החיים הטובים

גיליון מס' 228 | ינואר 2025
ביגטיים 60+
זה הזמן שלנו

הקרן לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית
כוחנו באחדותנו

שנת 2025

הזדמנות לשינוי, צמיחה, השראה,
כוחות להתמודד עם אתגרים - שנה מלאת תקווה



ההסתדרות
הבית של העובדים בישראל

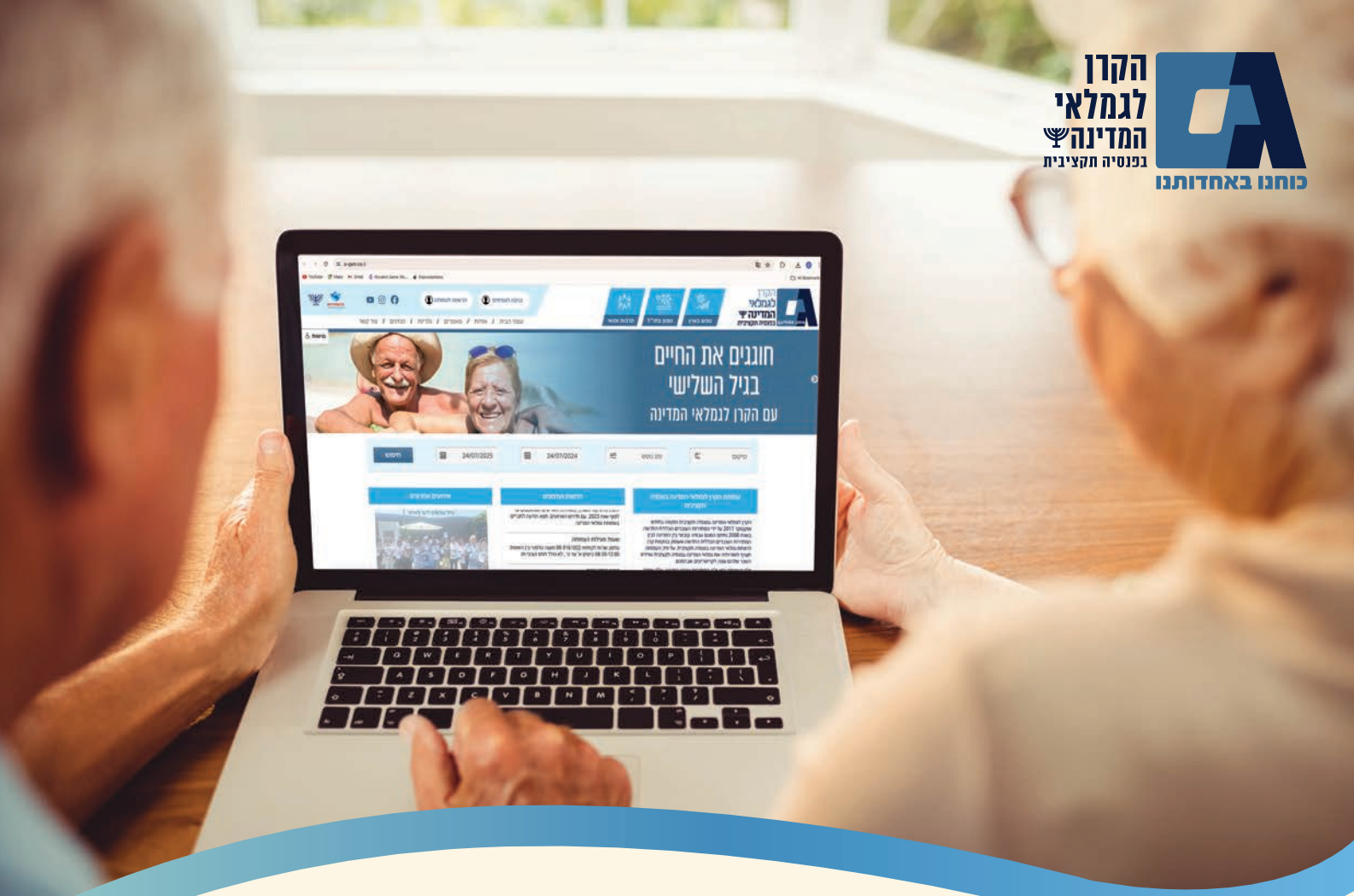
הסתדרות עובדי המדינה בישראל

מהפכת הביוסימולטורים: טיפול קוסמטי באמצעות חומרים חדשניים להרגשה נפלאה ולמראה צעיר / ד"ר יונתן וייס, רפואה אסתטית (ראו עמ' 42)

מרפאה לאסתטיקה רפואית
ד"ר יונתן וייס

מחיר: 49₪ (41.90₪ באילת)
9771565973009 01

הקרן לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית
כוחנו באחדותנו



מגוון רחב של
ערוצים דיגיטליים בשבילכם

בקרו באתר החדש שלנו WWW.A-GAM.CO.IL
מעכשיו נרשמים אונליין!

גם בפייסבוק
גם - הקרן לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית

גם באינסטגרם
חפשו אתנו GIMLAIM

טלפון: 08-9161002
פקס: 08-9161004
מייל: gimlaim@a-gam.co.il

כתבתנו: פרופ' הלל וחנן
אופנהיימר 10, קומה 2, רחובות.
קבלת קהל ומענה טלפוני בימים - א'-ה' 8:30-14:30

עדין לא חבר/ה בעמותה? לפרטים ובדיקת זכאות WWW.A-GAM.CO.IL

תוכן





04 דבר המערכת
06 טיולים חד יומיים
08 ימי פינוק וכיף
09 נופשים בארץ
11 הצגה
12 אירועי תרבות
13 פעילות חו"ל
14 טיולים בחו"ל
18 טופס רישום לפעילות
---
20 רגע אחד, דבר העורכת, אקדמיה ללשון עברית
22 נפלאות הרשת

מטיילים
26 בארץ: מטיילים באילת
28 נוסקו פולו מאייר את נורמנדי
32 המלצות תרבות

מגזין
38 ראיונות החודש: ורדי כהנא (צילום), דויד קריבושה מוזיקה), דליה שימקו (במה), אירית אורן (מיזם 710), משפחת אלכסנדר (זיכרון השואר), פרופ דוידזון (אלצהיימר, בריאות), פרופ וייס (המצאה, בריאות)

סטייל
57 מצבי פנים (מתחם שיווקי)

פנאי
64 עמק חפר
66 מתכונים

לפני סיום
58 אירועי תרבות ביגטיים
70 עכשיו הכל ברור(יה)
72 בגילנו
74 גוף ונפש
76 סבא בא
78 השאלון | רז אביטן כץ, למענם
80 בין דורי | מיכל רייפר ונועה רייפר הוד
82 חדש פרופיל | ליה קניג

הרמת כוסית לחג הפסח

המחיר כולל ארוחת צהריים ומופע

2/4/2025, יום ד', 09:00

מחיר עמית/ה: 50 ₪
מחיר נלווה: 100 ₪

אולמי קולוניה, רח' המדע 18, רחובות
סיום ההרשמה: 27/2/2025

6/4/2025, יום א', 10:00

מחיר עמית/ה: 50 ₪
מחיר נלווה: 100 ₪

אולמי כינורות, רח' חלוצי התעשיה 36, חיפה
סיום ההרשמה: 2/3/2025

המחיר כולל ארוחת צהריים ומופע



תוכן: מוריאל פרחי, גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית
כל התמונות מאושרות לפרסום

עורכת: דבורה פישמן • עריכה גרפית: אושרית גרגיר • עריכה: ריבי רונן

משתתפים: עמוס אורן, יעל אפרתי, שרון בן דוד, ד"ר מאיה גז, אורנה גטניו, דנרה וולט, יעל חן, מאיה כהן, סמדר לרר, סוניה מרמרי, הגר רם, יוסי שיפמן, אורלי גנוסר, רינת אבולעפיה, ד"ר מאיה רוזמן, ניסים (נוסקו) יחזקאל

מנכ"ל ביגטיים 60+: מוטי לוי • סמנכ"ל סחר ופיתוח עסקי: עדנה מללי • סמנכ"ל שירות ומכירות: ארז דותן • סופרוויזרית B2B: עינבר ניסן בוזין • מנהלת פרויקטים: טל ג'ובני • ניהול התפעול: יפעת פאור

המו"ל: "ביגטיים 60+", הברזל 19א רמת החי"ל, תל אביב 6971069
דפוס וכריכה: אורדע • הפצה: בר הפצה • צילומים: Deposit photos

המו"ל אינו אחראי לפרסומים, לתוכנם, לסיגנונם, לעיצובם ו/או לתמונות הכלולות בהם. כל המודעות מפורסמות באחריותו הבלעדית והמלאה של המפרסם, על פי הזמנתו ובהתאם לאישורו, כי הוא זכאי כדין לפרסום המודעה. כתבי יד אינם מוחזרים. כל הזכויות שמורות.

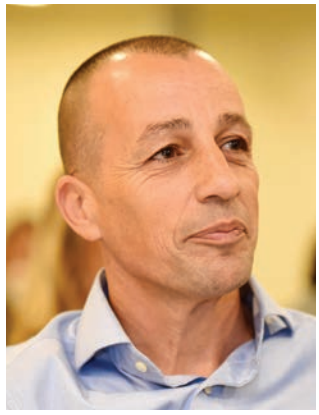


מר ארנון בר-דוד
יו"ר הסתדרות

גמלאים וגמלאיות יקרים,

בימים מורכבים אלו, בהם מדינת ישראל ניצבת בפני אתגרים חברתיים, ביטחוניים וכלכליים, חשוב לי לפנות אליכם, ציבור גמלאי שירות המדינה, ולחזק אתכם. אתם, דור מייסדי המדינה, הוכחתם לאורך השנים חוסן ועוצמה, והנכם מהווים עוגן ויציבות לחברה הישראלית. ניסיונכם העשיר ותבונתכם מהווים מקור השראה לדורות הצעירים.
ההסתדרות רואה חשיבות עליונה לדאוג לרווחתכם ולשיפור איכות חייכם. אנחנו פועלים ללא לאות על מנת להעניק את התמיכה והסיוע הנחוצים לציבור הוותיק במדינה, ויוזמים שירותים ייחודיים שייתנו מענה מיטבי לצרכים המשתנים.
אני מאמין כי דווקא בעת הזו חשוב לחזק את תחושת הסולידריות והערבות ההדדית. יחד, נתגבר על האתגרים ונבנה עתיד טוב ובטוח יותר למדינתנו. ההסתדרות תמשיך לעמוד לצדכם ולפעול למען זכויותיכם ולרווחתכם.
אודה בהזדמנות זו למנכ"ל עמותת גמלאי המדינה עו"ד אהוד סרפיאן, ליו"ר הסתדרות עובדי המדינה עו"ד אופיר אלקלעי, ולעמותה עצמה על פועלה ותרומתה למענכם - האזרחים הוותיקים גמלאי שירות המדינה.
בתקווה לימים שקטים וטובים יותר.

שלכם,
ארנון בר-דוד
יו"ר ההסתדרות



עו"ד אופיר אלקלעי
יו"ר הסתדרות עובדי המדינה והעמותה

גמלאיות וגמלאים יקרים,

בימים אלה אנו בפתחה של שנה אזרחית חדשה, וכולנו נושאים עיניים שתביא לנו ימים טובים ובשורות טובות. יגאל אלון אמר "עם שאיננו מכבד את עברו, גם ההווה שלו דל, ועתידו לוטה בערפל." ומילים אלה נכונות היום עדיין. יש לנו עבר מכובד ומפואר של העם היהודי ומדינת ישראל שנבנתה בעמלכם הרבה לאורך השנים; אנו חיים בהווה מורכב עם מלחמה במספר חזיתות, חטופות וחטופים בעזה, לוחמות ולוחמים שנמצאים חודשים רבים בשדות הקרב וגבולות וכולנו מייחלים לבואה של שגרה; ועתידנו - כמו גם עתיד המזרח התיכון רב התהפוכות - אסור שיהיה לוט בערפל. עלינו לבחור לקום בבוקר, להישיר מבט אל העתיד תוך התבוננות על העבר ולבחור להשפיע ולעשות עתיד טוב יותר עבורנו, עבור ילדינו ועבור נכדינו.
עוד אמר יגאל אלון כי "כל אשר הושג בארץ הזאת - בעבודה עצמית ובהקרבה עצמית הושג." לוחמים ואזרחים רבים שילמו בחייהם בשנה האחרונה, ורבים עוד יותר הוכיחו כי העבודה העצמית, העזרה ההדדית, ההתנדבות ורוח ישראל הם הם היסודות שעליהם מכוננת החברה שלנו ורק כך תהיה צודקת ומצויינת יותר.
צלחנו לא מעט אתגרים בשנים האחרונות, כיחידים, כחברה וכמדינה, וגם יחד בהסתדרות עובדי המדינה.
עובדי המדינה שהכשרתם אחריכם שאמונים כיום על המערכות הציבוריות הם חלק מביטוי החוסן והאיכות של החברה הישראלית, שנבחנת קודם כל באנשיה ונשותיה. העבודה שהשקעתם לאורך שנים רבות במסירות ובענווה נותנת פירות בימים קשים אלה ומוכיחה את חשיבות המגזר הציבורי ועובדיו שוב ושוב.
בימים אלה אנו מציינים את חג החנוכה במקביל לחג הכריסמס של הנוצרים, והארץ נמלאת חנוכיות ואורות וקישורים. בפתח השנה החדשה אני מאחל לכם שנה של אור ואהבה, שהשנה הקרובה תהיה טובה מקודמותיה, שתהיה שנה של בריאות טובה, של אחדות בעם ושל יחד. נייחל שוב לחזרתם של החטופים כולם למשפחותיהם, להצלחתם ולשלומם של חיילינו ולימים של שקט ושלווה.
אני מבקש לאחל לנו שנשמור כולנו על אותה הרוח והסולידריות שבנינו יחד, ושנזכה להתבונן בגאווה במה שיצרנו.

בהערכה עמוקה
עו"ד אופיר אלקלעי
יו"ר הסתדרות עובדי המדינה והעמותה



עו"ד אהוד סרפיאן
מנכ"ל העמותה

חברות וחברים יקרים,

העמותה שלנו היא מופת לקהילה מגובשת ותורמת, הממשיכה להוביל עשייה משמעותית למען המדינה ולמען חבריה. בתקופה המאתגרת הזו, התגייסנו יחד ותרמנו מאות ימי התנדבות – אריזות מזון, אוכל וציוד לבסיסי צה"ל בדרום ובצפון, עשרות אוטובוסים בכל שבוע לקטיף בעוטף עזה ובצפון. שמירה על שדות החקלאים והתוצרת החקלאית במסגרת פרויקט "השומר החדש", התנדבות ביד שרה, ביקורי פצועי מלחמה ושמירת הקשר במסגרת פרויקט "אמץ פצוע", תמיכה במשפחות החטופים וניחומי אבלים.

ברצוני להודות ליו"ר ההסתדרות, מר ארנון בר-דוד, וליו"ר הסתדרות עובדי המדינה, עו"ד אופיר אלקלעי, על מאבקם לצירוף גמלאי הפנסיה הצוברת לשורות העמותה, מהלך שהעצים את קהילתנו. תודה מיוחדת גם לעובדי העמותה ולמתנדבים המסורים, שבזכותם אנו ממשיכים לצמוח ולגעת בחייהם של רבים.

אנו גאים בפרויקט "נשארים ביחד" למען עמיתינו הסיעודיים ובמגוון הפעילויות המעשירות שאנו מציעים – הרצאות, נופשים ויוזמות חדשות. החוברת הזו משקפת את כוחנו באחדותנו ואת הערכים שמובילים אותנו קדימה.

בברכה ובגאווה,
עו"ד אהוד סרפיאן
מנכ"ל העמותה



מר שמוליק מזרחי
יו"ר הסתדרות הגמלאים בישראל

ידידי גמלאיות וגמלאי עובדי המדינה

עברה עלינו תקופה מאתגרת בהיבט החברתי בטחוני ומדיני.
גמלאים רבים פעלו בשנה זו לסיוע למפונים, לחקלאים לאנשי כוחות הבטחון, למשפחות השכולות, ביקור במשפחות ועוד.
ציבור הגמלאים הוכיח נכונות להתנדבות ועל כך הערכה רבה לכם גמלאי עובדי המדינה.
ההסתדרות בראשותו של ארנון בר דוד בשיתוף מלא של עו"ד אופיר אלקלעי - יו"ר עובדי המדינה ועו"ד אהוד סרפיאן מנכ"ל העמותה בשיתוף מלא של הסתדרות הגמלאים. פעלנו כדי לשלב את הגמלאים ב"צוברת" לעמותה.
כמו כן, פעלנו ונפעל למניעת הפגיעה בגמלאים ובזכויות שלנו וכן הצלחנו להשיג את ההסכם מ-2016 שמשמעותו שהגמלאים שעבדו בשנת 2016 יקבלו תוספת לגמלה.
הצלחנו להכניס הטבת מס בסך של 5% השנה ופריסה עד ל-67% לשנים הבאות.
כל הגמלאים מעל גיל 67 נוסעים חינם ברכבות, אוטובוסים ורכבת קלה.
נמשיך להיאבק למען זכויות הגמלאים בעיקר במאבק לחוק סיעוד ממלכתי לכולם.
תמשיכו להנות מכל הפעילות המגוונת שהעמותה נותנת לכם.
נחבק את משפחות החטופים, נקווה לחזרתם של כל מפוני הצפון והדרום לבתיהם.
נאחל רפואה שלמה לכל החיילים הפצועים נחבק את משפחות הנרצחים והמשפחות השכולות ונאחל לכל חיילי צה"ל וזרועות הביטחון העומדים על משמרתם והחזרת החטופים לשלום, אמן.
נאחל לכל בית ישראל בשורות של שגשוג, לכידות חברתית ואחדות למען עתיד טוב יותר.
אנו מזמינים אתכם להצטרף להסתדרות במחיר סימלי של 12 ₪ ולהנות בין היתר ממועדון הצרכנות הגדול בארץ, הנחות ב"משען" , ב"מתקני הקאנטרי קלאב" השונים של ההסתדרות ועוד. וביחד, נעצים את כוחנו והשפעתנו על מנת לחזק את המאבק למען הגמלאים ולשמור על זכויותיהם.
מאחל לכם ולמשפחותיכם בריאות איתנה ובשורות טובות.

שלכם בברכה,
שמוליק מזרחי, יו"ר
הסתדרות הגמלאים בישראל

מסע אל התרבות האתיופית | 26/03/2025, יום ד'

מחיר עמית/ה 69 ₪
מחיר לנלווה 99 ₪

מסלול:
לאחר האיסוף, נעצור לארוחת בוקר עצמאית.
נפתח את סיורנו במרכז למורשת יהדות אתיופיה, נתכבד בקפה אתיופי מיוחד, בלחם הדבו ובתערובת של גרעינים קלויים, נצפה בתצוגה של כלים ותלבושות אותנטים. נמשיך למרכז המבקרים של תנובת כנרת, שם נשמע את הסיפור המיוחד של החלוצים שהגיעו בזמן העלייה השנייה רחל המשוררת וא.ד גורדון. נסעד ארוחת צהריים בקיבוץ דגניה. נבקר באתר ארכאולוגי בטבריה, שם נחשף לשרידים ארכיאולוגיים, ג'השאן - כלניות, סיפור שמן הזית של משפחת ג'השאן מהתקופה הביזנטית.
***סדר הביקורים באתרים והזמנים עלולים להשתנות.**



המחיר כולל:
- הסעות הלוך חזור.
- מדריך מקצועי ומנוסה.
- כניסה לאתרים כמפורט.
- ארוחת צהריים.

איסוף: טבריה, ירושלים, ראשון לציון, רחובות
סיום רישום:
23/02/2025
חברה מבצעת:
לביא תיירות

עמק חפר הפורח | 09/04/2025, יום ד'

מחיר עמית/ה 69 ₪
מחיר לנלווה 99 ₪

מסלול:
לאחר האיסוף, נעצור לארוחת בוקר עצמאית.
נפתח את סיורנו בחוות "אורגני גרין", חווה חקלאית אורגנית לחקלאות מתקדמת, המשלב בתוכו מגוון עשיר של ענפי חקלאות מתקדמים הממוקמים בשטח החווה. נמשיך לשמורת הטבע ביתן אהרון, נצפה בתצפית על כל עמק חפר מבית ראשונים ונצא לסיור קצר לבית הראשונים. לאחר מכן, נבקר בגשר הצבים מעל נחל אלכסנדר ונשמע על הצבים ועל הנחל. נסעד ארוחת צהריים בקיבוץ עין חורש. נסיים את סיורנו באגמון חפר.
***סדר הביקורים באתרים והזמנים עלולים להשתנות.**



המחיר כולל:
- הסעות הלוך חזור.
- מדריך מקצועי ומנוסה.
- כניסה לאתרים כמפורט.
- ארוחת צהריים.

איסוף: אשקלון-אשדוד, תל אביב, ראשון לציון, חולון
סיום רישום:
05/03/2025
חברה מבצעת:
לביא תיירות

ראשון לציון באור של תרבות ואומנות | 07/05/2025, יום ד'

מחיר עמית/ה 69 ₪
מחיר לנלווה 99 ₪

מסלול:
לאחר האיסוף, נעצור להפסקת בוקר עצמאית.
נפתח את הטיול במוזיאון ראשון לציון, נחזור אחורה במנהרת הזמן לשנת 1882, נגלה שראשון הייתה "מעבדה" בה נוצרו היסודות למדינה שבדרך. נמשיך בסיור רגלי בין המבנים הוותיקים, שנותרו מן המושבה, נשמע את סיפורם ונצפה במיצג האור הקולי של הבאר הראשונה. נסעד ארוחת צהריים במכון וולקני. נסייר במוזיאון יעקב אגם לאמנות, המוזיאון מאפשר להינות מיצירות פורצות דרך מ 70 שנים של יצירה מרתקת.
***סדר הביקורים באתרים והזמנים עלולים להשתנות.**



המחיר כולל:
- הסעות הלוך חזור.
- מדריך מקצועי ומנוסה.
- כניסה לאתרים כמפורט.
- ארוחת צהריים.

איסוף : קריות, באר שבע, אשקלון, ירושלים
סיום רישום:
02/04/2025
חברה מבצעת:
לביא תיירות

קטיף דובדבנים | 25/06/2025, יום ד'

מחיר עמית/ה 69 ₪
מחיר לנלווה 99 ₪



מסלול:
לאחר האיסוף, נעצור לארוחת בוקר עצמאית.
נפתח את סיורנו בביקור בג'חשאן, פארק תעשיות קדמת גליל, חוויה גלילית וקולינארית. בית הבד, נמצא בכפר, שם מכינים את שמן הזית.
נבקר בחוות סוואנה, בוסתן ציורי בו תפגשו את טוני וצוותו מגדלים תוצרת איכותית משנת 2000. חווית הקטיף מלווה באכילה מהנה של דובדבנים ישירות מהעץ.
לסיום יקבל כל משתתף סלסלת דובדבנים.
נסעד ארוחת צהריים בקיבוץ עמיעד ונמשיך לפארק המחצבות בכרמיאל. "פארק הגליל" אשר מעניק חוויית הנאה מושלמת של טבע ונוף גלילי עוצר נשימה.
***סדר הביקורים באתרים והזמנים עלולים להשתנות.**

המחיר כולל:
- הסעות הלוך חזור.
- מדריך מקצועי ומנוסה.
- כניסה לאתרים כמפורט.
- ארוחת צהריים.

איסוף: חיפה, קריות, ראשון לציון, תל אביב
סיום רישום: 21/05/2025
חברה מבצעת: לביא תיירות

מאירים את אשדוד | 09/07/2025, יום ד'

מחיר עמית/ה 69 ₪
מחיר לנלווה 99 ₪



מסלול:
לאחר האיסוף, נעצור לארוחת צהריים בקיבוץ גבעת ברנר.
נפתח את סיורנו במצודת אשדוד-ים נגיע לקראת השקיעה נעלה אל מרפסת המצודה לתצפית מרהיבה לים, לשרידי המבצר המוארים, נצפה בקירות העתיקים של המצודה נחווה את סיפורה של אשדוד במופע אור קולי מרהיב. נבקר ביקב גרנדה, יקב בוטיק המתמחה בייצור יין רימונים באופן ביתי ומסורתי ונטעם מתוצרתו.
נעצור לארוחת ערב עצמאית ומשם נמשיך לכיכר החטופים. נסיים בפארק אשדוד ים, המזרקה המוזיקלית, במופע אור קולי, המלווה בסילוני מים, ובמסך מים מרהיב.
***סדר הביקורים באתרים והזמנים עלולים להשתנות.**

המחיר כולל:
- הסעות הלוך חזור.
- מדריך מקצועי ומנוסה.
- כניסה לאתרים כמפורט.
- ארוחת צהריים.

איסוף: ירושלים, קריות, חולון-בת ים, פרדס חנה
סיום רישום: 05/06/2025
חברה מבצעת: לביא תיירות

סובב כנרת | 13/08/2025, יום ד'

מחיר עמית/ה 69 ₪
מחיר לנלווה 99 ₪





מסלול:
לאחר האיסוף, נעצור לארוחת בוקר עצמאית.
נפתח את סיורנו בבותניה עילית נשקיף על תצפית מרהיבה על שפך הירדן הדרומי. הראשונים, סיור בעקבות סיפורם המופלא של מקימי הקיבוץ הראשון.
נסעד ארוחת צהריים בקיבוץ דגניה.
נבקר באנדרטת פרץ גולדשטיין בקיבוץ מעגן ונשמע את סיפורו של "אסון מעגן". נסיים באנדרטת הטייסים הטורקים, בקיבוץ האון המנציח את זכרם של שני טייסים טורקים שמטוסם התרסק ב-1914.
***סדר הביקורים באתרים והזמנים עלולים להשתנות.**

המחיר כולל:
- הסעות הלוך חזור.
- מדריך מקצועי ומנוסה.
- כניסה לאתרים כמפורט.
- ארוחת צהריים.

איסוף: קריות, רחובות-ראשון לציון, תל אביב-נתניה, חדרה -פרדס חנה
סיום רישום: 13/07/2025
חברה מבצעת: לביא תיירות

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | ביציאה לטיולים יש להצטייד בתעודה מזהה | יש להצטייד בנעלי הליכה נוחות | ניתן לבטל השתתפות בטיול עד 14 ימים לפני תאריך היציאה ללא דמי ביטול | הטיול יתקיים בהתאם להנחיות משרד הבריאות ופיקוד העורף | ארוחת בוקר בטיולים באחריות המטייל | ייתכנו שינויים במסלולים ו/או ביטולים עקב מזג האוויר ו/או אילוצים שונים

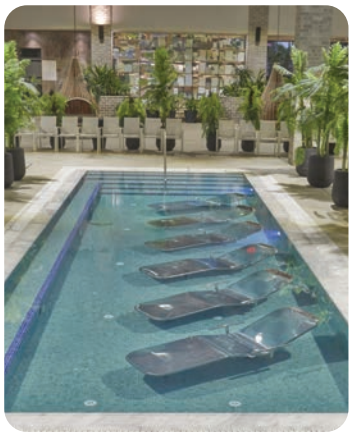
דרים איילנד

יום פינוק

מחיר עמית/ה 149 ₪
מחיר לנלווה 499 ₪

המחיר כולל:

הסעות הלוך ושוב, כניסה ושימוש במתקני האתר, טיפול/עיסוי לבחירה 30 דקות
(ללא התחייבות למטפל/מטפלת) לוקר + חלוק ומגבת בהשאלה, עמדות פוד טראקים,
סדנת יין כולל טעימות יין, סדנאות משתנות, ארוחת צהרים במסעדת ערמונים.



עמדות קולינריות:
עמדה מרוקאית אותנטית ספינג' ומופלטה,
קלאב סנדוויץ' בשרית משתנה
מבחר של ממולאים במגוון טעימים
תפו"א אפוי בתנור ברוטב אלפרדו פרווה
סלטים בהרכבה אישית ומבחר תוספות
בירות ומזטים
סנדוויץ' טוניסאי

מתחמי מים מיוחדים וחדשניים:
שלוש בריכות מקורות של מתחמי מים
עם מגוון ג'טים, מיטות מים ואלמנטים מיוחדים
בריכת פינוקי מים חיצונית גדולה
שתי בריכות ג'קוזי גדולות
חמאם טורקי
סאונות
פינות מיוחדות למנוחה והרגעות
* הכניסה לארוחה בלבוש הולם

הזכאות לדרים איילנד אחת לשנה, בתנאי שלא מומשה זכאות ליום כיף/פינוק במהלך השנה

07/04/2025
יום שני
איסוף:
ירושלים, קריות-חיפה
סיום רישום: 06/03/2025

21/04/2025
יום שני
איסוף:
פרדס חנה-חדרה-נתניה,
תל אביב
סיום רישום: 19/03/2025

05/05/2025
יום שני
איסוף:
ראשון לציון-רחובות,
אשדוד-אשקלון-באר שבע
סיום רישום: 03/04/2025

26/05/2025
יום שני
איסוף:
חולון-בת ים, טבריה
סיום רישום: 23/04/2025

23/06/2025
יום שני
איסוף:
ראשון לציון-רחובות, באר
שבע-אשדוד, אשקלון
סיום רישום: 18/05/2025

07/07/2025
יום שני
איסוף:
תל אביב, חדרה-פרדס
חנה-נתניה
סיום רישום: 25/05/2025

25/08/2025
יום שני
איסוף:
ירושלים, עכו-נהריה-קריות
סיום רישום: 20/07/2025

חמי געש

יום כיף

מחיר עמית/ה 69 ₪
מחיר לנלווה 99 ₪

המחיר כולל:

הסעות הלוך ושוב, שימוש במרחצאות וארוחת צהריים

27/04/2025
יום ראשון
איסוף:
קריות-חיפה, חדרה-פרדס חנה,
באר שבע-אשקלון-אשדוד, חולון-תל אביב
סיום רישום: 27/03/2025

יום פינוק

מחיר עמית/ה 135 ₪
מחיר לנלווה 270 ₪

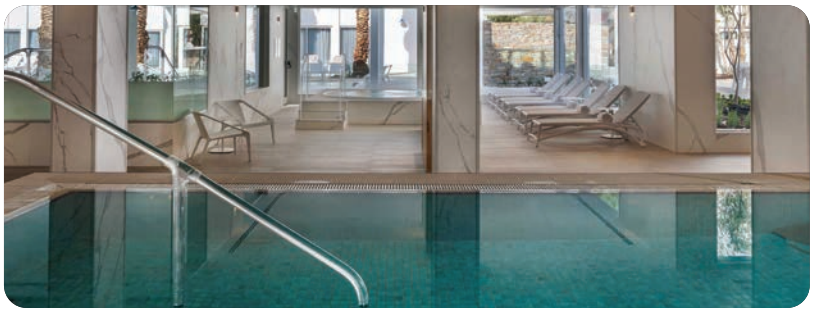
המחיר כולל:

הסעה, עיסוי, שימוש במרחצאות וארוחת צהריים

19/05/2025
יום שני
איסוף:
ראשון לציון-בת ים-חולון
סיום רישום: 20/04/2025

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | הפעילויות יתקיימו על פי הנחיות משרד הבריאות ופיקוד העורף | יש להצטייד בתעודה מזהה | יש להצטייד בבגד ים, מגבת וארוחת בוקר | ניתן לבטל רישום עד 14ימים לפני תאריך היציאה | ייתכנו שינויים ו/או ביטולים עקב אילוצים שונים

מילוס ים במלח



אמצע שבוע | ימים ראשון-רביעי | 3 לילות

מחיר עמית/ה 230 ₪
מחיר לנלווה 1,730 ₪

23-26/3/2025 | איסוף: תל אביב, חדרה, פרדס חנה | סיום רישום: 04/02/2025

08-11/6/2025 | איסוף: ירושלים | סיום רישום: 20/04/2025

סוף שבוע | ימים חמישי-ראשון | 3 לילות

מחיר עמית/ה 340 ₪
מחיר לנלווה 1,840 ₪

27-30/3/2025 | איסוף: תל אביב, קריות-חיפה | סיום רישום: 11/02/2025

03-06/4/2025 | איסוף: באר שבע, אשקלון-אשדוד | סיום רישום: 12/02/25

19-22/6/2025 | איסוף: פרדס חנה-חדרה-נתניה, תל אביב | סיום רישום: 01/05/2025

הרברט סמואל הוד ים במלח



אמצע שבוע | ימים ראשון-רביעי | 3 לילות

מחיר עמית/ה 230 ₪
מחיר לנלווה 1,730 ₪

23-26/3/2025 | איסוף: נהריה-עכו, קריות-חיפה, אשדוד-אשקלון | סיום רישום: 04/02/2025

08-11/6/2025 | איסוף: אשדוד-אשקלון-באר שבע, נהריה-עכו-קריות, תל אביב | סיום רישום: 20/04/2025

סוף שבוע | ימים חמישי-ראשון | 3 לילות

מחיר עמית/ה 340 ₪
מחיר לנלווה 1,840 ₪

03-06/4/2025 | איסוף: רחובות-ראשון לציון-תל אביב, ירושלים | סיום רישום: 12/02/2025

19-22/6/2025 | איסוף: קריות-חיפה, פתח תקוה-תל אביב | סיום רישום: 01/05/2025

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | הפעילויות יתקיימו על פי הנחיות משרד הבריאות ופיקוד העורף | חלה חובה בהצגת תעודה מזהה | ייתכנו שינויים | הסעות הלוך ושוב מנקודות האיסוף המצוינות בלבד, מותנה במינימום נרשמים | האירוח על בסיס חצי פנסיון | מספר החדרים לנכים מוגבל (יש לציין בטפס הרישום) | ט.ל.ח

יו מגיק פאלאס אילת



11-15/5/2025
ימים א-ה
עמית/ה: 630 ₪
נלווה: 2,130 ₪
איסוף: פרדס חנה-חדרה-נתניה, ירושלים
סיום רישום: 06/02/2025

רויאל ביץ אילת

סופ"ש



12-15/6/2025
ימים ה-א
עמית/ה: 1,380 ₪
נלווה: 2,880 ₪
איסוף: ירושלים
סיום רישום: 06/04/2025

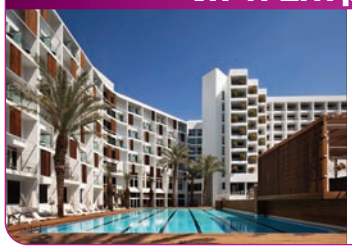
בית בגליל



23-26/3/2025
ימים א-ד
עמית/ה: 250 ₪
נלווה: 1,750 ₪
איסוף: תל אביב
סיום רישום: 04/02/2025

8-11/6/2025
ימים א-ד
עמית/ה: 250 ₪
נלווה: 1,750 ₪
איסוף: ירושלים
סיום רישום: 20/04/2025

ספורט קלאב אילת



9-13/3/2025
ימים א-ה
עמית/ה: 290 ₪
נלווה: 1,790 ₪
איסוף: ירושלים, מעלה אדומים

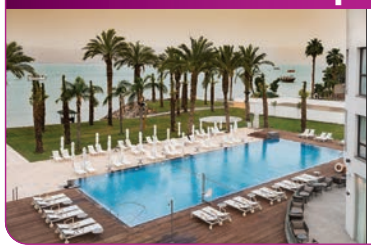
דויד ים המלח

סופ"ש



27-30/3/25
ימים ה-א
עמית/ה: 470 ₪
נלווה: 1,970 ₪
איסוף: חולון-בת ים
סיום רישום: 11/02/2025

יו בוטיק כנרת



4-7/5/2025
ימים א-ד
עמית/ה: 900 ₪
נלווה: 2,400 ₪
איסוף: נהריה-עכו-חיפה

גולדן קראון נצרת



4-8/5/2025
ימים א-ה
עמית/ה: 650 ₪
נלווה: 2,150 ₪
איסוף: חולון-בת ים, חדרה-פרדס חנה-נתניה
סיום רישום: 09/02/2025

כינר גליל

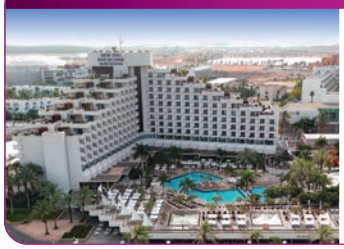
שומרי מסורת



4-8/5/25
ימים א-ה
עמית/ה: 480 ₪
נלווה: 1,980 ₪
איסוף: ירושלים
סיום רישום: 16/03/2025

המלך שלמה

סופ"ש



8-11/5/2025
ימים ה-א
עמית/ה: 825 ₪
נלווה: 2,325 ₪
איסוף: תל אביב-ראשון לציון
סיום רישום: 03/03/2025

קיסר פרמייר טבריה

ערב חג פסח



10-14/4/25
ימים ה-ב
עמית/ה: 1,640 ₪
נלווה: 3,170 ₪
איסוף: ירושלים
סיום רישום: 02/03/2025

20-24/7/25
ימים א-ה
עמית/ה: 440 ₪
נלווה: 1,940 ₪
איסוף: באר שבע, אשקלון-אשדוד
סיום רישום: 22/06/2025

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | הפעילויות יתקיימו על פי הנחיות משרד הבריאות ופיקוד העורף | חלה חובה בהצגת תעודה מזהה | ייתכנו שינויים | הסעות הלוך ושוב מנקודות האיסוף המצוינות בלבד, מותנה במינימום נרשמים | האירוח על בסיס חצי פנסיון | מספר החדרים לנכים מוגבל (יש לציין בטפס הרישום) | ט.ל.ח

קיבוץ לביא

שומרי מסורת



8-12/6/25
ימים א-ה
עמית/ה: 440 ₪
נלווה: 1,940 ₪
איסוף: ירושלים, תל אביב-חיפה
סיום רישום: 04/05/2025

נגה ים המלח



25-28/5/2025
ימים א-ד
עמית/ה: 555 ₪
נלווה: 2,055 ₪
איסוף: נהריה-קריות-חיפה, רחובות-ראשון לציון
סיום רישום: 19/03/2025

נבו ים המלח



15-18/06/2025
ימים א-ד
עמית/ה: 645 ₪
נלווה: 2,145 ₪
איסוף: תל אביב, ראשון לציון-רחובות
סיום רישום: 08/04/2025

הרודס ים המלח



15-18/6/2025
ימים א-ד
עמית/ה: 555 ₪
נלווה: 2,055 ₪
איסוף: מודיעין-מעלה אדומים
סיום רישום: 09/03/2025

קיסר אילת

חג ראש השנה

21-25/9/25
ימים א-ה
עמית/ה: 1,150 ₪
נלווה: 2,650 ₪
איסוף: תל אביב-ראשון לציון
סיום רישום: 03/08/2025

חג סוכות

5-9/10/25
ימים א-ה
עמית/ה: 1,450 ₪
נלווה: 2,950 ₪
איסוף: חיפה-קריות
סיום רישום: 17/08/2025



אני פה בגלל אשתי

תיאטרון העברי

מחיר עמית/ה 40 ₪
מחיר לנלווה 90 ₪

29/5/2025 | יום חמישי | חיפה

הגעה עצמית | **אולם:** תיאטרון הצפון, רח' בלינסון 41, חיפה
פתיחת דלתות: 15:15 | **תחילת מופע:** 16:00 |
תאריך סיום רישום: 29/04/2025

24/7/2025 | יום חמישי | תל אביב

הגעה עצמית | **אולם:** מוזיאון ארץ ישראל, אולם קלצ'קין, רח' חיים לבנון 2, תל אביב יפו | **פתיחת דלתות:** 15:15 |
תחילת מופע: 16:00 | **תאריך סיום רישום:** 24/06/2025

זהו סיפורם של שלושה זוגות ישראליים טיפוסיים המגיעים לקליניקה של דוקטור "הפי מריג" - מומחה לטיפול קבוצתי לא כל כך קונבנציונאלי נשואים? יש בעיות? מרגישים שאין אוויר? רוצים להתגרש? לפני שאתם עושים איזה צעד לא אחראי - בואו גם אתם ליהנות מהקומדיה המטורפת והמצחיקה עד דמעות, אם אני פה בגלל אשתי אז כנראה שגם אתם...



משך ההצגה: כשעה וארבעים ללא הפסקה
מאת: איזו ליבוביץ
עיבוד כתיבה ובימוי: גדי צדקה
משתתפים: יניב פולישוק, סופי צדקה/מעיין אשכנזי, גיל וסרמן/אסף פרי, דניאל היב/שרי גבעתי, מורן מלכה, פיני טבגר, יובל אברמוביץ'.

הכל נשאר במשפחה

תיאטרון העברי

מחיר עמית/ה 40 ₪
מחיר לנלווה 90 ₪

4/5/2025 | יום ראשון | ירושלים

הגעה עצמית | **אולם:** ז'ארר בכר ירושלים, רח' בצלאל 11, ירושלים | **פתיחת דלתות:** 15:15 | **תחילת מופע:** 16:00 |
תאריך סיום רישום: 03/04/2025



ההצגה מבוססת על להיט הטלוויזיה המקורית ובהסדר מיוחד עם יוצרי הסדרה המקורית "until death do us part".
בהשארת סדרת המקור הבריטית, הופקה גם All in the Family בארצות הברית. בארץ, הופקה לסיטקום ישראלי בשם "איצה" בכיכובו של ספי ריבלין.
משך ההצגה: שעה ועשרים ללא הפסקה.
בכיכובם של טוביה צפיר וסנדרה שדה שמשתפים פעולה לראשונה על הבמה.

נשארים ביחד וגם שומרים על קשר

עם הגמלאים שמרותקים לביתם ופצועי צה"ל

נשארים ביחד: הפרויקט שממשיך להפיץ אור לגמלאים

בימים אלו, העמותה ממשיכה להוביל מיזם ייחודי שהחל לפני כמה שנים, ביוזמת יו"ר הסתדרות עובדי המדינה והעמותה, עו"ד אופיר אלקלעי, ומנכ"ל העמותה, עו"ד אהוד סרפיאן. הפרויקט נולד מתוך חזון ברור: להבטיח שאף אחד לא יישאר לבד. תחת הסיסמה "כוחנו באחדותנו," המיזם צובר תאוצה ומתרחב משנה לשנה.

ביקורים שמחברים לבבות

מתנדבי העמותה פועלים במסירות ובאהבה למען גמלאים שמרותקים לבתיהם. עם הפרישה, רבים מוצאים את עצמם מתמודדים עם תחושת בדידות וחוסר שייכות, מציאות שעלולה להיות קשה במיוחד עבור אלו שאינם יכולים להשתתף בפעילויות העמותה. ביקורי המתנדבים ששומרים על קשר רציף, מחזקים עבורם את התחושה שהם אינם לבד בעולם.

"הביקורים האלו הם הרבה מעבר למחווה פשוטה" אומר עו"ד סרפיאן. "הם דרך ליצור קשר אנושי משמעותי, להזכיר לגמלאים שהם חלק מקהילה אוהבת ותומכת. אנחנו כאן בשבילם, בכל עיר ובכל יישוב."

לא משאירים אף אחד מאחור

שני הפרויקטים מתנהלים במלוא המרץ, בזכותם של מתנדבים מסורים שהפכו את העשייה הזו לדרך חיים. העמותה פועלת להרחבת הפרויקטים כך שיגיעו לכל מקום בארץ, מתוך מחויבות להבטיח שאף גמלאי או חייל לא ירגיש לבד.

"המסר שלנו הוא ברור: אנחנו כאן בשבילכם," מסכמים בעמותה. "זו זכות גדולה עבורנו לפעול למען הקהילה, ולראות את השינוי המרגש שמתרחש בחייהם של אנשים בזכות המפגשים האלו."

"הביקורים האלו הם הרבה מעבר למחווה פשוטה, הם דרך ליצור קשר אנושי משמעותי. אנחנו כאן בשבילם, בכל עיר ובכל יישוב" אומר עו"ד סרפיאן



אצל הגמלאית שולה אנגלנדר, חדרה

"הביקור אצל שולה ריגש אותנו במיוחד, שכן שולה היתה מראשוני המתנדבים בעמותה. בפגישה שולה שיתפה בזיכרונות מהימים בהם התנדבה, מה שהקנה לה תחושת משמעות וערך. החיוך שעלה על פניה ברגעי הביקור , ליווה אותי זמן רב".

שומרים על קשר

במסגרת הביקורים נוצר קשר מיוחד בין המתנדבים לגמלאים, המתנדבים שומרים על קשר הדוק ומגיעים לבקר באופן קבוע: נאוה שאול מבקרת את אסתר גרטנר פעמיים בשבוע. מבשלת בטעמים שהיא אוהבת. גלית אליהו הפכה לבת בית במשפחת פרנקל אחרי ביקורים מסורים. שמחה גמזו מבקרת את אסתר שלוי ומגיעה תמיד בידיים מלאות. מרים סולומון מגיעה לשתות קפה עם לאה שרייבר לפחות פעם בשבוע. מיכל שילה בקשר שבועי עם אירינה צירויילסון ועוזרת לה מול מוסדות ממשלתיים.



אצל גמלאית סימה פשרמן, חיפה

כשהחלה ההסלמה בצפון יצאנו לבקר אצל סימה בבית האבות בו היא מתגוררת. פגשנו אישה חייכנית ודאגנית, שהתרגשה מאד מהביקור שלנו שהתקיים תחת אזעקות וקולות פיצוצים. סימה נרגשה מאד לקבל את מתנה העמותה".



ביקור אצל הגמלאית אולגה אוחנה, מעלה אדומים

"ערכנו ביקור מרגש מאד אצל חברתנו היקרה אולגה אוחנה המתגוררת במעלה אדומים. אולגה עבדה 40 שנה במשרד השיכון. תמיד היתה מלאת שמחת חיים ויצרה אווירת צחוק בסביבתה. לצערנו מזה 6 שנים, אולגה מרותקת לכיסא. האופטימיות של אולגה ובעלה היא שעוזרת להם להתגבר על אתגרי החיים והם אירחו אותנו בלב פתוח ומאד שמחו שבאנו לבקר".

יוזמה חדשה: אמץ פצוע

לצד המיזם המתמשך של ביקורי הבית, השיקה העמותה יוזמה חדשה שמוקדשת לחיילים שנפצעו במהלך המלחמה. במסגרת מיזם זה, מתנדבי העמותה מבקרים חיילים בבתי החולים, מביאים עמם תמיכה, חיזוק ועידוד, ומעניקים לחיילים תחושת אכפתיות והערכה.

"ביקור אצל חייל שנפצע הוא רגע משמעותי לשני הצדדים," אומר עו"ד אלקלעי. "זהו רגע של הבעת תודה מעומק הלב לאלו שמגנים על כולנו, לצד הזדמנות לגעת ברגעים האנושיים הפשוטים והעמוקים ביותר."

"ביקרנו במחלקת השיקום בבית החולים תל השומר, שם פגשנו חיילים פצועים שנלחמו למען כולנו. בשם כולכם, הבאנו להם מתנה צנועה וסיפרנו להם שיש דור שלם שמוקיר את גבורתם.

בביקור הזה העברנו להם את תודתנו על תרומתם האדירה לביטחון המדינה, זה המעט שאנחנו יכולים לעשות.

יחד עושים טוב! 💙







דרום איטליה



4 לילות 5 ימים
16-20/3/25, 23-27/3/25,
30/3-3/4/25
מלון ★★★★ Royal Oontinental
חצי פנסיון, טיסות ארקיע
נאפולי, סורנטו, אגם נמי
מחיר עמית: 3,175 ₪
מחיר נלווה: 5,175 ₪
החברה המבצעת: ארקיע

מדגסקר ארץ 12 האגמים



7 לילות 8 ימים
21-28/4/25
מלון ★★★★★ DLX
Royal Andilana resort & spa
הכל כלול, טיסות ארקיע
אי האלמוגים, יערות הגשם,
הפלגה אל האיים המחוברים
מחיר עמית: 10,070 ₪
מחיר נלווה: 12,070 ₪
החברה המבצעת: קאמינוס

בודפשט



4 לילות 5 ימים
11-15/5/25
מלון ★★★★
Dormero Hotel Budapest
חצי פנסיון, טיסות ישראייר
גבעת המצודה,
בית הכנסת הגדול, ברך הדנובה
מחיר גמלאי: 2,425 ₪
מחיר נלווה: 4,425 ₪
החברה המבצעת: אינטרנשיונל

אנדורה עם צרפת וברצלונה



4 לילות 5 ימים
11-15/5/25, 15-19/6/25,
31/8-4/9/25, 7-11/9/25
חצי פנסיון, טיסות ארקיע
טיול ג'יפים ופיקניק בהרים
מחיר גמלאי: 2,290 ₪
מחיר נלווה: 4,290 ₪
החברה המבצעת: ארקיע

בטומי



4 לילות 5 ימים
מלון ★★★★★ Sheraton Batumi, חצי פנסיון
טיול למפלי מקחונצטי, בית היין ובילוי ערב פלקלור בכפר

11-15/5/25, 18-22/5/25
מחיר עמית: 1,030 ₪
מחיר נלווה: 3,030 ₪

31/8-4/9/25, 7-11/9/25
מחיר עמית: 1,365 ₪
מחיר נלווה: 3,365 ₪

החברה המבצעת: השטיח המעופף



פורטוגל

שומרי מסורת



7 לילות 8 ימים
13-20/5/25
בתי מלון בדרגת תיירות טובה
חצי פנסיון + מצרכים לכריכים לצהרים
טיסות אל-על
ליסבון, סינטרה, ביקור בבית כנסת,
פורטו - שייט על הנהר
מחיר גמלאי: 5,605 ₪
מחיר נלווה: 7,605 ₪
החברה המבצעת: דיסקברי

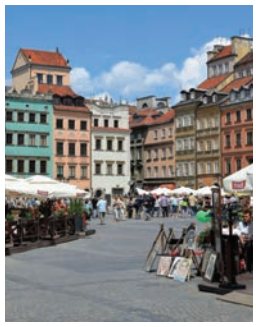
אתונה חוויה יוונית



4 לילות 5 ימים
18-22/5/25, 8-12/6/25,
2-6/11/25
במלון ★★★★★ מריוט אתונה
חצי פנסיון, טיסות ארקיע
טיולים, טברנה עם ארוחת ערב יוונית
מחיר עמית: 2,620 ₪
מחיר נלווה: 4,620 ₪
החברה המבצעת: ארקיע

תנאים ואחריות: עמותת "הקרן לגמלאי המדינה" מודיעה כי פעילותה בכל הנוגע לאספקת השירותים והמוצרים בחוברת זו מתבצעת במסגרת היותה מקשרת בלבד. העמותה אינה נושאת באחריות כלשהי לטיב השירותים, איכותם ו/או כל נזק העלול להיגרם למזמין השירותים והמוצרים המוצעים על ידיה./ למען הסר ספק, העמותה אינה נושאת באחריות כלשהי לציוד אישי שאבד/ניזוק. כמו כן, מודיעה העמותה למזמין השירותים והמוצרים הנ"ל כי כל טענה ו/או תביעה בקשר לשירותים ו/או המוצרים הנ"ל תופנה ישירות אל ספק השירותים ו/או המוצרים, וכי העמותה לא תהיה אחראית לכל נזק כאמור לעיל. מומלץ לבדוק את מפרט השירות/המוצר טרם ההתקשרות.

ורשה



4 לילות 5 ימים
18-22/5/25
מלון Golden Tulip Warsaw Center
חצי פנסיון, טיסות לוט
ורשה היהודית, ורשה החדשה,
החוף המלאכותי, ערב פולקלור מקומי
מחיר גמלאי: 3,030 ₪
מחיר נלווה: 5,030 ₪
החברה המבצעת: דיסקברי

מונטנגרו



4 לילות 5 ימים
18-22/5/25, 25-29/5/25,
15-19/6/25, 22-26/6/25
חצי פנסיון, טיסות ישראייר
ההר השחור, שייט באגם סקאדר,
שמורת הטבע ביוגרד
מחיר עמית: 1,325 ₪
מחיר נלווה: 3,325 ₪
החברה המבצעת: השטיח המעופף

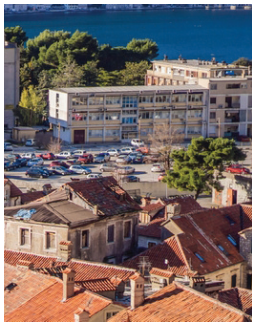
צ'כיה קארלובי וואר - חבילת ספא



7 לילות 8 ימים
22-29/5/25, 4-11/6/25,
18-25/6/25
חצי פנסיון, טיסות סמארט ווינגס
4 ימי טיול, 10 טיפולים וכניסה חופשית
לספא במלון
מחיר גמלאי: 3,810 ₪
מחיר נלווה: 5,810 ₪
החברה המבצעת: אקלים תיירות

מונטנגרו

שומרי מסורת



4 לילות 5 ימים
25-29/5/25
מלון Cue Podgorica Hotel
חצי פנסיון + מצרכים לכריכים לצהרים
טיסות אל-על
טיול ג'יפים, אגם ביוגראד,
שייט אל האי "גבירתנו של הסלעים"
מחיר גמלאי: 3,420 ₪
מחיר נלווה: 5,420 ₪
החברה המבצעת: דיסקברי

בורגס סאני ביץ'

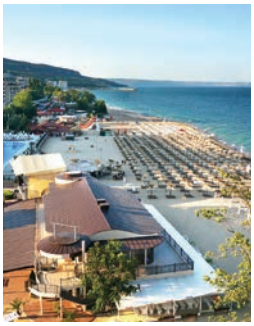


4 לילות 5 ימים
מלון Helena Sands Hotel
חצי פנסיון, טיסות בולגריה איירליינס
טיול ג'יפים לצד כס הרי הבלקן, בילוי ערב פולקלור בכפר

8-12/6/25, 25-29/5/25
מחיר עמית: 1,140 ₪
מחיר נלווה: 3,140 ₪

15-19/6/25, 22-26/6/25
מחיר עמית: 1,425 ₪
מחיר נלווה: 3,425 ₪

החברה המבצעת: השטיח המעופף



ליטא - חבילת ספא בדרוסקנניקאי



7 לילות 8 ימים
29/5-5/6/25
בתי מלון כמפורט באתר, חצי פנסיון
סיור בעיירה על מכוניות חשמליות,
סדנת אפייה וטעימות
מחיר עמית: 3,830 ₪
מחיר נלווה: 5,830 ₪
החברה המבצעת: אקלים תיירות

פורטוגל



7 לילות 8 ימים
3-10/6/25, 1-8/7/25,
26/8-2/9/25, 9-16/9/25
מלונות כמפורט באתר,
חצי פנסיון, טיסות נאוס
ליסבון, קאשקיש, שמורת בוסאקו,
פורטו ועמק הדואן
מחיר עמית: 5,025 ₪
מחיר נלווה: 7,025 ₪
החברה המבצעת: השטיח המעופף

מחירים: המחיר כולל: טיסות הלוך ושוב. לינה בבתי מלון כמפורט בפרסום הטיול./ חצי פנסיון (אלא אם צויין אחרת)/סיורים, ביקורים וכניסות לאתרים כמפורט בתוכנית הטיול./ אוטובוס תיירים נח וממוזג./ מדריך ישראלי. / המחיר אינו כולל: טיפים. הוצאות אישיות. ביטוח נסיעות. מס מקומי (ככל שנדרש), ישולם על ידי הנוסע ישירות למלון, כל מה שאינו מצוין בתוכנית או תחת הכותרת "המחיר כולל". / פרטים ומסלול מלא מצויים באתר העמותה: www.a-gam.co.il

רודוס



4 לילות 5 ימים
22-26/6/25 ,8-12/6/25
מלון ★★★★★ Rhodes Palace
חצי פנסיון
טיול בלינדוס, טיול בעיר העתיקה,
בילוי בטברנה כולל ארוחת ערב
מחיר עמית: 1,030 ₪
מחיר נלווה: 3,030 ₪
החברה המבצעת: השטיח המעופף

קורפו כולל הפלגה וסיור באלבניה



4 לילות 5 ימים
22-26/6/25 ,8-12/6/25,
7-11/9/25
Ariti hotel corfu ★★★★
חצי פנסיון, טיסות ישראייר
שייט סירות למערות הכחולות,
בילוי בטברנה כולל ארוחת ערב
מחיר עמית: 2,660 ₪
מחיר נלווה: 4,660 ₪
החברה המבצעת: קאמינוס

שייט מערב אירופה



10 לילות 11 ימים
8-19/6/25
טיסות אל על ללונדון, לינה + ארוחת בוקר במלון בלונדון
9 לילות באוניה על בסיס פנסיון מלא (באוניה בלבד)
חברת השייט: Royal Caribbean
שם האוניה: Independence of the Seas
כולל סיורים מודרכים בשפה העברית בנקודות העגינה



המחיר לאדם בחדר זוגי פנימי:
מחיר עמית - 9,140 ₪
מחיר נלווה - 11,140 ₪

המחיר לאדם בחדר זוגי עם חלון לים (החלון אינו נפתח):
מחיר עמית - 10,805 ₪
מחיר נלווה - 12,805 ₪

המחיר לאדם בחדר זוגי עם מרפסת לים:
מחיר עמית - 12,470 ₪
מחיר נלווה - 14,470 ₪

החברה המבצעת: קשרי תעופה

יפן - ארץ השמש העולה



10 לילות 12 ימים
11-23/6/25
חצי פנסיון, טיסות אל-על
מקדש מייג', טירת העורב, מקדש
קוקובונג'י, גורד השחקים אומדה סקיי,
נסיעה ברכבת הבולט להירושמה
מחיר עמית: 17,590 ₪
מחיר נלווה: 19,590 ₪
החברה המבצעת: קאמינוס

פראג וברלין



6 לילות 7 ימים
11-17/6/25
בתי מלון כמפורט באתר
חצי פנסיון, טיסות סמארט ווינגס
מצודת פראג, דרזדן, מערב ברלין,
מזרח ברלין, גרינוואלד
מחיר גמלאי: 3,655 ₪
מחיר נלווה: 5,655 ₪
החברה המבצעת: קשרי תעופה

שירותי טיסה ותיירות: לא כולל ביטוח נסיעות הכולל סעיף ביטול וקיצור נסיעה והטסה רפואית. הטיול המאורגן מורכב ממספר שירותים, ובהם שירותי טיסה המתחילים ומסתיימים בישראל וכן שירותי תיירות שונים כגון טיסות פנים, כניסות לאתרים, הסעות, ובתי מלון אשר כולם מתחילים ומסתיימים מחוץ לישראל. דמי הביטול החלים על שירותים המתחילים ומסתיימים מחוץ למדינת לישראל הינם במסגרת תנאי הספקים השונים במדינות היעד.
שירות הטיסה המתחיל ומסתיים בישראל הינו השירות היחיד הניתן להחילו במסגרת החוק הישראלי לרבות חוק ותקנות הגנת הצרכן לעסקת מכר מרחוק כולל הרחבת החוק לאזרחים ותיקים (תיקון 58).

צפון איטליה ואגמיה



6 לילות 7 ימים
12-18/6/25, 26/6-2/7/25,
3-9/7/25, 4-10/9/25
Leonardo Verona
חצי פנסיון, טיסות נאוס
ונציה, מילאנו, מפלי ורונה
מחיר עמית: 3,770 ₪
מחיר נלווה: 5,770 ₪
החברה המבצעת: השטיח המעופף

קזחסטאן וקירגיזסטן



7 לילות 9 ימים
17-25/6/25
בתי מלון כמפורט באתר
חצי פנסיון, טיסות פליי דובאי
אלמטי, בישקק,
אגם איסיק קול, קוצ'קור
מחיר עמית: 7,580 ₪
מחיר נלווה: 9,580 ₪
החברה המבצעת: פגאסוס

היער השחור



7 לילות 8 ימים
17-24/6/25, 24/6-1/7/25,
26/8-2/9/25, 2-9/9/25
מלון ★★★★ Leonardo Karlsroha
חצי פנסיון, טיסות ישראייר
ביקור במוזיאון מרצדס,
באדן באדן, שטרסבוג
מחיר עמית: 4,285 ₪
מחיר נלווה: 6,285 ₪
החברה המבצעת: השטיח המעופף

יהדות בלקן - בולגריה מקדוניה ויוון

שומרי מסורת



9 לילות 10 ימים
30/6-9/7/25
בתי מלון כמפורט באתר
חצי פנסיון + מצרכים לכריכים לצהרים
טיסות אל-על
סופיה, אוכריד, ביטולה, אדסה,
סלוניקי, המנזרים התלויים,
מלניק, רילה, בנסקו
מחיר עמית: 7,320 ₪
מחיר נלווה: 9,320 ₪
החברה המבצעת: קשרי תעופה

אוסטריה ושוויץ - כוכבי הרי האלפים



7 לילות 8 ימים
2-9/7/25, 9-16/7/25
בתי מלון כמפורט באתר,
חצי פנסיון טיסות ישראייר
זלצבורג, עמק זלצקאמרגוט,
מפלי קרימל, אגם קונסטנץ,
מפלי הריין, לוצרן
מחיר גמלאי: 4,655 ₪
מחיר נלווה: 6,655 ₪
החברה המבצעת: פגסוס

נורבגיה



בתי מלון כמפורט באתר
חצי פנסיון
טיסות ישראייר ישירות ברגן / אוסלו
טיולים ושייט בין הפיורדים היפים
בעולם! חבלי ארץ בהם מראות
הטבע עולים על כל דמיון
מחיר גמלאי: 18,165 ₪
מחיר נלווה: 20,165 ₪
החברה המבצעת: קאמינוס

באחריות הנרשם: לשאת דרכון תקף ל-6 חודשים לפחות ממועד היציאה / חובה שבדרכון יהיו לפחות 5 עמודים ריקים לביקורת גבולות ואשרות כניסה ככל שנדרש / לוודא כי אין מניעה ליציאתו מהארץ וכי אין מניעה לכניסתו לארץ היעד / ביטוח נסיעות חובה! מומלץ לרכוש סעיף ביטול / קיצור נסיעה וכיסוי מורחב ככל שניתן / חובה לדווח במעמד הרישום על הצורך במכשירים כגון: מחולל חמצן/קלנועית וכו' / מובהר בזאת כי העמותה לא תישא באחריות ולא תשיב כספים באם לא יתקיים כל הנ"ל / הזכאות לרישום לטיול לחו"ל, אחת לשנתיים / יש להתעדכן בנושא החיסונים הנדרשים ליעד בהתאם להנחיות הרופא המטפל או לשכות הבריאות / מודגש בזאת כי תנאי הביטול חלים על הנרשם החל מאישור ההזמנה וכי דמי הביטול הינם מהמחיר המלא של הטיול (לפני סבסוד).
בתי המלון המוצעים הינם כפי המפורט בפרסום או דומים ברמתם. ייתכנו שינויים בבתי המלון בהתאם לאילוצים שונים / העמותה שומרת לעצמה את הזכות להחליף/לשנות מסלול של טיול מכל סיבה שהיא / ייתכנו שינויים במועדי הטיסות / התוכנית מתארת את אתרי הביקור, אך לא בהכרח את סדר הביקורים לאורך הימים / הטיולים אינם מיועדים לשומרי מסורת, ייתכנו נסיעות בימי שבת ולא מובטח אוכל כשר בטיסות ובבתי המלון, אלא אם צוין אחרת.

הארצות הבלטיות



7 לילות 8 ימים
16-23/7/25
בתי מלון כמפורט באתר,
חצי פנסיון, טיסות נאוס
אסטוניה, לטביה, ליטא, צפון פולין
טאלין, פרנו, ריגה, וילנה,
קובנה, אלבלונג, גדנסק
מחיר גמלאי: 4,829 ₪
מחיר נלווה: 6,829 ₪
החברה המבצעת" פגסוס

סקוטלנד, אנגליה וצפון וויילס



7 לילות 8 ימים
30/7-6/8/25 ,23-30/7/25
חצי פנסיון, טיסות נאוס
שייט באגם לוך למונד,
מזקקת וויסקי, שייט באזור האגמים
הקסומים, טירות ריפליי וקונוויי
מחיר עמית: 8,900 ₪
מחיר נלווה: 10,900 ₪
החברה המבצעת: קאמינוס

וייטנאם וקמבודיה



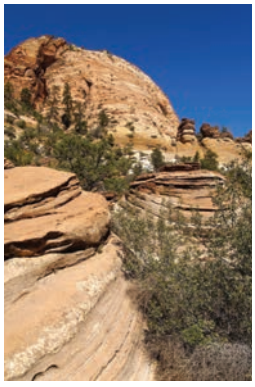
13 לילות 16 ימים
5-20/11/25 ,2-17/9/25
חצי פנסיון, טיסות אל על
מקדשי אנגקור, שייט סירות בטונלה סאפ,
ארמון המלך בפנום פן
מחיר עמית: 10,560 ₪
מחיר נלווה: 12,560 ₪
אשרות כניסה לווייטנאם וקמבודיה,
בתוספת תשלום $80 ישולם במזומן
(נתון לשינויים)
החברה המבצעת: קאמינוס

בילבאו וטולוז



7 לילות 8 ימים
10-17/9/25 ,3-10/9/25
טיסות נאוס, חצי פנסיון
מצפון ספרד וחבל הבאסקים
אל חבל הדורדון בצרפת,
מערת אלטמירה, ביאריץ - מלכת
החופים בצרפת
מחיר עמית: 7,730 ₪
מחיר נלווה 9,730 ₪
החברה המבצעת: קאמינוס

ארצות הברית מחוף לחוף



16 לילות 18 ימים
5-22/9/25
בתי מלון מדרגה ראשונה,
חצי פנסיון, טיסות דלתא
מפלי הניאגרה, טורונטו, וושינגטון,
פילדלפיה, מנהטן, סן פרנסיסקו,
פארק סקויה, לוס אנג'לס, לאס וגאס
מחיר גמלאי: 20,015 ₪
מחיר נלווה: 22,015 ₪
החברה המבצעת: המטייל

החלום האמריקאי ולאס וגאס

שומרי מסורת



11 לילות 12 ימים
31.8-11.9.25
חצי פנסיון כשר, טיסות אל על
מפלי הניאגרה - ניו יורק, טורונטו,
וושינגטון, פילדלפיה, ניו יורק אוהל
הרבי מילובביץ, לאס וגאס
מחיר גמלאי: 18,165 ₪
מחיר נלווה: 20,165 ₪
החברה המבצעת: המטייל

ניתן למצוא טיולים נוספים באתר העמותה

ביטולים: אם יהיה ביטול והחזר, הוא רלוונטי אך ורק לשירותים הניתנים בישראל ולא לשירותים הניתנים מחוץ לישראל. מודגש בזאת, שבחתימה על טופס ההרשמה יש הסכמה אינטרנטית, החותם עליו מסכים ומקבל את תנאי הביטול, על פי האפשרות של ביטול העסקה לפי התנאים הנ"ל.
תנאי ביטול: מ-59 יום עד 30 יום טרם מועד היציאה 25% דמי ביטול / מ-29 יום עד 15 יום 50% דמי ביטול מהמחיר המלא / מ-14 יום עד 8 ימים טרם מועד היציאה 75% דמי ביטול / מ-7 עד למועד היציאה 100% דמי ביטול / מניין הימים אינו כולל שיש שבת, ערבי חג וחגים, אלא ימי עבודה בלבד. דמי הביטול המצוינים הינם מהמחיר המלא.
מובהר בזאת כי במידה וחל ביטול בסמוך למועד הטיול, או בטווח תנאי הביטול, אין לבטל את ביטוח הנסיעות לחו"ל עד לקבלת אישור מהעמותה.
העמותה לא תשיב כספים במקרה בו הנרשם מבטל את הביטוח. החזר כספי לנרשמים לחו"ל יהיה בכפוף לאישור ספק הטיול בלבד.
חשוב! המסלול מתאר את אתרי הביקור אך לא בהכרח את כיוון הנסיעה או סדר הימים. ייתכנו שינויים בסדרי הביקורים והלינות. ט.ל.ח.

טופס רישום לפעילות

הקרן לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית
כוחנו באחדותנו

אני החתום/ה מטה מצהיר/ה כי אני מבקש/ת להצטרף אל הזכאים לקבל את שרותי הקרן לרווחת גמלאי המדינה שבפנסיה תקציבית, ע.ר. 58-05456-14, מאשר/ת להעביר לקרן כל נתון ופרטים אודותי, בהתאם לחוק הגנת הפרטיות תשמ"א 1981. הנני מסכים לקבל חומר פרסומי. הבקשה בתוקף עד למתן הודעה אחרת ממני ובכתב.

פרטי המעמיד

שם משפחה: | שם פרטי:

תעודת זהות: | מין: זכר / נקבה | תאריך לידה: / /

כתובת: עיר: | רחוב: | מס:

ת.ד.: | מיקוד:

טלפון: בית: | נייד:

דוא"ל:

מקום עבודה לפני פרישה: | תאריך פרישה / /

רישום לפעילות

שם האירוע: | תאריך האירוע:

	שם משפחה ושם פרטי	תעודת זהות	טלפון	מחיר
גמלאי/ת / מלווה / שאר/ה				₪
גמלאי/ת / מלווה / שאר/ה				₪

הגעה עצמית

☐ הגעה עצמית | הסעה מ: | יש לציין נקודת איסוף מתוך המוצע בפרסום בלבד!

פרטי תשלום עבור פעילות

* יש להקפיד על רישום מלוא פרטי האשראי. טופס שלא ימולא כראוי לא יאושר

שם בעל/ת הכרטיס: | מספר כרטיס אשראי: — — —

ת.ז. בעל/ת הכרטיס: | תוקף הכרטיס: / | שלוש ספרות בגב הכרטיס:

סה"כ לתשלום: ₪ | מספר תשלומים: 1 רגיל, מ- 3 בקרדיט

תאריך: / / | חתימת המשלם/ת:

שם בעל/ת הכרטיס: | מספר כרטיס אשראי: — — —

ת.ז. בעל/ת הכרטיס: | תוקף הכרטיס: / | שלוש ספרות בגב הכרטיס:

סה"כ לתשלום: ₪ | מספר תשלומים: 1 רגיל, מ- 3 בקרדיט

תאריך: / / | חתימת המשלם/ת:

הערות:

*לרישום ראשוני לעמותה יש לצרף תלוש פנסיה *בהזמנות לחו"ל חובה לצרף צילום דרכון עם ציון שם היעד
*למען הסר ספק, העמותה אינה נושאת באחריות כלשהי לציוד אישי שאבד/ניזוק *הרישום לפעילות/אירוע על בסיס מקום פנוי

ביגטיים 60+



בודפשט - וינה

13 – 16 במרץ 2025 (4 ימים / 3 לילות)

סופשבוע מאורגן בבירה ההונגרית ובשכנתה האלגנטית

בודפשט מהיפות בבירות אירופה. עיר קסומה ושוקקת, זוהרה האדריכלי ממחיש את התרבות וההיסטוריה העשירה , אווירה רומנטית, אוכל טעים ונוף מרהיב. נקפוץ לבקר גם בבירת אוסטריה השכנה להשלמת החוויה.

בתוכנית

סיור היכרות בעיר, האדריכלות, היסטוריה ואוירה
שיט בדנובה
בית הכנסת, אנדרטת "עץ הערבה הבוכייה", כיכר הגיבורים
גבעת בודה, בית הפרלמנט, כנסיית מתיאש
השוק המקורה
וינה - כנסיות, בית האופרה, ארמון הופבורג ואפל שטרודל
עיקול הדנובה, עיירת האומנים, עיירת וישגרד העתיקה
שופינג, ארוחות ערב מסורתיות וערב פולקלור

החופשה על בסיס חצי פנסיון ופינוקים * טיסות ישראייר בשעות נוחות * מלון ברצלו בודפשט בדרגת תיירות טובה * מחיר לאדם בחדר זוגי 1,195 דולר ובנוסף 400 שקלים דמי הרשמה * הצטרפות לטיול באמצעות תשלום דמי הרשמה. חיוב עלות הטיול תתבצע כחודש לפני מועד היציאה * המחיר כולל שליחת מזוודה עד 21 ק"ג ותיק יד לעלייה למטוס עד 7 ק"ג * המחיר כולל את כל הסיורים הכלולים בתוכנית, דמי כניסה לאתרים, מדריך בשפה העברית ומלווה קבוצה * ייתכנו שינויים בתוכנית הטיול בהתאם למזג האוויר ושיקול דעת המדריך * ט.ל.ח * דמי ביטול: עד 30 יום ממועד היציאה ללא חיוב. 29 – 14 יום חיוב 50%, החל מהיום ה- 13 חיוב מלא.

לפרטים נוספים והזמנות: **www.bigtime60.co.il | 073-7828693**
להרשמה מהירה, קלה ונוחה השתמשו באפליקציית ביגטיים פלוס (זמינה בחנות האפליקציות)

דבר העורכת

צריך לומר ביושר

הוותיקים שבינינו יזכרו ודאי, שבתקופות שונות בחיינו, הופיעו לפתע כל מיני ביטויים שימושיים ושכיחים. שמענו אותם בעיקר מאנשי תקשורת. הפנמנו ואפילו אימצנו אותם לשפה היומיומית המדוברת שלנו: "אומרים ש...", "לא יעלה על הדעת", "צריך לומר ש...", "חייבים להגיד", "יש לומר את הדברים כהווייתם", "צריך להגיד את האמת", ועוד.

מטבע לשון שכזה, נועד כנראה למשוך תשומת לב של המאזין או הצופה, כדי ליצור תחושה, שיש לדובר מידע דרמטי, שאולי אחרים אינם יודעים, או לא מעיזים לומר. ויש גם את המשפט הכה מבלבל, שבא תוך שיחה כמענה לבן שיח אחר- "זה נכון, אבל חייבים להגיש ש...". זה לא ויכוח אבל בכל זאת...

את כל אלה, כאמור, הכרנו והם התקבלו איכשהו. עד שמאז 7 באוקטובר צץ הביטוי הטלוויזיוני -"צריך לומר ביושר." ועכשיו, זה הפך ללא פחות מהשתלטות רבתי, מגפה של ממש. בכל מיני וריאציות: "צריך לומר ביושר, לא הכל תלוי בישראל", "צריך לומר ביושר, שהמלחמה תארך זמן רב", ו"צריך לומר ביושר שחמאס מעכב את עסקת החטופים",

כולם כל כך ישרים, יודעי סוד. ובהיותם כאלה, הם צריכים כמובן לתווך את זה לציבור. ובעצם, מסתבר, שכדי לומר משהו, שלא תמיד נעים לשמוע, קל יותר ועדיף לחבר את זה לביטוי המקדים, שימתן אולי את האמירה. או במחשבה שניה, אולי זה בעצם תחליף לאמירה אמיצה.

מאז ה-7 באוקטובר הפער בין האמת הקשה שהציבור צריך לשמוע לבין הרצון לרכך מעט, כי הצופה הרי לא ממש רגיל לשמוע כל הזמן דברים נוקבים - אולי הפער הזה הוא שהוליד את "לומר ביושר".

ואכן, "צריך לומר ביושר": כעת לא נותרה ברירה. כדי לומר את כל הדברים המטרידים והמפחידים חייבים להיות ישרים (ובעיקר אמיצים). בסופו של יום (עוד ביטוי שגור חדש יחסית. זוכרים את ב"סופו של דבר" הטוב והוותיק? גם הוא כבר כנראה לא עושה את העבודה), במבחן התוצאה, העניין מסתכם באומץ. לאו דווקא ביושר.

להתחלות טובות
דבורה פישמן

שִׁיבָה



פורסם בדף האינסטגרם של אקדמיה ללשון העברית

נשיא חדש־ישן נבחר לאומה האמריקאית. במקום להיות מופתעים מה"come-back" שלו - אנחנו ממליצים לכם להיות מופתעים ממילה עברית שאולי עדיין אינכם מכירים: שִׁיבָה.

והינה עוד כמה דברים בעניין:

← הרפובליקנים ניצחו בבחירות, ולא "את הבחירות"! באנגלית אומרים "to win the election", אבל בעברית טראמפ ניצח את היריבה שלו, וניצח בבחירות (ולא "את הבחירות").

← הנשיא טראמפ! המילה נָשִׂיא מקורה בתנ"ך והיא מציינת מנהיג וראש, כגון נשיאי השבטים. נָשִׂיא, מן השורש נש"א, הוא אדם נישא ורם מעלה, מי שהורם משאר האנשים.

← אמריקאי או אמריקני? טוב לדעת כי בעברית שתי הצורות טובות!
גם 'אמריקני' בנו"ן – על פי צורות מן המקורות דוגמת 'גילוני' (מן המקום גילה), וגם 'אמריקאי' בסיומת -אִי – בדומה לשמות ייחוס אחרים כמו מרוקאי, וינאי, ארגנטינאי.

נאחל הצלחה לאמריקאים! ולאמריקאיות!



HELGA REKANATI
TRUE BEAUTY

הלגה רקנטי

טיפולים אסתטיים ואנטי אייג'ינג - ללא ניתוח

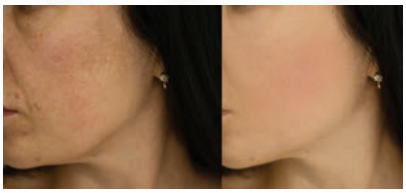
הטבה לחברי ביגטיים
75% הנחה על הטיפול הראשון בסדרה
***על טיפולים נבחרים ועל טיפול ראשון בלבד**



טיפול הרמת עפעפיים
ב-**399 ש"ח** בלבד
(במקום ~~1596~~ ש"ח)



טיפול מתיחת פנים
ב-**399 ש"ח** בלבד
(במקום ~~1596~~ ש"ח)



טיפול בכתמים ופיגמנטציה תוך 60 ימים
ב-**399 ש"ח** בלבד
(במקום ~~1596~~ ש"ח)



טיפול מתיחת סנטר
ב-**399 ש"ח** בלבד
(במקום ~~1596~~ ש"ח)

לפרטים נוספים התקשרו עכשיו: 072-3310048

המרכז המוביל בישראל לטיפולים אסתטיים
עם מעל 30 שנות ניסיון ואלפי לקוחות מרוצים
בהתבסס על שיטת HELGA REKANATI הייחודית עם תוצאות מוכחות

שדרות נים 2, קניון עזריאלי ראשונים, ראשון לציון | בניין גן העיר, אשדוד | 072-3310048



נפלאות הרשת

סוניה מרמרי



פייסבוק

השער החדש של בארי

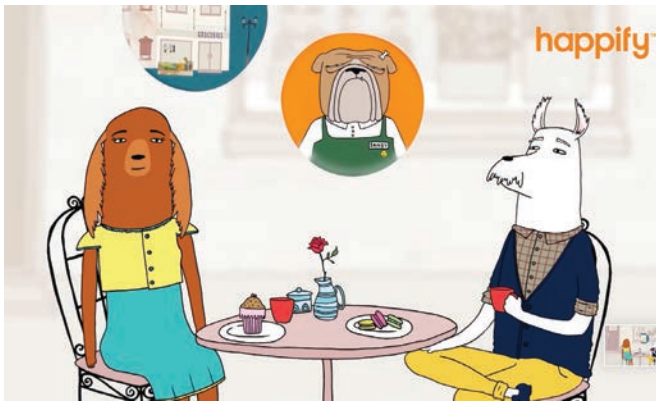
דימוי של לב עם תחבושת מספר את סיפור תחילתו של תהליך ההחלמה של קהילת בארי. בחשבון הפייסבוק "תמונות בארי" הם מפיחים אופטימיות של שיקום לאחר החורבן של 7 באוקטובר. מדי יום עולים כאן תצלומים וסרטונים של שיפוצים, זריחה, שלט חדש. תמונות ההרס מופיעות לצד צילומים של מה שהיה, כך נראה חדר האוכל שהפך לסמל החורבן ביום הקמתו, ועתה שוב נשמעים בו קולות קירקוש כלים ובישול. בערב יום כיפור חגגה הקהילה 78, ועל מגדל המים נתלתה כרזה שמשלבת צילום מאז עם איור של עתה. הכיתוב פשוט של התאריכים. בלי התבכיינות, בלי מילים כמו אסון וטבח. בארי, הם אומרים, זה לא רק בית דפוס, והפיקו מדבקות שניתן להוריד (לשימוש בווטסאפ) על ענפי המשק השונים: מוסך, גביעות, נגרייה. "תמונות בארי" מעודד ומנחם, ממלא את הלב בתקווה בצילומי ציפורים שפושטות על התלמים, טרקטורים עם דגל ישראל ותאילנד תחת הכותרת "אחים למשק", וצילום אחד יפהפה של דרוררים מקננים בתוך חורי הירי בספרייה של הקיבוץ. ללא מילים מיותרות, כולנו יודעים להשלים את החסר. הסרטון של פריצת שערי הקיבוצים, וחדירת מחבלי החמאס בהמוניהם צרוב אצלנו בתודעה לעד. השער שופץ, נצבע מחדש, ותמונה שלו שותפה. מכולה מלאה באבוקדו, בטטות מחכות לאיסוף, קלחי גזרים, מכונות דיש, שדה חמניות בראש מושפל, אלה דברים שאותי משמחים. לצד כל אלה קהילת בארי המשתקמת מזכירה לנו: זה לא שלם עד שכולם חוזרים.

פייסבוק: "תמונות בארי"

פודקאסט

פרלמנט בסלון

שלושה פנסיונרים תל אביביים - דפנה צרויה, אבי סורוקה ומשה ריבוש - מדברים על החיים בגיל השלישי. בלי קרעכצען, עם הומור, הם פורשים תמונת חיים של הגיל הלא מדובר הזה בהסכת "בטל בשישים". שיחות על לימודים וספורט, זוגיות ונכדים, גילנות ומחסומים דיגיטליים. בגילוי לב, ובלי פילטרים, הם מספרים על הרגע שבו הבינו שהם זקנים (כשמתחילים לקרוא לך גיברת, קמים באוטובוס, מציעים עזרה). קחו לדוגמה את הפרק "דברים שעושים לנו טוב". אבי, מחזיק תיק האופטימיות בחבורה, הציע את הנושא. מה עושה להם טוב? כל מה שמרחיק מחרדות. אבי מנוי לניוזלטר של כל התיאטראות, הסינמטק, בתי ספר כמו קתדרה או אסכולות, יודע מה חדש, בודק איזה הרצאות מעניינות יש. אוהב להיות ספונטני, להחליט על הרצאה, לצרף חברים, לאכול משהו בחוץ, לשמוע מוזיקה בדרך - והרי לכם בילוי שעושה טוב. משה דווקא אוהב לתכנן, לארוז מזוודה ולנסוע לטיול בחו"ל או בארץ, אוהב לשבור שיגרה אבל גם להתכונן וללמוד את התכנית. ודפנה, הדברים שעושים לה טוב נמצאים ממש כאן, בבית. למשל לאפות עוגיות, או לרדת לים, קיץ וחורף, לא לרחוץ, רק לנשום עמוק, לצלם את הגלים המתנפצים (משה: את יכולה לראות את זה גם בגלויות). בטיול בהודו היא הגיעה לבית חולים פסיכיאטרי, שמטפל בשיטות של יוגה, ואחת מהן במים. לעיתים רק ישיבה מול הים די בה לנסוך שלווה. החבורה נפגשת פעמיים בשבוע, חושבים על הפרק הבא, מתכוננים, מקליטים ועורכים. אתם תרגישו בסלון הביתי שלהם, מעין פרלמנט נעים.







צילומים: צילומי מסך

אתר

פסיכולוגיה בהנפשה

אגדה אינדיאנית מספרת על ילד שהתלונן שמתקיימים בו שני זאבים. האחד תוקפני ותובעני והשני חומל ונדיב. מי משניהם ינצח? בזה עוסקת המיינדפולנס, שיטה שמלמדת אותך לחזק את הטוב ולשחרר בנימוס את הרע. זהו אחד מסרטוני האנימציה שמופיעים באתר של עמרי שדה, פסיכולוג קליני. שדה מתרגם סרטונים על מושגי יסוד בפסיכולוגיה, באופן ידידותי, שאפשר למצוא בהם כלים בעלי ערך רב. בסרטון על הדיכאון נראית דמות קטנה שסובחת יצור שחור גדול אחריה. תכירו, דיכאון. 10 אחוזים מהאוכלוסיה בארה"ב סובלים מדיכאון קליני, לא סתם דכדוך רגעי בעטיים של פיטורים או פרידות. בדיכאון קליני ניתן להבחין באמצעות שינויים במוח, ברמות הורמונליות ועוד. ויש מה לעשות. סרטון אחר מטפל במרדף אחר האושר, ומדווח על מחקר שמראה שככל שרודפים אחר האושר, הוא חומק. אז די לנו בחיים עם משמעות, הגשמה עצמית שגורמת לסיפוק. איך מגיעים לזה? באמצעות קשרים חברתיים (בדידות מזיקה כמו 15 סיגריות ביום!), תכלית משמעותית (התנדבות, תרומה של החוזקות שלנו), ואותנטיות - לחיות את החיים שלנו, ללא קשר למה חושבים עלינו. עוד תמצאו כאן סרטונים מאירי עיניים על אמפתיה וחמלה, פוביות ופחדים, איך לפוגג חרדות. כל הסרטונים מתורגמים ומדובבים. כשמבינים, הכל קל יותר.

www.omrisadeh.com/videos

אינסטגרם

אולי בטיול הבא

אנחנו די תקועים פה. מי בשל מחירי כרטיסי הטיסה, מי מטעמים אידאולוגיים. אני נאלצת להסתפק במסעות לרגע, להתעדכן מסרטוני ריל ארוזים, המספקים המלצות קטנות. כמו אלה שמספקים צוף אסף עינצ'י ב"בטן מלאה", נוודים בעולם, שיחד עם בתם הקטנה סול, חורשים את הגלובוס ומעלים המלצות לחשבון האינסטגרם שלהם. אל תתבלבלו, זה ביזנס. "בטן מלאה" מציע גם סיורים קולינריים, תכנון טיולים ומפות אטרקציות בארץ ובעולם. לצד זה תמצאו כאן ים של המלצות וטיפים. שוק אוכל קטן עם מלא מנות של אוכל רחוב יפני, מוצ'י במילוי קרם תות וקצפת, חביתה יפנית אווירירית, מנות קטנות ואסתטיות. בסרילנקה הם אכלו קוקוס ורוד, נסעו ברכבת עם דלתות פתוחות, קנו משחת שיניים עם שמן ציפורן; מטיוואן הם העלו המלצה על מסעדה שחזרו אליה 15 פעמים והכיסנים שם נראים כמו סיבה טובה; בבנגקוק הם ממליצים על מסעדה הודית שקיבלה כוכב מישלן, ומציעה מנות שסובבות את כל חבלי הגסטרונומיה ההודית. ויש גם המלצות מקומיות, ברים ומסעדות חדשות, מנות לילדים שסול אוהבת במיוחד, חטיפים מוזרים (יוגורט דנונה עם אלוורה, פרינגלס בטעם ביצי דגים וצ'ילי, ארטיק בטטה), ואפרופו בטטה, הם מנפצים את ההמלצה שבקוריאה חייבים לאכול עוגת בטטה. ממש לא, צוף אומרת, זה מגעיל. הסרטונים שלהם קומפקטיים, מלווים בטקסט, ויום אחד, תבטיחו לעצמכם, נאמץ כמה המלצות. בינתיים, הם חיים את החלום.

www.instagram.com/betenmelea

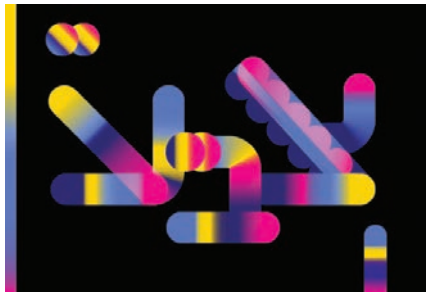
מטיילים בישראל



שוק נתניה - חוויה קולינרית

שישי, 10 בינואר בשעה 09.30

נכיר את שוק נתניה דרך הטעמים והריחות, חומרי הגלם הטריים, דוכנים, מסעדות והאנשים שמייחדים אותו. נחווה את הטעמים המסורתיים שמאפיינים את השוק ונטעם בנדיבות מאכלים ותבשילי פתיליה, פירות העונה ולבסוף גם קפה וקינוחים.



צבע - התערוכה

שלישי, 21 בינואר בשעה 14.45

הזדמנות אחרונה טרם התערוכה יורדת. התערוכה "צבע" בוחנת כיצד אנו יוצרים צבע מבחינה חומרית וטכנולוגית, מפרשים צבעוניות במסורת ובתרבות, התהליך שבו צבעים הופכים מזוהים עם קבוצה, עם אומה ואפילו עם רעיון או ערך מופשט, ועוד...



סיפורי רמלה - אוטובוס מאורגן

רביעי, 22 בינואר בשעה 08.00

העיר שהיוותה מרכז צבאי, מדיני, היסטורי ותרבות.
פסיפס לוד, המרכז הקראי העולמי ובית הכנסת של העדה, בריכת הקשתות ושיט בסירות, המסגד הלבן ומגדלו, טעים וסיפורים בשוק המקומי וסביבתו, לסיום נבקר בחוות אלנבי ליד קיבוץ נצר סירני..



רחובות - ממושבה לעיר

שני, 27 בינואר בשעה 10.00

העיר שנודעת בעיקר בזכות מכון ויצמן, הפקולטה לחקלאות ומרכז פרס לשלום.
נסייר בדרכי העיר ונכיר את סיפורה. במוזיאון התימנים, טעימות במאפיה עתיקה, בתי המושבה הראשונים בחירבת דוראן, פעמון המושבה וגן רנה סמילנסקי

צילומים: Israel Zeller ויקיפדיה, אילנגד ויקיפדיה, Orrling ויקיפדיה, Gellerj ויקיפדיה, תמר הירדני ויקיפדיה,

לפרטים נוספים והזמנות: 073-7828693 | www.bigtime60.co.il

הטיולים בהגעה עצמית אלא אם צויין אחרת * משך הטיולים שעתיים עד 6 שעות * דרגת קושי קלה עד בינונית במסלולי הליכה קצרים * עד 5 ימים לפני מועד הטיול ביטול ללא חיוב ולאחר מכן תשלום מלא



פריחת הכלניות - אוטובוס מאורגן וארוחת צהרים

שלישי 04 בפברואר בשעה 08.00

לכבוד מרבדי הפריחה והתאוששות הדרום נצא להתפעל מיופיו של הטבע וסיפורי המקום. גבעת הכלניות בקברם של לילי ואריק שרון, חוות רוחמה, יער רוחמה בין מרבדי הכלניות, פרחי בר, אירוס וסחלבים, ארוחת צהרים בדואית ולסיום מרכז המבקרים לגידול וייצור החוחבה בקיבוץ חצרים.



העצים של ביאליק

שלישי, 11 בפברואר בשעה 11.00

לקראת ט"ו בשבט נפגש בבית ביאליק לסיור בעקבות העצים לאורך יצירותיו של המשורר הלאומי: עציץ פרחים, קן לציפורים, בין עצים ירקרקים, מאחורי הגדר ועוד... סוגי העצים, המשמעויות הסותרות והמנוגדות והקשר לביוגרפיה של המשורר.

מטיילים ביגטיים – ינואר 2025

למנויי ביגטיים בלבד במסגרת סל ההטבות למנוי



שרונה – ממושבה למתחם בילוי

עבר, הווה ועתיד באחד מהמתחמים היפים בישראל!
באמצע המאה ה-19, בלב הפרדסים, נוסדה מושבה חקלאית על ידי בני הדור השני של ארגון משיחי נוצרי מגרמניה.
סיור מרתק על גלגולי המקום מאז שמקימיו רכשו 600 דונם ממנזר יווני והקימו מושבה חקלאית שהפכה למחנה צבאי בריטי, התגלגלה לקריית הממשלה והביטחון של מדינת ישראל הצעירה ועד היום שמהווה מתחם בילויים עירוני שוקק.

לנוחיותכם 5 מועדים שונים. ההשתתפות מותנית בהרשמה מראש.
חמישי 09.01 בשעה 16.00, שני 13.01 בשעה 11.00, שישי 17.01 בשעה 10.00, שבת 18.01 בשעה 11.00, שישי 24.01 בשעה 10.00

במידה ונרשמתם אך נבצר מכם להשתתף אנא עדכנו את מוקד השירות ואפשרו לאחרים להצטרף לטיול.

להרשמה מהירה, קלה ונוחה השתמשו באפליקציית ביגטיים פלוס (זמינה בחנות האפליקציות)


נוף אילתי מהשייט


אדם רקטוב יוספה

מאה פלוס וזה לא הפלוס היחיד

גם השנה, וכמדי חורף, **אילת** ערוכה עם ארסנל של מאה (ואחת) חוויות חינמיות לטובת המבקרים והמטיילים, בשלל נושאים ותחומי עניין, ואם חשבתם שראיתם הכל, כדאי שתחשבו שוב | **כתבה וצילמה אורלי גנוסר**


הגן הבוטני באילת

הים נהדר גם בחורף, ההרים נצבעים במבחר גוונים, אילת חוזרת לעצמה, אנרגטית ומפתיעה ותושביה ערוכים לאירוח חורפי. מיזם **'מאה פלוס חוויות, 0 שקלים, אילת אחת'** של תאגיד התיירות העירוני, חוזר במטרה להעשיר את התוכן לנופשים, לחשוף אוצרות חדשים ולאפשר בילוי אקסטרא, בלי להוציא שקל. מאז נחנך הוא יוצר חיבור חזק למקומי ולאותנטי, ומאפשר דיאלוג בין האזור התיירותי לשכונות העירוניות. רשימת הפעילויות משנה פניה ומשתפרת, האינטראקציה בין אורחים למארחים מתעצמת וכך מתגלים השפע, המקומות המיוחדים והעובדה שיש מה לעשות באילת - והמון.

שייט למשל, הוא חוויה נפלאה שיש בה נקודת מבט אחרת אל העיר. **יאכטה 'אולה' של מוטי הררי** מציעה שייט בן שעה וחצי, שיוצא מהלגונה דרומה עד ריף הדולפינים ובמיוחד עבורה פותחים את הגשר שעל הטיילת, מחזה מרשים בפני עצמו. השייט מלווה בסיפורים והסברים וכשעוצרים יכולים האמיצים שבחבורה לקפוץ למים (לא להיבהל הטמפרטורה קבועה כל השנה - כ-25 מעלות). יש מתחם ישיבה ואזור רביצה קטנטן בחרטום והיא מכילה עד עשרה אנשים. **בילי טרובתי** הייתה במשך שנים חלק מצוות הריף ובאירוח ביתי היא


ליאתי פירות

משתפת את סיפור חייה המרתק כאשת ים. כיוון שבלתי אפשרי לדחוס את קורותיה לפסקה, אספר שמסע חייה התחיל בקיבוץ חניתה ודרך סיני שם עסקה בדייג והאמזונס בו חיפשה יהלומים, השתקעה באילת והייתה צוללנית. טרובתי היא טיפוס צבעוני, הרפתקני, נונקונפורמיסט שהעזה ובחנה את הגבולות של עצמה, התנסתה גם בדברים מוזרים אך אספה חוויות וסיפורים. על חלקם היא מספרת במפגש ואחרים תיעדה בספרי שירה שכתבה וכשהיא מקריאה היא נרגשת כמו בפעם הראשונה אך מצליחה לדייק ולגעת בנימי הנשמה. אומר באחריות שבילי היא דמות יחידאית יוצאת דופן, אל תצפו להרצאה מובנית, אך מובטחת חוויה לא שגרתית סביב כיבוד מעשה ידיה או משקה.

מהים עוברים ליבשה ל**פארק אופירה** בחוף הצפוני, ול**אדם רקטוב יוספה**, שעל פועלו קיבל כאן במה בעבר, וכעת מציע פעילות עם טוויסט. בפארק הקטן ניטעו עצים שהוצלו והועתקו מרחבי העיר, אם מגסיסה או שעבודות איימו לכלותם. יוספה משקם אותם בתהליך ההתמחות שלו בסגנון הבונסאי הננסי. בשגרה הוא מנחה גינון טיפולי למגוון אוכלוסיות ויחד הם גוזמים ומטפחים את העצים, מעניקים להם לוק חדש. הסדנא מתחילה במשקה חם ובסיפורו האישי כפוסט טראומתי ולדבריו העצים מוציאים אותו לטיול בפארק והטיפול בהם מעניק פרופורציות לחיים. בסדנא לומדים על אמנות הבונסאי כולל חוויית גיזום ובקריצה הוא מוסיף שהמשתתפים נהנים משלושת ה-כ' שלו: כוח (כי ידע זה כוח וגם ההבנה והיכולת לגזום ולטפח כל צמח), כבוד (כי זה כבוד לגזום אתו עצים שצמחו באילת) וכסף (כי זוכים בייחור של 'עץ הכסף' שמכפיל את ערכו כשהוא צומח ומתפתח). זו סדנא של מעשה ורוח, יצאנו גדולים הרבה יותר.

לחובבי הבוטניקה יש פינת חן נוספת - **הגן הבוטני** היפהפה שמשכיח את התפאורה המדברית שמסביב. בגן מתקיימת סדנת כיוונים בטבע, שמעבירה **תמר בר גורן**, מתעמלת לשעבר, דקיקה וגמישה ויו"ר איגוד מורי שיטת אלכסנדר. השיטה שמבוססת על יציבה נכונה, מתייחסת לכיוונים בטבע ומשליכה על התנועה שלנו. במרחב וכיצד כל איבר צריך לפנות לכיוון שלו במרחב: הקודקוד מושך למעלה, כפות הרגליים למטה וכך הלאה. "אנחנו חיים במסגרת הגוף שלנו וכשהתנועה נכונה וזורמת יש רווחה וצמיחה, אין השפעות, כאבים ומחלות". כדי לחוש זאת הלכנו זקופים עם ספר על הראש (לא קל בכלל), למדנו איך להתיישב ולעמוד נכון ואם יש זמן מתנסים גם בשכיבה. יציבה נכונה מאפשרת לגוף לנשום ולתפקד טוב יותר ומה שפרידריך מתיאס אלכסנדר גילה לפני שנים, עדיין רלוונטי שריר וקיים.

התנסויות הן כיף גדול וגם **בסטודיו לקרמיקה** של טל גלבוע ארדון חזינו בהדגמה של עבודת אבניים ובהמשך פיסלנו בהנחייתה. ארדון בתחום כבר שלושים שנה, שנתיים באילת, ומעידות עבודותיה המקשטות את החלל. היא מעבירה חוגים ועושה פרויקטים חברתיים והסדנא מציעה חוויית קדרות קצרה של מגע עם החומר וטעימה יצירתית ומסקרנת.

גם **יעל לרנר** הגיעה לאזור לפני כמה שנים ומובילה בין היתר סיורים קולינריים. צעדנו בעקבותיה בשכונה הראשונה בעיר בין מאפיית עלית, לכנאפה מעולה, דרך דוכן בשר בפיתה ועד חנות תבלינים שהיא מוזיאון עתיר ריחות וצבעים. ויש עוד נקודה קולינרית מכשפת, **ליאתי פירות** היא תופעה שהחלה כעסק ביתי למגשי פירות ולאחרונה התרחבה לחלל גדול באזור התעשיה המארח סדנת סושי פירות. עם האנרגיה, הצחוק והאור שהיא מפזרת, מדובר בחוויה משעשעת, כיפית וטעימה. יש לה גם דוכן שייקים והפתעות נוספות כי כשאת היפראקטיבית לאדרנלין אין התחלה או סוף.

כל הטוב הזה, הוא טעימה קלה ויש עוד 93 חוויות אפשריות למגוון גילאים. ההרשמה נפתחת שבוע מראש ומומלץ להתכונן מראש, לבנות תכנית מסודרת שיוצאת מכותלי המלון ומעשירה את שעות הפנאי בתוכן ערכי. אילת שופעת באפשרויות לינה עם מנעד סוגים ומחירים ולאלה הצטרפה רשת בראון לפני זמן מה המציעה מלון קטן וחביב (לשעבר ויסטה) עם חדרים ומרווחים, בריכה חיצונית, חדר כושר וארוחת בוקר. גם הקולינריה בעיר מגוונת ומסעדת ברנז'ה שגיליתי לפני כמה שנים, לא מאכזבת. התפריט עשיר, האוכל נהדר, המיקום אינטימי והשירות מצוין.

לכלל הפעילויות: eilat.city/public-activities


סטודיו לקרמיקה

פלישה קטנה לנורמנדי

מרחב החוף המערבי של צרפת מספק שלל יעדים אטרקטיביים לצד האתר המזוהה עם נחיתת כוחות בעלות הברית במלחמת העולם השניה. למי שכבר מיצה את פריז, מומלץ לשריין שבוע רגוע לטובת כל הדברים הטובים והטעימים שתפגשו בחבל הארץ הפסטורלי הזה, הנושק לברטאן. **נוסקו פולו** שב מכמה ימים עתירי אחו, גבינות וברנדי קלבדוס. או לה לה



שדות הקטל

ב-1944 הגיחו בחופי נורמנדי כוחות הברית שלחמו בנאצים במלחמת העולם השניה וזכורים מה-D-day הנודע. 9,400 חיילים קבורים בבית העלמין הצבאי האמריקאי בחוף אומהה בקולוויל סור מר. יש כאן מוזיאונים המנציחים את האירועים, חנויות מזכרות מילטריסטיות וגם תמרור מיוחד האוסר לקיים פיקניק בסביבה, אם תיכננתם



גיבורת על

שווה לעבור בעיר רואן, שם הועלתה על המוקד הלוחמת המיתולוגית ז'אן דארק. אל תפספסו ביקור במוזיאון השטיח בעיר באייה, שם מוצגת ריקמה מדהימה באורך של 70 מ' המתארת איך הנורמנים כבשו את אנגליה

הכפר קממבר

יש מקום כזה. תגידו לו שלום ותודה על הגבינה המפורסמת. אם אתם בסביבה מומלץ לסייר גם במחלבת GRAINDORGE

שוק הקרמל

מסתבר שעוגיות הקרמל המלוח נולדו בנורמנדי. תתקלו בהן לרוב והן יתאימו לקפה שלכם

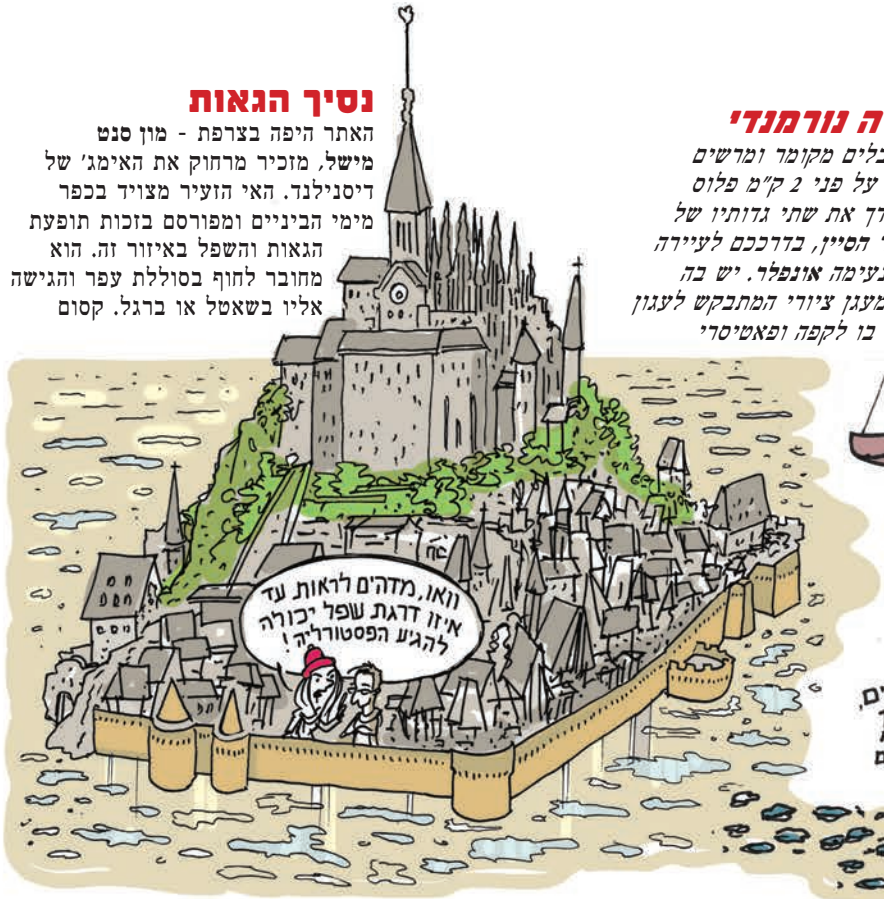


תמונה אימפרסיוניסטית

בכפר ג'ברני תגלו את גינת ביתו המדהימה של הצייר קלוד מונה. ביקור בתוך ציור! המקום הומה צמחים ותיירים. הזמינו כרטיסים מראש אחרת תקבלו פריחה מהתור

נסיך הגאות

האתר היפה בצרפת - **מון סנט מישל**, מזכיר מרחוק את האימג' של דיסנילנד. האי הזעיר מצויד בכפר מימי הביניים ומפורסם בזכות תופעת הגאות והשפל באיזור זה. הוא מחובר לחוף בסוללת עפר והגישה אליו בשאטל או ברגל. קסום



פון דה נורמנדי

*גשר כבלים מקומר ומרשים נמתח על פני 2 ק"מ פלוס ומשדך את שתי גדותיו של נהר הסיין, בדרככם לעיירה הנעימה **אונפלר**. יש בה מעגן ציודי המתבקש לעגון בו לקפה ופאטיסרי*



מול הים

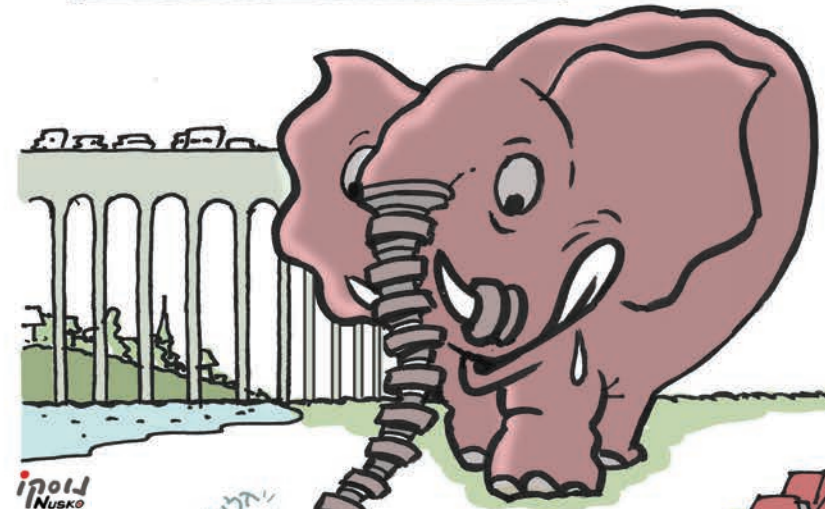
חובבי הצדפות, זה הריזורט להנות משלל רכיכות טריות



בעיירה הקסומה אטרטה ניכרים הצוקים הלבנים על תעלת למאנש, סמוך לאי הבריטי

בשל תפוח

דרך הסיידר של נורמנדי עוברת בין כפרים פסטורליים ומציעה ביקורים ביקבים הממחישים את הכנת הסיידר וברנדי הקלבדוס המזוהה עם הסביבה



תנועה מכנית

בנאנט, השוכנת בחבל ברטאן, סורו **למוזיאון המכונות של ליל**, שם תפגשו חיות מגודלות העשויות ממתכת ומנועים הידראוליים. רעיון לא רע, למפעילי חוות הפילים בתאילנד: איך לרכוב על פיל בלי להתעלל בחיה



הפוך, גוטה

לאורך נסיעתינו בכבישים הכפריים והירוקים (מקנאה שלנו), נתקלנו בהרבה שלטי יישובים התלויים במהופך. יכול להיות שמישהו חמד כאן לצון? "נהפוך הוא" - הסבירו לנו - "זו מחאה שיזמו חקלאי צרפת כנגד הממשלה המתעמרת בפרנסתם"

חושבים למכור נכס? זו הכתבה בשבילכם!

עם מאגר לקוחות בינלאומי של כמיליון וחצי מחפשי דיור בישראל, משרדים באירופה, ארה"ב, דרום אפריקה וקנדה וחיבור לקהילות היהודיות הגדולות שם, מרצ'לו אינצ'ליני מחבר בקלות בין בעלי דירות ובין עולים חדשים ותושבים חוזרים. כמי שעלה בעצמו ארצה בגיל חמש, הוא גאה לייצג ולעזור ליהודים מחו"ל למצוא פה את בית חלומותיהם, ובין לבין מוצא זמן לשמש כיועץ הנדל"ן במכבי ת"א, בתוכניות טלוויזיה, חדשות, עיתונות, יועץ הבית במגזין הנדל"ן של לוי יצחק ז"ל ולספק את אהבתו לאמנות ולשמש כנשיא עמותת SOS חיות, לכלבים וחתולים עזובים.

רק מהתבוננות במשרד של חברת 'פרנצ'י נדל"ן' ברמת אביב ובדיזנגוף, אפשר להבין שלא מדובר במשרד תיווך רגיל. האוירה הבינלאומית של מקצוענות וטיפוח מורגשת בכל: החל מיצירות האמנות היפהפיות, דרך השירות האדיב וכלה בשיחה עם בעל הבית יליד ונציה - מרצ'לו אינצ'ליני. הוא דובר רהוט של שלוש שפות, לבוש בקפידה וחולש על אופרציה של 6 משרדים ברחבי העולם המתחזקת בסיס נתונים דינמי של כמיליון וחצי קונים פוטנציאליים שרק מחכים לקנות דירה בארץ הקודש.

"היום אנחנו חווים גידול אדיר בביקוש למגורים בישראל מצד יהודים תושבי חוץ", הוא אומר. "בעקבות גלי האנטישמיות הרבים בעולם. בכל אירופה יהודים מפחדים ללכת בערב לבד ומסתירים את הכיפה או מגן הדוד, והם רוצים לעזוב ולבוא לגור בישראל".

ל'פרנצ'י נדל"ן' יש משרדים בערים ברחבי העולם שבהן חיות קהילות יהודיות גדולות - ניו יורק, לוס אנג'לס, פלורידה, פריז, לונדון, ורונה, בריסל, טורונטו, מונטריאול ויוהנסבורג. וכשיהודי משם רוצה לקנות בית או דירה בישראל, 'פרנצ'י נדל"ן' היא הבחירה הטבעית והמוכרת ביותר. בנוסף לקשרים האישיים המרובים שיש לאינצ'ליני עם דמויות מפתח בקהילות המקומיות גם עובדי המשרדים שלו לוקחים חלק ומוטמעים היטב בחיי הקהילה.

"עובדי המשרדים בסניפים בחו"ל מחוברים לכל תתי הקהילות והאוכלוסיות השונות ואנחנו מציעים להם דירות ובתים בהתאמה מדויקת לצרכים שלהם, מראים להם הדמיות וסרטונים בתלת מימד והם מרגישים כאילו הם מטיילים מרחוק בתוך הנכס. בהמשך, הנציגים מגיעים איתם לישראל מראים להם את הנכסים שיש פה ועוזרים להם בתהליך ההגעה והרכישה: החל מארגון מקום האירוח וההסעות וכלה בחיבור עם אנשי המקצוע שעובדים איתי – יועץ משכנתאות, קבלן שיפוצים, עורך דין ושמאי ועוד".

עיסקאות קצרות ופשוטות עם הלקוחות מחו"ל

עם כאלה קשרים וידע הרי שגם כיום, כששוק הנדל"ן בארץ בירידה והביקושים המקומיים נמוכים, יש לאינצ'ליני יתרון אדיר על משרדי התיווך הרגילים. יש לו מאגר ידע וביקושים שאין שני לו בארץ, ובזכותו נמכרות גם הדירות ה"בעייתיות" ביותר. דירות שבעליהן נתקעו איתן תקופות ארוכות מוצאות אצלו קונים מתאימים. בנוסף, יש יתרונות לא מעטים לקונים מחו"ל על פני הקונים המקומיים.

"תושבי חוץ שקונים היום דירות בישראל זה כדי לבוא לגור, לא כמו לפני 7-6 שנים שנוצרו דירות רפאים, וכשהם רוצים בית או דירה לגור בהם, הם ישלמו בזמן ואפילו יותר עבור נכס שעומד בציפיות שלהם גם אם הוא לא מושלם. העיסקאות איתם פשוטות וקצרות יותר, הם לא נתפשים על קטנות, יודעים מה הם רוצים, ויש להם כח קנייה גדול."

הביקושים מגוונים, גם מבחינת מחיר וגודל הנכס וגם מבחינת מיקום. "אנחנו מוכרים נכסים בכל רמות המחירים, החל ממיליון שקלים ועד עשרות מיליוני שקלים. יש הרבה זוגות צעירים שעושים עלייה ולהם אין תקציבים כמו לעולים המבוגרים. בנוסף, יש דרישה למגורים במגוון ערים: תל אביב וכל גוש דן, השרון, ירושלים, ועוד. תושבי חוץ גם מאוד אוהבים את אזור השרון – מכרתי להרבה דרום אפריקאים ברעננה, ולאמריקאים, קנדים וצרפתים בהרצליה, רמת השרון והוד השרון".

חשיפה עולמית לנכסים

שמו של משרד 'פרנצ'י נדל"ן' הולך לפניו, וגם בתקופה הנוכחית שבה שוק הנדל"ן בירידה, הוא עדיין מהווה מקום עלייה לרגל לבעלי נכסים שרוצים למכור.

"עם כל כך הרבה סניפים בישראל ובעולם ועם כזה מאגר לקוחות, אין סיבה שלא אצליח למכור נכס, כי את הנכסים שמגיעים אלי כל העולם רואה. בגלל זה המוכרים, שמחפשים את לקוחות החוץ הטובים, ואת הלקוחות הישראלים מגיעים אלי ישירות. ברגע שקיבלתי נכס למכירה, הוא מופץ ומקבל חשיפה אדירה שמאפשרת לי למקסם את מחירו ולמכור אותו בטווחי זמן קצרים. אני יודע איזה לקוח להפנות לאיזה בית. החברה הוקמה כעסק משפחתי בשנת 4661 על ידי אביו, פרנצ'סקו (פרנצ'י), שהחליט לעלות לישראל מאיטליה. מרצ'לו גדל כילד בינלאומי ששהה שבועות ארוכים בארה"ב ובאיטליה, שם פיתח את העניין שלו באומנות. הוא למד שם עיצוב פנים, עיצב בתים וכיום הידע שלו מסייע למוכרי דירות ובתים יד שנייה.

"כשאני רואה דירה או בית למכירה אני מייעץ למוכרים מה לעשות כדי להעלות את הערך שלה במינימום עלות ובהרבה מקרים ללא עלות כלל. לפעמים רק צביעה או סידור פנימי שונה לבית יכול להעלות את מחיר הדירה".



מרצ'לו אינצ'ליני מנכ"ל ובעלים

לפרטים נוספים - 072-3315159

*הכתבה הופקה על ידי המחלקה המסחרית במימון של גורם חיצוני ופורסמה לאחר עריכה עיתונאית

מוכרים נכס?

מאגר הלקוחות הגדול ביותר מחו"ל

מרצ'לו אינצ'ליני

1,500,000

תושבי חוץ המעוניינים לרכוש נכס בישראל

לפרטים נוספים התקשרו לטלפון: 072-3315159



מרצ'לו אינצ'ליני, קבלן בניין רשום, בנאי, אמן ויזם, ומשמש מזה שנים רבות כמנכ"ל ובעלים של החברה שיסד אביו פרנצ'סקו (פרנצ'י). פרנצ'י נדל"ן ממשיכה כל העת להעמיק ולהרחיב את קשריה עם קהילות יהודיות בינלאומיות רבות בדגש על אירופה, ארה"ב קנדה ודרום אפריקה.



צילום: Kfir Bolotin

קמע וכרמינה בורנה 2.0



ז'אק ברל, המופע

לא רק מוזיקה



FOODISH – במוזיאון אנו



Winter Dreams

מאסטרו'ז | קובי אשרת וגיל שוחט

מופע ענק בליווי התזמורת הסימפונית פוליפוניה, מקהלת מעיין וזמרים. שני ענקי המוזיקה נפגשים על במה אחת במופע חדש - הקלאסיקות הגדולות של קובי אשרת בחיבור מפתיע עם היצירות הגדולות והידועות של המוסיקה הקלאסית בכל הזמנים, סולנים: דניאלה לוגסי, אסנת הראל, גילן שחף. קובי אשרת וגיל שוחט נפגשים בפעם הראשונה על במה אחת ומפילים את חומת ההפרדה בין הקלאסי והפופ הישראלי בהפקה חדשה עם קונספט חדשני. גיל שוחט מנצח, מלחין ופסנתרן, ו-קובי אשרת, מהיוצרים המוערכים בישראל העומד מאחורי מאות שירים שהפכו לנכסי צאן ברזל ונכנסו להיכל התהילה של המוזיקה הישראלית

תל אביב היכל התרבות מוצ"ש 25 בינואר 2025

כרטיסים לאן LEAAN.CO.IL

השוטר אזולאי 2025, גרסת המחזמר

התיאטרון העברי מציג - "השוטר אזולאי 2025" עם שלום אסייג בתפקיד "השוטר אזולאי", במחזמר שעולה במסגרת ציון שנת ה-100



צילום: יוסי צבקר

השוברטיאדה הישראלית

להולדתו של אפרים קישון. גרסת המחזמר לסרטו המופלא ועטור הפרסים של אפרים קישון. לנעליו הגדולות של מי שגילם בזמנו את התפקיד בסרט, שייקה אופיר, יכנס כאמור, השחקן והקומיקאי שלום אסייג (בן ה-55), לראשונה לתפקיד בתיאטרון הרפרטוארי. העיבוד לבמה נעשה על ידי המחזאי גדי צדקה, נעשה בעצה אחת ובשיתוף פעולה עם שלושת ילדיו של אפרים קישון - עמיר, רפי ורננה. הניהול מוזיקלי, כלת פרס ישראל - נורית הירש.

הצגות ראשונות ברחבי הארץ החל מפברואר 2025. כרטיסים באתר התיאטרון העברי, ובאתר "לאן"

השוברטיאדה הישראלית 2025

השוברטיאדה הישראלית ה-19 חוזרת למסע חורף של 10 קונצרטים ב-6 מוקדים, בהם ייקחו חלק 10 מוזיקאים ישראלים ובינלאומיים. השנה תוצג השפעת המוזיקה של פרנץ שוברט על המוזיקה של יוהנס ברהמס והקשר ביניהם. וזאת לצד החמישיה הגדולה בדו מז'ור אותה חיבר שוברט לכלי קשת בשנת חייו האחרונה. משתתפים זמר הבריטון סמואל הסלהורן והפסנתרן ועמיאל בושקביץ, שיבצעו את מחזור השירים הידוע של שוברט וכן יתארח הפסנתרן זוכה פרס האמן הצעיר בשנה שעברה, איתמר פיינברג.

השוברטיאדה הישראלית: 14 בינואר- 21 בפברואר, 10 קונצרטים ברחבי הארץ לתוכנית המלאה ולרכישת כרטיסים: www.schubertiade.co.il

קמע וכרמינה בורנה 2.0

להקת המחול קמע תעלה בבית האופרה את היצירה ה"כרמינה בורנה 2.0" מאת תמיר גינץ לצלילי קרל אורף. הכוריאוגרפיה העכשווית נוצרה בשנת 2007 על ידי המנהל האמנותי וכוריאוגרף הבית תמיר גינץ בהזמנת פסטיבל קיפריה בקפריסין, מאז הפכה לסיפור הצלחה בינלאומי. כרמינה בורנה היא קנטטה עלילתית שחיבר קרל אורף בשנים 1935-6. מבוססת על 24 שירים מתוך קובץ של דברי שירה מימי הביניים בשם זה.

המופע מבוצע לצלילי מוזיקה מוקלטת. כולל עירום חלקי, מומלץ מגיל 16 ומעלה. שבת | 11.01.25 | 20:00, 17:00 - בית האופרה תל אביב - כרטיסים אחרונים בהחלט. did.li/DWCIw קופת בית האופרה: 03-6927777



השוטר אזולאי 2025, גרסת המחזמר



צילום: הלה עמנואל

קובי אשרת וגיל שוחט

Winter Dreams

פסטיבל Winter Dreams הוא שילוב בין מיצגים בהשראת הטבע וקישוטים מעולם האגדות ומארצות הקור הרחוקות. מיצג האורות וצב לאורך קילומטר כשפסלים ענקיים פזורים לאורכו: ביניהם דולפין, הלבבות האדומים, קרנף, יונק דבש, סנאי קופיקו, דרקון אש, אייל, חד קרן. התערוכה נוצרה על ידי חברה אירופאית שעובדת עם נורות LED חסכוניות, כל הפסלים מחומרים ממוחזרים או חומרים שאפשר למחזר. מתח החשמלי נמוך וכל הפסלים נוצרו בעבודת יד. בשטח התערוכה גם קולינרי ופודטראקס

הגן הבוטני של האוניברסיטה בירושלים עד 31 בינואר 2025, טל. 9964*

FOODISH – במוזיאון אנו

מה משותף לקאייזשמרן של זיגמונד פרויד ולמטבחון של גולדה, כיצד השוקולד קשור לגירוש יהודי ספרד ומה בין הקוסקוס לתותים בשמנת של אלברט איינשטיין?

'אנו-מוזיאון העם היהודי' מציג סדרת סיורי תוכן חדשה של FOODISH אגף הקולינריה של המוזיאון 'בעקבות סיפורי האוכל של העם היהודי'. הסיורים יושקו לקהל הרחב באירועים למשפחות - עם שחקנים המגלמים את הדמויות מאחורי סיפורי האוכל ובהם - דוד בן גוריון, גולדה מאיר, אלברט איינשטיין ונוספים וכן, פעילות חווייתית. סיורי התוכן 'בעקבות סיפורי האוכל של העם היהודי' מפנים זרקור למאכלים והמנהגים השונים של קהילות יהודיות מרחבי העולם, מימי התנ"ך ועד לימינו אנו.

מוזיאון אנו קמפוס אוניברסיטת תל-אביב, רחוב קלאוזנר 15, רמת אביב ההשקה עד - 2.1.25 'אנו-מוזיאון העם היהודי' ואחריה יערכו סיורים פרטים באגף הקולינריה של המוזיאון מתכונים וסיפורי אוכל של העם היהודי FOODISH האגף הקולינרי של אנו - מוזיאון העם היהודי

Ne me quitte pas | ז'אק ברל, המופע

הזמר והמבצע הבלגי אוליבייה לורין בליווי ארבע נגנים יופיע בישראל עם מופע המחווה לשיריו של ז'אק ברל, שהשפעתו חצתה את גבולות השפה, ורבים משיריו תורגמו לשפות שונות, (בהן עברית).

6.1.25 המשכן לאומנויות הבמה אשדוד | 7.1.25 בהמשכן לאומנויות הבמה ת"א | 8.1.25 היכל התרבות נתניה | 9.1.25 היכל התיאטרון קריית מוצקין

השראה בנמל

תערוכת אמנות בנמל יפו שלוש סדרות: עין סוף | הנעות קטנות | דם.כחולבן השראה בנמל יצירתה של טלי דביר לבנת אמנית אקטיביסטית המנכיחה את קול הזעקה החברתית ביצירותיה

פתיחה יום ו' 10.1 בשעה 10.00

"פסטיבל הפסנתר"

מוזיקה



צילום: מאיר כהן

דניאלה ספקטור



צילום: אילן בשור

ארכדי דוכין

פסטיבל הפסנתר כבר הפך אזרח של קבע בתרבות הישראלית, מאות מופעים מקוריים וייחודים שהתהוו במסגרתו, הפכו אותו לאחד הפסטיבלים האהובים בישראל. בינואר למשך שלושה ימים, תארח העיר אילת את פסטיבל הפסנתר במשכנו החדש, עם שלל הפקות המקור ומיטב האמנים, עם הנופים המרהיבים של אילת והים האדום, ועם שלל האטרקציות המקומיות, בחורף הקיצי הכי נעים בישראל. פסטיבל הפסנתר יתקיים ב-2-4 בינואר ויפתח עם מופע של שלומי שבן שיארח את עמיר בניון. בהמשך הפסטיבל יעלו ויבואו (לפי סדר הא' ב'): אביב גדג' "חדר ללילה", אילנית מופע להקה, איפה הילד אקוסטי מארחים את אפרת גוש, ארקדי דוכין עם אתגר קרת, ג'ירפות מארחים את אביהו פנחסוב, דורי בן זאב במחווה ללול ושבלול, דניאל סלומון ודנה עדיני מציינים 20 ל"רבות הדרכים", דניאלה ספקטור מארחת את איה זהבי פייגלין, החצר האחורית בעקבות אלבום חדש, היהודים במופע אקוסטי, יושי במופע מיוחד לפסטיבל, יסמין מועלם אקוסטי מיוחד לפסנתר, ירדנה ארזי מארחת את שוקולד מנטה מסטיק, מוני מושונוב במופע חדש שר ומספר, מחוברות - שירה גבריאלוב, ענת חיטמן, סוניה גיקוב, נופר סלמאן מארחת את עטר מיינר, נורית גלרון במופע חדש, עומרי סמדר מארח את מארק אליהו, עלמה גוב מארחת כהן, ערן צור ועדי רנרט "חיבוק וכתב", "צמרות של אנשים" מופע לכל המשפחה, קרן פלס במופע אקוסטי, רונה קינן מארחת את אלון עדר, רמי קלינשטיין מארח את נועם קלינשטיין, שחר אבן צור "אגדה חיה", שי צברי מקבל את השבת, שירי מימון במופע פסנתר, שלום חנוך מארח אלי מגן, את הפסטיבל יחתמו בצהרי השבת התקווה 6 שיארחו את קרולינה לחגיגת סיום משמחת.

2-4 בינואר 2025, אילת המנהלת האמנותית של הפסטיבל אתי אנטה-שגב, פסטיבל הפסנתר יתקיים ב-2-4 בינואר.
כרטיסים בטיקטמאסטר 9964* www.ticketmaster.co.il
חבילות נופש ברשת ישרוט למידע חבילות הפסטיבל 5585*
www.pianofestival.co.il, isrotel.co.il

קלאסיקאמרי. 2025

מוזיקה



צילום: רמי זרנגר

סימפונט רעננה 4

מסורת פסטיבל ישרוטל קלאסיקאמרי ממשיכה, זו השנה ה-25, וגם השנה ייערך הפסטיבל בשיתוף תזמורת סימפונט רעננה ובהשתתפות אמנים אורחים מובילים, מהארץ ומחו"ל.
שיתוף הפעולה ארוך השנים עם רשת מלונות מביא לחוויית סוף שבוע מהנה ונעימה במיוחד לאורחים בפסטיבל. תזמורת סימפונט רעננה היא קול ייחודי בעולם המוזיקה הקלאסית. שילוב מנצח של חדשנות עם איכות.

מלונות ישוטל אילת9-12 בינואר 2025. isrotel.co.il

פסטיבל החורף היכל התרבות

במהלך חודש פברואר יתקיימו בהיכל התרבות תל-אביב מופעי פסטיבל החורף, ארבעה ימים רצופים עם 15- הופעות חיות, שיתקיימו בשלושת אולמות ההיכל, אולם לואי, צוקר ומועדון סלע לציון 67 שנים להקמתו. מופע פתיחה חד פעמי: "זה הכל בשבילך" - מיטב אמני ישראל מצדיעים לדני סנדרסון ביניהם ברי סחרוף, גבע אלון, הדג נחש, כרקוקלי, מאור כהן, מזי כהן, נונו, שלומי סרנגה ושלומי שבן. / מופע נעילה: "מעפר פורחת שושנה" לכבוד רחל שפירא ובהשתתפות תזמורת האופרה הקאמרית, גלי עטרי, ירדנה ארזי, נורית גלרון, גיא מזיג, אלון עדר ועוד./ עוד באולם לואי: עוזי נבון עם תזמורת הקאמרטה במופע מיוחד לפסטיבל, לראשונה בהיכל - התקווה 6 עם "משהו נעים לנשמה", וקרן פלס בערב ולנטיין חגיגי עם אורח מיוחד - שלום חנוך./ באולם צוקר: מופע "כשאמא באה הנה" משירי נעמי שמר עם אריאל הורוביץ, האחיות שמר 24 ואורחת מיוחדת - לאה שבת, 80 ליענקל'ה רוטבליט בביצועו של דני בסן שיארח את עלמה זהר, "בחברה טובה" - שם טוב לוי ותזמורת הג'אז הישראלית, מאיה בלזיצמן ומתן אפרת עם שלישיית מיתרים במופע "סיפור אהבה", "שרים לאהובה עוזרי" עם יהודה קיסר, ערן צור, מאיה אברהם, יאיר צברי, אבי בללי, נתן סלור ועוד./ במועדון סלע: "ציפור משונה" בהשתתפות קרני פוסטל, גליה חי וקרן טננבאום, ערן ויץ טריו מארח את אגדת הגיטרה והבוזוקי חיים רומנו ואת מוטי דיכנה, מופע הלהקה "בעיר זרה" של לאורה ריבלין, "מאחורי הגב" - מופע בכורה עם יעל קראוס, ניצן בר ואדר בן עזרא ושיתוף פעולה חוצה דורות בין אלי מגן מלהקת "אחרית הימים" ונדב הולנדר מ"אלון עדר והלהקה". /עוד מוצגות "היה היו זמנים" ו"אומרים שהיה פה שמח" - תערוכות נוסטלגיות עם רגעים בתולדות ההיכל שנשתמרו על פני שבעה עשורים.

רביעי - שבת | 12 – 15 בפברואר, 2025 | היכל התרבות תל-אביב



יהודה קיסר, דלית קורל ורחל שפירא

מוזיקה



אריאל הוריבץ



ליאורה ריבלין



נדב הולנדר ואתי אנטה

צילומים: רן בירן

פסטיבל הסרטים הבינלאומי חיפה חוגג 40

לאחר שלא התאפשר לקיים את הפסטיבל בסוכות - פסטיבל הסרטים הבינלאומי חיפה יתקיים השנה במהורה חורפית.אירוע הפתיחה הכולל את טקס והקרנת סרט הפתיחה "זרע התאנה הקדושה , יפתח את שנת 2025 ויתקיים ב-2.1.25. מבחר מהסרטים המדוברים המצופים, זוכי הפרסים, של יוצרי הקולנוע הבולטים בעולם יוקרנו: סרטים של ברייד קורבט, קיריל סרברניקוב, פאולו סורנטינו, ג'סי אייזנברג, קוונטין דופייה, אנדריאה ארנולד ,ג'יה קופולה, נביל עיוש, ג'סטין קורזל, ג'יסון רייטמן ואדם אליוט יחשפו לקהל הישראלי בפסטיבל.

אורח הפסטיבל - הבמאי היהודי-צרפתי, זוכה האוסקר מישל הזנוויציוס ("הארטיסט"), ילווה את הקרנת סרטו החדש "סחורה יקרה מכל" The Most Precious of Cargoes, שהוקרן בתחרות הרשמית בפסטיבל קאן השנה.

עוד יוקרנו בבכורה יצירות מופת מפסטיבלי קאן, ונציה וסאנדנס: "זרע התאנה הקדושה" seed of the sacred fig של הבמאי האיראני, מוחמד רסולוף. / "הברוטליסט" The Brutalist במאי: ברייד קורבט בכיכובם של אדריאן ברודי וגאי פירס / "כאב אמיתי" A Real Pain במאי: ג'סי אייזנברג ובכיכובו / שני סרטים בינלאומיים חדשים של יוצרים ישראלים: במת כרמל - תפתח עם רימייק אמריקאי לסרט ישראלי: "געגוע" (Longing) של שבי גביזון. בכיכובם של ריצ'ארד גיר ודיאן קרוגר. / סרטו של ערן ריקליס "לקרוא את לוליטה בטהרן" (Reading Lolita in Tehran) המבוסס על רב המכר העולמי של הסופרת האיראנית אזאר נאפיסי ובכיכובן של גולשיפטה פרהאני וזאר אמיר אברהימי. / הפסטיבל ינעל בסרטו החדש של הבמאי ניר ברגמן "פינק ליידי" / ב"דוקס" יוקרנו סרטים תיעודיים חדשים על ארנסט קול, לני ריפשנטאל, הייאו מיאזאקי וכריסטופר ריב / רסטורציות דיגיטליות חדשות למבחר סרטים, ביניהם סרטים שכמעט לא נחשפו / שניים מסרטיו של הבמאי האמריקאי המוערך טרנס מאליק יוקרנו בעותקים חדשים ומשוחזרים / קולנוע קולינרי: רצועה העוסקת בתרבות המזון שלושה סרטים, ושני פרקים מסדרה / סרט הנעילה פינק ליידי - Pink Lady בימוי: ניר ברגמן זוכה פרס הבימוי בפסטיבל טאלין

המהדורה החורפית זו הפעם ה-40 עד ה-11.1.25התכנית המלאה תתפרסם באתר הפסטיבל www.haifaff.co.il הפסטיבל, מתקיים בתמיכת המועצה הישראלית לקולנוע - משרד התרבות והספורט, משרד התיירות, המשרד לשיתוף פעולה אזורי ועיריית חיפה. מופק על ידי אתו"ס – החברה לאמנות תרבות וספורט חיפה. מנהל אמנותי - ירון שמיר

קולנוע



לימונוב הבלדה

פסטיבל הקולנוע היהודי ירושלים

פסטיבל הקולנוע היהודי ירושלים ייערך גם השנה ברוח התקופה, ובדגש על זהות יהודית, גישור בין תרבויות ותפקידה של האמנות בתקופות מאתגרות ומורכבות. פסטיבל הקולנוע היהודי ירושלים עוסק בנושאי זהות ותרבות יהודית וביטוייה בקולנוע המקומי והעולמי, והוא יערך כמיטב המסורת בחג החנוכה באולמות סינמטק בירושלים. פסטיבל הקולנוע היהודי יכלול מעל 40 סרטים מ-15 מדינות, לצד אירועים מיוחדים, מפגשים עם אורחים, יוצרים ושחקנים מהארץ ומהעולם, הקרנות בכורה, הרצאות ופאנלים בנושאים מגוונים. במהלך הפסטיבל יוצגו עשרות סרטים מכל מגוון קשת היצירה הקולנועית: קולנוע תיעודי, קולנוע ישראלי סרטי ארכיון נדירים, סרטים שבמרכזם עומדים גדולי ההוגים, אישים, אנשי תרבות ואמנים משפיעים מהעולם היהודי, סרטים ישראלים קצרים, תחרות הסרט הקצר, קלאסיקות משוחזרות, קולנוע אקספרימנטלי ועוד.

מנכ"ל: רוני מהדב-לוין, מנהלת אמנותית: דניאלה תורגמן. פסטיבל הקולנוע היהודי ירושלים 2024 מתקיים בתמיכת משרד התרבות, קרן עזריאלי, עיריית ירושלים, הקרן לירושלים, קרן אביחי, קרן גשר לקולנוע רב תרבותי, הלן שומן, מכונים ושגרירויות. הפסטיבל יציין השנה את מהדורתו ה-26, עד 2 בינואר 2025 בסינמטק ירושלים

קולנוע



Emilia Roig_resize 14



Gaby, the Woman Behind Maison Chloé

ביגטיים 60+



בוקר ביגטיים

27 בינואר בשעה 10.00

סינמה סיטי גלילות , תל אביב

בוקר של חברותא ועונג חברתי עם ארוחת בוקר מפנקת והרצאות שתמיד כדאי להקשיב וליהנות

תוכנית

10.00 - 11.00: התכנסות וארוחת בוקר

11.00 - 12.00: **סיכום שנת 2024 בשווקי הון** וכיצד להגן על הכסף שלנו בשנת 2025.
מרצים: דינה ויינר, אורי ניסים, דור מוגיאנסקי - חברת קארמה פמילי אופיס, מומחים בניהול וליווי לקוחות בתחום ההשקעות הפיננסיות.

12.00 - 13.00: **טיפים מרופא חכם -** על המורשת העשירה של ידע רפואי וחוכמת חיים של הרמב"ם, יישום תורתו, חשיבות צמחי המרפא, וכיצד לשמור על אורח חיים בריא ומאוזן.
מרצה: אופיר סגל - נטורופת, הרבליסט ומומחה לחוכמת המזרח

לנרשמים יישלח מידע על נקודת המפגש * ארוחת הבוקר כשרה ומוגשת בבופה * אין מקומות מסומנים ו/או שמורים באולם הקולנוע * חניה חינם בחניון * תחבורה ציבורית: מתל אביב: קווי אוטובוס העוצרים בסמוך: 347,606, 616, 90, 148, מכפר סבא 230 / 575, מראש העין 566, מרמת השרון 532 * מספר המקומות מוגבל! * דמי ביטול: עד 5 ימים ממועד האירוע ללא חיוב ולאחר מכן תשלום מלא

לפרטים נוספים והזמנות: www.bigtime60.co.il | 073-7828693
להרשמה מהירה, קלה ונוחה השתמשו באפליקציית ביגטיים פלוס (זמינה בחנות האפליקציות)

בפורטרט היא מבינה

הצלמת **ורדי כהנא** מציגה בגלריה לאמנות עכשווית ברמת השרון את פרויקט הצילום "מחזור 2007", שבו היא מתעדת 30 בוגרי תיכון מרמת השרון לאורך 17 שנים. "זה סיפור של התבגרות, אבל ברמה הישראלית", היא אומרת. "יש לזה פילטר מובהק של המקום הזה וכל מה שקרה בו לאחרונה" | **מאיה גז**

בשנת 2007 הוצג במוזיאון תל אביב לאמנות פרויקט הצילומים של צלמת הפורטרטים המחוננת ורדי כהנא וזכה להצלחה מטאורית. כהנא צילמה במשך 15 שנים את משפחתה, וכינסה את התמונות לתערוכה וספר פרויקט בשם "משפחה אחת". הכל היה זוהר ומצליח, הביקורות היללו, אבל כהנא ידעה מבפנים, שהנה הגיע השלב שבו היא צריכה למצוא פרויקט חדש, ויפה שעה אחת קודם. זה הרגע שבו נולד הפרויקט שמוצג היום בגלריה לאמנות עכשווית ברמת השרון, "מחזור 2007" (אוצרת: רווית הררי). במסגרת הפרויקט, 30 צעירים בני שכבה של בנה, גיל, שהיו חברים ובני בית של הצלמת, נעמדו מול המצלמה של כהנא כשהיו בני 18 על סף גיוס.

"ראיתי שגיל עומד בפני גיוס, ויש את הרגע שפעם מישהו הגדיר, שזה הרגע הכי חופשי שאי פעם הוא חווה. הרגע שבו סיימת את הבגרות האחרונה, עשית את מה שמצופה ממך במסגרת החובות שלך למערכת החינוך, ואת לפני הרגע שבו איזה מפקד אומר לך מה לעשות. זה כמו סוג של לימבו שאת חופשייה ומאושרת, וזה הרגע שרציתי להנציח".

ידעת שתעקבי אחריהם במשך 17 שנים?

"ידעתי שאעקוב אחריהם מספר שנים. לא ידעתי שזה יהיה 17 שנים, אבל כיוונתי לתעד אותם פעם בשנה כשהם חיילים ומשתחררים, וקיוויתי שאקבל בסוף התהליך סדרה ברמה האוניברסלית שלה. זה סיפור של התבגרות, אבל ברמה הישראלית. יש לזה פילטר מאוד מובהק של המקום הזה וכל מה שקשור בצבא. ידעתי שיכולים לקרות אסונות כשהם הולכים לצבא, אבל למזלם ולמזלי, מחזור 2007 היה בר מזל מבחינה סטטיסטית. הם התגייסו רגע אחרי שהסתיימה מלחמת לבנון השנייה והשתחררו רגע לפני שהתחיל הבלגן הגדול בעזה. כלומר, האירועים הטראומטיים שעברו על קבוצת בני הנוער האלה היו מחוץ לצבא ולא קשורים לצבא".


ורדי כהנא

ההיעדר חייב להיות נוכח

שני האירועים שעליהם כהנא מדברת הם ההתאבדות של אלכס ריבלין בגיל 22, ארבע שנים אחרי תחילת הפרויקט, והפציעה של בר בלפר, מוזיקאית, עיתונאית וכוכבת הסרט "מישהו לרוץ איתו".

"בר הייתה אחת מהחבר'ה, בחורה מאוד מוצלחת, מסמר המסיבה, בוגרת מגמת מוזיקה. מלהקת ראתה אותה באירוע חברתי והמליצה לבמאי הסרט. זה היה ליהוק שהוא בינגו. בר שירתה בגלי צה"ל, הייתה כתבתנו לענייני חוץ, בחורה סופר-רצינית, ידענית גדולה, ויום אחד בדרכה למשמרת בתחנה, על איילון, היא נקלעה לתאונת דרכים איומה ונפצעה מאוד קשה בראש והייתה מחוסרת הכרה במשך ארבעה שבועות, כשהרבה מחבריה רבצו בפתח החדר וחיכו שתתעורר. בר באמת התעוררה, אבל הייתה צריכה ללמוד מחדש את הכל, את השפה, את תנועת הגוף, והיא עברה תהליך שיקום מאוד מאוד ארוך. אחד הדברים הראשונים שחזרו אליה היה המוזיקה, ובשלבי התרפיה המתקדמים היא התחילה ללמוד ב'רימון' ויהודה עדר, המנהל, לקח אותה תחת חסותו. שם היא הכירה את שחר שהתאהב בה והם הקימו בית, ויחד הם הורים של שי, תינוקת מתוקה. וכל זה מופיע בפרויקט".

את הספר הקדשת לאלכס.

"אלכס התאבד בחודש מאי 2011, בשנה שאחרי השחרור ולפני תחילת הלימודים הגבוהים. אני מצלמת את החבורה באוגוסט, אז הוא לא הגיע לצילומים של אוגוסט 2011. אין לי מושג למה הוא התאבד ואני לא אשת מקצוע. זו הייתה הפתעה גמורה, ודברים הובנו רק בדיעבד. אי אפשר היה לקרוא אותם בזמן אמיתי כמצוקה אובדנית כי זה גיל שכולם נורא מבולבלים. אלכס כמובן היה הילד הכי מוכשר. זה נשמע קלישאה, אבל זה אמיתי. הוא היה בוגר מגמת קולנוע ושירת ביחידת ההסרטה של דובר צה"ל, ומשום שהתכוון ללמוד קולנוע, הוא התלבט עם גיל בני, אם ללכת לסם שפיגל או ללמוד באוניברסיטה. אלכס היה נגן סקסופון נהדר, הייתה לו להקה והוא כתב שירה. אחרי שזה קרה ואחרי ההלם והכאב הנוראים, הבנתי שההיעדר שלו חייב להיות נוכח בפרויקט. גם בגלל שההיעדר היה נוכח בחבורה, ובטח ובטח שמבחינתי, כצלמת שמתעדת את מה שעובר על הקבוצה, ההיעדר היה חייב להיות נוכח".

נדחפים מתחת לאלונקה

ספר הפרויקט עצמו כולל צילומים שכונתיים של רמת השרון, המקום שבו גם מוצגת התערוכה, והעיר היא עירם של המצולמים ושל הצלמת. כהנא רחוקה מלהיות תמימה, והיא נדרשת לא פעם לשאלה: מה קבוצת ילדים ממקום שבע אמורה לסמל?

"ואני עונה שקבוצת בני הנוער האלה אומנם מגיעים מרמת השרון, עיר שנחשבת מבחינה סטטיסטית או סוציולוגית לקבוצה שבעה בחברה הישראלית, אבל זאת הסטטיסטיקה היבשה, כי לכל אחד כמובן יש את הסיפור שלו. מעבר לזה, הפרויקט עוסק בקבוצת התייחסות הרבה יותר רחבה בחברה הישראלית מאשר רמת השרון. ואני מדברת על הקבוצה עצמה - והם לא אוהבים שאני אומרת את זה - הילדים הטובים, אלה שעושים את כל המצופה מהם, מסיימים בהצלחה את בית הספר, מתגייסים כולם לצבא, לא היה משתמט או עריק אחד, לא על רקע דתי ולא על רקע אידאולוגי. הם חוזרים מהצבא ויוצאים לטיול הגדול וחוזרים והולכים ללמוד ומקדשים את ההשכלה ומפתחים קריירות ומשלמים מיסים ונושאים בנטל ונדחפים מתחת לאלונקה שוב ושוב. שכל הקלישאות נכונות ביחס לילדים הללו במובן הזה שהם אלה שהחברה הישראלית נבנית עליהם, והיום הם אלה שחוטפים מכל כיוון ולא סופרים אותם. והחבורה הזאת, החילונית, הליברלית, השפויה, הולכת ומתפוררת כי מישהו דואג לפורר אותם".

בגל ההגירה הנוכחי, כמה מהם נשארו בארץ?

"מתוך השלושים, חמישה כבר לא בארץ. ואת יודעת איך זה מתחיל. עושים רילוקיישן כי הולכים ללמוד תואר מתקדם ואז דוקטורט ופוסט-דוקטורט ואז המומחית מספר אחת לנושא הנלמד מזמינה להתמחות אצלה ואז כבר מגיע תינוק וכל פעם הם מגיעים לארץ, בכל חורף. מהרגע שהם נסעו, צילמתי אותם בדצמבר כי בחג המולד הם הגיעו לארץ, כי חופש בחו"ל. ואז הם רואים שהמצב יותר ויותר קשה, וזה כבר ממש לא ברור מאליו שהם רוצים לחזור, לא בגלל שהם לא פטריוטים אלא בגלל שהארץ הזאת השתנתה באופן קיצוני".

עצירת ביניים ב-2024

בתערוכה, כמו בספר הפרויקט, נראים צילומים שעשתה כהנא בזום לאלה שגרים מעבר לים. "פעמיים", היא אומרת. "חבר'ה שעשו רילוקיישן צולמו בזום. בטייק הראשון זה היה ב-2020 כשהייתה קורונה וסגרו את השמיים והם לא יכלו לבוא לארץ. בטייק השני, בחורף 2023, כשהם היו אמורים לבוא לביקור מולדת, הייתה מלחמה ולא היו טיסות. אבל ב-2024 כולם היו פה".

למה החלטת לסיים את הפרויקט?

"אני קוראת לזה עצירת ביניים. בדרך כלל את עובדת על פרויקט ארוך, מרגישה שמגיעה לבשלות ואז את יודעת שאת יכולה להציג אותו ופתאום את מקבלת הזמנה יותר מוקדם ממה שחשבת. זה היה המקרה הזה, כשפנתה אליי האוצרת רווית הררי. קיבלתי ממנה הצעה לבוא ולהציג



צילומים: ורדי כהנא

גיל ערב הגיוס לצה"ל 2007

את התערוכה במסגרת חגיגות 100 השנים לרמת השרון ב-2023. התערוכה הייתה אמורה להיות במבנה אחר, קטן יותר, ובמקביל התחלתי לעבוד על הספר של הפרויקט, בידיעה שדרכו אני מספרת את הסיפור כולו כי התערוכה, גם כאשר היא נפרשת על פני כל שטח הגלריה, לא יכולה להכיל את כל העבודה".

ואז 7 באוקטובר והמלחמה.

"וכל עולם התרבות נעצר בכל הארץ. וכשהתחילו להתניע מחדש את סדר היום של הגלריה, הבנתי שיש לי הזדמנות לצלם את החבורה הזאת בפעימה של 2024, ושזה הופך את כל הסדרה להרבה יותר רלוונטית. אם חשבתי שהשיא של הביטוי החברתי היה ב-2023, כשהרבה מהמצולמים בחרו להצטלם עם חולצות מחאה, אז פתאום אני מצלמת בני 35 עם מדי קרב, כשחלק מהם חזרו מעזה. גור נפצע קל מאוד, למזלנו".

אירועי ההיסטוריה של מדינת ישראל גרמו לפרויקט לקחת את הכיוון שלו ולנתב את הצלמת למקומות שהמדינה והאירועים על אדמתה מכתיבים. אם הפרויקט החל כשבנה גיל התגייס יחד עם חבורת נעוריו, בשתי פעימות הצילום האחרונות רוב החבורה עלתה שוב על מדים.

בהתאם לאירועי השעה שנתנו את הטון, בפתח התערוכה מקבלת את פני המבקרים סדרת "טורסו", הגוף החשוף, שצולמה בשנת 2010, כשהחבורה לבשה מדים בסבב הראשון, בזמן השירות הסדיר.

"צילמתי אותם באוגוסט. היה חם נורא והם באו לסטודיו בגופייה ומכנסיים קצרים, ובשקית הביאו את המדים כדי להתלבש לצילום. הם הקפידו על כל הסיכות והסמלים. הם קודם שמו את הדיסקית ואז התחילו להתלבש, והבנתי שהדיסקית היא סוג של ציצית שמניחים על הגוף לפני שמתלבשים, חלק בלתי נפרד מהגוף שלך כשאתה לובש

"ידעתי שיכולים לקרות אסונות כשהם הולכים לצבא, אבל למזלם ולמזלי, מחזור 2007 היה בר מזל מבחינה סטטיסטית"





מדים. ואז התחלתי לראות שיש ניואנסים, שלכל אחד יש שפצור אחר לדיסקית. היא חשופה אם אתה ביחידה עורפית, אבל כל יחידות השדה הן בעלות עניין שקשור לדיסקית. ועד הורים שמצ'פר אותם עם רקמה חיצונית עם סמל הדסקית, חלק שמספקים נרתיק מודפס, וחב'רה של גולני שמבחינתם זה מיותר לגנדר את הדיסקית ומספיק ללפף איזולירבנד. אחד העיף את הדיסקית אחורה כסימן לכך שהוא פז"מניק. כשנותרו לך כמה ימים או שבועות, מותר לך לזרוק את הדיסקית אחורה, אבל חסר לך שתעשה את זה יום מוקדם מדי. הבנתי שזה לא סתם, וזה חלק מההבניה של אתוס הגבורה הצה"לי. אני לא רק צלמת. אני מדברת על צילום ומלמדת ב'בית לאמנות ישראלית' ויש לי קורסים שמדברים על תולדות אתוס הגבורה בצילום הישראלי, מהצילום של המדינה שבדרך ועד היום. פתאום ראיתי את זה מול העיניים שלי בצורה בלתי אמצעית".

דיוקן של הישראליות

כהנא בת 65, נשואה לדני וסלי, שהיה מפיק טלוויזיה מוכר וידוע וכיום חלק מצוות החשיבה של יאיר לפיד. יחד הם הורים של גיל, בן 35, במאי ועורך וידאו וקולנוע, שחי עם בן זוגו, אדוארדו, ושל רוני, בת 30, מעצבת גרפית ואחראית בצוות שעיצב את ספר הפרויקט, שחיה עם בן זוגה, רון.

בימים אלה היא לא מצלמת, אלא עובדת בתערוכה.

"מבחינתי, זה משהו מאוד חשוב לדברר את הפרויקט ואני חיה את זה. ביומיום אני לא צלמת עיתונות. נכנסתי דרך עיתונות כי נפתחה לי דלת. כיום אני צלמת שמתכננת את שבוע העבודה שלה. יש חלק של פרנסה ויש חלק של עבודה. גם באמנות אני עוסקת בתיעוד. אני מתייחסת לכל צילום כמו לאמנות".

במשך שנותיה בעיתונות היא עבדה בעיתון "חדשות", ומאוחר יותר, עבור שבעה ימים של "ידיעות אחרונות", צילמה את "פורטרט ישראלי", שם סיפרה את סיפור הישראליות. "לא משנה אם צילמתי ראש ממשלה, נשיא, סופר או זמרת, תמיד רציתי לספר בצילום על משהו או על המקום שלהם בישראליות. אם זה עמוס עוז שמצולם כמו הנביא עמוס, ואם זה איתן בן אליהו, מפקד חיל האוויר היוצא שמצולם כמו בפוסטר לסרט טופ-גאן, או דיקלה שמצולמת על חוף הים בשקיעה עם בגד אדום שעף ברוח. כל אחד מסמל משהו שקשור לתכונות שלו ולייצוג שלו בתרבות שלנו. זה לא עוד פורטרט".

מספר עוקב על היד

את הפרויקט של 2007 צילמה במשך 17 שנים, ואת הפרויקט הקודם, "משפחה אחת", צילמה לאורך 15 שנים. "בפרויקטים האישיים אני מרגישה כמו רצת מרתון. לזמן יש משמעות. במשפחה לזמן היה משמעות כי היה צורך להראות לאורך התקופה לאן כולם נפוצו. תמונת המפתח היא אימי ושלוש אחיותיה רבקה, לאה ואסתר, כאשר יש להן מספר עוקב על היד. כלומר, ככה הן עמדו בתור בשנת 1944 באושוויץ. בשלב הזה ההפרדה הייתה מאוד ברורה. ההורים שלהן ושני האחים הקטנים והסבים והסבתות הושמדו אחרי הסלקציה ביום שבו הגיעו לאושוויץ. הצילום הנוסף הוא של אבא שלי ושל האחים שלו כשהאח האמצעי, דוד משה, עזב את אירופה לפני השואה ועלה לארץ בשנות ה-30 המוקדמות והצטרף ל'שומר הצעיר' ולגרעין שהקים את קיבוץ כפר מסריק. במעשה הזה דוד משה פתח את הענף השמוצניקי של משפחת כהנא".

הוא היה גיבור.

"דוד משה קלט פיזית, בידיים שלו, סירות של ניצולים, בהם בני משפחה שחזרו מאירופה אחרי השואה. היו עליות לא לגאליות, והם נסעו לחיפה ואספו את האנשים מהסירות. דוד משה בין השאר הוריד מהסירה את האחייניות שלו".

תולדות המשפחה.

"מבחינתי, שתי התמונות של שלוש האחיות ושלושת האחים הם עמודי הבטון שעליהם נבנתה משפחת גרינוולד-כהנא, ואני בפרויקט שלי, במשפחה, ניסיתי להציג איך בני הדור השני והשלישי פירשו אחרת את המושג תקומה. אני אומרת את זה בהסתייגות כי המילה הזאת חטפה פיחות גדול עם השימוש הציני של נתניהו במלחמה".

למה הכוונה?

"יש אצל בני משפחתי נציגות בחתך רוחב של החברה הישראלית. יש בה את כל הקצוות, את האגף הכי קיצוני של הימין הקיצוני ואת האגף הכי שמאלי. יש אגף חרדי ספק ציוני, שבקושי לוקח חלק בעשייה, ואגף אפיקורסי לגמרי. יש אנשי עמל ועובדי אדמה ויש אנשי הייטק ומקצועות חופשיים. גם מבחינה חברתית, סוציולוגית, סוציו-אקונומית ופוליטית יש בה הרבה גוונים מהחברה הישראלית, וכולם בני משפחה אחת. בן הדוד החרדי שלי, חנן, שבילדותנו הרכיב אותי על האופניים, התחרד, והביא יחד עם אשתו 13 ילדים שאף אחד מהם לא משרת בצבא. יש להם ילדים שעוד מעט בגיל גיוס. ספק אם מישהו מהם יגיע לצבא. הדוד שלי, דוד משה, מקים קיבוץ כפר מסריק, ניצב בספר ליד ילדים של בת דודה שלי. הוא עומד בשדה של הקיבוץ, הם עומדים בשדה שמחוץ להתנחלות. הם מייצגים את אלה שמאמינים שהם ממשיכי דרכו, והוא מתהפך בקברו מהמחשבה הזאת. כל העיקרון של הפרויקט הזה הוא להעמיד את הקצוות אחד מול השני". ■

ארס דבורים - בוטוקס מהטבע שמשגע את עולם הסקין קר

יותר ויותר נשים מחליפות את ההזרקות והטיפולים הפולשניים, באלטרנטיבה הטבעית של דבש המנוקה וארס הדבורים



תארי לעצמך שאת פותחת את הבוקר שלך עם שגרת טיפוח שמבוססת על אחד הסודות השמורים ביותר של הטבע – ארס הדבורה. כן, אותה תמצית מופלאה, שגורמת לעור שלך להרגיש מתוח, רענן ומלא חיים, כאילו הרגע יצאת מטיפול פנים יוקרתי. אז מה הופך את ארס הדבורה לכל כך יעיל? האם הוא באמת יכול להעניק לעור שלך את מה, שחומרים אחרים לא מצליחים?

נעים להכיר, הטרנד שמשגע את עולם הסקין קר – ארס הדבורה, מרכיב שזכה לכינוי "בוטוקס טבעי", מצליח להמריץ את ייצור הקולגן בעור, לטשטש קמטים, ולשמור על העור שלך זוהר וחלק – וכל זה בכוחו המדהים של הטבע.

אז על מה כל הבאזזז?

ארס הדבורה הוא נוזל טבעי שמיוצר על ידי דבורים כחלק ממנגנון ההגנה שלהן. אך לפני שאת חוששת ממריחת "עקיצה" על הפנים, חשוב להבין, שהשימוש בארס הדבורה בתעשיית הטיפוח נעשה בצורה בטוחה ולא מזיקה לדבורים או לעור שלך. במגע עם העור, ארס הדבורה פועל באופן דומה למיני-תרפיה טבעית שממריצה את תאי העור.

מה הופך את הארס לכל כך אפקטיבי?

המרכיבים הפעילים בו, ובעיקר החלבון מליטין, יוצרים תגובה טבעית בעור שמדמה תהליך של ריפוי. התגובה הזו מעלה את זרימת הדם לאזור, מגבירה את ייצור הקולגן והאלסטין, שני חלבונים הכרחיים לשמירה על עור מוצק וגמיש. **התוצאה?** עור שנראה מתוח יותר, קמטים מטושטשים ומראה זוהר ומחודש.

החיבור בין הטבע לעור

לאורך השנים, אנחנו מרגישות יותר ויותר את השינויים שהעור חווה: ירידה בקולגן, הופעת קמטים, ותחושת יובש. ארס הדבורה לא רק פותר את הבעיות הללו, אלא הוא גם מגן על העור מפני נזקי הזמן. המפתח טמון ביכולתו להחיות את העור מבפנים החוצה. מחקרים רבים מצביעים על כך שארס הדבורה לא רק מחזק את מחסום ההגנה הטבעי של העור, אלא גם מחייה תאים פגומים וממריץ התחדשות של תאים חדשים.

היתרונות הייחודיים של ארס דבורים

ממריץ ייצור קולגן טבעי - העור מאבד קולגן ככל שאנחנו מתבגרות, וזה אחד הגורמים המרכזיים להופעת קמטים ואיבוד נפח בעור. ארס הדבורה, מעורר את תאי העור לייצר קולגן חדש באופן טבעי, מה שתורם למראה צעיר ורענן יותר. בניגוד לתכשירים מלאכותיים, הארס עובד עם העור שלך ולא נגדו, מה שהופך אותו לבחירה מושלמת לשגרת טיפוח יום-יומית.

הגנה מפני נזקי סביבה - החיים בעולם המודרני חושפים אותנו לנזקי זיהום, קרינת שמש ורעלים סביבתיים. ארס הדבורה, מסייע לעור להתמודד עם הגורמים הללו בכך שהוא מגן עליו מפני רדיקלים חופשיים ומנטרל נזקי זיהום. הוא תורם למראה נקי, בהיר ובריא יותר, במיוחד כשהוא משולב במוצרים המכילים נוגדי חמצון כמו דבש מאנוקה.

אפקט אנטי-דלקתי ואנטי-מיקרוביאלי - נשים רבות בעשור החמישי והשישי לחייהן סובלות ממחלות עור דלקתיות כמו אקנה בוגרת, רוזצאה או אקזמה. ארס הדבורה, יחד עם דבש מאנוקה, מעניק תמיכה מרגיעה לעור רגיש או מודלק, ומפחית את הנפיחות והאדמומיות. האפקט הזה מעניק לעור מראה אחיד וחלק יותר.

אופטימיזציה של מחזור הדם - זרימת דם בריאה היא המפתח לעור זוהר ובריא. ארס הדבורה משפר את זרימת הדם בעור, מספק לו יותר חמצן ומזין אותו ברכיבי תזונה חיוניים. כתוצאה מכך העור בריא יותר, מוצק יותר, ומלא ברק טבעי.

מדוע ארס הדבורה מתאים לעור בוגר? ארס הדבורה משתלב בצורה מושלמת בשגרת טיפוח פרו-איג'ינג, המעניקה פתרון שמקורו בטבע, אך מעניק תוצאות מדעיות מוכחות. בשונה מחומרים כימיים, הארס עובד בהרמוניה עם הגוף שלך ומעודד אותו לתקן את עצמו בצורה טבעית. הוא מחזק את העור, מטפל בסימני הזמן בצורה עדינה אך אפקטיבית, ומעניק לך תחושה של עור מלא חיים.

איך לשלב את ארס הדבורה בשגרת הטיפוח שלך?

שגרת טיפוח המבוססת על ארס דבורה כוללת סרום, קרם יום וקרם לילה. הסרום פועל כחוד החנית – חודר לעומק העור ומספק טיפול אינטנסיבי. קרם היום מעניק לחות לאורך כל היום ומגן על העור מפני פגעי הסביבה, בעוד קרם הלילה מתמקד בתהליך ההתחדשות הטבעית של העור.

המלצות לשימוש:

סרום ארס דבורה: לשימוש יומיומי לפני קרם לחות. הסרום חודר לעור ומעניק לו טיפול אינטנסיבי.

קרם יום ארס דבורה: קרם לחות עשיר המשאיר את העור רך וגמיש לאורך כל היום, עם שכבת הגנה מנזקי סביבה.

קרם לילה ארס דבורה: תומך בהתחדשות התאים בלילה, מעניק לעור תחושת רעננות והתחדשות בבוקר.

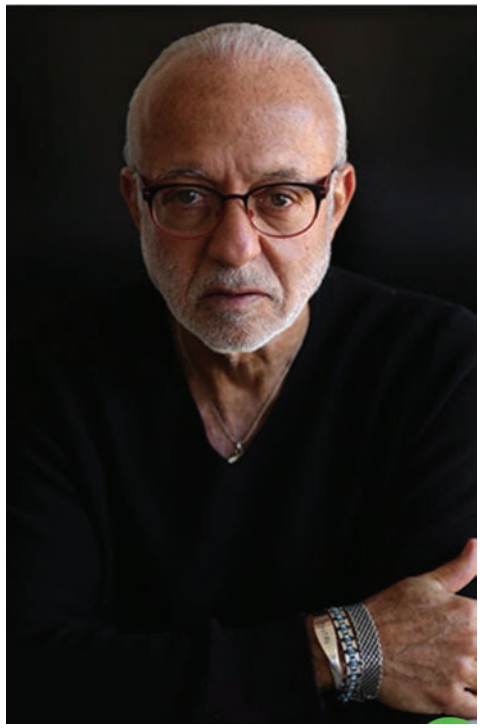
ארס הדבורה - הטרנד המוביל בעולם הטיפוח

ארס הדבורה הוא לא רק מרכיב שמקורו בטבע, אלא פתרון מדעי לשמירה על עור צעיר, בריא ומלא חיים. הנשים שמבינות את הכוח הטמון בטבע בוחרות בארס הדבורה כחלק משגרת הטיפוח שלהן, והן נהנות מתוצאות מדהימות שמשפרות את מראה העור לאורך זמן. אם את מחפשת דרך טבעית להחיות את עורך, לשמר את גמישותו ולשמור על זוהרו ללא התערבות רפואית יקרה או פולשנית – ארס הדבורה הוא הבחירה עבורך.

ועכשיו - 40% הנחה לחברי ביגטיים בהקלדת קוד קופון: time40

*הכתבה הופקה על ידי המחלקה המסחרית במימון של גורם חיצוני ופורסמה לאחר עריכה עיתונאית

פורסט גאמפ של המוזיקה הישראלית



צילום: אריאל בשור

המלחין, המעבד המוזיקלי והמנצח **דוד קריבושי** חגג יום הולדת 80 במופע "כל החלומות" בהיכל התרבות בתל אביב, בהשתתפות אומנים שאיתם הופיע ב-65 שנות קריירה: שלמה ארצי, אבי טולדנו, גלי עטרי, טוביה צפיר, נינט טייב, עברי לידר, רבקה מיכאלי ורבים אחרים. "חסרים לי במופע כל אלה שכבר אינם: אריק איינשטיין, יוסי בנאי, אריק לביא, בני אמדורסקי, יפה ירקוני, שושנה דמארי, ישראל יצחקי, שייקה אופיר. אין שם שלא עבר אצלי בדירה" | **עמוס אורן**

הוא היה בן 80 ב-1 ביולי, אבל דוד קריבושי, המלחין, המעבד המוזיקלי והמנצח, לא ממהר לשום מקום. הנה, באיחור של ארבעה חודשים הוא התחיל את חגיגות ה-80 שלו. "מאז שנהייתי בן 70", הוא מספר, "אין מי שלא הציע לי לעשות מופע לכבודי. אמרו לי, 'בוא תעשה פה, בוא תעשה שם'. אלא שלא כל המחוות שראיתי בשנים האחרונות, בהבימה, בקאמרי ובמקומות אחרים, היו לרוחי. לא רציתי להיות חלק מזה. הרגשתי ש'מגיע' לי יותר. גם לא הרגשתי גיל הזהב למרות שהגעתי ל-80. אמרתי שאם אני עושה משהו, אז רק בגדול".

ה"בגדול" הזה הוא מופע חד-פעמי בהיכל התרבות בתל אביב בשם "כל החלומות" (כשם שירו הנודע של אריק לביא, שהלחין קריבושי), הרחבה של מופע יחיד שהריץ אחרי הקורונה. שעתיים וחצי של אירוע עתיר אומנים ונגנים שעימם עבד במשך 65 שנים, מאז חילטר בנעוריו כאקורדיוניסט ופסנתרן בקפה 'נגה', דרך תזמורת חיל האוויר שבה שירת, התערותו המהירה בבידור הישראלי של שנות ה-60, הלחנה ועיבודים של להיטים גדולים בפופ המקומי, ועד הקמת תזמורת "הטיילת" בראשית ה-80 ו"שליטה" טלוויזיונית בהמשך העשור, בתוכניות האירוח "בשעה טובה", "ממני מני" ו"סיבה למסיבה" בערוץ 1, וב"שידור חי עם דן שילון" בערוץ 2 בניינטיז.

"אני עושה רק דברים שאני אוהב, לא נגרר להחלטות שלא לרוחי. אוהב לבלות, לצאת, לבשל, לאכול. יש לי שתי בנות נפלאות ובת זוג נהדרת. אני מאושר במה שאני עושה. טוב לי בשלב הזה של החיים"

עבד עם כולם

קריבושי, סוג של פורסט גאמפ במוזיקה הפופולרית הישראלית, נמצא איתנו כל כך הרבה שנים כדי לעבוד עם כל המי ומי בתעשייה המקומית, למרות שהן, השנים, לא נותנות בו אותות. "לא הייתי מלחין גדול", הוא אומר. "הייתי יותר פסנתרן, מעבד, מנצח. לא חשבתי נכון אז. הערכתי שכמלווה אעשה יותר כסף מאשר כמלחין. בחרתי להיות פסנתרן, ויצא לי טוב". הייתה לי הזכות לעבוד עם כולם. לכן האמנתי שמי שאפנה אליו יסכים להשתתף במופע מתוך הערכה וכבוד אליי".

שלמה ארצי, שאיתו עבד על אלבום הסולו הראשון לאחר שהשתחרר מלהקת חיל הים (1970; עיבד שבעה מתריסר, בהם "פתאום היום, פתאום עכשיו"), היה הראשון ("לא רוצה כסף, בא אליך מאהבה"); אחריו אבי טולדנו, שלו הפיק מוזיקלית, ב-1968, את "אבי טולדנו עם דוד קריבושי ותזמורתו" (עם "זוהי יפו" ו"שלא לאהוב אותך"); גלי עטרי שבעבורה הוריד את השמיים עם "יש לך שמש" (1971), שזכה להצלחה גם בפסטיבל הבינלאומי של טוקיו (עטרי וקריבושי, שהיו בני זוג באותן שנים, השתתפו גם במחזמר "לחיות עוד קיץ, לעבור עוד חורף" של יהונתן כרמון בני יורק); טוביה צפיר, שעד היום לא מפסיק להודות לקריבושי, לדבריו, על ההזדמנות לשיר ולחקות דמויות פוליטיות בגרסתו ל"עם אחד, שיר אחד" שהלחין (למלים של אלון אבידר) בשלהי 1985; וגם צעירים יותר כאבי

קושניר, שכילד הסתובב כפועל במה מאחורי הקלעים במופעים של יוסי בנאי (ויתכבד בשיר שלו); ואפילו נינט טייב (עם שיר של רותי נבון מפסטיבל נואיבה) ועברי לידר שהיו - לא רבים זוכרים זאת - מתגליותיו של קריבושי בתוכנית "כוכב נולד, קולות וצלילים" ששודרה בחינוכית מ-1985 ואילך, הרבה לפני "כוכב נולד" של קשת.

עוד יתייצבו ישי לוי ודודו פישר (שישירו את "תקשיב לי, אחי", שהולחן במקור ליהורם גאון שנבצר ממנו להשתתף); סגיב כהן (עם "שירת חייו", שכתבו שאול דור ואבי קורן לזכרו של שמעון פרס); עדנה גורן, אושיק לוי, אלי מגן, רבקה מיכאלי, הראל סקעת ולאה שבת. "אף אחד לא אמר לי לא. כולם באים מתוך כיף ואהבה. אתה לא יודע איזו הרגשה עצומה זה בשבילי". וכולם בחינם, כשכל ההכנסות לטובת עמותת "עטופים באהבה", הפועלת לתמיכה בצעירים בני 25 ופחות, שאיבדו הורה במהלך אירועי 7 באוקטובר.

הנבחרת יכלה להיות מרשימה עוד יותר. "חסרים לי כל אלה שכבר אינם. אריק איינשטיין, יוסי בנאי, אריק לביא, בני אמדורסקי, יפה ירקוני, שושנה דמארי, ישראל יצחקי, שייקה אופיר. עבדתי גם עם שחקנים שאינם איתנו: אלכסנדר יהלומי, רפאל קלצ'קין, יעקב טימן, שמוליק סגל, שמואל רודנסקי. אין שם שלא עבר אצלי בדירה".

"באתי לשרת את הזמרים"

להשלמת היריעה המוזיקלית החיה קריבושי את תזמורת "הטיילת", עם נגנים מההרכב המקורי (כמו ניצן עין הבר, מרק רוזן, אברהם פלדר ומיכה דייויס), וחדשים, בוגרי "רימון" ואחרים, וגם הרכב קולי מיוחד, שמורכב מזמרים מיומנים שעובדים עימו בשנים האחרונות - גילן שחף, שרונה בן עטר, הילה בן דוד וחננאל אדרי. "אני כותב את כל העיבודים, אני גם מנגן, גם מנצח וגם מנחה, מספר את השירים, שעתיים וחצי רצופות על הבמה. עבודה מטורפת".

שירים שלך ושירים בעיבודים שלך?

"כל השירים, כ-20, אני הלחנתי. בודדים לא שלי".

לפני רגע אמרת שלא היית מלחין גדול.

"שמע סיפור. לפני מספר שנים פנתה אליי עורכת הרדיו ציפי בירב מרשת ב', ביקשה שאתארח בתוכנית שלה 'שלא ייגמר לעולם'. אמרתי לה: 'על מה? אין לי הרבה שירים בשביל תוכנית'. היא התעקשה שאגיע, ויצאו תוכניות לשלוש שבתות ברצף... אפילו אני לא ידעתי כמה שירים הלחנתי. אני רק יודע שלא הלחנתי למגירה. עבדתי 24/7, 30 יום בחודש".

תגיד, יש סאונד של דוד קריבושי?

"כשהתחלתי, בסוף שנות ה-60, היה לי. הייתי הראשון שהכניס בוסה נובה, הרכבים של כלי מיתר ונשיפה, גם הרבה נגיעות של ג'אז. אבל מתמיד היה לי כלל: באתי לשרת את הזמרים. ראיתי את עצמי כנותן שירותים. אני תמיד אומר שעיבוד רע יכול להרוג שיר טוב, ועיבוד טוב יכול להציל שיר רע".

"אני תמיד אומר שעיבוד רע יכול להרוג שיר טוב, ועיבוד טוב יכול להציל שיר רע"

בין השירים ייכללו כמובן "אני חולם על נעמי", זוכה פסטיבל הזמר הבינלאומי בטוקיו 1970, בביצוע חדוה עמרני (שתתכבד בו שוב) ודוד טל ז"ל, שאותו הוא מגדיר כלהיט הכי גדול שלו, ו"עם אחד, שיר אחד" שכינס להקלטתו 53 זמרים ומבצעים, לטובת התרמה שיזמה לאה רבין למען נכים ואנשים עם מוגבלויות, שאותו הוא רואה כפרויקט הכי גדול שהפיק.

תרשה לי לשאול שוב: "אני חולם על נעמי" סידר אותך בחיים?

"אין לי תלונות", הוא משיב. "אני יכול לספר ש'מכרתי' 50 אחוז מהזכויות עליו למנטור שלי, דב פלג, מנכ"ל איסטרוניקס שייצגה בשנות ה-70 את חברת RCA. ישבנו מבוסמים בביתו בהרצליה, ובהרמת כוסית הוא 'שתה' לי את הזכויות. אבל אני לא מצטער על כך. הוא אפשר לי לעשות את התקליטים הראשונים שלי. עשיר מזה לא נהייתי, אבל אני לא נזקק לביטוח לאומי. אני עושה רק דברים שאני אוהב, לא נגרר להחלטות שלא לרוחי. אוהב לבלות, לצאת, לבשל, לאכול. יש לי שתי בנות נפלאות ובת זוג נהדרת. אני מאושר במה שאני עושה. טוב לי בשלב הזה של החיים".

"80 זה רק מספר"

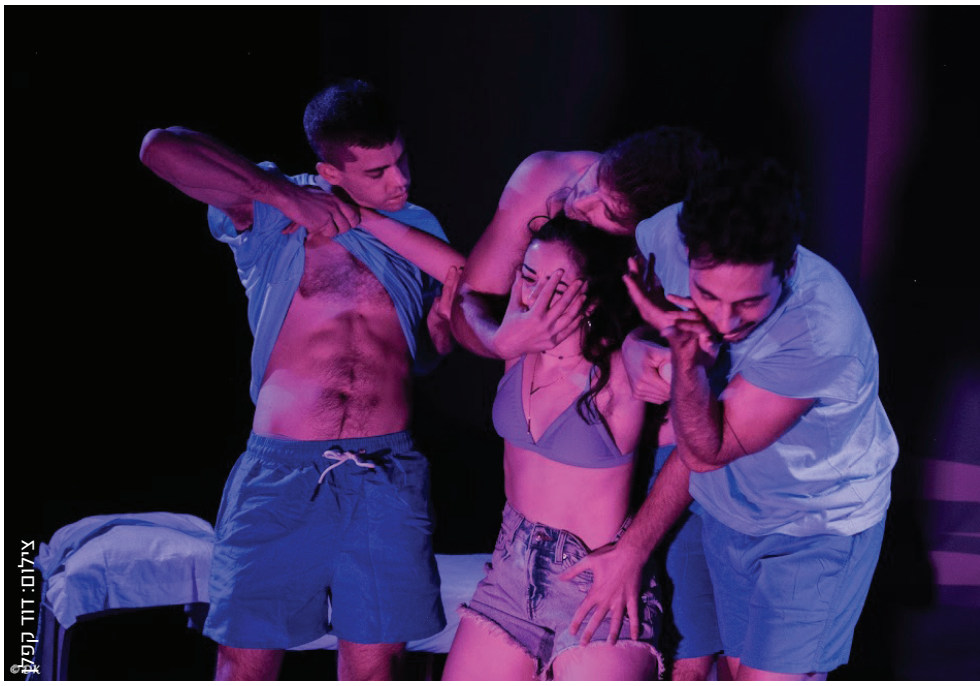
ואיפה מטריד הגיל המופלג?

"אצלי 80 זה רק מספר. אני בהלם מהתגובות של אנשים כששומעים מה גילי. אני מרגיש כילד, מתנהג כילד, עושה שטויות כילד. לא מפסיק ליזום. לא מפסיק לעבוד. לא מזמן פתחתי ליין חדש למוזיקת ג'אז במועדון 'שבלול'. אני גם מרגיש יותר צעיר כי אני עובד עם צעירים ממני. האמת היא שאף פעם לא היו לי חברים בני גילי. החיים שלי כל כך אינטנסיביים שלא אפשרו לי ליצור חברויות. ואלה שצברתי ב-15-20 השנים האחרונות, הם חברים נטולי אינטרסים, לגמרי לא מתחומי הבידור והמוזיקה".

במעמד ה-80 יושק "כל החלומות", ספר אוטוביוגרפי המאגד את תחנות חייו של קריבושי. 208 עמודים שיציעו - אולי לראשונה בישראל - כ-200 קודים לסריקה של תקליטים, קטעי וידאו ותוכניות טלוויזיה בהשתתפותו. הספר, שנערך בידי רמי האן, מבוסס על שבע פגישות מוקלטות לווידאו עם יואב קוטנר, שלוש שעות כל פגישה, שאותן תמללה בתו הצעירה. העבודה נמשכה כחמש שנים בהשקעה עצמית ובתמיכות מאקו"ם, עילם וחברת סנו. העיצוב של שוקי קוק וההפצה תתבצע מן הסתם באמצעות האינטרנט. נכון למועד הריאיון הספר טרם תומחר, אבל קריבושי מתכוון לחתום עליו לרוכשים לאחר המופע. "חגיגות ה-80 יימשכו עד 30 ביוני", הוא מבטיח. ■



צילום: מאיה בבילה


צילום: דוד קפלן

הנערה של כולנו

המחזה "הנערה" מאת **דליה שימקו** ויוספה אבן שושן, המוצג בימים אלה בתיאטרון הבימה, נכתב בעקבות האונס הקבוצתי באיה נאפה. "אני רוצה לעורר דיון סביב הנושא", אומרת שימקו, "לגרום לאנשים להרגיש אי-נוחות עם המציאות שבה אנחנו חיים, שבה אנסים מוצגים כקורבנות" | **אורנה גטניו**

לדה ואמה, שתי תיירות צעירות, מגיעות אל לאפיס, אי נופש תיירותי, כדי למתוח גבולות ולהגשים פנטזיות. השנה לאפיס מארח לראשונה את אולימפיאדת הים, ונבחרת קובו נחשבת מועמדת לניצחון. באחת המסיבות שמתקיימות באי, נדלק ניצוץ בין ג'ון, קפטן הנבחרת, ובין לדה, והשניים חווים לילה מלא תשוקה. לדה מתאהבת בפעם הראשונה, וג'ון מכנה אותה באינסטגרם "הקמע של הנבחרת". המאמן וחבריו חוששים שהקשר הזה יפגום בסיכויי הניצחון של הנבחרת, וכדי להוכיח נאמנות לנבחרת הם גורמים לג'ון לפתות את לדה להגיע לחדרם. לדה נמלטת משם ומגישה תלונה במשטרת האי, אבל לספורטאים יש גרסה משלהם, וסוללה של פוליטיקאים שעומדת מאחוריהם. זהו סיפור המסגרת של המחזה "הנערה", שכתבו יחד דליה שימקו ויוספה אבן שושן בעקבות סיפור האונס הקבוצתי באיה נאפה לפני מספר שנים.


צילום: שלומי יוסף

דליה שימקו

כמו בחיים עצמם, אירועי השנה האחרונה הוסיפו רובד נוסף למחזה, והמסר שלו מהדהד אף יותר. שוחחתי עם דליה שימקו על הכתיבה ומה שסביבה.

חוויה של חטיפה ואובדן זהות

"הנערה" הוא מחזה עוצמתי מאוד שדן בנושאים רגישים של אונס ותרבות האונס. מה הביא אותך לכתוב על נושא זה?

"אני חושבת שהנושא של אונס ותרבות האונס הוא מהחשובים ביותר שאיתם אנחנו חייבים להתמודד כעת. זמן רב אני רואה את הסיפורים מתגלים בתקשורת, כולל המקרה באיה נאפה, שממש עורר אותי לכתוב. אני מאמינה שמשמעות החוויה של קורבנות אלימות מינית לא נגמרת באירוע עצמו; זה עובר דרך התגובות של החברה, של הרשויות, ושל כל המערכות שסובבות אותנו".

כיצד ניגשת לכתיבת המחזה?

"התהליך היה ממושך ומורכב. את החומרים הראשונים


צילום: לירון פניאל


צילום: מאיה בבילה

כתבנו, יוספה ואני, בעקבות עדויות שהיו זמינות לנו. חשוב היה לי לתעד את הרגשות והחוויות של הנשים באופן אותנטי, מבלי להמעיט במשמעותם. אני זוכרת שהרגשתי כאילו אני נכנסת לתוך מערבולת, מאבק של רגשות ומחשבות. אחרי שעברנו את החלק הראשון, הייתה לנו התחושה שהמחזה צריך לכלול גם אלמנטים רלוונטיים מההיסטוריה. המיתולוגיה היוונית הייתה הבחירה הטבעית, כשההקשר של פרספונה נשמע ראוי ביותר כדי לייצג את חוויות השבי והאלימות שמתרחשות גם היום".

מה הסיפור של פרספונה מביא לסיפור של לדה?

"פרספונה היא דמות מאוד משמעותית בהיסטוריה ובמיתוס היווני. היא מייצגת את החוויה של חטיפה ואובדן זהות, ממש כמו מה שלדה חוותה. ברמה מסוימת, השוואה בין דמויות מהמיתולוגיה לבין נשים צעירות כיום מאפשרת לנו להבין שהסיפורים אינם חדשים, הם חלק מכלל התרבות האנושית. השילוב הזה מציב את הבעיה בהקשר רחב יותר. הוא מראה לנו שההיסטוריה מתמשכת, ואותו פער בין החזק לחלש חוזר על עצמו שוב ושוב".

מהי ההשפעה שאת מקווה שהמחזה יותיר על הצופות והצופים?

"אני מקווה שהצופים והצופות יעזבו את האולם בתחושות מעורבות, ושהשאלות יעסיקו את המחשבות שלהם גם לאחר שובם הביתה. אני רוצה לעורר דיון סביב הנושא, לגרום לאנשים להרגיש אי-נוחות עם המציאות שבה אנחנו חיים, שבה אנסים זוכים לעיתים לעידוד מהחברה, ומוצגים כקורבנות במקום להפך. במיוחד אני מקווה שמחזות כמו שלנו יובילו לכך שהחברה תשים לב יותר למה שעובר על הקורבנות הפוטנציאליים. אני רוצה שביקור בהצגה יגרום לאנשים לחשוב, להרגיש, ולשקול את הפעולות שלהם ואת הפעולות של החברה שבה הם חיים. אנחנו צריכים להפסיק להניח שהנושא הזה לא נוגע אלינו. השיח חייב להשתנות".

יש לה שליחות

איך הייתה העבודה על המחזה?

"עסקנו בחומר רגיש ועדין מאוד. כשמדובר בנושאים כמו אונס, כל צעד במהלך הכתיבה והבימוי היה טעון רגשית. השילוב בין היבטים חברתיים לבין הבמה דורש מהשחקניות להיכנס לסיטואציות קשות, וזה עורר שיח על פתרון הקונפליקטים שנוגעים בכבוד ובתחושת הסכנה".

איך השפיעו האירועים והמציאות שבה אנו חיים על הפקת המחזה?

"לאחר אירועי 7 באוקטובר, הבנו לצערנו שהמסר שלנו עדיין רלוונטי. זה גם גרם לנו להבין איך העולם מסתכל על הנושא של אלימות מינית.

בחירת השחקנים לא הייתה מקרית אף היא. בחרתי בשחקנים צעירים שהביאו איתם את עולמם, את הסלנג העכשווי, מה שאִפשר למחזה להיות אותנטי לחלוטין.

"אני חושבת שיש לי תפקיד מאוד משמעותי כיוצרת תיאטרון", אומרת דליה שימקו, "זו אג'נדה מאוד מרכזית וברורה לי. אנחנו חיים בחברה שוביניסטית ומיליטריסטית, ואני מרגישה שיש לי שליחות. אני נצר לשושלת של נשים אמיצות, חזקות וחכמות, והפמיניזם בא לי באופן טבעי. אני חשה מחויבת להמשך המאבק על שוויון מגדרי ועל ההסתכלות על נשים באופן רב-ממדי". ■

המחזה "הנערה" מאת יוספה אבן שושן ודליה שימקו, בבימויה של דליה שימקו, מוצג בימים אלה בתיאטרון "הבימה".



צילום: כפיר אמיר

שחזור כיתת כוננות כרם שלום

מגדלור של זיכרון

מיזם "**עדות 710**", המתעד סיפורים אישיים של שורדי מתקפת הטרור ב-7 באוקטובר 2023, כולל כבר מעל 1,500 עדויות מצולמות. "העבודה שלנו תימשך שנים", מציינת אירית אורן, עורכת תוכן במיזם. "ישנם עוד אלפי שורדים שלא העידו – תושבים, חיילים, שוטרים ואנשי רפואה. חלקם עדיין לא רוצים או לא מסוגלים להעיד" | **הגר רם**

לאורך הקריירה האקדמית והרפואית הארוכה והענפה מיזם "עדות 710" הוא מיזם המופעל על ידי מתנדבים, אנשי ונשות הקולנוע הדוקומנטרי, המחקר ההיסטורי ובריאות הנפש, שחברו יחד למען תיעוד ושימור העדויות של שורדי ושורדות אירועי מתקפת הטרור ב-7 באוקטובר 2023.

מטרת המיזם האזרחי המקיף ביותר מסוגו, שהוקם יומיים בלבד לאחר הטבח, היא לתעד ולשמר את הסיפורים האישיים של השורדים והנפגעים מהשבת השחורה, ולהקים ארכיון לאומי שיכלול אלפי עדויות מצולמות וישמש מגדלור של זיכרון, חינוך וריפוי אישי וקולקטיבי. המיזם פועל ללא מטרות רווח וללא זיקה פוליטית, ונועד להיות מקור היסטורי ותיעודי עבור אנשי טיפול, חוקרים, היסטוריונים, עובדי קהילה ויוצרים.



צילום: יח"צ

אירית אורן

אלפי העדויות שכבר נגבו, כמו גם העדויות שייגבו בעתיד, מאוחסנות בארכיון דיגיטלי באמצעות טכנולוגיות מתקדמות לניהול, ארכוב והנגשת תוכן. במהלך השנה האחרונה אספו מתנדבי המיזם מעל 1,500 עדויות מצולמות של שורדים ונפגעים. מאות עדויות התפרסמו וזמינות כבר כעת באתר המיזם וביוטיוב, ומאות עדויות נוספות צפויות להתפרסם כחלק מהמאגר הציבורי של המיזם. חלק מהעדויות תורגמו לשפות נוספות, ומתנדבי "עדות 710" מרחיבים את הפעילות לקהילות ומגזרים שלא סוקרו בתקשורת.

"לעזור במה שאני יכולה"

"פעילות המיזם תימשך שנים", אומרת אירית אורן, עורכת תוכן במיזם, שמתנדבת בו מהחודש הראשון לפעילותו.

כמו מתנדבים אחרים במיזם, גם היא הגיעה אליו מתוך "תחושת שליחות, צורך ורצון לעשות מה שאפשר,


צילום: גיל לוין

נטליה לנטרנרי מניר יצחק

לעזור במה שאני יכולה".
ב"עדות 710" היא חלק מצוות עורכות תוכן שאחראיות על קבלת העדויות המצולמות, עריכתן והעברתן לאתר המיזם או לארכיון הדיגיטלי.
אורן, בת 63, נשואה ואם לשניים, גרה עם משפחתה בפרדס חנה-כרכור. היא עובדת כמנהלת כוח אדם בחברה משפחתית, וכרכזת מיזם "ארץ חפץ" ביד בן-צבי, פרויקט לתיעוד אוספי מורשת. בעלת תואר שני מאוניברסיטת חיפה באוצרות מורשת ותואר ראשון בהיסטוריה מקומית מודרנית ומשפטים.
"בחודש הראשון למלחמה המדינה הייתה משותקת. הגורמים האחראים לא תפקדו, והמון אנשים שהם בני אדם חיפשו דרכים לעזור, לעשות. שגיא אלוני, גיל לוין ואוהד אופז היו הראשונים שזיהו את הצורך בתיעוד אותנטי מפי השורדים, וכולנו, שחיפשנו איך לעזור, הצטרפנו", אומרת אורן. "על הבסיס הזה צמח המיזם".
מאז, יותר מ-14 חודשים שהאנשים שהקימו את "עדות 710" ממשיכים בעשייה, ועשרות אנשי צוות אוספים עדויות, מצלמים, מקליטים, עורכים, כותבים ויוצרים את ארכיון העדויות החשוב הזה.

איך מתחלקת עבודת המיזם?

"דרך תחנות שונות, החל מאיסוף עדויות, ראיונות, צילום והקלטה. בהמשך, העדויות המצולמות מגיעות אל עורכות התוכן. לכאורה, העבודה שלנו היא טכנית: אנחנו מכינות תקציר של העדות, מחלצות מילות מפתח, רשימה של מקומות ואנשים שמוזכרים בה, מעניקות כותרות תואמות ומכינות את העדות לעלייה לאתר וליוטיוב".

אתן רק נשים במחלקה שלכן?

"יצא שהצוות שלנו, עורכות התוכן, הוא צוות של נשים. בנוסף יש גם צוות בקרת תוכן, שאליו עובר החומר כשאנחנו מסיימות. כולנו נשים - ועוד איזה נשים! אולי זו הרוח של ד"ר רננה קידר, שהקימה את הצוות ועומדת בראשו".

"העבודה הזו בהחלט דורשת הזדהות, אבל למדנו לשמור על עצמנו. אנחנו שולטות בקצב"

"בחודש הראשון למלחמה המדינה הייתה משותקת והמון אנשים שהם בני אדם חיפשו דרכים לעזור, לעשות. על הבסיס הזה צמח המיזם"

העֵד שמתאפק לא לבכות

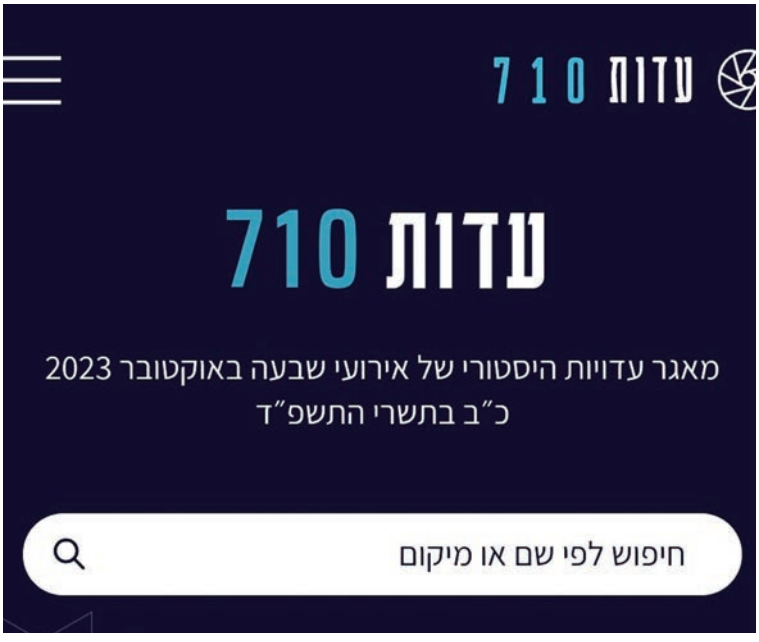
לשמוע כל כך הרבה עדויות מצריך כוחות נפש...

"העבודה על העדויות מאתגרת לעיתים קרובות. הסיפור, המראה של העד שמתאפק לא לבכות, העדה שפוכרת ידיים ומתכווצת, והמילים שלהם - כל זה נשאר איתי גם אחרי שאני מעבירה את עריכת התוכן לתחנה הבאה.
"העבודה הזו בהחלט דורשת הזדהות, אבל למדנו לשמור על עצמנו. אנחנו שולטות בקצב. בתחילת הפרויקט ערכתי לפחות עדות אחת ביום, והיום אני עובדת על עדות אחת בשבוע. אנחנו נפגשות לשיחה פעם בשבוע, פורקות וחולקות רשמים ורגשות".

כמה זמן עוד תימשך העבודה? כמה עדויות עוד יינתנו?

"זה יימשך הרבה שנים. ישנם עוד אלפי שורדים שלא העידו - חיילים ושוטרים, אנשי כוחות הצלה ורפואה, תושבי הקיבוצים והמושבים והערים שהותקפו, וגם החטופים. יש עוד כל כך הרבה שורדים וניצולים מהיום הזה. חלקם עדיין לא רוצים או לא מסוגלים להעיד. זה ייקח זמן. ואנחנו נהיה פה בשבילם". ■

לאתר של עדות הקלידו עדות 710
או: www.edut710.org



עדות 710, צילום מסך מתוך האתר

"פתחנו את היומנים חודש אחרי שאבא נפטר"

רבים כתבו יומנים בתקופת מלחמת העולם השנייה, אך מעטים היו בעלי כישרון כתיבה ויכולת הבחנה כמו **ז'ראר אלכסנדר**, נער יהודי בצרפת הכבושה. לאחר התלבטויות, ובאישור אם המשפחה, החליטו חמשת ילדיו לתרגם לעברית ולהוציא לאור את הספר "יומן מלחמה ואהבה", ובו מבחר קטעים מ-11 מחברות היומן שכתב אביהם, יצירה מופתית שבין דפיה מסתתר גם סיפור אהבה. "הרגשתי שאבא סיפר סיפור אישי ששייך לכולם", אמר אחד האחים | **מאיה גז**



צילומים: באדיבות המשפחה

ביקור משפחת אלכסנדר באלבי לכבוד יום הולדת 90 של ז'ראר
שורה עליונה: הילדים פאני, גיל, בריג'יט. שורה אמצעית: ההורים ז'ראר וסילבי. שורה תחתונה: הילדים שרלי ואיזבל

יומנים מתקופת מלחמת העולם השנייה והשואה הם כיום אוצר שלא יסולא בפז. היומנים הללו משמשים עדות אד הוק לא רק לאירועי המלחמה, אלא גם לרגשות, לתחושות ולחיים שעברו על אלה שהיו עדים לה.

ניתן לשער מה רבה הייתה ההתרגשות כשחמישה אחים מצאו את 11 מחברות היומן של אבי המשפחה, ז'ראר אלכסנדר, שהיה נער בן 14 כשפרצה מלחמת העולם השנייה בצרפת. "כל השנים ידענו שיש יומנים", מספרת בריג'יט, האחות הבכורה. כשהיינו ילדות בנות 11 ו-12 פאני ואני מצאנו את היומנים".

פאני: "חיטטנו בארון של אימא וגילינו את היומנים, אבל לא מצאנו בהם עניין מיוחד. אחר כך נחשפתי ליומנים כשעשינו סרט על ההורים לכבוד יום הולדתם ה-80. ראיינתי את ההורים על המלחמה. אבא הוציא יומן וביקשתי לראות אותו, אבל הוא אמר, 'את זה אתם תראו כשכבר לא נהיה'".

האחים הם בריג'יט, בת 77, פאני, בת 76, איזבל, בת 73, גיל, בן 71, ושרלי, בן 66. הם נוסעים וחוזרים בין קיבוץ שדה אליהו, שם גרו ההורים בעשר השנים האחרונות, לבין רעננה (שם גרה פאני וזה המקום שבו אנחנו מתכנסים לריאיון), והקשר ביניהם חם ואוהב. בימים אלה, אחרי עבודה של שנים, הם החליטו להוציא לאור קובץ ובו מבחר קטעים מ-11 מחברות היומן שכתב אביהם בצרפת הכבושה.

אבא ביקש שתפרסמו את היומנים?

איזבל: "אבא לא חשב לרגע לפרסם את היומנים. נדהמנו כשקראנו אותם. פאני ואני פתחנו אותם חודש אחרי שאבא נפטר. נהגנו להיפגש פעם בשבוע אצלי או אצלה, ובכל פעם נדהמנו מהבגרות שלו, וגם מהסגנון שלו".

פאני: "בשבעה של אבא היו הרבה אנשים, וכשהיה שקט לרגע אחד, האחים רצו להביא את היומנים. לא זכרתי שמדובר ב-11 מחברות. כשראינו את הכתב הקטן הזה, אני אמרתי, 'גדול עליי'. כשעשינו את השלושים, חבר של המשפחה דחף אותנו להעביר אותם על מחשב. איזבל הייתה לידי ושאלתי אותה, 'איזבל, את רוצה?' היא אמרה שכן. עבדנו על זה שנה וחצי. הקלדתי הכל על המחשב. עבדנו עם זכוכית מגדלת, צילמנו, הגדלנו, פתחנו אינטרנט לבדוק כתיב ולראות מי היו האנשים או המקומות שעליהם הוא דיבר ולא היה לנו מושג מה הם".

שרלי: "הייתה גם יוזמה של קבוצת ווטסאפ של כל המשפחה, כולל הנכדים והנינים, שקראנו לה 'היומן של סבא'. ב-1 בספטמבר 2019 התחלנו לפרסם בקבוצה קטעים מהיומן ובמקביל גם בפייסבוק. חבר של גיל, שמואל רטבי, תרגם את היומנים, וחלקים מהם פרסמנו בקבוצה".

גיל: "ביקשו ממני במעלה גלבוע, שם אני גר, לדבר על היומן של אבא. עשיתי מצגת וראיתי שזה מתקבל בהתפעלות אדירה. אנשים היו מרותקים. המשכתי בעוד הזדמנויות וראיתי עד כמה הקהל מתלהב ומתפלא מהכתיבה, מחוכמת החיים של נער בן 14 שרואה כל כך הרבה דברים"

גיל: "עשיתי מצגת וראיתי שזה מתקבל בהתפעלות אדירה. אנשים היו מרותקים. המשכתי בעוד הזדמנויות וראיתי עד כמה הקהל מתלהב ומתפלא מהכתיבה, מחוכמת החיים של נער בן 14 שרואה כל כך הרבה דברים"

בריג'יט: "היה לי מאוד קשה לקרוא את היומן. הרגשתי שאני נכנסת לאינטימיות של אבא"

הרבה דברים ויש לו הרבה הבחנות, שלא יודע אם יגיע לבית הספר או למחנות ריכוז, או כותב על הרוסים, 'עכשיו הגרמנים בטוח יפסידו במלחמה כי פלשו לרוסיה'. גם הסגנון שלו היה יפהפה ולכן רציתי לפרסם את זה".

להעז לקרוא את היומן של אבא

המשפחה עבדה על הנוסחים בעברית ובצרפתית, והנכד, אייל, התגייס לקרוא ולפרסם בקרב המשפחה בכל שבוע את הפרק הנבחר. והיומנים? רבים כתבו יומנים בתקופת המלחמה, אבל לא רבים היו בעלי כישרון כתיבה כמו ז'ראר אלכסנדר. התיאורים, הרגשות, הדמויות, האירועים ההיסטוריים, וכמובן האהבה, נמהלים אצל אלכסנדר לכדי יצירה מופתית שאותה כתב בשפה ספרותית מרהיבה ובפרץ מרשים. הכתיבה, כטיבו של יומן, נעשתה עבור עצמו, אבל כיום יכול הקורא הישראלי ליהנות ממנה גם הוא.

"היה לי מאוד קשה לקרוא את היומן", מודה בריג'יט. "הרגשתי שאני נכנסת לאינטימיות של אבא. זה קרה לי גם כשהבן שלי נהרג. לא יכולתי לקרוא את המכתבים. היה לי ויכוח עם נחום ברנע בזמנו. כשהבן שלו נהרג בפיגוע בירושלים, הוא פתח את המחשב וקרא הכל, וכשהוא בא לשבעה שלנו התווכחנו. עד היום לא קראתי את המכתבים של נדב, בני. לקח לי הרבה זמן להעז להיכנס ליומן של אבא ולקרוא אותו".

למה בכל זאת החלטתם לפרסם?

שרלי: "פה אני צריך להודות לאחים שלי כי אני הובלתי את התהליך. הרגשתי שיש עניין ציבורי ממדרגה ראשונה בתוכן של היומן. אני אוהב סיפורים אישיים וביוגרפיות, וכאן הרגשתי שאבא סיפר סיפור אישי ששייך לכולם. גם סיפור אהבה, שאני מתאר לעצמי שזאת הסיבה שאבא לא רצה שנקרא את זה עד אחרי מותו. אחרת אין לי הסבר אחר".

איזבל: "זה מאוד אינטימי. אולי זה הביך אותו".

פאני: "זאת אחת הסיבות שבגללה לא רציתי להוציא את הספר לאור. אני חושבת שזה מאוד משפחתי. זה כן אוצר היסטורי, אבל סך הכל זה יומן אישי והחלקים האינטימיים מאוד חזקים, לכן מתוך סוג של צניעות לא רציתי לפרסם זאת. אימא הסכימה אז זרמתי. היא נתנה את אישורה ואת ברכתה".

ידע שסילבי תהיה אשתו

אימא היא סילבי אלכסנדר לבית לוי. ב-7 באוקטובר האחרון ציינה 99 שנים. כשעלתה עם ז'ראר ארצה כשהשניים יצאו לפנסיה, הם התגוררו בקריית טבעון קרוב ל-30 שנה. ז'ראר אלכסנדר ראה לראשונה את סילבי כשהיא הייתה בת עשר. כמה שנים מאוחר יותר הם נפגשו שנית בעיר אלבי ב-1940, לשם הגיעו שתי המשפחות כפליטים. כבר אז ידע שיום אחד היא תהפוך לאשתו. הוא כותב על אהבתו אליה ביומניו, ובזכות האהבה הזאת קיבל הספר את הכותרת "יומן מלחמה ואהבה", ועל כריכתו הקדמית מתנוסס דיוקנו של אלכסנדר עצמו, שצייר חברו לספסל הלימודים.

פאני: כשגילינו את היומן, איזבל ואני שאלנו את אימא אם היא זוכרת דבר זה או אחר שאבא מציין. תשובותיה היו תמיד די מתחמקות, אבל היא נזכרת כל הזמן " כמה הוא חיזר אחריי".

למדתם משהו חדש על אבא שלכם מהיומנים?

איזבל: "לא תיארתי לעצמי כמה היה בוגר".

פאני: "היחס שלו לאלוהים הפתיע אותי מאוד. הוא מדבר על אלוהים בגיל 16 יותר ממה שאני דיברתי עליו עד גיל 76. זה הפתיע את כולנו. אבל אני חושבת שאירועי המלחמה גרמו אצלו לתנודות קיצוניות ביחס לאמונה".

גיל: "אני חושב שזאת הייתה תרבות. הייתה חשובה לו התרבות היהודית, לא מתוך קיום מצוות".

בריג'יט: "הוא היה משכיל ותרבותי. חלק מהתרבות היהודית".

פאני: "הוא כתב בסוף 1942, 'אני אתאיסט. סילבי מאמינה באלוהים כי צריך להאמין בכוח עליון'. אז אחרי קריאת הספר נדמה שפרסום היומן הוא חלק אינטגרלי מחיי הכתיבה של ז'ראר אלכסנדר, מהעובדה שהתקבל ללהקת 'לה קומפניון דה לה שנסון', מהעובדה שכל דבר בחייו עשה בתשוקה ובעוצמה. היה לו מה לומר לעולם, הוא היה מעורב בקהילה, ואף קיבל את אות יקיר קריית טבעון ב-2004.

"לפני כמה שנים היינו בשדה אליהו באזכרה, וגיל שאל - מה כל אחד מכם לקח מאבא? לא ידעתי מה לומר ונשארתי ללא מילים, ואחרי זה ידעתי למה. מאז שאבא נפטר ופתחתי את היומנים, אני עדיין איתם, עד היום הזה. עדיין מתקנת, קוראת, עובדת עם היומנים, ואני עם אבא, אני איתו, הוא לא מת, הוא לא נשאר מאחור, הוא עדיין איתי ויש לו נוכחות בחיי. לא חשבתי בדיעבד על הדברים. הם חלק מההווה שלי". ■



כריכת הספר


כפולת עמודים מתוך היומן

בצוואר מורם!



טכנולוגיה חדשה, הפועלת על גלי אינפרא אדום ואפקטיביות של לייזר, מצליחה לחדור לעומק העור ולחדש את פעילות הקולגן והאלסטין. בדקנו את הטיפול מבית "הלגה רקנטי" להידוק הרפיון בקו הלסת והצוואר, והתוצאה ניכרת לעין כבר מהטיפול הראשון. הבטיחו, קיימו: תווי הפנים אסופים ומורמים | **אסנת אביב**



רגע לפני תחילת הטיפול במרכז לטיפולים אסתטיים של הלגה רקנטי, התבקשתי לאסוף את השיער ולהצטלם. ואני הכי שונאת להצטלם מקרוב, לראות את ההידלדלות שאני מנסה להדחיק. כעבור טיפול של שעה חזרתי שוב לעמדת הצילום. בלי טריקים ובלי שטיקים, צילום השוואתי במצלמה שלי.

אין כמו מראה עיניים – קו הלסת שאיבד מהחדות שלו נראה יציב יותר, הדוק. גם הצוואר נראה אסוף יותר, והמראה הכללי היה רענן ומורם. לא השיבו לי את נעורי ולא מחקו את קמטי, אבל בהחלט חל שינוי ניכר לעין בקו הלסת ובחיוניות העור.

יעל, המטפלת במרכז לטיפולים אסתטיים המטופח של הלגה רקנטי, לא הבטיחה לי מהפך. אחרי ניקוי העור משכבת התאים המתים, היא התחילה לעבוד על הצוואר וקו הלסת באמצעות מכשיר הפועל על טכנולוגיה המשלבת פעולת עומק של גלי אינפרא אדום ולייזר. הרעיון הוא לחמם את העור ולחדור לדרמיס ולפצוע אותו. הפציעה המבוקרת מעודדת התחדשות של סיבי הקולגן והאלסטין.

קריסה ורפיון של סיבי הקולגן והאלסטין הם אלה שאחראים למראה העור הנפול. תהליך החימום, שפועל על מאגרי המים שמתחת לעור, חייב להיות מדויק. והמטפלת השקיעה תשומת לב מירבית לאיזון הטמפרטורה, שבאזור מסוים עלתה ל-42 מעלות ובאחר רק 40. פעולה שמחייבת יד מיומנת ומקצועית.

תגידי, שאלתי את הלגה רקנטי, לא עדיף שני מזרקים של בוטוקס וחומצה הילרונית להרמת העור?

"זה הכי קל. אבל מה יקרה אחרי כמה חודשים? לפעמים זריקות מעניקות מראה טוב, שהולך ונעלם עם הזמן. לפעמים התוצאה היא של שינוי הפנים וזה מביך. אני מאמינה בחיזוק התשתיות, טיפול בבסיס הרעוע של העור".

מה היתרון בטכנולוגיה החדישה של האינפרא אדום?

"אני מאמינה בשיקום היכולת הטבעית של העור. החדירה של הגלים לעומק העור, במכשיר שמשלב אינפרא אדום וביצועים עדינים של לייזר – מעוררת לחיים את סיבי האלסטין והקולגן ומחזירה אותם לתפקוד נורמלי".

וזה קורה בבת אחת?

"כמו שראית וחווית, התוצאה ניכרת לעין כבר אחרי הטיפול הראשון. אבל אני מאמינה בהוגנות ובשקיפות ומודיעה לך שזה ילך ויטשטש. כעבור שבועיים יש להגיע לטיפול נוסף, ואז טווח האפקטיביות גדל. לאט לאט, בסידרה של 6-8 טיפולים מנגנון ההתחדשות חוזר לתפקד ביעילות, כלי הדם העדינים מתכווצים והעור נראה מוצק יותר".

כמה זמן זה מחזיק?

"שנתיים-שלוש. זו הצלחה מאד גדולה בקרב קהל הלקוחות שלי, במיוחד בכל הקשור למיצוק והידוק קו הלסת והסנטר הכפול".

הטיפול מתאים לכל אחת, בכל גיל?

"בהחלט. בנות 60, 70 ואפילו יותר. מגיעות אלי נשים בכל הגילאים, שרוצות שינוי ונרתעות מהזרקות".

ומה עם צניחה של אזור הלחיים?

"אני מאמינה בטיפול היברידי - גם וגם, וממליצה ללקוחות לבנות תוכנית מסודרת - טיפולים בטכנולוגיה החדשה מעניקים תוצאות נפלאות בקו הלסת ובאזור העיניים. כדי להרים ולמלא את אזור עצמות הלחיים יש צורך בהזרקות. התמהיל הזה נותן תוצאות אפקטיביות ביותר".

התחלה חדשה

כולנו שבעי הבטחות ופיתחנו סקפטיות מול כותרות שמציעות לחולל מהפך. הטיפול בטכנולוגיה החדשה מבית הלגה רקנטי מעניק תוצאה ניכרת לעין כבר מהטיפול הראשון. המרכז לטיפולים אסתטיים של הלגה רקנטי מציע לך טיפול התנסות במחיר 399 ש"ח בלבד. בדרך כלל מחיר טיפול בודד הוא 1,596 ש"ח ומי שבוחרת בסידרה נהנית מהנחה.

להזמנות - 072-3310048

*הכתבה הופקה על ידי המחלקה המסחרית במימון של גורם חיצוני ופורסמה לאחר עריכה עיתונאית

הלגה רקנטי

טיפולים אסתטיים ואנטי אייג'ינג - ללא ניתוח

הטבה ייחודית לחברי ביגטיים +60

75% הנחה

* לטיפול ראשון בלבד



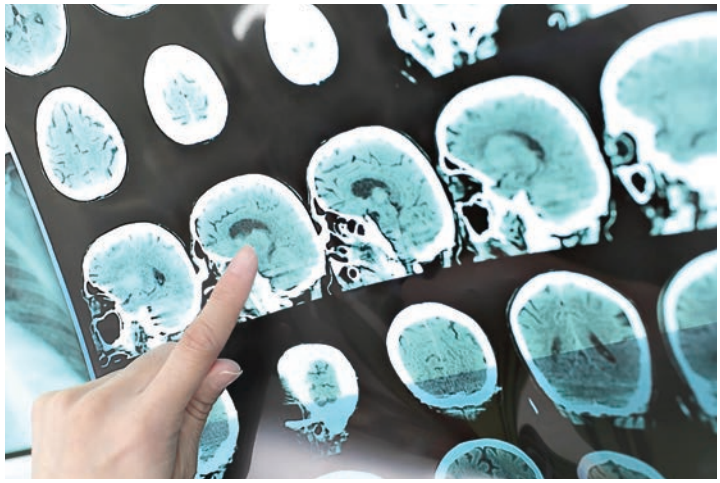
טיפול מתיחת סנטר ב-399 שקל

במקום 1596 שקל

* לטיפול ראשון בלבד

לפרטים נוספים התקשרו עכשיו: 072-3310048

שדרות נים 2, קניון עזריאלי ראשונים, ראשון לציון | בניין גן העיר, אשדוד



"תנו לחולה הדמנטי הסוכרתי ליהנות מפרוסת עוגה"

במחקרו על דיאטה לחולי דמנציה, שפורסם במגזין הרפואי היוקרתי Dialogues in Clinical Neuroscience, מסביר **פרופ' מיכאל דודזון**, מומחה לאלצהיימר בעל שם עולמי, את האמירה הזאת, המנוגדת כביכול להיגיון הרפואי | **הגר רם**

דודזון, מומחה בעל שם עולמי המוכר בזכות מחקריו בתחום הפסיכופרמקולוגיה, הנוירוכימיה והביולוגיה המולקולרית של מחלת אלצהיימר וסכיזופרניה, פרסם מעל 600 מאמרים ומחקרים מדעיים. חלק נכבד מפעילותו המדעית הקדיש לחקר מחלת אלצהיימר. במאמר שפרסם לאחרונה במגזין הרפואי היוקרתי Dialogues in Clinical Neuroscience תוהה דודזון: "האם ההקפדה על דיאטה דלת סוכר בחולה הדמנטי הסוכרתי מוצדקת?"

לדבריו, "ידוע כי סוכרת היא אחת המחלות השכיחות אצל חולי דמנציה ואלצהיימר. סוכרת לא מטופלת מגדילה את הסיכון למחלות כלי דם, בעיקר של המוח ושל הלב, כתוצאה מפגיעה בדופן כלי הדם. אולם כדי שתיווצר פגיעה בדופן כלי הדם, על הסוכרת הלא מטופלת להימשך מספר שנים. ואולם, תוחלת החיים של חולי דמנציה היא 5-7 שנים בממוצע, פרק זמן שהוא קצר מכדי לגרום לפגיעה משמעותית בדופן כלי הדם".



צילום: המרכז הרפואי לאלצהיימר

פרופ מיכאל דודזון

זאת ועוד, שהדיאטה הנכפית עליו היא לטובתו. "שום הסבר לא יעזור", מדגיש פרופ' דודזון, "בעוד הניסיון למנוע מחולה דמנטי לאכול עוגה או כל מאכל מתוק האהוב עליו, עלול לגרום לריב בין החולה למטפל שלו, אשר עלול להידרדר לאלימות ולהפרעת התנהגות הפוגעת באיכות החיים הן של החולה והן של המטפל.

יתר על כן, הפרעת התנהגות של חולים דמנטיים מטופלת בתרופות נוגדות פסיכוזה, ואחת מתופעות הלוואי של תרופות אלה הן החמרת מחלת הסוכרת. לנוכח כל זאת, ספק אם ההקפדה על דיאטה דלת סוכר בחולה מוצדקת. תנו לחולה הדמנטי הסוכרתי ליהנות מפרוסת עוגה".

מה כן נכון לעשות עם חולה בדמנציה?

"מובן שיש להמשיך בטיפול תרופתי ובפעילות פיזית ככל שניתן. חשוב להמשיך להפעיל את החולה הרבה יותר מאשר להקפיד על דיאטה שתמנע היווצרות נזקים בשלבים מאוחרים, שקרוב לוודאי לא יגיעו אל החולה בעודו בחיים".

לאבד את הקשר עם המציאות

שיעור חולי הדמנציה והאלצהיימר בעולם עומד כיום, לדברי פרופ' דודזון, על כ-1% מכלל האוכלוסייה. "אין תרופות לריפוי המחלה, אולם יש דרכים להקל על

החולה, לאזן את מצבו. להרגיע", הוא אומר.

באיזה אופן?

"לא להתווכח איתו, לא לנסות ללמד או לחנך אותו. הרי הוא לא יבין את מה שאומרים לו, ולכן מדובר בבזבוז זמן, בזבוז אנרגיה ותסכול לכל הצדדים.

מה שכן צריך לעשות לטובתו הוא להקפיד על היגיינה של החולה, לדאוג שאינו סובל מפצעי לחץ, שלא כואב לו שום דבר. לדאוג שלא יישאר לבדו אם הוא עדיין נייד, כדי שלא יצא מהבית וילך לאיבוד, לארגן פעילויות פיזיות ואחרות המותאמות ליכולותיו, ולהיאזר בהרבה חמלה, אהבה, סבלנות ואורך רוח".

מחלת האלצהיימר היא מחלה של מערכת העצבים המרכזית, הנפוצה בעיקר בקרב קשישים, וגורמת לכ-64% מכלל מקרי הדמנציה. המחלה תוארה בפעם הראשונה ב-1906 על ידי החוקרים הגרמנים אָלוֹיס אלצהיימר ואמיל קרפלין. המחלה מתאפיינת בירידה קוגניטיבית ביכולותיו של הלוקה בה. בתחילה בולטת הפגיעה בזיכרון, ועם הזמן נפגעים גם תפקודים עליונים אחרים של המוח, כגון התמצאות, יכולת חשיבה והסקת מסקנות. עם התקדמות הניוון המוחי נפגעת גם הפעילות התנועתית, כושר ההליכה, האכילה ושליטה על סוגרים. בשלבים המתקדמים הופך החולה לחסר ישע הנזקק לעזרה סיעודית בכל פעולותיו.

המחלה מופיעה על פי רוב מעל גיל 65, ומגיעה לשיאה בעשור השמיני. עם זאת, בכ-5% מהחולים התסמינים מופיעים בגילאי 40-50. מהלך המחלה איטי, ויכול להימשך בין שלוש שנים ל-20 שנה.

איך מאבחנים דמנציה?

"כשאדם מבוגר מתחיל לשכוח פגישות, שמות, ואני מתכוון לשכחה מוגברת, מעבר לצפוי בין אנשים מבוגרים, יש לשים לב ולבדוק את הנושא", אומר פרופ' דודזון.

"אם אדם מבוגר שוכח היכן הניח את המפתחות, זה עדיין לא סימן לדמנציה. אולם כאשר אדם מבוגר משאיר את המפתחות במקרר במקום על השולחן או במקומם הקבוע - יש לבדוק את מצבו. כשאדם מתחיל לאבד קשר עם המציאות, הזמן, המקום - יש לבדוק את מצבו".

מרכז רפואי יחיד בישראל

פרופ' מיכאל דודזון הוא בוגר בית הספר לרפואה במילאנו, איטליה, והתמחה בפסיכיאטריה בבית הספר לרפואה מאונט סיני, ניו יורק. הוא פרופסור אמריטוס לפסיכיאטריה בבית הספר לרפואה ע"ש סאקלר של אוניברסיטת תל אביב ופרופסור לפסיכיאטריה בפקולטה לרפואה שליד בית החולים מאונט סיני בניו יורק. הוא מכהן גם כפרופסור וראש קתדרה לפסיכיאטריה בבית הספר לרפואה של אוניברסיטת ניקוסיה בקפריסין, ועורך ראשי של כתב העת האירופי לנוירופסיכופרמקולוגיה European Neuropharmacology. בעבר ניהל את המחלקה הפסיכיאטרית של המרכז הרפואי שיבא, וכיום הוא מכהן כיו"ר המרכז הרפואי הישראלי לאלצהיימר, הממוקם בביה"ח שיבא בתל השומר.

המרכז הרפואי לאלצהיימר נוסד ב-1994 על ידי עו"ד עמוץ אליאש ז"ל, במטרה לקדם את רווחת החולים בדמנציה במדינת ישראל. העלייה בתוחלת החיים בחברה המערבית הביאה עימה, בין השאר, לעלייה במספר החולים במחלת דמנציה ואלצהיימר. מספר הסובלים מהמחלה עולה עם הגיל, ומגיע לכ-30% בקרב בני 85 ומעלה.

כיום זהו המרכז הרפואי היחיד בישראל המתמחה בטיפול בדמנציה ואלצהיימר. הוא מטפל במאות חולי אלצהיימר מדי שנה, הן במסגרת הטיפול ארוך הטווח והן במסגרת שירותי האבחון והייעוץ. כ-250 חולים מאושפזים בו במחלקות לתשושי נפש ובמחלקות סיעודיות, ובנוסף מופעל במקום מרכז יום הפועל לאורך שעות רבות, החל משבע בבוקר ועד שבע בערב, ואף בסופי שבוע. במרכז מתקיימות פעילויות הכוללות תנועה, יצירה, אמנות, מוזיקה ושיחות.

להרגיע ולא להתווכח

ורדה שרגאי, עובדת סוציאלית בכירה במרכז הרפואי הישראלי לאלצהיימר, מדגישה את חשיבות ההכלה ואורך הרוח הנדרשים מקרובי המשפחה של חולי דמנציה ואלצהיימר. "מדובר במחלה מורכבת וחשוכת מרפא, וצריך לדעת לעמוד בפני סיטואציה מכאיבה שהיא מאוד לא פשוטה בלשון המעטה, לא לחולה ולא לקרובים לו", היא אומרת.

שרגאי, בעלת תואר שני, מומחית בפסיכותרפיה קוגניטיבית והתנהגותית, עוסקת בתחום 35 שנים. בחמש השנים האחרונות היא עובדת במרכז הישראלי לאלצהיימר כאחראית תחום הטיפול בחולי הדמנציה ובייעוץ לבני משפחתם.

מהם הקשיים העיקריים בהתמודדות של המשפחות?

"בדרך כלל, לפחות בתחילת הדרך, בני המשפחה מתקשים מאוד לקבל את המצב החדש, וגם כאשר הם מקבלים אותו - הם אינם יודעים איך להתנהג עם בן המשפחה החולה. לא אחת הם צריכים להתמודד עם אדם דמנטי שחושב שהוא נמצא בסיטואציה מסוימת, מתעקש ונלחם על האמת שלו, בעוד המציאות שונה לחלוטין. במסגרת ההדרכה שאני והצוות מעבירים, אנחנו מלמדים את בני המשפחה איך להתנהל עם חולה במצב כזה.

העיקרון הוא להרגיע את האדם, לא להתווכח איתו. כל ניסיון לשנות את דעתו יגביר אצלו חרדות וזעם. לא פשוט לקבל את המצב הזה, וכאן אנחנו נכנסים לתמונה כשהמטרה שלנו היא להקל ככל האפשר על החולה ועל סביבתו".

זה בטח לא פשוט גם לך, לכם, לפגוש מצבים כאלה מדי יום.

"זה לא פשוט ולא שמח, אבל אנחנו עושים כל מה שאפשר כדי לתת לחולים איכות חיים טובה לזמן שנותר להם; אנחנו רוצים שהם יחוו חוויות טובות, גם אם הם לא יזכרו אותן דקה אחרי. אבל לפחות באותו רגע יהיה להם טוב ונעים". ■



צילום: Nobio

ההמצאה המפתיעה של הפרופסור הישראלי

פרופ' ארוין וייס פיתח את חומר החלומות של רופאי השיניים: תוסף אנטי-בקטריאלי לסתימות לבנות, שלא מאפשר לחיידקים לצמוח עליהן, ובכך מאריך את חיי הסתימות. "היתרון הוא שהחומר לא פוגע בחיידקים הטובים", הוא אומר. לאחר עשור של פיתוח, עברה הטכנולוגיה לייצור בחברת הסטארט-אפ Nobio | **מאיה גז**

לאורך הקריירה האקדמית והרפואית הארוכה והענפה שלו בישראל ומחוצה לה, דבר לא הכין את פרופ' ארוין וייס לכך שיעשה היסטוריה וימציא טכנולוגיה חדשה שתעשה מהפך בעולם טיפולי השיניים. וייס היה מנהל המחלקה לשיקום הפה בבית החולים הדסה במשך 14 שנים וראש בית הספר לרפואת שיניים באוניברסיטת תל אביב במשך חמש שנים.

לאורך הקריירה האקדמית שלו עבד תמיד במסגרת צוותים, והקפיד לגוון את העבודה עם חדשנות רפואית. ביחד עם צוות חוקרים מבית החולים הדסה פיתח פרופ' וייס טכנולוגיה של תוסף אנטי-בקטריאלי, בתצורה של חלקיקים זעירים (בגודל ננומטרי). כשמוסיפים את החלקיקים לרוב מוצרי הפלסטיק בזמן תהליך הייצור, ובכמות קטנה (אחוז עד אחוז וחצי), הם הופכים לכאלה שחיידקים לא יוכלו עוד לשרוד על פני השטח שלהם.

"החיידקים פשוט 'מתפוצצים', והמשמעות היא שברגע שהם באים במגע עם פני השטח המכיל את הטכנולוגיה, הם מתים", הוא מסביר.



צילום: Nobio

פרופ' ארוין וייס

מתים לנצח?

"אנטי-בקטריאליות, או 'הריגת חיידקים', זו תכונה של חומר שאינה יכולה להיות ארוכת טווח, שכן כדי להרוג חיידקים בדרך קונבנציונלית צריך להפריש משהו, למשל אנטיביוטיקה או חומר ממית אחר שהורג חיידקים, ואז האפקט של התהליך הולך ופוחת עד שהוא נגמר. פריצת הדרך של הטכנולוגיה שלנו היא בתובנה הקונספטואלית שאפשר לייצר מוצק שיהרוג חיידקים במגע, מבלי ששום חומר מופרש לסביבה. כלומר, אפשר באופן תיאורטי להרוג חיידקים שייגעו במשטח, ותכונה זו נשמרת בכל פעם שחיידקים נוספים נוגעים במשטח, ולכן הפעילות האנטי-בקטריאלית נשארת לאורך זמן".

הלכה למעשה המציא פרופ' וייס את חומר החלומות של כל רופאי השיניים: חומר לסתימות לבנות שלא מאפשר לחיידקים לצמוח עליהן ומאריך את חיי הסתימות, ללא עששת חוזרת, כלומר ללא היווצרות "חור" חדש מסביב לסתימה החדשה, ומבלי שיהיה צורך להחליף את הסתימות הללו בתדירות גבוהה.

מה היתרונות של החומר הזה?

"ברגע שחיידקים באים במגע עם המשטח, לפחות לפי תמונות של מיקרוסקופיה אלקטרונית, החיידקים מתפוצצים"

"יש לחומר שני יתרונות עיקריים. הראשון, שהתכונה הזאת של החומר יכולה להישמר לזמנים ארוכים מאוד, כי התכונה 'לא נגמרת', ומעשית, מתקיימת לכל אורך חיי המוצר. היתרון השני הוא שחומר הסתימה החדש יהרוג חיידקים רק כשהם באים במגע עם החומר, ולא ישפיע על החיידקים האחרים בסביבה, ולא ישנה את אוכלוסיית 'החיידקים הטובים' ששומרים עלינו".

לא להפר את האיזון העדין

ארוין וייס הוא פרופסור אמריטוס באוניברסיטת תל אביב, מתגורר בהרצליה ומטפח יחד עם אשתו גינה מרהיבה, חמישה נכדים, כלב וחתול. לזוג שלושה בנים, האחד דוקטורנט לטיפול באומנות ומתמחה בטיפולים ממוקדי טראומה ופוסט טראומה, ושניים רופאים מומחים בכירורגיה פלסטית.

הוא מודע לתרומה החשובה שיש לחיידקים לבריאות האדם ולאורח חיים תקין. "הרוב המוחלט של החיידקים שנמצאים בגוף שלנו נחשבים 'חיידקים טובים', ואנחנו זקוקים להם כדי לשמר על המאזן העדין של החיים הבריאים", מסביר פרופ' וייס. "שימוש בחומרים הורגי חיידקים כולל שימוש באנטיביוטיקה לעיתים קרובות מדי, הגורמת להפרת האיזון ולנזק לאוכלוסיית החיידקים הטובה. גם החשיפה המתמשכת לחומרים אנטיביוטיים ואנטי-בקטריאליים למיניהם, כולל בחלק מהמזונות שלנו, גורמת לחיידקי הגוף לפתח עמידות, ואז בשעת הצורך האנטיביוטיקה מפסיקה להשפיע על חיידקים מעוררי הזיהום והמחלה".

מה קורה לחיידקים הטובים שבאים במגע עם המשטח?

"החיידקים מצטברים על גוף האדם במאות ואלפי שכבות, אחת על השנייה, בצורת חיים שנקראת ביופילם. זה חלק מהאורגניזם של הגוף, ואנחנו לא רוצים לפגוע בביופילם או להפר את האיזון העדין בו. לעומת זאת, במצבים מסוימים החיידק מתיישב במקומות שהוא לא אמור להיות שם, וגורם זיהום ודלקת, למשל באינפוזיה, כשמחדירים מחט דרך העור, או קטטר או בהחדרת כל משתל אחר לגוף, כולל החלפת מפרקים, ומשתלים אסתטיים כמו סיליקון לחזה. למעשה, לכל חומר מלאכותי שמוחדר לגוף, או בא במגע ישיר איתו לאורך זמן כמו עדשות מגע, יש סיכוי להזדהם ולגרום לבעיה רפואית. הייחוד בטכנולוגיה הזאת הוא בהשמדת החיידקים רק במקומות שבהם החיידקים לא אמורים להיות, רק על פני החומר המלאכותי שמוחדר לגוף. הטכנולוגיה לא מפרישה דבר, ולכן לא תפגע באזורים בריאים או בחיידקים בריאים של הגוף".

מה לגבי עמידות זני חיידקים?

"באופן תיאורטי הטכנולוגיה הזאת לא מאפשרת לייצר זנים עמידים, כי אין לחיידק הזדמנות לפתח חלבון או מולקולה אחרת המנטרלת (כמו אנטידוט) את הפעילות האנטי-בקטריאלית ומאפשרת לחיידק עמידות כנגד הטכנולוגיה. ברגע שחיידקים באים במגע עם המשטח, לפחות לפי תמונות של מיקרוסקופיה אלקטרונית, החיידקים מתפוצצים".

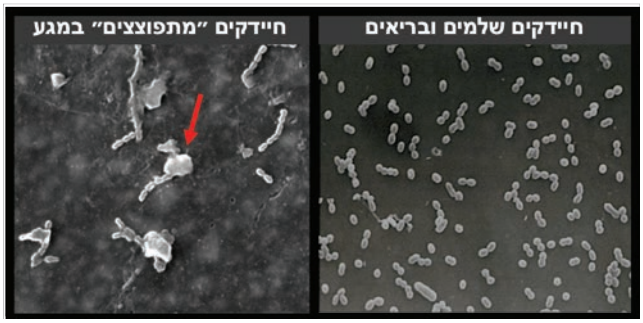
לפני הנפקה בבורסה

במוצר הסופי, סתימה לבנה לטיפולי שיניים (Infinix), יש כבר מתעניינים רבים. את השלב הראשון של ההמצאה, הקונספט התיאורטי, רקם כאמור פרופ' וייס, מיקרוביולוג בהכשרתו, שעבד שלוש שנים ב-NIH, המכון הלאומי למחקר בריאותי בארצות הברית. לצורך השלב השני, יישום מעשי של ייצור החומר, היו שותפים חוקרים באוניברסיטה העברית ובהדסה, פרופ' נורית בייט ופרופ' אבי דומב, והרבה סטודנטים למאסטר ולדוקטורט. לאחר יותר מעשור של פיתוח, עברה הטכנולוגיה לשלב השלישי, ייצור בחברת הסטארט-אפ Nobio. שחקנים משמעותיים בשוק הישראלי והאמריקאי כבר מביעים עניין כמשקיעים שותפים בחברה לפני ההנפקה הבורסאית. את השיווק למרפאות כבר התחילו בארה"ב, באירופה, במזרח הרחוק וכמובן בישראל.

"החומר הוצג לראשונה בתקופת הקורונה, וגם כיום בגרסתו המשופרת אין שום חומר מאושר על ידי הרשויות הן בארץ (אמ"ר) והן בארה"ב (FDA) הדומה לפעולה שהחומר עושה, הריגת חיידקים שבאים איתו במגע ומניעת דמינרליזציה - בריחת סידן מהשן - שזהו השלב הראשון של היווצרות חור בשן. אנחנו מצפים שהטכנולוגיה ומוצריה ישנו את השוק הדנטלי כולו, ותוך שנים ספורות כל החומרים הדנטליים יכילו את התוסף האנטי-בקטריאלי הזה".

החומר הזה עשוי לגרום לכך שבעתיד יתמעטו הביקורים אצל רופאי השיניים?

"היווצרות חור בשן היא תהליך איטי וכרוני. כמו ברוב המחלות הכרוניות, אין לכך סימנים מקדימים. המטופל לא מודע שיש לו עששת (חור בשן) עד שמופיעים תסמינים, וכאב הוא אחד מהם. וכשכואב, החור לעיתים גדול ועמוק מדי, ואז זה עלול להיות כבר בדרך לטיפול שורש. בנוגע לשאלה אם בעתיד יתמעטו הביקורים אצל רופאי השיניים - הלוואי. זה החזון הרחוק". ■



חיידקים מתפוצצים במגע עם החומר

מרפאה לאסתטיקה רפואית
ד"ר יונתן וייס

טיפול קוסמטי באמצעות חומרים חדשניים להרגשה נפלאה ולמראה צעיר

להעלים את הקמטוטים, להחליק את עור הפנים ולהצעיר את המראה – טיפול קוסמטי באמצעות חומרים ביוסימולטורים חדשניים שיגרמו לנו להרגיש טוב עם עצמנו - ד"ר יונתן וייס, בוגר בית הספר הגבוה לרפואה אסתטית באוניברסיטת בר אילן

כולנו רוצים להראות במיטבנו, ונשים במיוחד משקיעות הרבה מחשבה, זמן וכסף בטיפוח קוסמטי, כדי להפיק את המקסימום מהמראה שלהן. מלבד ההתבגרות הטבעית של העור, שגורמת לו לאבד את הגמישות ולהתקמט, הוא גם חשוף במהלך השנים לגורמים שונים כמו זיהום אוויר ושמש, מה שמוסיף לתהליך ההזדקנות שלו. טכנולוגיות מודרניות וחדשניות בדמות חומרים ביוסימלטורים יכולות לעשות מהפך של ממש במראה עור הפנים ולגרום לנו להראות צעירים ורעננים יותר.

להראות צעירה ולהרגיש נהדר

מי מאיתנו לא רוצה להראות צעיר יותר? כולנו מכירים את הרגע הזה שבו אנו מביטים במראה ומגלים עוד כמה קמטוטים חדשים ומעצבנים בעור פנינו. הביקוש לטיפולי הצערת העור הולכים ועולים כל שנה, כאשר נשים רבות (וגם גברים) מגלות את הפשטות והנגישות של טיפולים אלה, את המהפך שהם עושים במראה עור הפנים, ובעקבותיו גם בהרגשה הכללית ובבטחון העצמי. במקביל עולם הטיפולים הקוסמטיים מתפתח בקצב מסחרר, כאשר כל הזמן יוצאים עוד ועוד חידושים בתחום, ושיפורים של הטכנולוגיות הקיימות.

מהפכת הביוסימולטורים

הזרקה של חומצה היאלורונית לעור הפנים היא כבר טיפול נפוץ ומקובל שנשים רבות הכניסו לשגרת הטיפוח שלהן. ההזרקה עוזרת למלא את נפח הלחיים, הקמטים והשפתיים, כך שמתקבל מראה צעיר ורענן יותר. גם הזרקת בוטוקס, שמרפה את שרירי הפנים ומונע היווצרות קמטים חדשים, הפכה להיות טיפול שגרתי אצל נשים רבות. בנוסף נכנסו לשימוש נפוץ גם הטיפולים בלייזר להעלמת כתמים, צלקות ועוד, וגם שלל טיפולי פילינג להסרת שכבת העור החיצונית ורענון המראה.

טיפול בחומרים ביוסימולטורים הוא המילה האחרונה בתחום הטיפולים הקוסמטיים. חומצה היאלורונית מעניקה נפח לעור הפנים, שהולך ומתמעט עם הזמן. לעומת זאת הביוסימולטורים מבוססים על חומצה פולילאקטית ואינם מעניקים ישירות נפח, אלא מעודדים את העור לייצר בעצמו סיבי קולגן ואלסטין, שייתנו לו נפח ומראה צעיר ורענן באופן טבעי. התוצאות של הטיפול בביוסימולטורים נראות באופן הדרגתי תוך מספר שבועות, שבהם העור שלנו עובר תהליך טבעי של הצערה והחלקה, בעקבות הפעולה של החומר. הטכנולוגיה מאפשרת מראה אותנטי וטבעי יותר, שכן המראה אינו מבוסס על חומרים חיצוניים, אלא על החומרים שהגוף שלנו בעצמו מייצר. השימוש בביוסימולטורים הוא בטוח מאוד ותופעות הלוואי, אם קיימות, עלולות להתבטא בדרך כלל באופן מקומי בלבד, בנפיחות קלה או אדמומיות כתוצאה מההזרקה עצמה. הטיפול יעיל גם לאזורים אחרים בגוף מלבד הפנים, כמו הצוואר, המחשוף, כפות הידיים ואפילו הבטן.

הטיפולים החדשניים הזמינים

אחד החומרים לטיפול מתקדם בעור הפנים הוא ביוסימולטור להזרקה בשם אולידיה (Olidia), שמבוסס על חומצה פולילאקטית שקיימת בגוף באופן טבעי, משפרת מאוד את גמישות העור ואת הברק, ועושה פלאים בהעלמת ויישור קמטים. האולידיה עשויה מרכיבים טבעיים, מיוצרת בטכנולוגיה מתקדמת, נספגת בגוף בקלות ועוזרת לבנות סיבי קולגן שמשקמים ומחדשים את מראה העור, כאשר התוצאות מחזיקות מעמד לטווח ארוך יחסית.

חומר נוסף שעשה מהפכה של ממש בתחום הטיפולים האסתטיים הוא פרופילו (Profhilo), סוג של חומצה היאלורונית מיוחדת שמאיצה את תהליכי השיקום וההתחדשות של עור הפנים, ומעניקה לפנים מראה רענן וצעיר יותר באופן ניכר. מלבד החומר שמיועד להזרקה בפנים, הפרופילו קיים גם בגרסה שמתאימה לגוף. בגרסה זו הטיפול כולל את ההזרקה בקליניקה, ולאחר מכן שימוש עצמי בתכשירים קוסמטיים משלימים לשם תחזוקה.

טיפול שנותן תוצאות לאורך זמן בטיפול בקמטוטים ועייפות של העור הוא ביוסימולטור בשם סקולפטרה (Sculptra), חומר שמחזיר את הנפח לפנים, ועוזר להילחם בסימני הגיל באמצעות מיצוק ומתיחת העור. הטיפול בסקולפטרה ניתן פעמיים בהפרש של חודש וחצי והתוצאות נראות לעין למשך כשנתיים.

המילה האחרונה בתחום הטיפולים הקוסמטיים היא חומצה היאלורונית בשם הלורה (Hallura). זהו פיתוח טכנולוגי חדשני של חומר טבעי להזרקה, שהמנגנון שלו משודרג ושונה מהמנגנון של החומצות ההיאלורוניות האחרות. הזרקה של הלורה גורמת למילוי נפח העור בצורה רציפה ואחידה, כאשר השיפור במראה הוא דרמטי, והטיפול יעיל ובטוח.

לסיכום ניתן לומר שבתחום הטיפולים האסתטיים השמיים היום הם הגבול והטכנולוגיות מתחדשות בקצב גבוה. חשוב לקבוע פגישת ייעוץ עם רופא מומחה, כדי להעריך את הטיפול הנדרש ולהתאים אותו אישית לכל מטופלת, תוך מענה על הציפיות שלה. הצערת עור הפנים תורמת להעלאת הביטחון העצמי ולהרגשה הטובה, והיא נגישה היום לכל אחת ואחד.

ד"ר יונתן וייס, בוגר בית הספר הגבוה לרפואה אסתטית באוניברסיטת בר אילן

לשיחת ייעוץ ללא תשלום עם המרפאה לאסתטיקה רפואית ד"ר יונתן וייס התקשרו כעת 073-7819277

*הכתבה הופקה על ידי המחלקה המסחרית במימון של גורם חיצוני ופורסמה לאחר עריכה עיתונאית

פרויקט מעצבי פנים

ביגטיים גאה להשיק את פרויקט מעצבי הפנים מומלצים, בו תמצאו את המעצבים המובילים בתחום.
כל מעצב נבחר בקפידה לפי איכות, מקצועיות ואמינות, כדי, שתוכלו ליהנות מייעוץ וליווי מקצועי לאורך כל הדרך



קוראי ביגטיים זכאים להטבה מיוחדת

הבית שלך הוא המקום שבו כל חלום יכול להתגשם - עם המעצבים המומלצים של ביגטיים, תקבל את הליווי המקצועי והאישי ביותר, ותיצור את הסביבה שתמיד רצית





נורית שלו ועינת דוידוף
מהפיכת העיצוב - מחדשים את המרחב האישי



הילדים עזבו את הבית? זה הזמן להתאים את הבית לחלומות שלכם.
נורית ועינת, אם ובת, עוסקות בעיצוב פנים, ייעוץ ותכנון פתרונות ריהוט ואחסון. הסטודיו שלהן מתמחה בהסבת בתים מסביבת גידול ילדים למרחב מושלם למבוגרים. אבל לא רק, כי כל בית הוא סיפור אישי. שתי המעצבות מאמינות שעיצוב צריך לשקף את האישיות, הצרכים והחלומות הייחודים שלכם.
נורית ועינת עובדות בשיתוף פעולה מלא עם הלקוחות, מקשיבות לרצונותיהם ויוצרות פתרונות עיצוב מותאמים אישית. העיצוב שלהן, לא מתפשר על היופי ואף יוצר מרחבים מעוצבים שמשלבים סגנון אישי עם פונקציונליות מושלמת.
בחירת רהיטים ארגונומיים, צבעים רגועים, תאורה חמה ואביזרים מחממי לב – כל אלה יוצרים אווירה מזמינה ונעימה שתגרום לכם להרגיש בבית. המעבר לשלב החיים החדש הוא הזדמנות להתחדשות ולשינוי. הסטודיו מלווה אתכם בכל צעד, מרגע התכנון הראשוני ועד להתאקלמות המלאה במרחב החדש.
נורית ועינת מאמינות שבית מתאים ונעים, מהווה מפתח לחיים טובים יותר – חיים מלאי נוחות, סיפוק ואושר.
אתם מוזמנים לבוא להכיר את הסטודיו ולגלות יחד את העיצוב המושלם לביתכם.
בואו לגלות את המראה שלא ראיתם, את החומרים שלא הכרתם, את הנוחות המושלמת ואת העיצוב שמעולם לא דמיינתם. השאיפה היא להפוך את הבית שלכם למקום האהוב עליכם ושתמיד תרצו לחזור אליו.

פגישת ייעוץ ללא עלות + הטבה - 2000 ש"ח הנחה עם קוד הקופון: ביגטיים

050-6660564 | nuriteinat.com |
סטודיו דנדא, רח' גוש עציון 7 גבעת שמואל - בתאום מראש





מרי בצון
עיצוב מונגש כדרך חיים



בוגרת מסלול אדריכלות פנים ועיצוב של האוניברסיטה הפתוחה.
באמתחתי 25 שנות עבודה בתחום הבניה מתוכם 11 שנים כמעצבת פנים עצמאית.
הדבר החשוב ביותר בעבודה שלי הוא ההקשבה. אני מקשיבה לכם: לצרכים, לרצונות, למאוויים ולחלומות שלכם.
אני קשובה מאוד גם לדברים שלא נאמרים - לעיתים הם הדברים החשובים ביותר.
את כל אלה אני מחברת לראיה פרקטית ועיצובית כדי לייצר את הבית אשר ישרת אתכם בצורה המיטבית ביותר. ההבנה על מה ניתן/צריך לוותר, בכל זאת המציאות מכתיבה לנו את התנאים, תמיד תיעשה במשותף. אני מאמינה כי השיטה הטובה ביותר לקבלת התוצאה הרצויה, היא להתאים את עצמי לאדם שעומד מולי.
בחירת המסלול העדיף לכם, מידות המעורבות שלי, התנהלות משותפת או עצמאית - הבחירה שלכם. היכולת שלי להיות גמישה לסגנונות מגוונים, נטולת אגו עיצובי ויחד עם זאת בעלת ראיה מקצועית - תביא את התוצאה המדויקת עבורכם.
לפונקציונליות אין סטייל. לאחר למעלה מעשור כעצמאית, ולמעלה מ 100 בתים בהם הייתה לי מעורבות, אני יכולה לומר בבטחון כי הפונקציונליות ורמת ההתאמה ללקוחות תבוא אצלי לפני העיצוב. הבית חייב לשרת את הגרים בו ולא להיפך. לכן לאחר בדיקת צרכים מדוקדקת, והבנת השטח העומד לרשותנו - אבנה את העיצוב והסטיילינג בהתאמה לטעמים שלכם. סגנונות, גוונים, פריטי נוי צמחיה וטקסטיל.
לא פחות חשוב ... אם לא יותר – התאמה לתקציב.

הטבה - פגישת ייעוץ ראשונית בשווי 950 ש"ח - מתנה!

054-4970351 | marybazondesign - facebook
רחוב הגלעד 28, כפר יונה

AMI BRAMI





צילומים: ליאור טייטלר

עמי ברמי
להרגיש בבית - להרגיש בטוח!



להפוך את הבית לדיור המוגן שלך, בהתאמה לאישיותך, באמצעות הנגשה רגישה.
תהליך פשוט, מהיר ומהנה, המשלב פיצוח מדויק, מיקסום המרחב וחיבור הרמוני בין הפנים לחוץ - מתכנון ועד ביצוע.
עמי ברמי הוא מתכנן ומעצב פנים, בוגר לימודי עיצוב פנים בביה"ס דיפלומה של האוניברסיטה הפתוחה. בעל תעודת מפקח בניה ותואר ראשון בניהול. חבר בארגון מעצבי הפנים.
עמי מביא עמו ניסיון עשיר בתשתיות ובניהול פרויקטים מורכבים עבור חברות מובילות במשק.
כבן לאב שהיה מתכנן מבנים, עולם הבנייה ועיצוב הפנים זרם בעורקיו מילדות, ועם השנים הפך לייעודו. בשנים האחרונות, עמי משתמש בכל הידע שצבר כדי לבצע מהפך בסביבות המגורים והעבודה של לקוחות פרטיים ומסחריים.
השילוב בין ראיה רחבה לירידה לפרטים, חשיבה חכמה, פונקציונלית ויצירתית, והבנה מעמיקה בתשתיות, הובילו את עמי ליצור דרך פשוטה ושונה לחידוש בתים, מתוך אהבה לאנשים, לאדמה, ולחומרים טבעיים. הוא עושה זאת בתהליך קצר, רגיש ומדויק, המאפשר לך לקבל בית משודרג, תוך עמידה בתקציב ובלו"ז המוגדרים מראש.
כאדם שחי לצד אנשים עם מוגבלות, וכמי שליווה את אביו לאחר אירוע מוחי, עמי חווה מקרוב את האתגרים המורכבים של חיים בבית לא מונגש ולא מותאם לצרכים המשתנים. מתוך חוויות אלו צמחה מומחיותו בתכנון ועיצוב בתים מונגשים, עם מחויבות להעניק ללקוחותיו תחושת כבוד, ביטחון ואיכות חיים.

הטבה - 1,800 ש"ח הנחה על פרויקט עם קוד הקופון: ביגטיים

050-6693153 | ab-idesign.co.il | הפרדס 4, מכמורת

LILIAN BENSHOAM

Architecture & Interior Design





ליליאן בן שוהם

קסם, דינמיות ומקצועיות ללא פשרה



בעלת תואר שני באדריכלות מטעם אוניברסיטת Universidad de la Republica באורוגוואי, שם נולדה, התחנכה ופתחה את משרדה הראשון העוסק באדריכלות ועיצוב פנים עם התמחות מיוחדת לתכנון בתים, דירות יוקרה, משרדים ומרפאות ש"הועתק" לישראל עם הגעתה לארץ בשנת 1997. המשרד "ליליאן בן שוהם אדריכלים" משלב את הקסם והדינמיות של ליליאן לצד מקצועיות ועבודה ללא פשרות, תוך התאמה מלאה לצרכיו ודרישותיו של הלקוח, הכרת הפרויקטים ללא ויתור על 'פינישים' ותוך הקפדה מלאה על פרטים קטנים כגדולים.

"בכל פרויקט אני משלבת קו עיצובי התואם את טעמו של הלקוח בין אם מדובר על סגנון כפרי, קלאסי או מודרני ובשילוב טרנדים על זמניים. חשוב לי בכל עיצוב ועבודה להתייחס לרעיון העיצובי עם תפיסה של הפרקטיקה והתאמה מלאה לדרישות הלקוח וחזונו. כחלק מעבודתי אני מלווה פרויקטים ופועלת רבות לקידום הפרויקט תוך שימת דגש רב על תפיסת החלל וזרימתו. כמו כן, אני מאמינה בחשיבות הקשר עם הלקוח, יחס אישי, מקצועי והכרת הפרויקט משלבי התכנון הראשוניים ועד לאחרון הפרטים במבנה, עיצובו ותכנונו, החל מפרוגרמה, תוכניות עבודה, תאום יועצים ובהתאם לדרישות הלקוח והפרויקט."

אם אתם מחפשים להעניק לביתכם או למשרדכם נגיעה ייחודית וחדשנית, הגעתם למקום הנכון! אנחנו מתמחים ביצירת חללים שמספרים סיפור, משלבים בין פונקציונליות לאסתטיקה, ומביאים את החזון שלכם לחיים. בואו להכיר אותנו ולגלות כיצד אנחנו יכולים להפוך את החלום שלכם למציאות. פנו אלינו עוד היום והתחילו את המסע לעיצוב המושלם!

הטבה ייחודית לקוראי המגזין 2,000 ש"ח הנחה

טלפון ליצירת קשר: 052-22333288 | כתובת המשרד: סוקולוב 87/ב רמת השרון |
לינק לאתר: www.benshoam.com

REVITAL MARCIANO
Interior Design





צילום: עידן גור

רויטל מרציאנו
אהבה, נתינה וחיבור לאנשים



צילום: טלי סקרה

מייסדת ובעלת סטודיו לתכנון ועיצוב פנים והום סטיילינג לבתים פרטים, דירות וקליניקות מאז 2018. נשואה לאבי ואמא לרז, נועה ומעיין.
השילוב בין האהבה, הנתינה והחיבור שלי לאנשים לבין האהבה הגדולה לעיצוב אסתטיקה ויופי הביא אותי לבחור במקצוע המדויק עבורי, 'מתכננת ומעצבת פנים'. למדתי תכנון ועיצוב פנים בשלוחה של הטכניון ב'מכללה אקדמית להנדסה ירושלים'. אני חברת 'ארגון מעצבי הפנים' בישראל. לאחר תכנון, עיצוב וליווי של עשרות נכסים ולקוחות צברתי ניסיון רב ואני בעלת ידע נרחב. אני מקפידה לבקר בתערוכות העיצוב ומתעדכנת בחידושים, חומרים מגוונים וטכנולוגיה מתקדמת.
ערכי הסטודיו: אני מאמינה בחוויית עיצוב ייחודית בה אתם נמצאים במרכז התהליך לעיצוב ביתכם. לכן, אעצב בכל סגנון עיצוב שתבחרו וכך, סגנון העיצוב בביתכם יהיה תואם לטעמכם האישי והחזון העיצובי שלכם לבית.
אני מתחשבת בתקציב המוגדר והמתוכנן מראש. חוסכת לכם זמן יקר וכסף, הופכת את החלל לסביבת חיים פונקציונלית וייחודית תוך התחשבות בצרכים שלכם והופכת את מסע שיפוץ ביתכם מחוויה מורכבת ומלחיצה לחוויה מהנה זריזה ופשוטה. אני מפשטת ומנגישה עבורכם הכל, בוחרת את הספקים ובעלי מקצוע מומחים לביצוע הפרויקט, מנהלת אותם ודואגת לאיכות התוצאה הסופית ברמה הגבוהה ביותר. אני מתכננת ומעצבת את הפרויקטים שלי באהבה גדולה וחיבור אמיתי. הליווי אישי וצמוד אליכם ולאורך כל שלבי הפרויקט אצור עבורכם שקט נפשי בשיתוף פעולה מלא. יחד נגיע לתוצאה המושלמת עבורכם.

הטבה - פגישת ייעוץ בשווי 1500 ש"ח בעלות 199 ש"ח

(באזור המרכז וירושלים בלבד) *רויטל מרציאנו רשאית להפסיק את המבצע בכל עת.

mybcard.biz/revitalmarciano | טלפון ליצירת קשר - 0502909110 |
revital.m.studio@gmail.com

DOCTOR FINANCE
your case. our specialty.

לא הכל מורכב

ב"דוקטור פיננסים" יודעים להנגיש לבני הגיל השלישי את האפשרות לקבל הלוואה לכל מטרה גם במקרים מורכבים. איך עושים את זה? על כך תוכלו לקרוא בכתבה הבאה





לעתים נדמה לנו שאנו נצבים לפני שוקת שבורה. החובות נערמים, הנושים מתדפקים על הדלתות ואנחנו מבינים שלא ניתן עוד להמשיך ולהתעלם מהמצב. אנחנו ניגשים אל הבנק ונתקלים בסירוב. לא רוצים לעזור לנו. אנחנו מרגישים חנוקים ונדמה שאין לנו לאן לברוח, אין דרך מוצא ואין פתרון.

בחרך הזה נכנסת חברת "דוקטור פיננסים" עם אפשרות לסדר את הדברים. לא מדובר בפתרונות קסם, אלא בעבודה מדוקדקת ומעמיקה, שבעזרתה נתפר פתרון אישי לכל לקוחה ולכל לקוח.

"פונים אלינו אנשים עם תיקי הוצאה לפועל, אנשים עם חובות לגופים כאלה ואחרים או חובות למשפחה. אלו חובות שצריך לסגור. לעתים המקרים מורכבים יותר, לדוגמת חדלות פירעון", מסביר אוריה דנוך, מייסד ושותף בדוקטור פיננסים. יחד עם אביו, החליטו השניים שהייעוד שלהם בחיים הוא לאפשר לכל לווה לקבל את פתרון המימון הטוב ביותר עבורו ולישון בשקט בלילה.

מה קורה במקרים כאלה?

"אנחנו לוקחים את הלקוח, מאפיינים את מצבו, בודקים את טיב הבטוחה, כלומר טיב הנכס ומצבו ומוודאים שניתן לשעבד אותו. רק לאחר שבדקנו את הלווה ואת הנכס, נוכל להתחייב להצלחת התהליך מול הלקוח".

אתה יכול לתת דוגמא?

"היה לנו מקרה של זוג לקוחות בני 75 עם נכס ממושכן בשווי של מיליון וחצי שקלים. הם נקלעו למצב שיש להם חובות מול בני משפחה וגופים ממשלתיים בגין כושר החזר מוגבל, כלומר הוצאותיהם היו גבוהות מההכנסות. הם הדחיקו את ההתחייבויות והגיעו למצב של כדור שלג שהלך ותפח עם הזמן, כי אין להם יכולת לשלם. הם ניגשו לבנק במטרה לקבל הלוואה ולסגור את ההתחייבות ונענו בסירוב. הם חשבו שלאחר סירוב הבנק אין להם יכולת לשנות את מצבם".

זה אכן היה המצב?

"למרבה המזל לא. הם קראו עלינו כתבה במגזין הזה ופנו אלינו. התחלנו באפיון הסטטוס שלהם ואז הופיעה מורכבות נוספת בשיעבוד הנכס. מסתבר שהמשכנתא האחרונה נלקחה לפני עשרות שנים דרך בנק הפועלים ומאז מצב הנכס השתנה. הייתה חריגת בנייה מהגבולות המותרים, וכנגזרת מכך קושי לשעבד את הנכס".

מה עשיתם?

"עבודה יסודית שדורשת יצירתיות והרבה סבלנות. ראשית, חוות דעת שמניחה את הדעת על דוח האשראי וההתנהלות הפיננסית של הלקוחות. הזמנו את אנשי המקצוע הנכונים כדי לאפשר חוות דעת שתאשר את מה שאנחנו רוצים להוכיח ושמאות שתספק את גופי המימון הרלוונטיים. בכך התגברנו על שני המכשולים העיקריים: הראשון- מצבם הפיננסים של הלווים. השני- התמודדות בשעבוד הנכס, עם בניה שאינה תקנית. במצב כזה, כשלוקחים משכנתא, בפרט כשמדובר במקרה מורכב שסורב בבנק, צריך לדעת למי לספר את הסיפור, איך לספר אותו ועם איזה הוכחות להגיע כדי לתמוך בבקשה".

והתוצאה?

"אחרי עבודה מעמיקה הגענו למצב שבו על השולחן ישנם מספר גופים שמסוגלים להתמודד עם המקרה ולספק אישור עקרוני שייתן גושפנקא לתהליך. בסופו של התהליך הלווים פתחו דף נקי עם דירוג אשראי שהולך ומשתפר, כאשר כל ההתחייבויות מרוכזות תחת קורת גג אחת וחשוב מכל עם החזר חודשי איתו הם חיים בשלום בלי ליצור כדור שלג נוסף, מה שמבטיח מצב פיננסי טוב יותר גם בהווה וגם בעתיד".

לשיחת ייעוץ + בדיקת זכאות למשכנתא הפוכה ללא עלות או התחייבות התקשרו כעת 072-3311844

*הכתבה הופקה על ידי המחלקה המסחרית במימון של גורם חיצוני ופורסמה לאחר עריכה עיתונאית

העמק הוא קרוב

בין אם בא לכם יום טיול קליל, קפה טוב של בוקר, או בריחה לכמה שעות, עמק חפר הוא היעד שלכם הוא המענה לכל אלה ולעוד כמה הפתעות נעימות. כמו 15 עגלות הקפה הפזורות במרחב, כל אחת מהוות נקודת יציאה ליום טיול כיפי בסביבה | **כתבה וצילמה אורלי גנוסר**

הנסיעה בדרכים הכפריות שבין מושבי עמק חפר, היא כשלעצמה טיול פסטורלי מרגיע. כבישים צרים, בתים קטנים וגגות אדומים, פרדסים, שדות חקלאיים וגם נחלים משרטטים את האזור המוריק כל ימות השנה ומנוקד באתרי טבע, תיירות ואטרקציות. בשנים האחרונות נבטו באזור כ- 15 עגלות קפה הפזורות במרחב, כל אחת היא יקום עצמוני, והן מהוות נקודת יציאה ליום טיול כיפי בסביבה. עם תא שטח לא גדול, אפשר להגיע מקצה לקצה בנסיעה של כחצי שעה, אבל לא תצטרכו כי ברדיוס של כל עגלה יש היצע מגוון.

בפאתי **מושב אביחיל**, בנקודה המשקיפה על כביש 4, (הפקוק מדי בוקר), בחרה **גילי מגידס** למקם את **"העגלה של גילי"** לפני ארבע שנים. מגידס מחדדת שזו עגלת קפה ולא בית קפה או מסעדה ולכן התפריט ממוקד בדגש על קפה איכותי ולצדו מאפים, כריכים, בייגל טוסט, שייקים וזהו. כאן אפשר להתרווח תחת נוף עצים רחב, לפגוש את תושבי הסביבה, ללגום קפה (טעים!) באיטיות ולבחור, בנחת, לאן להמשיך (א'-ו' 7:00-12:00). תיירות עמק חפר השיקה בספטמבר מיזם סיוע לעסקים. בכל עגלת קפה בעלת רישיון, הציבו ברקוד המפנה לעסקים קטנים ברדיוס של כ-2.5 ק"מ. אלה יכולים להיות אמנים, יצרנים קטנים, נותני שירות, חקלאים ועוד, כולל מפה של האזור להקל על הבחירה ולבחור מסלול טיול. אביחיל נמצא בחלק המערבי של העמק, קרוב לחוף הים, לשמורת ביתן אהרון ולחלק המערבי בנחל אלכסנדר. שם, תושלם עד סוף השנה, הדרכה וירטואלית ואם אתם חובבי דיווש יהיו בקרוב גם כמה מסלולי אופניים מומלצים.

אצל השכנים **בכפר ידידיה**, נמצאת **"עגלת הקפה"**, אחת הוותיקות והחלוצות, שהקים **יוני שרון** לפני תריסר שנים. אחרי עבודה בבתי קפה החליט שזה הזמן למשהו משלו וחיפש רעיון. יחד עם חבר שותף, פנו לוועד המושב, וביקשו אישור לעגלה. היו שניסו להניא אותם, אמרו שאף אחד לא יבוא, והם התעקשו, קיבלו אישור ועשו מהפכה. "החשיבה הייתה קהילתית", אומר שרון, "אנשים במושב נפגשים רק באירועים ולוויות ואני חיפשתי מקום שאפשר להיפגש בבוקר לפני שמתחילים את היום וזה יצר חיבור פנימי". העגלה פתוחה באמצע השבוע (א'-ו') 6:15-13:00 ושרון הבין שכדי לייצר תנאי וודאות ללקוחות החדשים, הוא לא וויתר על אף יום, בחום או בקור, במלחמה ובשום מצב חריג וכך מצא עצמו עובד גם ב-8 באוקטובר. "זה היה שבוע קשה נפשית, אבל גם הצלה להרבה אנשים". לדבריו מחצית מהלקוחות מגיעים ממושבי הסביבה והיתר עוברי אורח. העגלה התכולה קטנה, יש לה מרחב ישיבה תחת גגון ובתפריט פרודוקטים שאין להם תחרות עם השכנים אז יש משקאות חמים, מאפים וכריכים, מוזלי ואסאי, שייקים ומיצים. מקום מתוק על אם הדרך.


בורגתא


אביחיל



מכפר ידידיה וגם מ'עגלה של קפה' **במושב חניאל**, קל להגיע לשתי פניני טבע סמוכות. מצפור ויקר ידוע בלהקות השקנאים החונות במאגר שלצדו וכעת זו עונת השיא והוא מושך חובבי טבע, צפרות וסקרנים. גם אגמון חפר הצפוני יותר, מושך חובבי טבע וטיולים וסביבו מסלול קצר וכיפי שמתאים גם לקטנטנים. בחניאל ממוקמת **העגלה של רותם יעקובי** במרכז המושב ליד בית העם ולצדה של מדשאה רחבת ידיים (יש ארגז עם מחצלות להשאלה). כמי שגם היה שנים בענף בתי הקפה, יעקובי מציע עגלה שהיא מיני בית קפה עם תפריט עשיר ומשובח.



חניאל

יש מגוון משקאות קרים וחמים, מאפים ועוגות, כריכים וסלטים ומנת הדגל היא קערת אסאי. יעקובי מספר שהטריגר לפתיחת העגלה לפני כמעט עשור, היה גם קהילתי, שהיה צורך בבית קפה/מקום מפגש אבל לא היה מענה. הויז'ן היה בית קפה רק בלי האופרציה המורכבת ועם אופציה לתת שירות מהיר לקהל גדול יותר. עגלה הייתה הפתרון האולטימטיבי להציע קפה בטבע ומגיעים מושבניקים קבועים מהאזור וכאלה שחולפים בסביבה (א'-ה' 7:15-12:00, ו' עד 13:00). באפריל פתח יעקובי עגלה נוספת **בבית הראשונים ליד כפר ויתקין**, והיא פעילה בסופי שבוע (חמישישבת) ומציעה מול נוף הורס של העמק, גם מיני מזונות כגון פיצות, ג'חנון בשבת ועוד. בית הראשונים הוא אטרקציה בפני עצמה והוא צמוד לשמורת ביתן אהרון המוזכרת לעיל.

ביציאה מחניאל לכיוון מזרח, מוביל שלט תמים אל **מצפור שוקה**. נסיעה קצרה בדרך עפר מובילה לגבעונת חביבה שצופה אל המאגר של מצפור ויקר ועל שטחי החקלאות. לאחרונה הייתה שריפה במדרון אחד אבל יש ספסל ואוויר טוב ושקט. מוזמנים.

עמק חפר זרוע מושבים חקלאיים, עובדי אדמה ויזמים. **ענת זוהר ועינב סופר אלימלך**, בנות דודות ילידות מושב בארותיים, פתחו לפני שנתיים את **עגלת 'קפה במושב'**. לשתיים לא היה רקע בתחום, אבל להן בלט החוסר במקום של קפה טוב שישמש גם את הקהילה, בעיקר בגיל השלישי שפחות יוצאים מהמושב. "זה מקום מפלט לצעירים ולמבוגרים" הן אומרות בגאווה, "בעיקר בתקופה הזו" ומעידות שהניסוי הצליח ויש גם אנשים שמגיעים עם לפטופ לעבוד כמה שעות. בעגלה מוגש קפה אורגני בהתאמה אישית, כי ניתן לבחור את סוג הפולים. המרחב נעים ומוצלל, יש מוסיקת רקע וגם גן שעשועים חדש צמוד. השתיים מציינות שהעגלה 'ירוקה' (כלים מתכלים) ושההיצע אמנם צנוע אך טרי ומתחדש מדי בוקר. מסדר כריכים, סלטים ומאפים (מתוקים ומלוחים), מקרר שתיה קלה שייקים ואסאי מקבלים את פני האורחים, יש מענה לטבעונים וברז מים וסודה חופשי. מדי פעם הן יוזמות ירידים של עסקים מהסביבה, הקרוב יתקיים לקראת חנוכה באמצע דצמבר-כדאי לעקוב.



כפר ידידיה

יריד איכרים

התיירות בעמק חפר הייתה במגמת עלייה לפני המלחמה, וכמו כולם גם היא מושפעת מהאירועים אבל מוביליה מתעקשים לייצר שגרה שפויה. כך מתקיים **יריד איכרים**, יצרנים ואמנים בכל שישי הראשון בחודש, בפארק תעשיות עמק חפר (האנגר 9 8:00-14:00), ומאז המלחמה מתארחים בו גם עסקים מהצפון. היריד הבא יתקיים ב-6.12 וישמחו שתבואו. מעת לעת גם מקיימים במרחב סיורים מודרכים בנושאי טבע, היסטוריה, חקלאות ועוד, חלקם מתחילים באחת מעגלות הקפה. הפרטים ברשתות או באתר. www.facebook.com/tourismemekhefer

החודש (ספטמבר 2024) הושק מיזם חדש בעמק חפר – "עגלות הקפה למען העסקים" שנועד לחזק את העסקים המקומיים, ביוזמת נשות נח"ת (נשות חפר בתנופה) בשיתוף החברה הכלכלית ותיירות עמק חפר.

במסגרת המיזם, בעגלות הקפה הפזורות ברחבי העמק יוטמע ברקוד לסריקה באמצעות טלפונים ניידים. הסריקה תוביל לרשימת העסקים המקומיים שנמצאים בקרבת העגלה, ובכך תעודד תיירות ותמיכה כלכלית בעסקים קטנים באיזור.

ההשקה הרשמית התקיימה בעגלת "קפה במושב" בבארותיים, בהשתתפות ראשת המועצה גלית שאול, בעלי ובעלות עסקים מקומיים ועגלות קפה המשתתפים בפרויקט, נציגות נח"ת, נציגי החברה הכלכלית, ותושבים מהאזור.

לדברי גלית שאול, המיזם החדשני הוא חלק ממאמץ רחב לחזק את הכלכלה המקומית ולתמוך בתיירות האזורית. "המיזם הזה יחבר בין המבקרים באיזור לעסקים הקטנים שזקוקים לחשיפה ולתמיכה, ויחזק את הקשר הקהילתי והכלכלי בעמק," אמרה ראשת המועצה.

המיזם נועד לסייע לעסקים מקומיים להיחשף לקהל רחב יותר, תוך יצירת קשר ישיר ונוח עם המבקרים בעמק חפר, באמצעות עגלות הקפה, שהפכו לפופולריות מאז תקופת הקורונה ב-2021.
6.12 שוק עמק חפר

בדיוק כשמתקרר

נפתחה "עונת המרקים". לפניכם שני מתכונים קלים להכנה שהם בבחינת ארוחה שלמה. מרקים לחורף חמים וכמובן טעים



צילום גיל אבירם

מרק קובה דלעת

חומרים

2 בצלים בינוניים חתוכים גס
4 שיני שום מעוכות
חופן גדול גבעולי סלרי חתוכים גס
3-4 עלי מנגולד חתוכים גס ללא הגבעולים
500 - 700 גרם דלעת חתוכה לקוביות של 3/3
4 כפות רסק כף גדושה מלח
כפית פלפל שחור טחון
כף סוכר
מיץ מלימון שלם סחוט.

אופן ההכנה

מאדים את הבצל במעט שמן עד שהזהיב קלות.
מוסיפים את השום ומאדים עוד דקה שתיים.
מוסיפים את הסלרי והמנגולד וממשיכים לאדות.
מוסיפים את הדלעת, הרסק והתבלינים וממשיכים לאדות עוד כמה דקות.
מכסים במים ומביאים לרתיחה.
מנמיכים להבה, מבשלים בערך חצי שעה על אש קטנה.
סוחטים לימון שלם ומערבבים.
ניתן להוסיף איזה בצק ממולא שבא לכם, קובה/קרפלך/פילמני ועוד ועוד.

המתכון באדיבות השף גיל אבירם
מותג כלי הבישול והאפייה סולתם
www.Soltam.co.il



צילום גל בן זאב



מרק עוף של בית

חומרים ל-4 מנות

8 יח' כנפי עוף
6 יח' גרונות עוף
2 כפות שמן זית
1 בצל מקולף וחתוך לרצועות
1 כרישה קטנה חתוכה לפרוסות
2 גזרים מקולפים וחתוכים לפרוסות עגולות או למקלות דקים
2 יח' שורש סלרי ו/או פטרוזיליה חתוך לפרוסות
2 ענפי סלרי קצוצים
4 שיני שום
3 גבעולי שמיר
3 גבעולי פטרוזיליה
1 חתיכת דלעת בשלמותה
2 יח' קישואים חתוכים לפרוסות עבות
מלח לפי הטעם
פלפל שחור גרוס לפי הטעם

אופן ההכנה

מחממים סיר עם כף שמן, מתבלים את נתחי העוף במלח ופלפלים ומשחימים מכל הצדדים.
מוציאים את נתחי העוף מהסיר ושמים בצד.
לאותו סיר מוסיפים כף שמן ומזהיבים בו בצל, כרישה, סלרי, שורש וגזר.
מחזירים את העוף לסיר, מוסיפים את חתיכת הדלעת והקישואים, יוצקים מים עד כדי כיסוי, מוסיפים פטרוזיליה ושמיר ומביאים לרתיחה.
מנמיכים את האש, מכסים במכסה ומבשלים על אש נמוכה כ-45 דקות.
מתקנים תיבול.

באדיבות השפית ועיתונאית האוכל מאיה דרין ומותג כלי הבישול והאפיה סולתם
www.Soltam.co.il



אירועי ביגטיים

בוקר ביגטיים – תל אביב
בוקר של ביחד, ארוחת בוקר ושתי הרצאות להעשרה וחוויה.
סינמה סיטי גלילות. שני 27.01 בשעה 10.00

שישי בסרט
נפגשים על קפה ומאפה לסרט בבכורה בהקרנה פרטית באולם מפנק.
הוטסינמה כפר סבא. שישי, 21.02 בשעה 09.30. מחיר למנויי ביגטיים: 92 שקלים / מחיר אורח: 145 שקלים

בוקר ביגטיים – ט"ו בשבט
בוקר של ביחד, ארוחת בוקר מפנקת, הרצאה שתמיד חשוב לדעת והרצאה נוספת לציון ט"ו בשבט.
מלון C נוה אילן. שני, 10.02 בשעה 09.30. מחיר למנוי ביגטיים: 79 שקלים / מחיר אורח: 125

הצגות

הצגות בתיאטרון בית לסין במחיר מיוחד לחברי ביגטיים (מ-65 עד 119 שקלים)

סיפור אהבה
שבת, 04.01 בשעה 18.00

בלוז לחופש הגדול
שלישי, 07.01 בשעה 20.30

אנטיגונה – הצגה חדשה!
שבת, 11.01 בשעה 18.00

אפס ביחסי אנוש
ראשון, 12.01 בשעה 11.00

בין קודש לחולון
שבת, 18.01 בשעה 18.00

החופש של ג'קי
שבת, 18.01 בשעה 18.00

משחקים בחצר האחורית
שני, 20.01 בשעה 20.30

משחק החיים
חמישי, 23.01 בשעה 18.00

לילה ברומא – הצגה חדשה!
שבת, 25.01 בשעה 19.00

יומן חוף ברייטון
שני, 27.01 בשעה 20.30

דתילונים
חמישי 30.01 בשעה 18.00

מופעים

הערב מחזמר – מופע מחווה לברודווי
הרצליה. חמישי, 13 בפברואר בשעה 20.30
מחיר מנוי ביגטיים: 99 שקלים

ליאורה ריבלין – בעיר זרה
ירושלים. שלישי, 21 בפברואר בשעה 20.30
מחיר מנוי ביגטיים: 70 שקלים

מטיילים ביגטיים – חודש ינואר

הטיול החודשי למנויי ביגטיים כחלק מסל ההטבות (ללא תשלום). ההשתתפות מותנית בהרשמה מראש באתר ביגטיים או באפליקציית ביגטיים+. הגעה עצמית לנקודת המפגש. פרטי נקודת המפגש יישלחו במיסרון לנרשמים.

שרונה – ממושבה למתחם בילוי
עבר, הווה ועתיד באחד מהמתחמים היפים בישראל!

באמצע המאה ה-19, בלב הפרדסים, נוסדה מושבה חקלאית על ידי בני הדור השני של ארגון משיחי נוצרי מגרמניה.
סיור מרתק על גלגולי המקום מאז שמקימיו רכשו 600 דונם ממנזר יווני והקימו מושבה חקלאית שהפכה למחנה צבאי בריטי, התגלגלה לקריית הממשלה והביטחון של מדינת ישראל הצעירה ועד היום שמהווה מתחם בילויים עירוני שוקק.
לנוחיותכם 5 מועדים שונים:
חמישי 09.01 בשעה 16.00, שני 13.01 בשעה 11.00, שישי 17.01 בשעה 10.00, שבת 18.01 בשעה 11.00, שישי 24.01 בשעה 10.00

ביגטיים ספורטיבי בזום

אימוני ספורט וכושר התורמים לשמירה על איכות החיים המועברים בזום (ללא עלות למנויי ביגטיים במסגרת סל ההטבות למנויי ביגטיים)

פילאטיס - עם אסיה כץ

תרגילים לחיזוק שרירים חיוניים, שיפור יציבה, איזון פיזי וטכניקות נשימה וריכוז.
ימי ראשון, בשעה 18:00

אימון כושר ביתי - עם שרית בכח יקר

תרגילי כושר פשוטים לביצוע המבוססים על תנועות יומיומיות בשילוב תרגילי בטן לייצוב עמוד השדרה ולשיפור היציבה
ימי שני, בשעה 09:00

מחול מזרחי עכשווי – עם נטלי דביר

הנעה של כל שרירי הגוף עם אלמנטים של אלתור ותנועה לביטוי רגשות בקצב המוזיקה המושמעת.
ימי שני, בשעה 17.00

זומבה גולד - עם שרית בכח יקר

אימון אירובי באמצעות ריקוד קצבי אך לא מהיר המותאם לעבודה על אזורים שחשוב לעבוד עליהם כמו מפרקים, שרירי היציבה ושיווי המשקל.
ימי שלישי בשעה, 09:00

תרגול צ'יקונג - עם דפנה ארגמן

תרגילים המשלבים עבודה על יציבות, תנועה, נשימה ומדיטציה יחד עם טכניקת נשימה לשמירה על איכות חיים
ימי שלישי, בשעה 17.30

אימון כוח והתנגדות – עם סתווית מירון תירוש

תרגול של פעילויות גופניות לשיפור הכוח והסיבולת של מערכת התנועה כדי להילחם באובדן שריר, מסת עצם וכוח שמגיעים עם הגיל.
ימי רביעי, בשעה 09.00

פלדנקרייז - עם אפרת אברהם

מיקסום התנועה במינימום מאמץ על ידי יצירת חוויות תנועה ושינוי ההרגלים הטבועים במערכת העצבים מתוך ניסיון החיים שלנו.
*מומלץ להצטייד במזרן.
ימי רביעי, בשעה 19:00

יוגה – עם רותם רבינוביץ

יוגה דינמית שבה הדגש הוא על הזרימה והתנועה המדיטטיבית המובלת על ידי הנשימה בשילוב קצב, רוגע ורוח.
ימי חמישי, בשעה 9:00



הקדימו והירשמו!

סופשבוע אהבה

מלון דניאל הרצליה. חמישי – שבת 13 – 15 בפברואר,2 לילות ע"ב חצי פנסיון ותוכנית שכולה אהבה

פריחת הכלניות – טיול באוטובוס מאורגן, כולל ארוחת צהרים בדואית

דרום, נגב צפוני. שלישי 04 בפברואר בשעה 07.30

חופשה מדברית במלון קדמא

שדה בוקר. שלישי- חמישי 25-27 במרץ, 2 לילות ע"ב חצי פנסיון, תוכנית טיולים נפלאה ותצפית כוכבים

ברוריה אבידן-בריר



השיבה מהודו

הנגיעה ההודית הראשונה שלי הייתה על טהרת הספרות היפה, כשב- 1994 הסופר-מחזאי א.ב. יהושע פרסם את הרומן החמישי שלו: השיבה מהודו. 446 דפי הרומן רב המכר שתורגם ל-7 שפות וגם הפך לסרט ישראלי ממנו א.ב.יהושע הסתייג, סחפו את הקוראות הישראליות שלא הסתפקו בתשוקתו של גיבור הספר הרופא הצעיר בנג'י רובין לדורי המבוגרת ממנו בשנים ואשתו מיכאלה. באמצעות המתווך א.ב. יהושע קוראות ישראליות הלכו שבי אחר קסמה של הודו.

זו גדולתו של א.ב. יהושע שתיאר את נהר הגנגס וערים הודיות מבלי שביקר פיזית בהודו.אבל הקוראות הנאמנות ביקרו בהודו. בעקבות הספר נשים באמצע החיים נסעו להודו ואני שהקדשתי לנשים שביצעו את השיבה מהודו כתבה נרחבת נדבקתי. גם אני רציתי הודו. לשמחתי בעלי עורך הדין ייצג חברות תעופה {את זוג הכרטיסים לברזיל מחלקה ראשונה ומלונות בחצי חינם שקיבלנו מחברת התעופה ואריג לנישואינו בפתח אפריל 1967 לא ניצלנו, מלחמת ששת הימים ועוד}ובסיום חוזה סבוך חברת התעופה הבלגית סאס העניקה לבעלי זוג כרטיסי טיסה למזרח הרחוק ומלונות במחצית המחיר.

הטיול היה חלומי. תאילנד , סינגפור, עד שנחתנו בדלהי, שם חיכה לנו נהג כדי להסיע אותנו למלוננו. הרגע בו ירדנו מכבש המטוס היה מזעזע. זבובים ענקיים עקצו את רגלי וידי ובאחת הייתי מוקפת בעשרות ילדים צנומים רעבים שפשטו ידיים מוזלמניות וביקשו סוכריות ורופיות. כשהתחלתי לחלק רופיות כמעט נדרסתי על ידי עשרות ילדים נוספים בעלי עיניים גדולות ומיוסרות. זבובים מזמזמים באוזני פרצתי בבכי והתחננתי על נפשי לבעלי: לא רוצה הודו. קח אותי מהר מפה לאן שתרצה, רק לא הודו.

במשך השנים הודו לא ויתרה עלי וניסתה לפתות אותי באמצעו שליחים מהימנים. חברי פרופסור אמריטוס לגנטיקה וחברתי פרופסור אמריטוס לבריאות הציבור היו טסים כל שנה לדרום הודו לאוניברסיטה ליד בומביי שם חברי קיבל דירה בקמפוס ועבד במעבדה עם הדוקטורנטים ההודים שלו. הם הזמינו אותנו שוב ושוב להצטרף אליהם. דחיתי.

רק שלנירוונה ההודית יש סבלנות. הודו לא מרפה. לפני כמה שנים בחצר בחדר הזבל אני נשתלת. לא מאמינה למראה עיניי. ליד הקיר עומדת אלילה הודית ידיה שלובות בתפילה כל כולה חקוקה מגזע עץ אחד לבושה בחצאית מבהיקה באבנים טובות וצעיף רך מכסה את פלג גופה העליון החשוף.

מי השכן שמאס בך וזרק אותך לפח הזבל? בעלי ואני סחבנו את האלילה הכבדה למעלית ומאז היא עומדת בפרופיל גאה על הגג בגינת ביתנו שומרת על הבית.

נראה שאלילת הדממה ההודית שלי נתנה לי השראה. בקיץ האחרון אימצתי שיק הודי. לגופיות המשי הקטנות שבעיניים שלי ביוצאי לרחובה של עיר מוטב שאסתיר מהציבור זרועות ומרפקים, ועל הגופיות אני עוטה חלוקים הודים ארוכים ,צבעוניות מטריפה.

מי היה מאמין שהפרק ההודי של חיי לא ננעל? במאי האחרון? לקראת יום ההולדת ה-92 של בעלי לאחר נפילות ואשפוזים בתנו היחידה שרון אילצה אותי להתעמת עם המציאות ולאחר סידרת ראיונות לביתנו הגיע עובד זר ג'וואן, הודי מאזור בומביי.

אחת לשלושה ימים הוא מבשל לעצמו אורז, בשר, דגים, עוף והבית טובל בריח טיגון של שמן עמוק וריח הקארי עוטף את שתי קומות הבית כעננה כבדה.

הודו מתאזרחת בבית. בבוקר כשג'וואן מכין דייסה לבעלי הוא שר לעצמו שירים הודיים. רק פעם בחודש הוא חוזר למורשת האנגלית, כשהודו הייתה כבושה על ידי הבריטים, כשיוצא עם חבריו למשחק קריקט.

ואני? כשניחוח הקארי שורף את נחירי יודעת: סוגרת מעגל עם א.ב.יהושע, כמוהו סומכת על דמיוני ולא טסה להודו. הודו אצלי בבית.



נפגשים ונהנים

מפגשי ביגטיים ברחבי הארץ לבילוי חברתי ומפגש עם חברים

בסלון הביתי

רעננה ראשון 19.01 בשעה 18.30 מנחה: אילנה דיכטר
אבן יהודה שלישי 28.01 בשעה 19.30 מנחה: ורדי קירשנר
תל אביב רביעי 22.01 בשעה 19.00 מנחה: ליאורה ברגר
ירושלים שני 27.01 בשעה 19.00 מנחה: פנינה חורי
ירושלים ראשון 12.01 בשעה 19.30 מנחה: איריס טוכבנד

מפגשי ביגטיים

באר שבע 08.01 בשעה 11.30 וב-27.01 בשעה 16.30 מנחה אילנה כהן, **ירושלים** 14.01 בשעה 17.00 מנחה עופרה רוזנר, **רחובות** 19.01 בשעה 17.00 מנחה יונית פיינשטיין, **מודיעין** 27.01 בשעה 17.00 מנחה יונית פיינשטיין, **ראשון לציון** 09.01 בשעה 17.00 מנחה מאשה וייגמן, **חולון** 22.01 בשעה 16.00 מנחה זהבה פורת, **אור יהודה** 21.01 בשעה 17.30 מנחה זהבה פורת, **תל אביב** 20.01 בשעה 10.00 וב-11.30 מנחה זהבה פורת, **רמת גן** 13.01 בשעה 16.30 מנחה זהבה פורת, **הוד השרון** 14.01 בשעה 17.00 מנחה יעל רותם, **השרון והסביבה** 21.01 בשעה 16.30 וב-18.00 מנחה יעל רותם, **כפר סבא** 29.01 בשעה 11.30 מנחה לילי סטניצקי, **הרצליה** 27.01 בשעה 17.30 מנחה אילנה דיכטר, **נתניה** 21.01 בשעה 17.00 מנחה הדר גדול, **חיפה** 13.01 וב-27.01 בשעה 17.00 מנחה הדר גדול, **קריות** 22.01 בשעה 17.00 מנחה לימור אפורי

לפרטים נוספים והזמנות: **www.bigtime60.co.il | 073-7828693**
להרשמה מהירה, קלה ונוחה השתמשו באפליקציית ביגטיים פלוס (זמינה בחנות האפליקציות)

כתבה וצילמה: רינת אבולעפיה



שמים מקוננים מעל

1. כל כך הרבה הלוויות. כל כך הרבה דמעות. מתעורר לו ההומור השחור ומנסה לפתות אותי לכתוב "ביקורת הלוויות." לפעמים הבכי דומה לצחוק.
2. "אמנות הבכי - כוחם המרפא של הדמעות" הוא ספר של המאיירת הארגנטינאית פפיטה סנדוויץ' שנוסע בעקבות הדמעות שהן חלק מהותי מהחוויה האנושית. הספר מחבק את הבכי שיש מוסכמה שהוא סימן לחולשה ומסמן אותו כאקט של פגיעות המעניקה ביטוי לרגשות, לשחרור, להתרגשות.
3. היוצר והזמר ניק קייב, פתח אתר אישי אחרי שאיבד שניים מבניו כדי להתמודד עם אבלו. הוא אומר שהאובדן הכבד מגדיר אותו מאז האסון והוא רואה באבל שפה אוניברסלית שקושרת בין אנשים.
4. אני זוכרת שפעם בנעורי, לא היה "מקובל" על בני דורי ילידי הארץ המצקצקים לבכות או לצעוק מעל קבר. זה הביך אותנו. זה היה חלק שרצינו לשכוח, שהיה שייך למנהגים הזרים, המבישים שהביאו איתם הורינו המהגרים. לא התאים לנו. הטרנד היה איפוק. המזרחים והספרדים פחות שמו זין אבל בהלוויה של אחותי, אמא כבר ידעה שאנחנו "הצעירים" לא נאהב אם תבכה ותצעק כמקוננת והתאפקה. כמעט לא בכתה. הדור שלהם היה דור שהושתק. גם על ידינו.
5. איך אני מתביישת על זה אמא! על הניסיון המגוחך לשבש את שורשי תרבותך, להרחיק אותך ממי שאת, ממי שאנחנו. איזו טעות היתה זו, איזו יהירות וציניות. איך ולמה לעזאזל חשבתי שאפשר לוותר על הבעה מלאה של עומק התהום הנפערת עם בוא האובדן. והרי בליבי לא הרגשתי ככה.
6. כל כך הרבה הלוויות. ואני מדברת רק על סוף נובמבר וקצת דצמבר. בתקופה החריבה הזאת קשה להבין איך בתוך הצער והאבל הלאומי על הנופלים/ת שקריאת בני משפחותיהם לשמים קורעת את הלב - אתה מותקף גם בהלוויות של אנשים וחברים ממשפחתך שהולכים לעולמם אחרי סבל בלתי נתפס.
7. בעת קבורתם הכפולה של דודתי ודודי בני זוג "שבחייהם ובמותם לא נפרדו" נשאתי עיניים משני קברי החול החפורים והדוממים לשמים וצפיתי נדהמת איך נסים פסי הדמדומים הורודים ומותירים רישום משיכות מכחול אפורים בנצח בהיר. איזה שמים היו בכל הימים האלה.
8. הרבה שנים אחרי, זכרתי לפרטים אקט חבוי שרק אני יכולתי לזכור. פעולה אינסטינקטיבית, אינטימית ופרטית שלי שלא היו לה עדים.
9. זיכרון מגיל שש. כל לילה בערך הייתי קוראת לאבא שלי שיבוא לחדרי.
"תבטיח שלא תמות לי לעולם אבא" הייתי מתחננת.
מיד היה בא. גם כשהסלון הקטן צהל, מלא חברים שבאו לשתות לאכול ולשחק קלפים. הוא היה כורע על ברכיו לידי מחייך, מפשיל שרוול, מנפח שריר במעלה ידו השחומה, ומבטיח
"איזה למות? אני הרי כזה חזק"
ואז היה מצמיד את השמיכה סביב כפות רגלי (כמו תכריך חחח) ולא עוזב עד שאפילו הכרית יבשה מדמעות.
10. והיה אותו ליל חורף קר. דפקו בדלת דפיקות נמרצות ואבא פתח, ומהמיטה הצלחתי לשמוע ליחשושים שסבא שלי, אבא שלו אליהו מת. עוד לפני ששמעתי בכי, או קול צעקה משכתי את השמיכה מעל לראשי, אפילו הצמדתי אותה לכפות רגלי לבדי, עצרתי את נשימותיי ועשיתי את עצמי ישנה או אולי מתה.
לא לקחו אותי להלוויה לא זוכרת שבעה. לא בכי.
ומה עושים עם האהבה שנשארת?
ולאן נעלמת אהבת הנעדר הנהדר? האהבה לא הולכת לשום מקום.
ברוכה הבאה 2025 בבקשה תביאי איתך יותר שמחה, יותר נחמה.
אנחנו זקוקים.

ביגטיים 60+






סופשבוע אהבה

13-15 בפברואר חמישי – שבת (3 ימים / 2 לילות)

מלון דניאל, הרצליה

חג האהבה נחגג ברחבי העולם וגם אנחנו נצטרף למסורת יום האהבה.
נתארח במלון דניאל המחודש בסטריפ המלונות בהרצליה שמציע שילוב של בילוי
ואתנחתא אל מול הים התיכון בעיצוב, שירות וקולינריה משובחת.

בתוכנית

כל מה שרציתם לדעת **על רומנטיקה ורגשות** ולא העזתם לשאול.
ערב אהבה - מסיבת ריקודים עם שירי האהבה בכל השפות ומכל הזמנים.
סיפורי האהבה הגדולים של האנושות בראי האומנות.
אהבתיה - על שירי אהבה בזמר העברי.
לצחוק באהבה - מופע סטנד אפ על יחסים, זוגיות, בדידות והחיים בכלל....
על **אוכל ואהבה**

האירוח על בסיס חצי פנסיון, הפסקת קפה והתוכנית כולה * מחיר לאדם בחדר זוגי בחדר סופריור: 1,850 שקלים * אפשרות לשדרוג חדרים בתוספת תשלום * המלון שומר כשרות * כניסה חופשית למתחם הספא ביום שישי * הנחה של 10% לטיפולי ספא בתיאום מראש * פינוי חדרים בשעה 16.00 * ייתכנו שינויים בתוכנית * ט.ל.ח

לפרטים נוספים והזמנות: www.bigtime60.co.il | 073-7828693
להרשמה מהירה, קלה ונוחה השתמשו באפליקציית ביגטיים פלוס (זמינה בחנות האפליקציות)

כתבה: סמדר לרר



איפה האור?

רבים הולכים לחפש את האור שבתוכם במסעות מעבר לים ויש שמרחיקים לעיירות שכוחות אל,
ושם בין ההרים יש שמוצאים ויש שלא. סדנאות רבות מתקיימות ומזמינים "לגלות את האור שבך" בחלקן מרגישים מוארים לימים ספורים ובחלקן יוצאים עדיין חשוכים.
אך האור נמצא בכל אחד מאתנו. בכל אחד ואחד יש אור. השאלה היא איפה הוא ?
ד"ר גיל יוסף שחר, מנהל המרכז לרפואת רמב"ם מטפל ומרצה לרפואה תזונתית ואיש רב פעלים בתחום המחקרים בתזונה. באחת מההרצאות שלו, הוא מדבר על האור, ובחרתי לצטט אותו למדור.
"חז"ל אומרים שאת ההוראות הכי חשובות לחיים לומדים מהסיפורים ולא מהפסוקים של המצוות. בסיפור על תיבת נוח, הקדוש ברוך הוא, אומר לנוח לבנות תיבה, הוא נותן לו תכנית אדריכלית מפורטת. מה אורך ורוחב התיבה, מה הגובה שלה, כמה קומות, הכל לפרטי פרטים. ואז כחלק מההנחיות אומר לו "וצוהר תעשה לתיבה" . בגמרא יש דיון מה היה הצוהר הזה. דעה אחת בגמרא אומרת צוהר זה חלון, מאיפה יהיה אור? תעשה חלון. דעה שנייה בגמרא אומרת צוהר זה אבן טובה תכניס אבן טובה לתוך התיבה אבן שמאירה שיהיה אור בתיבה.
אני שואל את עצמי , לפני 2000 שנה ישבו חכמינו בבית המדרש ודנו האם הצוהר זה חלון או אבן טובה, מה זה קשור עכשיו לחיים שלי ? מה אכפת לי אם נוח עשה חלון או הכניס אבן טובה. היה לו איזה מקור אור כלשהו בתיבה כי היה צריך לראות לאן ללכת, מה זה משנה מה היה ולמה התורה טורחת לפרט ומה זה קשור לחיים שלי מה הוא עשה לפני 4000 שנה חלון או אבן טובה.
חז"ל מסבירים שאותה מחלוקת בגמרא, זה לא היה סתם דיון על הפירוש של המילה, אלא זהו דיון פילוסופי רוחני . בעצם שואלים את השאלה מאיפה האדם צריך למצוא את מקור האור בחייו מבחוץ? מהצוהר מהחלון שהאור ייכנס מבחוץ לחיים שלו ? או מבפנים בתוך עצמו מהאבן הטובה שמאירה מתוך התיבה.
וכידוע אלו דברי אלוקים חיים. שתי התשובות נכונות אדם, צריך לדעת לפתוח חלון כי אחרת האור לא ייכנס ולהיעזר באור שיש מבחוץ מהקב"ה, מאנשים אחרים שנשלחו כדי להאיר לנו את חיינו. ואדם צריך גם לדעת שיש בתוכו מקור אור משלו ולא להיות תלוי רק באור החיצוני. אומנם לתת לאור להיכנס אך לזכור שמקור האור הוא בתוכנו. ואם אני לא מרגיש את האור הזה, זה כמו כל אבן טובה שאם היא מכוסה בבוץ היא לא תאיר. צריך לנקות את הבוץ. את המידות הלא מתוקנות, הגאווה, האגו, הכעס, להיות בהכרת הטוב, לדון לכף זכות. לנקות את האבן מכל מה שמסכך ומפריע ואז היא תאיר.
אדם צריך למסע הזה גם להיעזר באור מבחוץ וגם מבפנים. ניקוי האבן זה חלק מהתיקון שלנו.
וכל אתגר בחיים הוא עוד כלי שעוזר לנו לקרצף את הבוץ מהאבן המאירה שלנו. לא תמיד נדע איפה לנקות איפה נמצא הבוץ ואיך לנקות, אז השם שולח את מי שצריך, שולח את כלי העבודה הכי נכונים. הבן זוג הכי נכון, הילדים הכי נכונים, ההורים הכי נכונים כדי שננקה את הניקוי שלנו באבן הפרטית שלנו.
לכל אחד יש קשיים עם ההורים, בן זוג וילדים, אין לך קושי עם הקופאית בסופר. הקשיים הכי גדולים זה עם המעגל הכי קרוב וזה לא סתם וזה לא בטעות. אדם שאינו מבין את זה חווה את הקשיים כקושי וטעות. אך אם אני יודע שהאתגרים האלו הם הכלים לנקות את האבן המוארת, אז אני לא קורבן של העולם ולא אומלל.
כשאתה מנקה הכל משתנה סביבך וזה כי שינית את עצמך"

מאחלת לכולנו למצוא את האור הפנימי, לדעת לקבל אור מבחוץ ולתת אור לאחרים.

הכותבת סמדר לרר, מחברת הספר "ריפוי ב-7 צבעים - מדריך מעשי", מרצה, מנחה קבוצות ומטפלת מוסמכת. עורכת סיור "סודות התבלינים" בשוק הכרמל על פי תורת הרמב"ם.

ביגטיים 60+



ביגטיים חוגגת יום הולדת 20

בזכותם ואיתכם אנחנו ממשיכים לצמוח ולהתפתח, במיוחד בשבילכם שנת 2025 תהיה שנה של מפגשים ואירועים, ביחד ובחברותא, חוויות משותפות ותקווה של כולנו לטוב יותר בעולם כולו

מומלץ להירשם ולשריין מקום באירועים שלנו בשנת היומהולדת

סופשבוע אהבה - מלון דניאל הרצליה

13 – 15 בפברואר (3 ימים / 2 לילות)

נצטרף למסורת יום האהבה בעולם. נדבר אהבה, משמעות האהבה, חיי אהבה, ההיסטוריה של האהבה ובעיקר נשמח ביחד עם אהבה בלב.

שישי בסרט

21 בפברואר בשעה 10.00, הוטסינמה כפר סבא

פותחים את הבוקר עם קפה ומאפה, הקרנה פרטית של סרט בבכורה

רשמו לפניכם מה עוד צפוי לנו בשנה הזו:

מרץ - סופשבוע מאורגן **בבודפשט ובוינה**, מרץ - חופשה מדברית ב**מלון קדמא** בשדה בוקר, אפריל - סופשבוע אביבי ב**מלון בוטיק בנצרת**, מאי - **סופשבוע עצמאות במלון דן ירושלים**, יוני - חופשה מושלמת ב**סיציליה**, יולי - סופשבוע יווני ב**מלון העסקים ניקס בהרצליה**, ספטמבר - סופשבוע ב**מונטנגרו**, נובמבר - חופשה מופלאה ב**לימסול ופאפוס**, דצמבר - סופשבוע גלילי ב**אחוזת אסיינדה**

ייתכנו שינויים בתוכניות בהתאם להנחיות כפי שיעודכנו לאותה עת, מזג האויר ושיקול דעתה הבלעדי של חברת החיים הטובים חמישים פלוס

לפרטים נוספים והזמנות: **073-7828693 | www.bigtime60.co.il**

להרשמה מהירה, קלה ונוחה השתמשו באפליקציית ביגטיים פלוס (זמינה בחנות האפליקציות)

עמוס אורן

חולה מתנות יחיה

זה טור לא חינוכי, ואולי כן. רק לא על אחריותי.
פתאום עלה רעיון להתבשם באווירת שוקי כריסמס באירופה. ההכנות של הגויים לקראת ראש השנה שלהם נראות תמיד צבעוניות, ססגוניות וחגיגיות יותר. רחובות מוארים, אשוחים מקושטים, חגיגת דורונות ומתנות, דוכני מזון ומשקה בכיכרות, שופינג מפתה במרכזי קניות. מיד זה הפך למשימה משפחתית. את שאלת הפטור מהתייצבות בבית ספר למשך ארבעה ימים, השארנו להורים של הנכדים. לא תפקיד שלנו. זה לא שאנחנו לא דואגים לקטנים (כיתות א' וה'), אבל לא במיקרו. בפרטים הלא-חשובים של היום-יום. רק במקרו. בתוכנית האב (והאם) ובמקורות המימון והחיסכון (!) לעתיד לבוא. אנחנו דואגים לרווחת העולל ולפינוקו.
ההכנות נשמרו בחשאיות ובהצלחה. גיא, שחגג 7 באותו סופ"ש, כבר הזמין לשבת את המשפחה לארוחה חלבית שאביו יכין, ואת חבריו לכתה למסיבת סושי ומקדונלדס, ללא ידיעת הוריו. רק הודות להורים אחראיים שהתקשרו לברר אם האירוע אכן קורה ואינו משאלת-לב של הנדבן, נמנע משבר חברתי בכיתתו של הפנטזיונר. לא מפליא. הילד חולה מתנות. יעשה כל מניפולציה כדי לשסע עטיפה של כל ישות ארוזה.
בהתחשב בכך שהשמיים הפתוחים לרווחה, נחמסו בידי חברות תעופה ישראליות, ההוצאה היתה כבדה מהצפוי. אבל היה חשוב שיהיה עם מי לחזור הביתה, בכל מקרה שלא יקרה, וחשוב מזה - שלא נתחכך בהמון עוין ובאנשים לא סימפטיים, מפגינים שלווים כמוחים אלימים. הכי זולה ובטוחה, לבטח בהשוואה לצרפת וגרמניה, היתה פראג, בירת צ'כיה. עובדה. מאות אלפי תיירים, אם לא מיליונים, חשבו בדיוק כמונו, ועל אותו סופשבוע. ולנוע בסמטאות העיר העתיקה, היה מלחין כברגעים שקדמו לאסון מירון.
היה קר רצח. 3 עד 7 מעלות. השלג לפחות, חיכה שנסתלק. ביגוד טרמי וכפפות חובה. היכרנו כמעט את כל נהגי ה"בולט" של פראג. נהנינו מארוחות משובחות, בוקר (וופל קפה וקפה אימפריאל) וערב. חגגנו בשתי מסעדות שונות את יום ההולדת, דרך יצירתית להימנע מלהזמין דיזרט. ב"SaSaZu" העווה פנים מול ממתק שוקולד ממולא קוריאני אלוהי, וב"U fleku" שמע מסעדה עממית מקומית הומת אדם שרה לכבודו, בטרם חלק כפית גלידה מהקינוח לכל אחד מאתנו. אחרי לידל ובילה, היכרנו גם את אלברט ומסרנו ד"ש כמה וכמה פעמים בפריימרק. חזינו (באפס ציפיות) בפעולת השעון האסטרונומי, שונענו בין ההמונים על גשר קארל, הפיגומים מנעו מאתנו לחזות בקימוריו של מגדל אבק השריפה, אבל ביקרנו ב"מגדל אייפל" ובמבוך המראות בגבעת פטרין, הצטופפנו (בלי לראות כלום) בחילופי המשמרות במצודה, כיסחנו דוכני נקניקיות, התגייסנו למשימת זכיה בבובת הארי פוטר בפלייגראונד בשדרת ואצלב,

ונזכרנו במקומנו בעולם מול כותל החטופים שלצד בית הקברות היהודי. הצטלמנו, הצטלמנו והצטלמנו. בעוד ליאור ניסתה לרכוש הרגלי גלישה נכונים בזירת החלקרח, גיא שמח להיחבט שוב ושוב במשטח המושלג, וכולנו צווחנו מחדווה במוזיאון הפלדה, במחיצת דמויות מתכת בוהקת של גיבורי מארוול, סימפסונים, כוכבי כדורגל ורוק ומכוניות מירוץ. סנט ניקולס היה חביב, אך עוזריו היו שנויים במחלוקת. השד השחור הבהיל עד דמעות את גיא שלא אבה, באופן חריג, לקבל מתנות פיצוי ממנו.
ארוחת ליל שבת המשפחתית הראשונה לשובנו, הפכה למסיבת יום הולדת מאוחרת, שהתפתחה להילולה רועשת של פתיחת מתנות. בסופה שאל אותי: "איפה המתנה שלך?". חינוך כבר אמרתי? לפני שהקטן יתרגל לחגוג ימי הולדת בחו"ל, עדיף שלא יפסיד עוד ימי לימודים.



ביגטיים +60



ביגטיים ספורטיבי

זה לא רק ספורט – זו חוויה ספורטיבית חברתית ליד הבית המשלבת אתגרי ספורט, אימון בקבוצה ומפגש חברתי

מפגש שבועי לשמירה על אורח חיים בריא, כושר ובילוי חברתי

צאו מהבית והצטרפו לקהילות ביגטיים ספורטיבי ברחבי הארץ!

המפגשים מתקיימים במרחב הפתוח בליווי והדרכה של מאמני כושר מוסמכים, בשעות אחה"צ / ערב

אז איפה נפגשים?

צפון נהריה, כרמיאל, קרית ים וחיים, קרית מוצקין, חיפה העיר, חיפה כרמל, חיפה דרום, יקנעם, עפולה, חדרה

השרון נתניה חוף הים, נתניה פולג, הרצליה, רעננה, כפר סבא, הוד השרון

מרכז ראשון לציון מערב, ראשון לציון מזרח, ראשון לציון מרכז, אור יהודה, חולון, בת ים, תל אביב דרום, תל אביב ירקון, גבעת שמואל, בקעת אונו, פתח תקווה, ראש העין, רמת גן, רמת השרון,

ירושלים מבשרת ציון, שוהם, מודיעין, ירושלים

שפלה רמלה - לוד, נס ציונה, רחובות, יבנה, אשדוד מרכז, אשדוד חוף הים

דרום אשקלון, קרית גת, באר שבע רמות, באר שבע יעלים

כנסו לאתר ביגטיים +60 או לאפליקציית ביגטיים+ באזור להתאמן > ביגטיים ספורטיבי ותכירו את מאמנ.ת הקבוצה והמועד השבועי הקבוע. בואו, אל תוותרו לעצמכם – מחכים לכם!

לפרטים נוספים והזמנות: **www.bigtime60.co.il | 073-7828693**

להרשמה מהירה, קלה ונוחה השתמשו באפליקציית ביגטיים פלוס (זמינה בחנות האפליקציות)

ראיינה: אורנה גטניו

רז אביטן כץ (39)

מנכ"ל עמותת "למענם" (רופאות ורופאים למען שורדי השואה בישראל),
מכפר מרדכי, נשוי לד"ר עדי כץ אביטן ואב לרום, גילי ודרור, בת 9 חודשים



צילום: יוסי סובה

משהו מיוחד עליך? ד"ר עדי כץ אביטן, היא נכדתו של ד"ר עמנואל כץ, שורד שואה. כאות הוקרה לזכרו ולכבודו, הוספנו את שם המשפחה "כץ" לשמות ילדינו ולשמי – מחווה שמסמלת את ההמשכיות, את הזיכרון ואת ההערכה לדור שורדי השואה.

מה מרגיע אותך? אם עליי לבחור אינטואיטיבית – אז, החיוך של התינוקת שלנו, טיולים במדבר, והיכולת לעשות טוב.

ספר על 'למענם' עמותת "למענם" הוקמה על ידי ד"ר תמרה קוליץ בעת הקורונה מתוך זיהוי מצוקה של שורדי השואה. העמותה מנגישה שירותי רפואת מומחים על ידי ביקורי בית, מרפאות ניידות בהן רופאים מומחים, סיוע בהקדמת תורים, תורים במרפאות מומחים ושירותי הסעה אליהם, ייעוץ טלפוני ועוד. מעל 1,400 רופאות ורופאים מתנדבים בעמותה ומעניקים טיפולים מגוונים. עד היום הענקנו ללמעלה מ-10אלפים טיפולים לשורדי שואה.

המיוחד ב"למענם" היא תחושת השליחות החברתית שמניעה את פעילותה. רופאות ורופאים מומחים, מנהלי מחלקות וצוותים רפואיים עוצרים את שגרת יומם ומתנדבים תוך מחויבות לשורדי השואה. מספקים טיפול רפואי בגישה אישית ומכבדת, לעיתים גם בבתי השורדים עצמם, במינימום זמן המתנה וללא תשלום.

כמה שורדי שואה מוכרים יש עדיין בארץ? בעולם נותרו כרבע מיליון שורדי שואה, כ-120 אלף מהם בישראל. שורדים בגיל ממוצע של 86, מתמודדים עם אתגרי הגיל השלישי והצורך בקבלת מענה רפואי ואנושי מתאים. לצערנו, כרבע משורדי השואה בארץ חיים מתחת לקו העוני, והוצאות בסיסיות כמו חימום או קירור הן חסם עבורם. אנו פועלים למפות שורדים עריריים ולספק פתרונות חימום ותמיכה.

מדי שנה בעיקר בחורף מגיעים לתקשורת סיפורים על תנאי החיים הקשים שלהם. ספר על מקרה שנגע לליבך במיוחד. במהלך השנה, סטודנטית לרפואה מטעם העמותה ביקרה שורד שואה בן 99 מירושלים והבחינה שאין בביתו מזגן, למרות תנאי חום בלתי נסבלים. היא הצליחה לשכנעו, שמדובר בצורך רפואי בסיסי, ובעזרת מתנדבים וארגונים רכשנו עבורו מזגן ודאגנו להתקנתו.

נדמה שיש לא מעט עמותות שמטפלות בשורדי שואה, ובכל זאת מצבם הכללי קשה. מדוע? למרות שיש מספר עמותות וארגונים הפועלים למען שורדי השואה, מצבם הכללי נשאר מאתגר בשל כמה סיבות מרכזיות. רבות מהעמותות מתמקדות בתחומים חשובים כמו סיוע במזון, ליווי חברתי או פעילויות תרבותיות, אך מענה רפואי מקיף ומיידי, שהוא קריטי בגיל מבוגר, נותר פעמים רבות ללא מענה הולם.

בנוסף, קיימים פערים משמעותיים בנגישות לשירותי בריאות בפריפריה, כמו גם מחסור כללי ברופאים מומחים במערכת הבריאות הציבורית. זמני ההמתנה הארוכים – לעיתים למעלה מ-60 ימים – מכבידים במיוחד על אוכלוסיית שורדי השואה, שזקוקה למענה רפואי מהיר ומותאם. התוצאה היא פעמים רבות הזנחה רפואית בלתי מכוונת, שמוסיפה לקושי הכללי איתו הם מתמודדים.

כיצד משפיעה המלחמה על שורדי השואה? המלחמה גרמה לטראומה חוזרת לחלק משורדי השואה, לצד פינוי מבתים שהוביל לניתוק חברתי ולפגיעה רגשית קשה. במישור הרפואי, שורדים רבים נאלצו לדחות טיפולים חיוניים בשל המצב, בעוד שזמינות שירותי רפואת המומחים, במיוחד בפריפריה, נפגעה באופן משמעותי. מאז פרוץ המלחמה, נרשמה עלייה חדה בפניות למוקד הרפואי של העמותה, ואנו משקיעים מאמצים רבים כדי לצמצם את הפערים ולוודא שכל שורד ושורדת שואה לא יוותרו על טיפול רפואי.

מה לא יודעים עליך? מעבר ללימודים במגמות ביולוגיה ומחשבים בתיכון, למדתי גם תיאטרון רחוב. עד היום אני נהנה לשמח את ילדי וחבריהם עם מופעי ג'אגלינג מאולתרים.

מה אתה לומד/שואב מתפקידך? אני לומד מדי יום עד כמה החברה הישראלית מיוחדת. ערכים של אחריות חברתית והתנדבות טבועים בנו, ורבים תורמים מזמנם ומרצם למען האחר. זה מקור גדול לתקווה.

מהו מקום החלומות שעדיין לא ביצעת? אני במקום טוב ומרגיש תחושת שליחות אמיתית בעשייתי. אם בעתיד אוכל להמשיך לנהל פרויקטים עם השפעה חברתית רחבה ולעשות טוב בעולם, זה יהיה עבורי הגשמת חלום מתמשכת.

ביגטיים +60



חורף בתנועה
ביגטיים ספורטיבי בזום

בכל יום במיוחד בשבילכם! לחוות, להתנסות, להתאמן ולהתמיד בשיעורים המותאמים לכם.
ביגטיים ספורטיבי בזום היא מעטפת פעילות לשמירה על בריאות ואורח חיים נכון - שריינו בשגרה היומיומית והצטרפו.

יום ראשון בשעה 18.00 - פילאטיס עם אסיה כץ

יום שני בשעה 09.00 - כושר ביתי עם שרית בכח יקר

יום שני בשעה בשעה 17.00 - מחול מזרחי עכשווי עם נטלי דביר

יום שלישי בשעה 09.00 - זומבה גולד עם שרית בכח יקר

יום שלישי בשעה 17.30 - **תרגול צ'יקונג** עם דפנה ארגמן

יום רביעי בשעה 09.00 - אימון כוח והתנגדות עם סתווית מירון

יום רביעי בשעה 19.00 - פלדנקרייז עם אפרת אברהם

יום חמישי בשעה 09.00 - יוגה עם רותם רבינוביץ

חשוב! על מנת להשתתף בשיעורים יש להירשם בתחילת כל חודש באתר ביגטיים +60 או באפליקציית ביגטיים+ באזור להתאמן > מתאמנים בזום. לנרמשים יישלח קישור כניסה לשיעורים באמצעות מסירון. הקישור תקף לכל אימוני החודש (בתחילת החודש הבא נדרשת הרשמה חוזרת). מומלץ להכנס כמה דקות לפני שעת תחילת השיעור. מתחילים בזמן!

לפרטים נוספים והזמנות: www.bigtime60.co.il | 073-7828693
להרשמה מהירה, קלה ונוחה השתמשו באפליקציית ביגטיים פלוס (זמינה בחנות האפליקציות)



צילום: עירד נצר

נועה רייידר הוד על אמא מיכל רייפר

הדבר הכי משמעותי שלמדתי מאמא זה איך להיות בן אדם בכל מצב. איך להתנהג מול האנשים שאנחנו עובדות מולן בארץ או בחול. היא לימדה אותי להתנהג כמו שאני רוצה שיתנהגו אליי. ההתנהלות המשפחתית שטבועה בנו היא לבחור בטוב ולשמח. ההורים אמרו לי שאנחנו לא עשירים מספיק כדי לקנות בזול: "אם את עושה משהו, תעשי אותו הכי איכותי והכי טוב". לכן זה לא מאמץ מבחינתי לתת שירות טוב או להביא את הדברים הכי יפים. זה לעשות הכל במקסימום. חינכו אותי שהדרך הקלה היא הטובה והנכונה. יותר קל להיות נחמדה, לעשות עד הסוף, לא לדחות דברים, יותר קל להגיד תודה, סליחה, בבקשה וקרמה מאוד חשובה.

אמא ואני דומות במראה החיצוני, בקול ובמימיקה אבל אין לנו את אותו אופי בכלל. הבדיחה שלה היא שכל מה שמעצבן אותה אצל אבא שלי- היא קיבלה אצלי. אני כן דומה לה בכך שלמדתי ממנה כמה חשוב לראות הכל. ההבדל העיקרי בינינו הוא שאני בוחרת לשחרר דברים ואמא שלי מרגישה צורך להחזיק וזה מה שהפך אותה להצלחה של 36 שנים. אנחנו רואות דברים אחרת, לכן אנחנו מצליחות לעבוד ביחד. אנחנו יוצרות איזונים ובלמים. אני לומדת ממנה ולא אפסיק ללמוד ממנה לעולם. הכישור הכי גדול של מיכל רייפר הוא הקניינות ואני משלימה אותה אבל עדיין לומדת ממנה כל הזמן. היא המורה הכי גדולה שלי. אין דברים שאנחנו לא מסכימות עליהם בגלל שלמדתי שהיא תמיד צודקת. אם יש ספק, אני נושמת, מחכה כמה דקות ומגלה שהיא צדקה. יש דברים שלגביהם אני נותנת את האינפוט שלי כי לפעמים נקודת המבט שלי שונה. אני עובדת של אמא כבר 16 שנה, לכן אני עדיין לומדת ממנה. התחלתי בגיל 22 בעסק, מלמטה, סידרתי סחורה במחסן. אחר כך, במשך שנים הייתי מוכרת. עם השנים התקדמתי לתפקיד שאני עושה היום, ניהול מכירות וכוח האדם. אלו הרבה שנות למידה. לא הצניחו אותי לתפקיד ניהול בגלל שאני הבת של הבוסית. זה לא עובד אצלנו ככה. בזכות החינוך שקיבלתי, אני מבין האנשים המעטים שיש להם מזל כשהם קמים בבוקר ושמחים ללכת לעבודה.

מיכל רייפר, בת 68, נשואה+3, גרה בתל אביב, זכיינית בלעדית של MARCCAIN בתל אביב וירושלים ו-MIMOSA בתל אביב

נועה רייפר-הוד, בת 43, נשואה+2, גרה בגבעתיים, הדור השני לעסק המשפחתי

מרפאה לאסתטיקה רפואית
ד"ר יונתן וייס



להחזיר את האור הקורן שלך לעור הפנים

טיפולים למראה רענן וטבעי

הטבות מיוחדות לחברי וחברות ביגטיים

אלפי לקוחות מרוצים כבר נהנים
מטיפולי אסתטיקה רפואית בשיטת 'המראה הטבעי'
במרפאתו של ד"ר וייס



בוטוקס

הבוטוקס נמצא בשימוש קוסמטי עשרות שנים ועם ותק של מיליוני הזרקות ברחבי העולם. הזרקת בוטוקס מונעת העמקת הקמטים ו'מוחקת' את הסימנים הקיימים. חשוב מאוד להתאים את נקודות ההזרקה למטופל/ת ובכך ליצור מראה טבעי ולא 'מוזרק'.



חומצה היאלורונית

חומצה היאלורונית - אחד החומרים הפופולריים ביותר בשנים האחרונות, זהו חומר טבעי שנמצא בכל גוף, אולם כמותו יורדת עם השנים. משמש בעיקר למילוי אזורים בגוף שעם השנים מתרוקנים ומאבדים מהנפח הטבעי שלהם.

ועוד מגוון טיפולים אסתטיים לבחירתכם

לשיחת ייעוץ עם ד"ר יונתן וייס ולמימוש ההטבה התקשרו לטלפון:

073-7819277

רחוב בנימין מטודלה 32, תל אביב-יפו

כתב ואייר ניסים (נוסקו) חזקיהו



משחק החיים

עזבו את זה שהיא חיית במה עם רשימת תפקידים ודמויות תיאטרליות מפוארת. והרזומה שלה ורצף השנים וההישגים ופרס ישראל ומה לא. לפני הכל היא שחקנית נשמה במלוא המובן המקפידה לשדר אנושיות וסימפטיה חרף מעמדה הרם כמלכת התיאטרון הישראלי. גם בגיל 95, אותו ציינה לפני רגע, היא טוחנת הצגות ולוחמת בעוז בסימני הגיל המנסים להקשות על הכריזמה. הצגת חייה היא תמצית הישראליות היפה. לכן **ליא קניג** היא פרסונה שאנחנו כל כך אוהבים לאהוב.



החופש להחליט, השקט לחיות

משכנתא הפוכה - פתרון מושלם לחיים נוחים ומלאים

חברי ביגטיים? אתם זכאים לפגישת ייעוץ ללא תשלום עם המומחים של דוקטור פיננסיים

חייגו עכשיו: 072-3311844

כל החיים השקעתם בבית, עכשיו תורו להשקיע בכם

משכנתא הפוכה, הנקראת גם משכנתא פנסיונית, ניתנת ע"י גופים פיננסיים שונים (חברות ביטוח ובנקים) ומסייעת לשעבד את הנכס שברשותכם בתמורה לכסף, והדבר הכי חשוב – היא לא גוזלת זמן, לא מורידה את רמת החיים ולא מחייבת לעזוב את דירת המגורים שלכם.

העצמאות שלכם היא החזון שלנו

DOCTOR FINANCE
your case. our specialty.

מוכרים נכס?

מאגר הלקוחות הגדול ביותר מחו"ל

מרצ'לו אינצ'ליני

1,500,000

תושבי חוץ המעוניינים לרכוש נכס בישראל

לפרטים נוספים התקשרו לטלפון: 072-3315159



מרצ'לו אינצ'ליני, קבלן בניין רשום, בנאי, אמן ויזם, ומשמש מזה שנים רבות כמנכ"ל ובעלים של החברה שיסד אביו פרנצ'סקו (פרנצ'י). פרנצ'י נדל"ן ממשיכה כל העת להעמיק ולהרחיב את קשריה עם קהילות יהודיות בינלאומיות רבות בדגש על אירופה, ארה"ב קנדה ודרום אפריקה.