הכל זהב

גליון 15 אוגוסט 2020

הקרן לגמלאי המדינה
בפנסיה תקציבית
כוחנו באחדותנו

טיולים חד יומיים עמ' 7
נופשים בארץ עמ' 10
ימי כיף עמ' 16






ההסתדרות
הסתדרות עובדי ציון בישראל

תוכן עניינים

ברכה ודברי פתיחה..... 3
הנחיות לרישום לפעילויות..... 4
מידע כללי..... 5
ברכת יו"ר ההסתדרות, ארנון בר-דוד..... 6
טיולים חד יומיים..... 7-9
אירועים לשארים..... 10
קתדרות..... 11
נופשים בארץ..... 12-15
כנס סיום שנה..... 16
כנס נשים..... 17
ימי כיף ופינוק..... 18
הצגות..... 19
הרמת כוסית לחנוכה..... 21
צוואה – הכן עתידך הכלכלי והבטח את יקירך..... 22
ייפוי כח מתמשך..... 23
תקופת התבונה..... 24-25
זוכרים שש בתקופת הקורונה..... 26-27
לב פתוח בימי סגר..... 28-29
תמונות מאירועי העמותה..... 30-33
טופס רישום לפעילות העמותה..... 35

הורידו את האפליקציה שלנו
http://onelink.to/23b9hk

Download from Google Play | Download on the App Store

בקרו אותנו בפייסבוק
גם - הקרן לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית
www.facebook.com/agamnpo

כתובתנו: פרופ' הלל וחנן אופנהיימר 10, קומה 2, רחובות
קבלת קהל ומענה טלפוני בימים א'-ה' בין השעות 08:30-16:00
טלפון: 08-9161002 | פקס: 08-9161004 | מייל: gimlaim@a-gam.co.il

סניף חיפה גמלאי המדינה | בנין ההסתדרות - ויצמן 41, קרית ביאליק
קבלת קהל ומענה טלפוני בימי ה' בין השעות 09:00-11:30, טלפון: 04-8723096

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.

זכויות יוצרים
אנו מכבדים זכויות יוצרים ועושים מאמץ לאתר את בעלי הזכויות בצילומים המגיעים לידינו.אם זיהיתם בפרסומים צילום שיש לכם זכויות בו, אתם רשאים לפנות אלינו ולבקש לחדול מהשימוש, באמצעות כתובת המייל:
gimlaim@a-gam.co.il

עיצוב גרפי והפקה: גיל גרופ
עורכת: הילה כרמלי

חברות וחברי העמותה היקרים,

התחלנו את שנת 2020 עם תכנונים ותוכניות רבות ומגוונות לכל השנה וניצבנו בפני אתגר – מגפת הקורונה שהכתה בכל העולם ואף גבתה חיי אדם.
המצב אילץ אותנו להסתגר בגפינו בין דלת אמותינו רחוק מיקירינו ושגרת חיינו.
בצר לנו, נאלצנו לבטל ולדחות את האירועים הרבים שתוכננו, פתחנו מוקד חירום, שמחנו להיות לעזר ולקשב למי מכם שהתקשר או לעשרות אלפי הגמלאים שלנו שהתקשרנו לעודד, לתמוך ולחזק ויצאנו מחוזקים מהשיחות שכן אתם סלע קיומנו, חזקים ואופטימיים.
כעת, אנו מנסים לחזור לשגרה ולחדש את הפעילות כמו שאנו יודעים עם אירועים רבים, חדשים ומשופרים עם תכנים מגוונים ומעשירים והכל למענכם.
הקורסים המגוונים שהוספנו הינם מנוף להעצמה והעשרה אישית של כל אחת ואחד מכם ואנו נמשיך למלא את זמנכם הפנוי בימי כיף, הרצאות, הצגות, מופעי בידור, כנסים ונופשים בארץ.
הוספנו והגדלנו נופשים בתקופת החגים בכדי שלא תהיו לבד ו/או שתוכלו לצאת עם בני המשפחה במחירים האטרקטיביים שלנו.
הקתדרות שלנו עם מיטב המרצים פורחות ברחבי הארץ ופתחנו סדרות של הרצאות. לבקשתכם הגדלנו את הכמות ומגוון הטיולים החד יומיים והוספנו תכנים ופעילויות לנופשים.
השנה לראשונה השארים מצטרפים לפעילות העמותה ויוכלו ליהנות מהפעילות המגוונת של העמותה.
אנחנו מבקשים להודות למאות המתנדבים מרחבי הארץ על הפעילות המבורכת שלהם בתקופת הקורונה ולאורך השנה. אנחנו מקבלים מאות מכתבי תודה וזה מחמם לנו את הלב.
אנחנו שמחים לתגובות שלכם בעניין הייעוץ המשפטי ובעקבות ההישגים וההצלחה הגדולה אנחנו ממשיכים להעניק את הליווי והייעוץ המשפטי בנושאים: מיצוי זכויות - ביטוח לאומי, ודיני משפחה -צוואות ירושות וייפוי כח מתמשך.
לקראת סוף השנה נקיים את הכנס השנתי עוצמתי וגדול, כנס נשים מושקע, מסיבת סוף שנה באילת והרמות כוסית לחנוכה.



אריאל יעקובי
יו"ר הסתדרות עובדי המדינה



עו"ד אהוד סרפיאן
מנכ"ל הקרן לגמלאי המדינה



שמוליק מזרחי
יו"ר הסתדרות הגמלאים

הנחיות כלליות

- הפעילות המפורטת בחוברת זו מיועדות 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.
- המחירים המפורסמים הינם ליחיד בחדר זוגי.
- "מחיר גמלאי" המפורסם בחוברת זו הינו לאחר סבסוד של גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית ובכפוף לזכאות.
- הרישום לאירועים מתבצע באמצעות "טופס רישום לפעילות" מלא. יש להקפיד על מילוי כל הפרטים וחתימה במקומות הנדרשים.
- **את טופס הרישום יש להעביר לשרות הלקוחות באמצעות פקס שמספרו 08-9161004, או בדוא"ל: gimlaim@a-gam.co.il**
- באחריות הנרשם לוודא הגעת הזמנתו ורישומו לאירוע המתבקש. נרשם שלא הסדיר תשלום מסיבה כלשהי, לא יוכל להשתתף באירוע. משלוח הקבלה אינו מהווה אישור קבלה ו/או רישום לאירוע.
- עמית שירשם לטיול ללא שותף לחדר ישלם עבור חדר יחיד בהתאם לתעריף שבחוברת. ככל שיבקש העמית, תסייע לו העמותה במציאת שותף אך אין היא מתחייבת שתוכל למצוא כן, ובכל מקרה היא לא תהיה אחראית להתאמת השותפים.
- היה ואחד השותפים לחדר יבטל את רישומו לטיול או יבקש לעבור חדר, יחויב השותף שנותר בחדר בתשלום עבור חדר יחיד, אלא אם כן מצא שותף אחר לחדר. בכל מקרה העמותה לא תהיה אחראית ולא תישא בתשלום כלשהו בגין כך.
- התשלום באמצעות כרטיס אשראי בלבד ובאחריות הנרשם למלא 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 המזמין לבדוק את פרטי הזמנתו. הזמנה שבוצעה תקפה ולא יינתן זיכוי/ביטול בדבר טענה שחלה טעות בהזמנה.
- מספר המקומות מוגבל, הרישום לפעילות על בסיס כל הקודם זוכה ו/או עד לתאריך סיום ההרשמה.
- "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.
- קיום האירוע מותנה במינימום נרשמים.
- מידע עדכני ורלוונטי קיים באתר האינטרנט בכתובת: **www.a-gam.co.il**

זכויותיכם בעמותת הקרן לגמלאי המדינה

· החברות בעמותה 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 קלנדארית.
· הזכאות לסבסוד נופש בחו"ל - אחת לשנתיים.
· הזכאות לסבסוד הנופשונים בארץ ובחו"ל מותנית בכך שהגמלאי פרש לגמלאות לפחות שנתיים קודם להזמנה. גמלאי אשר פרש לפני פחות משנתיים יהיה זכאי לפעילויות החד יומיות.
· הזכאות לסבסוד טיול חד יומי - 2 פעילויות בשנה.
· 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. פתיחת נקודות איסוף מותנית במינימום נרשמים.**
- **מסלולי הטיולים מתארים את אתרי הביקור, אך לא בהכרח את כיוון הנסיעה ו/או סדר הימים. ייתכנו שינויים בסדרי הביקורים והלינות.**
- **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.**
- **בנופשים לחו"ל אין אוכל כשר בטיסות ובבתי המלון, אלא אם צוין אחרת.**
- **ייתכנו שינויים במועדי הטיסות.**
- **בנופשים לחו"ל באחריות הנוסע לשאת דרכון ישראלי תקף ל-6 חודשים לפחות ממועד החזרה ארצה.**
- **באחריות הנוסע לוודא כי אין מניעה ליציאתו מהארץ וכי אין מניעה לכניסתו לארץ היעד.**
- **ליוצאים לחו"ל, יש להתעדכן בנושא החיסונים הנדרשים ליעד בהתאם להנחיות הרופא המטפל או לשכות הבריאות.**
- **בנסיעות לחו"ל - ביטוח נסיעות חובה! מומלץ לרכוש ביטוח הכולל סעיף ביטול נסיעות.**
- **העמותה שומרת לעצמה את הזכות להחליף ו/או לשנות מסלול של טיול.**

תנאים ואחריות

עמותת "הקרן גמלאי 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 ידה.

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.

תנאי ביטול

ביטול הזמנות בארץ:
מאישור ההזמנה ועד 21 יום לפני מועד היציאה, יחולו דמי ביטול בסך 100 ₪ המהווים דמי טיפול ורישום.
מ-21 יום עד 7 ימים לפני מועד היציאה, יחולו דמי ביטול בשיעור 50 % מהמחיר המלא (לפני סבסוד)
מ-7 ימים ועד למועד היציאה, יחולו דמי ביטול מלאים על פי המחיר המלא (לפני סבסוד).

ביטול הזמנות חו"ל:
תנאי הביטול הינם בכפוף לתנאי הספק, כפי המפורט בפרסום הטיול.
בכל מקרה של ביטול, ייגבו 100 ₪ המהווים דמי טיפול ורישום.

גמלאיות וגמלאים יקרים,

ההסתדרות, המציינת השנה מאה להקמתה, היא הבית של העובדים בישראל, והבית הזה נשאר ביתכם גם כאשר אתם פורשים לגמלאות. אנו בהסתדרות מחויבים להחזיר את כבודם של הגמלאים לראש סדר העדיפויות החברתי והלאומי, מתוך תפיסה לפיה חוסנה של חברה נגזר מהדאגה לציבור גמלאיה. בתחילת השנה התחייבתי שזוהי תהיה שנת הגמלאים בהסתדרות, קיבלנו על עצמנו להתמקד בשיפור מצב הגמלאים לרבות טיפול בקצבאות הקשישים, גיל הפרישה וקרנות הפנסיה. משבר הקורונה שינה סדרי עולם ואילץ אותנו להתמודד עם מאות אלפי מובטלים, משק בקריסה ואתגרים חדשים ולא מוכרים. על אף כל זאת, לא ניסוג מהבטחתנו ונעשה הכל לעמוד ביעדים שהצבנו לפנינו.

תוך הקפדה על ההנחיות ומתוך דאגה לבריאותכם, ההסתדרות תמשיך להציע ולפתח מגוון רחב של פעילויות תרבות ופנאי עבורכם: מטיולים והרצאות במכללות הפרוסות מצפון ועד דרום, דרך מועדון ההטבות הצרכני "ביחד בשבילך" ומועדון "עובדים בריא" שיסייע לכם לשמור על אורח חיים בריא ולהנות מצבירת הטבות.

בהזדמנות אבקש להודות ליו"ר הסתדרות עובדי המדינה ויו"ר עמותת גמלאי המדינה ידידי אריאל יעקבי, למנכ"ל העמותה עו"ד אהוד סריפאן ולעובדיה, על פועלם ותרומתם למענכם - האזרחים הוותיקים גמלאי שירות המדינה.



שלכם ובשבילכם,

יו"ר ההסתדרות
ארנון בר דוד

סליחות בגליל העליון

פקיעין וצפת

יום ד' | 23/9/2020



מחיר גמלאי
69 ₪

מחיר נלווה: 99 ₪
נקודות איסוף: חיפה, קריות
סיום הרשמה: 23.8.20
החברה המבצעת: שחר ישראל

הטיול כולל:
הסעה מנקודת האיסוף מדריך בכיר כניסה לאתרים ארוחת צהריים

מסלול הטיול:
הפסקת בוקר עצמאית
מערת הרשב"י בפקיעין.
בית הכנסת העתיק בפקיעין.
המעיין וכיכר השוק.
ארוחת צהריים בשרית כשרה בחורפיש.
בית הכנסת האר"י האשכנזי בצפת.
בית הכנסת הספרדי אבוהב בצפת – שירת סליחות.
מנהרת הרובע היהודי בצפת.
בית הכנסת יוסף קארו צפת.

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | לפרטים: 08-9161002 | להרשמה: 08-9161004 | gimlaim@a-gam.co.il

באר שבע שלא הכרתם

יום טיול בבירת הנגב של ישראל

יום ד' | 21.10.2020



מחיר נלווה: 99 ₪

נקודות איסוף:
ירושלים, נתניה, תל-אביב
סיום הרשמה: 17.09.20
החברה המבצעת: שחר ישראל

הטיול כולל:
הסעה מנקודת האיסוף
מדריך בכיר
כניסה לאתרים
ארוחת צהריים

מסלול הטיול:
הפסקת בוקר עצמאית
מוזיאון האנט"ק ובית הקברות הבריטי.
גן אלנבי.
העיר העתיקה של באר שבע.
בית השיח' פריח אבו מדין.
הפסקת צהריים בגן הטכנולוגי עומר.
אנדרטת חטיבת הנגב.
פרויקט ואדי עתיר –
כולל קפה וכיבוד

טיול מזמר אל מושבות הברון

זיכרון יעקב ובנימינה

יום ד' | 18.11.2020



מחיר נלווה: 99 ₪

נקודות איסוף:
אשקלון, נהריה, רחובות, ראשון לציון
סיום הרשמה: 15.10.20
החברה המבצעת: שחר ישראל

הטיול כולל:
הסעה מנקודת האיסוף
מדריך בכיר ומנוסה
כניסה לאתרים
ארוחת צהריים

מסלול הטיול:
הפסקת בוקר עצמאית בפארק חדרה
גני הנדיב
מרכז מבקרים של קהילת "בית אל"
(מפעל מסיכות אב"כ)
סיור ברחוב המייסדים בזיכרון יעקב
ביקור במוזיאון נילי בבית שרה
אהרונסון
ארוחת צהרים בשרית כשרה בחדר
האוכל בשדות ים
סיור בבנימינה, "בעקבות אהוד מנור"

טיול ירושלמי מוסיקלי

לכבוד החנוכה

2.12.2020



מחיר נלווה: 99 ₪

נקודות איסוף:
קריות, חיפה, באר שבע
סיום הרשמה: 2.11.20
החברה המבצעת: שחר ישראל

הטיול כולל:
הסעה מנקודת האיסוף
מדריך בכיר
כניסה לאתרים
ארוחת צהריים

מסלול הטיול:
הפסקת בוקר עצמאית .
ביקור מוסיקלי במוזאון חצר הישוב
הישן.
סיור רגלי ברובע היהודי.
ארוחת צהרים במכון ואן ליר.
סיור בשכונת אוהלי יעקב
(בתי ברוידא)-סיור חנוכיות.
שכונות אוהל משה ומזכרת משה
(בקור בבתי הכנסת וסיור חנוכיות).
מאפיות הסופגניות בנחלאות
החרדיות.

טעמים, שווקים וכנסיות לקראת כריסמס

נצרת וסביבותיה

23.12.2020



מחיר נלווה: 99 ₪

נקודות איסוף:
חדרה, פרדס חנה, תל-אביב, חולון, בת ים
סיום הרשמה: 23.11.20
החברה המבצעת: שחר ישראל

הטיול כולל:
הסעה מנקודת האיסוף
מדריך בכיר
כניסה לאתרים
ארוחת צהריים

מסלול הטיול:
הפסקת בוקר עצמאית .
נצרת : כנסיית המעיין/באר מרים.
כנסיית הבשורה.
סיור טעימות בשוק נצרת.
ארוחת צהרים בקבוץ לביא.
כפר כנא: כנסיית החתונה, שווקים.

שארים

	**טיול חד יומי**	תאריך: 21.10.2020	יום: ד'	סיור לבאר שבע	איסוף: ירושלים, תל אביב, נתניה	פרטים מלאים בעמוד 8	מחיר: 84 ₪
	**יום כיף**	תאריך: 25.10.2020	יום: א'	חמי געש	איסוף: קריות, חיפה, פרדס חנה, חדרה, תל-אביב, חולון, בת ים, ראשון לציון, רחובות, אשקלון, באר שבע, ירושלים	פרטים מלאים בעמוד 18	מחיר: 75 ₪
	**כנס שנתי**	תאריך: 8-12.11.2020	ימים: א-ה	קלאב הוטל אילת	איסוף: צפת, נהריה, עכו, קריות, חיפה, פרדס חנה, חדרה, נתניה, תל אביב, חולון, בת ים, רחובות, ראשון לציון, אשקלון, באר שבע, ירושלים.	פרטים מלאים בעמוד אחורי	מחיר: 1,400 ₪
	**נופשון**	תאריך: 22-26.11.2020	יום: א'-ה'	הוד המדבר ים המלח	איסוף: תל אביב, חולון, בת ים, ראשון לציון , רחובות	בסיס ארוח: חצי פנסיון סיום הרשמה: 1.10.2020	מחיר: 1,370 ₪
	**טיול חד יומי**	תאריך: 2.12.2020	יום: ד'	ירושלמי מוסיקלי לכבוד חנוכה	איסוף: קריות, חיפה , באר שבע	פרטים מלאים בעמוד 9	מחיר: 84 ₪
	**כנס סיום שנה**	תאריך: 20-24.12.2020	יום: א'-ה'	מלון אריאה אילת	איסוף: ירושלים, תל אביב, באר שבע, נהריה, קריות, חיפה	פרטים מלאים בעמוד 16	מחיר: 1,140 ₪
	**הרמת כוסית חנוכה**	תאריך: 9.12.2020	יום: ד'	אולמי הדרייה האומן 2 ירושלים	איסוף: הגעה עצמית	פרטים מלאים בעמוד 21	מחיר: 90 ₪

*במהלך שנה קלנדרית השארים רשאים להשתתף פעם אחת בלבד בכל סוג של פעילות שפורסמה עבורם.

זמן אקדמיה / הרצאות לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית

קתדרה תל אביב

יום שלישי משעה 10:00 עד 11:30
בית הוועד הפועל, רח' ארלוזורוב 93, קומה 7, תל אביב

08/09/20	**פרופ' תמר אלמור** | אושר ועושר: האם ילכו שניהם יחדיו
20/10/20	**נפתלי הילגר** | טיול בלבנון שכנתנו מהצפון
03/11/20	**גב' ענת שפרן** | קולנוע יפני כמראה חברותית ותרבותית
17/11/20	**ד"ר רז צימט** | איראן בין קורונה לבחירות בארה"ב
24/11/20	**זאב רילסקי** | אגן הים התיכון "שלולית של תרבויות"
01/12/20	**ד"ר מיכל יערי** | התמורות בסעודיה
05/01/21	**ד"ר עו"ד שמואל ברקוביץ** | המאבק על הר הבית והכותל המערבי בין ישראל לבין הפלשתינים.

קתדרה נשר

יום שלישי משעה 10:00 עד 11:30
היכל התרבות, דרך השלום 26, נשר

01/09/20	**ד"ר ינון שבטיאל** | מרד בר כוכבא במערות מפלט ומסתור
08/09/20	**משה פויסטרו** | וייטנאם חדש מול ישן
15/09/20	**עידן צ'רני** | מסע באנטרקטיקה
13/10/20	**עופר ניסים** | התמורות שישנו את חיינו בעקבות הגידול הדמוגרפי
27/10/20	**זאב רילסקי** | טוקיו בין מזרח למערב, כלכלה, אופנה ותחרות
03/11/20	**ד"ר אבי זלבה** | לחיות (כי אסור למות) בעיר הצפונית בעולם
17/11/20	**ד"ר מיכל יערי** | התמורות בסעודיה
01/12/20	**ד"ר מתן חודורוב** | כלכלה

מחיר להרצאה חד פעמית: גמלאי 25 ש"ח, נלווה: 35 ש"ח
התשלום בכרטיס אשראי בלבד
להרשמה: טל'. 08-9161002 פקס. 08-9161004 מייל. gimlaim@a-gam-co.il
** יתכנו שינויים / הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי

9-13.9.2020 | אריאה אילת



סופ"ש

ימים: ד'-א'
מחיר גמלאי: 885 ₪
מחיר נלווה: 2,285 ₪
איסוף: תל אביב, חולון, בת ים, באר שבע
סיום הרשמה: 9.8.20

17-21.9.20 | הוד המדבר ים המלח



ראש השנה

ימים: ה'-ב'
מחיר גמלאי: 1,185 ₪
מחיר נלווה: 2,585 ₪
איסוף: ירושלים
סיום הרשמה: 17.8.20

1-4.10.20 | גולדן קראון נצרת



ערב סוכות

ימים: ה'-א'
מחיר גמלאי: 200 ₪
מחיר נלווה: 1,600 ₪
איסוף: תל אביב, בת ים
סיום הרשמה: 31.8.20

4-8.10.20 | גולדן קראון נצרת



חול המועד סוכות

ימים: א'-ה'
מחיר גמלאי: 655 ₪
מחיר נלווה: 2,055 ₪
איסוף: נתניה, חדרה, פרדס חנה
סיום הרשמה: 31.8.20

11-14.10.2020 | בית בגליל | חצור הגלילית



ימים: א'-ד'
מחיר גמלאי: 180 ₪
מחיר נלווה: 1,580 ₪
איסוף: באר שבע, אשקלון
סיום הרשמה: 6.9.20

25-29.10.20 | אחוזת אסיינדה | מעלות תרחישא



ימים: א'-ה'
מחיר גמלאי: 466 ₪
מחיר נלווה: 1,866 ₪
איסוף: ירושלים, חולון, בת-ים, ראשון לציון, רחובות
סיום הרשמה: 22.9.20

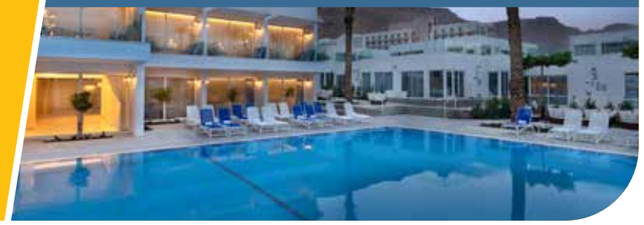
29-31.10.2020 | רות צפת



סופ"ש

ימים: ה'-שבת
מחיר גמלאי: 65 ₪
מחיר נלווה: 1,465 ₪
איסוף: ירושלים
סיום הרשמה: 13.9.2020

15-18.11.20 | מילוס ים המלח



ימים: א'-ד'
מחיר גמלאי: 50 ₪
מחיר נלווה: 1,110 ₪
איסוף: ירושלים
סיום הרשמה: 1.10.20

15-19.11.20 | הוד המדבר ים המלח



ימים: א'-ה'
מחיר גמלאי: 370 ₪
מחיר נלווה: 1,770 ₪
איסוף: נהריה, קריות, חיפה, ירושלים
סיום הרשמה: 1.10.20

15-19.11.2020 | רויאל ביץ אילת



ימים: א'-ה'
מחיר גמלאי: 1,185 ₪
מחיר נלווה: 2,585 ₪
איסוף: קריות, תל-אביב, ירושלים
סיום הרשמה: 1.10.20

15-19.11.20 | קראון פלאזה ים המלח



ימים: א'-ה'
מחיר גמלאי: 595 ₪
מחיר נלווה: 1,995 ₪
איסוף: חדרה, פרדס חנה, נתניה, תל אביב, באר שבע
סיום הרשמה: 22.9.20

22-25.11.2020 | בית בגליל | חצור הגלילית



ימים: א'-ד'
מחיר גמלאי: 180 ₪
מחיר נלווה: 1,580 ₪
איסוף: ירושלים
סיום הרשמה: 18.10.20

22-25.11.20 | קראון פלאזה אילת



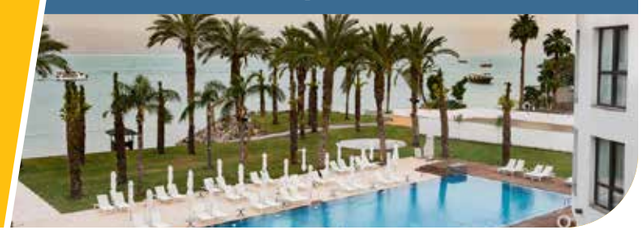
ימים: א'-ד'
מחיר גמלאי: 50 ₪
מחיר נלווה: 1,335 ₪
איסוף: פרדס חנה, חדרה, נתניה
סיום הרשמה: 15.10.20

22-26.11.20 | הוד המדבר ים המלח



ימים: א'-ה'
מחיר גמלאי: 370 ₪
מחיר נלווה: 1,770 ₪
איסוף: תל אביב, חולון, בת-ים, ראשון לציון, רחובות
סיום הרשמה: 1.10.20

6-9.12.20 | יו בוטיק כינרת



ימים: א'-ד'
מחיר גמלאי: 270 ₪
מחיר נלווה: 1,670 ₪
איסוף: ירושלים
סיום הרשמה: 20.10.20

13-16.12.20 | גולדן קראון נצרת

כולל כריסמס מרקט



ימים: א'-ד'
מחיר גמלאי: 50 ₪
מחיר נלווה: 1,365 ₪
איסוף: באר שבע, אשקלון, ירושלים
סיום הרשמה: 18.10.20

13-17.12.20 | הוד המדבר ים המלח

חנוכה



ימים: א'-ה'
מחיר גמלאי: 255 ₪
מחיר נלווה: 1,655 ₪
איסוף: חיפה, קריות, נהריה
סיום הרשמה: 18.10.20

27-30.12.20 | קראון פלאזה ים המלח



ימים: א'-ד'
מחיר גמלאי: 50 ₪
מחיר נלווה: 1,380 ₪
איסוף: חיפה, ירושלים, תל אביב
סיום הרשמה: 8.11.20

27-30.12.20 | הוד המדבר ים המלח



ימים: א'-ד'
מחיר גמלאי: 50 ₪
מחיר נלווה: 1,300 ₪
איסוף: באר שבע, אשקלון, ירושלים
סיום הרשמה: 8.11.20

31.12.20-3.1.21 | הוד המדבר ים המלח

סופ"ש



ימים: ה'-א'
מחיר גמלאי: 170 ₪
מחיר נלווה: 1,570 ₪
איסוף: אשקלון, באר שבע, נתניה, חדרה, פרדס, חנה
סיום הרשמה: 15.11.20



אריאה אילת	**גמלאי** ₪140	**נלווה** ₪1,540	**איסוף** קריות, חיפה, ירושלים, תל אביב, באר שבע, נהריה	
אסטרל מארים אילת	**גמלאי** ₪50	**נלווה** ₪1,220	**איסוף** ראשון לציון, רחובות, נתניה	
קלאב הוטל אילת	**גמלאי** ₪250	**נלווה** ₪1,650	**איסוף** צפת, נהריה, קריות, חיפה, פרדס חנה, חדרה, נתניה, תל אביב, חולון, בת ים, רחובות, ראשון לציון, אשקלון, באר שבע, ירושלים.	

סיום רישום 01.11.2020 | אירוח חצי פנסיון



תוכנית עשירה ומגוונת | שלל פעילויות והפתעות

קלאב הוטל אילת	**גמלאי** ₪275	**נלווה** ₪975	**איסוף** ירושלים, תל אביב, עכו, צפת, נהרייה, נתניה, חדרה, פרדס חנה, ראשון לציון, רחובות, אשקלון, באר שבע	
נפטון אילת	**גמלאי** ₪390	**נלווה** ₪1,090	**איסוף** קריות, חיפה, חולון, בת ים	

סיום רישום 01.11.2020 | אירוח חצי פנסיון | ההשתתפות מהווה ניצול / מימוש זכאות לטיול חד יומי

חמי געש
יום א' | 13.09.2020



מחיר נלווה: 300 ₪
כולל עיסוי, ארוחת צהריים והסעה

נקודות איסוף:
ירושלים
סיום הרשמה: 13.8.20

חמי געש
יום א' | 25.10.2020



מחיר נלווה: 120 ₪
כולל הסעה, שימוש במרחצאות וא. צהריים

נקודות איסוף:
קריות, חיפה, פרדס חנה, חדרה, תל-אביב, חולון, בת ים, ראשון לציון, רחובות, אשקלון, באר שבע, ירושלים
סיום הרשמה: 24.9.20

חמי געש
יום א' | 1.11.2020



מחיר נלווה: 300 ₪
כולל עיסוי, ארוחת צהריים והסעה

נקודות איסוף:
חדרה, פרדס חנה
סיום הרשמה: 8.10.20

חמת גדר
יום א' | 29.11.2020



מחיר נלווה: 120 ₪
כולל הסעה, שימוש במרחצאות וא. צהריים

נקודות איסוף:
צפת, כרמיאל, קריון, חיפה,פרדס חנה, חדרה, נתניה, תל אביב, חולון, בת ים, ראשון לציון, רחובות, ירושלים
סיום הרשמה: 25.10.20

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | לפרטים: 08-9161002 | להרשמה: 08-9161004 | gimlaim@a-gam.co.il



קשיש שרוצה לשמח את אשתו הזקנה שוכר את שירותיו של שחקן תיאטרון כדי שזה יגלם את נכדם שעזב את הבית לפני שנים רבות.
הסבתא, שלא יודעת שנכדה האמיתי התדרדר לפשע ומת, מקבלת באהבה את ה'נכד' שבינתיים הפך לאדריכל מצליח ונשוי באושר, ונדמה שהתוכנית של הסבא – השארת זיכרון בלתי נשכח בליבה של אשתו, עומדת להצליח.
אבל השחקן שרגיל לשחק על בימת התיאטרון ומגיע אל "בימת החיים" מגלה שהתפקיד הזה הולך להיות קשה הרבה יותר מכל 'אותלו' או 'המלט' שהוא יעשה אי פעם. כשהחיים האמיתיים מתערבבים בהצגה שרקח הסבא, לא תהיה ברירה וכולם יאלצו לבחור בין האמת הכואבת שהחיים מציעים לנו לבין הפנטזיה הקסומה שיכולה להעניק לנו האומנות.

קאמרי	אולם 2
כתובת: שדרות שאול המלך 19 תל אביב - הגעה עצמית	
מחיר גמלאי: 25 ש"ח	מחיר נלווה: 55 ש"ח
סיום הרשמה: 17.09.20	



אחרי עשרים שנות היעדרות, נאלץ ירמי לשוב למושב בו גדל עקב מות אביו, שם יפגוש מחדש את נינה, אהבת נעוריו שנישאה לאחיו.

הגעתו תפתח תיבת פנדורה שהייתה נעולה מעל שני עשורים, תציף אל פני השטח אהבות ישנות, ותעמת את כל בני הבית עם סודות שעומדים לשנות את חייהם.

תיאטרון הספרייה	אולם אהוד מנור
חיבת ציון 16 רמת גן - הגעה עצמית	
מחיר גמלאי: 20 ש"ח	מחיר נלווה: 40 ש"ח
סיום הרשמה: 25.10.20	

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | לפרטים: 08-9161002 | להרשמה: 08-9161004 | gimlaim@a-gam.co.il

גם אוזן קשבת



עמותת הקרן לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית מזמינה אותך להתנדב
במוקד הסיוע לליווי ותמיכה טלפונית של הגמלאים החברים בעמותה
בתקופת הקורונה ובכלל (אין צורך בהגעה למשרדי העמותה)

הקו החם – אוזן קשבת - מציע ליווי ותמיכה לגמלאים שלנו ולבני
משפחותיהם שהושפעו ממגפת הקורונה ובכלל.
על המתנדבים להיות בעלי אחריות, כושר הקשבה והכלה,
סבלנות וסובלנות.

הקו החם נותן מענה, בין אם הוא חד פעמי ובין אם יש רצון וצורך בקשר
תמיכתי מתמשך.

לפרטים נוספים ולהרשמה נא לשלוח שם מלא, מספר טלפון ותחומי עניין
למייל gimlaim@a-gam.co.il

"בואו לא נשאיר אותם לבד"

סבתא מבשלת



פרסים יקרי ערך למקומות הראשונים.

בימים של אי ודאות ואנו נדרשים להסתגר בבתים, אנו מחדדים את כישורי הבישול , משפרים מתכונים קיימים וממציאים חדשים.

עמותת גמלאי המדינה מזמינה אתכם לשלוח אלינו למייל gimlaim@a-gam.co.il מתכונים מקוריים ומוצלחים שלכם, שהמצאתם בתקופת הסגר.

הבשלנים עם המתכונים הכי מקוריים יוזמנו לתחרות בישול נושאת פרסים
חבר השופטים יורכב מנציגי העמותה וחבריה.

*התחרות תצולם ותועלה לדף הפייסבוק ולאתר העמותה

30 המתכונים המובילים יוכנסו לספר מתכונים של העמותה.

המתכון המנצח יפורסם במגזין הבא של העמותה.

*מיועד גם לגברים | סיום הרשמה 10.9.20

הרמת כוסית חנוכה

בלה איטליה



כולל ארוחת צהריים

תאריך: 07.12.2020 | יום ב'	תאריך: 09.12.2020 | יום ד'
שעה: 11:00	שעה: 11:00
מקום: אולמי קולוניה, המדע 18 רחובות	מקום: אולמי הדריה, האומן 2 ירושלים
מחיר גמלאי: 70 ש"ח | נלווה: 140 ש"ח	מחיר גמלאי: 60 ש"ח | נלווה: 120 ש"ח
איסוף: נתניה, תל-אביב, חולון, בת ים, אשקלון, באר שבע	הגעה עצמית

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | לפרטים: 08-9161002 | להרשמה: 08-9161004 | gimlaim@a-gam.co.il



צוואה

הכן עתידך הכלכלי והבטח את יקיריך

אהוד סרפיאן, עו"ד | מנכ"ל עמותת הקרן לגמלאי המדינה

כרמלה, גמלאית שלנו מפתח תקווה, עבדה במשך 37 שנה כמנהלת לשכה בבית משפט.
היא מתקשרת למשרדי העמותה ומבקשת לדבר עם אהוד המנכ"ל. הילה ניגשת אלי ומספרת שקיבלה שיחה מגמלאית שבוכה בטלפון ומבקשת לשוחח איתי. הילה מסבירה לי שהגמלאית במצוקה וזקוקה לעזרה דחופה. אני מתקשר אליה ואז כרמלה מסבירה לי, **"אהוד כמה שאתה צודק, דיברת איתנו על צוואות וירושות ואני עשיתי מזמן צוואה ושכחתי ממנה". כרמלה ממשיכה ומספרת "אני יוצאת ממשרד עוה"ד ששכרתי לייצג אותי בתביעה לפירוק שיתוף במקרקעין, אשר הגישו נגדי שני ילדי - בשר מבשרי, למכור את דירת המגורים בדרישה לקבל את חלקם בדירה (25%) - סכום שעומד על 1,000,000 ₪ ולי אין את הכסף הזה".**

כרמלה בת ה- 75, פנסיונרית שבשנים האחרונות ביזבזה את כל החסכונות שלה על רופאים לבעלה ועזרה לנכדים שלה ברכישת השכלה והיא מתקיימת מפנסיה וקצבת זקנה.
בעלה זאב נפטר לאחר התמודדות קשה בת שלוש שנים עם מחלת הסרטן. שנים בהן כרמלה וילדיה סעדו וטיפלו בו בכל כוחם אך לבסוף המחלה הכניעה אותו.

כרמלה מספרת לי כמה היא מיואשת מחוות הדעת שקיבלה מעורך הדין שלה אשר הסביר לה באופן ברור כי אין לה הגנה מפני תביעת ילדיה.
היא לא שיערה בחלומות הכי זוועתיים שלה שילדיה יבקשו לזרוק אותה מביתה בו היא חיה עם זאב בעלה ובו גידלה את ילדיה מעל 50 שנה.
היה זה חתנה של כרמלה, ליאור, בעלה של הבת הבכורה שדרש לקבל את חלקה של הבת בדירה וזו "שכנעה" את אחיה להצטרף לדרישה. כל תחנוניה של כרמלה לא הועילו ונפתחו הליכים משפטיים, בהם נדרשה כרמלה למכור את בית המגורים שלה ולהתחלק עם ילדיה או לשלם להם מיידית סך של 1,000,000 ₪ (סכום שכאמור לא היה בידיה).

לצערי, עוד בטרם התביעה התבררה, לקתה כרמלה בליבה ונפטרה. הרופאים אמרו שליבה נשבר. כרמלה נפטרה ממפח נפש וכאב לב עצום על אשר התרחש ועל אשר עוללו לה ילדיה.
חברות וחברים, היה לי חשוב להביא את סיפורה של כרמלה לפניכם - לכל אדם יש זכות לערוך צוואה ובה לצוות איך יתחלק רכושו ולקבוע מיהם יורשיו.
במקרה בו אדם אינו עורך צוואה, חוק הירושה קובע את אופן החלוקה של רכוש הנפטר .
זאב לא כתב צוואה ובכל פעם שכרמלה העלתה את העניין, זאב אמר שאין מה לדאוג מהילדים וכי הוא בטוח שכאשר מי מהם ילך לעולמו, זה שיוותר בחיים לא יתקל בבעיה מול הילדים.

מפח הנפש אשר הוביל למותה של כרמלה יכול היה להמנע אילו זאב וכרמלה היו עורכים צוואה הדדית, מסמך משותף לבני זוג בו הם קובעים כי עם פטירת אחד מהם, הנותר בחיים יורש את הנפטר. לאחר פטירת בן הזוג השני - הילדים יורשים. זהו מסמך פשוט וברור למניעת אירועים טרגיים.
אנחנו בעמותה מקבלים לא מעט פניות בעניין צוואות וירושות ואף לא פעם נתקלנו במקרים בהם גמלאים נקלעו למאבק למול ילדיהם בעניין הירושה ואנו מנסים לעזור בהפנייה לגורמים הנכונים.
ילדינו מתבגרים, מתחתנים והאינטרסים משתנים, הם מושפעים מבני זוגם ו/או מבעיות כלכליות - כידוע "כסף מעוור עיני חכמים".

המקרה של כרמלה אינו חריג כלל לצערי הוא חוזר על עצמו פעם אחר פעם. אל תדחו מניעת טרגדיות מהסוג הזה.
עשו צוואה היום- הבטיחו לעצמכם עתיד שקט.

*סיפור אמיתי של גמלאית שלנו - השמות והפרטים שונו למניעת זיהוי.



יפוי כוח מתמשך

קבע היום איך ומי ינהל עניינך – אם וכאשר חלילה לא תהא כשיר לכך

יוני בן 53, עובד משרד האוצר התנהל בעצלתיים במסדרונות ביהמ"ש עם ההליכון ששאל מיד שרה.

לפני כמה חודשים עוד ניהל מחלקה במשרד והעתיד נראה ורוד - אירוע מוחי שכמעט גרם למותו- גרם נזקים מוטוריים ומוחיים , כעת הוא בתהליך שיקום שאת סופו איש לא יודע לצפות .

בשל הפגיעה המוחית יוני לא מסוגל לנהל את ענייניו הכלכליים, הזכרון שלו נפגע והוא אינו מתמצא בזמן ובמקום, כך קבע הנוירולוג.

סכסוך קשה מתנהל ב-20 השנים האחרונות בין יעל אישתו לבין ילדיו מנישואיו הקודמים, מי ימונה כאפוטרופוס של יוני וינהל את רכושו. יעל היחידה שמטפלת בו אך ילדיו מנישואיו הקודמים רוצים שליטה על רכושו - הם אינם "סומכים" על יעל, אשר לאמונתם היתה הסיבה שיוני התגרש מאימם.

רכושו וכספו של יוני הוקפא, כך גם קצבאות ביטוח בריאות ואובדן כושר עבודה, עד אשר יוחלט מי ינהל את ענייניו הכספים - בינתיים - יוני זקוק לכסף ואינו יכול לדאוג לו וליעל ברמה היומיומית וגרוע מכך - נמנע מיוני טיפול רפואי חיוני הנחוץ לו בדחיפות לבריאותו .
בית המשפט רק החל דיוניו בעניין והחלטה בשלב זה לא נראית באופק.

הסיטואציה - מסכנת החיים של יוני והצורך בהתערבות בית משפט - יכולה היתה להימנע לו יוני, אשר שמע הרצאה בעניין אך חשב **"לי זה לא יקרה"** - היה עורך ייפוי כח מתמשך.
היום, אחרי תיקון בחוק , ישנה אפשרות לכל בגיר מעל גיל 18, לערוך אצל עו"ד שהוסמך לכך ייפוי כח מתמשך ולקבוע מה ייעשה ברכושו, מי ינהל את רכושו ובאיזה אופן, אם וכאשר חלילה , וכידוע זה יכול להתרחש בכל רגע, ייקלע למצב בו לא יוכל לנהל את ענייניו הכלכליים.

ייפוי הכח המתמשך מופקד אצל האפוטרופוס הכללי ומופעל אם חלילה נוצר מצב בו האדם אינו יכול לנהל את ענייניו.

סיפורו של יוני הוא סיפורם של רבים - אל תדחו למחר מה שאפשר לעשות היום- זה עלול להיות מאוחר.

חברים, לו יוני היה חותם על ייפוי כח מתמשך אצל עורך דין שמוסמך לכך , היו בידיו באופן מיידי כל המשאבים הנדרשים לטיפול בו על פי הוראותיו וביהמ"ש כלל לא היה צד בעניין והוא יכל להמשיך באיכות החיים ברמה הכלכלית.

*סיפור אמיתי של עובד מדינה, שמות הצדדים ופרטי האירוע שונו למניעת זיהוי

העמותה הפכה למוקד לפניות של גמלאים שלנו לעריכה של צוואות וייפוי כח מתמשך, לצערי בחלק מהמקרים הדבר מאוחר מידי..... לכן החלטתי לכתוב לכם סיפורים אמיתיים שאני נתקל בהם מהלך הפעילות שלנו.
חברים "בכדי למנוע סיטואציות לא רצויות מתכוננים לגרוע ביותר ומקווים לטוב ביותר"

*לקבלת אינפורמציה בעניין צוואות, ירושות וייפוי כח מתמשך התקשרו למספר טלפון 08-9161002 .

הסיטואציה – מסכנת החיים של יוני והצורך בהתערבות בית משפט - יכול היה להימנע לו יוני, אשר שמע הרצאה בעניין אך חשב "לי זה לא יקרה "



לא 'זיקנה' אלא 'תקופת התבונה'

אריכות החיים העניקה לנו תקופת חיים חדשה, אחרי שנות הבגרות לפני הזקנה (גילאי 75-60 לערך). היא כל כך חדשה התקופה, שעוד אין לה שם. בשנים האחרונות אני לומדת מתוך עבודתי בשטח, את מהותה ומאפייניה של תקופת חיים זו. לפני כשנה, אזרתי אומץ ובחרתי לכנותה 'תקופת התבונה' | עינת פורת עמוס

סבתא שלי, בגיל 70 כבר היתה זקנה. זקנה שניהלה אותנו על יד הכורח להתייחס למגוון הצרכים שלה - לקחת, להחזיר, להביא, מטפלת ותרופות. זקנה שהבית שלה - מבצרה. ממלכה שממנה מיעטה לצאת. לממלכה הזאת יכל כל קרוב משפחה, או זה שקרוב לקרוב, להגיע בכל שעה ולקבל אוכל חם ועוגה שטעמה לא ישכח במהרה.

סבתא שלי היתה נוקשה בתפיסותיה שהיו רחוקות מאוד מעמדתם של הצעירים: אסור ללבוש שחור כי זה מוות!, "למה צריך לנסוע לחו"ל - אין את הכל בארץ?" ולגעת בבחור לפני החתונה- אלוהים ישמור!. תבונתה של סבתא שלי, הייתה במימוש התפקיד הסבתאי שלה באופן מושלם: היא קיבלה אותנו כמו שאנחנו - לא שאלה שאלות. היינו עבורה הכי טובים ומושלמים ולא משנה בכלל כמה קיבלנו במבחנים, אילו חברים הבאנו הביתה וכמה השקענו בסידור החדרים שלנו. ליד זקנה שכזאת, אפשר לנוח, להתחזק ולצאת אל העולם בטוחים, מלאים ויציבים יותר.

אימא שלי, עוד מעט בת שבעים, רחוקה מלהיות 'זקנה'. היום שלה מלא וקצוב יותר משלנו. היא זאת שמסייעת לנו בלקחת, להביא, לטפל. מין 'כולבוייניק' לכל צרכנו. היא זאת שמוציאה את הילדים שלנו לראות ארץ ועולם, מעודכנת בכל מסלולי הטיול המאתגרים ואירועי התרבות המעניינים.
והתבונה שלה? אותה תבונה כמו של סבתי המנוחה. היכולת לקבל ולאהוב אותנו - כפי שאנחנו בדיוק. אבל אצל אימא שלי ובני גילה אותה תבונה כבר אינה כה פשוטה למימוש וברוב המקרים כשהיא באה לבדה, היא אינה מספקת. ליבה הגדול של סבתי היקרה חיפה על הנוקשות שלה והפערים הבין דוריים. כיום אנו בתקופה בה השינויים מתרחשים בקצב מהיר ובצעדים גדולים. **לאדם בן שבעים, אין את הפריבילגיה להיות נוקשה, לא מעודכן או לא רלוונטי לסביבתו.** הצעירים, אחרי רגע קצר של שיח שאינו מדויק מבחינתם, מחזירים את מבטם לעבר המסך, חוזרים לאזור הנוחות ומשאירים את האחר בצד. לאמא שלי ה'לא זקנה', יש אתגר עצום: להישאר מעודכנת, בעלת ערך לעצמה ולסביבתה.

בחזרה לעתיד: מ'זיקנה' ל'תקופת התבונה'

אריכות החיים העניקה לנו תקופת חיים חדשה, אחרי שנות הבגרות לפני הזיקנה (גילאי 75-60 לערך). היא כל כך חדשה התקופה, שעוד אין לה שם. בשנים האחרונות אני לומדת מתוך עבודתי בשטח, את מהותה ומאפייניה של תקופת חיים זו. לפני כשנה, אזרתי אומץ ובחרתי לכנותה 'תקופת התבונה'.
הבחירה שלי דוקא בכינוי 'תבונה' ביקשה להחזיר מהעבר אל העתיד את הזהות והתפקיד שהיו ל'זקני השבט' כ'חכמי השבט'. זהות שמיקמה אותם בסטטוס חברתי גבוה. אך מעבר לכך, התבססה על המהות ומאפייני התקופה המוצגים במחקרים עדכניים: בני תקופת חיים זו נהנים מידע עשיר יחסית לצעירים, דפוסי חשיבה סבוכים יותר

המשלבים בין הלוגיקה והרגש, מגוון רב יותר של צורות חשיבה מבעבר, יכולת 'לקיחה בחשבון' של אלמנטים רבים יותר בתהליכי קבלת החלטות, חווית החיים באופן פחות מלחיץ ומכעיס, ראיה חיובית יותר של המציאות מאשר בשנות החיים הקודמות ומיומנויות קוגניטיביות כגון - אוצר מילים, מתמטיקה, ידע כללי ותפישה מילולית המגיעות לשיאם דווקא בגילאים מתקדמים.
האם במציאות היומיומית איכויות תבונתיות אלו אכן באות לידי מימוש וביטוי בתקופת חיים זו?
כאשר לאימא שלי 'יש מה להגיד', כבעלת ניסיון, היא מבינה שביקורת, או נוקשות תפיסתית יכולה לעלות לה במחיר של התרחקות החתנים או הנכדים, אז היא שותקת. אנחנו הצעירים, נוטים להשתמש באמירות כגון: 'אבא, נו מה אתה מבין'. ובטוחים שגוגל יודע טוב יותר מכל בעל ניסיון. הניסיון של אתמול כבר ישן ולא רלוונטי. לפעמים רק משדרים במבט - 'אימא אל תתערבי' או 'אל תחפרי לי'.
וככלל, אנחנו עסוקים מידי בשביל להתפנות ולהקשיב.

תבונה מעשית היא היכולת להביא לידי ביטוי את הידע שנצבר עד כה באופן כזה שיקדם ויעשיר את חיי האדם עצמו וגם את חיי האחרים.

התבונה המעשית דורשת מבני תקופת התבונה, חשיבה טקטית המתייחסת למורכבות החדשה של המשפחה, מצריכה גמישות ודפוסי תגובה חדשים שיסייעו לאימי לדוגמא להיראות 'סבתא מגניבה' כשהנכד מראה לה תמונות נועזות בסמארטפון או כשהחתן מתלונן שהוא עובד קשה מידי ואין לו כוח וחשק להגיע למפגש המשפחתי, שמבחינתה, הוא כל כך חשוב.

"אליה וקוץ בה". מה בכלל שווה התבונה?!

בפועל, רבים מבני התקופה חשים כי הורדו למעמד של ספקי שירותים. תבונת חייהם והידע העמוק והרחב אותו צברו, אינם באים בהכרח לידי ביטוי ומימוש.
כאשר אם יודעת כיצד בתה אמורה להתנהג עם נכדה, אך הבת מסרבת להקשיב, הידע של האם הופך לתסכול וכאב. כאשר מהנדס יוצא לפנסיה וכל הניסיון שצבר במשך השנים אינו מנוצל וליבו ממשיך להשתוקק ליצירה והעמקה מקצועית, הידע הופך מנכס לכאב.
כל ידע, איכויות אישיותיות ותבונה שאינם מנוצלים הם בבחינת שפע שהופך לנטל, עול ואכזבה. רגש קשה העלול עם הזמן להתגלגל לכאב פיזי ולהתבטא במחלות.

אתגר של סבתא: מ'תבונה' ל'תבונה מעשית'

אחד האתגרים הגדולים של בני תקופת התבונה הוא המרת התבונה ל'תבונה מעשית', שתקדם את הרלוונטיות שלהם בעיני עצמם ובעיני החברה. לא מספיק שאמא שלי יודעת איך אני אמורה להתייחס לבתי המתבגרת, חשוב שהיא תמצא את הדרך לפתוח את אוזניי ואת ליבי. שאצליח לקבל את דבריה.
הניסיון הנצבר, הוא נקודת הפתיחה הראשונית ל'תבונה', אך זו אינה מספקת כשלעצמה.

תבונה מעשית היא היכולת להביא לידי ביטוי את הידע שנצבר עד כה באופן כזה שיקדם ויעשיר את חיי האדם עצמו וגם את חיי האחרים.

התבונה מעשית תגיע כשניסיון החיים יתפס לא כמטען עודף, או כידע שעבר זמנו אלא, כמסננת חכמה של עובדות ונתונים וכתוכנה חכמה לעבוד נתונים ולקבלת החלטות שקולות, ביכולות להיות בקשר גם עם המתנגד הגדול ביותר לי ולדעותיי.

אחריות אישית להרחבת גבולות עצמי

סבתא שלי, יכלה להרשות לעצמה לשבת בביתה. כשהגעתי אליה, תבונתה הציפה את חושי: הריחות, הטעמים, הפניות שלה אלי וההקשבה שלא נגמרת, עוד מהדהדים בגופי.
אמא שלי, השייכת לתקופת התבונה, חייבת להמשיך ולהתפתח באופן מודע ויזום כדי להמשיך ולקיים את איכות חייה ולהעניק ביטוי לתבונתה. זו התפתחות המבקשת מהפרט גם לממש את עצמו וייחודיותו אבל גם להרפות ולנוח אחרי שנים של עבודה מסיבית ועומס מטלות.

זו התפתחות מתוך הבנה שבגיל 60 יש הזדמנות לסבב חיים נוסף המותנה בקיום רלוונטיות לעולם שסביבנו. האחריות המוטלת על הפרט היא למצוא את האופן בו הוא יהיה משמעותי ורלוונטי לקרובים לו ולחברה בה הוא חי.

עבור כל הרוצה להמשיך ליהנות מאיכות חיים, תפקוד גבוה וצמיחה. להימנע מדעיכה, אי רלוונטיות והתנוונות. מימוש מעשי של תבונתו והמשך ההתפתחות, אינן זכות, אלא חובה.





זוכרים שש שש בימי קורונה

סביר להניח שמכל הכתוב בכותרת המילה זיכרון היא המילה המעניינת אתכם ביותר אך על מנת שהזיכרון שלנו יפעל טוב כל המערכת הקוגניטיבית צריכה לעבוד בצורה טובה. אין אפשרות לאמן את הזיכרון ולשפר אותו / לעכב את הירידה ללא

אימון קוגניטיבי כולל | אהוד שפירא

מה זה זיכרון?

ראשית אגדיר מה זו פסיכולוגיה קוגניטיבית: פסיכולוגיה קוגניטיבית עוסקת בתחום ההכרתי בחקר תהליכי החשיבה. - בתהליכים המנטליים המודעים של האדם שבאמצעות הקלט מהחושים המוח מתרגם, מקדד, מעבד, מאחסן, משחזר ועושה בו שימוש.

לאחר שהגדרנו מה זו פסיכולוגיה קוגניטיבית אנו יכולים לגשת ולבחון מה זה זיכרון? העוסקים בתחום הפסיכולוגיה הקוגניטיבית ובתחומים המשיקים לפסיכולוגיה הקוגניטיבית מגדירים את הזיכרון כך הזיכרון הוא היכולת לקלוט מידע חדש, לאחסן אותו ולשלוף אותו בעת הצורך.

נוכל להביט על הזיכרון מזווית אחרת:

האדם בנוי ממערכות שונות, למשל מערכת השלד,מערכת השרירים, מערכת העצבים ועוד רבות נוספות. על כל המערכות אחראי המוח. המוח הינו "המפקדה" הראשית הדואגת לתפקוד הגוף. המוח עצמו אחראי על ההתפתחות וההישרדות שלנו כבני אדם.

המידע הפנימי על העולם נמצא בזיכרון ובעזרתו בני אדם יכולים לזהות ולקלוט התרחשויות בזמן אמיתי, ויחד עם זאת להגיב לנעשה סביבם בכל רגע נתון. בתוך הזיכרון נמצאים כל הנתונים שנאגרו במודע ושלא במודע במשך החיים. למעשה כל הנתונים הללו הם הדברים שהאדם למד וחווה במשך השנים והאדם מסתמך עליהם ומשתמש בהם במהלך חיי היום יום שלו. הזיכרון הוא החלק הגדול והמרכזי בפאזל המרכיב את תפיסת הזהות העצמית של האדם. מתוך כך אפשר להבין שהזיכרון של האדם הוא למעשה ה"אני" שלו. ה"אני" שלי הוא כל מה שחוויתי, עברתי ולמדתי עד היום ולכן אני יכול להגיד ש"האני" שלי הוא למעשה סך כל זיכרונותיי.

כשאתם מבינים ש"האני" שלכם הם סך כל זיכרונותיכם קל לכם גם להבין ש"האני" שלכם היום הוא לא אותו "אני" שהייתם לפני חמש, עשר ועשרים שנה ולא תהיו אותו "אני" בעוד חמש, עשר ועשרים שנה.

מדוע הזיכרון חשוב?

התהייה מדוע חשוב הזיכרון נהפכת כמעט למיותרת כאשר אנו מבינים שהזיכרון הוא הזהות העצמית של האדם. כל אדם ירצה לשמור על הזהות שלו, על "האני" שלו שנבנה ומשתנה כל הזמן. ללא זיכרון האדם מאבד צלם אנוש ואת עצמו.

אנשים "רודפים" אחרי הזיכרון שלהם יום יום ויש כאלה ש"רודפים" אחריו שעה אחר שעה.

אתן דוגמה לכך בסיפור קצר.

אדם בשם מטי ממהר לצאת מהבית. אך ואבוי, הוא לא מוצא את המפתחות. היכן הוא שם אותם?

מטי מוצא את המפתחות ויורד לרחוב לכיוון האוטו שלו. איש ניגש אליו עם חיוך גדול ולוחץ את ידו. מטי מביט בו ושואל את עצמו איך קוראים לאיש המחייך אלי ולוחץ את ידי? האיש המחייך גם מבקש ממנו למסור ד"ש בבית ולמטי אין מושג ממי למסור את הד"ש. מטי נכנס לאוטו ומתחיל לנסוע. לפתע מנקרות מספר שאלות במוחו - האם כיביתי את החשמל? האם נעלתי את הדלת? הוא אומר לעצמו "אני מקווה שכן" וממשיך בדרכו מפני שהוא מאד ממהר. מטי מגיע לעיר הגדולה ומחפש חניה. השעון רץ ומטי מוצא בשעה טובה חניה רחוקה ממקום הפגישה שלו. הוא מחנה את האוטו ו"רץ לפגישה". כשהוא מגיע לרחוב בו אמורה להתקיים הפגישה לפתע הוא לא בטוח האם הפגישה בבית מספר 15 או בבית מספר 25. הוא מצלצל ומסתבר שזה בית מספר 17 בקומה 5 ... בפגישה מטי מגלה שהוא שכח מספר ניירות שרצה להיעזר בהם. כשהפגישה נגמרת מטי ממהר לכיוון רכבו, אבל מרוב לחץ ומחשש שיאחר לפגישה הבאה מטי לא זוכר בדיוק היכן החנה את האוטו. לאחר סיבוב גדול מטי מוצא בשעה טובה את האוטו ונוסע להביא לאשתו את מה שהיא ביקשה שיביא מהחנות. אבל מה היא ביקשה? מטי מתקשה להיזכר.

הזיכרון הוא היכולת לקלוט מידע חדש, לאחסן אותו ולשלוף אותו בעת הצורך.

בשלב זה אפשר להפסיק לספר את הסיפור המוגזם הזה. אני מעריך שהרעיון מובן. אתם בטח מתחברים לפחות לחלק ממה שקרה למטי, ואולי גם אתם חשים ירידה מסוימת בזיכרון וזה כנראה קצת מתחיל להציק לכם. מסקנה ברורה עולה מהסיפור. הירידה בזיכרון פוגעת באיכות החיים, מפריעה לאדם, גוזלת ממנו זמן ומשאבים ומביאה אותו למצבים של חוסר נעימות.

אנשים נבדלים ביניהם ביכולת שלהם להתמודד עם אובדן הזיכרון. ישנם אנשים שמחפשים כל דרך לעכב את הירידה וישנם אנשים שההכחשה עובדת אצלם שעות נוספות. ישנם גם אנשים שהקושי לזכור הוא חלק מסיפור החיים שלהם במשך כל חייהם, אך הם והסביבה שלהם התרגלו לכך שהם לא זוכרים. יש כאלה אשר גם מנצלים זאת לטובתם לא פעם, כי איך אפשר לכעוס עליהם כשידוע שהם לא זוכרים?...

זיכרון וקוגניציה בימי קורונה

ימי קורונה אלה נחתו עלינו בהפתעה רבה. ימים אלו הביאו איתם בדידות גדולה מאוד, ריחוק מהמשפחה והחברים ולמעשה הרבה מאד אנשים "כלואים / סגורים" בבייתם עם ניתוק ריגשי ופיסי מהעולם החיצוני.

בנוסף ולא פחות דרמטי המצב בימי הקורונה הביא אצל אנשים רבים לפחד, דאגה, לחץ נפשי, טרדה, עצבנות בדידות.

בקרב רוב האנשים ההכחשה לבעיות אלו מככבת מלמעלה ומנסה להילחם בכוחות הרשע" הללו. ההכחשה בבסיסה היא אחד הכלים הטובים שיש לאדם להתמודד בדרך נורמטיבית עם בעיות אך ככל שהמצב הולך ומחמיר והאדם מספר לעצמו סיפורים שהכל בסדר ואין כל בעיה הבעיה רק הולכת ומחמירה והזיכרון פועל פחות טוב ולא רק הזיכרון כל המערכת הקוגניטיבית של האדם נפגעת.

מדוע זה קורה? מדוע הפחד והדאגה גורמים לירידה בזיכרון?

הפחד, הדאגה, הלחץ הטרדה ועוד הן מבסיס ההישרדות של האדם. עוד לפני כארבעים אלף שנה האדם היה צריך לדעת לרוץ מהר וזאת משתי סיבות. הראשונה היא על מנת לצוד את החיה על מנת שיהיה לו מה לאכול והשנייה היא לרוץ יותר מהר מהחיה על מנת לברוח ממנה שלא תאכל אותו...

אך לפני הריצה המהירה מככבים להם במוח הפחד, הדאגה והלחץ ושאר היכולות שגורמות לאדם להתגונן על מנת להתקיים. יכולות אלו הן מהבסיס שלנו ולא השתנו במשך השנים. המוח מקצה קדימות להישרדותנו ולכן הוא קודם כל מקצה הרבה מאד תאי עצב לפעולת ההישרדות. במסגרת הקדימויות של המוח האדם צריך קודם כל לשרוד ורק אחר כך לצורך הדוגמה לזכור טוב. לכן שאתם בלחץ, שאתם מוטרדים או מפחדים אל תתפלאו שאתם לא מצליחים לזכור.

הנזק המצטבר בימי הקורונה למוח ולנפש עלול להיות קשה יותר מכל פגעי המחלה.

לכן - אם אתם בלחץ, אם אתם מפחדים ודואגים אל "תבלעו" זאת. שתפו את בני המשפחה והחברים שלכם בצר לכם. ישנם טיפולים וישנן דרכים להתגבר על כך. תתגברו על ההכחשה וטפלו בעצמכם למענכם ולמען עתידכם.



לב פתוח בימי סגר

מגפת הקורונה נגעה באופן חד ובמיוחד באוכלוסיית הגיל השלישי בארץ ובעולם כולו. החשש מהידבקות, ההנחיות המחמירות, חוסר המעש, ההסתגרות בבית והבדידות, הביאו לשינוי מוחלט בשגרת יומנו. חוסר הוודאות מלווה את כולנו גם בימים אלו. עד כמה עמוק המשבר ועד מתי צפוי הנגיף ללוות אותנו, מתי ימצא חיסון, על שאלות אלו ואחרות עדין אין תשובה.

מתנדבי העמותה וצוות העובדים בחרו להישאר בעשייה וכמו תמיד "להיות שם" עבור הגמלאים, מגשימים את חזון העמותה ומטרותיה.
בימים בהם אסור היה לצאת מהבית מתנדבי העמותה יצרו קשר טלפוני עם גמלאים ועשו כל שאל ידם כדי לסייע במה שניתן. הנהלת העמותה, יצאה במספר מיזמים ופתחה מוקד תמיכה וסיוע לימי הסגר בעמותה. חברה לאתר האינטרנט "מתג" המציע מגוון תכנים לגיל השלישי ונטלה חלק בתפעולו בקרב גמלאי המדינה.
מתנדבי העמותה, כמעט ללא יוצא מן הכלל המשיכו בפועלם ושמרו על קשר עם הגמלאים והתעניינו בשלומם.
פנינו לכמה מהם והבאנו את סיפורם:

דוד גליק - אזור חיפה והצפון

במהלך הסגר פנו אלי גמלאים שהיו בחרדה עקב המצב, חששו לצאת מהבית ומאזור המגורים.
בכל שיחה התייחסתי בהבנה מלאה וסובלנות וניסיתי לעזור בכל דרך, הפניתי לרווחה ולעמותות לסיוע ולאחר מספר ימים יצרתי קשר עם כל אחד מהם ווידאתי שקיבל מענה לפנייתו.

סיפור:

פנה אלי גמלאי אלמן ואמר שמרגיש מאד בודד וביקש שאסייע לו במציאת בת זוג. הסברתי שאני לא יכול לתת מספרי טלפון של גמלאיות אבל מתוך דבריו הבנתי את הקושי למצוא זוגיות בגיל השלישי ולכן פניתי למנכ"ל העמותה, עו"ד אהוד סרפיאן ושיתפתי אותו בשיחה. אהוד הבטיח שלאחר משבר הקורונה העמותה תעשה מאמץ ליצור מיזם להיכרויות בקרב חברי העמותה.
בנוסף מצאתי באינטרנט הרצאות בתחומים שונים ושיתפתי קישורים בקרב הגמלאים שברשימת התפוצה שלי.
שיתפתי בכך את מנהלת התוכן של העמותה ואת מנכ"ל העמותה וההרצאות הנ"ל שותפו במדיה של העמותה מדי יום.

מבחינתי, זו הייתה תעסוקה לתקופה הזו. הרגשתי צורך עז באופן אישי לעזור לאנשים שפנו וביקשו עזרה בשל מצוקות שונות, אני מרגיש שזו מצווה לעזור לאנשים ששרויים במצב כזה.
בנוסף, נתבקשתי על ידי אוניברסיטת חיפה להשתתף בטכס יום הזיכרון שנערכה בזום, להניח זר בשם משפחות הנופלים ולקרוא קדיש.

ציונה אמיגה - אזור ירושלים

בימי הסגר קיבלתי הרבה פניות מגמלאים שלא ידעו כיצד להיערך לרכישת מזון, תרופות וצרכים אישיים מבלי לצאת מהבית. היו הרבה גמלאים בודדים שאין להם בני זוג ולא ידעו איך להסתדר.

מתוך הבנת המצב פרסמתי בקבוצת התפוצה שלי שכל מי שזקוק לעזרה יפנה אלי ואנסה לסייע.
היו מעל 200 פניות ומאד ריגש אותי שגמלאים פנו עבור שכנים ומכרים וביקשו שאסייע להם.
פניתי לעיריית ירושלים לרכזת הגיל השלישי, מסרתי פרטים וכך הגמלאים קיבלו עזרה באמצעות מתנדבים בקניית תרופות , קניית מצרכים ואף מנות אוכל חמות בכל יום.

סיפור

באחד הימים התקשרה אלי גמלאית שנפלה בבית ולא היה לה למי לפנות. הזעקתי עבורה מד"א, דאגתי שישלחו עזרה הביתה, ודאגתי למתנדבת שליוותה אותה כחודש עד שהתאוששה.
מניסיוני המקצועי בשירות התעסוקה, סייעתי להרבה גמלאים ובני משפחותיהם במילוי הטפסים לביטוח הלאומי.
הייתי עסוקה מאד בימי הקורונה וזה עשה לי טוב מאוד.

שפרה ממון - ירושלים

כשהתחיל הסגר, ידעתי שיש גמלאים בודדים ויצרתי קשר איתם על פי רשימות, דרשתי בשלומם ועדכנתי שאשמח לעזור בתנאים הקיימים.
היו הרבה מקרים בהם הגמלאים רק רצו לדבר וכל כך שמחו שיצרתי קשר והודו לי "כמה טוב שאת מתקשרת אלינו". כשהרגשתי צורך, לפי הלך הרוחות בשיחה, חזרתי והתקשרתי לאנשים מסוימים כמה פעמים.
תיווכתי בין גמלאים שזקוקים לעזרה לבין גמלאים שלהם סביבה תומכת על מנת שיסייעו להם.

סיפור

גמלאית שבפעם הראשונה שדיברתי איתה ביקשה לדבר ביום אחר. חזרתי אליה שוב ונשמעה לי חלשה בקולה. כששאלתי אם היא זקוקה למשהו, השיבה "לא, רק תדברי איתי" . חזרתי אליה שוב במשך מספר פעמים והרגשתי מיום ליום שהדיבור שלה משתפר. שאלתי למה השינוי בקולה והסבירה שעברה אירוע מוחי ונאמר לה שעליה לתרגל בדיבור. מאד ריגש אותי איך בכל פעם השיחה נשמעה טוב יותר ואף אמרתי לה שכך. היא השיבה לי "שפרה, בזכותך, עשיתי תרגולים. אני כמובן עדיין בקשר איתה.
העשייה הזו גרמה לי להנאה ולא השתעממתי. יש בזה המון דברים טובים בליצור קשר עם אנשים שאולי אין להם עם מי לדבר.

כאמור העמותה יצאה במיזמים לסיוע ואוזן קשבת, צוות מצומצם של עובדי העמותה, עסקו ביצירת קשר עם גמלאים וניסו לסייע בכל דרך אפשרית בהפנייתם לגופים המתאימים, בפנייה עבורם לעמותות סיוע ותוך הקשבה וסובלנות עודדו את רוחם של הגמלאים שנאלצו "להישאר בבית". הבאנו לכם טעימה מפעילות העמותה בימי הסגר.

ילנה - עובדת העמותה

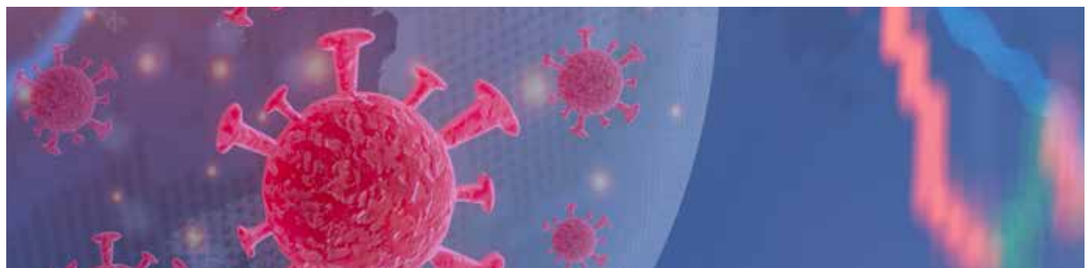
הנהלת העמותה חברה עם אתר האינטרנט "מתג", אתר התנדבותי עם תוכן עבור הגיל השלישי.
נתבקשתי על ידי הנהלת העמותה לתת תמיכה ומענה לגמלאים שמעוניינים לקחת חלק ולהכנס לאתר ולהנות מהתכנים בו ומתקשים בתהליך הרישום.
התקבלו שיחות רבות להן נתתי מענה בסובלנות ופתרתי עבורם את מסכת הכניסה לאתר.
בנוסף כמובן לקחתי חלק במיזם העמותה במוקד שנפתח לימי הקורונה, יצרתי קשר עם גמלאים , שאלתי לשלומם והיוותי עבורם אוזן קשבת בימי המשבר.

> "מתוך הבנת המצב פרסמתי בקבוצת התפוצה שלי שכל מי שזקוק לעזרה יפנה אלי ואנסה לסייע."

רונית - עובדת העמותה

בימי משבר הקורונה, הנהלת העמותה הקימה מוקד טלפוני לסיוע לגמלאי המדינה. יצרנו קשר טלפוני עם הגמלאים , התעניינו בשלומם. תוך אכפתיות ודאגה ניהלתי שיחות ארוכות בהתעניינות ובירור כיצד עוברים את ימי המשבר, ווידאי שיש להם סביבה תומכת.
באחת השיחות הגעתי לבעל של גמלאית העמותה שנמצאת בבית אבות. האיש מעבר לקו פרץ בבכי וסיפר על מצוקה קשה בשל העובדה שאשתו מחוץ לבית והוא נותר לבד, הילדים, כידוע לא מורשים לבקר. סיפר על קושי בעריכת קניות מצרכים ותרופות, קושי בניקיון הבית ועל מצב רוח ירוד מאוד בעיקר בשל בדידות.
שיתפתי בסיפור את מנכ"ל העמותה עו"ד אהוד סרפיאן, שמיד פנה לוועד הגמלאים במקום העבודה של הגמלאי דאג שאלה יתמכו ויסייעו לו ווידא לאחר מספר ימים כי האיש קיבל סל מצרכים, חברת ניקיון ואוזן קשבת לכל צרכיו.

הנהלת העמותה בראשות אריאל יעקובי יו"ר הסתדרות עובדי המדינה ועו"ד אהוד סרפיאן - מנכ"ל העמותה קוראים לכם ואומרים- משפחה יקרה שלנו שמרו על עצמכם, השמעו להוראות, עם כל הקושי שימרו על ריחוק חברתי, השתמשו בכל אמצעי זהירות אפשרי, מסכות, אלכוג'ל, ניקוי משטחים ושמירה על היגיינה אישית.



תמונות מאירועים



























תמונות מאירועים



















כנס מנהיגות













טופס רישום לפעילות

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: זכר/נקבה	תאריך לידה: _____/_____/_____	
כתובת:	עיר:	רחוב:		מס:
	ת.ד.:		מיקוד:	
טלפון:	בית:		נייד:	
דוא"ל:				
מקום עבודה לפני פרישה:			תאריך פרישה_____/_____/_____	
שם האירוע:			תאריך האירוע:	

	שם משפחה ושם פרטי	תעודת זהות	טלפון:	מחיר
גמלאי / נלווה / שארים				
גמלאי / נלווה / שארים				

תשלום עבור פעילות/אירוע * יש להקפיד על רישום מלוא פרטי האשראי. טופס שלא ימולא בראוי לא יאושר

שם בעל הכרטיס: _____ מספר כרטיס אשראי: _____-_____-_____-_____

ת.ז. בעל הכרטיס: _____ תוקף הכרטיס: ____/____ שלוש ספרות בגב הכרטיס: ___ ___ ___

סה"כ לתשלום: _____ ₪ מספר תשלומים (עד 3 תשלומים): _____

תאריך:_____ חתימת המשלם: _____

שם בעל הכרטיס: _____ מספר כרטיס אשראי: _____-_____-_____-_____

ת.ז. בעל הכרטיס: _____ תוקף הכרטיס: ____/____ שלוש ספרות בגב הכרטיס: ___ ___ ___

סה"כ לתשלום: _____ ₪ מספר תשלומים (עד 3 תשלומים): _____

תאריך:_____ חתימת המשלם: _____

*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

כתובתנו: רח' פרופ' הלל וחנן אופנהיימר 10, קומה 2, רחובות, מיקוד: 7670110 | טל': 08-9161002, פקס: 08-9161004 מייל: gimlaim@a-gam.co.il

מוקד אנוש
שירותי סיוע, רפואה ומידע

הקרן לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית
כוחנו באחדותנו

הקרן לגמלאי המדינה גאה להציג
לחצן מצוקה ושירות רפואי במחיר מסובסד של 15 ₪ לחודש
התקנה בבית הלקוח חינם

אנו בקרן ל"**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 הקרן אשר תעניק לך את העצמאות והביטחון להמשיך לחיות בביתך.



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

חיבור למוקד מאויש 24/7 המנוי מחובר למוקד **חברת מוקד אנוש** הממוחשב ומאויש על ידי צוות מנוסה, אשר מעניק שירות 24 שעות ביממה כל ימות השנה.



הזמנת רופא עד הבית - בהשתתפות עצמית של 25 ₪ בלבד לביקור
קישור לייעוץ רפואי טלפוני עם רופא - ללא תשלום
פיני באמבולנס רגיל/ נט"ן בהחזר - באישור רופא ההסדר מבית הלקוח.
הפניה למיון - במידת הצורך באישור רופא ההסדר



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 - שכנים, קרובי משפחה, אנשי קשר ועוד

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

התוכנית מסובסדת על ידי הקרן לגמלאי המדינה בעלות הצטרפות 15₪ לחודש בלבד (180₪ לשנה)
התקנה חינם

* השירותים כפופים לכתב השירות. ט.ל.ח.

להצטרפות וקבלת פרטים נוספים 1-700-700-113
או השאירו פרטים ונחזור אליכם בהקדם בכתובת האינטרנט
www.mokedenosh.co.il/GM
*הקרן לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית אינה אחראית על השירותים המוצעים בעלון זה.

הקרן לגמלאי המדינה
בפנסיה תקציבית
כוחנו באחדותנו

8-12.11.2020 // א-ה

פנס שנתי

צילום: שלומי פינטו



הרצאות שלל פעילויות והפתעות...

הפרויקט של עידן רייכל

 **קלאב הוטל אילת**	**גמלאי** ₪400	**נלווה** ₪1,800	**איסוף** צפת, נהריה, עכו, קריות, חיפה, פרדס חנה, חדרה, נתניה, תל אביב, חולון, בת ים, רחובות, ראשון לציון, אשקלון, באר שבע, ירושלים
 **דן פנורמה אילת**	**גמלאי** ₪460	**נלווה** ₪1,860	**איסוף** ירושלים, נתניה
 **נפטון אילת**	**גמלאי** ₪460	**נלווה** ₪1,860	**איסוף** קריות, חיפה, חדרה, פרדס חנה
 **לאונרדו פלזה אילת**	**גמלאי** ₪540	**נלווה** ₪1,940	**איסוף** תל אביב, חולון, בת ים, ראשון לציון, רחובות, באר שבע

חצי פנסיון | סיום רישום 1.10.2020
הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | האומנים והתוכניות נתונים לשינוי | ט.ל.ח
טלפון 08-9161002 | פקס 08-9161004 | מייל gimlaim@a-gam.co.il