עמותת
גמלאי
המדינה
בפנסיה תקציבית

הכלזהב

גליון 10
אפריל 2018

מגזין חגיגי בסימן

חוגגים 70 שנה למדינה

חג פסח
שמח וכשר!

"הם יודעים שאני אש"
ראיון עם רוזה דנינו | 22-23

"מלא סיפוק ומלא חוויות"
ראיון עם בני להב | 24-25

"עברתי 20 שרים ו-22 מנכ"לים"
ראיון עם ד"ר שלומי אלישר | 28-29

"חינכו אותנו לנתינה"
ראיון עם תמר קפון | 32-33

הולנד לבעלי מוגבלויות בניידות
18-19



ההסתדרות
ביחד, בשבילך

הסתדרות עובדי המדינה בישראל

תוכן עניינים

ברכה ודברי פתיחה 3
הנחיות לרישום לפעילויות 4
מידע כללי 5
טיולים חד יומיים 6-7
נופשונים 8
הצגות ומופעים 9-10
קתדרות 11
טיולים לחו"ל 12-20
טיול להולנד לבעלי מוגבלויות 18-19
אתר כל הבריאות לשירותכם 21
"הם יודעים שאני אש" ראיון עם רוזה דנינו 22-23
"מלא סיפוק ומלא חוויות" ראיון עם בני להב 24-25
תזונה בגיל השלישי 26-27
"עברתי 20 שרים" ראיון עם ד"ר שלומי אלישר 28-29
מעצבים שולחן לחג 30-31
"חינכו אותנו לנתינה" ראיון עם תמר קפון 32-33
מתכונים לפסח 34
אירועי העמותה 36-41
טופס רישום לפעילות העמותה 43

כל הזכויות שמורות, לעמותת גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית, אין לעשות שימוש, לשכפל, להעתיק, לצלם, לתרגם, לאחסן במאגר מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך או אמצעי, אלקטרוני, אופטי, מכני או אחר כל חלק שהוא מהחלק הכלול בעיתון זה אלא ברשות מפורשת, בכתב ומראש מהמו"ל.

עיצוב גרפי: עבודי דיזיין - חני עבודי **עורכת:** גלית גנדלמן **כתב:** רונן דמארי **עורכת מהעמותה:** הילה כרמלי **צילומים:** גמלאי ועובדי העמותה, מיכל קירקובסקי

בקרו אותנו בפייסבוק:
גם - עמותת גמלאי המדינה
בפנסיה תקציבית a-gam

www.facebook.com/agamnpo

מרכז חיבה - סניף גמלאי המדינה
הרצוג 75 ירושלים
קבלת קהל בימים: א'-ה'
טל.073-7696289 פקס: 02-9927039

חברות וחברים יקרים,

"בוני הארץ", במלאת 70 שנה למדינת ישראל אנו מבקשים לברך אתכם באופן מיוחד ולהוסיף לברכתנו תודה והוקרה. תודה על שהייתם שותפים להקמת המדינה, על שעברתם את קשיי העלייה וההתאקלמות, תודה שצלחתם את המלחמות. בזכותכם מדינתנו נבנתה, התפתחה והתעצמה. בזכותכם אנחנו כאן.
כשם שכל אחד ואחת מאיתנו מבקש שמדינתנו תתעצם, בחרנו השנה לערוך אירועים באווירת העצמה, "כנס הנשים" באילת בהשתתפות של כ-1,000 נשים שנהנו מהרצאות בנושא העצמה אישית, מופעי בידור, אומנים וסדנאות. משכך, כמובן שיתקיים גם "כנס גברים" באווירת העצמה.

השנה הצבנו לעצמנו אתגר להפוך את הבלתי אפשרי לאפשרי - **אנו מזמינים את כל הגמלאים בעלי מוגבלויות בניידות לצאת לחו"ל** ולהירשם לנופש בהולנד שנבנה במיוחד עבורכם. מסלולי הטיול שבחרנו מבטיחים נגישות מלאה, חוויה, ריגושים ופעילות מגוונת.

בנוסף לסדרת ההרצאות בקתדרות ברחבי הארץ, הוספנו סדרת הרצאות מרתקות בנושא חקר המוח ולראשונה, קורס אקדמי בן 15 מפגשים בנושא נומרולוגיה אשר בסיומו תוענק תעודה.

גם את אירועי העמותה העצמנו והרחבנו. השנה יצאו וימשיכו לצאת אלפי גמלאים לטיולים ברחבי העולם: טנריף הקסומה שבספרד, טיול ספא באוקראינה, זנזיבר שבאפריקה, סין, מרוקו, שייט באיים הבלטיים, בים התיכון, סלוניקי, איטליה, רומניה, גיאורגיה, תאילנד, הודו, בלגרד ועוד היד נטויה.
בארץ התקיימו ויתקיימו השנה מגוון נופשונים בבתי מלון מדן ועד אילת. הנופשונים גדושים בתוכן, הרצאות ומופעים.

ימי הכיף הורחבו ונוספו ימי כיף המשולבים עם טיפולי ספא, בהם נוטלים חלק גמלאים רבים כמו גם בטיולים החד יומיים שמתקיימים ברחבי הארץ. הטיולים מודרכים ומלאי תוכן והנאה. מיטב ההצגות ומופעים של מיטב אומני הבידור שמבדרים אתכם ברחבי הארץ.

כמו כן, התחלנו פרויקט ביקורי בית, אשר במסגרתו אנו מאתרים גמלאים סיעודיים ומבקרים בבתיהם. חשוב לנו להיות בקשר גם עם גמלאים אשר נבצר מהם להשתתף בפעילויות, לדרוש בשלומם, להיות אוזן קשבת ולהעניק שי צנוע.
בימים אלה אנו מתכננים עבורכם את הכנס השנתי 2018, גם הוא בסימן בריאות, מיצוי זכויות, העצמה אישית והמון כיף והנאה.
במסגרת חגיגות 70 שנה למדינת ישראל אנו שוקדים על אירוע רב משתתפים שמיועד לכל המשפחה.

לרגל חג הפסח - חג החירות, נאחל לכולכם להפיק את המרב מהחירות לבחור את מהלך יומכם, החופש להחליט כיצד ובמה למלא את שגרת חייכם והחירות ללבלב ולפרוח כיאה לחג האביב, בריאות איתנה ואריכות ימים.

חג פסח כשר ושמח



אריאל יעקובי
יו"ר הסתדרות עובדי המדינה



עו"ד אהוד סרפיאן
מנכ"ל עמותת גמלאי המדינה



מנחם פרימן
יו"ר מועצת גמלאי המדינה

הנחיות כלליות לרישום לפעילויות העמותה

• הפעילויות המפורטות בחוברת זו מיועדת לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית שדירוג השכר שלהם עונה לקריטריונים על פי ההסכם בין ההסתדרות לאוצר, ולנלווים שלהם, אלא אם צוין אחרת.

• ברישום ראשוני לעמותה חובה להציג תלוש גמלה (פנסיה).

• **הזכאות אישית ואינה ניתנת להעברה.**

העמותה שומרת לעצמה את הזכות לבקש תעודה מזהה בהגעה לפעילויות וככל שאין התאמה לרישום, יחויב המשתתף בהפרש בין מחיר גמלאי למחיר נלווה.

• "מחיר גמלאי" המפורסם בחוברת זו הינו לאחר סבסוד של גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית ובכפוף לזכאות.

•"עמותת גמלאי המדינה" שומרת לעצמה את הזכות להפסיק את הרישום בכל עת, בהתאם להחלטתה.

• הרישום לאירועים הינו באמצעות טופס רישום לפעילות. יש להקפיד על מילוי כל הפרטים וחתימה במקומות הנדרשים.

• **את טופס הרישום יש להעביר לשרות הלקוחות באמצעות פקס שמספרו 08-9161004.**

• באחריות הנרשם לוודא הגעת הפקס ורישומו לאירוע המתבקש. נרשם שלא הסדיר תשלום מסיבה כלשהי, לא יוכל להשתתף באירוע. עצם שיגור הפקס אינו מהווה אישור קבלה ו/או רישום לאירוע.

• התשלום באמצעות כרטיס אשראי בלבד ובאחריות הנרשם למלא את כל פרטי האשראי הנדרשים בטופס באופן קריא וברור.

• לא יינתן זיכוי בגין כרטיסים/מוצרים/שירותים שלא נוצלו. כרטיסים לפעילויות אינם נשלחים בדואר אלא ממתינים במקום הרלוונטי החל משעתיים לפני האירוע. לאחר ביצוע ההזמנה על הלקוח לבדוק את פרטי הזמנתו. הזמנה שבוצעה תקפה ולא יינתן זיכוי/ביטול בדבר טענה שחלה טעות בהזמנה.

• מספר המקומות מוגבל! הרישום לפעילות הינו על בסיס כל הקודם זוכה ו/או עד לתאריך סיום ההרשמה.

קיום האירוע מותנה במינימום נרשמים.

•"עמותת גמלאי המדינה" רשאית לסיים את הרישום ו/או את הפעילות בכל עת וללא הודעה מוקדמת. הפעילות המתפרסמת בחוברת זו נכונה ליום הפרסום, והיא מתעדכנת באתר האינטרנט.

• מידע עדכני ורלוונטי קיים באתר האינטרנט, בכתובת: http://hahistadrut.org.il

• פניות/תלונות יתקבלו עד 30 יום מיום האירוע.

זכויותיכם בעמותת גמלאי המדינה

• החברות בעמותת גמלאי המדינה מעניקה זכאות לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית, ליהנות מסבסוד פעילויות ומגוון הטבות בעולמות תוכן שונים ביניהם: תרבות ובידור, נופש ופנאי, צרכנות וסיעוד.

• **הזכאות לסבסוד נופש בארץ** - אחת לשנה קלנדרית.

• **הזכאות לסבסוד נופש בחו"ל** - אחת לשנתיים.

• **הזכאות לסבסוד הנופשים** בארץ ובחו"ל מותנית בכך שהגמלאי פרש לגמלאות לפחות שנתיים קודם להזמנה. גמלאי אשר פרש לפני פחות משנתיים יהיה זכאי לפעילויות החד-יומיות בלבד.

• **הזכאות לסבסוד טיול חד יומי** - 2 פעילויות בשנה.

• **יתר פעילויות העמותה** - ללא הגבלה

• **י**גמלאי אשר לא ינצל זכאותו, לא תעמוד לזכותו צבירת זכאות.

מידע כללי

• בתי המלון המוצעים הינם כפי המפורט בפרסום או דומים ברמתם. ייתכנו שינויים בבתי המלון בהתאם לאילוצים שונים.

• ההסעות הינן כפי המפורסם בלבד. לא יהיו נקודות איסוף ופיזור אחרות.

• העמותה שומרת לעצמה את הזכות להחליף / לשנות/ לבטל מסלול של טיול מכל סיבה שהיא.

• מסלולי הטיולים מתארים את אתרי הביקור, אך לא בהכרח את כיוון הנסיעה ו/או סדר הימים. ייתכנו שינויים בסדרי הביקורים והלינות.

• יש לציין כי ייתכנו מסלולים ארוכים הכרוכים בנסיעה ממושכת וכי החזרה לבית המלון הינה רק בשעות הערב. כמו כן, הטיולים מתאימים לאנשים המסוגלים ללכת באופן עצמאי, אלא אם כן צוין אחרת.

• לתשומת ליבכם: אין אוכל כשר בנופש ובטיסות, אלא אם כן צוין אחרת.

• ייתכנו שינויים במועדי הטיסות. הטיסות הינן בד"כ טיסות שכר ומועדיהן עשויים להשתנות מעת לעת. יובהר כי לא יינתן פיצוי כלשהו בגין שינוי בשעות הטיסה. יש להדגיש כי לא בכל הטיסות מוגש כיבוד וכי על הנוסעים להצטייד לפי צרכיהם מראש.

• בנופשים לחו"ל באחריות הנוסע לשאת דרכון תקף ל-6 חודשים לפחות ממועד החזרה ארצה.

• באחריות הנוסע לוודא כי אין מניעה ליציאתו מהארץ.

• ליוצאים לחו"ל יש להתעדכן בחיסונים הנדרשים ליעד בהתאם להנחיות הרופא המטפל או לשכות הבריאות.

• בנסיעות לחו"ל - ביטוח בריאות חובה - מומלץ ביטוח ביטול נסיעות.

תנאים ואחריות

"עמותת גמלאי המדינה" מודיעה כי פעילותה בכל הנוגע לאספקת השירותים והמוצרים בחוברת זו מתבצעת במסגרת היותה מקשרת בלבד, לכן אין "עמותת גמלאי המדינה" נושאת באחריות כלשהי לטיב השירותים, איכותם ו/או נזק כלשהו העלול להיגרם למזמין השירותים והמוצרים המוצעים בחוברת זו.

כמו כן, מודיעה "עמותת גמלאי המדינה" 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 "עמותת גמלאי המדינה" לא תהיה אחראית לכל נזק כאמור לעיל. מומלץ לבדוק את מפרט השירות/המוצר טרם ההתקשרות.

תנאי ביטול

ביטול הזמנות בארץ:

מאישור ההזמנה ועד 21 יום לפני מועד היציאה, יחולו דמי ביטול בסך 100 ₪ המהווים דמי רישום.

מ- 21 יום עד 7 ימים לפני מועד היציאה, יחולו דמי בטול בשיעור 50% מהמחיר.

מ- 7 ימים ועד למועד היציאה, יחולו דמי ביטול מלאים.

ביטול הזמנות חו"ל:

תנאי הביטול הינם בכפוף לתנאי הספק, כפי המפורט בפירוט הטיול.

*בכל מקרה של ביטול יגבו 100 ₪ המהווים דמי רישום.

טיול חד יומי

ירושלים של זהב / 7.5.18 - יום ב'



עין כרם - תחילתה של השכונה ככפר בפרוזדור המערבי ירושלים, במקום שילוב של בתים בסגנון נוצרי וערבי וכמובן בנייה חדשה של וילות, סמטאות הכפר צרות, כיום בשכונה חנויות מזכרות מסעדות, בתי קפה ומקום בילוי בשילוב שוטטות בסמטאות, במנזרים בכנסיות ובאטרקציות נוספות. השכונה מושכת אליה צליינות נוצרית, עקב חשיבותה לנוצרים בזכות מקום הולדתו של יוחנן המטביל, מעיין מרים, אשר על פי האמונה שימש את מרים ללגימת מים בדרכה לילדת ישו בבית לחם. בשכונה נבנו כנסיות ומנזרים עוד בתקופה הביזנטית. מרבית המבנים שקיימים בעת הזאת הם מהתקופה שהמקום היה כפר ערבי עד שננטש במלחמת העצמאות. מעל למעיין מרים נמצא מגדל המסגד אשר שימש כבית ספר לילדי המקום, ומסביבו נבנו בתי הכפר.

• מוזיאון יהדות צפון אפריקה - בשכונת המוגרבים היא שכונת ממילא בירושלים, ניבט לו מבנה עתיק במרכזה של גינה יפיפייה בעיצוב מרוקאי אוטנטי. מבנה זה המשמש עדות חיה היסטורית של שכונת המוגרבים בירושלים ולתושביה יוצאי צפון אפריקה. הוא המרכז העולמי למורשת יהודי צפון אפריקה ע"ש דוד עמר.

• ארוחת צהרים מלון פרימה פארק ירושלים, או דומה

• תצפית מארמון הנציב

• סיום בכותל - הוא אחד מארבעת קירות התמך המקיפים את הר הבית זה כאלפיים שנה, לכותל המערבי חשיבות דתית, לאומית והיסטורית. זמן חופשי בכותל.

מחיר גמלאי: 79 ש"ח
מחיר נלווה: 119 ש"ח

סיום הרשמה: 23.4.18

איסוף: באר שבע
החברה המבצעת: אינטרנשיונל

המחיר כולל:
• הסעה מנקודות האיסוף
• מדריך בכיר ומנוסה
• כניסה לאתרים
• ארוחת צהריים

רמת הגולן - קטיף דובדבנים / 4.6.18 - יום ב'



הקיץ בפתח ועימו קטיף פירות יער מכל הסוגים והטעמים

פטל אדום, אסנה, אוכמניות, תות עץ, דומדמניות, חזרזר, דובדבנים.

• יציאה באוטובוס מפואר עם מדריך מקצועי שילווה את הקבוצה במהלך כול היום נסיעה עד לצומת אלונים. במקום ארוחת בוקר עצמאית.

• נמשיך בנסיעה לגשר אריק לצפייה בירדן הזורם אל הכנרת.

• נטפס לרמת הגולן נתחיל את טיולנו בארמון האמיר - שרידי ארמון קיץ מהמאה ה-19 שנבנה האמיר מחמוד אל פעור

• לאחר מכן, נמשיך אל מטעי הדובדבנים באודם אצל בועז שיחכו רק לנו ונזלול עד בלי די מהאדום המתוק הזה. ומי שירצה יוכל לקנות ביציאה לפי משקל.

• נמשיך בנסיעה להר בנטל ונשקיף לעבר קונטרה. הר בנטל הוא חלק מהר געש כבוי בצפון-מזרח רמת הגולן, שמגיע לגובה של 1,171 מ'.

• ארוחת צהריים באוהלו (כשר).

• בדרך הביתה נעבור לביקור ביקב מורד ביוקנעם.

מחיר גמלאי: 79 ש"ח
מחיר נלווה: 119 ש"ח

סיום הרשמה: 2.05.18

איסוף: ירושלים, חדרה
החברה המבצעת: אופק

המחיר כולל:
• הסעה מנקודות האיסוף
• מדריך בכיר ומנוסה
• כניסה לאתרים
• ארוחת צהריים

נקודות האיסוף הינן כפי המצויין בלבד | כל הקודם זוכה | הזמנה על בסיס מקום פנוי | לפרטים והזמנות: 08-9161002 | ט.ל.ח

טיול חד יומי

טיול סליחות ירושלים / 20.8.18 - יום ב'



מחיר גמלאי: 79 ש"ח
מחיר נלווה: 119 ש"ח

סיום הרשמה: 19.7.18

איסוף: פרדס חנה, אשקלון, באר שבע
החברה המבצעת: אופק

המחיר כולל:
- הסעה מנקודות האיסוף
- מדריך בכיר ומנוסה
- כניסה לאתרים
- ארוחת ערב

חודש הרחמים והסליחות בירושלים

- בשעות אחר הצהריים - יציאה מנקודות האיסוף.
- נסיעה לשוק מחנה יהודה לתחילת הסיור וסיפורים מרתקים על השוק.
- ארוחת ערב במסעדת יהודית - מסעדה במבנה עתיק בתוך השוק.
- לאחר ארוחת הערב נתחיל בסיורי סליחות בירושלים באוויר הקריר של הסתיו מתחילים בא' בחודש אלול, מגיעים לשיא בעשרת הימים הנוראים ומסתיימים ביום כיפור, בסיורי הסליחות משלבים חושים ורגשות, נופים ואווירת קדושה. בסיור סליחות עובר המשתתף חוויה אישית, היכולה לעזור לו לפתוח דרך של חשבון נפש גם אם הוא לא דתי/מסורתי. עוצמת העלייה לרגל, האוויר והאווירה, כתלי העיר המוארים והשיר בכותל המערבי, יצרבו בכם חוויה בלתי נשכחת.
- מסלול: תצפית על החומות ומצודת דוד, גגות העיר העתיקה, מרפסות, תצפית על הכותל, סמטאות הרובע היהודי וסביבתו, תצפיות לכיוון נחל קדרון, תצפית על משכנות שאננים ובריכת הסולטאן.
- סיום בכותל המערבי.
- נסיעה הביתה.

הגלבוע ועמק המעיינות / 3.9.18 - יום ב'



מחיר גמלאי: 79 ש"ח
מחיר נלווה: 119 ש"ח

סיום הרשמה: 2.8.18

איסוף: רחובות, ירושלים
החברה המבצעת: אינטרנשיונל

המחיר כולל:
- הסעה + הדרכה
- כניסה לאתרים
- ארוחת צהריים

יציאה מנקודת המפגש, עצירה להפסקת בוקר קצרה בדרך

מיצג חדש בסחנה באתר חומה ומגדל
המבקרים לוקחים חלק במסע העלייה על הקרקע באמצעים חדשניים ומרגשים. המשך נסיעה לקיבוץ חפציבה

סיור בגן היפני ומפגש עם נעמה עמית, תנועת המקויה, בקיבוץ חפציבה - סיפור חייה של נעמה שזור בפעילותם של היפנים מתנועת המקויה - בקיבוצה. המקויה - תנועה דתית יפנית, משמעותה השם מקוויה = אוהל מועד. אחד מעקרונותיה המרכזיים הוא תמיכה בעם ישראל בארץ ישראל.

ארוחת צהריים בבית אלפא, או דומה

סיור בגלבוע

נקודות האיסוף הינן כפי המצויין בלבד | כל הקודם זוכה | הזמנה על בסיס מקום פנוי | לפרטים והזמנות: 08-9161002 | ט.ל.ח

נופשונים



מעלות תרשיחא
אחוזת אסיינדה

10.6.18-13.6.18

ימים: א'-ד'
איסוף: ירושלים, ת"א, חדרה /פרדס חנה, רחובות/ראשל"צ
מחיר גמלאי: 130 ₪
מחיר נלווה: 1,330 ₪
סיום הרשמה: 10.5.18



אילת
ספורט קלאב

29.7.18-2.8.18

ימים: א'-ה'
איסוף: חיפה, פרדס חנה/חדרה
מחיר גמלאי: 995 ₪
מחיר נלווה: 2,195 ₪
סיום הרשמה: 28.6.18



אילת
המלך שלמה

19.8.18-23.8.18

ימים: א'-ה'
איסוף: חיפה, ירושלים
מחיר גמלאי: 1,695 ₪
מחיר נלווה: 2,895 ₪
סיום הרשמה: 19.7.18



צפת
רות רימונים

2.9.18-5.9.18

ימים: א'-ד'
איסוף: ירושלים
מחיר גמלאי: 50 ₪
מחיר נלווה: 1080 ₪
כולל סיור סליחות
סיום הרשמה: 29.7.18



יום כיף

חמי געש

3.6.18 יום א'

איסוף: באר שבע, ת"א, ראשל"צ, חולון/בת ים, חיפה ירושלים, חדרה/ פרדס חנה
מחיר גמלאי: 50 ₪
מחיר נלווה: 100 ₪
סיום הרשמה: 3.5.18



יום פינוק

חמי געש

24.6.18 יום א'

איסוף: ירושלים
מחיר גמלאי: 130 ₪
מחיר נלווה: 300 ₪
כולל: 30 דקות עיסוי, כניסה למרחצאות, הסעות וארוחת צהריים
סיום הרשמה: 24.05.18



הרמת כוסית
Avenue מרכז אירועים

6.9.18 יום ה'
בשעה 10:00

מחיר גמלאי: 60 ₪ | מחיר נלווה: 130 ₪

Avenue - השרון 1, קרית שדה התעופה
איסוף: ת"א, ירושלים, ב"ש, נתניה
סיום הרשמה: 2.8.18



הרמת כוסית
אולמי גני איילון טבריה

2.9.18 יום א'
בשעה 11:00

מחיר גמלאי: 50 ₪ | מחיר נלווה: 100 ₪

אולמי גני איילון - המברג 10, טבריה
איסוף: פרדס חנה, חיפה, קריות
סיום הרשמה: 2.8.18

נקודות האיסוף הינן כפי המצויין בלבד | כל הקודם זוכה | הזמנה על בסיס מקום פנוי | לפרטים והזמנות: 08-9161002 | ט.ל.ח

מופעים



איסמעיליה / 16.9.18 - יום א'

אולם קריגר חיפה

הגעה עצמית

שעה: 18:00

מחיר גמלאי: 40 ש"ח
מחיר נלווה: 70 ש"ח

סיום הרשמה: 16.8.18

פתיחת קופות: 16:30
סגירת דלתות: 17:45

החברות הישראלית "המקודשת" שתחילתה במלחמת יום כיפור, מסתיימת באופן לא צפוי כעבור 25 שנה. דרכיהם של מיקי הגניקולוג, עמי העיתונאי וקריץ שזורות זו בזו מאז המלחמה.



שורת המקהלה / 3.9.18 - יום ב'

קאמרי תל אביב

הגעה עצמית

שעה: 18:00

מחיר גמלאי: 40 ש"ח
מחיר נלווה: 70 ש"ח

סיום הרשמה: 5.8.18

פתיחת קופות: 16:30
סגירת דלתות: 17:45

המחזמר מאפשר לנו להציץ לבמת החזרות, שבמשך חודשים אחדים תשמש כביתם של 30 שחקנים-רקדנים-זמרים ונגנים. בינתיים מדובר באודישן למחזמר והבמאי חייב לבחור מספר מועט של משתתפים מתוך מועמדים רבים.



עושה כרצונו / 20.6.18 - יום ד'

הצגת תיאטרון בהבימה

הגעה עצמית

שעה: 11:00

מחיר גמלאי: 10 ש"ח
מחיר נלווה: 35 ש"ח

סיום הרשמה: 31.5.18

פתיחת קופות: 09:30
סגירת דלתות: 11:45

מאת: מוטי לרנר
עפ"י ספרה של אסתי וינשטיין
בימוי ודרמטורגיה: איה קפלן

עיבוד בימתי לסיפורה הדרמטי של אסתי וינשטיין, בת למשפחה מחסידי גור, שעזבה את העולם החרדי ונותקה מרוב ילדיה. אישה שנאלצה לשתוק ולעשות רצונם של אחרים עד שלא יכלה עוד. כאשר החליטה למות, שברה גם את שתיקתה ופרסמה את ספרה המרגש.

כל הקודם זוכה | הזמנה על בסיס מקום פנוי | לפרטים והזמנות: 08-9161002 | ט.ל.ח



אדיר מילר

בהופעה

* הגעה עצמית

29.5.18 – יום ג'
ירושלים
מרכז ז'ראר בכר, רחוב בצלאל 11

29.7.18 – יום א'
תל אביב
בית החייל, רחוב ויצמן 60

5.11.18 – יום ב'
חיפה
בית נגלר, רחוב בן צבי 14

24.12.18 – יום ב'
נס ציונה
היכל התרבות, רחוב השיריון1

מחיר גמלאי: 70 ש"ח
מחיר נלווה: 140 ש"ח

שעת המופע: 19:00
שעת פתיחת הקופות: 17:30
סגירת שערים: 18:45



"תמול שלשום" תיאטרון במסעדה סינדרום ירושלים

14.5.18 - יום ב'

מחיר גמלאי: 100 ש"ח
מחיר נלווה: 150 ש"ח

איסוף: חיפה, אולמי רון, בשעה 16:00
סיום הרשמה: 30.4.18

19:00 תחילת המופע
20:00 ארוחת ערב חלבית

"תמול שלשום" - יואל משה סולומון 5, ירושלים



"תמול שלשום" סיור תיאטרלי לילי שדים ורוחות בירושלים

30.7.18 - יום ב'

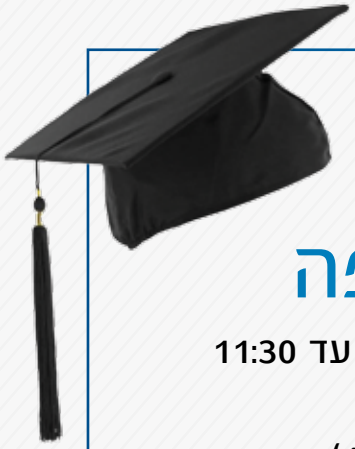
מחיר גמלאי: 100 ש"ח
מחיר נלווה: 150 ש"ח

איסוף: תל אביב, מסוף ארלוזורוב בשעה 17:30
סיום הרשמה: 28.6.18

19:30 סיור
21:00 ארוחת ערב חלבית

"תמול שלשום" - יואל משה סולומון 5, ירושלים

כל הקודם זוכה | הזמנה על בסיס מקום פנוי | לפרטים והזמנות: 08-9161002 | ט.ל.ח



זמן אקדמיה

הרצאות לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית

קתדרה תל-אביב

יום שלישי משעה 10:00 עד 11:30
ועד הפועל
רח' ארלוזורוב 93, תל-אביב (קומה 7)

24.4.18 — **ד"ר רזי צימט**
איראן בין איום הצעירים לאיום הגרעין

22.5.18 — **מר אורן נהרי**
חדשות חוץ

12.6.18 — **מר יואב יוכפז**
עוצמה אישית כדרך חיים

קתדרה חיפה

יום שלישי משעה 10:00 עד 11:30
בית ההסתדרות
רח' חורי 2, חיפה (קומה 1)

24.4.18 — **מר מתן חודורוב**
כלכלה בארץ ובעולם

08.5.18 — **ד"ר ינון שבטיאל**
גילוין של אוצרות הרוח הגנוזים של עם ישראל

19.6.18 — **פרופ' עוזי רבי**
המזה"ת - הערכת מצב

מחיר גמלאי: 25 ₪
מחיר נלווה: 30 ₪

טל להרשמה: 08-916-1002
פקס להרשמה: 08-916-1004

* יתכנו שינויים

יום הגבר

27/6-28/6
ימים ד'-ה'



מחיר גמלאי: 290 ₪
מחיר נלווה: 950 ₪

מלון דן כרמל

איסוף: ירושלים, תל אביב, פרדס חנה

מלון דן פנורמה חיפה

איסוף: באר שבע, חולון, ראשון לציון

* השתתפות מהווה מימוש זכאות לטיול חד יומי.

הפנינג משפחות

לרגל חגיגות "70 שנה למדינה" אירוע שכולו גיבוש, כיף והנאה לכל המשפחה



מלטה
4 לילות, 5 ימים



27.5.18–31.5.18
ימים א'-ה'

מחיר לגמלאי: 1,750 ש"ח
מחיר לנלווה: 3,450 ש"ח

כלכלה: חצי פנסיון
סיום הרשמה: 26.4.2018

טיסה הלוך: 08:30
טיסה חזור: 00:18

מלון: Hotel santana
כולל שתייה בארוחות

המחיר כולל:
- טיסות שכר ישראליות
- אוטובוס תיירים ממוזג
- • מס לינה עירוני.
- מדריך ישראלי מומחה למלטה מצוות כרמל תיירות.
- שייט סירות למערה הכחולה.
- שייט במעבורת לאי גוזו.
- טיפים לנותני השירותים המקומיים כולל סבלות.
- טיפ למדריך הישראלי.

המחיר אינו כולל:
- ביטוח נוסעים חובה - מומלץ ביטוח ביטול נסיעה.
- כל מה שאינו נכלל בסעיף "המחיר כולל".

החברה המבצעת: כרמל תיירות

- ימי המסלול וחלק מן האתרים יכולים להשתנות עפ"י מזג האוויר ושיקול דעת המדריך
- יתכנו שינויים בתכנית עקב שינויים בלו"ז הטיסות.
- מפגש קבוצה יתקיים בבניין ההסתדרות בתל-אביב, פרטים מדויקים יימסרו בהמשך. ההשתתפות חובה!
- ייתכנו שינויים בשעות הטיסה.
- תנאי רישום לטיולים לחוץ לארץ בעמודים 4-5.

יום 1. תל אביב - מלטה - וולטה
מפגש בנתב"ג ויציאה בטיסת בוקר אל האי מלטה. נחיתה בוולטה הבירה. לאחר התארגנות ראשונית העברה לבית המלון, בדרך עצירה לתצפית נופית מרהיבה מגני המבצר העליוניים הקרויים "בארקה" לעבר הנמל הגדול ולעבר "שלושת הערים המבוצרות" - קוספיקואה ויטוריאוסה וסנגלאה, הערים העתיקות של מלטה אשר שימשו את אבירי סנט ג'ון כמקלט בעת המצור התורכי בשנת 1565. העברה למלון, התארגנות וקבלת חדרים.

יום 2. שייט למערה הכחולה - כפר האמנים טה'קאלי-מצוקי דינגלי-מדינה נמל מרסהשלוק
לאחר ארוחת הבוקר, ניסע אל המערה כחולה, אחד מאתרי הטבע היפים באי הבולטת באזור החוף המצוקי, המערה ידועה בשלל גווני הטורקיז המשתקפים כתוצאה מהחזרת קרני השמש המושפעים ממיקום המערה. נעלה על סירות מנוע קטנות ונערוך שייט מהנה אל המערה ואל הנקיקים הסמוכים לה.
ניסע לביקור בכפר האמנים טה'קאלי אחד ממרכזי האומנות של האי הממוקם באחד מבסיסי חיל האויר הבריטי מימי מלחמת העולם השנייה וידוע כאטרקציה תיירותית, נחזה בתהליך עבודת היצור של אמני הקרמיקה, נפחי זכוכית, תכשיטנים, צורפים, פסלים ואמני תחרה ונותיר זמן למעוניינים בקניית עבודות היד והמזכרות.

מהכפר טה'קאלי ניסע אל העיר מדינה אחת הערים היפות והחשובות באי המכונה "העיר השקטה" וכן "עיר מוזיאון" בשל מבוך סמטאותיה הצרות ומבניה ההיסטוריים שנשתמרו להפליא, נכנס אל העיר המבוצרת בחומה, נשוטט בין הסמטאות העתיקות ונראה את הקתדרלה הבארוקית-מלטזית ואת המבנים המקושטים פסלים ועיטורים.
יינתן זמן חופשי לסיור בין חנויות האמנים ונפחי הזכוכית האופיינים לעיר, מסעדות ושלל בתי קפה. משם נמשיך אל מצוקי דינגלי המרשימים, הנקודה הגבוהה ביותר במלטה (250 מ' מעל פני הים) שם תפרש לפנינו תצפית מרהיבה ממנה נשקיף לעבר המצוקים היורדים בקו אנכי אל הים. בהמשך היום נבקר בכפר הדייגים מרסהשלוק הממוקם במפרץ ציורי, הנמל המרכזי של מלטה ממנו ניסו העותמאנים ואף הצרפתים לכבוש את האי. נראה לאורך החוף את סירות הדייג הקטנות המכונות "לוצוס" אשר בולטות בצבען האדום-כחול-צהוב, נטייל ונהנה מהשווקים הנערכים על קו המים.

יום 3. יום חופשי במלטה
יום חופשי לטיולים פרטיים וקניות.

יום 4. שייט במעבורת ויום טיול באי גוזו
ניסע למפרץ "גן העדן" שבמלטה ממנו נפליג על גבי המעבורת אל נמל מג'ר שבגוזו. עם הגעתנו נצפה במצודת שמברי החולשת על האזור. נסייר באי וניסע אל בירת האי ויקטוריה, שמה ניתן לה בעקבות הכתרת מלכת אנגליה בשנת 1897, שמה המקורי רבאט (עיר כרך) ונטייל בין סמטאותיה העתיקות עד לכיכר העצמאות משם נעלה לגבעת העיר ונבקר במצודה הגדולה לה היסטוריה ארוכת שנים כבר מימי הרומים במאה השנייה לספירה מאז נהרסה על ידי הערבים ונבנתה מספר פעמים מחדש. מהמבצר נשקפת תצפית מרהיבה על האי כולו המנוקד בכפרים קטנים. ניסע אל אתר הטבע המיוחד במערב האי, מפרץ דווירה לחזות ב"חלון הכחול" המרהיב ונצפה אל צוק פנגוס שבעבר יוחסו לו סגולות מרפא. נמשיך לביקור בעיירת הדייג והנופש שלנדי נסיים את הביקור במערת קליפסו הצופה אל מפרץ רמלה, שלפי המיתולוגיה זהו המקום בו שהה הגיבור היווני אודיסאוס במשך 7 שנים. עם תום הסיורים, הפלגה במעבורת חזרה אל מלטה.

יום 5. מלטה - תל אביב
לאחר ארוחת הבוקר, זמן חופשי ובהתאם לשעת הטיסה העברה לשדה התעופה, טיסה ישירה לתל אביב.

תנאי ביטול:
- עד 30 ימי עבודה- 150$
- מ-30 ימי עבודה- עד 21 ימי עבודה- 15%
- מ-20 ימי עבודה - עד 14 ימי עבודה- 45%
- מ-13 ימי עבודה- עד 7 ימי עבודה- 70%
- מ-6 ימי עבודה ועד למועד היציאה-100%

* האחוזים המצויינים הם ממחיר הטיול.

כל הקודם זוכה | הזמנה על בסיס מקום פנוי | לפרטים והזמנות: 08-9161002 | ט.ל.ח

בורגס
4 לילות, 5 ימים



3.6.18–7.6.18
ימים א'-ה'

מחיר לגמלאי: 900 ש"ח
מחיר לנלווה: 2,600 ש"ח

כלכלה: חצי פנסיון
סיום הרשמה: 3.5.2018

טיסה הלוך: 15:00
טיסה חזור: 12:10

מלון: Barcelo

לשומרי מסורת:
דג מקוסקס עטוף בנייר כסף וירקות לא חתוכים - חובה לציין בטופס ההזמנה.

המחיר כולל:
- טיסת שכר במסלול ת"א-בורגס-ת"א
- העברות מ/אל נמל בתעופה למלון.
- 4 לילות בבית מלון מדרגת 5 כוכבים על בסיס חצי פנסיון.
- מסי נמל והיטל ביטחון.
- טיולים מפורטים מטה
- נציגי שטיח מעופף.

המחיר אינו כולל:
- ביטוח נוסעים חובה! מומלץ ביטוח ביטול נסיעה
- הוצאות אישיות
- טיפ למדריך הישראלי
- כל מה שאינו נכלל בסעיף "המחיר כולל".

החברה המבצעת: השטיח המעופף



סיור כפרים - היום נבקר בכפרים אותנטיים באיזור הבלקן. נבקר בחוות טווסים, נתכבד בפירות עונתיים, נמשיך למרכז אתנוגרפי ומשם לקומפלקס כפרי בו נטעם "בניצה" ויוגורט מקורי, נסייר בפינת החי נרכב על חמורים רתומים לעגלות, נצפה במכונה עתיקה לטווית חוטים, ונקנח במוזיאון הדבש על כוורותיו המיוחדות, נטעם ממתק דבש יחודי ונשים פעמינו למלון.

בורגאס ואי הדייגים נסבאר - נבקר בעיר בורגאס הממוקמת דרומית לחוף השמש נצפה במבנה בית-הכנסת נסייר במדרחוב המחודש על שלל חנויותיו (יינתן זמן חופשי) נמשיך לשופינג בקניון ונסיים בביקור במקום הקסום "נסבאר" שהוכרז ע"י אונסקו כאתר מורשת עולמי, נסייר בין שרידי הכנסיות ובסמטאות העתיקות.

תנאי ביטול:
- מ- 59 יום עד 14 יום טרם מועד היציאה - 25% דמי ביטול.
- מ- 14 יום עד 7 ימים טרם מועד היציאה - 50% דמי ביטול.
- מ- 7 ימים עד 3 ימים טרם מועד היציאה - 75% דמי ביטול.
- מ- 3 ימים ועד למועד היציאה - 100% דמי ביטול.

* האחוזים המצוינים הם ממחיר הטיול.

- מפגש קבוצה יתקיים בבניין ההסתדרות בת"א, פרטים מדויקים יימסרו בהמשך. ההשתתפות חובה!
- ייתכנו שינויים בשעות הטיסה.
- תנאי רישום לטיולים לחו"ל בעמודים: 4-5.

שייט לאיים הבלטיים
באוניה COSTA MAGICA

שטוקהולם - הלסינקי - סנט פטרבורג סנט פטרבורג - טאלין - שטוקהולם

7 לילות, 8 ימים



9.6.18–16.6.18

ימים ש'-ש'

מחיר לגמלאי: 5,850 ש"ח
מחיר לנלווה: 7,550 ש"ח

כלכלה: פנסיון מלא באונייה
סיום הרשמה: 9.5.2018

טיסה הלוך: נתב"ג 04:50,
הגעה לפרנקפורט 08:20
המשך לשטוקהולם 10:20
הגעה: 12:20
טיסה חזור: 18:40 הגעה
למינכן 20:45
המשך ממינכן לת"א 23:00
נחיתה ת"א 0:35 יום א'
17/6/18

המחיר כולל:
- טיסה הלוך ושוב כמפורט.
- שייט ושהייה בספינה על בסיס פנסיון מלא.
- מדריך ישראלי.
- סיורים וביקורים כמפורט בתוכנית.
- אוטובוס תיירים נוח וממוזג.
- המחיר הינו לחדר פנימי קלאסי.

המחיר אינו כולל:
- ביטוח נוסעים חובה - מומלץ ביטוח ביטול נסיעה.
- טיפ למדריך הישראלי.
- כל מה שאינו נכלל בסעיף "המחיר כולל".
- דמי שרות חובה בשייט - כ-10 יורו לאדם ליום.

החברה המבצעת: פרי טורס

- מפגש קבוצה יתקיים בבניין ההסתדרות בת"א, פרטים מדויקים יימסרו בהמשך. ההשתתפות חובה!

- ייתכנו שינויים בשעות הטיסה.
- תנאי רישום לטיולים לחו"ל בעמודים: 4-5

יום 1. תל אביב - שטוקהולם

נתב"ג - שטוקהולם, עם ההגעה, נערוך סיור בעיר ונמשיך לנמל השייט, ונעלה על האונייה - לינה באנייה.

יום 2. שטוקהולם

לאחר ארוחת הבוקר, נערוך סיור על האנייה להיכרות עם שטחיה הציבוריים. ניהנה מיום חופשי באנייה, מהאטרקציות והפינוקים שהספינה מציעה.

יום 3. הלסינקי - פינלנד

בשעות הבוקר, נעגון בהלסינקי, בירת פינלנד, נערוך סיור פנוראמי בעיר. נעצור בפארק סיבליוס ונתרשם מהאנדרטה שבנויה מ-600 צינורות- יינתן זמן חופשי במרכז העיר ונחזור אל האנייה.

יום 4. סנט פטרסבורג

הבוקר נעגון בסנט פטרבורג, נראה את הכיכרות והקתדראלות הראשיות של העיר, נחצה את השדרה הראשית- שדרת נייבסקי- מהיפות והמפוארות שבפטרבורג. ישהרואים בשדרות נייבסקי את ה"שאנז-אליזה" של סנט פטרבורג. נבקר במוזיאון ההרמיטז'. בתום הסיור נשוב לאנייה.

יום 5. סנט פטרסבורג

לאחר ארוחת הבוקר, נרד לסיור חוף נוסף בעיר ונבקר בגני פטרהוף. נטייל ונשוטט בגנים ובפארקים המקסימים הסובבים את הארמון. חזרה לאנייה בשעות אחר הצהרים.

יום 6. טאלין - אסטוניה

לאחר ארוחת הבוקר - נרד לסיור חוף בטאלין, נערוך סיור פנורמי בעיר שמחוץ לחומות ונראה את הכנסייה הלותרנית, בית האופרה ובתי העץ הסמוכים לעיר העתיקה, נערוך תצפית על העיר העתיקה, נרד לעיר התחתית, נבקר ברחבת העיריה ששימשה שוק בימי הביניים, ככר הוצאה להורג כשמרכזה בית העירייה, נראה את בית מרקחת עתיק. נמשיך דרך המנזר הדומיניקני שברחוב בעלי המלאכה דרך חומת העיר לשער וירו. יינתן זמן חופשי בהתאם ובתום הסיור, נשוב אל האנייה.

יום 7. שטוקהולם

הבוקר נעגון בשטוקהולם, נרד מהאוניה, נסייר בעיר ונראה את ארמון המלך, בתי הפרלמנט, כנסיית סטור והעיר העתיקה. נבקר בבית העירייה המפורסם. נמשיך לעיר העתיקה והרומנטית גמלה סטאן, נראה את ארמון המלוכה שמתפקד למעשה כאולם טקסים וכמוזיאון, נבקר במוזיאון "ואזה" בו מוצגת ספינת התותחים שטבעה ב- 1628. בתום הסיור, נשוב אל האנייה.

יום 8. שטוקהולם

(ירידה מהאנייה)

הבוקר נפרד מצוות האנייה. ניסע לביקור בארמון דרוטינגהולם-הארמון המלכותי בשטוקהולם המשמש כמעון הרשמי של משפחת המלוכה. העברה לשדה התעופה לטיסתנו חזרה ארצה. הגעה יום למחרת.

תנאי ביטול:

* מרגע אישור ההזמנה ועד 180 יום לפני ההפלגה 120 אירו לאדם.
* 120-179 יום לפני תאריך ההפלגה 15% ממחיר החבילה.
* 90-119 יום לפני תאריך ההפלגה 25% ממחיר החבילה.
* 60-89 יום לפני תאריך ההפלגה 30% ממחיר החבילה.
* 45-59 יום לפני תאריך ההפלגה 50% ממחיר החבילה.
* 30-44 יום לפני תאריך ההפלגה 60% ממחיר החבילה.
* 20-29 יום לפני תאריך ההפלגה 75% ממחיר החבילה.
* 10-19 יום לפני תאריך ההפלגה 90% ממחיר החבילה.
* 0-9 יום לפני תאריך ההפלגה 100% ממחיר החבילה.
* האחוזים המצוינים הם ממחיר הטיול.

כל הקודם זוכה | הזמנה על בסיס מקום פנוי | לפרטים והזמנות: 08-9161002 | ט.ל.ח

באקו
4 לילות, 5 ימים



18.6.18–22.6.18
ימים ב'-ו'

₪ **מחיר לגמלאי: 2,430 ש"ח**
מחיר לנלווה: 4,130 ש"ח

כלכלה: חצי פנסיון
סיום הרשמה: 17.5.2018

✈ **טיסה הלוך:** 07:20
טיסה חזור: 14:05

מלון: Fairmont Baku

+ המחיר כולל:
- טיסות שכר ישראליות עם חברת ישראייר ישירות לבאקו כולל מיסים
- מלון מדרגת 5 כוכבים
- סיורים וכניסות לאתרים כמופיע במסלול הטיול
- שייט בים הכספי.
- נסיעה ברכבל.
- טיפים לנותני השירותים בחו"ל כולל סבלות.
- מדריך מצוות "כרמל תיירות" צמוד לקבוצה מהארץ.
- מדריך מקומי כמקובל ביעד.
- אשרת כניסה לאזרבייג'ן.
- טיפ למדריך הקבוצה הישראלי

− המחיר אינו כולל:
- ביטוח נוסעים חובה - מומלץ ביטוח ביטול נסיעה
- כל מה שאינו נכלל בסעיף המחיר כלול

החברה המבצעת: כרמל תיירות

*** מפגש קבוצה יתקיים בבניין ההסתדרות בת"א, פרטים מדויקים יימסרו בהמשך. ההשתתפות חובה!**
- ייתכנו שינויים בשעות הטיסה.
- תנאי רישום לטיולים לחו"ל בעמודים: 4-5
- ייתכנו שינויים בסדר הסיורים/הביקורים

יום 1. תל אביב - באקו
נצא בטיסה ישירה אל באקו בירתה של אזרבייג'ן, לאחר התארגנות וקבלת אשרות הכניסה נצא לסיור היכרות ראשונית בבאקו המכונה "דובאי של הקווקאז," נתרשם מהעיר המעניקה חוויה קוסמופוליטית מערבית עם ניחוחות המזרח. נעבור בשדרות הזיכרון ונעצור לתצפית פנורמית מרהיבה על העיר, נמשיך אל באקו החדשה ונתרשם מהמבנים החדשים שהוקמו במאה הקודמת כמו ברחוב ניזמי, אנדרטת חכים ג'מאל א-דין נאזמי, כיכר המזרקה, רחוב ראסול זאדה ועוד.

יום 2. העיר העתיקה - חצי האי אבשרון "הר האש"
לאחר ארוחת הבוקר נצא לסיור בעיר המפתיעה, תחילה נסייר ברובע ההיסטורי של באקו ונסייר בעיר העתיקה הבנויה בצורה אליפטית ומזמנת חוויה מרגשת הנראית כלקוחה מדפי הספר "אלף לילה ולילה." נטייל בין הסמטאות הציוריות המוקפות חומה מתקופת ימי הביניים, נבקר בארמון שושלת שירוואנשה המתחם כולל את מבנה דיוואן האנה המעוטר בקשתות וקישוטיים אוריינטליים, המוזלאום מהמאה ה-15 חמאם התת קרקעי ומוזאון השושלת. נראה את המסגד, את מבנה החאן קראוואנסראיי העתיק ונצפה באחד מסמלי העיר, מגדל העלמה העגול, החאן ומשם אל כיכר השוק הגדושה בדוכני מזכרות ומלאכות יד אופייניות. לפני תום הסיור נבקר במוזאון השטיחים הגדול בעולם.

במידה והזמן יאפשר נבקר במסגד המרשים eybat Bibi שהוקם בשנת 1989 על חורבות המסגד העתיק מהמאה ה-13 שנהרס על ידי הסובייטים ונתרשם מהיכל הקריסטל של באקו ומכיכר הדגל הלאומי. בשעות אחר הצהרים נצא את באקו וניסע אל חצי האי אבשרון השוכן לחופו המערבי של הים הכספי ונבקר בהר האש ושם נצפה במחזה יוצא דופן - אש תמידית הבוערת כתוצאה משריפת גז טבעי הפורץ מלב האדמה. נבקר באתר "מקדש האש" אשר שימש כמקום פולחנם של הזרטוסטרים שסגדו לאש ולצלה ההפוך הנפוץ בין סמלי המזרח הרחוק.

יום 3. Baku - Gobustan
לאחר ארוחת הבוקר נצא את באקו ונבקר בשמורת גובוסטאן ובתרגום מאזרית "ארץ הוודאיות "השמורה נמצאת דרומית מערבית לבאקו ושוכנת באזור סלעי בעל אקלים חצי מדברי ומראהו כנוף צחיח וירחי, השמורה המדהימה ביופיה נודעת בעיקר בשל פטרוגליפים רבים (ציורי סלע) מתקופת האבן וכן "ציורי גראפיטי" שהשאירו חייליו של אלכסנדר מוקדון. בתום הסיור העברה למלוננו בבאקו.



יום 4. באקו החדשה - שייט בים הכספי
לאחר ארוחת הבוקר נמשיך את סיורנו בבאקו ונקדיש את זמננו לסיורים באתרי העיר, ניסע ברכבל ונחצה את הפארק הלאומי ונראה בין השדרות האלגנטיות מבנים אשר עוצבו על ידי גדולי האדריכלים בעולם וביניהם בולטים מגדלי הלהבה, שלושת המגדלים העצומים אשר בשעות הערב נדמים לשלוש להבות המקשטות ומבעירות את שמי העיר. נבקר במרכז על שמו של הנשיא המנוח היידר אלייאב. בשעת צהרים יינתן זמן חופשי לארוחת צהרים ושיטוט בין חנויות היוקרה בטרייד סטריט ולאחר מכן נצא לשייט מהנה בים הכספי. נחזור למלוננו ולאחר התרעננות נצא לארוחת ערב ב"מסעדת מוזיאון שירוואשחאן" ונתכבד במיטב המנות מהמטבח האזרי לקול צלילי הרכב מוסיקלי אותנטי.

יום 5. באקו - תל אביב
בשעות הבוקר ובהתאם לשעת הטיסה נסייר ונערוך קניות בשוק הגדול "טאזה בזאר", השוק הגדול והוותיק בעיר, שוק ססגוני ומיוחד שניתן למצוא בו הכל מהכל.
העברה לשדה התעופה משם נצא בטיסה ישירה וננחת בתל אביב.

דמי ביטול:
- עד 30 ימי עבודה - 150 $
- מ-30 ימי עבודה עד - 21 ימי עבודה - 15%
- מ-20 ימי עבודה עד - 14 ימי עבודה - 45%
- מ-13 ימי עבודה עד - 7 ימי עבודה - 70%
- מ-6 ימי עבודה ועד למועד היציאה - 100%

* אחוזים המצויינים הם ממחיר הטיול

רודוס
4 לילות, 5 ימים



24.6.18–28.6.18
ימים א'-ה'

מחיר לגמלאי: 450 ש"ח
מחיר לנלווה: 2,150 ש"ח

כלכלה: חצי פנסיון
סיום הרשמה: 24.5.2018

טיסה הלוך: 13:30
טיסה חזור: 12:30

מלון: Rhodes Palace

לשומרי מסורת:
דג מקוסקס עטוף בנייר כסף וירקות לא חתוכים - חובה לציין בטופס ההזמנה.

המחיר כולל:
- טיסת שכר במסלול ת"א-רודוס-ת"א
- העברות מ/אל נמל התעופה למלון
- מסי נמל והיטל ביטחון
- מדריך ישראלי על כל אוטובוס.

המחיר אינו כולל:
- ביטוח נוסעים חובה! מומלץ ביטוח ביטול נסיעה.
- הוצאות אישיות
- טיפ למדריך הישראלי
- כל מה שאינו נכלל בסעיף "המחיר כולל".

החברה המבצעת: השטיח המעופף



טיולים ומסלולים:

יום סיור ללינדוס - העיר הלבנה ועצירה לחוויית קניות בחנות הענק ג'מבו.
העיר העתיקה - חצי יום סיור בעיר העתיקה

תנאי ביטול:
- מ- 59 יום עד 14 יום טרם מועד היציאה - 25% דמי ביטול.
- מ- 14 יום עד 7 ימים טרם מועד היציאה - 50% דמי ביטול.
- מ- 7 ימים עד 3 ימים טרם מועד היציאה - 75% דמי ביטול.
- מ- 3 ימים ועד למועד היציאה - 100% דמי ביטול.

* האחוזים המצוינים הם ממחיר הטיול.

הערות:
- מפגש קבוצה יתקיים בבניין ההסתדרות בת"א, פרטים מדויקים יימסרו בהמשך. ההשתתפות חובה!
- ייתכנו שינויים בשעות הטיסה.
- תנאי רישום לטיולים לחו"ל בעמודים: 4-5

כל הקודם זוכה | הזמנה על בסיס מקום פנוי | לפרטים והזמנות: 08-9161002 | ט.ל.ח

רומניה
7 לילות, 8 ימים



3.7.18–10.7.18
21.8.18–28.8.18
ימים ג'-ג'

מחיר לגמלאי: 1,570 ש"ח
מחיר לנלווה: 3,270 ש"ח

כלכלה: חצי פנסיון
סיום הרשמה: 22.7.18 / 3.6.18

טיסה הלוך: 10:00
טיסה חזור: 13:45

מלון: 6 לילות במלון 4* סינייה
לילה אחרון במלון 4* רין גראנד בבוקרשט

המחיר כולל:
• טיסות בינלאומיות
• אוטובוס תיירים נוח וממוזג לביצוע התוכנית
• ביקורים וסיורים כמפורט במסלול
• מלווה קבוצה ישראלי מנוסה
• מס נמל, היטל ביטחון ודמי רישום

המחיר אינו כולל:
• ביטוח נוסעים חובה!
מומלץ ביטוח ביטול נסיעה.
• הוצאות אישיות
• תוספת לדג עטוף בנייר כסף בעלות 150 ש"ח ל-7 ארוחות ערב לאדם
• טיפ למדריך הישראלי
• כל מה שאינו נכלל בסעיף "המחיר כולל".

החברה המבצעת: השטיח המעופף
• מפגש קבוצה יתקיים בבניין ההסתדרות בת"א, פרטים מדויקים יימסרו בהמשך. ההשתתפות חובה!
• ייתכנו שינויים בשעות הטיסה.
• תנאי רישום לטיולים לחו"ל בעמודים: 4-5
• עקב כנסים וקונגרסים, ייתכן והלינה תתפצל למלונות שונים.

יום 1. תל אביב - בוקרשט - סלאניק פרחובה - ארמון פלש
ניפגש בשדה התעופה בן גוריון ונטוס לבוקרשט בירת רומניה.
לאחר הנחיתה ניסע לעבר העיירה סלאניק לביקור במכרות המלח סלאניק פרחובה. נמשיך וניסע לאורך עמק הפרחובה לעיירה סיניה לביקור בארמון פלש, אחד הארמונות היפים באירופה. נבקר באולמות בקומה הראשונה, נראה את אולם המראות, את אוסף הנשק, את האולם הבנוי בסגנון הרנסנס הגרמני, נמשיך לסיור בגנים המרהיבים ובשוק המזכרות המפורסם. בסיומו של יום נגיע למלוננו.

יום 2. פויאנה בראשוב - בראשוב - פראג'מר
הבוקר ניסע לפויאנה בראשוב - עיירת נופש וסקי בלב הרי הקרפאטים. נסייר בעיירה המיוחדת, נצפה בצמחייה האלפינית המרהיבה ונצעד ביערות האלפינים המקיפים את העיירה. נמשיך לבראשוב, אחת הערים מימי הביניים, המתויירות והיפות ביותר ברומניה. נסייר בעיר העתיקה, נראה את הכיכר המרכזית ובית העירייה, נצפה על הכנסייה השחורה, הבנויה בסגנון הגותי המרהיב, נצעד במדרחוב הציורי ונצפה בבניינים המיוחדים. נמשיך לביקור בבית הכנסת המרכזי של קהילת בראשוב (במידת האפשר). ממשיכים לפראג'מר כפר סקסוני, נערוך ביקור במצודת הכנסייה העתיקה.
חזרה למלון בשעות הערב.

יום 3. סיגישוארה
לאחר ארוחת הבוקר נצא ליום טיול בהרי הקרפטים, לעיירת ימי הביניים סיגישוארה, בה נולד דראקולה האגדי. נראה שם את הבית בו נולד דראקולה - הנסיך וולאד. נסייר בעיירה העתיקה, נראה את מגדל השעון, נחזה בפעלולי השעון העתיק ונצעד במעבר הסודי של הרוזן דרקולה לתצפית מרהיבה על העיירה הציורית. נמשיך לעיר העתיקה וכמובן לא נפסח על שוק הצוענים המפורסם. חזרה למלון בשעות אחה"צ.

יום 4. יום חופשי (בראן)
המעוניינים יוכלו לרכוש יום טיול לבראן בו נקדיש את היום לטיולים בקרפטים הדרומיים. נבקר בטירת בראן - מצודתו של הרוזן דרקולה האגדי. ארמון מבצר טרנסילבאני עתיק ומיוחד. נצעד בחדרי המבצר העתיק שמשמש היום כמוזיאון, נתוודע אל קורות משפחתו של דרקולה, נצעד בינות לחדרי המבצר במעברים מיוחדים ונסתרים ונותיר זמן חפשי לעיירה הסובבת את המבצר ולשוק המפורסם למרגלות המצודה. בתום הסיור נשוב למלוננו.

יום 5. בושטן - פרדיאל
לאחר ארוחת הבוקר נצא דרך בושטן, השוכנת למרגלות הרי בוצ'ג'. נתרשם מהנוף המדהים, נראה את הצלב הגדול (אם מזג האוויר יאפשר) - אנדרטה לזכר חללי מלחמת העולם הראשונה. נמשיך לפרדיאל, עיירת סקי, המצויה בלב הרי הקרפטים והיא העיר הגבוהה ביותר ברומניה.. חזרה למלון בשעות הערב.

יום 6. טושנד - אגם סנטה אנה
יום טיול שיתחיל מטושנד - עיירת ספא, החבויה בהרי הקרפטים. עיירה זאת מפורסמת בזכות מעיינות המים המינרלים והריכוז הגבוה ביותר של יונים. נסייר בעיירה הציורית, נטעם ממי המעיינות המיוחדים ובסיום הסיור ניסע לעבר אגם סנטה אנה, הנמצא בתוך לוע הר געש כבוי. בתום היום נשוב למלוננו.

יום 7. בוקרשט
לאחר ארוחת הבוקר ניסע לעבר בוקרשט. נצא לסיור בעיר, נראה את שער הניצחון, ארמון המלך, משרדי הממשלה, כיכר המהפכה, התיאטרון הלאומי, בניין התזמורת הפילהרמונית, האקדמיה הצבאית ועוד. כמו כן, נבקר בבית הכנסת ה"קוראל" ונצפה בארמון ציאושסקו. בתום היום נמשיך למלוננו בבוקרשט.

יום 8. בוקרשט - תל- אביב
העברה לשדה התעופה שבבוקרשט לטיסתנו חזרה לתל אביב.

תנאי ביטול:
• מ-59 יום עד 14 יום טרם מועד היציאה - 25% דמי ביטול.
• מ-14 יום עד 7 ימים טרם מועד היציאה - 50% דמי ביטול.
• מ-7 ימים עד 3 ימים טרם מועד היציאה - 75% דמי ביטול.
• מ-3 ימים ועד למועד היציאה - 100% דמי ביטול.
* האחוזים המצוינים הם ממחיר הטיול.

הולנד

טיול מונגש לבעלי מוגבלויות בניידות

7 לילות, 8 ימים



27.8.18–3.9.18

ימים ב'-ב'

מחיר לגמלאי: 3,400 ש"ח
מחיר לנלווה: 6,800 ש"ח

כלכלה: חצי פנסיון
סיום הרשמה: 26.7.2018

טיסה הלוך: 06:00
טיסה חזור: 21:30

מלון: Hotel De Rijper Eilanden
מלון מיוחד ונגיש לנכים
*כל החדרים במלון עם מקלחות פתוחות ונגישות לכניסה עם כיסא גלגלים

המחיר כולל:
- טיסות סדירות בחברת אל על
- אוטובוס נגיש עם מעלית שמאפשר לכולם עלייה קלה לאוטובוס
- כל הכניסות כמפורט במסלול
- מדריך דר' גבי זוהר
- 2 אנשי צוות שיעזרו להעמיס
- קלנועיות וכסאות גלגלים לאוטובוס וללוות את הקבוצה לכל הצרכים המיוחדים במהלך היום.

*אפשרות לקבל קלנועית במהלך הטיול (בתשלום 30 ש"ח ליום)

המחיר אינו כולל:
- טיפים למדריך ולנותני השירותים (60 דולר-נהג, מלצרים, מדריך, עוזרי מדריך)
- כל מה שאינו נכלל בסעיף המחיר כולל".

לתשומת ליבכם
- חובה לבצע ביטוח בריאות מקיף המתאים לכל ימי השהות בחו"ל. מומלץ ביטוח ביטול נסיעה.

החברה המבצעת: טיולי גשר



למי הטיול מתאים ובאלו תנאים:

הטיול מתאים לכל בעלי הצרכים המיוחדים כולל אלו הצמודים לכסאות גלגלים בתנאי שהם יכולים לבצע מעבר לכסא על האוטובוס.
למי שהניידות קשה לו חובה להביא איתו מלווה מטעמו על מנת שיוכל לדחוף אותו בעגלה ולעזור לו בכל צרכיו האישיים.
מי שיוצא ללא מלווה צריך שיהיה עצמאי בהתניידותו במהלך היום או על גבי קלנועית או על גבי כסא ממונע וצריך להסתדר באופן עצמאי בחדר המלון.
מי שיוצא לבדו לוקח על עצמו את האחריות של להסתדר לבד בכל הנוגע להתניידות במהלך יום הטיול ולהסתדר לבדו בחדר.
(הצוות ידאג להעביר את המזוודות לחדרים)

יום 1. טיסה לבריסל

נסיעה לבית המלון לארוחת ערב ולינה. כל החדרים במלון מותאמים לחלוטין לשימוש בכסאות גלגלים, המקלחות פתוחות ורחבות..

יום 2. אמסטרדם לעומק

כולל בית כנסת הפורטוגזי כיכר הדאם ושוק הפרחים, חזרה למלון בשעה 17:30 למנוחה וארוחת ערב בשעה 19:00.
הרצאה מפי ד"ר גבי זוהר בנושא הכתות בישראל.

יום 3. הרדרווייק - כפר חיטהורן

נסע להרדרווייק ליום טיול לדולפינריום עם הופעות של דולפינים וכלבי ים. בהמשך היום ניסע לכפר המדהים בצפון הולנד הכפר חיטהורן. נשוט בספינה נגישה בנות לבתי הכפר המהממים. נחזור למלוננו לארוחת ערב וללינת לילה.

יום 4. אוטרכט - האג - מדוראדם

נסיעה לעיר אוטרכט וביקור במוזאון לשעונים עתיקים ולתיבות נגינה עתיקים שעדיין עובדים ומנגנים. בתום הביקור נסע לעיר האג מקום משכנו של בית המשפט הבין לאומי נסייר בעיר היפה ונמשיך לביקור במדוראדם "העיר המיניאטורית" ונחזור למלוננו לארוחת ערב וללינת לילה.. מנוחה וארוחת ערב ב-19:00 לאחר ארוחת ערב הרצאה מפי דר גבי זוהר בנושא טיולים בעיקבות ניסים וכשפים בארץ ובעולם.

יום 5. שוק הגבינות באלקמר

נסיעה לביקור בשוק הגבינות באלקמר. חזרה לשייט תעלות בסמוך למלון.
קבלת שבת. ערב גיבוש חברתי

כל הקודם זוכה | הזמנה על בסיס מקום פנוי | לפרטים והזמנות: 08-9161002 | ט.ל.ח











יום 6. יום של רוגע

יום של רוגע במלון היפה נצא לטייל בחברת מנהלת המלון בעיירה הסמוכה ונשמע מעט על החיים בהולנד. מנוחה בשבת תענוג. ארוחת ערב. הופעת פולקלור של מוזיקה וריקודים הולנדיים במלון

יום 7. כפר הדייגים זאנסחאנס

נבקר בכפר הדייגים זאנסחאנס ביקור במוזיאון כולל הדגמה של ייצור כפכפי עץ. ביקור בטחנות הרוח בכפר היפיפה וצפייה מקרוב בתהליכי הייצור השונים שבתוך תחנות הרוח. המשך טיול לכפר הדייגים וולנדם וחזרה למלון לארוחת ערב ולילה אחרון במלון.

יום 8. חווה הולנדית

ארוחת בוקר ועזיבת חדרים מאוחרת. נצא לסיור רכוב באזור המלון עם הדרכה על תחנות הרוח ועל המשאבות החשמליות שעד ימים אלה מיבשות את אדמת הולנד.ביקור בחווה הולנדית טיפוסית. נסיעה לשדה התעופה לטיסה חזרה ארצה.

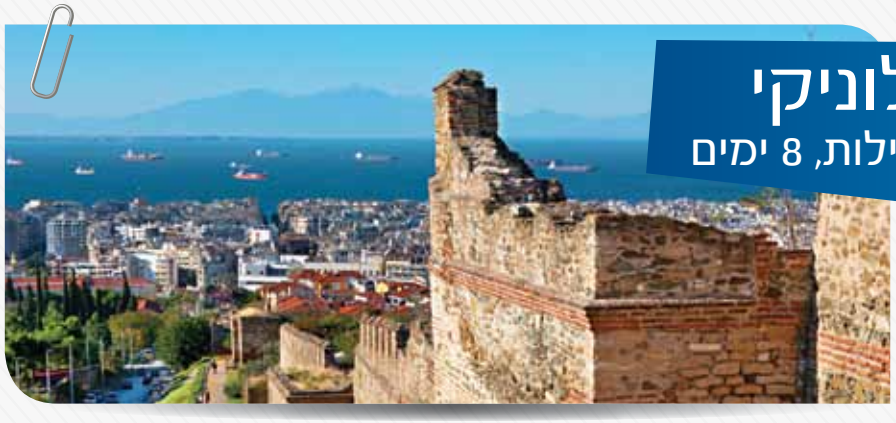
תנאי ביטול:

- מיום הרישום ועד ל-31.05.18 – 25% דמי ביטול.
- החל מ-01.06.18 – 100% דמי ביטול.

* האחוזים המצוינים הם ממחיר הטיול.

- מפגש קבוצה יתקיים בבניין ההסתדרות בת"א, פרטים מדויקים יימסרו בהמשך. ההשתתפות חובה!
- ייתכנו שינויים בשעות הטיסה.
- תנאי רישום לטיולים לחו"ל בעמודים: 4-5

סלוניקי
7 לילות, 8 ימים



26.8.18–2.9.18
ימים א'-א'

מחיר לגמלאי: 1,650 ש"ח
מחיר לנלווה: 3,350 ש"ח

כלכלה: חצי פנסיון
סיום הרשמה: 26.7.2018

טיסה הלוך: 8:00
טיסה חזור: 12:00

מלון: Porto Palace

המחיר כולל:
- טיסות בינלאומיות.
- מסי נמל והיטל ביטחון.
- לינה, סיורים וביקורים כמפורט בתוכנית.
- אוטובוס תיירים נוח וממוזג.
- מדריך בכיר ומנוסה.

לשומרי מסורת:
דג מקוסקס עטוף בנייר כסף, ירקות שלמים - למזמינים מראש בלבד! חובה לציין בטופס ההזמנה.

המחיר אינו כולל:
- ביטוח נוסעים חובה - מומלץ ביטוח ביטול נסיעה.
- טיפ למדריך הישראלי.
- כל מה שאינו נכלל בסעיף "המחיר כולל".
- מס לינה במידה וייגבה על ידי המלון.

החברה המבצעת: השטיח המעופף

- מפגש קבוצה יתקיים בבניין ההסתדרות בת"א, פרטים מדויקים יימסרו בהמשך. ההשתתפות חובה!
- ייתכנו שינויים בשעות הטיסה.
- תנאי רישום לטיולים לחו"ל בעמודים: 4-5

יום 1. תל אביב - סלוניקי
עם ההגעה לסלוניקי נצא לסיור פנוראמי בעיר. נתחיל מכיכר אריסטוטלוס, נמשיך לאורכה של הטיילת המפורסמת למגדל הלבן סמלה העתיק של העיר ומשם למרכזה של העיר. נותיר זמן להתרשם מהשוק המקורה שנבנה על ידי משפחת מויאנו היהודית. בהמשך נגיע למלוננו להתארגנות וארוחת ערב.

יום 2. סלוניקי האזור היהודי ומנפלאות האימפריות
לאחר ארוחת הבוקר נצא למסע בזמן. נתחיל באנדרטה לזכר הנספים בשואה וממנה לתצפית על בנייני הקהילה במרכזה של העיר. נמשיך לביקור באתריה ההיסטוריים של העיר, נבקר במרחצאות הגברים, נמשיך כמובן לנשים, נמשיך לאחת הכנסיות העתיקות והמעניינות של העיר. נצעד ברחובות השיש המשוחזרים, לא נחמיץ את האודיאון המיוחד וכמובן את שדירת החנויות. לסיום נטפס למצודה המשקיפה על העיר לתצפית מרהיבה. יום מלא וגדוש.

יום 3. המנזרים התלויים במטאורה
עם בוקר נצא מערבה לאחד מפלאי עולם, המנזרים התלויים במטאורה. נחלוף בדרכנו בעמק "טמבי", בו שוצף וקוצף נהר הפיניו. נעצור לתצפית מיוחדת על הנהר, נבקר במנזר "סנט סטפן", מנזר הנשים. נבקר בכנסיה המיוחדת, האוצרת בתוכה את סיפורו של המנזר הקסום. נמשיך לתצפית על מנזר סנטה ברברה המפורסם ונקנח בביקור בעיירה הציורית קלמבקה. לאחר הביקור נצא מזרחה לביקור בעיירה "פלאטה מונס", השוכנת במרכזה של הריביירה האולימפית. הגעה למלון בשעות הערב.

יום 4. אתר המרפא לוטרקי ומפלי אדסה
לאחר ארוחת הבוקר נצא צפונה לאתר המרפא המפורסם "לוטרקי פוזאר", (מומלץ להצטייד בבגדי ים ומגבות ובגדים להחלפה). המעוניינים יוכלו לטבול במים המיוחדים וליהנות מהנוף הפראי הסובב את האתר - חוויה אדירה!

לאחר הביקור נמשיך לאתר הטבע המפורסם אדיסה, מפלי מים אדירים השוצפים קוצפים מגובה רב. נותיר זמן חופשי לשוק הציורי. חזרה לעיר בשעות אחה"צ.

יום 5: יום טיול ושייט להר אטוס
יום טיול ושייט להר אטוס לתצפיות על המנזרים המדהימים. השייט מתבצע על גבי ספינה מיוחדת עם מופעי פולקלור ושלל מקצבים של הבוזוקי היווני. חזרה למלון בשעות הערב.

יום 6. חצי האי חלקידיקי וערב טברנה
יום של טיול בחצי האי חלקידיקי, אחת מפנינות הנוף היפות ביותר של צפון יוון: שלוש לשונות יבשה ארוכות, שנמתחות פנימה אל תוכי הים האגאי, ואוצרות בחובן מפרצים כחולים ועיירות צבעוניות ומבודדות. סיום קסום לטיולינו הבלתי נשכח...

יום 7. הר האולימפוס
לאחר ארוחת הבוקר נצא ליום טיול להר האולימפוס נתחיל מביקור בכפר "ליטוחורו" שהוא נקודת המוצא לשלל הטיולים בהר, נמשיך לטיול במעבה היערות ותצפיות מיוחדות על המפרץ הטרמייקי. נצעד בשבילי היערות ונצפה בחיי הבר המפורסמים של האזור.
בגמר הסיור נבקר במרכז הקניות הענק למיטב התוצרת היוונית

יום 8. לאחר ארוחת הבוקר נצא לשדה התעופה של סלוניקי, משם נטוס הביתה לישראל

תנאי ביטול:
- מ- 59 יום עד 14 יום טרם מועד היציאה - 25% דמי ביטול.
- מ- 14 יום עד 7 ימים טרם מועד היציאה - 50% דמי ביטול.
- מ- 7 ימים עד 3 ימים טרם מועד היציאה - 75% דמי ביטול .
- מ- 3 ימים ועד למועד היציאה - 100% דמי ביטול

* האחוזים המצוינים הם ממחיר הטיול.

כל הקודם זוכה | הזמנה על בסיס מקום פנוי | לפרטים והזמנות: 08-9161002 | ט.ל.ח

אתר כל הבריאות



בדיקת זכויות רפואיות והשוואה בין ביטוחי הבריאות של קופות החולים

שיתוף הפעולה בין עמותת גמלאי המדינה לבין האגף לפיקוח על קופ"ח ושב"ן במשרד הבריאות החל לאחר מספר פגישות שהתקיימו בין מנכ"ל העמותה, עו"ד אהוד סרפיאן לבין רו"ח עבדאללה זועבי, נציג משרד הבריאות כשלנגד עיני הצדדים רווחת הגמלאים. הרעיון היה לחשוף את גמלאי העמותה ומשפחותיהם לאתר וליידע אותם בדבר זכויותיהם.

עוד הוחלט על קיום סדרת הרצאות במרכז מוקדים ואירועי העמותה ברחבי הארץ, חלוקת פליירים לעמיתי העמותה ופרסום האתר ובכל דרך אפשרית. השנה העמותה תקדיש את עצמה לפרויקט זה ותגייס את עזרת מתנדביה לשם כך.



ההרצאה הראשונה התקיימה בחודש פברואר בכנס עובדי רווחה בירושלים. המשתתפים הודו על הרצאה מעניינת ואינפורמטיבית.



אתר "כל הבריאות" הוקם בשנת 2014 ומנוהל ע"י תחום טכנולוגיות רפואיות באגף לפיקוח על קופות החולים במשרד הבריאות. האתר מציג את זכויותיהם הרפואיות של תושבי מדינת ישראל במסגרת סל הבריאות הממלכתי ומסלולי הביטוח השונים של קופות החולים (שב"ן - שירותי בריאות נוספים), כמו גם משווה בין קופות החולים במגוון רחב של נושאים.

באתר "כל הבריאות" ניתן למצוא מענה לשאלות: האם מגיע לי לקבל שירות רפואי לו אני נזקק לפי הנחיות הרופא המטפל? כמה עולה לי השירות? מה אני צריך לעשות? מה הקופות האחרות נותנות מבחינת השירות לו אני זקוק?

יתרונו המשמעותי והבולט של האתר הוא במגוון הנושאים והערכים הקיימים בו, הניתנים להדפסה באופן המהווה אסמכתא רשמית ומשפטית מטעם משרד הבריאות. כך יכול כל תושב להדפיס את ערך הזכאות ולפנות עמו לקופת החולים, לצורך מיצוי מקסימום השירותים המגיעים לו באופן מלא, באם סורב לקבלם מהקופה.

לנוחות משתמשי האתר סווגו הזכאויות על פי נושאים, ביניהם הריון ולידה, סכרת, בריאות הנפש, סרטן, ניתוחים, בדיקות, טיפולים, תרופות, מזון רפואי ועוד. כמו כן, באתר ניתן למצוא טבלת השוואה בין תכניות הביטוח, ומקבץ זכויות מיוחדות לקבלת מידע השוואתי ומורחב.

בנוסף, האתר מציג סלי זכויות מטעם משרדי ממשלה שונים וגופים ציבוריים, להן זכאי אדם, בהתאם למצבו הרפואי. לדוגמה, סל זכויות לפי מצב רפואי, סל זכויות לחולים אונקולוגיים, סל זכויות לחולים כרוניים, סל זכויות לעיוורים ולקויי ראיה, סל זכויות בתחום הריון ולידה.

אתר "כל הבריאות" זכה ב-"אות ההוקרה ליחידות מצטיינות בהתייעלות וצמצום בירוקרטיה שנת 2015" מטעם נציבות שירות המדינה.

"הם יודעים שאני אש"



חוט הנתינה והעשייה למען האחר, שזור בפרקי חייה של רוזה דנינו (75) ועובר בהם כחוט השני. גם לאחר שפרשה לגמלאות, היא ממשיכה להתנדב ולתרום

רונן דמארי

רוזה דנינו פרשה מעבודתה כאחות בבית החולים "אסף הרופא", לאחר עשרות שנים עמוסות בחוויות. היא ממשיכה להתנדב בפגייה אותה היא כה אוהבת, פעילה התנדבותית גם בהסתדרות מרחב ראשון לציון ומקדישה מזמנה עבור עמותת גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית.

דנינו מתגוררת בנס ציונה מזה 35 שנים, נשואה ליצחק, אם לשני ילדים וסבתא לשמונה נכדים. היא נולדה במוגדור שבמרוקו ובגיל 18 יצאה לצרפת, שם שהתה שלוש שנים. השפה הצרפתית אותה דיברה משחר ילדותה עדיין שגורה בפיה ולא ניתן לטעות במבטא אליו התרגלה במרוצת השנים: "לא דיברנו כל כך ערבית בבית אלא יותר צרפתית. לפני שנה הייתי במרוקו ופתאום הערבית שלי יצאה כאילו הייתי שם כל השנים, כאילו אני כעת עולה חדשה". היא נזכרת.

בגיל 21 עלתה רוזה לארץ ישראל: "הגעתי לבית שמש, כי אחותי ואחי היו גרים שם ואמא שלי רצתה שנהיה כולנו יחד. אני זוכרת שלאחר שהגענו למקום למדתי באולפן, הייתי נוסעת בכל יום לירושלים כדי ללמוד את השפה. בהמשך למדתי את מקצוע האחיות בבתי החולים "אסף הרופא" ו"שמואל הרופא" ובסופו של דבר התקבלתי לעבודה ב"אסף הרופא" שם עבדתי 37 שנים כאחות בפגייה עד שיצאתי לפנסיה".



חלמת להיות אחות?

"לא חלמתי על זה, בצרפת היה לי אח שהיה רופא, שרצה לדאוג לי לתעסוקה. יום אחד הוא הסתכל בעיתון ואמר לי 'את יודעת רוזה, יש מישהו בפריז שמחפש עוזרת לבית מרקחת'. אמרתי 'אין לי בעיה'. נסעתי לפריז, מסרתי את התעודות והמעסיק אמר לי 'איזה יופי, בואי תתחילי'. כשהגעתי לארץ ישראל אמרתי לעצמי אני יודעת תרופות ואנטומיה, אולי אלך למקצוע האחיות. עשיתי בחינה ותיכף לא הייתה שום בעיה, קיבלו אותי לשם וככה זה התגלגל".

מה משך אותך דווקא בפגייה מכל מחלקות בית החולים?

"אתה הולך לכל המחלקות ורואה מה טוב לך. אני הייתי כל כך קשורה לקטנים, שזה פשוט משהו מדהים. כשאתה רואה ילד שמגיע בצורה איומה וחשבו שהוא חלילה לא ישרוד, והרופאים מטפלים בו והאחיות מסייעות, והוא לאט לאט חוזר לעצמו והולך הביתה, זה תענוג. אתה

עוזר להורים המסכנים במצב כזה, אתה מדבר איתם, מעודד אותם, אתה נקשר. נקשרתי יותר לפגייה".

ספרי על אירוע מיוחד שנחקק לך בזיכרון משנות עבודתך בבית החולים

"כשאני התחלתי, בפגייה הייתה לנו לידה של חמישיית בנים ממושב באזור רחובות. זה היה אירוע גדול. כל המושב הגיע לסייע ולעזור לאם. כולם היו בפגייה ותודה לאל, כולם גדלו יפה ועשו צבא. הם השתחררו והמדינה נתנה לה עזרה, מעבר לכך שבמושב כולם באים ועוזרים. לאחר שהילדים גדלו, הם שלחו לנו תמונה ומכתב תודה למנהל הפגייה בזמנו ד"ר מיכאל גולדברג, זה היה מרגש מאוד".

את רואה הבדל בין עבודת האחיות בתקופתך לעבודתן כיום?

"בוודאי. אז היינו עושות הכל - היינו הולכות לחולים וזורקים סירים, מנקות, מכבסות, היום כולם עם התואר הראשון שלהם, אז הכל נופל על כוחות העזר. היום האחיות זה אחרת, אבל יש להן מספיק עבודה. בשנת 1978 זה היה שונה, זה לא כמו היום, הכל התקדם אי אפשר להשוות. כל תקופה עם התנאים שלה".

מה את יכולה לספר על החיים שאחרי הפרישה?

"אני כבר שמונה שנים גמלאית, אני מתנדבת פעם בשבוע בפגייה, פעם בשבוע אני מתנדבת בעמותת גמלאי המדינה ופעם בשבוע אני מתנדבת בהסתדרות מרחב ראשון לציון. אני מאוד אוהבת לטייל ולעזור ולזולת, כשיגידו לי שצריכים עזרה, אני נעמדת דום ומתייצבת. תמיד יכולים לקרוא לי.

אני מקדישה יותר זמן לילדים ולנכדים, נפגשים בשבתות ובחגים, זה כיף לא נורמלי. אני אוהבת ללכת הרבה ברגל, פעם הייתי שוחה, מקווה שאלוהים ייתן לי עוד הרבה שנים טובות לעמוד כמו שצריך על הרגליים, להמשיך בעיסוקים שלי והתנדבותיות שלי".

איך הגעת לפעילות ההתנדבותית בעמותה?

"אני הייתי עם יו"ר ועד הגמלאים של "אסף הרופא" לילה חודרוב בהסתדרות, והיא פעילה גם בהסתדרות וגם בעמותה. לפני שנתיים היה כנס עם מנכ"ל העמותה אהוד סרפיאן בטבריה, לילה אמרה לי 'בואי נסע לשם'. הלכתי איתה ליומיים ואז אהוד אמר 'אנחנו מאוד נשמח אם יש אנשים שרוצים להתנדב', ואני החלטתי מיד שאני רוצה.

"אני כבר שנתיים מתנדבת בעמותה ובכל פעם מקבלים אותי מאוד יפה, ממש תענוג להגיע לשם, כולם נחמדים. אני רואה כמה הצוות המקסים עובד קשה תחת הנהגתו של אהוד, שעושה מעל ומעבר למען רווחת הגמלאים"

מאז אני בהתנדבות שם. אני יושבת בשיחות טלפון, מתקשרת לגמלאים, מזכירה שיש טיול, לפעמים צריכים לראות שטפסים מולאו כמו שצריך, יש גמלאים מבוגרים ששולחים טופס לטיול ולא מילאו פרט מסוים, אני מסייעת להם. אני הולכת מכל הלב לעמותה הזו".

מהי החשיבות של עמותת גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית בעינייך?

"אני כבר שנתיים מתנדבת בעמותה ובכל פעם מקבלים אותי מאוד יפה, ממש תענוג להגיע לשם, כולם נחמדים. אני רואה כמה הצוות המקסים עובד קשה תחת הנהגתו של אהוד, שעושה מעל ומעבר למען רווחת הגמלאים. יש הרבה פעילויות לגמלאים, מתקשרים לאנשים כשיש טיול כדי להזכיר להם כי בכל זאת, גמלאים לפעמים שוכחים, אז מזכירים להם. זה נותן תחושה טובה שיש מישהו שדואג לך".

מה אומרת המשפחה על הפעילויות ההתנדבותיות שלך?

(צוחקת) "הם יודעים שאני אש, אני לא יכולה להישאר בבית, הם אומרים את לא מסוגלת להישאר בבית. אם אני יוצאת שלוש פעמים בשבוע מהבית, אני לוקחת אוויר וחוזרת הביתה כולי מרוצה, זה נותן לי תחושת סיפוק שאני עוזרת לאנשים".

מה תרצי לאחל למדינה לרגל חגיגות ה 70- שלה?

"שתמשיך להתפתח ולצמוח, לצד הענקת העזרה הברוכה לגמלאים שלה. אני מקווה שתהיה לנו מדינה טובה בלי הרבה צרות ובעיות, אני מקווה שיהיה טוב".



"מלא סיפוק ומלא חוויות"



לאחר עשרות שנים של עבודה פורייה במשרד התחבורה והבטיחות בדרכים, בגיל 73 בני להב מרגיש חיוני ונמרץ מאי פעם: אחת הסיבות המשמעותיות לכך היא התנדבותו בארגון החסד "יד שרה" בשנים האחרונות והסיפוק הרב שהוא שואב מהעזרה לאחר ללא כל ציפייה לתמורה

רונן דמארי

בני להב מתגורר בשכונת גילה בירושלים, ירושלמי מבטן ומלידה ("נולדתי בבית החולים הר הצופים לפני מלחמת השחרור בשנת 1945 בשטח הירדני"), נשוי לשולמית, אב לשלושה וסבא גאה לאחד עשר נכדים. כשהוא מסתכל לאחור על שנות עבודתו הרבות בשירות המדינה הוא משחזר: "עבדתי כ-46 שנים במשרד התחבורה והבטיחות בדרכים, רוב התפקידים בתפקידי ניהול, בתפקיד האחרון מנהל אגף משאבי אנוש. לאחר פרישתי לקחתי שנה חופשה לבדוק אפשרות תעסוקה והתנדבות ולאחר שנה התחלתי להתנדב למשפחת יד שרה ולהיות שותף לעשייה האדירה של הארגון הזה, שמשרת לאורך שנים כל משפחה שנייה בישראל".

איך למעשה הגעת למשרד התחבורה?

"לאחר שהשתחררתי מצה"ל ניגשתי לחפש עבודה ודרך שירות התעסוקה קיבלתי הפנייה למשרד התחבורה. התחלתי מתפקיד קטן של פקיד טכני ולאט לאט עליתי בסולם הדרגות, ולמדתי להשכלה אקדמאית והגעתי לתפקיד מנהל אגף משאבי אנוש. באותם ימים לא היו את הנהלים שקיימים היום כמו האקדמיזציה שלא ניתן להיכנס ללא תואר אקדמי לתפקידי ניהול, מקבלים עובדים איכותיים יותר בעלי השכלה וידע. באותם ימים זה היה יותר מופשט, עם השנים התחילו להיות נהלים מסודרים שגרמו לשירות המדינה להיות אחד מן הטובים שקיימים במשק. לדעתי התחום הממשלתי הוא חממה לעובד והתחום הפרטי קשה יותר לעובד".

מה הנחה אותך בתפקידך כמנהל אגף משאבי אנוש במשרד התחבורה?

"כל מה שרציתי לעשות זה לקדם את המשרד מבחינת ארגון ומשאבי אנוש ולקדם את העובדים. תמיד הייתי לטובת העובדים, זו הייתה כעין שליחות. עודדתי את העובדים ללמוד ולצאת להשתלמויות, ארגנו יחד עם גורמי ממשלה אחרים לימודים אקדמאיים במוסדות להשכלה גבוהה לקבוצות עובדים וזה נותן את פירותיו עד היום הזה".

יש אירוע שאתה זוכר במיוחד מתקופת עבודתך בשירות המדינה?

"במסגרת השירות שלי בשירות המדינה עבדתי למעלה מעשרים שנה בוועדת הבחירות המרכזית בכנסת, בתקופת בחירות כמנהל אגף ארגון ובקרה. עסקתי שם בנהלים ובקרה, בכל פעילויות היחידות של ועדת הבחירות ברחבי הארץ. ביום הבחירות הייתי מנהל המוקד של ועדת הבחירות המרכזית, שם התכנסה כל התקשורת וקיבלנו נתונים על אירועי יום הבחירות וגם ערכנו סקר מיוחד של כמה מצביעים הצביעו במהלך היום. בכל מערכת בחירות יש מערך של יום הבחירות, שמתגייס לתקופה הזו של כשלושה חודשים לפני יום הבוחר ומארגנים את

כל המערך הלוגיסטי, כדי שהבחירות יהיו כשרות ללא תקלות והיה לי חלק יפה בזה. אני נהניתי מכך".

מה אתה יכול לספר על פעילותך ההתנדבותית ב'יד שרה'?

"בטרם הגעתי ליד שרה סברתי שהיא מוכרת בפעילות השאלת כלי ריפוי ושיקום לקהילה, אבל עם הזמן נחשפתי למגוון הפעילויות הברוכות שלה התורמות לשיפור חייו של האדם המתמודד עם קשיים תפקודיים. קיבלתי תפקיד באגף יחסי ציבור וגיוס משאבים כמנהל שירותי קהילה, וזאת במטרה לקיים קשרי קהילה ופעילות מקיפה לניהול מערכת שוטפת בין יד שרה לקהלים השונים שאיתם ארגון יד שרה בא במגע יומיומי. בנוסף תפקידי הוא להדק את הקשר בין המטה ובין סניפי הדגל. יש לנו 107 סניפים ברחבי הארץ ואנו פועלים על מנת להשלים ערוצי תיאום ותקשורת, כדי שיוכלו לסייע ככל האפשר בפעילות של הסניף בתחום קשרי קהילה. אני עוסק בהתנדבות כבר ארבע וחצי שנים, ומיום ליום אני מעריך יותר ויותר את פעילות יד שרה לטובת הנזקקים, במיוחד העזרה לגמלאים".

תן לי דוגמא

"מאחר ואנחנו יודעים שיש בכל שנה כ-4,000 אנשים שנפטרים בבתי חולים כתוצאה מזיהומים, אנחנו שמים דגש על אשפוז בית שיד שרה מארגן. המטרה היא להוציא את החולה מבית החולים ברגע שהרופאים מאשרים ואז הוא יכול להשתקם בביתו, בחיק המשפחה והוא מקבל את כל ציוד האשפוז עם כל האביזרים הקשורים לכך. בדרך הזו הוא נמנע מזיהומים, החיים שלו והחיים של המשפחה יותר טובים. הקשר שלי הוא יותר עם מנהלי הסניפים ולא עם גמלאים בודדים, אבל נשמח לקבל גמלאים להתנדבויות, תמיד יש לנו תעסוקה לגמלאים".

מה אומרת המשפחה על הפעילות ההתנדבותית ביד שרה?

"המשפחה מקבלת את הפעילות ההתנדבותית בשמחה וברוח טובה, לקום בבוקר ולדעת שאתה יוצא ועובד ומלא סיפוק ומלא חוויות, בהחלט יש פרגון. אני גאה להיות חלק ממשפחת יד שרה".

"העמותה של עובדי המדינה בפנסיה תקציבית נותנת רווחה לגמלאים, יש להם עמותה מסודרת שמארגנת להם ימי עיון, קתדראות להרצאות, נופשונים בארץ ובחו"ל, הצגות. אילולא העמותה הם היו חסרים את כל הפעילות הזו, אני רואה גמלאים שלא נמצאים בעמותה מסודרת שאין להם את השפע הזה"

איך אתה מתאר את החיים לאחר הפרישה?

"יש לנו את עמותת הגמלאים בשירות המדינה בניהולו של עו"ד אהוד סרפיאן, ואני משתתפים בהרבה פעילויות שלה, ההתנדבות ביד שרה ממלאת ואת יתר

"המשפחה מקבלת את הפעילות ההתנדבותית בשמחה וברוח טובה, לקום בבוקר ולדעת שאתה יוצא ועובד ומלא סיפוק ומלא חוויות, בהחלט יש פרגון"

הימים אני מקדיש לאשה ולמשפחה, זה כיף, יש חיים אחרי הפרישה".

מהי חשיבותה של העמותה לגמלאי המדינה בעיניך?

"העמותה של עובדי המדינה בפנסיה תקציבית נותנת רווחה לגמלאים, יש להם עמותה מסודרת שמארגנת להם ימי עיון, קתדראות להרצאות, נופשונים בארץ ובחו"ל, הצגות. אילולא העמותה הם היו חסרים את כל הפעילות הזו, אני רואה גמלאים שלא נמצאים בעמותה מסודרת שאין להם את השפע הזה. העמותה חשובה מאוד, נלחמנו על זה במשך שנים ואני חושב שזה טוב לכולם. לקח הרבה זמן עד שההסכם שנחתם עם המדינה יצא לפועל והגמלאים הם אלו שיוצאים נשכרים. רואים אותם כל הזמן. נפגשים איתם ויוצרים קשר עם אנשים שלא ראינו אותם שנים, לפעמים פוגשים גם אנשים ממשרדים אחרים זה יוצר חוויה טובה".



תזונה בגיל השלישי | אנה קרלינסקי

דיאטנית קלינית | היחידה לתזונה נבונה
המרכז הרפואי אסף הרופא



השיפור בשירותי הבריאות והתקדמות הרפואה הביאו בשנים האחרונות לעליה ניכרת בתוחלת החיים ועמה לעלייה בהיקף האוכלוסייה המבוגרת, כולל מבוגרים עצמאים ופעילים החיים בקהילה, וכן חולים השוהים במוסדות סיעודיים. על כן, התואר "קשיש" שאפיין את האוכלוסייה הזו בעבר, כיום לא בהכרח מתאים לכל אדם מעל גיל 65, אף שהם לרוב נכללים בקטגוריה זו המכונה "הגיל השלישי".

ידוע כי ההזדקנות היא תהליך בלתי נמנע ופרוגרסיבי, שבמהלכו מתרחשים שינויים רבים המשפיעים על המצב הפיזיולוגי, המנטלי והקוגניטיבי. השינויים כוללים ירידה במסת הגוף הכחוש ובמסת עצם, שינויים וסקולאריים ועצביים, ירידה בחושים ובתפקוד מערכות הגוף, כמו המוח, המערכת החיסונית,



מערכת העיכול ועוד. לשינויים אלה נלווית ירידה בצריכה התזונתית וכן ירידה במשקל. כתוצאה מכך, האוכלוסייה המבוגרת נמצאת בסיכון לפתח חסרים תזונתיים, מה שמביא לעתים קרובות להחמרה בשיעורי התחלואה, לכן זוהי קבוצת סיכון להידרדרות תזונתית.

יש סיבות רבות המביאות לחסרים תזונתיים ואף לתת תזונה בקרב קשישים

, וביניהן דיכאון ומצבי סטרס, המצב הכלכלי, בידוד חברתי ואלמנות, ירידה בתיאבון, תחלואה, נטילת תרופות מרובות, ירידה בתפקוד, קשיי לעיסה ובליעה, איבוד שיניים, ירידה בחושי הטעם והריח, ובעיקר צריכת מזון בלתי מספקת ובחירת מזונות לקויה. שינויים אלה מביאים לירידה בתיאבון בקרב הקשישים, גם במידה ואין לכך לכאורה סיבה רפואית ישירה.

ממחקרים ידוע כי צריכה קלורית נמוכה מלווה לרוב בצריכה ירודה של רכיבי המזון האחרים. בסקרים תזונתיים שנערכו בקשישים בארץ ובעולם בנוסף לצריכת אנרגיה נמוכה נצפו גם חסרים בוויטמינים ובמינרלים רבים. מצבם הפיזיולוגי של הקשישים והירידה בתפקוד מערכות גופם מקשה עליהם להתגבר על החסרים התזונתיים, וכך עולה הסיכון לתחלואה ולתמותה. עם זאת, למרות שכיחותה הרבה של התת-תזונה בגיל המבוגר, היא כמעט ואינה מאותרת ולכן גם לא מספיק מטופלת.



בקרב קשישים בריאים בקהילה, שיעור הסובלים מאיבוד משקל משמעותי מגיע ל-15-20%, ואילו בקרב קשישים רתוקים, חולים ומאושפזים שיעורם מגיע ל-60% ויותר.

קשישים בסיכון תזונתי נמצאים גם בסיכון להידרדרות בריאותית, כולל ירידה בתפקוד המערכת החיסונית, הפרעות בריפוי פצעים, נטייה לנפילות ולשברים ונטייה להידרדרות ולסיבוכים של מחלות קיימות.

ירידה בלתי רצונית במשקל הוכחה במספר רב של מחקרים כמסוכנת וכמעלה סיכון לתמותה בגיל השלישי, גם כשמדובר באנשים בעלי עודף משקל. אחת הסיבות העיקריות לכך היא שאיבוד המשקל הינו ברובו איבוד מסת גוף רזה, כלומר- איבוד שריר ועצם, מה שתורם להידרדרות ולהחלשת הקשיש.

בשל הסיבות שלעיל, איתור מצבים של סיכון לתת-תזונה הוא בעל חשיבות עליונה, ובמידה והוא נעשה בזמן ובצורה יעילה, הוא יכול למנוע הידרדרות נוספת של הקשיש לפני הגעתו למצב תזונתי ירוד ובלתי הפיך. איתור הסיכון לתת-תזונה בשלבים הראשונים יאפשר התחלת טיפול תזונתי בחלון ההזדמנויות שבו הוא יהיה האפקטיבי ביותר. אחד הכלים הפשוטים והראשוניים להערכה תזונתית הוא מדד התיאבון והשינויים בו. כלומר, קשיש או בני משפחתו המבחינים בירידה בתיאבון יכולים לראות בכך נורת אזהרה, שכן זהו גורם סיכון לצריכה תזונתית נמוכה ולהידרדרות תזונתית ובריאותית.

גורמים נוספים שיש לשים לב אליהם הם ירידה במשקל ושינויים ביכולת לעיסה, אשר מהווים סממנים להידרדרות תזונתית ומצריכים הערכת מצב תזונתי אצל דיאטנית ומעקב אצל הרופא המטפל, כולל עריכת בדיקות דם לאיתור ומניעת חסרים תזונתיים.

היעדים המרכזיים בטיפול ובמניעת הידרדרות תזונתית ובריאותית בגיל השלישי הוא שמירה על משקל יציב ואכילה בריאה ומאוזנת הכוללת את כל רכיבי התזונה החיוניים.

בנוסף לכך, פעילות גופנית חשובה לשימור מסת הגוף הכחוש. יש חשיבות רבה לאיתור מוקדם של ההידרדרות כבר בשלביה הראשוניים על מנת לטפל בבעיה בהקדם האפשרי, כולל פנייה לכל הגורמים שעשויים לסייע - רופא, דיאטנית, אחות ועובדת סוציאלית. טיפול בקשישים עצמאיים במסגרות השונות יפחית את הסיכון לתת- תזונה, ישמר את תפקודם היומיומי וישפר את איכות חייהם.

ההמלצות לתזונה בריאה ומאוזנת בגיל השלישי

• גיוון במזונות הנאכלים במטרה לספק את מלוא רכיבי התזונה הנדרשים לגוף, כולל ויטמינים, מינרלים, סיבים תזונתיים ועוד.

• יש חשיבות לאכילת ארוחות מסודרות ולהימנע מדילוג על ארוחות

• להקפיד על שתיית מים מספקת של כ-8 כוסות ביום

• לבצע פעילות גופנית סדירה, כמו הליכה ברגל.

• מומלץ להקפיד על אכילת מזונות העשירים בחלבונים כמו: עוף, הודו, בקר רזה, ביצים, קטניות ומוצרי חלב

• לצרוך מזונות המכילים שומנים בריאים מן הצומח כדוגמת: אבוקדו, טחינה, שמן זית, שקדים ואגוזים.

• על מנת לשמור על צריכת סיבים תזונתיים נאותה למניעת עצירות והסדרת פעילות מעיים, מומלץ להעשיר את התפריט בפירות, ירקות, דגנים מלאים, קטניות ומוצרי קמח מלא.

• הוויטמינים החיוניים בגיל השלישי שספיגתם יורדת עם הגיל הם סידן, ויטמין D וויטמין B12, לכן יש צורך לעקוב אחר רמותיהם בבדיקות מעבדה ולקבל תוספים במידה ומתפתח חסר.

"עברתי 20 שרים ו-22 מנכ"לים"



ד"ר שלומי אלישר (70) נולד בשנת קום המדינה בירושלים, בה הוא מתגורר עד עצם היום הזה בשכונת רמת שרת. את יום הולדתו הקרוב הוא יחגוג יחד עם המדינה ביום העצמאות

רונן דמארי

ד"ר שלומי אלישר הוא אב לשלושה בנים, שלאחר 35 שנות עבודה מאתגרות במשרד הרווחה נהנה כעת מהחיים בגמלאות. אלישר עבד במגוון תפקידי מטה במשרד הרווחה, החל מתפקיד של מפקח ארצי על המעונות דרך סגן מנהל אגף ועד מנהל אגף השיקום וסמנכ"ל בכיר, תפקיד בו החזיק במשך קרוב ל-16 שנה.

אלישר, עובד סוציאלי בהכשרתו, תרם רבות לציבור בעלי המוגבלויות בישראל על מנת לשלב אותם בחברה כשווים. אלא שאת הקריירה הענפה שלו הוא החל בכיוון אחר לגמרי: "התחלתי את הלימודים האקדמיים שלי ועשיתי תואר ראשון בביולוגיה ותואר שני בביו כימיה ועבדתי שנתיים בבית החולים הדסה עין כרם, ולאחר מכן קיבלתי החלטה לשנות כיוון ועשיתי תואר ראשון ושני בפסיכולוגיה בבר אילן".

מה הוביל לשינוי המשמעותי?

זה יותר עניין אותי כנראה, יותר מצא חן בעיניי. לקח לי כמה שנים טובות להבין שיש לי כישורים במדעים מדויקים ומדעי הטבע, אבל גם משיכה למדעי החברה והרוח והחלטתי שאני רוצה ללכת לכיוון של פסיכולוגיה. ההתמחות שלי הייתה בנוירופסיכולוגיה וכל מה שקשור לליקויי למידה. התגייסתי לקבע והייתי במחלקת מדעי ההתנהגות תקופה קצרה יחסית כמו שנה וחצי, מכיוון שאמי חלתה וחזרתי לירושלים. עבדתי שנתיים בג'וינט ישראל באגף שיקום ונכויות בפיתוח שירותים לנכים. אחר כך התקבלתי לעבודה במשרד העבודה והרווחה באגף השיקום, כמפקח הארצי על המעונות. במהלך השנים עשיתי דוקטורט בפסיכולוגיה באוניברסיטה העברית ולמדתי תואר ראשון בעבודה סוציאלית, מכיוון שבמשרד העבודה והרווחה אתה לא יכול להתקדם אם אין לך תואר בעבודה סוציאלית וזה אפשר לי להתקדם מתפקיד לתפקיד".

כשנכנסת לעבודה בשירות המדינה זה היה לדעתך יותר קשה או יותר קל מימינו?

"אני חושב שהיה קל יחסית אבל באופן פרדוקסלי, הגעתי לתפקיד ללא תואר ורק כעבור 14 שנה קיבלתי תואר ראשון. אני אומר את זה מכיוון שזה היה כמעט בלתי אפשרי להתקבל לעבודה במשרד העבודה והרווחה אם אתה לא עובד סוציאלי. אני זוכר שבריאיון העבודה שלי הייתה מזכ"ל איגוד העובדים הסוציאליים בזמנו רעיה רטיג והיא שואלת אותי 'מה אתה בכלל מגיע לכאן, אתה לא עובד סוציאלי', אז הוצאתי אישור שנרשמתי ללימודי תואר ראשון בעבודה סוציאלית. זה מה שעשיתי לפני שזומנתי לנציבות שירות המדינה לוועדת קבלה. אז היא אמרה לי 'או קיי אני מאשרת אותך'. בסופו של דבר כשהתחלתי את התפקיד לקח לי 14 שנה לסיים תואר ראשון. רק בשנת 1995 הלכתי לעשות את התואר וחמש שנים לפני כן התחלתי את הדוקטורט בפסיכולוגיה. אבל כשסיימתי, נתנו לי הכרה רטרואקטיבית כעובד סוציאלי עם ניסיון של 14 שנים מהרגע שנכנסתי לשם".

מה אתה יכול לספר על התקדמות הטיפול בבעלי המוגבלויות לאורך השנים?

"התחלתי עם שלושה מוסדות ממשלתיים והגעתי תוך 12 שנים ללמעלה מ-80 מסגרות, עם תקציב של למעלה מחצי מיליארד שקל עשיתי תנופת פיתוח ענקית במדינת ישראל, בתחום פיתוח מסגרות לאנשים עם מוגבלויות. עיקר ההתמחות שלי הייתה אנשים עם לקויות למידה מורכבות והפרעות התנהגות, שפיתחתי עבורם רשת מאוד מאוד גדולה של הוסטלים ומערכי דיור מוגן במדינת ישראל. הקמתי הוסטלים פוסט אשפוזיים עבור אוכלוסיית קצה עם הפרעות התנהגות

קשות, שבדרך כלל הייתה מאושפזת בבתי חולים פסיכיאטריים, למרות שלא הייתה להם אבחנה של מחלת נפש".

מה היה האתגר הגדול ביותר?

"לשלב אותם בחברה, להתמודד עם הפרעות התנהגות קשות. התמודדות עם התנהגויות מאתגרות של אובדנות, של פגיעה עצמית, של פגיעה בזולת, של ונדליזם ואחר כך פיתוח כישורים, יכולות ומיומנויות תפקוד עצמאיות ואחר כך שילוב בקהילה בתחום תעסוקה, שירות לאומי אזרחי וכן הלאה וכן הלאה".

מה זכור לך במיוחד?

"הייתי מאוד מעורב כמפקח ארצי בכל מקרה ומקרה. הייתי מגיע לישיבות צוות ושומע צוותים מקצועיים. אוכלוסיות עם תסמונות תורשתיות נדירות, התחלתי עם 240 אנשים כשהגעתי לאגף השיקום וכשסיימתי היו שם 3,700 אנשים במספר גדול מאוד של מסגרות. בנוסף עברתי 20 שרים ו 22- מנכ"לים וזה אומר לא מעט לחץ ועבודה דינאמית. השר מחר מגיע לנתיבות ולא מעניין אותו שום דבר, אתה צריך להיות שם איתו. אתה מיד מבטל את כל הדברים שלך ומתייצב, וכמובן צריך להכין לו לילה קודם נייר עמדה. הרבה פעמים שרים לא שמים קצוץ אם יש תקציב או לא והיו אומרים 'ד"ר אלישיב ייתן לכם את התקציב' כי היו רוצים להראות שהם מסורים לציבור. אתה צריך לשבור את הראש אחרי זה".

כיצד המשפחה קיבלה את העבודה האינטנסיבית?

"זו עבודה שאתה מתחיל אותה בבוקר וגומר בערב, לפעמים מגיע בתשע בערב. אני חושב שנתתי הרבה מאוד שנים מהחיים האישיים שלי כדי לפתח שירותים במדינת ישראל ועל הדרך משלמים לא מעט מחירים אישיים".

אתה חושב שבשנת 2018 הציבור מקבל את בעלי המוגבלויות כשווים?

"אני חושב שמאז שהוקמה נציבות שוויון זכויות לאנשים עם מוגבלות, יש יותר הבנה ומודעות בציבוריות הישראלית לצורך לאפשר לאנשים עם מוגבלות להשתלב בכל תחומי החיים של החברה והקהילה, ומצד שני לאפשר להם הנגשות ולהבין שהם יכולים לתרום בצורה טובה יותר לחברה, יש יותר הבנה לצרכים שלהם, יש חוק שוויון זכויות לאנשים עם מוגבלות, עם מספר גדול של תקנות שמעוגנות בחקיקה וזה מאוד חשוב. אני לא אומר שאנחנו היום נעדרים דעות קדומות ואמונות תפלות - זה עדיין נמצא אצל אנשים - אבל יותר ויותר מודעים לצורך לשלב אותם בקהילה".



איך אתה יכול לתאר את החיים בגמלאות?

"כמה ימים לאחר שפרשתי, קיבל טלפון משר הרווחה חיים כץ שביקש ממני לחזור למשרד ולעמוד בראש הצוות שקלט את 11 האגפים של משרד העבודה, שהיו בזמנו במשרד הכלכלה. עבדתי חצי שנה בראש הצוות הזה ולאחר מכן עבדתי עוד חצי שנה בג'וינט וכתבתי מספר מאמרים בתחום אנשים בעלי מוגבלויות. כיום אני הולך המון לאירועי תרבות, התחביבים שלי הם בעיקר פילוסופיה, שירה, אומנות שאני עושה מפעם לפעם ונהנה מהמשפחה בעיקר".

מה אתה יכול לומר על פעילות העמותה למען גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית?

"החשיבות הגדולה ביותר של פעילות העמותה היא ההבנה שאנשים שיוצאים אחרי הרבה מאוד שנים של עבודה במסגרת ממשלתית, חשובה להם מאוד המשך הפעילות. לאנשים יש תחומי התעניינות וההפעלה הזו של יכולות אינטלקטואליות ואחרות חשובה מאוד לאנשים בגיל הזה כי זה משמר את המוטיבציה שלהם, את היכולות, את הכישורים. אי אפשר להטיל ספק שזה דבר מאוד חשוב ותורם הרבה לחיוניות, לפעלתנות ולשימור של כישורים וכישרונות. זה המקום לשבח את פעילות הצוות בראשות המנכ"ל אהוד סרפיאן למען רווחת הגימלאים".

לסיום, מה אתה מאחל למדינה ולעמותה?

"למדינה אני מאחל יותר לכידות חברתית, ערבות הדדית, פחות פוליטיזציה, יותר שמירה על הערכים שעליהם הוקמה מדינת ישראל והציונות האמיתית והמסורתית שבשמה הקמנו את המדינה הזו, ופחות פלגנות ויותר טוהר מידות ושמירה על ערכים. העמותה חייבת להמשיך בפעילותה ואני מאחל לה המון הצלחה בעבודה החשובה והברוכה שלה".

"למדינה אני מאחל יותר לכידות חברתית, ערבות הדדית, פחות פוליטיזציה, יותר שמירה על הערכים שעליהם הוקמה מדינת ישראל והציונות האמיתית והמסורתית שבשמה הקמנו את המדינה הזו, ופחות פלגנות ויותר טוהר מידות ושמירה על ערכים"

שולחן לכל אחד

אלגנטי או רומנטי, קלאסי או אקלקטי, מינימליסטי או עמוס, הצעת הגשה שמתרכזת בשולחן האוכל עצמו. יצרנו עבורכם ארבע הצעות לעריכה של שולחנות חג מעוצבים וייחודיים



עיצוב שולחן החג היא דרך נוספת של המארחים להשאיר את הרושם ולהעצים את האווירה בערב החג. צוות מעצבי CO&GOLF הכינו מדריך סגנונות לעיצוב שולחן החג, הכולל את כל הטיפים הנכונים לעיצוב שולחן חג מלא בסטייל שלא ישאיר אף אורח אדיש.

השולחן האלגנטי

עיצוב השולחן האלגנטי, מתאים במיוחד לחובבי העיצוב הנקי והמודרני, הגוונים השולטים בו הם כמובן שחור ולבן, הקווים ישרים והסידור אורירי, נינוח, מדוייק ולא מתאמץ.

בשולחן חג אלגנטי חשוב לשמור על ניגוד בין צבעים בהירים לצבעים כהים, גם בפרטים הקטנים. כמו למשל, מפה לבנה ועליה סט כלים מהודר, לצד סכו"ם שחור עם כוסות תואמות למראה דרמטי, או זהב למראה רך יותר. לקבלת מראה פחות דרמטי, ניתן לשלב את הניגודיות רק בכלי ההגשה, כאשר שאר השולחן בצבע אחיד, מומלץ לשים דגש על פריט מרכזי עדין, לדוגמא זרי פרחים לבנים קטנים, או שילוב עציצים ירוקים קטנים בכלי שטוח שישברו את הדרמה בשחור ולבן.

השולחן המהודר

מראה השולחן המהודר, מתאים במיוחד לאלו המעדיפים את המראה הקלאסי על פני הטרנדי. הגוון העיקרי במראה השולחן הוא הלבן החגיגי הנצחי, שמשולב בגוונים מטאליים כמו זהב, כסף וזהב ורוד.

מומלץ לבחור במפה לבנה עם עיטורים בעוד שהסט יכול להיות לבן נקי שישמש לעוד ארוחות רבות בסגנונות שונים, את הלבן ניתן "לשבור" עם כלים מעוטרים בכסף או זהב. ניתן לרענן את מראה השולחן בכלי הגשה בגדלים ועיטורים שונים, אל תחששו לערבב מספר סגנונות כל עוד כולם בצבע הלבן.

חשוב לזכור כי כאשר מעצבים שולחן חג ארוך במיוחד, יש לחלק כל מנת הגשה לכמה כלים נפרדים כדי שיהיה קל יותר לסועדים לאורך השולחן, וזוהי הזדמנות נהדרת לגוון בכלים ולהוסיף טקסטורות ומרקמים לשולחן.

השולחן האופנתי

מראה השולחן האופנתי מתאים למארחים אמיצים, מלאי ביטחון וטעם אישי שאוהבים להעיז, להפתיע ולרגש. אין קו צבעוניות שיש לשמור עליו, להפך, שלבו סטים לא צפויים, טרנדים שונים, ישן עם חדש, צבעים ניגודיים







השולחן הכפרי

עיצוב רומנטי ועדין, שיתאים במיוחד לחובבי הרוך, הפרחים והעיצוב הנוסטלגי. הצבעוניות ומרקמים שונים. להצלחה בטוחה, מומלץ לבחור סקאלת צבעים מוגבלת של עד שישה צבעים ו"לשחק" בתוכה.

המתאימה היא רכה ומתקתקה של לבן שמנתי, ורדרד, תכלת ואפור, הקווים רכים והמוטיבים הצמחיים שולטים.

בחרו במפה בעיצוב נקי בגוונים של לבן או תכלת בהיר, עליה סט לבן עם עיטורים עדינים ובהירים מעולם הטבע, לצידם סכו"ם כסוף וכוסות עם אלמנט כסוף עדין. להגשה השתמשו בקערות גבוהות או כלים רחבים ולבנים שיקנו מראה פתוח וכפרי לשולחן, בנוסף לשולחן יתאימו כלים מרכזיים כגון פמוטים דקים, או אגרטל קלוע ופרחים בצבעי הפסטל או לבנים.



לא חייבים לבחור בסטים תואמים ואחידים אלא אפשר לשלב בין צלחות בצבעים שונים או עם הדפסים מגוונים.

אפשרות נוספת היא לבחור בסט בצבע אחד בולט או אפילו לבן ולהוסיף את הנגיעות האופנתיות בכלי הגשה בצבעים עזים. בחרו גם את הכוסות, הסכו"ם והמפיות בצבעוניות מגוונת שתהפוך את מראה שולחן החג לייחודי וחגיגי.

"חינכו אותנו לנתינה"



בית החולים רמב"ם בחיפה הוא חלק בלתי נפרד מחייה של תמר קפון (70). גם לאחר עשרות שנות עבודה כאחות, היא ממשיכה להתנדב בבית החולים ולסייע למערך האחיות במחלקת היולדות בעבודה אותה היא כה אוהבת

רונן דמארי

מסע חייה של **תמר קפון** החל באפריל 1948 בצ'כוסלובקיה. הוריה, ששרדו את השואה עלו עמה ארצה כאשר הייתה בת שנה. את ילדותה העבירה בקריית ים ולאחר נישואיה עברה לקריית חיים. ב 23- השנים האחרונות היא מתגוררת בקריית ביאליק. גרושה, אם לשלושה וסבתא גאה לשמונה נכדים. את הזמן הפנוי שנוצר לה לאחר הפרישה, היא מחלקת בין המשפחה ובין הפעילויות ההתנדבותיות הרבות בהן היא נוטלת חלק. תמר תחגוג את יום הולדתה השבעים יחד עם המדינה, לה היא מאחלת עוד שנים רבות של שגשוג והתפתחות. את ערכי הנתינה ספגה תמר כבר מגיל מאוד צעיר: "אני בת למשפחה של ניצולי שואה שאיבדו בת ולכן כחלק גדול מהמזור לכאב הגדול שלהם, אני נולדתי ובגלל שזו הייתה משפחה ציונית הם עלו ארצה אחרי הלידה שלי. על השואה לא דיברו בבית למעט הנוצרים שהצילו את הוריי והוכרו לימים כחסידי אומות העולם. מה שאני יודעת על השואה זה מאחי הבכור ששרד עם הוריי. ההורים שלנו חינכו אותנו לנתינה ולהערכה והנחילו את זה לדור הבא. יש לי שלושה נכדים בשירות סדיר אחד קצין ושניים נכדה ונכד בשירות קרבי. למדנו שלא ברור מאליו שמקבלים, אלא צריך גם לתת. זה מה שהנחלתי עם בעלי לילדים".

איך הגעת לתחום הרפואה?

"למדתי סיעוד בבית החולים רמב"ם בחיפה ומאז שסיימתי אותם בשנת 1968 ועד שפרשתי בשנת 2011 עבדתי בבית החולים. העברתי שם את מרבית חיי הבוגרים וזו הסיבה שמאז שפרשתי אני עדיין מתנדבת פעם בשבוע במחלקה שבה עבדתי".

מה משך אותך ללימודי אחיות?

"קשה לי לשים את האצבע על אירוע מסוים, אבל אני רק זוכרת שמאז גיל ילדות רציתי להיות אחות ומעולם לא הצטערתי על זה. חשבתי ואני חושבת גם היום, שזו עבודה עם סיפוק והערכה מרובה. זה מה שרציתי מילדות, לא רציתי משהו אחר".

אלו תמורות חלו במקצוע האחיות במהלך השנים?

"תמיד ראו בו מקצוע מכובד שפרנס את בעליו, מאז המשכורות נשחקו אבל התדמית לא השתנתה, זה היה מקצוע של נתינה. התחלתי במחלקה פנימית במשך כשש שנים ואחר כך עברתי למחלקת יולדות ושם הייתי עד הפרישה שלי".

מה ההבדל בין המחלקות?

"במחלקה פנימית של אנשים מבוגרים עם מחלות כרוניות ומחלקה לא כל כך שמחה. יש בה שמחה כשאנשים מחלימים, אבל בגדול אתה רואה שם סבל גדול. מחלקת יולדות היא מחלקה שמחה, אתה רואה שם שמחה של ילודה. אני חושבת שאלו שני קצוות שונים לגמרי של בית החולים. הייתי בתחילת דרכי במחלקה פנימית ובהמשך קיבלתי תפקיד ביולדות ועברתי לשם אחרי הלידה של הבת שלי. התחתנתי מיד בסיום הלימודים בבית הספר לאחיות. ילדתי את בני הבכור, חזרתי לפנימית ואחרי הלידה של השנייה עברתי ליולדות. למעשה ילדתי את כל הילדים בבית החולים וכל הנכדים שלי נולדו שם".

היו רגעים מרגשים בעבודה שזכורים לך במיוחד?

"עברתי הרבה אירועים מרגשים, בחלקם הגדול שמחים, בחלקם עצובים. זו עבודה עם הרבה רגש, אתה רואה נשים שעושות טיפולי פוריות במשך שנים, שואפות לילד ואתה עומד נדהם לראות כמה הן מוכנות לעשות את הבלתי אפשרי כדי להגיע ללידת ילד. אתה עומד נפעם ומסתכל בכמיהה לאמהות שראיתי כל השנים וזה מאוד

נגע בי. נשים שיעשו הכל כדי להגיע לרגע בו הן יילדו".

בעבר היה קל יותר או קשה יותר להתקבל לעבודה כאחות?

"אני לא יכולה להגיד לך כי התקבלתי ישר. משרה ממשלתית היום זה כבר לא מובן מאליו, זה נותן יותר יציבות ובוודאות זה עדיף על השוק הפרטי. באותם ימים לא חשתי בזה. על כל פנים, עבודת האחות היום שונה לגמרי - אז היינו יותר קרובות למיטת החולה ועסקנו יותר במה שנקרא טיפול פרטני עם החולה. היום האחיות יותר קרובות למחשבים, עובדות המון עם הניירת. היום הן אקדמאיות וחלק מהעבודה הפשוטה יותר שאנחנו היינו עושות העבירו לכוחות עזר שלנו לא היו".

לדעתך קיימת ירידה בביקוש למקצוע?

"אני חושבת שיש ירידה בביקוש, גם בגלל שהמשכורת נשחקה ואני חושבת היום, כשאני מסתכלת על הבנות שהולכות ללמוד סיעוד, זו לא אותה אוכלוסייה בשנות השבעים, זה משהו אחר. באנו מתוך רצון של נתינה, של לעזור, של סיעוד. חלק גדול מהאחיות היום רוצות את המקצוע אולי בגלל הנוחות לגדל ילדים, אבל יש ירידה בביקוש, עובדה שיש מחסור".

ספרי על החיים לאחר הפרישה

"שלושת הילדים גרים בסביבה שלי ואי לכך יש לי שלוש נכדות קטנות שאיתן אני מעבירה לא מעט שעות. בנוסף, אני מתנדבת פעם בשבוע במחלקה שבה עבדתי בבית החולים. התבקשתי על ידי ועד גמלאי בית החולים לעזור לגמלאים באזור הקריות, אלו שמרותקים לבית, ללכת לראות מה קורה איתם, מה הצרכים שלהם. אני מתנדבת גם במטה החירום של קריית ביאליק. בנוסף נתבקשתי על ידי אדריאן לוינגר להיות נציגה של בית החולים רמב"ם בעמותת גמלאי המדינה. זה ממלא לי את הזמן".

פיתחת תחביבים בזמן הפנוי שנוצר לך?

"אין כל כך הרבה זמן לקרוא למעט העיתון היומי, אני הולכת פעמיים בשבוע לחוג התעמלות, אני יוצאת לטיולים של העמותה בארץ ובעולם. בנוסף אני גם יוצאת לטיולים בעולם באופן עצמאי, הולכת להרצאות שמעניינות אותי, כל יום מלא מהבוקר עד הערב. אני עסוקה".

"גייסתי המון גמלאים ואני חושבת שהעמותה מאוד דואגת לחברים שלה בתחומים רבים ובאכפתיות שאינה יודעת גבולות. אני תמיד נעזרת בצוות המקסים כשצריך משהו ואני חושבת שהעמותה בראשות המנכ"ל אהוד סרפיאן זה דבר גדול. אני חושבת שהיא עושה רבות למעננו הגמלאים"



"באותם ימים לא חשתי בזה. על כל פנים, עבודת האחות היום שונה לגמרי - אז היינו יותר קרובות למיטת החולה ועסקנו יותר במה שנקרא טיפול פרטני עם החולה. היום האחיות יותר קרובות למחשבים, עובדות המון עם הניירת"

מהי חשיבות העמותה לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית בעינייך?

"הגעתי לעמותה אחרי ההיכרות שלי עם אחד הפעילים הבולטים, דוד גליק, ומאז אני פעילה מאוד לגיוס גמלאים לעמותה. גייסתי המון גמלאים ואני חושבת שהעמותה מאוד דואגת לחברים שלה בתחומים רבים ובאכפתיות שאינה יודעת גבולות. אני תמיד נעזרת בצוות המקסים כשצריך משהו ואני חושבת שהעמותה בראשות המנכ"ל אהוד סרפיאן זה דבר גדול. אני חושבת שהיא עושה רבות למעננו הגמלאים".

מה תאחלי למדינה לרגל חגיגות ה - 70 שלה?

"אני מקווה לשלום ולשקט, היתר יבוא מאליו כי המדינה משגשגת והשלום הוא מצרך ראשוני, ואני מקווה ומייחלת שסוף כל סוף נוכל לשבת בשקט במדינה הזו. אני במתח מהנכדים שלי שקיוויתי שכבר לא יהיו בצבא כשיגדלו, זה מכניס אותי לחרדה כל הזמן. מקווה שנוכל להמשיך לבנות את המדינה שלנו. לעמותה אאחל המשך פעילות פורה, שרק תצליח בכל ושתמשיך לפעול למען הגמלאים".

טעים לפסח

מאת: אמונה בוארון

דג לברק עם ירקות



המצרכים הדרושים:

3 פלטים של דג לברק, 2 כפות מיץ לימון טרי, 1/2 כפית מלח, 2 כפות שמן, 4 שיני שום קצוצות, 1/2 כוס עגבניות שרי, 1 פלפל אדום, 1 פלפל ירוק, 1 פלפל צהוב - חתוכים לרצועות, 1/2 כוס בצלצלים קטנים

אופן ההכנה:

לפזר על הדג מלח ומיץ לימון, להניח בצד 10 דקות, לנגב ולטגן בשתי כפות שמן כשצד העור נמצא למטה, לטגן 2 דקות מכול צד או עד שמשחים, להוציא ולהניח בצד, לערבב את כול הירקות עם השמן להניח על המחבת, לטגן תוך כדי ערבוב עד שהירקות מתרככים, להעביר לכלי הגשה ולהניח את הדג על הירקות, לקשט בפטרוזיליה קצוצה, 3 כפות שמן, 2 כפות כוסברה קצוצה או פטרוזיליה, 1/2 כפית מלח, 1/4 כפית פלפל שחור, 1/4 כפית קארי.

שוקי הודו ברוטב חרדל ודבש



המצרכים הדרושים:

6 שוקי הודו או לפי מספר הסועדים, לבקש מהקצב לחתוך את העצם, 1/4 כוס שמן, 1 כפית חרדל, 1 כף דבש,1 כף רוב סויה, 1/2 כפית קארי, 1 כף רוטב צ'לי, מלח, פלפל שחור גרוס לפי הטעם.

אופן ההכנה:

לטגן במעט שמן את השוקיים, לפזר עליהם מעט מלח ופלפל גרוס, בקערה לערבב את השמן עם כול התבלינים, להוסיף את השוקיים ולהשרות לכמה שעות, להעביר לתבנית אפיה ולכסות בנייר כסף, להכניס לתנור בחום של 180 מעלות לחצי שעה, להוריד את נייר כסף ולהמשיך עוד 20 דקות בתנור.

עוגת שוקולד לפסח



המצרכים הדרושים:

2 כוסות קמח תופח לפסח, 3 כפות קקאו, 3 כפות אבקת שוקולית, 2 סוכר וניל, 1כוס קוקוס, 1/2 כוס קמח שקדים,2 כוסות סוכר, 4 ביצים, 3/4 כוס שמן, 1 כוס מים חמים לבלילה, 1 כוס מים חמים עם כפית נס קפה חם, כדי להרטיב את העוגה, קרם גנאש: 200 גרם שוקולד מריר חלב עם קופסת שמנת מתוקה, לחמם את השמנת במיקרו 3 דקות ולהמיס בה את השוקולד למרקם חלק.

אופן ההכנה:

לערבב את המצרכים היבשים בקערה, לבחוש את הביצים והשמן, להוסיף לקערה ולבחוש ביחד עד שמתקבלת עיסה חלקה, להוסיף את המים החמים בהדרגה, להעביר לתבנית מס' 26 משומנת ומקומחת, לאפות בחום 180 במשך 35 דקות, כאשר העוגה חמה לשפוך את הנס קפה מעל, לקרר היטב ולצפות בקרם, לקשט כיד הדמיון.

הטבה במשען

לחברי עמותת גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית



במסגרת סיכום בין עמותת גמלאי המדינה למשען, חברי העמותה יוכלו ליהנות מ**הנחה בת 10%*** על כל העלויות (פיקדון או דמי כניסה ואחזקה חודשית).

בנוסף, יוענקו, בסבסוד העמותה, ארוחות צהרים חינם במשך 6 חודשים, מקרר ומכשיר טלוויזיה בדירה.

משען כרמל / משען גבעתיים / משען אפעל / משען לב חולון / משען ירושלים
משען באר שבע / משען ברודצקי - רמת אביב / משען אפקה / משען פיכמן - רמת אביב

לתיאום פגישה התקשרו ל - **03-7192683**

www.mishan.co.il חפשו אותנו בפייסבוק

משען
עברתי דירה, נשארתי בבית

ההסתדרות
ביחד, בשבילך

עמותת גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית

*למעט ברודצקי ואפקה, שם תינתן הנחה של 5%, למצטרפים חדשים לדיור המוגן, אין כפל מבצעים, בתוקף עד 30.6.2018, ההטבה תינתן גם למצטרפים חדשים שאינם חברי הסתדרות".

מטיילים ונהנים

גמלאי המדינה ממשיכים ליהנות ולטייל ברחבי הארץ בנופשים, טיולים חד יומיים, בימי פינוק, בהצגות, מופעים ובהרצאות מעניינות בקתדרות ברחבי הארץ.


טיול בדרום אדום




טיול בבקעת הירדן


נופש בים המלח


הצגה פשוט לאהוב


נופש בים המלח



יום כיף בחמי געש

זנזיבר וטנריף









השנה הוספנו לנופשים בחו"ל יעדים אקזוטיים וקסומים. האי טנריף הידוע בקרנבל הססגוני שלו וזנזיבר, אחד מהאיים היפים בעולם, עם חופים עוצרי נשימה.



מפגש קבוצה והרצאה על אפריקה לקראת הנסיעה לזנזיבר





טנריף



הרמת כוסית לפסח

הרמת כוסית לחג הפסח התקיימה באולמי "שמש אדומה". הגמלאים נהנו ממופע בידור של הבדרנית דינה אור, ארוחת צהרים וקיבלו שי לחג. כיבדו אותנו בנוכחותם יו"ר הסתדרות עובדי המדינה - מר אריאל יעקובי שברך את הגמלאים בברכת חג שמח, עו"ד אהוד סרפיאן - מנכ"ל עמותת גמלאי המדינה ויו"ר ועד עובדי משרד הבריאות - מר ניסים לוי.



יו"ר הסתדרות עובדי המדינה, מר אריאל יעקובי



מנכ"ל עמותת הגמלאים, עו"ד אהוד סרפיאן









כנס עובדי רווחה

לאחרונה התקיים כנס לעובדי רווחה ממשרדי הממשלה, לחיזוק הקשר ולהמשך שיתופי פעולה פוריים. עובדי הרווחה שמעו הרצאה מרתקת מנציג משרד הבריאות, מר עבדאללה זועבי והשתתפו בסדנת תקשורת.



Happy Purim

מסיבת פורים לגמלאים התקיימה השנה באולמי "דימול פלטינום". הגמלאים נהנו מתחרות תחפושות נושאת פרסים, מופע שירה של שרהל'ה שרון, מסיבת ריקודים, תמונות מגנט ועוד הפתעות. כיבדו אותנו בנוכחותם יו"ר הסתדרות עובדי המדינה - מר אריאל יעקובי, מנכ"ל העמותה - עו"ד אהוד סרפיאן והמשנה למנכ"ל המוסד לביטוח לאומי - מר רמי גראור.







יו"ר הסתדרות עובדי המדינה, מר אריאל יעקובי



מנכ"ל עמותת גמלאי המדינה, עו"ד אהוד סרפיאן









כנס נשים 2018

כ-1000 גמלאיות השתתפו בכנס נשים בסימן "העוצמה הנשית" במלון קלאב הוטל אילת. בדרכן למלון ובדרך חזרה הביתה טיילו הגמלאיות באתרים שונים והתכבדו בארוחת בוקר וכיבוד קל. במהלך שהותן במלון נהנו הנשים מהרצאות, מופעי בידור, שירת נשים המונית עם יוני רועה ומופע מרכזי עם הזמר ליאור נרקיס. היה מהנה במיוחד.











מנכ"ל עמותת גמלאי המדינה, עו"ד אהוד סרפיאן מודה לעובדות העמותה












נופשים ונהנים
עם עמותת גמלאי המדינה
2018
כנס נשים
"חגיגת העוצמה הנשית"







עמותת גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית

עמותת גמלאי המדינה גאה להציג
לחצן מצוקה ושירות רפואי במחיר מסובסד של 20 ₪ לחודש
התקנה בבית הלקוח חינם

ביטחון אישי ורפואי 24 שעות

אנו **בעמותת "גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית"** שוקדים כל העת על מנת לדאוג לכל חברינו. בד ובד עם פעילויות רבות ומגוונות החלטנו לפנות אליכם - **גמלאים יקרים שלנו** ולהציע לכם את תוכנית השירותים של **חברת מוקד אנוש** ייחודית ומסובסדת ע"י העמותה אשר תעניק לכם את העצמאות והביטחון להמשיך לחיות בביתכם.



גמלאי המדינה מצטרפים לתוכנית **"נשארים לגור בבית בטוח ומוגן"** ומקבלים:

חיבור למוקד מאייש 24/7 המנוי מחובר לחברת מוקד אנוש הממוחשב ומאויש על ידי צוות מנוסה, אנשי מקצוע ואנשי רפואה, אשר מעניקים שירות 24 שעות ביממה כל ימות השנה.



הזמנת רופא עד הבית - בהשתתפות עצמית של 25 ₪ בלבד לביקור
ייעוץ רפואי טלפוני ע"י רופא - ללא תשלום
פינוי באמבולנס רגיל/ נט"ן בהחזר מלא - באישור רופא החברה מבית הלקוח.
הפניה למיון - במידת הצורך ע"י רופא החברה



מכשיר קריאה חכם המחובר על קו הטלפון בנוסף ללחצן אלחוטי עמיד במים, המאפשר דיבור ושמיעה עם המוקד מכל מקום בבית.



חיבור למוקד באמצעות אפליקציה - באמצעות הטלפון הנייד לעזרה ואיתור מיקום מכל מקום בארץ (GPS).
שירותי חרום בטחוניים - משטרה, מכבי אש ועוד.
איתור בחרום ובשגרה - קרובי משפחה, שכנים וכו'

שירותים לבית - הזמנת בעלי מקצוע בתשלום מוזל לנותן השירות
מוקד אוזן קשבת

התוכנית מסובסדת על ידי עמותת גמלאי המדינה בעלות הצטרפות 20 ₪ לחודש בלבד (240 ₪ לשנה)

התקנה חינם

להצטרפות וקבלת פרטים נוספים 1-700-700-113

או השאירו פרטים ונחזור אליכם בהקדם בכתובת האינטרנט

www.mokedenosh.co.il/GM

טופס רישום לפעילות
גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית

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 אודותיי, בהתאם לחוק הגנת הפרטיות תשמ"א 1981 . הנני מסכים לקבל חומר פרסומי. הבקשה בתוקף עד למתן הודעה אחרת ממני ובכתב .

שם משפחה:			
שם פרטי:			
תעודת זהות:			
מין (הקף/י בעיגול)	**זכר / נקבה**	**תאריך לידה:** _____/_____/_____	
כתובת:	**עיר:**		
	רחוב:	**מס:**	
	ת.ד. :	**מיקוד :**	
טלפון:	**בית:**	-	
	נייד:	-	
דוא"ל : (אותיות דפוס)	@		
מקום עבודה לפני פרישה		**תאריך פרישה:** חובה לציין	
שם האירוע :	מקום:		
מתאריך: _____/_____/_____	עד תאריך: _____/_____/_____		
משתתף 1	**גמלאי / נלווה**	**משתתף 2**	**גמלאי / נלווה**
שם מלא:		**שם מלא:**	
תעודת זהות:		**תעודת זהות:**	
טלפון:		**טלפון:**	
מחיר :		**מחיר:**	
סה"כ לתשלום :			

שם בעל הכרטיס: _____ ת.ז. _ _ _ _ _ _ _ _ _

מספר כרטיס אשראי: _____/_____/_____/_____

תוקף הכרטיס: _____/_____ **שלוש ספרות בגב הכרטיס** חובה!!!: _____

סה"כ לתשלום: _____ ₪ (תשלומים בקרדיט בלבד מ-3 ומעלה)_____

תאריך: _____ חתימת המשלם: _____

**** יש להקפיד על רישום מלוא פרטי האשראי. טופס שלא ימולא כראוי לא יאושר**
***ברישום ראשוני לעמותה יש לצרף תלוש שכר**
***בהזמנות לחו"ל חובה לצרף צילום דרכון עם ציון שם היעד**

רחוב לוין אפשטיין 31 רחובות , מיקוד 7646109, טלפון: 08-9161002 פקס: 08-9161004



קלאב הוטל אילת
21-24/10/18 | ימים א'-ד'

הכנס השנתי



מופע מרכזי:

אייל גולן

מארח את

דיקלה



מחיר גמלאי: 390 ₪
מחיר נלווה: 1,590 ₪



- הרצאות
- מופעים
- שלל הפתעות

איסוף: חיפה, תל- אביב, ירושלים, ראשון לציון, באר שבע

חצי פנסיון

סיום הרשמה: 20.9.18

ABUDY DESIGN