הקרן לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית
כוחנו באחדותנו

הכל_זהב

גליון 17 אוגוסט 2021



גמלאי המדינה מפגינים מול משרד האוצר, במחאה על הפחתת הפנסיה <<<

עמודים 9,8







גמלאי המדינה יצאו לחזק את תושבי עוטף עזה <<

עמודים 32,33

ההסתדרות
הבית של העובדים בישראל
הסתדרות עובדי המדינה בישראל

גמלאיות וגמלאים יקרים,

מדינת ישראל והעולם כולו חווה טלטלה דרמטית בשנה שחלפה, ואנחנו מסתגלים אט-אט לשינויים שבאו בעטיה. בשורת החיסונים אומנם הביאה עמה חזרה מסוימת לשגרה אולם התהפוכות התכופות בהתמודדות עם המצב הבריאותי מחייבות אותנו בכלל, ואת האוכלוסייה הוותיקה בפרט, להיות כל הזמן עם היד על הדופק.

כולנו תקווה שנדע לשמר את הרוח הסולידרית ואת העמידה האיתנה שהפגין הציבור במדינה כדי שנוכל לכל אתגר שעתיד לבוא. אתם, הגמלאים והגמלאיות שהתמודדו באון עם המשבר, מהווים חוד החנית של העם הזה. מחובתנו להגן עליכם בפני כל איום – בריאותי וחברתי כאחד.

לנגד עיננו בהסתדרות תמיד עומדת המטרה: לשמור על הביטחון האישי ועל הבריאות של הגיל השלישי – ובהתאם לכך נעשה הכל כדי להמשיך ולספק לגמלאים ולגמלאיות את השירותים שידעה ההסתדרות להעניק כל השנים.

נפעל להגן על זכויותיהם של הגמלאים ולאפשר חיים מכובדים וראויים, וניאבק על כך שלא תיפגע הפנסיה שעבורה עבדתם ועבדתן קשה כל כך כל השנים.

כבית של העובדים בישראל, גם אחרי גיל הפרישה, דואגת ההסתדרות לתת לגמלאים מטריית הגנה, זאת לצד מגוון רחב של פעילויות תרבות ופנאי: מחוגים, דרך טיולים, נופשונים, מופעים והרצאות ועד לימודי העשרה וקורסים מקצועיים.

מועדון ההטבות הצרכני "ביחד בשבילך" כולל שלל מבצעים מיוחדים ומוצרים במשלוח עד הבית, כך שכל אחד ואחת יכול ליהנות ממנו. במקביל, מועדון "עובדים בריא" מסייע לכם לשמור על אורח חיים בריא ולהנות מצבירת הטבות. בשנה האחרונה מקדמת ההסתדרות גם את "בריאים ביחד", תוכנית הבריאות ללא עלות לחברי "ביחד בשבילך" הכוללת כיסוי לתרופות שאינן בסל הבריאות לצד שירותי ייעוץ ייחודיים.

ההסתדרות פה כדי להעניק עוד ועוד שירותים לרווחת העובדים והגמלאים ואנחנו שוקדים כל העת על פיתוח אפיקים נוספים לטובת החברים והחברות בארגון.

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

שלכם,

ארנון בר-דוד
יו"ר ההסתדרות



חברות וחברים יקרים,

כמעט שנתיים אנו חווים אתגרים, משבר הקורונה פקד את עולמנו ואילץ אותנו לשנות את אורח החיים וללמוד לחיות לצד המגפה.
כאשר בוטלו ההגבלות והסגרים ומיד כשהתאפשר לנו לחדש את פעילות העמותה, מימשנו פרויקטים ענקיים. בתוך שבועות ארגנו כנסים, נופשונים, טיולים בארץ וטיולים בחו"ל.
עם חידוש הפעילות חשנו בבירור את תשוקתכם לצאת לטייל, לנפוש, ליהנות ובעיקר להיפגש איש עם רעהו. ראיה לכך, העומס והלחץ שהצטברו במשרדי העמותה. מיד עם פרסום הפעילויות, מוקד ההזמנות הוצף באלפי הזמנות ואלפי פניות טלפוניות בכל יום. העומס הרב לא הכניע אותנו והמשכנו להוסיף תכנים ופעילויות שימלאו את זמנכם. למטרה זו, גייסנו עשרות מתנדבים שהגיעו למשרדי העמותה לתת לכם מענה טלפוני ולסייע לצוות בביצוע הפעילות.
בחוברת זו תמצאו תמונות מהפעילויות הרבות שארגנו עבורכם. הידיעה שהגמלאים היקרים שלנו יוצאים לבלות, לטייל ולנפוש הסבה לנו, העוסקים במלאכה, אושר וסיפוק רב.
בתוך כך הגיע לפתחנו נושא חדש שהסעיר את המציאות.
משרד האוצר באמצעות מנהלת הגמלאות, יידע אתכם ציבור הגמלאים שבכוונתו להפחית את הפנסיה התקציבית שלכם!
באמצעות מכתב לקוני ובאופן חד צדדי לחלוטין, הודיעה מנהלת הגמלאות על הפחתה של 3.82% מהפנסיה החל מתאריך 1/5/2021.
מיד עם היוודע הדבר גויסה ישיבת חרום בראשות מר ארנון בר דוד, יו"ר ההסתדרות החדשה, מר אריאל יעקובי, יו"ר הסתדרות עובדי המדינה ועו"ד אהוד סרפיאן, מנכ"ל העמותה, וביחד גובשה תוכנית לבלום את המהלך החד צדדי הזה. בין היתר הוגשה עתירה לבית הדין ואורגנה הפגנה רבת משתתפים מול משרד האוצר בירושלים.
לא די בכך, בתחילת יולי, מרבית הגמלאים גילו ששכר הפנסיה שלהם לא הועבר לחשבונם בשלמות, מסיבות טכניות, גמלאי אשר לא מילא טופס 101 נוכה משכרו מס מירבי ואף היו גמלאים שקיבלו את קצבת הפנסיה שלהם באיחור רב.

המוקד הטלפוני במשרדי העמותה, הוצף בפניות מצד אלפי גמלאים שלא קיבלו את השכר החודשי שלהם. בצידו השני של הקו, נשמעו זעקות, בכי, חשש וחרדה.
מהלך זה הביא אותנו להמשך והחרפת המאבק מול האוצר, תוך שיתוף פעולה וסיוע של ההסתדרות החדשה, בראשות מר ארנון בר דוד, שמוכיח פעם אחר פעם שגמלאי המדינה לא פחות חשובים מעובדי המדינה.
עמותת הקרן לגמלאי המדינה הינה עמותת רווחה ועיקר עיסוקה בהפעלת פעילויות ופנאי, אולם אנו נעשה כל שאל ידינו על מנת לשמור על זכויותיכם. אנו משקיעים את מירב המאמצים והמשאבים על מנת לשמור על הגמלאים שלנו וככל שיידרש נניח בצד כל פעילות אחרת לטובת העניין וזאת בשיתוף עם הנהגת ההסתדרות.
אנו חוזרים ומתריעים:
"לא ניתן לאף אחד לפגוע בזכויות הגמלאים",
"כוחנו באחדותנו" והנה ההוכחה לכך שוב ושוב.
מכאן אנו מבקשים להודות לאלפי הגמלאים שיצאו לבקשתנו להפגין מול משרד האוצר והכנסת והוכיחו ליושבים בראש כי לא ניתן לפגוע בזכויות הגמלאים.

בנוסף בבוקר הדיון בעתירה, פקדו את בית הדין גמלאים רבים, מתוך כוונה להשפיע על מערכת המשפט. על פי החלטת בית הדין ניתן צו המורה לאוצר להקפיא את המהלך ולנהל משא ומתן בין הצדדים.

אנו נמשיך ונגדיל בכל שנה את היקף ומגוון פעילויותינו למענכם ולרווחתכם.

בפרוס עלינו שנה חדשה נאחל לכם ולבני ביתכם לחגוג את החג ביחד ולא לחוד, שנת בריאות איתנה, אושר ואריכות ימים. שנה חסרת כל דאגה וחשש.

שנה טובה ומתוקה כדבש.



אריאל יעקובי
יו"ר הסתדרות עובדי המדינה והעמותה



עו"ד אהוד סרפיאן
מנכ"ל עמותת הקרן לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית

הקרן לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית
כוחנו באחדותנו

הסתדרות עובדי המדינה בישראל

תוכן עניינים

דבר היו"ר 2
ברכה ודברי פתיחה 3
הנחיות ומידע כללי 6-7
סיקור הפגנת הגמלאים 8-9
טיולים חד יומיים 10-11
ימי כיף וימי פינוק 12-13
הצגות וקורסים 14-15
נופשים בארץ 17-22
חוסנם של בני הגיל השלישי מאת ד"ר אבי ביצור 23
טיולים בחו"ל 25-27
תמונות מפעילויות 28-29
קתדרה - הרצאות בזום 30-31
גמלאי המדינה יצאו לחזק את תושבי עוטף עזה 32-33
האזרחים הוותיקים, הבסיס להצלחת המדינה מאת יורם דורי 34
אוכלוסיית הגיל השלישי מאת ד"ר אבי ביצור 35
תמונות מכנס חזרה לשגרה 36-37
מתכונים 38-39
תמול שלשום 40
הכי טוב בבית מאת גיא רונן 41
טופס רישום לפעילות 43
כנס סוף שנה ..... עמוד אחורי

הקרן לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית
כוחנו באחדותנו



צרור ברכות ואיחולים למר
שמוליק מזרחי,
לרגל בחירתו בשנית ליו"ר הסתדרות הגמלאים. בתקווה להמשך שיתוף פעולה פורה ועניניי למען ציבור גמלאי המדינה.



ברכות מקרב הלב למר
רוני כהן,
יו"ר הסתדרות הגמלאים במרחב ירושלים. איחולי הצלחה והמשך שיתוף פעולה פורה למען ציבור גמלאי ירושלים.

אריאל יעקובי
יו"ר הסתדרות עובדי המדינה והעמותה

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

כל פעילויות העמותה,
יתקיימו בהתאם
להנחיות משרד הבריאות,
בכל הנוגע לנגיף הקורונה

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: רונית רונן

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

ANDROID APP ON Google play
Download on the App Store

באינסטגרם
חפשו אותנו @gimlaim

בקרו אותנו בפייסבוק
גם - הקרן לגמלאי המדינה
בפנסיה תקציבית

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

הקרן לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית
כוחנו באחדותנו

הסתדרות עובדי המדינה בישראל



הרמת כוסית ראש השנה

תשפ"ב

05.09.2021 // יום א' // שעה 10:30

מיקום
כפר האירועים קולוניה, רח' המדע 18, רחובות

מחירים
מחיר גמלאי: **70** ₪
מחיר שארים: **105** ₪
מחיר נלווה: **140** ₪

המחיר כולל
אומן אורח שי לכל גמלאי ארוחת צהריים הסעות

איסוף
נתניה, תל-אביב, חולון, ראשון לציון, ירושלים, אשדוד, אשקלון, באר שבע

כל פעילויות העמותה, יתקיימו בהתאם להנחיות משרד הבריאות, בכל הנוגע לנגיף הקורונה

08-9161002 | 08-9161004 | gimlaim@a-gam.co.il | www.a-gam.co.il

הנחיות כלליות

- הפעילויות המפורטות בחוברת זו מיועדות לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית, שדירוג השכר שלהם עונה לקריטריונים על פי ההסכם שנחתם 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.
- הרישום לאירועים מתבצע באמצעות "טופס רישום לפעילות" מלא. יש להקפיד על מילוי כל הפרטים וחתימה במקומות הנדרשים.
- **את טופס הרישום יש לשלוח 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 ההזמנה אינו מהווה אישור קבלה ו/או רישום לאירוע.
- **המחירים המפורסמים הינם ליחיד בחדר זוגי.**
- "מחיר גמלאי" כפי המפורסם בחוברת זו הינו מחיר מסובסד עבור גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית ובכפוף לזכאות.
- 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 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.
- 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 >> **www.a-gam.co.il**

כל פעילויות העמותה יתקיימו בהתאם להנחיות משרד הבריאות בכל הנוגע לנגיף הקורונה

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 קלנדרית.
- הזכאות לסבסוד נופש בחו"ל - אחת לשנתיים קלנדריות.
- הזכאות לסבסוד הנופשונים בארץ ובחו"ל מותנית בכך שהגמלאי פרש לגמלאות לפחות שנתיים קודם להזמנה. גמלאי אשר פרש לפני פחות משנתיים יהיה זכאי להשתתף בפעילויות החד יומיות.
- הזכאות לסבסוד טיול חד יומי - 2 פעילויות בשנה קלנדרית.
- גמלאי אשר לא ינצל זכאותו, לא תעמוד לזכותו צבירת זכאות.

08-9161002 | 08-9161004 | gimlaim@a-gam.co.il | www.a-gam.co.il

עדיין לא חבר/ה בעמותה?
לפרטים ובדיקת זכאות
www.a-gam.co.il

מידע כללי

- בתי המלון המוצעים הינם כפי המפורט בפרסום או דומים ברמתם. ייתכנו שינויים בבתי המלון בהתאם לאילוצים שונים.
- מספר חדרי הנכים מוגבל.
- 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 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 סעיף ביטול נסיעות. כיסוי ביטוחי למקרה קורונה חובה!
- העמותה שומרת לעצמה את הזכות להחליף / לשנות מסלול של טיול מכל סיבה שהיא.
- בשל משבר הקורונה, טיולים לחו"ל מתקיימים בהתאם להנחיות משרד הבריאות! מודגש בזאת כי תנאי הביטול חלים על הנרשם החל מאישור ההזמנה.
- העמותה שומרת לעצמה את הזכות לקיים טיולים לחו"ל וכן לבטל טיולים לחו"ל בהתאם למצב התחלואה.

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:

- ביטול פעילות על ידי המזמין תיעשה על פי הוראות חוק הגנת הצרכן, התשמ"א-1981 (להלן: "החוק") ותקנות הגנת הצרכן (ביטול עסקה), תשע"א-2010 (להלן: "התקנות") ובהתאם למדיניות כל ספק כפי שתפורסם באתר.

ביטול הזמנות חו"ל:

- תנאי הביטול הינם בכפוף לתנאי הספק, כפי המפורט בפרסום הטיול.

בכל מקרה של ביטול, ייגבו 100 ₪ המהווים דמי טיפול ורישום.

"כוחנו באחדותנו" והנה ההוכחה

גמלאי המדינה בהפגנה מול משרד האוצר והכנסת בירושלים, במאבקם נגד הקיצוץ בקצבת הפנסיה התקציבית.

בתאריך 7/6/21 בשעות הבוקר התייצבו אלפי גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית למול משרד האוצר בירושלים בסמוך לכנסת והוכיחו לבכירי האוצר כי "כוחנו באחדותנו".

זה התחיל בחודש מרץ 2021, כאשר אוכלוסיית הגמלאים החלה לחזור לשגרה שנפגעה קשות ממשבר הקורונה, או אז התווסף לתלוש הפנסיה מכתב לקוני, בו עודכנו גמלאי המדינה בכוונת האוצר להפחית 3.82% מהפנסיה החל מתאריך 1/5/2021.

משרד האוצר, באמצעות מנהלת הגמלאות, קיבל החלטה במעמד חד צדדי על הורדת הפנסיה מבלי לנהל מו"מ למול הארגון היציג של גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית – "ההסתדרות הכללית החדשה"

הפגיעה הצפויה היא בתשלום רכיב ההשלמה לתוספת היוקר, פגיעה בשיעור של 3.82% מהגמלה, רכיב זה משולם לאחר הסכם שיושם במשך 32 שנים!!!

המאבק נבנה ע"פ האמונה בצדקת הדרך ש"לא ניתן יד לפגיעה בפנסיה"



מיד התקיימה ישיבה בהולה בהסתדרות בהובלת יו"ר ההסתדרות, מר ארנון בר דוד ויו"ר הסתדרות עובדי המדינה, מר אריאל יעקובי, בה הוחלט להעמיד את כל המשאבים הנדרשים ע"ח ההסתדרות למען מאבק צודק זה בהכרזה ש"לא ניתן לפגוע בגמלאים שלנו".

עו"ד אהוד סרפיאן, מנכ"ל הקרן לגמלאי המדינה ומחזיק תיק הגמלאים בהסתדרות גויס להנהיג את המאבק ובשיתוף עם ראשי ההסתדרות, התקיימו מספר לא מבוטל של ישיבות בזק, כנסים ומפגשים עם ראשי הגמלאים ועם הגמלאים ברחבי הארץ על מנת להבהיר ולהמחיש להם את רוע הגזירה של הפחתת הפנסיה.

בתוך כך, יו"ר ההסתדרות, מר ארנון בר דוד, הכריז נחרצות כי לא יסכים לפגיעה בפנסיה התקציבית והנחה את המחלקה המשפטית להירתם למאבק ומאז המאבק המשפטי מתנהל בחסות ההסתדרות.

הנהגת המאבק, יזמה הפגנת ענק שיצרה רעש והמולה מול משרד האוצר בירושלים, ערב הקמת הממשלה החדשה.

גמלאי המדינה התגייסו בהמוניהם, עלו להסעות שאורגנו עבורם על ידי ההסתדרות, מכל רחבי הארץ והגיעו לשערי משרד האוצר, על מנת להפגין ולעמוד על זכויותיהם. אלפי גמלאים הביעו את מחאתם, החזיקו שלטים וקראו לנציגי האוצר לעצור את הפגיעה בשכרם ובזכויות הפנסיה שלהם, תוך כדי שהם חוסמים את כביש הגישה למשרד האוצר ולכנסת.

"כוחנו באחדותנו"



08-9161002 | 08-9161004 | gimlaim@a-gam.co.il | www.a-gam.co.il









בית הדין האזורי לעבודה בירושלים קיבל את בקשת ההסתדרות והוציא צו המונע מהמדינה לבצע הפחתה בקצבאות של כלל הגמלאים והשארים הזכאים לתוספת "השלמה לתוספת היוקר"

תחילתו של ההליך בהודעת המדינה לגמלאים ולשארים בפנסיה תקציבית בשירות המדינה כי החל ממאי 2021 תבוצע הפחתה בקצבתם, וזאת בעקבות שינוי חישוב "רכיב השלמה לתוספת היוקר" במשכורת הקובעת לפנסיה. המדינה טענה בהודעתה כי החישוב שונה לאחר שבבדיקה שערכה מנהלת הגמלאות נמצא כי "נפלה טעות" בתשלום הקצבה ו"עקב תקלה שיעור התוספת לא הוגבל לתקרה בהתאם להוראות הדין". יחד עם זאת, המדינה ששילמה את אותו "רכיב השלמה לתוספת היוקר" כבר למעלה מ-30 שנה, לא פירטה מהי אותה "טעות" או "תקלה", ואף לא פנתה לפני ביצוע ההפחתה להסתדרות או לגמלאים ולשארים שצפויים להיפגע מהמהלך.

לאחר שפניות ההסתדרות למשרד האוצר לחדול מהמהלך הפוגעני והחד-צדדי לא נענו, הגישה ההסתדרות בקשה דחופה לבית הדין למתן צווי מניעה שימנעו את ההפחתה.

ביום 9.6.2021 קיבל בית הדין האזורי לעבודה בירושלים את בקשת ההסתדרות (האגף לאיגוד מקצועי, אגף הפנסיה והסתדרות עובדי המדינה), ונתן צו מניעה זמני שיהיה בתוקף עד למתן פסק דין בהליך העיקרי, תוך שנקבע כי אין מקום לקבוע בשלב זה שאין כל דרך אפשרית לפרש את העובדות שביסוד התנהלות המדינה כטעות שממנה נהנו הגמלאים והשארים, וכי אין לשלול מראש את טענת ההסתדרות כי במצב דברים זה קמה למדינה חובה לקיים מו"מ קיבוצי טרם תיקון הטעות. בית הדין הוסיף כי במצב דברים בו המדינה מבקשת לשנות את האופן שבו יושם חוק השלמת תוספת היוקר במשך למעלה משנות דור, כאשר חקיקתו הייתה מבוססת על הסכמה ביחסי עבודה, יש הצדקה למתן צו לשמירת המצב הקיים במהלך תקופת ההתדיינות המשפטית, וכי הפעלה של השינוי באופן חד צדדי ושלא מתוך הידברות בין הצדדים ליחסי עבודה קיבוציים עשויה להוות פגיעה בזכויות ארגון העובדים במשפט העבודה הקיבוצי ואין מדובר אך בפגיעה כספית במקבלי הגמלאות. (ההסתדרות יוצגה על ידי משרד עו"ד ארנה לין ושות').

להחלטה המלאה: ס"ק 23048-05-21 הסתדרות העובדים הכללית החדשה- האגף לאיגוד מקצועי, אגף הפנסיה, הסתדרות עובדי המדינה- מדינת ישראל- מנהלת הגמלאות במשרד האוצר, ניתן ביום 9.6.2021.

34. לעניין הטענה כי אין מקום לכך שבית הדין יכפה על המשיבה להנציח טעות שבחוק תוך פגיעה בכספי ציבור – יש קושי להעריך את משקלה של טענה זו לפני בירור הבקשה בהליך העיקרי, בטרם הוסבר העיתוי שבו בחרה המשיבה לתקן את הטעות, אשר ידועה לה כעשור.

35. אשר על כל אלה, בית הדין נעתר לבקשה לסעדים זמניים, כמפורט להלן:

36. ניתן בזה צו מניעה זמני שיעמוד בתקפו עד למתן פסק דין בבקשת הצד בהליך העיקרי, האוסר על המשיב להורות או לבצע הפחתה כלשהי בקצבאות כלל הגמלאים והשאירים הזכאים לתוספת "השלמה לתוספת היוקר" בעקבות השינוי שעליו הוחלט בעניין אופן חישוב התוספת.

פורסם בגיליון יולי 2021 של "דבר הלשכה" - עדכוני פסיקה, חקיקה והסכמים קיבוציים מבית הלשכה המשפטית של האגף לאיגוד מקצועי בהסתדרות העובדים הכללית החדשה.

שירת סליחות בגליל העליון // 01.09.2021 יום ד'
ביקור באתרים הקדושים ובבתי הכנסת של פקיעין וצפת



אתרים בהם נבקר:
- הפסקת בוקר עצמאית.
- ביקור במכוורת דבש - עסל אל נור.
- 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 בצפת.

איסוף: **ירושלים, רחובות, חולון**

סיום הרשמה: **12/08/2021**

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

מחיר גמלאי: 25 ₪
מחיר שארים: 62 ₪
מחיר נלווה: 99 ₪

לקראת עשרת ימי תשובה, נצא לסיור בשתי ערים חשובות – פקיעין וצפת – נסייר בהן ונשיר שירת סליחות. נתחיל את הבוקר בסיור בפקיעין העתיקה. נבקר במערת הרשב"י ונספר את סיפורו. לאחר מכן נרד אל בית הכנסת העתיק בפקיעין, שמתוחזק על ידי משפחת זינאתי, ונעצור גם בכיכר השוק והמעיין. לאחר ארוחת צהריים, נמשיך ונעלה לצפת, אחת מארבע ערי הקודש. שם נסייר בין סמטאותיה היפות ונבקר בשלושה בתי כנסת חשובים – בית הכנסת האר"י האשכנזי, בית הכנסת אבוהב ובית הכנסת יוסף קארו, שם נסיים בשירת סליחות.

*סדר האתרים עשוי להשתנות. // החברה המבצעת: גרין ליידי

סיור בשפלת יהודה ועמק איילון // 13.10.2021 יום ד'
קטיף פירות יער בנס הרים, טיול בטבע וטעימות יין



אתרים בהם נבקר:
- הפסקת בוקר עצמאית.
- קטיף פירות יער בנס הרים.
- טיול טבע ביער צרעה.
- ארוחת צהריים בשרית כשרה בנתיב הל"ה.
- תל עזקה.
- יקב מוני – טעימות יין.

איסוף: **קריות, חיפה, תל אביב, באר שבע.**

סיום הרשמה: **13/09/2021**

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

מחיר גמלאי: 25 ₪
מחיר שארים: 62 ₪
מחיר נלווה: 99 ₪

נצא לסיור באזור שפלת יהודה ועמק איילון. נתחיל את סיורנו בקטיף פירות יער חווייתי בבוסתן רפי שבנס הרים. נקטוף פטל אדום ושחור, תות פקיסטני ועוד. נמשיך לטיול קצר ביער צרעה היפהפה ונהנה מהפריחה המקומית לצד סיפורי שמשון הגיבור במרחב. לאחר ארוחת צהריים נמשיך לתל עזקה, שם נספר את סיפורם של דוד וגולייה, ונסיים ביקב מוני עם טעימות יין.

*סדר האתרים עשוי להשתנות. // החברה המבצעת: גרין ליידי

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | ביציאה לטיולים יש להצטייד בתעודה מזהה | יש להצטייד בנעלי הליכה נוחות | ניתן לבטל השתתפות בטיול עד 7 ימים לפני תאריך היציאה ללא דמי ביטול | הטיול יתקיים בהתאם להנחיות משרד הבריאות | ארוחת בוקר בטיולים באחריות המטייל | ייתכנו שינויים במסלולים ו/או ביטולים עקב מזג האוויר ו/או אילוצים שונים.

08-9161002 | 08-9161004 | gimlaim@a-gam.co.il | www.a-gam.co.il

זיכרון יעקב ובנימינה // 03.11.2021 יום ד'

טיול מזמר אל מושבות הברון וסיפורו המרתק של "הנדיב הידוע"



אתרים בהם נבקר:

- הפסקת בוקר עצמאית בפארק חדרה.
- ביקור בגני הנדיב וקבר הברון רוטשילד.
- סיור במדרחוב זיכרון יעקב, אחוזת לנגה ומתחם קהילת בית אל.
- ביקור בבית חנה סנש.
- ארוחת צהרים בשרית כשרה בחדר האוכל בשדות ים.
- סיור בבנימינה, "בעקבות אהוד מנור".

איסוף: **אשקלון, רחובות, ראשון לציון, נהריה**

סיום הרשמה: **03/10/2021**

המחיר כולל:

- הסעה מנקודות האיסוף
- מדריך בכיר ומנוסה
- כניסה לאתרים כמפורט
- ארוחת צהריים

נתחיל את היום בביקור בפארק הנהדר של חדרה לארוחת בוקר עצמאית. נבקר בגני הנדיב הקסומים, אחוזת הקבר של הברון ואשתו עדה. נסייר ברחוב המייסדים של זיכרון יעקב ונבקר בבית חנה סנש. משם ניסע לקיבוץ שדות ים להפסקת צהרים טובה וכשרה. נכיר את השכונה של קהילת "בית אל" מגרמניה שחיה בינינו כבר כ-50 שנה ורואה בחיים בארץ שליחות מטעם האל ומצווה גדולה. אחוזת לנגה ומתחם קהילת בית אל. ונקנח עם שירי אהוד מנור במושבתו האהובה בנימינה. נספר על הקמתה של מושבת הברון הקרויה על שמו, נספר על אהוד ומשפחתו ועל השירים הרבים שכתב על הבית והמושבה בה גדל וספג את מקורות שירתו.
תתלווה אלינו אקורדיוניסטית/זמרת עם שירונים ונסיים את היום בפסטיבל מוסיקלי שמח.

*סדר האתרים עשוי להשתנות. // החברה המבצעת: גרין ליידי

מחיר גמלאי: 25 ₪
מחיר שארים: 62 ₪
מחיר נלווה: 99 ₪

טיול ירושלמי מוסיקלי ושמח // 01.12.2021 יום ד'

לכבוד חג החנוכה



אתרים בהם נבקר:

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

איסוף: **פרדס-חנה, חדרה, נתניה**

סיום הרשמה: **01/11/2021**

המחיר כולל:

- הסעה מנקודות האיסוף
- מדריך בכיר ומנוסה
- כניסה לאתרים כמפורט
- ארוחת צהריים

נפתח את הבוקר בביקור באחד מהבתים העתיקים ביותר ברובע היהודי, חצר הישוב הישן, שמספר את סיפורה של הקהילה היהודית ברובע. לאווירה השמחה תצטרף אלינו אקורדיוניסטית שתלווה אותנו בשירת שירי חנוכה.
נמשיך לסיבוב רגלי ברובע היהודי, נבקר במספר בתי כנסת ונהנה ממראה החנוכיות הממתינות לעת ערב על אדני החלונות.
נהנה מארוחת צהרים כשרה במסעדת ריפרש.
נסיים בביקור בשכונות החרדיות באזור נחלאות, נבקר במאפיית סופגניות, בתערוכת חנוכיות ובבתי כנסת ונספוג מהאווירה החג שנישאת באוויר עם ריח הסופגניות.

*סדר האתרים עשוי להשתנות. // החברה המבצעת: גרין ליידי

מחיר גמלאי: 25 ₪
מחיר שארים: 62 ₪
מחיר נלווה: 99 ₪

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | ביציאה לטיולים יש להצטייד בתעודה מזהה | יש להצטייד בנעלי הליכה נוחות | ניתן לבטל השתתפות בטיול עד 7 ימים לפני תאריך היציאה ללא דמי ביטול | הטיול יתקיים בהתאם להנחיות משרד הבריאות | ארוחת בוקר בטיולים באחריות המטייל | ייתכנו שינויים במסלולים ו/או ביטולים עקב מזג האוויר ו/או אילוצים שונים.

חמי געש
כולל עיסוי



מחיר גמלאי	מחיר שארים	מחיר נלווה
130 ₪	195 ₪	300 ₪

המחיר כולל: הסעה, עיסוי,
שימוש במרחצאות וארוחת צהריים

04.10.2021 // יום ב'

נקודות איסוף	סיום רישום
תל אביב	02.09.2021

13.10.2021 // יום ד'

נקודות איסוף	סיום רישום
חיפה, קריות	13.09.2021

15.11.2021 // יום ב'

נקודות איסוף	סיום רישום
ראשון לציון, חולון	14.10.2021

22.11.2021 // יום ב'

נקודות איסוף	סיום רישום
ירושלים	21.10.2021

27.12.2021 // יום ב'

נקודות איסוף	סיום רישום
אשקלון, אשדוד	25.11.2021



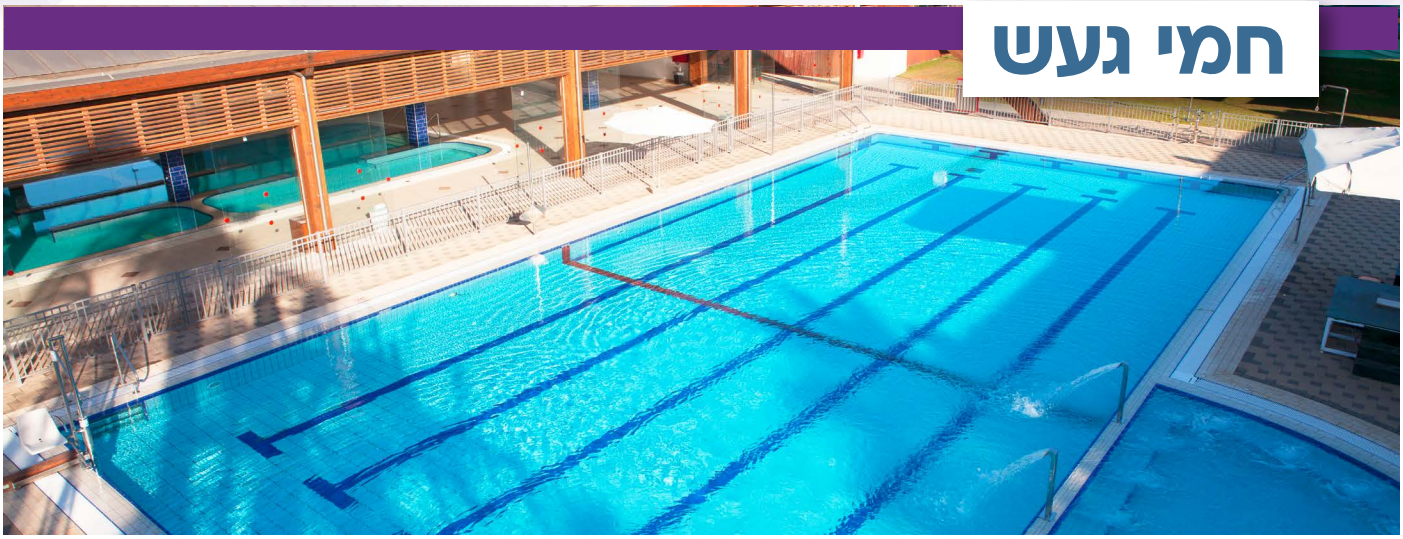




הפעילויות יתקיימו על פי הנחיות משרד הבריאות | הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | יש להצטייד בתעודה מזהה | יש להצטייד בבגד ים, מגבת וארוחת בוקר | ניתן לבטל רישום 10 ימים לפני תאריך היציאה | ייתכנו שינויים ו/או ביטולים עקב אילוצים שונים.

08-9161002 | 08-9161004 | gimlaim@a-gam.co.il | www.a-gam.co.il

חמי געש



מחיר גמלאי	מחיר שארים	מחיר נלווה
25 ₪	75 ₪	99 ₪

המחיר כולל: הסעה, שימוש במרחצאות וארוחת צהריים

24.10.2021 // יום א'

נקודות איסוף
נהריה, קריות, חיפה, חדרה, פרדס חנה, תל אביב, חולון, ראשון לציון, רחובות, אשדוד, אשקלון, באר שבע, ירושלים

סיום רישום
29.09.2021

14.11.2021 // יום א'

נקודות איסוף
נהריה, קריות, חיפה, חדרה, פרדס חנה, תל אביב, חולון, ראשון לציון, רחובות, אשדוד, אשקלון, באר שבע, ירושלים

סיום רישום
14.10.2021

26.12.2021 // יום א'

נקודות איסוף
נהריה, קריות, חיפה, חדרה, פרדס חנה, תל אביב, חולון, ראשון לציון, רחובות, אשדוד, אשקלון, באר שבע, ירושלים

סיום רישום
25.11.2021





הפעילויות יתקיימו על פי הנחיות משרד הבריאות | הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | יש להצטייד בתעודה מזהה | יש להצטייד בבגד ים, מגבת וארוחת בוקר | ניתן לבטל רישום 10 ימים לפני תאריך היציאה | ייתכנו שינויים ו/או ביטולים עקב אילוצים שונים.

תחושת בטן // תיאטרון הקאמרי



מחיר גמלאי 25 ₪ | מחיר שארים 35 ₪ | מחיר נלווה 60 ₪

28.10.2021 // יום ה' // 11:00

פתיחת קופות: 9:30 | סגירת דלתות: 10:45

- הגעה עצמית -

מיקום: הקמארי, אולם 2

כתובת: שדרות שאול המלך 19 תל אביב

סיום רישום: 30.09.2021

דרמה משפחתית

מאת: **עמית גור**
בימוי: **ניר ארז**

בגיל 57 הגיעה נגה הורביץ לרגע

לו חיכתה כל חייה: היא זוכה לצאת לפנסיה מוקדמת ממשרד החינוך, ביתה הבכורה נמצאת בהריון מתקדם, בנה הצעיר נמצא בתחילתו של הליך פונדקאות עם בן זוגו, ואיתן, בעלה, מלא תכניות לקראת הטיולים העתידיים שלהם מסביב לעולם.

הדבר האחרון שנגה הורביץ תכננה זה לשמוע מרופא המשפחה שלה שהיא... בהריון.

מצבה החדש של נגה מכה את המשפחה בהלם שהופך את מסיבת הפרישה שלה ל'מרחץ דמים', כשכולם יוצאים למלחמה על כך שהסבתא לא תהפוך לאימא.

הנכד // תיאטרון הקאמרי



מחיר גמלאי 25 ₪ | מחיר שארים 35 ₪ | מחיר נלווה 60 ₪

07.11.2021 // יום א' // 11:00

פתיחת קופות: 9:30 | סגירת דלתות: 10:45

- הגעה עצמית -

מיקום: הקמארי, אולם 2

כתובת: שדרות שאול המלך 19 תל אביב

סיום רישום: 7.10.2021

דרמה קומית

מאת: **גור קורן ועירד רובינשטיין**
בימוי: **עירד רובינשטיין**

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.

כל פעילויות העמותה, יתקיימו בהתאם להנחיות משרד הבריאות, בכל הנוגע לנגיף הקורונה

08-9161002 | 08-9161004 | gimlaim@a-gam.co.il | www.a-gam.co.il

מקווה // תיאטרון הבימה



מחיר גמלאי 25 ₪ | מחיר שארים 35 ₪ | מחיר נלווה 60 ₪

18.11.2021 // יום ה' // 11:00

פתיחת קופות: 9:30 | סגירת דלתות: 10:45

- הגעה עצמית -

מיקום	כתובת	סיום רישום
הבימה, אולם מסקין	שד' טרס"ט 2 תל אביב	18.10.2021

דרמה משפחתית

מאת: **הדר גלרון**
בימוי: **רפי ניב**

המחזה "מקווה" מתרחש במקום המפגש החודשי של הנשים השומרות על מצוות הטהרה.

שם, במקווה הטהרה נרקמות מערכות יחסים מרתקות דרכן נחשפים סודות, שקרים, מאוויים ותשוקות בחייהן של שמונה נשים.

המחזה שופך אור על חייהן של נשים חרדיות ודתיות המתמודדות עם המציאות המורכבת בה הן חיות ועם מערכת חוקים נוקשה שמתנגשת לא אחת עם עולמן הפנימי.



אקדמיה לרפואה

סדרת הרצאות בזום

ללא עלות | בשעה 11:00

הגיע הזמן להרחיב את הידע

1	מבנה מערכת הבריאות - יחסי הגומלין במערכת, היכרות עם סל התרופות, זכויות המטופל ועוד.	29.08.2021
2	מושגים נפוצים ברפואה	12.09.2021
3	סוכרת	3.10.2021
4	מחלות לב ואי ספיקת לב	17.10.2021
5	מצבים נפשיים בגיל המבוגר והתמודדות	31.10.2021
6	סרטן	7.11.2021
7	דמנציה	21.11.2021
8	זקנה וטיפול תומך - אפשרויות טיפול	12.12.2021

ההרצאות הינם בהנחיית סגל מרצים ממערך הרפואה והסיעוד של שרן רפואה עד הבית

מטרת ההרצאות הינה להעניק לך ידע וכלים להתמודדות וניהול הטיפול בעצמך ובבני המשפחה.

הקישורים להרצאות יפורסמו באתר ובדף הפייסבוק של העמותה
מומלץ להיכנס לקישור כ-15 דקות לפני תחילת ההרצאה. נפגש בזום.

כל פעילויות העמותה, יתקיימו בהתאם להנחיות משרד הבריאות, בכל הנוגע לנגיף הקורונה



טיפול יעיל בכאבי: ברכיים, צוואר, גב פריצת דיסק,פצעים פתוחים.
בנוסף, יעיל לטיפול בדלקות.

- פשוט ונוח לשימוש ביתי
- פטנט ישראלי
- קל ונייד
- 6 דק' פעמיים ביום
- LLT 808 — היחיד בטכנו' LLLT808

הוכח מחקרית כיעיל בהפחתת כאב

B-CURE® LASER

להתנסות במכשיר בתנאים מיוחדים:
073-2937999
BCURELASER.CO.IL
*המבצע בתוקף עד ה-31.12.21

זה הזמן לנופשון בדרום



2 לילות במלון לאונרדו אשקלון

3 ימים של טיולים

חצי פנסיון

ההשתתפות אינה מהווה ניצול זכאות לנופש שנתי!

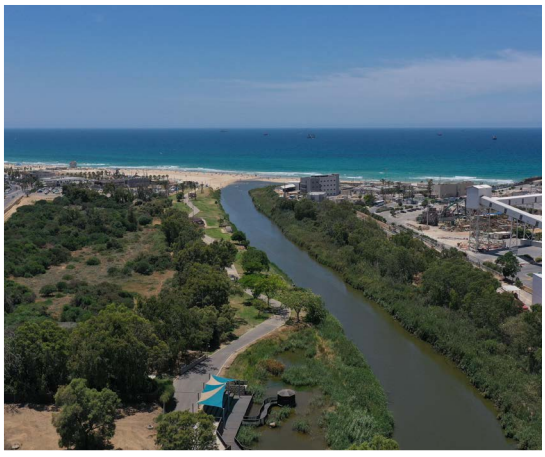
למעט גמלאי שמימש זכאות זהה בנופשון 2 לילות בצפון לשנה זו.

תאריכים	ימים	איסוף	סיום רישום
10-12/10/2021	א'-ג'	נהריה, קריות, חיפה	09/09/2021
12-14/10/2021	ג'-ה'	ירושלים	12/09/2021
17-19/10/2021	א'-ג'	תל אביב, חולון, ראשון לציון	16/09/2021
19-21/10/2021	ג'-ה'	פרדס חנה, חדרה, נתניה, באר שבע	19/09/2021

מחיר גמלאי	150 ₪
מחיר שארים	150 ₪
מחיר נלווה	1,060 ₪

מה בתוכנית?

גבעת יונה אשדוד, טיילת פארק נחל לכיש, מצודת אשדוד ים, גשר עד הלום, ביתה של אילנה שפיר, גן לאומי אשקלון, חצר הסרקופגים. סיור בשכונת אפרידר ובמרינה אשקלון. אנדרטת פ"ז בקרית גת, ביקור בפרויקט החינוכי 'מאפיית ילדודס'.









ייתכנו שינויים בתכנית | הפעילויות יתקיימו על-פי הנחיות משרד הבריאות | חלה חובה בהצגת תעודת מתחסן או תעודת מחלים | ילדים חייבים בהצגת תעודת מתחסן או בדיקת קורונה שלילית שבוצעה 72 שעות לפני מועד ההגעה | הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | הסעות הלוך ושוב מנקודות האיסוף המצויינות בלבד | מותנה במינימום אנשים
*מספר החדרים לנכים מוגבל.



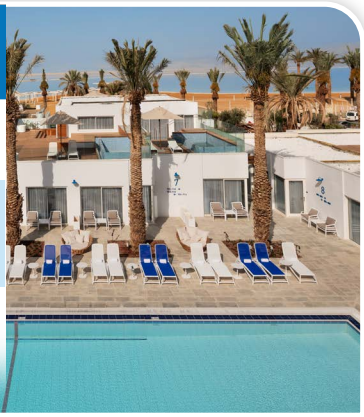
מילוס
// ים המלח //

29/08-1/09/2021

ימים: א' - ד'

מחיר גמלאי	130 ₪
מחיר שארים	1,130 ₪
מחיר נלווה	1,530 ₪

איסוף: קריות



מילוס
// ים המלח //

10-13/10/2021

ימים: א' - ד'

מחיר גמלאי	130 ₪
מחיר שארים	1,130 ₪
מחיר נלווה	1,530 ₪

איסוף: ראשון לציון, רחובות



ישרוטל
// ים המלח //

סופ"ש

14-17/10/2021

ימים: ה' - א'

מחיר גמלאי	840 ₪
מחיר שארים	1,840 ₪
מחיר נלווה	2,240 ₪

איסוף: ירושלים



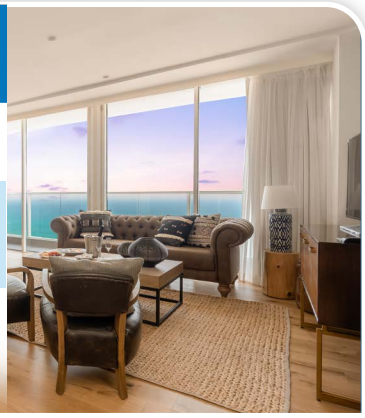
דן פנורמה
// אילת //

17-21/10/2021

ימים: א' - ה'

מחיר גמלאי	440 ₪
מחיר שארים	1,440 ₪
מחיר נלווה	1,840 ₪

איסוף: קריות, חיפה, באר שבע



רמדה ריזורט
// חדרה //

03-06/10/2021

ימים: א' - ד'

מחיר גמלאי	50 ₪
מחיר שארים	910 ₪
מחיר נלווה	1,310 ₪

איסוף: ירושלים



מלון לביא
// קיבוץ לביא //

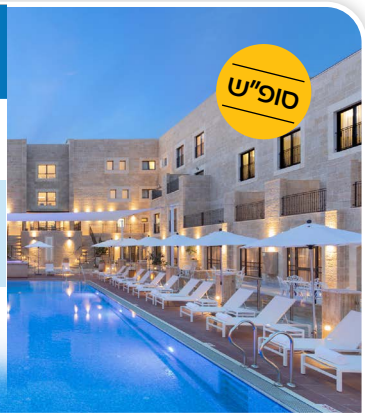
10-14/10/2021

ימים: א' - ה'

מחיר גמלאי	380 ₪
מחיר שארים	1,380 ₪
מחיר נלווה	1,780 ₪

איסוף: רחובות, ראשון לציון, חולון

כולל תוכנית מגוונת



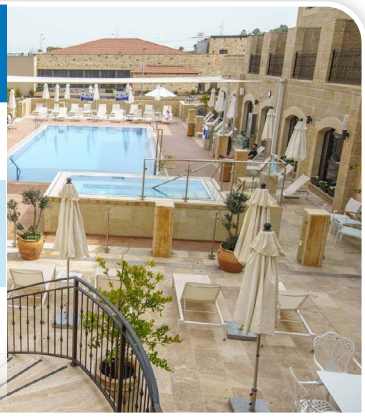
אדמונד
// ראש פינה //

14-17/10/2021

ימים: ה' - א'

מחיר גמלאי	920 ₪
מחיר שארים	1,920 ₪
מחיר נלווה	2,320 ₪

איסוף: חיפה, קריות



אדמונד
// ראש פינה //

24-27/10/2021

ימים: א' - ד'

מחיר גמלאי	770 ₪
מחיר שארים	1,770 ₪
מחיר נלווה	2,170 ₪

איסוף: תל אביב, חדרה, פרדס חנה

הפעילויות יתקיימו על פי הנחיות משרד הבריאות! חלה חובה בהצגת תעודת מתחסן או תעודת מחלים | ילדים חייבים בהצגת תעודת מתחסן או בדיקת קורונה שלילית שבוצעה 72 שעות לפני מועד ההגעה | הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | הסעות הלוך ושוב מנקודות האיסוף המצוינות בלבד, מותנה במינימום נרשמים | כולל טיול בדרך למלון | האירוח על בסיס חצי פנסיון. *מספר החדרים לנכים מוגבל.

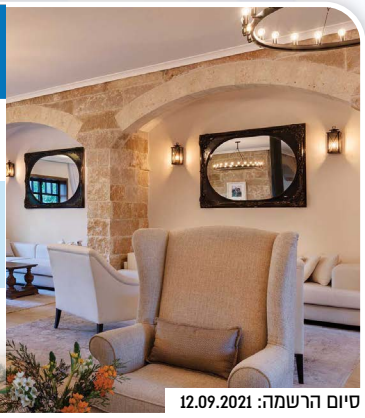
08-9161002 | 08-9161004 | gimlaim@a-gam.co.il | www.a-gam.co.il

בית בגליל
// חצור הגלילית //

31/10-3/11/2021
ימים: א' - ד'

מחיר גמלאי	170 ₪
מחיר שארים	1,170 ₪
מחיר נלווה	1,570 ₪

איסוף: אשקלון, אשדוד



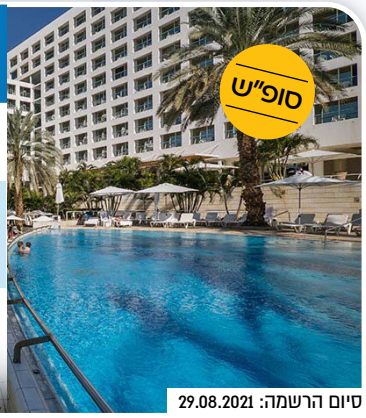
סיום הרשמה: 12.09.2021

ישרוטל
// ים המלח //

04-07/11/2021
ימים: ה' - א'

מחיר גמלאי	840 ₪
מחיר שארים	1,840 ₪
מחיר נלווה	2,240 ₪

איסוף: נהריה, קריות, חיפה, ירושלים



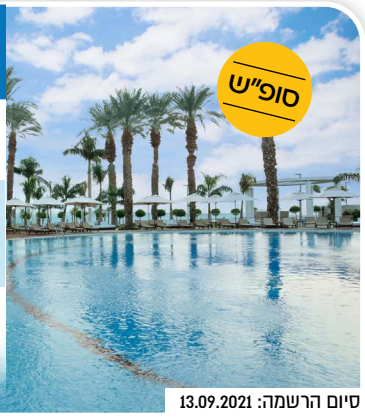
סיום הרשמה: 29.08.2021

הרודס
// ים המלח //

04-07/11/2021
ימים: ה' - א'

מחיר גמלאי	755 ₪
מחיר שארים	1,755 ₪
מחיר נלווה	2,155 ₪

איסוף: ירושלים, תל אביב



סיום הרשמה: 13.09.2021

מילוס
// ים המלח //

14-17/11/2021
ימים: א' - ד'

מחיר גמלאי	130 ₪
מחיר שארים	1,130 ₪
מחיר נלווה	1,530 ₪

איסוף: פרדס חנה, חדרה



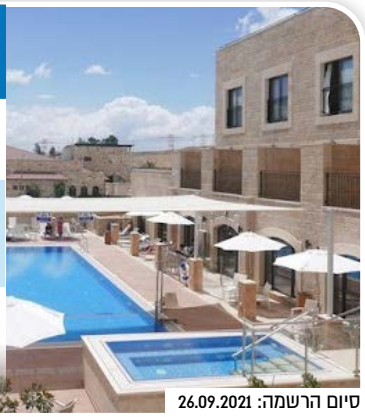
סיום הרשמה: 30.09.2021

אדמונד
// ראש פינה //

14-17/11/2021
ימים: א' - ד'

מחיר גמלאי	770 ₪
מחיר שארים	1,770 ₪
מחיר נלווה	2,170 ₪

איסוף: ירושלים



סיום הרשמה: 26.09.2021

מילוס
// ים המלח //

18-21/11/2021
ימים: ה' - א'

מחיר גמלאי	130 ₪
מחיר שארים	1,130 ₪
מחיר נלווה	1,530 ₪

איסוף: ירושלים



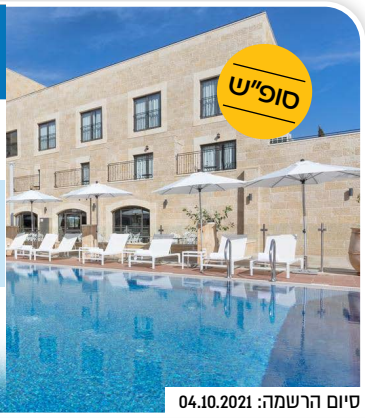
סיום הרשמה: 04.10.2021

אדמונד
// ראש פינה //

18-21/11/2021
ימים: ה' - א'

מחיר גמלאי	920 ₪
מחיר שארים	1,920 ₪
מחיר נלווה	2,320 ₪

איסוף: רחובות, ראשון לציון, חולון



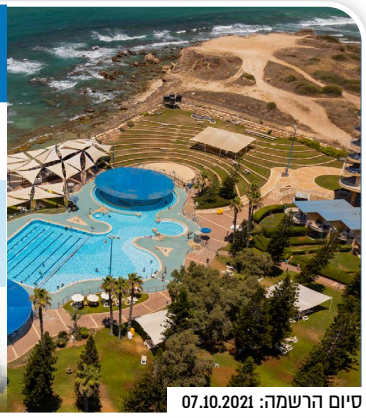
סיום הרשמה: 04.10.2021

רמדה ריזורט
// חדרה //

21-24/11/2021
ימים: א' - ד'

מחיר גמלאי	50 ₪
מחיר שארים	910 ₪
מחיר נלווה	1,310 ₪

איסוף: קריות



סיום הרשמה: 07.10.2021

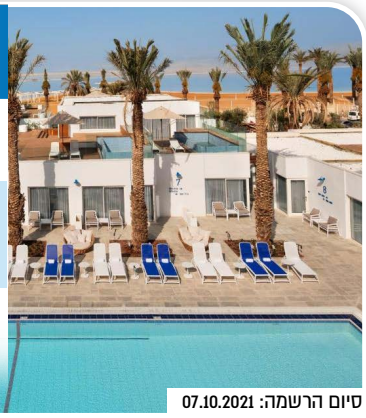
הפעילויות יתקיימו על פי הנחיות משרד הבריאות! חלה חובה בהצגת תעודת מתחסן או תעודת מחלים | ילדים חייבים בהצגת תעודת מתחסן או בדיקת קורונה שלילית שבוצעה 72 שעות לפני מועד ההגעה | הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | הסעות הלוך ושוב מנקודות האיסוף המצוינות בלבד, מותנה במינימום נרשמים | כולל טיול בדרך למלון | האירוח על בסיס חצי פנסיון. *מספר החדרים לנכים מוגבל.

מילוס
// ים המלח //

21-24/11/2021
ימים: א' - ד'

מחיר גמלאי	130 ₪
מחיר שארים	1,130 ₪
מחיר נלווה	1,530 ₪

איסוף: חולון, בת ים



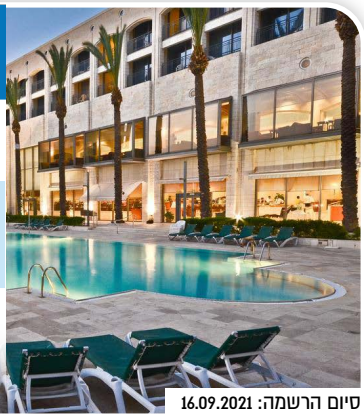
סיום הרשמה: 07.10.2021

גולדן קראון
// נצרת //

21-25/11/2021
ימים: א' - ה'

מחיר גמלאי	460 ₪
מחיר שארים	1,460 ₪
מחיר נלווה	1,860 ₪

איסוף: תל אביב, ירושלים, אשקלון



סיום הרשמה: 16.09.2021

מילוס
// ים המלח //

25-28/11/2021
ימים: ה' - א'

מחיר גמלאי	130 ₪
מחיר שארים	1,130 ₪
מחיר נלווה	1,530 ₪

איסוף: רחובות, ראשון לציון



סיום הרשמה: 11.10.2021

אואזיס
// ים המלח //

28/11-2/12/2021
ימים: א' - ה'

מחיר גמלאי	185 ₪
מחיר שארים	1,185 ₪
מחיר נלווה	1,585 ₪

איסוף: אשקלון, באר שבע



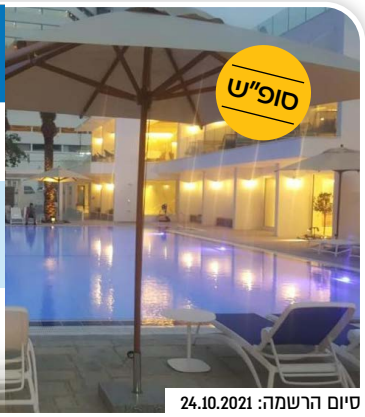
סיום הרשמה: 10.10.2021

מילוס
// ים המלח //

09-12/12/2021
ימים: ה' - א'

מחיר גמלאי	130 ₪
מחיר שארים	1,130 ₪
מחיר נלווה	1,530 ₪

איסוף: נתניה



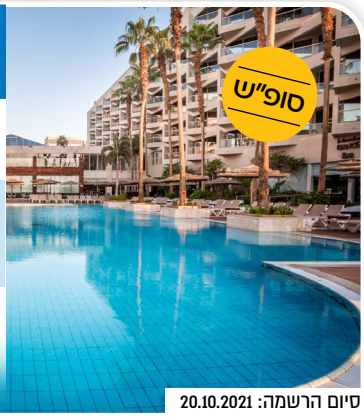
סיום הרשמה: 24.10.2021

אריאה
// אילת //

09-12/12/2021
ימים: ה' - א'

מחיר גמלאי	415 ₪
מחיר שארים	1,415 ₪
מחיר נלווה	1,815 ₪

איסוף: ירושלים



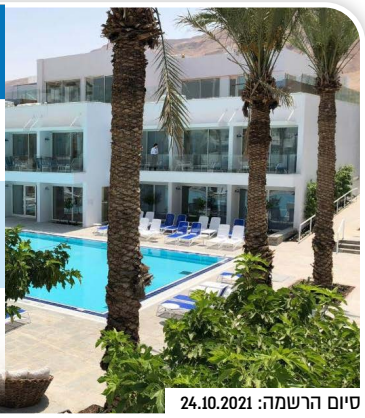
סיום הרשמה: 20.10.2021

מילוס
// ים המלח //

12-15/12/2021
ימים: א' - ד'

מחיר גמלאי	130 ₪
מחיר שארים	1,130 ₪
מחיר נלווה	1,530 ₪

איסוף: אשקלון, באר שבע



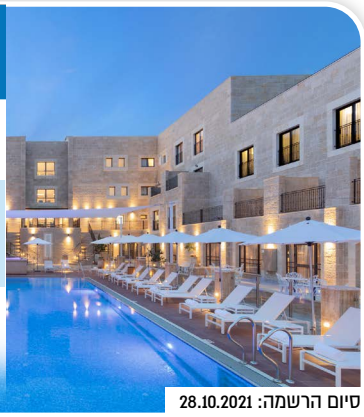
סיום הרשמה: 24.10.2021

אדמונד
// ראש פינה //

12-15/12/2021
ימים: א' - ד'

מחיר גמלאי	770 ₪
מחיר שארים	1,770 ₪
מחיר נלווה	2,170 ₪

איסוף: ירושלים, תל אביב



סיום הרשמה: 28.10.2021

הפעילויות יתקיימו על פי הנחיות משרד הבריאות! חלה חובה בהצגת תעודת מתחסן או תעודת מחלים | ילדים חייבים בהצגת תעודת מתחסן או בדיקת קורונה שלילית שבוצעה 72 שעות לפני מועד ההגעה | הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | הסעות הלוך ושוב מנקודות האיסוף המצוינות בלבד, מותנה במינימום נרשמים | כולל טיול בדרך למלון | האירוח על בסיס חצי פנסיון. *מספר החדרים לנכים מוגבל.

08-9161002 | 08-9161004 | gimlaim@a-gam.co.il | www.a-gam.co.il

ספא קלאב
// ים המלח //

12-16/12/2021
ימים: א' - ה'

מחיר גמלאי	225 ₪
מחיר שארים	1,225 ₪
מחיר נלווה	1,625 ₪

איסוף: נהריה, קריות



סיום הרשמה: 24.10.2021

אואזיס
// ים המלח //

12-16/12/2021
ימים: א' - ה'

מחיר גמלאי	65 ₪
מחיר שארים	1,065 ₪
מחיר נלווה	1,465 ₪

איסוף: חיפה, פרדס חנה, נתניה



סיום הרשמה: 24.10.2021

ורט קראון פלאזה
// ים המלח //

16-19/12/2021
ימים: ה' - א'

מחיר גמלאי	665 ₪
מחיר שארים	1,665 ₪
מחיר נלווה	2,065 ₪

איסוף: קריות, תל אביב, ירושלים



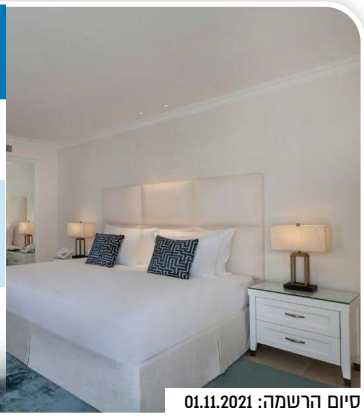
סיום הרשמה: 14.10.2021

מילוס
// ים המלח //

19-22/12/2021
ימים: א' - ד'

מחיר גמלאי	130 ₪
מחיר שארים	1,130 ₪
מחיר נלווה	1,530 ₪

איסוף: חיפה



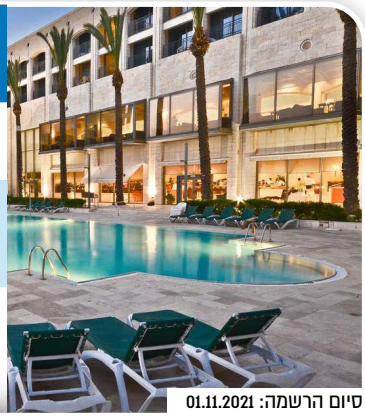
סיום הרשמה: 01.11.2021

גולדן קראון
// נצרת //

19-22/12/2021
ימים: א' - ד'

מחיר גמלאי	50 ₪
מחיר שארים	960 ₪
מחיר נלווה	1,360 ₪

איסוף: ירושלים, באר שבע, אשקלון, נתניה, פרדס חנה, חדרה



סיום הרשמה: 01.11.2021

בית בגליל
// חצור הגלילית //

19-22/12/2021
ימים: א' - ד'

מחיר גמלאי	170 ₪
מחיר שארים	1,170 ₪
מחיר נלווה	1,570 ₪

איסוף: תל אביב



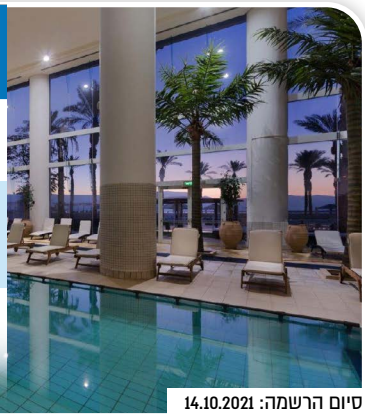
סיום הרשמה: 01.11.2021

ורט קראון פלאזה
// ים המלח //

19-23/12/2021
ימים: א' - ה'

מחיר גמלאי	510 ₪
מחיר שארים	1,510 ₪
מחיר נלווה	1,910 ₪

איסוף: נהריה, חיפה, חדרה, ראשון לציון



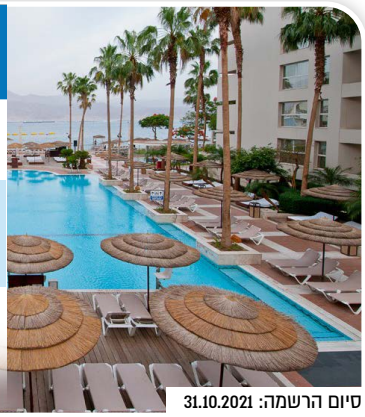
סיום הרשמה: 14.10.2021

אריאה
// אילת //

19-23/12/2021
ימים: א' - ה'

מחיר גמלאי	740 ₪
מחיר שארים	1,740 ₪
מחיר נלווה	2,140 ₪

איסוף: קריות, ירושלים, תל אביב



סיום הרשמה: 31.10.2021

הפעילויות יתקיימו על פי הנחיות משרד הבריאות! חלה חובה בהצגת תעודת מתחסן או תעודת מחלים | ילדים חייבים בהצגת תעודת מתחסן או בדיקת קורונה שלילית שבוצעה 72 שעות לפני מועד ההגעה | הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | הסעות הלוך ושוב מנקודות האיסוף המצוינות בלבד, מותנה במינימום נרשמים | כולל טיול בדרך למלון | האירוח על בסיס חצי פנסיון. *מספר החדרים לנכים מוגבל.

אסטרל מאריס
// אילת //

19-23/12/2021
ימים: א' - ה'

מחיר גמלאי	240 ₪
מחיר שארים	1,240 ₪
מחיר נלווה	1,640 ₪

איסוף: חיפה, חדרה, חולון, באר שבע



סיום הרשמה: 31.10.2021

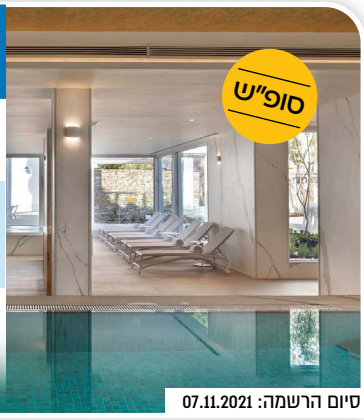
מילוס
// ים המלח //

23-26/12/2021
ימים: ה' - א'

מחיר גמלאי	130 ₪
מחיר שארים	1,130 ₪
מחיר נלווה	1,530 ₪

איסוף: ירושלים

סופ"ש



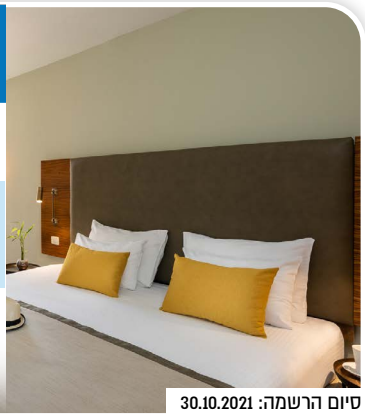
סיום הרשמה: 07.11.2021

ספא קלאב
// ים המלח //

26-30/12/2021
ימים: א' - ה'

מחיר גמלאי	225 ₪
מחיר שארים	1,225 ₪
מחיר נלווה	1,625 ₪

איסוף: חולון, ראשון לציון



סיום הרשמה: 30.10.2021

אואזיס
// ים המלח //

26-30/12/2021
ימים: א' - ה'

מחיר גמלאי	65 ₪
מחיר שארים	1,065 ₪
מחיר נלווה	1,465 ₪

איסוף: תל אביב, ירושלים



סיום הרשמה: 30.10.2021

"הקסם היווני"
אחוזת אסיינדה ביער



14-17.11.2021 // א'-ד'

מחיר גמלאי	מחיר שארים	מחיר נלווה
₪350	₪1,350	₪1,750





כולל טיול בדרך למלון • מופעי ערב והרצאות • ערב עם שמעון פרנס • טברנה יוונית
• מועדון חברים - שולחנות משחק ושתיה חמה

נקודות איסוף:
אשקלון, ראשון לציון, תל אביב, ירושלים, חדרה, קריות

סיום רישום: 19.09.2021

הפעילויות יתקיימו על פי הנחיות משרד הבריאות! חלה חובה בהצגת תעודת מתחסן או תעודת מחלים | ילדים חייבים בהצגת תעודת מתחסן או בדיקת קורונה שלילית שבוצעה 72 שעות לפני מועד ההגעה | הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | הסעות הלוך ושוב מנקודות האיסוף המצוינות בלבד, מותנה במינימום נרשמים | כולל טיול בדרך למלון | האירוח על בסיס חצי פנסיון. *מספר החדרים לנכים מוגבל.

08-9161002 | 08-9161004 | gimlaim@a-gam.co.il | www.a-gam.co.il

חוסנם של בני הגיל השלישי לקחי מבצע "צוק איתן" ומבצע "שומר החומות"-הפתעה לטובה



| מאת: ד"ר אבי ביצור |

מזה מספר שנים, מאז מבצע "צוק איתן" ובוודאי שאחרי מבצע "שומר החומות", מנסים חוקרים רבים לבנות את מודל מדד החוסן של בני גילאים שונים, אל מול איומים כמלחמה, ירי טילים ורקטות ובעיקר סביב ובתוך האוכלוסייה של אזורי החיכוך עם רצועת עזה, באשדוד, בשדרות ובעוטף עזה. יחד עם חוקרים אלו מנסים במקביל חוקרי הגרונטולוגיה והגיל השלישי לבדוק האם בני הגיל השלישי שעברו כבר מלחמות, שואה ואיומים שונים מצליחים לעבור תקופות קשות עם פחות חרדה ודיכאון מאחרים. הממצאים מפתיעים ולטובה-כבר בפתח דברי אומר שבני הגי השלישי שנדגמו במחקרים אלו הוכיחו יתר עמידות וחסינות מבני הגילאים הצעירים מהם וזאת בפער משמעותי.

האם התנסות קשה בחיים מחשלת?

התפישות המחקריות וגם הסטיגמות הרווחות לגבי הגיל השלישי, רואות בזקנים, קשישים ואזרחים ותיקים כאנשים המיועדים להישבר במצבים מסוימים. בהכללה, ברור לכאורה שתופעות כדיכאון וחרדה הם ממאפייני הזקנה הכוללניים. תופעות אלו תלויות במהלכי חיים או בצמתים אליהם מגיע האדם המזדקן: פרישה ממקום העבודה, שינויים קוגניטיביים, ביולוגיים, ביחס החברה למעמדו בה (בצדק או שלא בצדק), משפחתיים (אלמנות), כלכליים וסביבתיים, כניסה למצבי דחק (stress) קיצוני (כמלחמה למשל), כל אלו אמורות להחמיר את התופעות.

מבצעי צוק איתן ושומר החומות, למרות פער הזמנים ביניהם, הינם דוגמא בולטת למצב דחק משמעותי (בעיקר ביישובי עוטף עזה או במה שמכונה סביבת 40 הק"מ שבאיום) והאלמנטים שהופיעו בהם: מלחמה (כולל נפגעים בישובים שבהם גרים בני הגיל השלישי), התקפות טילים ורקטות על הישובים, התקפות פצצות מרגמה על אזורי הישובים וחשש ממנהרות התקיפה של המחבלים (בזמן צוק איתן) וחדירת מחבלים (בזמן שומר החומות), כל אלו, רק חיזקו את ההנחה שהדיכאון והחרדה רק יגברו בקרב אלו בני הגיל השלישי.

הצפי היה שנתקל בתופעות ובהשלכות שיתבטאו בבריחה המונית או יציאה מסיבית להתרעננות במקומות רגועים יותר, התקפים פסיכוסומאטיים, תופעה של חוסר או נדודי שינה, הסתגרות והתנכרות וחשש וחרדת מוות קיצוניים, בעיקר בקרב אוכלוסיית הגיל השלישי וזאת יותר מבני גילאים אחרים.

התמודדות כנגד תופעות אלו, בקרב בני הגיל השלישי, כדי לדחות, לפתור או לרכך את מצב הדחק כוללת שילוב של משאבים חיצוניים, אותם יש לספק למבוגרים כאמונה, השכלה ותרבות וביחד עם משאבים פנימיים הקיימים אצל כל מבוגר, כאישיות בפני עצמה, על פי רקעו, עדתו, תרבותו, מצבו הסוציואקונומי, האידיאולוגיה שלו, ועוד. כל זאת תוך שילוב הקניית עמידות (resilience) למבוגר. כזו שתהיה אישית, טכנית, תרבותית, סביבתית וכלכלית. כל זה אמור לתת לבן הגיל השלישי יכולת לעמוד בפני מצבי דחק ובשני המבצעים ראוי היה וכך נעשה, לבחון נושאים אלו כדי לאושש או להפריך את עמידותם או חוסר עמידותם של בני הגיל השלישי במבצעים.

במחקרים שנערכו מצא כותב המאמר, כבר בראשית הדרך, שלא נחוו מקרי חרדה ודיכאון והוכחה עמידותם של בני הגיל השלישי הרבה יותר מאשר בני שאר הגילאים. הדוגמא הבולטת ביותר הייתה, במבצע צוק איתן כשדיירי בית האבות הסיעודי בקבוץ יד מרדכי סרבו להתפנות מביתם למרות הקרבה לעזה והסיכון בשהייה במקום.

סיבות אפשריות לעמידות זו, תוך התאמה כוללנית מאוד לקבוצות חברתיות שונות, שיכולות להסביר את התופעה ושמחזקות את החשיבה התאורטית התומכת בשילוב בין הדורות בחברה הישראלית תוך הכוונת הצעירים ללמוד מניסיון בני הגיל השלישי ומיכולותיהם, כדי להתחזק ולחזק את חסינותה של החברה הישראלית, לדוגמא: שכבת הוותיקים מקימי הקבוצים והמושבים אמרו לחוקרים: "אף אחד לא יזיז אותנו מהבית שבנינו", שכבת העולים ובעיקר מחבר העמים אמרו לחוקרים כך: "הם ילמדו שכח יענה בכח ויותר" (אשדוד).שכבת ניצולי השואה, בכל מקום באזור הדרומי אמרו: "מה הם כבר יכולים לעשות לנו שלא עשו ועמדנו בכך".

מסקנות ולקחים ראשוניים ממבצעים אלו וממחקרים אלו מצביעים על חוסן מנטלי גבוה מאוד אצל בני הגיל השלישי,שראוי וננצל משאב זה לטובת חיזוק חוסנה של החברה הישראלית כולה-"והייתם לעם קשה עורף", במובן החיובי של המילים זו לא מנטרה אלא דרך חיים וחובה.

הכותב: ראש לימודי הזקנה וראש המגמה לביטחון והגנת העורף, מכללה אקדמית בית ברל, מנכ"ל המשרד הממשלתי לענייני גמלאים, לשעבר.

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
פינוי 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.

דובאי ואבו דאבי

07-11/11/2021 // 21-25/11/2021

מחיר גמלאי	מחיר שארים	מחיר נלווה
₪2,940	₪4,140	₪4,640





כלכלה: חצי פנסיון

סיום הרשמה: כחודש לפני הטיול

המחיר כולל:
- טיסות ישירות הלוך חזור ת"א – דובאי – ת"א.
- 4 לילות 5 ימים במלון 5 כוכבים - Swissôtel Al Murooj Dubai 5***** (או דומה)
- סיורים, ביקורים וכניסות לאתרים כמפורט בתכנית.
- מדריך ישראלי מקצועי.
- אוטובוס תיירים נח וממוזג.
- כניסה ל"מסגרת של דובאי".
- שייט בסירות אוטנטיות אל העיר העתיקה.
- שייט לילי במרינה כולל ארוחת ערב.
- כניסה לארמון "קסאר אל ווטאן"
- כניסה למוזיאון הלובר באבו דאבי.
- נסיעה ברכבת Monorail באי הדקלים.
- סיורים וכניסות: כמפורט בתוכנית הטיול.
- חווית ספארי מדברי ברכבי שטח כולל ארוחת ערב וחאפלה אותנטית.
- מס לינה.
- טיפים לנותני שירותים מקומיים כולל סבלות.
- אשרת כניסה לאיחוד האמירויות בסך 110$ לנוסע.
- בדיקת PCR טרם חזרה לארץ בתאום קאמינוס בסך 60$ לנוסע.

המחיר אינו כולל:
- ביטוח נוסעים חובה! מומלץ ביטוח ביטול וקיצור נסיעה. כיסוי למקרה קורונה חובה!
- הוצאות אישיות
- טיפ למדריך הישראלי
- כל מה שלא כתוב בתוכנית ו"במחיר כולל"
- הנחיות משרד הבריאות בכל מה שקשור לנגיף הקורונה.

החברה המבצעת: קאמינוס

מפגש קבוצה יתקיים במשרדי העמותה ברחובות, פרטים מדוייקים יימסרו בהמשך. ההשתתפות חובה!
תנאי רישום לחו"ל כמפורט בעמודים 6-7.

היכן נבקר:

דובאי סיור פנורמי, רכבת המונוריל אל אי הדקל, שייט לילי קסום במרינה כולל ארוחת ערב. **ה"מסגרת" של דובאי, שייט בסירות "אברה"** , בין שווקים עתיקים לגורדי שחקים נוצצים -העיר העתיקה ושווקיה , מוזיאון מפגש התרבויות, חווית ספארי מדברי ברכבי שטח למאהל בדואי לחפלה מדברית הכוללת ארוחת ערב מסורתית. **מדינת ג'ומיירה, קניון האמירויות ,קניון דובאי** ומופע מזרקות מרהיב . **אמירות אבו דאבי** - מסגד שייח זאייד, הארמון הממשלתי, מוזיאון הלובר, הארמון המרהיב "קסאר אל ווטאן" ובאי "יאס" **הערה:** במידה ולא תתאפשר הכניסה לאבו דאבי נערוך יום טיול לנסיכות שארג'ה.

- התוכנית נתונה לשינויים.
- כל הטיולים מנוהלים תחת פרוטוקולים מחמירים של בריאות מניעתית וסניטציה קפדנית, כמתחייב על פי תקנות רשות הבריאות הממלכתית של איחוד האמירויות.

להלן פרטי הטיסה (נתון לשינויים):

	יעד המראה	יעד הנחיתה	ח.תעופה	מס טיסה	שעה	ש. נחיתה
הלוך	תל אביב	דובאי	ישראייר	6H677	09:00	15:05
חזור	דובאי	תל אביב		6H678	16:35	18:35

תנאים ודמי ביטול:

• מ 29-22 ימי עסקים לפני תאריך היציאה יחויב סכום של 30% מעלות הטיול. | מ 22-15 ימי עסקים לפני תאריך היציאה יחויב סכום של 50% מעלות הטיול. | מ 14-8 ימים לפני תאריך היציאה יחויב סכום של 75%. | מ 7 ימי עסקים לפני תאריך היציאה ועד למועד היציאה יחויב סכום של 100% מעלות הטיול. | חשוב לציין: מומלץ: כבר בעת ההרשמה לרכוש ביטוח נסיעות לחו"ל הכולל אפשרות לכיסוי דמי הביטול (ע"פ תנאי הפוליסה). | הערה חשובה: הטיול המאורגן מורכב ממספר שירותים וביניהם שירותי טיסה המתחילים ומסתיימים בישראל וכן שירותי תיירות שונים כגון טיסות פנים, כניסות לאתרים, הסעות, ובתי מלון אשר כולם מתחילים ומסתיימים מחוץ לישראל. דמי הביטול החלים על שירותים המתחילים ומסתיימים מחוץ למדינת לישראל הינם במסגרת תנאי הספקים השונים במדינות היעד. שירות הטיסה המתחיל ומסתיים בישראל הינו השירות היחיד הניתן להחילו במסגרת החוק הישראלי לרבות חוק ותקנות הגנת הצרכן לעסקת מכר מרחוק כולל הרחבת החוק לאזרחים וותיקים (תיקון 58). | לפיכך, במידה ויהיה ביטול ויהיה החזר, הוא רלוונטי אך רק לשירותים הניתנים בישראל, ולא לשירותים הניתנים מחוץ לישראל. מודגש בזאת, כי בעצם החתימה על טופס ההרשמה/ההסכמה האינטרנטית, החותם עליו מסכים ומקבל את תנאי הביטול, על פי האפשרות של ביטול העסקה לפי התנאים הנ"ל. | הערת קורונה: בשל המצב הרגיש בעקבות התפרצות נגיף קורונה, החזר מלא על התשלומים במקרה של ביטול בעקבות התפרצות קורונה במדינת היעד המלווה באזהרה של משרד הבריאות.

פירוט מסלול ותוכנית הטיול באתר העמותה www.a-gam.co.il

מרוקו

לשומרי מסורת

10 ימים בממלכת המגרב הקסומה

ערי המלוכה, הרי האטלס, האוקינוס האטלנטי ומדבר סהרה

07-16/11/2021 // 03-12/10/2021

מחיר גמלאי	מחיר שארים	מחיר נלווה
₪ 4,060	₪ 5,260	₪ 5,760

תכנית מותאמת לשומרי מסורת בטיסות ישירות למרקש





כלכלה:
חצי פנסיון כשר- ארוחות בוקר הכוללות מוצרים מותרים מהמלון + תוספות מהארץ ואפשרות להכין כריכים לארוחת צהרים + 7 ארוחות ערב בשריות כשרות בקהילה היהודית (קזבלנקה, פס, מרקש) + 2 ארוחות ערב המבוססות על דגים וירקות בנייר כסף בכלים חד פעמיים.

סיום הרשמה: כחודש לפני הטיול

המחיר כולל:
- טיסה ישירה למרוקו.
- סיורים, ביקורים וכניסות לאתרים כמפורט בתכנית.
- מדריך ישראלי מקצועי.
- אוטובוס תיירים נח וממוזג.
- מס לינה.
- שני ערבי בילויי- הופעת פולקלור אוטנטית בפס כולל ארוחת ערב ובילוי בפנטזיה במרקש כולל משקה ראשון.
- טיול ג'יפים בדיונות הסהרה במרזוגה ורכיבה על גמלים.
- כניסה לגני מז'ורל. ביקור במסגד חסן.
- הסדרי אשרות כניסה למרוקו.
- מיסי נמל.
- אבטחה מטעם השלטונות.

המחיר אינו כולל:
- ביטוח נוסעים חובה! מומלץ ביטוח ביטול וקיצור נסיעה. כיסוי למקרה קורונה חובה!
- הוצאות אישיות
- טיפים
- סבלות
- כל מה שלא כתוב בתוכנית ו"במחיר כולל"
- הנחיות משרד הבריאות בכל מה שקשור לנגיף הקורונה.

החברה המבצעת: קאמינוס

מפגש קבוצה יתקיים במשרדי העמותה ברחובות, פרטים מדוייקים יימסרו בהמשך. ההשתתפות חובה!
תנאי רישום לחו"ל כמפורט בעמודים 6-7.

היכן נבקר:

מרקש העיר האדומה. מעבר הרועים "טיזין טישקא", קסבת "איית בן חדו", וורזאזאת, ביקור ב"קסבת איית בן חדו" הבנויה מלבני בוץ. עמק הדאדס ,עמק הטודרה, ארפוד - נסיעה "דרך אלף הקסבות", "עמק הדאדס". נבקר במערכות הפוגארות (בארות שרשרת), שמורת הטבע והבוסתנים של" עמק הטודרא. טיול רגלי קצר לאורך הנחל בקניון "הטודרא" אדום הסלע. סיור זריחת השמש המדברית - ארפוד - טיול ג'יפים וגמלים בדיונות מרזוגה, א-ראשידייה, איפראן, פאס - מדבר סהרה. העמק הגדול "עמק הזיז", העיר איפראן, המכונה "שוויצריה הקטנה" של מרוקו. **פאס** רחבת ארמון המלך, המגדל הצפוני, תצפית כוללת על כל חלקי העיר. כניסה לעיר העתיקה דרך השער המפורסם "באב בו ג'ולוד. סיור "מלאח היהודי" וביקור במתחם קבורה מיוחד שנבנה לכבודה של "לאלא סוליקה". בילוי בחאפלה פאסית אותנטית. **מקנס** סיור ברובע היהודי **רבאט** האתרים המרכזיים של העיר, נבקר במוזוליאום מוחמד החמישי, הקסבה של רבאט ועוד. **קזבלנקה** מסגד חסן השני, בית הכנסת הגדול ועוד. **סווירה** הנמל הפורטוגזי, נמל הדייגים, דרך עצי הארגאן ממנו מפיקים את השמן המפורסם. סיור בעיר האדומה, כיכר "ג'אמע אל-פנא". **מרקש** גני מזורל, מוזיאון האוצר, "גני המנרה", גני הקוטובייה, בית הכנסת השוק הגדול. בילוי "פנטזיה מרוקאית" במהלכה נצפה בהופעות פולקלור שונות, שירה ריקודים ופעלולי סוסים **עמק האוריקה** האטלס הגבוה - כפרים חקלאיים לצד נחל, שמורת הטבע לאורך הנחלף אירוח בבית ברברי עם כיבוד מרוקאי אותנטי.

להלן פרטי הטיסה (נתון לשינויים):

	יעד המראה	יעד הנחיתה	ח.תעופה	מס טיסה	שעה	ש. נחיתה
הלוך	תל אביב	מרקש	ישראייר	6H61	14:45	19:20
חזור	מרקש	תל אביב		6H62	22:45	04:40

תנאים ודמי ביטול:
כמפורט בעמוד 25

08-9161002 | 08-9161004 | gimlaim@a-gam.co.il | www.a-gam.co.il

מרוקו

10 ימים בממלכת המגרב הקסומה

ערי המלוכה, הרי האטלס, האוקינוס האטלנטי ומדבר סהרה

מחיר גמלאי ₪ 3,380

מחיר שארים ₪ 4,580

מחיר נלווה ₪ 5,080



21-30/11/2021 // 17-26/10/2021





כלכלה: חצי פנסיון

סיום הרשמה: כחודש לפני הטיול

המחיר כולל:
- טיסה ישירה למרוקו.
- סיורים, ביקורים וכניסות לאתרים כמפורט בתכנית.
- מדריך ישראלי מקצועי.
- אוטובוס תיירים נח וממוזג.
- מס לינה.
- שני ערבי בילויי- הופעת פולקלור אוטנטית בפס כולל ארוחת ערב ובילוי בפנטזיה במרקש כולל משקה ראשון.
- טיול ג'יפים בדיונות הסהרה במרזוגה ורכיבה על גמלים.
- כניסה לגני מז'ורל. ביקור במסגד חסן.
- הסדרי אשרות כניסה למרוקו.
- מיסי נמל.
- אבטחה מטעם השלטונות.

המחיר אינו כולל:
- ביטוח נוסעים חובה! מומלץ ביטוח ביטול וקיצור נסיעה. כיסוי למקרה קורונה חובה!
- הוצאות אישיות
- טיפים
- סבלות
- כל מה שלא כתוב בתוכנית ו"במחיר כולל"
- הנחיות משרד הבריאות בכל מה שקשור לנגיף הקורונה.

החברה המבצעת: קאמינוס

מפגש קבוצה יתקיים במשרדי העמותה ברחובות, פרטים מדוייקים יימסרו בהמשך. ההשתתפות חובה!
תנאי רישום לחו"ל כמפורט בעמודים 7-6.

היכן נבקר:

מרקש העיר האדומה. מעבר הרועים "טיזין טישקא", קסבת "איית בן חדו", וורזאזאת, ביקור ב"קסבת איית בן חדו" הבנויה מלבני בוץ. עמק הדאדס ,עמק הטודרה, ארפוד - נסיעה "דרך אלף הקסבות", "עמק הדאדס". נבקר במערכות הפוגארות (בארות שרשרת), שמורת הטבע והבוסתנים של" עמק הטודרא. טיול רגלי קצר לאורך הנחל בקניון "הטודרא" אדום הסלע. סיור זריחת השמש המדברית - ארפוד - טיול ג'יפים וגמלים בדיונות מרזוגה, א-ראשידייה, איפראן, פאס - מדבר סהרה. העמק הגדול "עמק הזיז", העיר איפראן, המכונה "שוויצריה הקטנה" של מרוקו. **פאס** רחבת ארמון המלך, המגדל הצפוני, תצפית כוללת על כל חלקי העיר. כניסה לעיר העתיקה דרך השער המפורסם "באב בו ג'ולוד. סיור "מלאח היהודי" וביקור במתחם קבורה מיוחד שנבנה לכבודה של "לאלא סוליקה". בילוי בחאפלה פאסית אותנטית. **מקנס** סיור ברובע היהודי **רבאט** האתרים המרכזיים של העיר, נבקר במוזוליאום מוחמד החמישי, הקסבה של רבאט ועוד. **קזבלנקה** מסגד חסן השני, בית הכנסת הגדול ועוד. **סווירה** הנמל הפורטוגזי, נמל הדייגים, דרך עצי הארגאן ממנו מפיקים את השמן המפורסם. סיור בעיר האדומה, כיכר "ג'אמע אל-פנא". **מרקש** גני מזורל, מוזיאון האוצר, "גני המנרה", גני הקוטובייה, בית הכנסת השוק הגדול. בילוי "פנטזיה מרוקאית" במהלכה נצפה בהופעות פולקלור שונות, שירה ריקודים ופעלולי סוסים **עמק האוריקה** האטלס הגבוה - כפרים חקלאיים לצד נחל, שמורת הטבע לאורך הנחלף אירוח בבית ברברי עם כיבוד מרוקאי אותנטי.

להלן פרטי הטיסה (נתון לשינויים):

	יעד המראה	יעד הנחיתה	ח.תעופה	מס טיסה	שעה	ש. נחיתה
הלוך	תל אביב	מרקש	ישראייר	6H61	14:45	19:20
חזור	מרקש	תל אביב		6H62	22:45	04:40

תנאים ודמי ביטול:
כמפורט בעמוד 25

פירוט מסלול ותוכנית הטיול באתר העמותה www.a-gam.co.il

גמלאי המדינה מטיילים בארץ ובחו"ל



⇦ סלוניקי ⇩



רודוס ⇩



⇩ חד יומי באר שבע



בטומי ⇦













נופש 2 לילות בצפון ⇦







⇩ נופש בגולדן קראון



⇩ חד יומי טיול למודיעין



הרודס אילת ⇩



⇩ דובאי ואבו דאבי



קטיף דובדבנים ⇩









קתדרה

ללא עלות

ההרצאות יתקיימו בימים שלישי וחמישי בין השעות 11:30 - 10:00

10/08/2021 יום ג'

לבנון והמזרח התיכון



מר אורן נהרי

12/08/2021 יום ה'

ורנסי בעקבות האנשים הקדושים של הודו



פרופ' גוסטב מייסלס

17/08/2021 יום ג'

אינטליגנציה ויצירתיות במוח האנושי



ד"ר עמית אברון

19/08/2021 יום ה'

דוד - מרועה לגדול המלכים במזרח התיכון



מר אשר גניס

24/08/2021 יום ג'

הגנטיקה בשירות האנושות



מר יואב יוכפז

26/08/2021 יום ה'

צוענים - עם ללא ארץ



פרופ' גוסטב מייסלס

31/08/2021 יום ג'

עלייתה של סין



מר אורן נהרי

02/09/2021 יום ה'

היונה שלא רצתה לעוף



מר אשר גניס

30/09/2021 יום ה'

על חיות, אנשים ומוח



ד"ר עמית אברון

12/10/2021 יום ג'

תזונה ירוקה - ההשפעות הסביבתיות על האוכל שלנו



ד"ר חגית אולינובסקי

14/10/2021 יום ה'

המהפכה היא כמו מילדת - קווים לדמותו של לנין



פרופ' גוסטב מייסלס

19/10/2021 יום ג'

שיפור הזיכרון והרחקת דמנציה
מבוסס מחקר זוכה פרס נובל



מר יואב יוכפז

21/10/2021 יום ה'

הסולטאן ארדואן טורקיה לאן



פרופ' עוזי רבי

26/10/2021 יום ג'

מוזיקה, מוח ורגש



ד"ר עמית אברון

28/10/2021 יום ה'

לבנון מפולת בארזים



פרופ' עוזי רבי

הקישורים להרצאות יפורסמו באתר ובדף הפייסבוק של העמותה

מומלץ להיכנס לקישור כ-15 דקות לפני תחילת ההרצאה. נפגש בזום.

08-9161002 | 08-9161004 | gimlaim@a-gam.co.il | www.a-gam.co.il

קתדרה

ללא עלות

ההרצאות יתקיימו בימים שלישי וחמישי בין השעות 11:30 - 10:00

02/11/2021 יום ג'

מי מאכיל אותנו ג'אנק?
כל שיטות השיווק של המזון



ד"ר חגית אולינובסקי

04/11/2021 יום ה'

דנ"א ואישיות



מר יואב יוכפז

09/11/2021 יום ג'

רנואר והולדת האימפרסיוניזם



ד"ר אפי זיו

11/11/2021 יום ה'

לאן פני ארה"ב



מר אורן נהרי

16/11/2021 יום ג'

המטבח האיטלקי והמאהב הלטיני



גב' אורלי אלדובי

18/11/2021 יום ה'

יפן כהצלחה כלכלית



מר זאב רילסקי

23/11/2021 יום ג'

מיתוס ואמת במוח האנושי



ד"ר עמית אברון

25/11/2021 יום ה'

ישראל ואיראן מלחמת הצללים



פרופ' עוזי רבי

07/12/2021 יום ג'

איפה הכסף?!
על הכוחות הפועלים מאחורי הקלעים של מערכת המזון הישראלית והעולמית



ד"ר חגית אולינובסקי

9/12/2021 יום ה'

הפסיכולוגיה של ההחלטה



מר יואב יוכפז

14/12/2021 יום ג'

למה תנובה? יחסי ישראל וסין

מר זאב רילסקי

16/12/2021 יום ה'

אפריקה היבשת הנחשלת



מר אורן נהרי

21/12/2021 יום ג'

לאכול בספרדית
מהפיכות קולינריות וזהות לאומית



גב' אורלי אלדובי

23/12/2021 יום ה'

יפתח ובת יפתח
סיפורו של השופט



מר אשר גניס

28/12/2021 יום ג'

נעמי ורות
סיפורן של אישה עבריה ואישה מואביה



מר אשר גניס

הקישורים להרצאות יפורסמו באתר ובדף הפייסבוק של העמותה
מומלץ להיכנס לקישור כ-15 דקות לפני תחילת ההרצאה. נפגש בזום.

גמלאי המדינה יצאו לחזק את



במסגרת טיול חד יומי מטעם העמותה לחזק את תושבי עוטף עזה, השתתפו למעלה מאלף גמלאים.

משבר הקורונה וההגבלות גרמו לנזק כלכלי קשה ופגעו כמעט בכל שכבות האוכלוסייה בארץ ואם לא די בכך, תושבי הדרום ועוטף עזה ניזוקו ממערכה ביטחונית שנערכה בחודש מאי מיד עם שחרור הגבלות הקורונה, מה שהעצים את נזקיהם עד מאוד.

העמותה ארגנה טיול חד יומי לעוטף עזה, במסגרתו נהנו הגמלאים מסיורים מודרכים ביישובי העוטף, ארוחת צהריים בחדרי האוכל בישובים השונים ונהנו ממופע זמר בכיכובו של יוני רועה באולם המופעים במועצה האזורית אשכול. לסיום רכשו מוצרים תוצרת תושבי העוטף.

כיבד בנוכחותו שר הביטחון, **מר בני גנץ**, שנשא ברכה, הביע תמיכתו בתושבי העוטף ולא פחות מכך הביע תמיכתו בציבור הגמלאים בכלל וגמלאי המדינה בפרט והתחייב לשמור על זכויותיהם.

חברי כנסת נוספים הגיעו להביע תמיכתם בתושבי העוטף ואף הם הביעו תמיכתם ואחריותם כלפי גמלאי המדינה.







דרומה מרקט בשרונה



אנחנו עם הדרום





תושבי עוטף עזה



גמלאי המדינה מחזקים את הכלכלה בעוטף עזה

יו"ר הסתדרות עובדי המדינה והעמותה, מר אריאל יעקובי, ומנכ"ל העמותה עו"ד אהוד סרפיאן, בירכו את המשתתפים, הודו על תמיכתם בתושבי העוטף וחזרו והתחייבו בפניהם כי זכויות הגמלאים לא ייפגעו.

עמותת גמלאי המדינה רואה חשיבות רבה בתמיכה בתושבי הדרום ובמסגרת נופשים בצפון שהתקיימו בחודשים מאי-יוני 2021 ביקרו המשתתפים בשרונה מרקט, שם התקיים "דרומה מרקט", יריד של מוצרים ועסקים מדרום הארץ ועוטף עזה.











עמותת גמלאי המדינה מארחת את מזכירות הסתדרות עובדי המדינה. מימין לשמאל: עו"ד אהוד סרפיאן, מנכ"ל העמותה, מר אריאל יעקובי, יו"ר ההסתדרות עובדי המדינה והעמותה, שר הביטחון מר בני גנץ, סגן שר הביטחון ח"כ אלון שוסטר

האזרחים הוותיקים
הבסיס להצלחת המדינה

| מאת: יורם דורי |

גמלאי המדינה בהפגנה מול משרד האוצר והכנסת בירושלים, במאבקם נגד הקיצוץ בקצבת הפנסיה התקציבית.

אין מי שלא מכיר את הפסוק מספר תהילים פרק עא פסוק ט: אַל־תַּשְׁלִיכֵנִי לְעֵת זִקְנָה כְּכַלּוֹת כֹּחִי אַל־תַּעַזְבֵנִי:

פסוק המתאר תחושה קשה של מי שהתבגר והסביבה נותנת לו התחושה שאין לה צורך בו וכי סיים את תפקידו בחברה.

לשאלה רבת השנים מהו המתכון לאריכות ימים יש תשובה מרכזית אחת: חיוניות. בשנים האחרונות השתנה מעט היחס לאזרחים הוותיקים בעולם כולו וחלק ממגמה זו זלג גם לישראל. מקבלי ההחלטות הבינו שהאזרחים הוותיקים הם זיכרון ארגוני מהלך עם יכולת ביצוע שיכול וצריך לתרום לאיכות ההחלטות המתקבלות בכל תחומי החיים.

אזרח וותיק אינו רק מומחה לתחום גילו אלא אוגר בקרבו יכולות ברוב תחומי החיים.

מסתבר לניסיון אין תחליף . כיום עם העלייה הדרמטית בתוחלת החיים של בני האדם התגלה כי ישנם לא מעט אזרחים וותיקים בעלי מרץ ואנרגיה לא פחותה מזו של צעירים. המונח צעיר ברוחו אינו רק סיסמא אלא מציאות יום יומית .

האזרחים הוותיקים או בתרגום מהמונח SENIOR CITIZENS אזרחים בכירים כשמם כן הם ויש לדעת לנצלם לקידום החברה בכלל.

גם תנאי המחייה של הוותיקים הם נושא חשוב.

,אל תשליכונו לעת זקנה" זה הפסוק שחייב לעמוד בפני כל מקבלי ההחלטות היום בעיקר כשמדובר בתנאי החיים של האזרח הוותיק- הגימלאי.

קצבת הזקנה מהביטוח הלאומי חייבת להיות כזו שלא תעמיד את המקבל בפני הדילמה של תרופה או פרוסה ויש לצמידה לשכר הממוצע במשק.

גם על מקבלי ההחלטות להפסיק , אחת ולתמיד , את הניסיונות הנואלים לקצץ בפנסיות עם תירוצים שונים ומשונים. זכותו של עובד ליהנות בימי פרישתו מיגיע כפיו אינה צריכה להיות תלויה בשרירות ליבו של תקציבאי כלשהו במשרד האוצר. התירוץ הנדוש של "אין מספיק כסף" מופרך מיסודו. בעלי הפנסיה הצוברת הפרישו ממיטב כספם על חשבון הרווחה העכשווית למען עתידם ואילו מקבלי הפנסיה התקציבית התמודדו כל השנים עם הטיעון " שכרכם נמוך כי אתם זכאים לפנסיה תקציבית". אלו וגם אלו בפועל שילמו מכספם כדי להבטיח עתידם.



זאת ועוד בארצות הברית הקפיטליסטית יודעים לכבד אזרחים וותיקים ומבינים , שלא פעם, סכומי הפנסיה מקשים להתקיים בכבוד ועל כן מקצת מהשירותים הציבוריים (בעיקר עיריות ומתפעלי פארקים ציבוריים) מחויבים להעסיק אחוז מסוים של אזרחים וותיקים כדי שיוכלו לסיים את החודש. כך 2 הצדדים מרוויחים. המעסיק מקבל עובד חרוץ ומיומן ואילו העובד מרגיש חיוני. הגיע הזמן שישראל הסוציאל דמוקרטית , לכאורה, תלמד מהמודל האמריקאי ותאפשר לאזרחיה הוותיקים לחיות בכבוד .

על מנת לעמוד במשימות חיוניות אלו נראה לי שיש להקים ארגון גג של כל ארגוני האזרחים הוותיקים שידע להעמיד על סדר היום הלאומי את חשיבות האזרחים הוותיקים למדינת ישראל ולחברה הישראלית .

הכותב שימש כיועצו הקרוב של שמעון פרס במשך 26 שנים.

08-9161002 | 08-9161004 | gimlaim@a-gam.co.il | www.a-gam.co.il

אוכלוסיית הגיל השלישי בחברה אינה ערוכה להתמודדות מחודשת עם הקורונה



| מאת: ד"ר אבי ביצור |

בימים אלו חוזר גל תחלואה רביעי של נגיף הקורונה ומאיים לפגוע באוכלוסיית ישראל. שוב עולה האיום על בני הגיל השלישי, קרי, בני ה-60 ומעלה וביתר שאת מתחזק החשש לאור בדיקות סרולוגיות (לבדיקת כמות הנוגדנים בדם הנבדק אחרי שני החיסונים שקיבל כל אזרח בישראל) המעידות על ירידה דרמטית אצל בני הגיל השלישי בכמות נוגדניהם כנגד הנגיף.

נגיף הקורונה תוקף בעיקר דרך דרכי הנשימה ופוגע לרוב באלו שמערכות החיסון שלהם מוחלשות. לא צריך חוכמה יתרה כדי להבין שאוכלוסיית הזקנים בישראל, המונה כמיליון ושלוש מאות אלף בני אדם (נשים מגיל 62 וגברים מגיל 67) נמצאת בסכנה קיומית של ממש ותמרור אזהרה אמיתי מוצב לפנינו כחברה ולצערי חלק מאתנו (אלו העוסקים במלאכת הקודש של ההתמודדות עם הקורונה) אינו שם ליבו לכך. מספר נושאים חייבים טיפול כבר הרגע, לפני שתחל המגפה לפעול במלוא עוצמתה ואין שום צורך שהלקח הראשון שנלמד, עוד בגל הראשון והוא התובנה שבני הגיל השלישי חשופים לקורונה יותר מבני שאר הגילאים, יחזור וישנה ואירוע מחריד שכזה לא יקרה עלינו להתחיל לטפל בהם כבר עכשיו.

ראשית, עצם פתיחת מחלקות פנימיות, בבתי חולים מסוימים, לאשפוז חולי קורונה חשף את עיקר אוכלוסיית המחלקות הפנימיות, שאלו הם בני הגיל השלישי (מאז ביטול המחלקות הגריאטריות בבתי החולים) לאפשרות בפגיעות והדבקות, פשוט לאור סמיכות חולי הקורונה והסגל הרפואי המטפל בם, למיטותיהם של זקנים אלו. יש לומר באופן חד משמעי וכך גם לפעול, שבכל בית חולים תהיינה מחלקות נפרדות לחולי הקורונה ובוודאי לא ליד אלו שמערכות החיסון שלהם חלשות מאוד, כבני הגיל השלישי.

שנית, יש צורך קיומי להקצאת משאבים להקמת יחידות מבודדות בבתי אבות, מועדוני זקנים, מרכזי יום ובכל תשתית הקיימת עבור זקנים, כדי לנסות ולהמשיך את שגרת חייהם מחד ומאידך לנסות ולהתמודד עם נזקי הקורונה במידה ותחדור למקומות אלו. איום הקורונה מוביל לרצון לבודד את בני הגיל השלישי וכאן קיים ועולה מייד הצורך להילחם בבדידותם של אלו, צריך לשמור עליהם מבודדים מאיום הדבקה תוך מניעת בדידותם וזאת על ידי היתרים מוסדרים מראש למבקרים חיצוניים, שיסומנו מראש וכבר עכשיו לפני התחדשות המגפה.

שלישית, הנהלים לגבי הכניסה והביקורים במסגרות בהן חיים אנשים זקנים חייבים להיות נוקשים וברורים – אין לאפשר כניסת אנשים למקומות אלו מחשש הדבקה גם אם הם בני משפחה. ביקורים יש לערוך מחוץ למסגרת בה חיים הזקנים או במקום מבודד בתוך מסגרת זו.

רביעית, יש להקצות משאבים, בעיקר כוח אדם לאיתור וזיהוי וטיפול בזקנים בודדים בקהילה, לבל נמצא עצמנו עם זקנים שסובלים מקורונה או גרוע מכך ורק הרבה אחרי הזמן, משום שלא אתרנו אותם ולא טיפלנו בהם לפני ההידבקות.

חמישית, ציוד, כמסכות וכפפות וכל הקשור בכך חייב להיות מוקצה ומוכן ובעדיפות ראשונה לזקנינו , בבחינת "והדרת פני זקן", אבל לא כמנטרה מהפה החוצה אלא כציווי לביצוע. "ימי קורונה" מטורפים אלו מעמידים את בני הגיל השלישי ובהם ,הורינו וסבינו בסכנה קיומית של ממש ועלינו מוטלת המשימה לאתר, לזהות, לסייע , לטפל ובאופן מהיר וזריז ככל הניתן, באוכלוסייה זו הרבה לפני שיקרה הגרוע מכל.

הכותב: ראש לימודי הזקנה, המכללה האקדמית בית ברל, מומחה לטיפול בענייני הגיל השלישי, מנכ"ל המשרד לענייני גמלאים בממשלה, לשעבר

כנס חזרה לשגרה

08.04.2021

לאחר למעלה משנה בה חיינו תחת מגבלות הקורונה,
העמותה הפיקה כנס בסימן חזרה לשגרה.
הכנס היה רווי פעילויות, מופעים, הרצאות ועוד.







שייט שמח במפרץ אילת





להקת שמש



הפרוייקט של עידן רייכל









שלום אסייג









רולדת עגל במילוי ריחני

רולדת בשר יפיפיה וטעימה שמכינים בבית מההתחלה. אומנם דורשת קצת מאמץ אבל מתקבלת מנה מיוחדת בכמות גדולה.

רכיבים:

- 1 וחצי ק"ג בשר כתף חתוך לשכבה גדולה ובעובי של 2-1 ס"מ
- 1 כף פפריקה מתוקה / מעושנת
- 2 כפות סילאן
- 2 שיני שום
- 3 כפות שמן זית
- מעט ג'ינג'ר מגורר בכפית
- פלפל שחור
- רכיבי המילוי:
- 1 בצל גדול
- 1 צרור כוסברה / פטרוזיליה
- 4-3 גבעולי נענע
- 1 כוס קשיו טרי או אגוזי לוז קלויים
- 2 כפות שמן
- מלח



לבישול:

מים רותחים לכיסוי
1 כף פפריקה
1 כף כמון
3 עלי דפנה

אופן ההכנה:

1. מערבבים את כל רכיבי הבשר, פרט לבשר.
2. מעסים את הבשר משני הצדדים ומניחים בצד.
3. קוצצים את הבצל ומטגנים בסיר עד שהוא מקבל צבע זהוב.
4. טוחנים את רכיבי המילוי פרט לבצל.
5. מוסיפים את הבצל המטוגן לתערובת המילוי
6. משטחים את המילוי על הבשר ומגלגלים לרולדה תוך כדי הידוק צפוף.
7. מניחים את הרולדה בסיר שיכול להכיל אותה. כדי למנוע מהרולדה להתפרק חשוב להניח את הבשר כשהתפר כלפי מטה.
8. מוסיפים מים רותחים ועלי דפנה, ומבשלים על אש קטנה במשך 4 שעות.
9. מוציאים את הרולדה מהנוזל בזהירות, מקררים במקרר וחותכים לפרוסות רק לאחר קירור מלא.
10. אפשר לחמם על פלטה, בתנור ואף להקפיא.



טבעות קישואים מרעננות

פרוסות קישואים צלויות ומתובלות היטב, מוגשות על צלחת גדולה ושטוחה ומעוטרות במעט עלים ירוקים.

רכיבים:

- 5 קישואים בינוניים
- שמן
- מלח, פלפל
- רכיבי הרוטב:
- 2 שיני שום כתושות
- 2 כפות חומץ
- 4 כפות מים
- 2 כפות שמן
- כפית סוכר
- כוסברה

אופן ההכנה:

1. שוטפים היטב את הקישואים, מייבשים ופורסים לפרוסות בעובי של 1 ס"מ.
- מניחים את הקישואים על תבנית אפיה, מברישים בשמן משני צידי הטבעות, בוזקים מעט מלח ופלפל ואופים בגריל כ-20 דק' עד להשחמה קלה.
2. מערבבים את רכיבי הרוטב בקערה קטנה ושומרים בצד.
3. לפני ההגשה: מסדרים את הקישואים הקרים או החמים בכלי יפה, שופכים את הרוטב על הקישואים, מקשטים במעט כוסברה קצוצה ומגישים.

סלט כרוב וגזר בארומת נענע



סלט כרוב וגזר עם ניחוח מופלא של נענע. מעולה כסלט לארוחה חגיגית או כמנה ראשונה בתוך גביעים אישיים.

רכיבים:

- רבע ראש כרוב
- 2 גזרים
- רבע כוס שמן זית
- מיץ מלימון שלם
- 1 כף סילאן
- 3 גבעולי נענע
- מלח

אופן ההכנה:

1. קוצצים את הכרוב והגזר לג'וליאנים (גפרורים)
2. קוצצים עלה נענע אחד ומוסיפים לירקות.
3. בקערה קטנה מערבבים את השמן, הלימון, הסילאן והמלח.
4. בצמוד להגשה: מערבבים את הרוטב עם הירקות הקצוצים, מעבירים לכלי הגשה, מעטרים בעלי נענע שלמים ומגישים לשולחן.

המתכונים באדיבות אתר טייסט פור יו
www.tasty4you.co.il



פאי תפוחים

המתכון הזה הוא מעולה לאנשים שרוצים עוגת תפוחים מהירה מאד. אם מכינים עם קלתית בצק שהכנו מראש והקפאנו, רצוי להפשיר אותה מעט. אבל גם אם אין לך בסיס מוכן מראש זו עוגה ריחנית ומפנקת שלא לוקחת יותר מידי הרבה זמן.

- 1 קלתית פאי

רכיבי המילוי:

- 5 תפוחי עץ בינוניים
- כפית קינמון
- חצי כוס סוכר
- 3 כפות סוכר חום / רגיל
- 3 כפות שמן
- 10 ביסקוויטים

אופן ההכנה:

1. קולפים את התפוחים וחותכים לחצאים. מניחים בצד
2. מרסקים את הביסקוויטים ביד או בבלנדר ומפזרים על הקלתית
3. מערבבים את הקינמון יחד עם חצי כוס סוכר בקערה גדולה, ומכניסים לתוכה את חצאי התפוחים
4. פורסים כל חצי לפרוסות ומניחים על שכבת הביסקוויט. משתדלים לשמור על הסדר של פלחי התפוחים כדי שיתקבל מראה מסודר.
5. בעזרת מברשת מורחים את השמן על פני התפוחים המסודרים בתבנית
6. מפזרים 3 כפות סוכר ואופים בחום בינוני גבוה למשך 40 דק' לפחות.

קפה תמול שלשום, תיאטרון במסעדה

ארוחת ערב חלבית כשרה

רח' יואל משה סלומון 5, ירושלים

סיור "בעקבות הבנאים", משולב בסיפורי סליחות

ארוחת ערב בשעה 18:30

| 29.08.2021 יום א' |

חווית סליחות בירושלים עם תמול שלשום ודביר סורמלו מספר הסיפורים הירושלמי נצא לסיור בשכונת נחלאות "בעקבות הבנאים" באווירת הסליחות עם סיפורים ירושלמים על השכונה ותקופת הסליחות



מחיר גמלאי 40 ₪ | מחיר שארים 70 ₪ | מחיר נלווה 100 ₪

סיור: 19:30 // איסוף: רחובות, ראשון לציון // סיום רישום: 15.08.21

סיור תיאטרלי לילי - שדים ורוחות בירושלים

ארוחת ערב בשעה 20:00

| 06.10.2021 יום ד' |

ערב ירושלמי אפל ומסתורי, בעקבות השדים והרוחות, בהשתתפות שחקן מקצועי.





מחיר גמלאי 40 ₪ | מחיר שארים 70 ₪ | מחיר נלווה 100 ₪

סיור: 18:00 // איסוף: פרדס חנה, חדרה // סיום רישום: 05.09.21

מופע תיאטרון במסעדה - אהבות בתמול שלשום

ארוחת ערב בשעה 19:00

| 17.11.2021 יום ד' |

הצגה הומוריסטית שבה שחקן ושחקנית מתארים בשירים, סיפורים וקטעי דרמה קטעים משעשעים מהווי הפגישות העיוורות והצעות הנישואין שהתרחשו ב"תמול שלשום"



מחיר גמלאי 40 ₪ | מחיר שארים 70 ₪ | מחיר נלווה 100 ₪

מופע: 20:00-21:00 // איסוף: קריות // סיום רישום: 17.10.21

מופע עם סורמלו מספר הסיפורים הירושלמיים

ארוחת ערב בשעה 19:00

| 29.12.2021 יום ד' |

'אהבה ירושלמית'- סיפורי אהבה ירושלמים עם סורמלות נשמע 'אונגז'ה' או 'במרחק נגיעה' כראוי בין סיפורי אהבה ירושלמיים



מחיר גמלאי 40 ₪ | מחיר שארים 70 ₪ | מחיר נלווה 100 ₪

מופע: 20:00-21:00 // איסוף: תל אביב // סיום רישום: 29.11.21

כל פעילויות העמותה, יתקיימו בהתאם להנחיות משרד הבריאות, בכל הנוגע לנגיף הקורונה

08-9161002 | 08-9161004 | gimlaim@a-gam.co.il | www.a-gam.co.il



הכי טוב בבית

ובמיוחד כשמתאשפזים

| מאת: גיא רונן |

חלופת האשפוז הביתי של שרן רפואה עד הבית, מבטיחה למטופלים את מלוא התמיכה הרפואית שהיו מקבלים בבתי החולים, רק ללא הנתק מהסביבה הטבעית ובלי חשיפה לזיהומים.

בפציעות, בסיבוכי מחלות, במצבים גריאטריים - אשפוז הוא חלק בלתי נמנע מהחיים. אלא שכיום, אשפוז אינו בהכרח אומר שהייה בבית חולים, שמנתקת את המטופל מסביבתו הטבעית, מסכנת אותו בזיהומים ומעמיסה על המערכת הציבורית הקורסת ממילא. חלופת האשפוז הביתי הולכת וצוברת תאוצה, וכשהמצב הרפואי מאפשר אותה - היא עדיפה עשרות מונים למטופל ולמשפחתו.

במסגרת שירות אשפוז בית אקוטי, שמפעילה שרן בחינם לחברי קופות החולים שבהסדר, המטופל נשאר בביתו ובחיק משפחתו. רופא/ה ואח/ות רואים אותו במסגרת של ביקורי בית בתדירות גבוהה ככל שנדרש ולפחות פעם ביום. הם בונים עבורו תוכנית טיפולית ומעניקים לו את כלל המענה שהיה ניתן לו בבית החולים - תרופות, משככי כאבים, עירויים, חבישות, בדיקת מדדים ועוד. בשאר הזמן נמצא המטופל תחת השגחה צמודה של מי שמוגדר כמטפל העיקרי שלו, בדרך כלל בן משפחה או עובד סיעודי. לכל התייעצות או עדכון על החמרה - קוצר נשימה, העלאת חום, דופק מהיר או שינוי במצב ההכרה - עומד לרשותו מוקד שרן הזמין 24/7, כמו גם גישה ישירה לאח/ות המטפל/ת.

אשפוז בית נמשך בממוצע שלושה-ארבעה ימים, ובסופו חוזר המטופל לאחריות הקהילה. במהלך האשפוז מתעדכנים הרופא המפנה בקופה והתיק הרפואי בתיעוד מלא של הטיפול. מי שמוסמך להורות על אשפוז בית, בכפוף לאישור הקופה והספק, הוא רופא המשפחה.

השירות מתאים למטופלים מגיל 18 ומעלה בהכרה מלאה אשר נתנו את הסכמתם. לכל אורך האשפוז חייבת להיות בביתם נוכחות של מטפל עיקרי, וחייבים להתקיים בבית תנאים נאותים. עם המצבים הרפואיים המתאימים לאשפוז בית נמנים מטופלים הסובלים מהחמרה במחלות כרוניות, הפרעה מטבולית כגון התייבשות וכן מחלות זיהומיות - דלקת ריאה, דלקות בדרכי השתן וזיהומים בעור, בדרכי העיכול או במערכת שריר-שלד.

בלא מעט מדינות, חלופת האשפוז הביתי היא כבר שנים רבות חלק מהותי מתפיסת הרפואה הציבורית. בישראל נעשתה הקפיצה הגדולה בשיא מגפת הקורונה, אז חששו חולים כרוניים רבים להגיע לבתי החולים ומנעו מעצמם טיפולים דחופים. הניסיון מראה כי לא זו בלבד שתקופת האשפוז עוברת על המטופל באופן נעים וידידותי יותר, עם קשב ותשומת לב גבוהים בהרבה מצד הרופאים ועם הרבה פחות השפעות שליליות כגון דלירים בקרב חולים מבוגרים עם דמנציה; גם השיקום שלאחר האשפוז הוא קל וקצר יותר כשלא עוזבים את הבית. במקרים רבים מונע האשפוז הביתי את תופעת ה"דלת המסתובבת" - אשפוזים חוזרים ונשנים.

שרן מתמחה ברפואה בבית מאז 2004, כשהיא מפעילה בפריסה ארצית צוותים מקצועיים של אנשי רפואה וסיעוד, עובדים סוציאליים ועוד, המעניקים תמיכה מלאה ועוטפת למטופל ולבני משפחתו. בין השירותים הנוספים שמספקת החברה נמצא שירות טיפול תומך והוספיס בית, שבמסגרתו מוענק טיפול פליאטיבי למטופל במטרה להקל את הסבל ולשפר את איכות החיים בסוף החיים. השירות כולל מעטפת קבועה של רופא/ה , אח/ות ועובד/ת סוציאלי ה המלווים את המטופל ומשפחתו. השירות כלול בסל הבריאות וניתן ללא עלות לחברי קופות החולים שבהסדר. ההפניה אליו היא דרך רופא המשפחה או רופא מומחה.

הביקוש לשירותי הרפואה הביתיים עולה משנה לשנה, כשעוד ועוד רופאים עומדים על יתרונותיו ומפנים אליו את מטופליהם. חשוב שכל אדם יכיר את האפשרות הזאת, לה הוא זכאי ללא עלות, כדי שבבוא היום יוכל לקבל את ההחלטה הנכונה באשר לטיפול המתאים לו או ליקיריו - ולבקש אותו מרופא המשפחה.

למידע נוסף והתייעצות שרן רפואה עד הבית:

1-700-508-586

www.sharanmedical.co.il

שרון
רפואה עד הבית

הקרן לגמלאי המדינה
בפנסיה תקציבית

הקרן לגמלאי המדינה - חשוב שתדעו

מגיע לך שתדע כבר ואפשר לקבל טיפול רפואי בבית

שרן מערך הרפואה בבית המוביל בישראל

טיפול תומך הוספיס בית | אשפוז בית

חלופה מצוינת, בטוחה ונוחה לבית החולים



השירות ניתן* ללא תשלום
*לחברי הקופות שבהסדר

כללית מעל 100 שנה הכי טובה למשפחה | מכבי שירותי בריאות | לאומית | מאוחדת

- נוחות מרבית למטופל
- צוותים מקצועיים ומנוסים
- תמיכה מקצועית 24/7
- מניעת זיהומים
- פריסה ארצית

www.sharanmedical.co.il | 1-700-508-586

בנוסף ניתן להזמין שירות "מעבדה עד הבית"
למבוטחי כללית מושלם ופלטינום בהשתתפות עצמית בסך 20 ש"ח.

תיאום ביקור אח/ות לנטילת בדיקת דם/שתן בבית **באופן מקוון דרך אתר שרן** או בטלפון:
1-700-500-616

טופס רישום לפעילות

הקרן לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית
כוחנו באחדותנו

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

פרטים אישיים

שם משפחה: | שם פרטי:

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

כתובת: עיר: | רחוב: | מס:

ת.ד.: | מיקוד:

טלפון: בית: | נייד:

דוא"ל:

מקום עבודה לפני פרישה: | תאריך פרישה / /

רישום לפעילות

שם האירוע: | תאריך האירוע:

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

תרומה נוספת

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

אופן תשלום

* יש להקפיד על רישום מלא פרטי האשראי. טופס שלא ימולא כראוי לא יאושר ** לא מכבדים כרטיס מסוג דיינרס

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

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

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

תאריך: / / | חתימת המשלם/ת:

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

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

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

תאריך: / / | חתימת המשלם/ת:

הערות:

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

08-9161002 | 08-9161004 | gimlaim@a-gam.co.il | www.a-gam.co.il

הקרן לגמלאי המדינה
בפנסיה תקציבית
כוחנו באחדותנו

הסתדרות עובדי המדינה בישראל

שלל תכנים, פעילויות ומופעים

כנס סוף שנה 2021

חצי פנסיון

שי לכל גמלאי

ימים א'-ה' // 05-09.12.2021





מחיר גמלאי	מחיר שארים	מחיר נלווה
₪ 350	₪ 1,350	₪ 1,750

מלון קלאב הוטל אילת

נקודות איסוף:
נהריה, קריות, חיפה, חדרה, פרדס-חנה, נתניה, תל-אביב,
חולון, ראשון-לציון, רחובות, אשקלון, באר-שבע, ירושלים.

הפעילות תתקיים בהתאם להנחיות משרד הבריאות | סיום רישום: 1.11.2021 | הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | כולל טיול בדרך למלון | מספר החדרים לנכים מוגבל | ט.ל.ח.

08-9161002 | 08-9161004 | gimlaim@a-gam.co.il | www.a-gam.co.il