בקשת מיופה הכוח, לאחר שיוכר ע"י רופא מומחה כי הממנה לא צלול.

**צוואה הודדית**

נבהיר את ההבדל בין צוואה שאדם אחד עושה בעצמו לבין צוואה הודדית שנערכת בין בני זוג. וחל עליה עקרון ההסתמכות.

בד"כ בני הזוג קובעים כי לאחר מות אחד מהם, הרכוש של בן הזוג שנפטר עובר לבן הזוג שנותר בחיים, ורק לאחר מות בן הזוג השני, הרכוש יחולק בין היורשים באופן שנקבע בצוואה. בני הזוג עורכים צוואה הודדית מתוך רצון להגן על בן הזוג השני, ולשמור על עצמאותו הכלכלית עד ליום מותו.

עקרון ההסתמכות קובע כי במידה ואחד מבני הזוג רוצה להסתלק חד צדדית מהצוואה ההודדית, הצוואה מבוטלת, וחלוקת הרכוש תערוך עפ"י החוק ותחולק לכל היורשים החוקיים.

**יודגש:** אין כפילות בין "ייפוי כוח מתמשך" שפועל כל עוד האדם בחיים ושלב שנמצא בחוסר כשירות שכלית, לבין צוואה הודדית שנכנסת לתוקף רק לאחר שהראשון מבני הזוג הולך לעולמו.

ולסיכום: ע"י עריכת שני מסמכים אלה יחדיו, מאפשרת לאדם יכול לתכנן את עתידו ואת עתיד משפחתו בשיטה מקסימלית ולשנים ארוכות.

**050-5207501**

avnerfri@gmail.com

האמור לעיל איננו מהווה חו"ד משפטית או תחליף לייעוץ משפטי

כתבה שיווקית

# מערך שיעורים תשפ"ו

| מורה                                                    | שעות פעילות                               | יום פעילות             | פעילות                               | ישוב                                           |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------|
| גיא ינאי<br>052-3272471<br>שרון לובל<br>052-5111306     | 08:00-08:45<br>09:15-10:00                | שלישי<br>חמישי         | יוגה<br>התעמלות בריאותית             | גבעת השלושה<br>מועדון חברים                    |
| מרגלית שמיר<br>052-4477018                              | 17:15-18:15                               | ראשון                  | ריקודי שורות                         | גן חיים<br>בית תרבות                           |
| אביטל ג'ופי<br>054-6743462                              | 17:00-17:45                               | ראשון ורביעי           | התעמלות בונה עצם                     | גני עם<br>בית העם                              |
| שחק מצליח<br>054-2227167                                | 08:30-09:15                               | ראשון                  | פילאטיס                              | חגור<br>בית הנוער                              |
| אורית אפרת<br>054-4818006<br>ג'סיקה קנול<br>054-5055544 | 09:00-09:45<br>10:00-10:45                | ראשון<br>חמישי         | יוגה                                 | חורשים<br>סטודיו/<br>אולם                      |
| שחק מצליח<br>עינב אסף                                   | 15:30-16:15                               | ראשון<br>רביעי         | התעמלות בכיסאות<br>052-5956111       | ירחיב<br>רותי עמרם-                            |
| אילת כנען כהן<br>050-4480224                            | 08:00-08:45<br>08:30-09:15                | שני<br>חמישי           | פלדנקרייז                            | יקוונה<br>בית העם                              |
| אביטל ג'ופי<br>054-6743462                              | 11:15-12:00<br>09:15-10:00                | ראשון<br>שלישי         | התעמלות בונה עצם                     | כפר מל"ל<br>מועדון לחבר                        |
| לילך זהר, מיכל<br>שלם, עטי שאטי,<br>שקד כהן             | 09:00-09:45<br>09:45-10:30<br>שני שיעורים | ראשון, שלישי<br>וחמישי | התעמלות בריאותית,<br>בונה עצם, יוגה  | כפר מעש<br>מכללת דורות<br>פלורה-<br>03-9080845 |
| לילך זהר<br>050-6764854                                 | 12:00-12:45<br>16:30-17:15                | שני<br>וחמישי          | פלדנקרייז                            |                                                |
| אורית אפרת<br>054-4818006                               | 10:30-11:15                               | ראשון                  | יוגה                                 | כפר סירקין<br>בית העם                          |
| שרון לובל<br>052-5111306                                | 09:30-10:15<br>10:15-11:00                | שלישי<br>וחמישי        | התעמלות בריאותית                     | בתאום מול<br>מזכיר(ת) הישוב                    |
| גליה אור ליעוז<br>052-5013930                           | בחודשי הקיץ ועונת הרחצה                   |                        | התעמלות במים                         |                                                |
| אורית אפרת<br>054-4818006                               | 09:45-10:30                               | שלישי                  | יוגה                                 | מתן<br>מתנ"ס                                   |
| אביטל ג'ופי,<br>טלי ראובני,<br>עמיחי קורדובה            | 10:00-12:00<br>אחד/ שני שיעורים           | ראשון עד חמישי         | התעמלות בונה עצם,<br>בריאותית, משלבת | נווה ימין<br>מרכז היום<br>09-7658357           |
| בוורלי באנד<br>050-2337370                              | 07:55-08:40                               | שני                    | התעמלות בריאותית                     | נווה ירק<br>בית העם                            |
| גיא ינאי<br>052-3272471                                 | 08:00-08:45<br>08:45-09:30                | חמישי<br>נשים<br>גברים | יוגה                                 | מועדון תפוז                                    |
|                                                         | בחודשי הקיץ                               |                        | התעמלות במים                         | בריכה                                          |

לפרטים 09-7658357 להרשמה <https://bit.ly/4iVaXPs>

# 2026 ההנאה שבהנעה

| מורה                             | שעות פעילות                | יום פעילות              | פעילות                            | ישוב                                                                                   |
|----------------------------------|----------------------------|-------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| אורית אפרת<br>054-4818006        | 18:00-18:45<br>18:50-19:35 | ראשון<br>מועדון + 55    | יוגה נשית<br>יוגה נשים וגברים     | נירית                                                                                  |
|                                  | מגרשי פטאנק                |                         | פטאנק                             |                                                                                        |
| אביטל ג'ופי<br>054-6743462       | 08:50-09:35                | שני                     | התעמלות בונה עצם<br>בית העם       |                                                                                        |
|                                  | 10:30-11:15                | רביעי<br>בחודשי הקיץ    | התעמלות במים<br>בריכה             |                                                                                        |
| אביטל ג'ופי<br>054-6743462       | 08:50-09:35                | חמישי                   | עיצוב נשים<br>בית העם             | עינת<br>בית דרור                                                                       |
| עיבא אסף<br>052-3682318          | 09:15-10:00                | שני<br>ורביעי           | אימון פונקציונאלי                 |                                                                                        |
| פלורית מכלוף<br>050-6309066      | 09:30-10:15                | שלישי                   | תנועה משולבת                      | צור יצחק<br>מתנ"ס                                                                      |
| אורית אפרת<br>054-4818006        | 08:30-09:30                | רביעי                   | יוגה                              |                                                                                        |
| פלורית מכלוף<br>050-6309066      | 09:15-10:00                | חמישי                   | תנועה משולבת                      |                                                                                        |
| דפי פרידמן-מירב<br>050-7229545   | 11:00-11:45                | ראשון ורביעי            | פלדנקרייז                         | צור נתן<br>צרחניה                                                                      |
| אביטל גופי<br>054-6743462        | 07:30-08:15                | רביעי                   | התעמלות על כסאות                  | רמות השבים<br>מועדון<br>בריכה                                                          |
|                                  | בחודשי הקיץ                |                         | התעמלות במים                      |                                                                                        |
| דפי פרידמן-מירב<br>050-7229545   | 12:15-13:00                | ראשון ורביעי            | פלדנקרייז                         | רמת הכובש<br>מרתף                                                                      |
| שי אשכנזי פורמן<br>עמיחי קורדובה | 09:15-10:00                | ראשון<br>שלישי          | פילאטיס שיקומי<br>שיטת כח חי      | שדה ורבורג<br>קפה בשדה<br>אליסיה ויינגורטין<br>מכללת הדרים<br>רינת וסרמן<br>09-7481844 |
| שקד כהן<br>אביטל ג'ופי           | 08:45-09:30<br>09:30-10:15 | שני, רביעי<br>2 שיעורים | התעמלות בונה עצם,<br>יוגה         |                                                                                        |
| צביקה שמילוביץ                   | 08:30-09:30                | ראשון                   | צ'י קונג                          |                                                                                        |
| דודו בן זאב                      | 09:45-10:45                | בית העם                 | פלדנקרייז                         |                                                                                        |
| אורית אפרת<br>054-4818006        | 08:00-08:45                | ראשון                   | יוגה נשית                         | שדי חמד<br>בית העם                                                                     |
| אביטל גופי<br>054-6743462        | 07:45-08:30                | שני וחמישי              | התעמלות בונה עצם                  |                                                                                        |
| שחק מצליח<br>054-2227167         | 07:45-08:30                | שלישי                   | פילאטיס                           |                                                                                        |
| עיבא אסף<br>052-3682318          | 08:00-08:45                | שני                     | אימון פונקציונאלי<br>(בריכה בקיץ) | נחשונים<br>מועדון                                                                      |
| אורית אפרת<br>054-4818006        | 09:45-10:30                | רביעי                   | יוגה                              | ניר אליהו<br>בית אליהו                                                                 |
| אביטל ג'ופי<br>054-6743462       | 18:15-19:00                | ראשון ורביעי            | התעמלות בונה עצם                  | אלישמע<br>מפעל הפיס                                                                    |

\*קיום החוגים ופתיחת חדשים מותנה במינימום של 8-10 משתתפים!  
\*יתכנו שינויים במועדי השיעורים

## מותה ומותה של אמא שלי-סיפור אהבה // כתבה: מרית בן ישראל

כל כך שאפשר למשש אותו". התיאור בלתי נתפס על מוות ופרידה, מאדם אהוב. במהלך הספר מעלה מרית זיכרונות רבים, על בני המשפחה וזיכרונות ילדות שלה. היא מספרת בגילוי לב, שאמה לא הייתה גדושה, ברגשות אימהיים ובהקרבה לבנותיה. ואהבתה הגדולה והמוחלטת, הייתה נתונה לבעלה, דבר שהיה ידוע ומוצהר במשפחה.

בסוף הספר משרטטת מרית, את העץ המשפחתי של הוריה. בשתי המשפחות, היו אישים יוצאי דופן וידועים, שרשמו הישגים רבים בחייהם. הקריאה בספר משחררת, באופן מוזר מהפחד הקמאי שיש לבני אדם מהמוות והיא חשיפה יוצאת דופן, לשתי דמויות עוצמתיות וייחודיות-האם ובתה.

לסיום משהוא אישי: בעבר צפיתי, בסרטונים שונים וראיונות, עם רות בן ישראל. התפעלתי מהעולם הרחב, החוכמה העמוקה, היצירתיות והכישרון המתפרץ, הבא לידי ביטוי בתחומים שונים ומגוונים. ובעיקר מאומץ הלב, הפתיחות, האמונה העצמית והאופטימיות שהביאה אותה לעסוק בתחומים חדשים בגיל מבוגר. ■



בחיייה של רות בן ישראל. שבועיים של גסיסה איטית, לאחר שרות בן ישראל נפרדת מיקיריה ושותה שיקוי שאמור להביא למותה, אך המוות מתעכב. מרית בתה מתארת את השבועיים האחרונים, בהם הרגשות נעים בין אהבה, צלילות, הזיות וטיפול אינטנסיבי באם, יחד עם אחותה הן שוהות כל הימים והלילות לצד האם ומטפלות בה באהבה, קירבה והתמסרות אינסופית. גם לאחר שהאם נשמה את נשימתה האחרונה, הן מסרבות להיפרד ממנה, רוחצות אותה בבית ומלבישות אותה: "היא נראית יפהפייה בשמלה הצהובה המוארת, הזרועה פרחים" כותבת מרית ומוסיפה "יש משהו אופורי באהבה. האוויר בחדר זוהר. הזוהר היה סמך

מותה ומותה של אימא שלי-סיפור אהבה". ספר נדיר ועוצמתי. המתאר את השבועיים האחרונים, בחייה של רות בן ישראל.



רות בן ישראל ז"ל, הייתה פרופסור באוניברסיטת תל אביב, דיקנית הפקולטה למשפטים בשנים 1990-1991 וכלת פרס ישראל לחקר המשפט לשנת תשס"א. היא הייתה בת זוגו של גדעון בן ישראל ז"ל, שהיה חבר כנסת. לאחר פרישתה כהייתה בת שבעים וארבע, החלה לעסוק בציור ממחושב, לדבריה הדבר נעשה כדי להתרענן ולהגשים את עצמה, בדרך חדשה. כמו כן עסקה בריקוד, בכתבה במוסיקה ובשירה. היא הוציאה ספרים שאיירה והשתתפה בתערוכות קבוצתיות. היא הופיעה על הבמה, עם קבוצת רקדניות בעשור השמיני והתשיעי לחייה.

בתה, מרית בן ישראל, שהיא סופרת, במאית ויוצרת רב תחומית, כתבה את הספר "מותה ומותה של אימא שלי סיפור אהבה". הספר הוא ספר נדיר ועוצמתי. הוא מתאר את השבועיים האחרונים,

# לצייר באור, עולמה המרתק של הצלמת רעות והנר

מאת: חיה פלה, כפר מעש



בלובי של מועצת דרום השרון נחשפתי לרעות חני, מיוחדת ששבתה את עיני ואת ליבי. היה זה צילום בחשכה, בטכניקה ייחודית בעזרת אלומות אור, המכונה sketchlight. רעות זכתה במקום הראשון בתחרות צילום של נשיונאל גיאוגרפיק ישראל בשנת 2025 וצלמת החודש, אפריל 2026 של "קאמרה סיטי".

בראיון סיפרה לי רעות, שהיא גרה בקיבוץ גבעת השלושה ומצלמת מילדותה. היא רכשה את השכלתה המקצועית בבית הספר לאמנות - "קמרה אובסקורה" ולאורך השנים התפרנסה מצילום אירועים ונופים.

מה הביא אותך לצילום בדרך המיוחדת הזאת? "בשלב מסוים הרגשתי שמיציתי את עצמי בתייעוד הרגיל וחיפשתי משהו שונה כדי לתעד מציאות. כשגיליתי את הצילום באור ונפתח לפני עולם חדש ואתגרים חדשים, כך אני לא מתעדת את הקיים, אלא יוצרת מציאות חדשה." כיצד מצלמים בחושך ללא פלש? "החושך הוא הבמה

ואלומות האור הן המכחולים שלי. אני עומדת בחושך מול המצלמה ולא מאחוריה. המצלמה לא רואה אותי בגלל החשכה, היא קולטת רק את תנועות האור, שאני יוצרת בעזרת פנס או מקל תאורה. כך נוצר מגוון קווי אור על גבי הצילום ולעיתים בשילוב צילומים עם הדוגמנית רגינה



זה לא באמצעות פוטושופ ולא באמצעות בינה מלאכותית!

מגיד". האם יש צילום שקרוב לליבר ודרש ממך מאמץ מיוחד והוא? סדרת הצילומים שערכתי במבנה הנטוש של 'בית הנערה' בהוד השרון היה מאוד מאתגר ודרש מאמצים רבים ממני ומחברי שבאו לסייע לי. לטעמי, זוהי אחת הסדרות החזקות והמרגשות שיצרתי.

כשצפיתי בתערוכה חשבתי שאת ודאי נעזרת בפוטושופ או בבינה מלאכותית. A.I. "זו אכן הבעיה שלי, היא מחייבת, כולם חושבים כך ולכן חשוב לי להדגיש שאני לא משתמשת באמצעים אלו! אין פה התערבות של מחשב! זה צילום נקי! באמצעות האור אני לא מתעדת מציאות אלא יוצרת מציאות! העין של הצופה לא רואה את התנועות שלי בזמן הצילום, אלא רק את התמונה שנוצרה 'בתוך' המצלמה. אני רואה ומראה את המציאות שאני רוצה להראות וכך אני מפתחת את השפה הוויזואלית שלי. המצלמה משמשת לי כלי, שמגלה לנו משהו שניסתר מהעולם האמיתי."

אוצרת התערוכה - אורית לוטרינגר ■

# ראיון עם האהרונס אריאל רטנר, בן מושב ירקונה

"במקום בו תחרוש המחרשה היהודית את התלם האחרון,  
שם יעבור הבולנו" יוסף טרומפלדור

מאת: לאה טל, כפר מל"ל



אריאל, מסקרן  
לדעת כיצד  
השפיעה ילדותך  
על היותך מומחה  
בחקלאות, חרוץ

ונחרץ?

מילדות הייתי מעורב בעבודה החקלאית, כלול העופות, בפרדס ההדרים ובעצי הפרי שגידלו הורי. הייתה זאת תקופה כלכלית קשה של ימי צנע וחיי פשטות. ההזדהות שלי עם הורי שנאבקו על הישרדותם במקום, השפיעה מאוד על המשך חיי. פיעמה בי השאיפה להגשמת התורה הציונית הסוציאלית. האמנתי שהחיים האמתיים הם בעבודה חקלאית בכפר.

אריאל, ודאי גם זכית לתמורה  
והכנסה ראויה בימים  
הראשונים והקשים האלה?

לאחר הצבא עבדתי שנה במשק והייתה זאת שנה ברוכה בפרדס ומרווחיה קניתי את המכונת החדשה, הראשונה שלי! אכן הייתה זו עבודת חקלאות ראויה וגם רווחית. היום קשה לדמיין קניית מכונת מרווחי 12 דונם פרדס. בירקונה הייתה לנו חלקה של עצי קלמנטינה שפרחו

של מחקר בחו"ל, מכירת המשק והן מסיבות אישיות. חמש שנים עבדתי במשק, בניתי חממות פרחים והרחבתי את לול העופות. בשנים אלה הגיעה האינפלציה לשיאה וחשתי שלא אוכל לפרנס את משפחתי בכבוד אם אתבסס רק על החקלאות. התקבלתי לעבודה במחלקה להתיישבות בסוכנות היהודית ועסקתי שם בהקמה וביסוס מושבים בפריפריה.

אלה היו מתיישבים שהורגלו לקבל תקציבים מהמדינה או מבחוץ ולא חששו להיכנס לחובות כספיים פי כמה מיכולתם הכלכלית ושקעו בחובות במיליארדי שקלים... מה דעתך על מצב החקלאות בארץ היום ומהן עצותיך לשינוי ולשיפור המצב?

התקופה שבאה לאחר הסדרי החובות בהתיישבות שינתה לחלוטין את פני החקלאות. בשנים הראשונות של המדינה עסקו כ-30% מהאזרחים בחקלאות כיום נשארו רק כ-1.5% שעוסקים בה. החקלאות התייעלה עם השינויים הטכניים ושיטות העיבוד והטיפוח הגנטי

באביב בכמות אדירה של פרחים, אך לא חנטו פרות. התופעה מאד הציקה לי. החלטתי ללמוד חקלאות, סיימתי ברחובות תואר ראשון והגעתי לשלב בו הייתי צריך לבחור נושא ולחקור תופעה בעזרת כלים מדעיים. כמובן שהצעתי לחקור את תופעת הנשירה בהדרים. בפקולטה לא חקרו את זה וגם בעולם היו מעט מחקרים בנושא. תמיד משכו אותי המנגנונים הביוכימיים של תופעות מוזרות בצמחים. הייתה לי הצלחה ומצאתי את האנזים, אשר מפרק צלולוז ברקמת הניתוק בהדרים ואת ההורמון שמעורר את יצורו. שנים לאחר מכן זה הפך לנושא מרכזי במחלקה ומספר חוקרים מצאו כיצד למנוע יצור אותו ההורמון ולהעלות בכך את היבולים.

הם מכרו את המצאתם במיליוני דולרים. בהמשך הייתי תלמיד מחקר לתואר שלישי ומצאתי כיצד הצמח קולט יוני אשלגן ופולט יוני נתרן שאינם רצויים לו.

החלטתי לא לבחור בקריירה אקדמית הכרוכה בשנים

במיוחד בתקופות מלחמה!  
**נא שתף את הקוראים בתחומי התנדבות שלך.**

אשר לשאלתך במה אני תורם מניסיוני? היו שנים שהייתי יו"ר הוועד ושם הייתי אחראי גם על הפרדס המשותף של המושב ירקונה. כיום אני תורם בהתנדבות מהידע שלי במדעים ומלמד בבית הספר בנווה ירק, השייך למועצה האזורית. אני מלמד מושגים וערכים שצריכים להיות ברורים לכולם.

אני מקווה שילדי "חקלאים" ידעו מה זה מטר אורך ושטח של דונם ומטר מעוקב מים. אולי שמעו את המילים, אבל אין להם מושג.

כנראה שגם הפוליטיקאים שלנו אינם מבינים את החשיבות של החקלאות ומוכנים לוותר, במחיר יד, על ערכי החקלאות וביטחון המזון, עבור שקלים של רווח מפוקפק.

**אריאל, ומהן הצעותיך?**

אין לי מה לייעץ כיום, כאשר החקלאות עומדת בפני סכנת כיליון משיקולים בטחוניים וכלכליים. אני פונה למקבלי ההחלטות בישראל להשקיע בחקלאות וממליץ למפלגה חדשה, שתצהיר כי תעניק לחקלאות ולחקלאים עידוד, ביטחון ותמיכה כמו בעבר, לקיימות ולהשרדות! לו יהי! ■

הגבוהות של העובדים הזרים. אני מציע לחדש מימנו כקדם, שהמדינה תקדם, תמיכות והנחות ממשיות במים וביבוא עובדים מבחוץ. כיום יש פוליטיקאים שחושבים שאם יגבירו את היבוא, הם יוזילו את מחירי המזון ויזכו ביותר קולות בבחירות. הם רק שוכחים שאם יהודים לא יעבדו את אדמות המדינה, מישהו אחר יפלוש אליהן שכן אין ואקום.



של בעלי החיים במשק ושל הגידולים הצמחיים. המחקר החקלאי והביולוגי בארץ ובכל העולם קידם את החקלאות. אך חקלאים רבים נטשו את העיסוק בגלל קשיי פרנסה ואלה שנותרו חכרו מהם אדמות ומכסות. וכך הפכו למנהלי חוות חקלאיות בגודל של מאות ואף אלפי דונם כל אחד. כיום כמעט ולא נמצא עובד יהודי או ישראלי בחקלאות. אם תצעקי בלב מטע "הצילו" - אף

אחד לא יענה לך אלא אם תצעקי בתאילנדית.

מצב החקלאות כיום בכי רע וגם חלקות של מאות דונם אינן רווחיות! כנראה שהמדינה רוצה לחסל את החקלאות, בעיקר ע"י יבוא חקלאי מפוקפק...

החקלאות בארץ הפכה לתעשיית ו ל ע ס ק כלכלי. נשכחו

הסנטימנטים והערכים של עבודת האדמה העברית וקשה להאשים בכך רק את החקלאים. אנחנו לא יכולים להתחרות עם ארצות אירופה ואף לא עם טורקיה הנחשלת יחסית. התוצרת שלנו יקרה יותר ב-20-30% מאשר באירופה, בעיקר בגלל מחירי המים והעלויות

ההוצאה למזון בישראל למשפחה היא כ-15% מסך הוצאותיה לחדש. קל להיטפל לחקלאים יותר מאשר לחברות המזון, המתוכות והמייבאות תוצרת חקלאית מן העולם. יבוא לא יוזיל למעשה את המחיר בחנויות. חשוב שנזכור כי גם משיקולים ביטחוניים אסור לנו להיות תלויים ביבוא



ARADIM

עד  
**120**

**הוד השרון**

**אפשר להסביר, עדיף לנסות!**

**4 חודשי התנסות**

למצטרפים חדשים ל-'עד 120' הוד השרון.  
זה הזמן לבוא, לחוות ולהתאהב

\*כפוף לתקנון

**\*6120**

קומפלקס מגורי ה- LONGEVITY 'עד 120' בפריסה ארצית:  
תל אביב | כפר סבא | הוד השרון | ראשון לציון | מודיעין  
בקרוב: קריית מוצקין | נס ציונה | ירושלים | קריית אונו