הכלזהב

ספטמבר 2017

עמותת גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית



שנה טובה

גליון 8

עמותת גמלאי המדינה מודה למתנדבים שפועלים למעננו בכל דרך (עמ' 10-14)

פרופ' מרדכי שני במאמר חשוב על איכות החיים בגיל השלישי (עמ' 20-21)

מתכונים חגיגיים במיוחד לחגי תשרי (עמ' 32-33)

מצדיעים לגמלאי המדינה

כוחנו באחדותינו

ההסתדרות מרכז וגמלאים

הסתדרות עובדי המדינה בישראל

תוכן עניינים

ברכות ודברי פתיחה	3
מידע כללי והנחיות לרישום לפעילויות	4-5
נופשונים, טיולים, הצגות וימי כיף	6-8
מדור חוק ומשפט - הנחות שכל פנסיונר צריך להכיר	9
תודה למתנדבים	10-14
מאמר בריאות - אל תהיו בלחץ	15
סיפור - משיב הרוח	16
ספורט - פעילות שווה זהב	17
יפן - יומן מסע	18-19
איכות חיים בגיל השלישי	20-21
משחקים ברידג	22
זמן אקדמיה חיפה	23
זמן אקדמיה תל אביב	24
זמן אקדמיה ירושלים	25
פעילויות העמותה	26-30
מסלול טיול צ'כיה פראג	31
מסלול טיול ספרד ברצלונה	32
מסלול טיול ספרד מדריד	33
מתכונים לחגי תשרי	34-35
שיר - אצל סבתא מותר	36
טופס רישום	39

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

עיצוב גרפי: לילך קושמרו, עורכת: גלית גנדלמן עורכת מהעמותה: רונית רונן, כתב: רונן דמארי. צילומים: חברי העמותה



מצדיעים לגמלאי המדינה

חברים וחברות שלום רב,

השנה הצבנו לעצמנו אתגר - הרחבת פעילויות העמותה, שיפור איכות השירות של נציגינו וצוות העובדים והשגת הטבות נוספות עבורכם גמלאי המדינה.
מתחילת השנה ערכה העמותה מאות אירועים והיד עוד נטויה, ואנו גאים על התוצאות וההישגים עד כה. מינואר ועד היום, עשרות אלפי גמלאים השתתפו באירועי העמותה שכללו ימי כיף, טיולים בארץ, הצגות ומופעים, קתדרות, נופשונים בארץ וטיולים וחופשות בחו"ל.
לאור הביקוש הרב הוספנו עבורכם יעדים חדשים בחו"ל, בתי מלון ואתרי נופש בכל רחבי הארץ, טיולים וימי כיף, מגוון הצגות ומופעים, והרצאות מרתקות בקתדרות.
בימים אלה נערך הכנס השנתי באילת בסימן **"מצדיעים לגמלאי המדינה"**, אלפי גמלאים מבלים ונהנים מתוכן רחב ומגוון במבחר בתי מלון.
זוהי הזדמנות נפלאה עבורנו לומר לכם תודה. תודה על נאמנותכם הרבה והשתתפותכם בפעילויותינו – תודה על פועלכם בשירות המדינה!
עם זאת ותוך סיפוק עצום מהישגי העמותה עד כה, אין אנו שוכחים כי מלאכתנו לא תמה. אנו ממשיכים מדי יום ושעה שעה, לחתור למען הרחבת הפעילויות והעשרת התכנים עבורכם ובד בבד ממשיכים במאמצים לצרף את השאירים לפעילויות העמותה. כל אלה תוך שקידה בלתי פוסקת על תוכנית שנת 2018 עם הפתעות רבות. אתר האינטרנט של העמותה בשלבי סיום ואנו תקווה שיעלה לאוויר ממש בחודשים הקרובים.
אנו שבעי רצון ומלאי סיפוק מכך שהשנה, יותר מתמיד, הצפתם את משרדי העמותה במכתבי תודה והערכה. היענותכם הרבה היא שהביאה להרחבת הפעילות.
פרוייקט "לחצן המצוקה" שהשגנו עבורכם, רוקם עור וגידים ומאות גמלאים כבר נרשמו לשירות. **מהרו להצטרף.**
אנו מזמינים אתכם להמשיך להשתתף, ליהנות ולממש את זכאותכם בפעילויות העשירות והמגוונות שהעמותה מציעה לכם במחירים מסובסדים ואטרקטיביים במיוחד.

בהזדמנות זו אנו מברכים אתכם ואת משפחותיכם בברכת חג שמח,
שנה טובה ומתוקה, אושר ושלווה, שלום ואחווה, מימוש והגשמה,
בריאות איתנה, הצלחה והרבה אהבה.



אריאל יעקובי
יו"ר הסתדרות עובדי המדינה



עו"ד אהוד סרפיאן
מנכ"ל עמותת גמלאי המדינה



שמוליק מזרחי
יו"ר הסתדרות הגמלאים

עמותת גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית

הנחיות כלליות לרישום לפעילויות העמותה

- הפעילות המפורטת בחוברת זו מיועדת לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית שדירוג השכר שלהם עונה לקריטריונים על פי ההסכם בין ההסתדרות לאוצר ולנלווים שלהם, אלא אם צוין אחרת.
- ברישום ראשוני לעמותה חובה להציג תלוש גמלה (פנסיה).
- **הזכאות אישית ואינה ניתנת להעברה.**
  העמותה שומרת לעצמה את הזכות לבקש תעודה מזהה בהגעה לפעילויות וככל שאין התאמה לרישום, יחויב המשתתף בהפרש בין מחיר גמלאי למחיר נלווה.
- "מחיר גמלאי" המפורסם בחוברת זו הינו לאחר סבסוד של גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית ובכפוף לזכאות.
- "עמותת גמלאי המדינה" שומרת לעצמה את הזכות להפסיק את הרישום בכל עת, בהתאם להחלטתה.
- הרישום לאירועים הינו באמצעות טופס רישום לפעילות. יש להקפיד על מילוי כל הפרטים וחתימה במקומות הנדרשים.
  את טופס הרישום יש להעביר באמצעות פקס שמספרו 08-9161004.
- באחריות הנרשם לוודא הגעת הפקס ורישומו לאירוע המתבקש. נרשם שלא הסדיר תשלום מסיבה כלשהי, לא יוכל להשתתף באירוע. עצם שיגור הפקס אינו מהווה אישור קבלה ואו רישום לאירוע.
- התשלום באמצעות כרטיס אשראי בלבד ובאחריות הנרשם למלא את כל פרטי האשראי הנדרשים בטופס באופן קריא וברור.
- לא יינתן זיכוי בגין כרטיסים/מוצרים/שירותים שלא נוצלו. כרטיסים לפעילויות אינם נשלחים בדואר אלא ממתינים במקום הרלוונטי החל משעתיים לפני האירוע. לאחר ביצוע ההזמנה על הלקוח לבדוק את פרטי הזמנתו. הזמנה שבוצעה תקפה ולא יינתן זיכוי/ביטול בדבר טענה שחלה טעות בהזמנה.
- מספר המקומות מוגבל! הרישום לפעילות הינו על בסיס כל הקודם זוכה ו/או עד לתאריך סיום ההרשמה.
- קיום האירוע מותנה במינימום נרשמים.
- "עמותת גמלאי המדינה" רשאית לסיים את הרישום ואו את הפעילות בכל עת וללא הודעה מוקדמת. הפעילות המתפרסמת בחוברת זו נכונה ליום הפרסום, והיא מתעדכנת באתר האינטרנט. מידע עדכני ורלוונטי קיים באתר האינטרנט, בכתובת:
- http://hahistadrut.org.il/amutat-hagimlaim/
- פניות/תלונות/ביטול יתקבלו עד 30 יום מיום האירוע.

זכויותיכם בעמותת גמלאי המדינה

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

הזכאות לסבסוד נופש בארץ – אחת לשנה קלנדרית.

הזכאות לסבסוד נופש בחו"ל – אחת לשנתיים.

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

הזכאות לסבסוד טיול חד יומי – 2 פעילויות בשנה.

יתר פעילויות העמותה - ללא הגבלה

גמלאי אשר לא ינצל זכאותו, לא תעמוד לזכותו צבירת זכאות.

קישור לאתר עמותת גמלאי המדינה בכתובת: hahistadrut.org.il/nofesh-gimlaim

ההסתדרות ביחד, בלבוקר

כוחנו באחדותינו

עמותת גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית

מידע כללי

- בתי המלון הינם כפי המפורט בפרסום או דומים ברמתם. ייתכנו שינויים בבתי המלון בהתאם לאילוצים שונים.
- העמותה שומרת לעצמה את הזכות להחליף / לשנות מסלול של טיול מכל סיבה שהיא.
- מסלולי הטיולים מתארים את אתרי הביקור, אך לא בהכרח את כיוון הנסיעה ו/או סדר הימים. ייתכנו שינויים בסדרי הביקורים והלינות.
- יש לציין כי ייתכנו מסלולים ארוכים הכרוכים בנסיעה ממושכת וכי החזרה לבית המלון הינה רק בשעות הערב. כמו כן, הטיולים מתאימים לאנשים המסוגלים ללכת באופן עצמאי, אלא אם כן צוין אחרת.
- לתשומת ליבכם, אין אוכל כשר בנופש ובטיסות, אלא אם כן צוין אחרת.
- ייתכנו שינויים במועדי הטיסות. הטיסות הינן בד"כ טיסות שכר ומועדיהן עשויים להשתנות מעת לעת. יובהר כי לא יינתן פיצוי כלשהו בגין שינוי בין שעות הטיסה. יש להדגיש כי לא בכל הטיסות מוגש כיבוד וכי על הנוסעים להצטייד לפי צרכיהם מראש.
- בנופשים לחו"ל באחריות הנוסע לשאת דרכון תקף ל-6 חודשים לפחות ממועד החזרה ארצה. באחריות הנוסע לוודא כי אין מניעה ליציאתו מהארץ.
- ההסעות הינן כפי המפורסם בלבד. לא יהיו נקודות איסוף ופיזור אחרות.

תנאים ואחריות:

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

כמו כן, מודיעה "עמותת גמלאי המדינה" למזמין השירותים והמוצרים הנ"ל כי כל טענה ו/או תביעה בקשר לשירותים ו/או המוצרים הנ"ל תופנה ישירות אל ספק השירותים ו/או המוצרים, וכי "עמותת גמלאי המדינה" לא תהיה אחראית לכל נזק כאמור לעיל. מומלץ לבדוק את מפרט השירות/המוצר טרם ההתקשרות.

תנאי ביטול:

ביטול הזמנות בארץ:
מאישור ההזמנה ועד 21 יום לפני מועד היציאה, יחולו דמי ביטול בסך 100 ₪, המהווים דמי רישום.
מ- 21 יום עד 7 ימים לפני מועד היציאה, יחולו דמי בטול בשיעור 50% מהמחיר.
מ- 7 ימים ועד למועד היציאה, יחולו דמי ביטול מלאים.
ביטול הזמנות חו"ל :
מאישור ההזמנה ועד 90 יום לפני מועד היציאה, יחולו דמי ביטול בסך 400 ₪, המהווים דמי רישום.
החל מ- 90 יום ועד מועד היציאה, תנאי הביטול הינם בכפוף לתנאי הספק, כפי המפורט בפירוט הטיול.

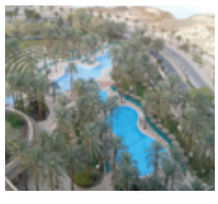
קישור לאתר עמותת גמלאי המדינה בכתובת: hahistadrut.org.il/nofesh-gimlaim







נופשון



ים המלח
דיוד ריזורט

25-28.10.17
ימים: ד'-ש'

מחיר גמלאי: 370 ש"ח
מחיר לנלווה: 1,570 ש"ח
סופ"ש
כלכלה: חצי פנסיון
איסוף: חולון, בת ים, ירושלים, ת"א
סיום הרשמה: 25.9.17

חו"ל



צ'כיה
פראג

15-19.10.17
ימים: א'-ה'

מחיר גמלאי: 1,660 ש"ח
מחיר לנלווה: 3,360 ש"ח
כלכלה: חצי פנסיון
איסוף: נתב"ג
סיום הרשמה: עד גמר המלאי

מסלולים בעמ' 31



ספרד
ברצלונה

15-19.10.17
ימים: א'-ה'

מחיר גמלאי: 1,416 ש"ח
מחיר לנלווה: 3,116 ש"ח
כלכלה: חצי פנסיון
איסוף: נתב"ג
סיום הרשמה: עד גמר המלאי

מסלולים בעמ' 32

נופשון



גליל
בית בגליל

2-5.11.17
ימים: ה'-א'

מחיר גמלאי: 510 ש"ח
מחיר לנלווה: 1,710 ש"ח
סופ"ש
איסוף: חיפה, קריות, תל אביב
סיום הרשמה: 15.10.17



קיבוץ הגושרים
הגושרים

5-8.11.17
ימים: א'-ד'

מחיר גמלאי: 180 ש"ח
מחיר לנלווה: 1,380 ש"ח
איסוף: ב"ש, אשקלון, ראשל"צ
סיום הרשמה: 15.10.17

חו"ל



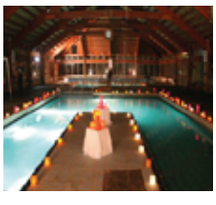
ספרד
מדריד

15-23.11.17
ימים: ד'-ה'

מחיר גמלאי: 4,580 ש"ח
מחיר לנלווה: 6,280 ש"ח
כלכלה: חצי פנסיון
איסוף: נתב"ג
סיום הרשמה: עד גמר המלאי

מסלולים בעמ' 33

יום כיף



געש
חמי געש

19.11.17
יום א'

מחיר גמלאי: 50 ש"ח
מחיר לנלווה: 100 ש"ח
איסוף: חיפה, חדרה, ירושלים, חולון וראשון לציון
סיום הרשמה: 1.10.17

מה עושים עם ג'ני



הצגה בהבימה
18.10.17 יום ד'

שעה ההצגה 20:00
פתיחת קופות 18:30
מחיר גמלאי: 20 ₪
מחיר נלווה: 60 ₪

ג'ני איטון בת ה-75 התאלמנה מבעלה לפני כשנה. במקום לשייט בבטחה אל מחוזות הזקנה המהוגנים והעגמומיים, כפי שמצפות ממנה בנותיה, היא פוצחת במפתיע בחיים חדשים סוערים: היא מציירת עירום, מתיידדת עם נגני מוסיקה "מתקדמת", מתמכרת לשמפניה ומכניסה לביתה מאהב חדש. גיסתה של ג'ני, אודורה ההיפוכונדרית, מנסה להבין את פשר השינוי שעבר עליה, בנותיה החרדות מנסות להשיבה אל תלם הזקנה המקובל, אך ג'ני בשלה: נלחמת על זכותה לחגוג את החיים יום יום ומחדש כמי שכל חייה לפניה. "מה עושים עם ג'ני?" היא קומדיה על כל אחד מאיתנו: על צעירים החיים בהכחשה ופחד מפני הזקנה האורבת להם, ועל זקנים המתעקשים על רוח הנעורים וההרפתקנות שעדיין בוערת בהם. משך ההצגה: כשעה ו-40 דקות ללא הפסקה.

זאבים



הצגה בקאמרי
13.11.17 יום ב'

שעה ההצגה 18:00
פתיחת קופות 16:30
מחיר גמלאי: 25 ₪
מחיר נלווה: 50 ₪

מחזה מאת הלל מיטלפונקט ובימויו
1978. שנה לאחר המהפך הפוליטי שהעלה את הליכוד לשלטון, במשק חקלאי מתפורר, זאבה ובנה דב מנסים לשרוד את פגעי הזמן והכלכלה. הם מוקפים באיבתם הנושנה של שכניהם אנשי "תנועת העבודה" ומנודים ע"י חבריהם בתנועת "חרות"
(אחיהם באצ"ל ובלח"י), התנועה שעד לא מכבר הם היו בשר מבשרה. שובו המפתיע של הבן הצעיר נריק מארה"ב, מסמן אולי תחילתו של שינוי לטובה, או אולי להיפך, את שקיעתה הסופית הבלתי נמנעת של המשפחה. "הזאבים" הוא דרמה משפחתית סוערת ונוגעת ללב שגיבוריה כלואים בצל סודות אפלים מן העבר, בסבך פתולוגיות משפחתיות, והנושאים חלום אחד גדול: לשוב ולתפוס מקום בפוליטיקה של ישראל "החדשה

מצחיקונת



הצגה בקאמרי
7.11.17 יום ג'

שעה ההצגה 20:00
פתיחת קופות 18:30
מחיר גמלאי: 35 ₪
מחיר נלווה: 70 ₪

המחזמר הגדול בהשתתפות 35 שחקנים, זמרים, נגנים ורקדנים
המחזמר הידוע - בו השמיעה ברברה סטרייסנד לראשונה את הלהיט המפורסם -PEO PLE, מספר את סיפורה של פאני ברייס, שחקנית יהודיה מברוקלין, קומיקאית מחוננת, שפילסה את דרכה לצמרת עולם הבידור בניו- יורק.היא כובשת את לב הקהל וגם את ליבו של ניק ארנסטיין, מהמר מוכר, המחזר אחריה. כשהיא מוזמנת להצטרף לסיבוב ההופעות של המפיק האגדי פלורנס זיגפילד היא הופכת לכוכבת, אולם כשאהובה נאלץ לעזוב את הארץ היא מחליטה ללכת אחריו. כשהשניים שבים מסיבוב הימורים בחו"ל, פאני חוזרת לבמה וארנסטיין שוב מסתבך בחובות ומורשע במעילה. האם האהבה תנצח כנגד כל הסיכויים?

נופשון



אילת
אסטרל ויליג
3-6.12.17
ימים: א'-ד'

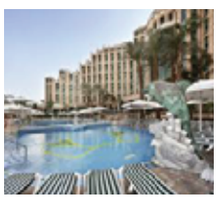
מחיר גמלאי: 50 ש"ח
מחיר לנלווה: 825 ש"ח
כלכלה: חצי פנסיון
איסוף: רחובות, ירושלים
סיום הרשמה: 10.11.17



קיבוץ הגושרים
הגושרים
6-9.12.17
ימים: ד'-ש'

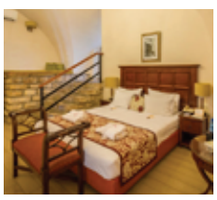
מחיר גמלאי: 455 ש"ח
מחיר לנלווה: 1,655 ש"ח
כלכלה: חצי פנסיון
איסוף: תל אביב, חולון ,בת ים
סיום הרשמה: 15.11.10

סופ"ש



אילת
מלכת שבא
3-6.12.17
ימים: א'-ד'

מחיר גמלאי: 195 ש"ח
מחיר לנלווה: 1,395 ש"ח
כלכלה: חצי פנסיון
איסוף: ראשון לציון, ת"א, חיפה
סיום הרשמה: 10.11.17



צפת
רות רימונים
11-14.12.17
ימים: ב'-ה'

מחיר גמלאי: 145 ש"ח
מחיר לנלווה: 1,345 ש"ח
כלכלה: חצי פנסיון
איסוף: ת"א פרדס חנה, חדרה
סיום הרשמה: 15.11.17

ים המלח רויאל

24-27.12.17
ימים: א'-ד'

מחיר גמלאי: 95 ש"ח
מחיר לנלווה: 1,245 ש"ח
כלכלה: חצי פנסיון
איסוף: חיפה, ירושלים, ת"א נתניה, ראשל"צ, חולון.
סיום הרשמה: 15.11.17

27-30.12.17
ימים: ד'-ש'

מחיר גמלאי: 370 ש"ח
מחיר לנלווה: 1,570 ש"ח
כלכלה: חצי פנסיון
איסוף: ת"א, ראשל"צ, רחובות, ב"ש
סיום הרשמה: 15.11.17









הנחות שכל פנסיונר צריך להכיר

פרשתם משרות המדינה ע"פ חוק. הריני להביא לפניכם את ההנחות שמגיעות לכם כך תוכלו לחסוך את כספכם ולהשקיע בצרכנות נבונה. עשרות גופים ציבוריים וחברות פרטיות מציעים מגוון הנחות אטרקטיביות לאזרחים ותיקים.
בכל מקום שבו תידרשו הנחה תתבקשו להציג תעודת אזרח ותיק שמונפקת אוטומטית ממשרד לשוויון חברתי ונשלחת אליכם בתוך בסמוך לגיל הפרישה. תעודה זו תאפשר לכם ליהנות מהנחות המעוגנות בחוק האזרחים הוותיקים כמו על ארנונה, תחבורה ציבורית ותרופות, והנחות הניתנות על ידי גופים וחברות פרטיות.

שירותי בריאות ותרופות בגיל הפרישה

משפחה שבה לפחות אחר מבני הזוג הגיע לגיל פרישה זכאית להפחתה בתקרת התשלום הרבעונית בשיעור של 50%. כדי ליהנות מהנחה על תרופות צריך להגיע לגיל 75. חברי קופת חולים מעל גיל 75 זכאים להנחה של 10% בדמי ההשתתפות עבור תרופות. אזרחים ותיקים, המקבלים קצבת זקנה בתוספת השלמת הכנסה לפי חוק הבטחת הכנסה, זכאים להנחה בשיעור של 50% ממחיר התרופות.

הנחות בחשבונות החשמל לפנסיונרים

אזרחים ותיקים המקבלים קצבת זקנה והשלמת הכנסה, זכאים להנחה בחשבון החשמל. ההנחה היא בשיעור 50% מהצריכה של עד 400 קוט"ש בכל חודש. גובה ההנחה המקסימלי לחודש הוא 120 שקלים.

הנחות לפנסיונירים בתחבורה ציבורית

כל אזרח ותיק זכאי להנחה של 50% מדמי הנסיעה בתחבורה ציבורית. זה כולל את כל קווי האוטובוס הציבוריים ואת רכבת ישראל.

הנחות בארנונה לפנסיונרים

צריך להגיש בקשה כדי לקבלה. ההנחה חלה רק על דירת מגורים המשמשת כדירת המגורים של האזרח הוותיק, וביחס לשטח מקסימלי של 100 מ"ר. גובה ההנחה הוא עד 30% וזה בתנאי שהכנסותיו של האזרח לא גבוהות מהשכר הממוצע במשק.

שירותים עירוניים

כניסה לספריות, לבריכות עירונית, השתתפות בחוגים במתנ"ס ואפילו בקורסים שונים. גמלאים זכאים לקבל הנחות על מגוון שירותים עירוניים מלבד ארנונה.

הטבות לפנסיונרים במוסדות תרבות

גופים הנתמכים על יד המדינה מעניקים לאזרחים ותיקים הנחות של 50% מדמי כניסה. זה כולל בתי קולנוע, תיאטראות ומוזיאונים.

אתרי תיירות לאומיים

הנחה של 50% מדמי כניסה לשמורות טבע, לגנים, לאתרי הנצחה ועתיקות.האתרים מחויבים לפרסם את ההנחה בקופה.
הנחות לפנסיונרים גם בבתי מלון בחו"ל - מתכננים טיול בחו"ל תבדקו מה יש לבתי המלון בעולם להציע עבור אורחים מהגיל השלישי. רשתות מובילות מציעות הנחות לאזרחים ותיקים.

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

תודה למתנדבים

מאז הקמת העמותה, המתנדבים היקרים שלנו מסייעים לנו בפעילויות השוטפות, איש איש בתחומו, כל מתנדב הוא עולם ומלואו. ההתנדבות מעשירה את הנותן והמקבל באותה המידה ולמרות שאין לה ערך חומרי, הרי שלא נוכל לכמת את תמורתה ואת תחושת העושר שהיא מעניקה לאלו שהתברכו בה. ליווי טיולים בארץ ובחו"ל היא מלאכה הכרוכה באחריות רבה, בעבודה מקדימה, שמירה על קשר רצוף עמם במהלך הפעילות, פתרון בעיות שוטפות וחלילה סיוע במקרים רפואיים. כאשר אתם דואגים לעשות זאת פעם אחר פעם ללא כל תמורה, בחיוך ובמסירות, אנו יודעים שזכינו והתברכנו בכם. לשמחתנו, אנו ממשיכים לקבל כל העת פניות של אלו המעוניינים להצטרף למעגל ההתנדבות ולפעול למען האחר. אנו רוצים להודות לאלו מכם שמגיעים למשרדי העמותה ומשקיעים מזמנם היקר במענה טלפוני וסיוע בכל מטלה אותה הם מתבקשים למלא. מפאת קוצר היריעה לא נוכל להזכיר כאן את כולכם, אולם אנו מוקירים ומעריכים כל אחד ואחת מכם. אתם הרוח המנשבת במפרשי העמותה ומניעים אותה קדימה אל עבר חופים של הישגים והצלחות.
תודה!



נעמי סהר (65)
ירושלים

סבתא במשרה מלאה לשמונה נכדים שאוהבת את החיים. נשואה ואם לשלושה ילדים אך גם בת אוהבת שמטפלת באמה שהגיעה לגיל גבורות. נעמי אוהבת לטייל, להתעמל בחדר הכושר ונהנית מכל רגע בחיים שלאחר הפרישה, בייחוד מהחברות לעבודה שעמן נוצר חיבור חזק עם היציאה לגמלאות. היא עבדה בדואר ישראל ושימשה בתפקידה האחרון כפקידה ביחידת הדואר יהודה ושומרון. מלווה טיולים של העמותה ומסייעת ברישום לפעילויות.



זאב חורפי (62)
חיפה

עם פרישתו מרפא"ל כמנהל פרויקטים, החל זאב לעסוק בתחום התקשורת. הוא התמקצע בעיתונאות, צילום ועריכת סרטים וכתבות. בשנים האחרונות הוא מלמד תקשורת בבתי ספר ופעיל בגינה קהילתית בשכונת רמת אלון בחיפה. גמלאי האזור מכירים אותו בשל היותו פעיל בעמותה ואף מצלם ועורך סרטים הנוגעים לפעילויות העמותה . לאחרונה הצטרף בהתנדבות לניהול בית העמותה בחיפה ומייצג את העמותה בבית ההסתדרות בעיר. נשוי ואב לשלושה ילדים, סבא לארבעה נכדים.



ציונה אמיגה (67)
ירושלים

לאחר שייעצה לאלפים שחיפשו את דרכם המקצועית במסגרת עבודתה בשירות התעסוקה, פרשה לגמלאות לפני חמש שנים במהלכן הספיקה לטייל ולהרצות במועדוני נשים. משמשת כיו"ר ועד גימלאי שירות התעסוקה וחברת הסתדרות. מתנדבת בעמותה מיום הקמתה, מסייעת ומארגנת קבוצות לפעילויות השונות. נשואה, אם לארבעה ילדים וסבתא לשמונה נכדים.



אלי להב (71)
ירושלים

בתפקידו האחרון במשרד החקלאות שימש אלי כממונה כספים וחשבונות, זאת לאחר שסיים בהצלחה לימודי מינהל עסקים וחשבונאות. את הזמן הפנוי שנוצר לו לאחר פרישתו הוא ממלא בין היתר במוזיקה וספורט. משמש כראש קבוצה בפעילויות השונות של העמותה. נשוי, אב לשלושה ילדים וסב לנכדים.



סימה גרבובסקי (58)
נתניה

סימה עבדה במשרד הבריאות טרם הפרישה ולאחריה נשארה בתחום כמרפאה בעיסוק. את זמנה הפנוי היא מקדישה לתחביב התכשיטנות אותו היא מטפחת ובנוסף היא מארגנת טיולים לחברותיה ולסביבה הקרובה. פעילותה ההתנדבותית בעמותה באה לידי ביטוי בארגון הגימלאים לטיולים השונים בארץ ובחו"ל. אם לשלושה וסבתא לנכד אחד.



מירה לונקר (63)
באר שבע

לאחר שנים ארוכות בביטוח הלאומי בבאר שבע היא פרשה לגמלאות כמנהלת תחום בכירה. כיום היא מרצה בקורסים של חשבי שכר בכירים, מתנדבת במרכז סיוע לנשים מוכות וחברה בוועד גמלאי הביטוח הלאומי בעיר מגוריה ואף בוועד הארצי. משמשת כאשת הקשר של הגמלאים עם העמותה וכנציגת גמלאי העמותה בדרום, מעדכנת בפעילויות השונות ומלווה קבוצות. נשואה, אם לשלושה ילדים וסבתא לששה נכדים.



עזרא משקיף (75)
כפר סבא

לאחר שמילא שורת תפקידים ארציים בדואר ישראל, פרש עזרא לגימלאות. כיום הוא מתנדב ביד לבנים כפר סבא וחבר בוועדות השונות, מטפל בתחומי הרפואה המשלימה ומרצה בנושאים רוחניים. מתנדב בעמותה ומלווה קבוצות גימלאים. אב לשלושה ילדים וסבא לשבעה נכדים.



אתי עמית (65)
ירושלים

שימשה כיו"ר וועד עובדים בדואר ישראל טרם יציאתה לגימלאות וכחברת וועד במשך למעלה משלושה עשורים דאגה לרווחת העובד ככל יכולתה. לאחר הפרישה הקימה פרלמנט והחלה להוציא טיולים באופן עצמאי. מתנדבת בעמותה מטפלת ברישום לפעילויות השונות ובמסירת מידע חיוני. ומסייעת בריכוז מערך ההרצאות בבית חיבה. בזמנה הפנוי מקפידה לצעוד לבריאות הגוף והנפש. נשואה ואם לשלושה ילדים, סבתא ל 11- נכדים.



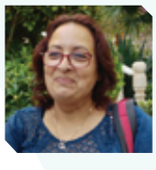
זהבה לאלום (65)
ירושלים

פרשה מעבודתה בדואר ישראל כמנהלת מדור לאחר 33 שנות עבודה. החיים בגימלאות הובילו אותה להקדיש זמן ליצירה ולימוד עבודות יד בתיכון, פעילות שמסבה לה הנאה רבה וסיפוק. פעילה נמרצת בסניף העמותה בירושלים במענה טלפוני, בקבלת הגימלאים להרצאות השונות בבית חיבה, מסייעת ומכווינה בנוגע לפעילויות השונות ובנוסף משמשת כמלווה בטיולים. אלמנה, אם לשלושה ילדים וסבתא לשני נכדים.



עודד דיוקמן (66)
חיפה

פרש מעבודתו כמהנדס רכיבים ברפא"ל. אוהב לעזור לזולת ודבק במטרה. מעיד על עצמו שהוא פרפקציוניסט בביצוע מטלות. את זמנו כגימלאי הוא ממלא בין היתר בפתרון תשבצים, בילוי בים, טיולים והצגות. פעילותו ההתנדבותית בעמותה באה לידי ביטוי בליווי קבוצות. נשוי ואב לשלושה ילדים.



אמירה אפשטיין (52)
בת ים

אמירה פרשה מעבודתה בדואר ישראל כאשנבאית והחליטה שאת הזמן הפנוי שהתווסף לחייה היא מקדישה בעיקר לבילוי עם המשפחה והחברים. את אהבתה הגדולה ליצירה היא מביאה לידי ביטוי כעת בציור ובפיסול בעיסות נייר. היא מטיילת בארץ ובחו"ל ומתנדבת בעמותת תנו לחיות לחיות. בעמותת גימלאי המדינה היא מתנדבת בליווי טיולים בארץ ובחו"ל. גרושה ואם לשתי בנות.



צבי שבקה (71)
ראשון לציון

עסק בהוראה טרם יציאתו לגימלאות ממשרד הבריאות. כיום הוא מפסל ומטייל בארץ ובחו"ל. בונה תפאורות לבתי ספר ומעביר סדנאות באומנות לילדים. בנוסף הוא מעביר זמן איכות עם משפחתו. פעיל בעמותה בליווי קבוצות בארץ ובחו"ל, נוטל חלק בכנסים ובכל פעילות מתבקשת. גרוש ואבא לשלושה וסבא לתשעה נכדים.



אלי אוחיון (68)
רמלה

יצא לגימלאות מדואר ישראל כשאת זמנו הפנוי הוא מקדיש לשיפור כישוריו הקולינריים במטבח. מעיד על עצמו שהוא אוהב לעזור וזמין לכל בקשת סיוע ביום ובלילה. את המסר הזה הוא העביר גם לעמותה בה הוא מסייע בכל משימה שהוא מתבקש למלא. אבא לשמונה ילדים.



יוסף קמחי (72)
פרדס חנה

יצא לגימלאות לאחר שנות עבודה בבית החולים שער מנשה כמנהל רכש. כיום הוא חבר במקהלה ורוקד ריקודי עם, מתנדב בבית חולים גריאטרי. אוהב לבשל, לאפות ולצאת לטיולים בחיק הטבע. דואג לרווחתם של גימלאי הסביבה ומהווה גורם מקשר בינם ובין העמותה. אב לארבעה וסבא ל 15- נכדים



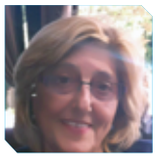
יעקב אלגרבלי (70)
חיפה

יעקב פרש מעבודתו בדואר ישראל לאחר ששימש מנהל מחלקת בקרת כספים ארצי. כיום הוא מתנדב במשטרת התנועה, חבר בעמותה המטפלת בעבריינות נוער ופעיל במועדון הגימלאים. במסגרת פעילותו ההתנדבותית בעמותה הוא מסייע לגייס גימלאים חדשים ומלווה קבוצות. בזמנו הפנוי הוא מבלה עם ששת נכדיו. נשוי ואב לשניים.



יעקב שחרור (70)
פרדס חנה

לאחר שנות עבודה רבות במשרד הבריאות, יעקב יצא לגימלאות כאח אחראי מחלקה לתשושי נפש. חלק ניכר מהחיים שלאחר הפרישה הוא מקדיש לטיולים וללימודי היסטוריה וגיאוגרפיה. נשוי ואב לשלושה ילדים. יעקב מתנדב בעמותה בליווי קבוצות.



נעמי חבקוק (70)
רמת גן

עבדה כרכזת במפ"י במשך שנים רבות ועם פרישתה לגימלאות היא ממשיכה להתנדב ביחידת משאבי אנוש של המרכז ולסייע לגימלאים. בזמנה הפנוי היא עוסקת בתכשיטנות ומתנדבת בעמותות שונות. מתנדבת בעמותה ומלווה קבוצות. אלמנה, אם לארבעה ילדים וסבתא לשבעה נכדים.



סמי שבתאי (75)
ראשון לציון

סמי סיים 45 שנות עבודה במס הכנסה. בתפקידו האחרון הוא שימש במודיעין וחקירות. לאחר ששימש כיו"ר ועד עובדים היה זה אך טבעי שישמש כיו"ר ועד הגימלאים. כיום הוא מסייע לחבריו בכל בעיה ועניין ובזמנו הפנוי נהנה לבלות עם הנכדים. מתנדב בעמותה מיום הקמתה ומשמש כמלווה קבוצות בפעילויות השונות. נשוי, אבא לשלושה ילדים וסבא לשלושה נכדים.



בנצי מנצור (70)
רחובות

יליד מרמורק ותושב השכונה. עבד במס הכנסה ברחובות ויצא לגימלאות לאחר ששימש כמנהל תחום שומה. את זמנו הפנוי הוא מקדיש לטיולים, צפייה במשחקי ספורט ואימון במכון כושר. בנצי משמש כחבר ועדת הרכש של העמותה ומלווה קבוצות בטיולים בארץ ובחו"ל, בנוסף תורם מזמנו היקר בהתנדבות שוטפת במשרדי העמותה, סיוע במענה טלפוני ועוד. אבא לארבעה ילדים וסבא לתשעה נכדים.



ברוך אלמוג (61)
ירושלים

עבד במשרד הבריאות טרם יציאתו לגימלאות כמבקר כספים. הוא ממלא את זמנו בסיורים בירושלים, שחייה, פעילויות ספורט והשגחה בבחינות בגרות בתיכונים. כאיש בעל רגישות חברתית, הוא מוצא את הזמן לסייע לנוער במצוקה כמיטב יכולתו. בעמותה הוא משמש כמלווה קבוצות בטיולים בארץ ובחו"ל. גרוש ואב לארבעה ילדים, סב לשתי נכדות.



לילה חודרוב (58)
מודיעין

שימשה כאחות אחראית בבית החולים אסף הרופא טרם יציאתה לגימלאות. כיום משמשת כיו"ר ועד גימלאי בית החולים ומשקיעה זמן לא מבוטל במשחקי טניס ובבילוי בים. אוהבת לעזור, בייחוד לבני הגיל השלישי , כאשר במסגרת פעילותה בעמותה היא משמשת כמלוות קבוצות בפעילויות השונות. אמא לשלושה ילדים וסבתא לחמישה נכדים.



מנשה סופר
רמת גן

מנשה פרש לגימלאות לאחר 30 שנות שירות בדואר ישראל. בתפקידו האחרון הוא שימש כמנהל דוורים ברמת גן וגבעתיים. כיום הוא מכהן כחבר וועד הגימלאים של הדואר ומתנדב בעיר מגוריו בזמנו הפנוי. משמש כאיש קשר בין גמלאי הדואר ובין עמותת גימלאי המדינה בכל הקשור לרישום ולפעילויות השונות.



רוזה דנינו (75)
נס ציונה

עבדה במשך שנים רבות במרכז הרפואי אסף הרופא כאחות במחלקת פגים. היא אוהבת לעזור לזולת ואת זמנה הפנוי היא מחלקת בין הצגות וטיולים ובין סיוע בהתנדבות לאלו הזקוקים לכך. רוזה מגיעה למשרדי העמותה ברחובות ומסייעת בחיוך בכל מטלה אותה היא מתבקשת לבצע.



מיכאל חמו (77)
ראשון לציון

מיכאל פרש לגימלאות ממכון וולקני. בתפקידו האחרון הוא שימש כהנדסאי מחקר. חלק ניכר מהזמן הפנוי שנוצר לו עם הפרישה הוא מקדיש לפעילות התנדבותית למען האחר. הוא מתנדב בוועד הארצי של גימלאי משרד החקלאות ומשמש בין היתר כמרכז פעילויות עמותת גימלאי המדינה. אב לארבעה וסבא לשמונה נכדים.

עובדי רווחה



אילנה כפיר (63)
רחובות

אילנה עבדה במשרד הבינוי והשיכון במשך שנים רבות כסגנית ממונה מחוזות לאכלוס. לאחר הפרישה את עיקר זמנה הפנוי היא מקדישה בסיוע לילדיה ובטיפול בנכדים. היא מקפידה להתנדב במשרדי העמותה ברחובות פעמיים בשבוע ולסייע ככל יכולתה בפעילות השוטפת. נשואה, אמא לארבעה ילדים ושמונה נכדים.



אילנה חן
גבעון החדשה

עובדת כמנהלת רווחה ארצית במשרד הבריאות. חלק נכבד מחייה מוקדש ליצירה – מקיימת פעמיים בשנה יריד יצירות אומנות של משתקמים המתמודדים עם אתגרים פיזיים ונפשיים כאשר ההכנסות קודש לשיקומם. אוהבת לפסל, פעילות ספורטיבית וקבוצות הליכה. משמשת כגורם מקשר בין העמותה ובין הגורמים הרלוונטיים במשרד הבריאות ובתי החולים הממשלתיים ומסייעת לגימלאים הזקוקים להכוונה והדרכה בנוגע לפעילויות. אמא לארבעה ילדים וסבתא לששה נכדים.



חנה מנסור (71)
ירושלים

עבדה במדפיס הממשלתי ופרשה לאחר ששימשה כממונה על גימלאים ואחראית תיקון. למרות שסיימה את עבודתה באופן רשמי, היא עדיין ממשיכה להתנדב כממונה על גימלאים, מבקרת בבתיהם ולצערה גם מגיעה ללוויות. בזמנה הפנוי היא נהנית מספורט, יוגה וקריאת ספרים. במסגרת העמותה היא מרכזת פעילויות שונות לגימלאים. אמא לשלושה ילדים סבתא לנכדים וסבתא רבא לנינים.



אייל קנה (56)
לפיד

שנים רבות במשרד התחבורה הקנו לאייל ידע משמעותי על כבישי ארצנו ופינות החמד שבה והוא מקדיש זמן ניכר לטיולים בארצנו הקטנטונת עם משפחתו וחבריו. בנוסף הוא אוהב לעסוק בפעילות ספורטיבית ולתרום לקהילה. במסגרת העבודה הוא משמש כמנהל תחום רווחה ודואג לחבריו העובדים אך גם לגימלאים ומוודא שייטלו חלק בפעילויות הרבות של העמותה. נשוי ואב לשלושה ילדים.



אילנה פאר (71)
ראשון לציון

אילנה סיימה 44 שנות שירות כעובדת מדינה בטרם פרשה לגמלאות. היא שימשה בין שלל תפקידיה לאורך השנים כדוברת מינהל המחקר החקלאי ואחראית יחסי ציבור. בשלוש השנים האחרונות היא מתנדבת בוועד הגימלאים הארצי של משרד החקלאות. פעילותה ההתנדבותית בעמותה מורגשת במתן מענה לפניות שוטפות של גימלאים, עדכונם בנוגע להצגות וטיולים בארץ ובחו"ל. משמשת גם כמלווה לנופשונים. נשואה, אם לשלושה ילדים וסבתא לשבעה נכדים.



חנה גנג'יאן (59)
ראשון לציון

הדאגה לאחר מלווה את חנה בכל תחנות חייה. במסגרת עבודתה במרכז הרפואי אסף הרופא היא משמשת כמנהלת רווחה ומשתדלת לסייע לחבריה וחברותיה לעבודה. מקומם של הגמלאים לא נפקד והיא דואגת לפעילויות פנאי ותרבות גם להם. היה זה אך טבעי שתקשר בין גמלאי בית החולים ובין העמותה והיא אכן דואגת להם לפעילויות רבות, הצגות וטיולי יום. בזמנה הפנוי היא אוהבת לקרוא ולטייל. נשואה, אם לשלושה בנים וסבתא לשני נכדים.



תודה למתנדבות



אילנה מרקוביץ (64)
רחובות

בהתמדה ובמסירות אילנה מיצבה עצמה כאוזן קשבת וגורם מסייע לפניותיהם של גימלאי המדינה. היא יצאה לפנסיה לפני מספר שנים ולאחר שנחשפה לפעילות המגוונת של העמותה החליטה להגיע ולהתנדב באופן קבוע במשרדי העמותה. "אני מכירה את אהוד והוא שמע שאני הוצאתי את עצמי לפנסיה והציע לי להתנדב בעמותה. הגעתי פה שעתיים ופה שלוש ומצא חן בעיניי שאני יוצאת מהבית ועסוקה ומפעילה את הראש ואני יום יום מתייצבת בעמותה לשש או שבע שעות".

אילנה מספרת כי היא זוכה לתגובות חמות מציבור הגימלאים ומעובדי העמותה: "אני מקבלת פרגון מלא מהעובדים ומאהוד בפרט שממש בכל הזדמנות מציין ומעריך את ההשקעה שאני משקיעה פה, גם הצוות פה מפרגן. אני נוטלת חלק בפעילויות השונות, כיף שמעריכים. אני חושבת שחבל שלא הייתי עובדת מדינה, אחרי שאני רואה את כל הפעילויות שעושים לטובתם".

בזמנה הפנוי היא נהנית לעסוק בפעילויות ספורט, אוהבת לעשות הליכות ולטייל ומבלה עם הבעל ועם הנכדים. נשואה, אמא לשלושה וסבתא לנכד.



רותי גולדגמר (59)
מתגוררת בנס ציונה

רותי רואה את משרדי העמותה ברחובות בכל יום בשל העובדה שהיא עובדת בהסתדרות המרחב הממוקמת ממש ממול. בעבודתה היא עוסקת בגבייה ומרשם.

"אם אני מסיימת ביום חמישי בשעה שתיים בצהריים אני הולכת לעזור עד סיום העבודה, או אם יש לי יום חופשי אני מגיעה לעזור. בכל הזדמנות שיש לי אני שם". היא מספרת. רותי שמחה על האפשרות שניתנה לה לתרום לאחר ממרצה ומזמנה: "למה לא להתנדב אם אני יכולה לתרום לקהילה ובייחוד לגימלאים לתרום להם ולתת להם? גמלאים בשוק הפרטי יוצאים לפנסיה ונראה שהמעסיקים שלהם שוכחים שהם עבדו ונתנו ותרמו ואני חושבת שכל גוף במדינת ישראל צריך להתייחס לגימלאים שלו בכבוד. העמותה לגימלאי המדינה בפנסיה תקציבית עושה למען הגימלאים בהרבה מאוד תחומים. אתה רואה את האנשים פורחים. הפעילות ההתנדבותית נותנת לי המון כוח ואני מאחלת לעצמי שכשאני אהיה גימלאית יתייחסו אליי כמו שהעמותה והעובדים מתייחסים לגמלאי המדינה".

אני מבצעת עבודות משרדיות, עונה לפניות גימלאים ותורמת מהניסיון והידע שלי עם המון סובלנות ויחס חם. אוהבת לבלות בהצגות, טיולים, קניות ופעילות חברתית ומקפידה לעזור לזולת בזמנה הפנוי. כמי שההתנדבות זורמת בעורקיה היא משוכנעת כי תמשיך לעשות זאת גם כשתפרוש מעבודתה: "כשאני אצא לגימלאות אני בטוחה שאתנדב כל יום, הנושא ההתנדבותי הוא בתוכי. כשאתה רואה גימלאי שיוצא לפעילות זה נותן סיפוק".

נשואה, אם לשני ילדים וסבתא לשני נכדים



דליה כהן (70)
מתגוררת ברחובות

דליה עבדה במשך 28 שנים בבית חולים עד לפרישתה לגימלאות. לאחר פרישתה היא המשיכה לעבוד בסיוע לקשישים והתנדבה מספר שנים במסגרות בעיר מגוריה. אלא שאת משמעותה האמיתית של ההתנדבות היא גילתה כאשר נחשפה לפעילויות הענפות של העמותה למען הגימלאים: "רציתי לעשות משהו עם הזמן הפנוי שנוצר לי אחרי שעזבתי את העבודה ואהוד אמר לי 'בואי תתנדבי בעמותה' ראיתי שזה מאוד מצא חן בעיניי, שיש כאן צוות נחמד, אהבתי ונשארתי".

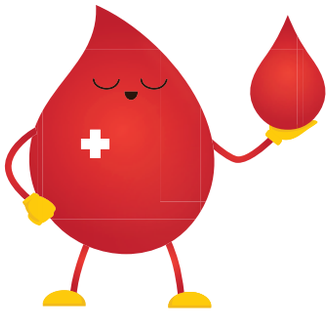
דליה עונה לפניות הגימלאים, מוסרת להם מידע אודות הפעילויות השוטפות, מארגנת הסעות, מסייעת במטלות משרדיות ומשמשת כמלווה לטיולים חד יומיים וסופי שבוע. היא מספרת כי התגובות החמות שהיא מקבלת מהגימלאים מחממות את לבה: "אני מקבלת תגובות מאוד טובות, אומרים לי שאני נחמדה וסובלנית מאוד ואני שואלת למה לא להיות כזו? אישית זה עושה לי טוב מאוד. אהוד אדם מקסים, מתייחס אלינו בכבוד ומעריך אותנו. אני עושה את הדברים בשביל הנשמה וכי אני נהנית מזה מאוד".

בזמנה הפנוי היא נהנית מאפייה ומסריגה, פעילויות ספורט בקאנטרי ובילוי עם חברות. היא מקפידה לבקר את אחותה ואת דודתה שחצו את גיל ה 90- יחד עם שלוש אחיותיה בביקורים שמסתיימים ביום כיף וגיבוש משפחתי. נשואה, אם לארבע בנות, סבתא ל-12 נכדים ו 12- נינים

עמותת גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית

אל תהיו בלחץ

ד"ר שרה קפלן, דיאטנית ראשית, מאוחדת



יתר לחץ דם הוא בעיה שכיחה ביותר העלולה לגבוע מגורמים שונים. כיום מצויים בידינו הכלים לעזור במניעת יתר לחץ דם ובטיפול בו. לתזונה - סוג המזון והכמויות - תפקיד חשוב ומיוחד בשמירה על לחץ דם תקין.

כרבע מאוכלוסיית העולם המערבי מוערכת כסובלת מיתר לחץ דם. בדומה לעולם המערבי, 20%-15% מהאוכלוסייה בישראל (כחצי מיליון אנשים בגיל 20 שנה ומעלה) סובלת מיתר לחץ דם. הבשורה הטובה היא כי יש לנו את הכלים לעזור במניעת יתר לחץ דם ובטיפול בו. שינוי אורח החיים, תוך שימוש באנשי מקצוע מוסמכים ובמקרה הצורך בטיפול תרופתי נאות כפי שיינתן ויותאם על ידי הרופא, יביאו לירידה בלחץ הדם וכך בתחלואה ובתמותה.

מהו לחץ דם?

על מנת לקיים את הגוף יש להעביר אל כל תא מזון וחמצן הדרושים לו, כמו גם לקלוט חומרי פסולת המופרשים ממנו. כדי למלא את מכלול התפקידים הללו יש בגוף רשת ענפה של כלי דם, בהם זורמות כמויות רבות של דם לכל חלקי הגוף, והלב מהווה את המשאבה המזרימה את הדם.

הלב מזרים דם לעורקים על ידי התכווצויות. זרימת הדם בכלי הדם יוצרת לחץ על הדפנות. לחץ הדם, אם כך, תלוי בפעילות הלב, אשר מאפשרת את זרימת הדם בעורקים ובהתנגדות הדפנות של כלי הדם לזרימת הדם בהם.

כאשר בודקים לחץ דם מקבלים שני ערכים אותם אנחנו רושמים משמאל לימין. אחד גבוה יותר ואחד נמוך יותר, לדוגמה: 120/80. הערך הגבוה נקרא "לחץ סיסטולי" והוא נוצר כאשר הלב מתכווץ ומזרים דם לעורקים. הערך הנמוך נקרא "לחץ דיאסטולי" והוא נוצר בזמן הרפיית הלב בין התכווצות להתכווצות.

מהו יתר לחץ דם?

קיימות הגדרות שונות למונח "יתר לחץ דם". ההגדרה המקובלת כיום היא ערך של 140/90 מ"מ כספית ומעלה במדידות חוזרות. יתר לחץ דם הוא בעיה שכיחה ביותר, הנקראת "הרוצח השקט". זאת כי לרוב החולה אינו מרגיש דבר, אינו מאובחן ואינו מטופל במשך שנים רבות, דבר העלול לגרום בטווח הרחוק לסיבוכים קשים כמו התקפי לב, שבץ מוחי ועוד. נטייה להעלות את לחץ הדם הסיסטולי נמצאה בקשר ישיר לעלייה בגיל, בעיקר אצל נשים, אשר מתחילות בדרך כלל לסבול מתופעות שונות בגיל המעבר. כאשר לחץ הדם הסיסטולי עולה, גם ההפרש בין לחץ הדם העליון לתחתון עולה וממצא זה כשלעצמו מהווה גורם סיכון.

אוכלוסיות בסיכון גבוה

חולי סוכרת - אוכלוסייה בסיכון גבוה במיוחד היא חולי סוכרת, שרבים מהם סובלים במקביל מיתר לחץ דם. אצל חולי הסוכרת חשוב להוריד את לחץ הדם לערכים נמוכים יותר מאשר אצל כלל האוכלוסייה מאחר שבחולים אלו נצפתה ירידה ברורה בהתרחשות מקרים קרדיווסקולאריים תוך הפחתת לחץ הדם.

אוכלוסייה מבוגרת - בגיל מבוגר נמצא אחוז גבוה יותר של חולים במחלות שונות כמחלות לב, אי ספיקת לב, אי ספיקת כליות ומחלות כרוניות שונות (לפחות אחת), המביאות גם לקושי באיזון יתר לחץ הדם וגם לירידה בהיענות לטיפול בחלק מהמקרים, בעקבות אינטראקציה בין התרופות השונות, הגורמת אף היא לשיבוש האיזון הנכון ולתופעות לוואי לא נעימות.

נשים בהיריון - במהלך ההיריון יכולים להופיע כמה סוגי מחלות יתר לחץ דם:

רעלת היריון - תסמונת אופיינית המופיעה רק בהיריון ולאחר השבוע ה-20. התופעה מלווה בהפרשה של חלבון בשתן (פרוטאינוריה). הרעלת עלולה להחמיר ולהפוך מרעלת היריון קלה לחמורה. רעלת היריון אופיינית בדרך כלל להיריון הראשון (אם כי לא בהכרח) ומלווה בגורמי סיכון נוספים, דוגמת סיפור משפחתי של האם או האחיות שסבלו מרעלת היריונית, הריונות מרובי עוברים, השמנת יתר, גיל מעל 35 (בייחוד מעל 40) ועוד. המסוכן ברעלת היריון הוא שהמחלה עלולה לפגוע באברים שונים בגוף.

יתר לחץ דם היריוני - מופיע לראשונה בחציו השני של ההיריון, לאחר השבוע ה-20, אך אינו מלווה באיבוד חלבון בשתן (פרוטאונוריה) או בתופעות אחרות האופייניות לרעלת היריון.

יתר לחץ דם כרוני - מופיע טרם ההיריון או לפני השבוע ה-20 להיריון.

רעלת היריון משנית - אופיינית לנשים עם יתר לחץ דם כרוני, מחלות כליה כרוניות, מחלות רקמת חיבור ועוד. רעלת היריון זו משנית למחלה הבסיסית ממנה הן סובלות.

אקלמפסיה - פרכוסים ואבדן הכרה שאינו קשור להפרעה אחרת במערכת העצבים המרכזית, המלווים ברוב המקרים ביתר לחץ דם ובאיבוד חלבון בשתן.

הסיבות להתפתחות יתר לחץ דם

ב-95%-85% מהמקרים הסיבה אינה ידועה. מצב זה נקרא "יתר לחץ דם ראשוני". מניחים כי במקרים אלו מעורבים גורמים תורשתיים, סביבתיים, נפשיים והתנהגותיים, כמו עיסוק במקצועות מסוימים, משקל יתר, סוכרת, עישון, היפרליפידמיה, העדר פעילות גופנית והיסטוריה משפחתית. גורם סיכון נוסף הינו דום נשימה בשינה הכרוך לעתים קרובות בהשמנה ובלחץ דם גבוה, כמו גם ברגישות לאינסולין (חולים עבי כרס לרוב נוחרים בלילה).

בכ-15% מהחולים עם יתר לחץ דם הסיבה ברורה, ומצב זה נקרא "יתר לחץ דם שניוני". הגורמים לאחרון כוללים: היצרות של אב העורקים, חסימה של עורק הכליה, גידול בבלוטת יותרת הכליה / פאוכרומוציטומה (גידול של תאי עצב אוטונומיים ממקור סימפתטי) רמת סידן גבוהה בדם (היפרקלצמיה) ונטילת גלולות למניעת היריון.

הסימנים ליתר לחץ דם

לרוב אין תסמינים כלשהם. ועם זאת, יתר לחץ דם שאינו מטופל עלול לגרום לכאבי ראש, לעייפות, לבחילה, לסחרחורת, לטשטוש ראייה ולדפיקות לב. חמור מכך, יתר לחץ דם שאינו מטופל עלול לגרום לסיבוכים חמורים בטווח הרחוק, כמו שבץ מוחי וליקוי חמור בתפקודי הכליה, ועיקר פגיעתו הינה בכלי הדם, בכליות, בלב, בעיניים ובמוח.

משיב הרוח

הסיפור באדיבות מרכז 'שלום לעם'

מפעל העוגיות "גש"ם" – גידולי שדה מובחרים היה ידוע בעוגיות ומיני מאפים מובחרים שיוצרו בפס ייצור ייחודי, מאחוריו היה וותק של עשרים וחמש שנה בהם המפעל נודע באיכות המוצרים שלו שהפכו מהר מאוד למותגים מובילים.
באותה תקופה, החליט הבעלים של המפעל, מר ששון – שהגיע הזמן לפרוש לפנסיה, ולכן החליט לפרסם את המפעל למכירה לכל המרבה במחיר.

דניאל גילדן ששמע על המפעל העומד למכירה, ראה את חלום חייו עומד להתגשם. הוא ידע מהרגע הראשון שזהו העסק שהיה רוצה להקים, לקנות מפעל ישן יחסית ולהכניס בו את מיטב החדשנות המודרנית. הוא החליט לרכוש את העסק ולהפוך אותו לפס ייצור הפועל באוטומציה מלאה וכמעט ללא מגע יד אדם, הוא לא היסס – הגיש את המחיר הגבוה ביותר, והמפעל עבר לרשותו.

הוא ישב עם יועצים כלכליים על מנת לגבש תכנית עסקית חדשה למפעל, המסקנה שיצאה מגיבוש התוכנית העסקית הייתה שעם פס הייצור האוטומטי אין צורך בכל ארבעים העובדים המועסקים במפעל, ובמחיר של המשכורות שייחסכו במשך ארבע השנים הקרובות, יוכל המפעל לרכוש מכונות בעלות זרועות רובוטיות שיעשו את כל העבודה הקשה, החל מהכנת העוגיות, הכנסתן לתנורים וכלה באריזתן בקופסאות, למעשה יהיה צורך בסך הכל בחמישה עובדים בלבד שייפקחו על כל התהליך.

עוד לפני חתימת חוזה המכירה, שמע הבעלים מר ששון על תכניותיו של הבעלים החדשים לפטר את רוב העובדים, אבל מכיוון שהייתה לו הכרת טובה גדולה לאחד העובדים הוותיקים אשר עזר לו בהקמת המפעל בנאמנות לאורך כל הדרך. הוא הכניס אל תוך החוזה תנאי אחד: את העובד הבא אין לפטר בשום פנים ואופן! למרות גילו המבוגר יחסית מר אברהם ווקחי ימשיך בתפקידו עד שיגיע לגיל פרישה.

מר גילדן די התפלא על התנאי המוזר, אבל לא היתה לו ברירה והוא נאלץ לקבל אותו כחלק מחוזה המכירה. תוך זמן קצר המפעל שינה את פניו כמעט לחלוטין. את מקומם של העובדים תפסו מעתה זרועות רובוטיות גדולות שעשו את העבודה בדייקנות, קצב הייצור של המפעל עלה בצורה משמעותית, והוא החל לייצא את סחורתו המשובחת גם מעבר לים.

אלא שיום אחד התחילו להגיע תלונות מכל מיני חנויות ברחבי הארץ: חלק מהקופסאות מגיעות כשהן ריקות לחלוטין למרות שהן ארוזות היטב מבחוץ ממש כמו כל השאר.

טובי המומחים הוזעקו אל המפעל על מנת למצוא את מקור התקלה, הם בדקו שלב אחרי שלב לאורך כל קו הייצור בכדי למצוא היכן בדיוק מתרחשת התקלה. לאחר בדיקות חוזרות ונשנות התברר שבאחת המכונות הגדלות והיקרות יותר שעקב העלויות הגבוהות לא הוחלפה בחדשה, ישנה תקלה פנימית הגורמת לכך שמדי פעם היא אורזת חבילת עוגיות כשהיא ריקה מכל תוכן.

הטכנאים עמלו זמן רב כדי למצוא פתרון לתקלה, אך ללא הצלחה.

לבסוף הם המליצו להחליף את המכונה במכונה חדשה, אלא שזו הייתה הוצאה כבדה על המפעל, בפרט בתקופה הזאת שבה הוא נמצא בשלבי התאוששות ראשוניים אחרי כל העלויות הגדולות במעבר למכשור החדש.

לאחר שהאופציה של החלפת המכונה ירדה מהפרק, הגיעו למסקנה מנהלי המפעל שיש צורך למצוא פתרון יצירתי יותר ולשם כך הוחלט לרכוש מכשירי משקל רגישים שיוצבו בסוף כל קו ייצור וישקלו את החבילות רגע לפני שהן נארזות בקרטונים הגדולים ומובלים אל המשאיות.

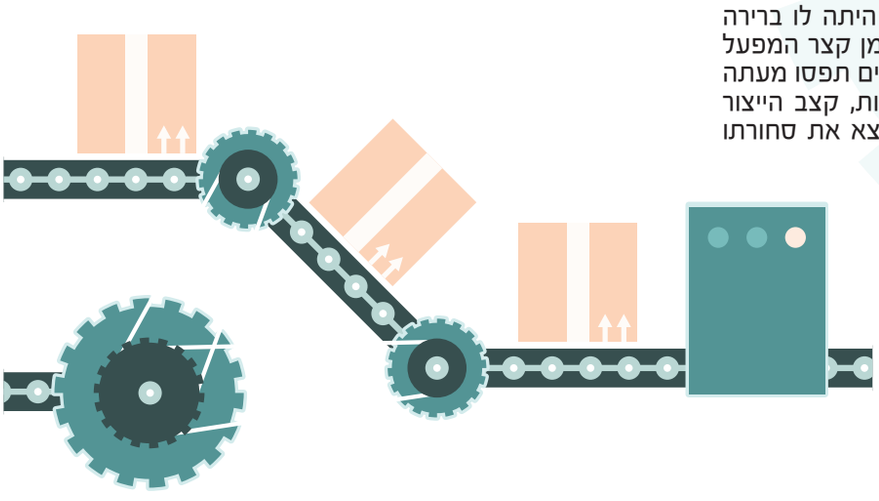
ברגע שאחד המשקלים ירגיש בקופסה שהיא קלה מדי, קן הייצור ייעצר לרגע וזרוע רובוטית נוספת תזיז את הקופסה הסוררת החוצה. הבעיה היתה שגם פתרון זה לא היה ממש זול, והעצירות של קו הייצור היו עלולות לגרום לנזק מצטבר.

כל אותה העת מר ווקחי לא היה מודע לכל המתרחש במפעל, עד שיום אחד הוא הבחין בכמה אנשי מקצוע העומדים עם המנהל ליד המסוע ועורכים מדידות, הוא ניגש לשאול אותם האם ישנה בעיה כלשהיא והאם הוא יכול לעזור ...

הם גיחכו לשמע הצעתו, אבל בכל אופן סיפרו לו על הבעיה עמה הם מתמודדים. מר ווקחי שמע את הבעיה, וללא אומר ודברים ניגש לחדר צדדי והוציא משם מאוורר גדול, הוא ביקש מהנוכחים להפעיל את קו הייצור מחדש, והציב את המאוורר ליד המסוע שממנו יוצאות האריזות, כל הקופסאות המשיכו במסען הרגיל, אולם לאחר כמה דקות של הפעלה עפה לה אחת הקופסאות מן המסוע, הקופסה אכן היתה ריקה !

כל הנוכחים הביטו זה בזה כלא מאמנים תוך כדי שהם צועקים: "איך לא חשבונו על זה קודם? לא יאומן!" והמנהל מר גילדן הוסיף בחיוך: "תודה רבה אברהם! עליך נאמר: "משיב הרוח ומציל גש"ם. חסכת לנו עלויות אדירות, תודה רבה!".

אסור לזלזל בניסיונם של אחרים, פעמים רבות הפתרונות הטובים ביותר מגיעים דווקא מהאנשים האחרונים שהיינו מצפים מהם למצוא אותם. אם נדע להעריך את ניסיונם של האחרים, אם נחשוב מחוץ לקופסא ולא נזלזל בניסיונם של האחרים, נוכל לגלות שלפעמים וותק, מקוריות, נאמנות וניסיון יכולים להביא את הפתרון הטוב ביותר.



פעילות שווה זהב

טיפים לפעילות גופנית נכונה בגיל הזהב

השינויים הפיזיים שאנו עוברים במהלך שנות גיל הזהב הם חלק מהחיים, אבל כמו בכל תחום אחר בחיים, גם בתחום זה צריך לדעת איך להתנהל. אם תשמרו על אורח חיים בריא ופעיל, תוכלו לפעול אפילו נגד אמא טבע.

הזדקנות היא חלק מעובדות החיים. כחלק מהשינויים שעובר הגוף מתקיים אובדן מתח בשריר ובצפיפות העצם, עלייה במחסני השומן, הזדקנות של העור ויציבה בעייתית כולם חלק מתהליך ההזדקנות של הגוף. אבל למרות שהזדקנות היא חלק בלתי נפרד מהחיים ואי אפשר למנוע אותה, אך בהחלט ניתן להאט אותה באמצעות אורח חיים בריא ופעיל. אף פעם לא מאוחר מדי להתחיל שגרת אימונים, ואפילו מעט פעילות יכולה לשפר את ההרגשה.

אם נשארים פעילים, ניתן לשמור על תנועת המפרקים, ואם מוסיפים לתכנית האימונים גם אימוני התנגדות, ניתן לשמור על שליטה בשרירים ועל יציבה טובה.

כל אדם באשר הוא, בלי קשר לגיל, יכול להפיק תועלת מפעילות גופנית, אין צורך בפעילות מאומצת במיוחד או בביקורים תכופים בחדר הכושר. ניתן להוסיף קצת תנועה ופעילות לחיי היומיום, אפילו בדרכים קטנות וכמעט לא מורגשות. יש הרבה דרכים פשוטות להזיז את הגוף ולשפר את מצב הבריאות.

טיפים חשובים
כדאי לקחת בחשבון את הנקודות הבאות לפני שאתם מתחילים:

בדיקה רפואית
לפני שמתחילים בתכנית אימונים, בקשו מהרופא לבדוק ולייעץ לגבי מצבכם הבריאותי, בעיקר אם אתם כבר סובלים מבעיה רפואית כלשהי. הרופא יכול לייעץ לכם מאילו פעילויות כדאי להימנע.

מצב בריאותי
קחו בחשבון שבעיות בריאותיות שסובלים מהן, עלולות להשפיע על האימונים. לדוגמה, אם סובלים מסוכרת, צריכלהתאים את תזמון התרופות והארוחות, כקובעים תכנית אימונים. כשמתכננים את הפעילות, כדאי לוודא שמתאימים אותה למצב הבריאותי ולשגרת היומיום שנגזרת ממנו.

תוכנית אימונים בסיסית
אם לא הייתם פעילים במשך זמן רב, לא מומלץ להתחיל בפעילות מאומצת מהר מדי. יש לבנות את תכנית האימונים צעד אחר צעד. יש להתחיל בתכנית קלה יחסית ועם הזמן להוסיף תרגילים מאמצים יותר וזמן אימון נוסף.

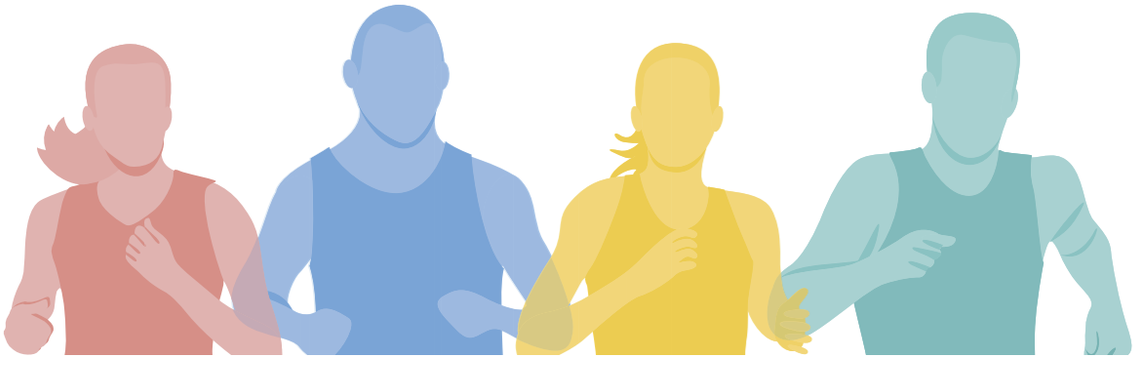
גוף בריא נפש שמחה
פעילות גופנית אמורה להיות חוויה מהנה ונטולת כאב. אם חשים שמשהו לא קשורה, כמו למשל כאב חד או קוצר נשימה חריג, יש להפסיק להתאמן וליידע את הרופא. כדי להימנע מחוסר נוחות שעלול להתלוות לשגרת אימונים חדשה, יש להקפיד ולבצע תרגילי חימום לפני שמתחילים את האימון וכן מתיחות בסופו.

פעילויות בסיסיות לתחילתו של יום

הליכה - פעילות פשוטה שמשפרת סיבולת לב ריאה בקלות. נסו לבצע פעילות גופנית הכוללת הליכה במשך 30 דקות, לפחות 5 ימים בשבוע. עם זאת, קחו בחשבון שהליכה לבדה אינה מספיקה, וכדאי להוסיף גם פעילות מבוססת התנגדות במשך 2-3 ימים בשבוע.

אימוני כוח - מסייעים במניעת איבוד מסת העצם, הם בונים שריר ומשפרים את האיזון. ביצוע אימוני כח מסייעים גם במניעת נפילות, שנובעות משרירים חלשים בגיל הזהב. הכניסו לתכנית האימונים פעילות מבוססת התנגדות, שתאפשר המשיך לבצע את הפעילות היומיומית, כמו קניות, בישול וניקיון, בקלות יחסית.

גמישות הגוף - רצוי לבצע מתיחות על בסיס יומיומי יכול לעזור להישאר גמישים ולהגדיל את טווח התנועה. מתיחות סטטיות או כאלה שמשלבות תנועה יכולות להתבצע בעמידה. אם מצבכם הגופני והיציבות לא מאפשרים מתיחות בעמידה, ניתן לבצע את המתיחות תוך כדי ישיבה על כיסא או אפילו בשכיבה.



באדיבות:
חברת 'הרבלייף'
דרך חיים

יפן - "ארץ השמש העולה"
מסע בעקבות הזמן, מסורת טבע ותרבות



מאת: ארנון בלוש*

יפן (ביפנית "מקור השמש"), או בכינוייה הנפוץ, "ארץ השמש העולה". יפן היא מדינה ביבשת אסיה, הבנוייה על שרשרת איים בצפון-מערב האוקיינוס השקט, רובה הררית ומיוערת. יפן היא ארכיפלג של 6,852 איים. האיים הראשיים הוקאידו, הונשו, שיקוקו וקיושו מהווים 97% משטחה היבשתי של יפן. כ 73%- משטחי יפן מיוערים, רוב האיים ביפן הרריים (ההר הגבוה במדינה הוא הר הגעש פיגי') ורבים מהם וולקניים ואינם מתאימים לשימוש חקלאי או תעשייתי או למגורים. כתוצאה מכך, אזורי היישוב, ממוקמים בעיקר באזורי החוף והינם בעלי צפיפות אוכלוסין גבוהה ביותר. יפן נחשבת כאחת מהמדינות המאוכלסות ביותר בעולם. ביפן יש 108 הרי געש פעילים ובמהלך המאה העשרים הופיעו כמה הרי געש חדשים.

יפן חברה בארגון המדינות המתועשות (G7), אוכלוסייתה מונה למעלה מ-127 מיליון איש עם תוחלת החיים הגבוהה בעולם. יפן היא המדינה העשירית בגודלה בעולם, המדינה התעשייתית השישית בעולם והמדינה השלישית בעוצמתה הכלכלית בעולם (אחרי ארצות הברית וסין). יפן היא גם היצואנית הרביעית בגודלה בעולם. המדינה נהנית מכוח עבודה מיומן והיא אחת המדינות המשכילות ביותר בעולם, עם האחוזים הגבוהים ביותר של אזרחים בעלי תואר שלישי. שיעור תמותת תינוקות במדינה מהנמוכים בעולם.

תיירות ביפן:

יפן מדורגת בדו"ח התחרותיות של ענף הנסיעות והתיירות לשנת 2017 במקום ה- 4 בעולם. יפן צברה ציונים גבוהים כמעט בכל ההיבטים ובעיקר בבריאות, היגיינה, בטיחות וביטחון, משאבים תרבותיים, נסיעות עסקים. כמות התיירים לשנה ביפן היא כ-25 מיליון איש. ממשלת יפן העמידה כמטרה להגדלת מספר התיירים ל- 40 מיליון תיירים וזאת עד לשנת 2020.

העונות הטובות ביותר לביקור ביפן, הן האביב והסתיו. בתחילת האביב (מרץ-מאי) מתחילה עונת פריחת עצי הדובדבן (בשמה היפני הסאקורה) מדרום לצפון כל המדינה נצבעת בוורוד ולבן. ובתחילת הסתיו (אוקטובר - נובמבר) מתחילה עונת השלכת שהיא לא פחות יפה מתקופת פריחת הדובדבן. השלכת מתחילה במקומות הגבוהים והקרים עד שכל יפן מרעיפה עלינו את יופיו של הטבע עם שלל גוונים ובצבעים עזים ומרהיבים של אדום, צהוב וכתום, בעיקר מעצי האדר היפני, ועצי האיצ'ו. אין ספק שביקור ביפן בתקופות המעבר בסתיו ובאביב הינה חוויה מרטיטה לכל החושים.

יפן ידועה בתרבותה המיוחדת ובהיסטוריה שלה וערים רבות בה מציעות מגוון עצום של אתרי תיירות המושכים מטיילים מכל העולם סיור מאוזן ביפן, כולל את אתרי החובה: טוקיו הבירה, עדות לשילוב בין ישן וחדש, בין מסורת למודרניות, יש בה גורדי שחקים ורחובות צפופים, מוזיאונים וגלריות לצד מקדשים ופגודות. קיוטו, שנחשבת למרכז התרבותי של יפן, ידועה בגנים ובמקדשים הרבים שבה. נארה שהייתה עיר הבירה הראשונה של יפן ושימשה בעבר כמרכז בודהיסטי. מלבד הערים, יש ביפן פארקים לאומיים בהם ניתן למצוא אגמים צלולים, מעיינות חמים ונופים של הרי געש ואדמה וולקנית. כל זאת בשילוב של הנוף הכפרי, חוויה עם נופים של הר האיקוני פוג'י.

סוד קסמה של יפן הם החדשנות והמסורת המתקיימים זה לצד זה, כשהניגודים ביניהן מאד בולטים. אלה הופכים את הטיול בה לחוויה

מרתקת ומעשירה. בכל מקרה תרבותה זרה לחלוטין לידוע במערב, עם קודי התנהגות שונים. יפן היא מדינה אם שאיפות של להיות הכי טובים בעולם בכל דבר שהוא, מפרידה ומחלקת את העולם ל"אנחנו" (אני, משפחתי, המפעל, יפן, אסיה) ל"אחר", השונה, הזר, ה"גאייג'ין". זו מדינה של אגו, ילדותיות, קודים נוקשים ומורשת עבר עשירה ביותר.נוכל לראות בטיולנו הצגה טובה של היבטים נרחבים בתרבות יפן של ימינו, וכן חלונות ייחודיים לחוות את יפן המסורתית כגון: לילה בפונדק יפני מסורתי, טקס תה, לילה בבית מקדש בודהיסטי ועוד. במהלך הביקור, היפנים ייתנו לכם תחושה ביתית עם רמת נימוס ורמת שירות שלא חוויתם באף מקום אחר בעולם. יפן נותנת לנו מושג איך החיים נראים כשהכל עובד כמו שצריך – הרחובות מבריקים, האנשים אדיבים, מערכת התחבורה יעילה להפליא, הרכבות מדויקות, האוכל טרי ואסתטי והכל מאורגן בסדר מופתי,

יפן מציעה למבקרים בה מכל וכל:

עיר בירה עם גורדי שחקים עצומים וקצב חיים מסחרר, מקדשים מסורתיים מוקפים בגנים שלווים, אתרי טבע יפהפיים והרבה חוויות שאפשר לחוות רק פה.בטיול ביפן, נראה מכרזי רכישת דג טונה ואורוות מתאבקי סומו, נזירים בודהיסטים בקויה, שירת קריוקי עד לשעות הקטנות של הלילה באוסקה (כל זאת תוך כדי לגימה סאקי ואכילת סשימי טרי)

ביפן, הנסיעה ברכבת בטיול, משמשת גם לנסיעה בזמן, אתה סטודנט של ההיסטוריה, התרבות של יפן, ודת, כמשתתף פעיל ,כל יום לוקח אותך עוד יותר אל העבר. המאכלים שלא השתנו במשך מאות שנים, והטקסים הדתיים מתקופת ימי הביניים. חוויה המשמשת לשיעור חיים שממשיך כל זמן הביקור.נוכל לבקר בממלכות פיאודליות של סמוראים לוחמים - שהקוד הצבאי שלהם הוא חוש הכבוד היפני. וגם, נמצא שלווה בקיוטו העתיקה, במקדשים ובמקומות המאלפים של העיר,אתרי החובה ביפן נמצאים לרוב בחיק הטבע וגם בתוך הערים דאגו היפנים כיאה לבני דת השינטו לשמור על ירוק וטבע ככל האפשר.

ליפן 20 אתרי מורשת עולמית, כולל טירת הימג'י, זכרון היסטוריות של קיוטו העתיקה לבין נארה. אטרקציות תיירותיות פופולריות כוללות את טוקיו והירושימה, הר פוג'י, אתרי סקי ניסקו בהוקאידו, אוקינאווה, נסיעה ברכבת הבולט השינקנסן.





טיול מומלץ ביפן יכולל את אתרי החובה הבאים:

טוקיו, מקדש מייג'י, רובע הארג'וקו, רובע שיבויה שוק הדגים של טוקיו, מוזיאון האדו המרתק המתאר את תולדות העיר ומשחזר את הבתים ואת סגנון החיים של טוקיו במאה ה-16.

ניקו, ביקור בפארק הלאומי , קומפלקס המקדשים המפואר ביותר ביפן, ביקור במכלול מקדש טושוגו המרהיב, המאוזוליאום לשוגון הנודע טוקוגאווה, אשר איחד את יפן.

צפייה על הר הפוג'י המפורסם, שהפך לסימלה הבלתי מעורר של יפן.

אוואקודני בה נוכל לראות פעילות של גופרית מבעבעת. לינה מסורתית יפנית.

פארק הקופים, קופי המקוק היפני, אדומי הפנים. סיור באלפים היפניים בהם נראה את היערות, הפסגות המושלגות המקדשים והכפרים שסביב.

ביקור בכפר המסורתי שירקווה-גו, הבנוי כולו בתי עץ וקש. האתר הוכרז על ידי אונסק"ו כאתר מורשת עולמית.

ביקור בגן קֶנרוקואֶן שבבקאנזאווה, אחד משלושת הגנים היפים ביפן.

קיוטו, טירת ניז'ו המפורסמת, טירת שוגון אמיתית, ביקור מרגש ב"בית שלום", מרכז של כת המאקויה התומכת בישראל ביקור ברובע גיון - רובע הבילוי המסורתי של העיר - שם נוכל לראות את הגיישות היוצאות לעבודתן.

ביקור במקדש טודאיג'י בנארה עיר הבירה הראשונה של יפן.

שיעור מדיטציה באחד מהמנזרים הבודהיסטים

ביקור בהירושימה העיר, אשר התפרסמה במלחמת העולם השנייה כשהופצצה בפצצת אטום ע"י הכוחות האמריקאיים. מאז נהפכה לעיר שכל כולה מטרה אחת, קידום השלום.

שייט לאי מיאָגִ'ימה, האי המקודש הידוע ,נחשב ל"אחד משלושת המקומות עם הנוף היפה ביותר ביפן"

נסיעה ברכבת ה"בולט"– השינקָנסֶן.

בתחילת שנת 2018 יתקיימו הרצאות בנושא עם בכירי המדריכים ליפן בבית ההסתדרות בתל אביב. פרטים מדוייקים יפורסמו

איכות חיינו גם בגיל השלישי תלויה בנו

פרופסור מרדכי שני
חתן פרס ישראל על תרומה לחברה ולמדינה
נשיא הקרן לפיתוח שרותים ומחקר, בית חולים שיבא.

תופעת ההזדקנות אופיינית לדור האחרון, כאשר יותר ויותר אנשים חיים עד גיל 90 ואף מעבר לכך.

אמנם ישראל היא עדיין מדינה צעירה, לאור הילודה הגבוהה יחסית, אך גם אנו מתחילים לחוש בקצב הגידול הבולט בבני אדם מעל גיל 65 ומעלה.

כמוכם אף אני גימלאי בשרות המדינה (זה 13 שנים), כאשר במשך השנים קראתי מאות מאמרים בתחום וגיבשתי לי תפיסת עולם המאפשרת לי תפקוד מלא, אף כי אני מתקרב לגיל 80.

יורשה לי לחלוק עמכם מספר היבטים.
פעם חשבו שהתפתחות המח נעצרת בגיל צעיר ולא היא. אמנם פעילות המח איטית יותר, אך גם בגילנו ניתן ללמוד ולהתפתח. אסור לומר כי אנו זקנים ואיננו יכולים ללמוד דברים חדשים. סקרנות טובה גם בגיל זה והיא המאפשרת לנו להשאר צעירים ברוחנו. לעולם אל תשתמשו בגילכם כתרוץ מדוע אינכם יכולים לבצע משימה כלשהי.

אחד המיתוסים המזיקים ביותר בנושא ההזדקנות הוא שאחרי גיל מסוים לא תהיה מסוגל לעשות יותר שום דבר חדש או לתרום יותר דברים. ההיפך הגמור הוא הנכון, קשישים מסוגלים ללמוד דברים חדשים, לפרוח בסביבה חדשה ולחלוק את חוכמתם וניסיונם. אם אתה מאמין בעצמך ויש לך בטחון בעצמך, אתה בונה סביבה חיובית לשינויים, בלי שום קשר לגיל.

אף כי מוח צעיר מגיב מהר יותר לגירויים חדשים, זוהי שגיאה לומר "אני זקן מדי ואין לי יכולת ללמוד". אנו מדברים כיום על הפלסטיות של המוח, שגם בגיל מבוגר יכול להתפתח ולהצמיח דנדריטים חדשים בנוירונים וליצור עוד סינפסות במוח.

מחברים רבים למדתי כמה חשוב כי לכל אדם תהיה מטרה בחייו לאחר הפרישה. אני פוגש כל הזמן מתנדבים בגיל מבוגר, כאשר הסיפוק שלהם מהעשיה לזולת נותנת להם מטרה בחיים ומוסיפה לשנות החיים שלהם.

גם אני נתקל במקרים לא מועטים בהם שכחתי שם או מידע שהיה שגור בפי. שכחה אופיינית לגיל המבוגר, אך כל עוד בעית הזכרון לא מפריעה לתפקוד התקין שלכם ולא גורמת לכם להרגיש מבולבלים עקב השכחה, אין מקום לדאגה.

בזקנה יש ירידה בחושים המאפשרים לנו קשר עם העולם, כגון ראיה או שמיעה. אל תזניחו טיפול בנושאים אלה – יש חשיבות אדירה בכל גיל ובוודאי בגילנו לתקשורת עם הסביבה, כאשר שמיעה וראיה טובים חשובים ביותר.

בגיל מבוגר, ריבוי תחלואה הוא הכלל ולא החריג. מעל גיל 65, לשלושה מארבעה חולים יש תחלואה מרובה, לה יש אפקט סינרגטי, כך שהמוגבלות הנובעת מסך כל המחלות גדולה יותר מסכום כל האפקטים שלהם יחד. בגיל 75, ריבוי תחלואה הוא הכלל המוביל.

הנתונים מראים שלרוב האוכלוסייה המבוגרת איכות החיים הסובייקטיבית חשובה יותר מאשר המדדים האובייקטיביים.



הזדקנות מוצלחת ניתנת לחיזוי בעיקר על ידי גורמים פסיכו-סוציאליים מגוננים כמו גמישות, אופטימיות ותמיכה חברתית. יש מחקר שהראה כי להתערבויות פסיכו-סוציאליות יכולות להיות השפעות ארוכות טווח יותר על הזדקנות מוצלחת מאשר לגישות פיזיות לנושא הבריאות.

יש חשיבות אדירה להיות במעקב רפואי, לקבל יעוץ על התזונה וכן לקיים פעילות גופנית.

ככל שאנו מזדקנים, תזונה נכונה יכולה להיות המפתח למראה טוב ולאיזון גופני ונפשי. מחקרים רבים עסקו בתוצאות החיוביות של אכילת הרבה פירות וירקות והגבלת הכמויות של בשר אדום, כמו גם צריכה מועטה, או בכלל לא, של אלכוהול. נמצא קשר בין סוג התזונה לבין ירידה בהפרעות הקוגניטיביות.

יש להקדיש תשומת לב מיוחדת לכאב כרוני שיש ל-50 אחוזים מהחולים הקשישים עקב מחלות כמו סוכרת, מחלות כלי דם היקפיים, אוסטאופורוזיס וכיו"ב. גם דיכאון הוא סימפטום שכיח בחולים קשישים.

ידע של הקשיש לגבי מחלות והטיפול בהן וגישה פרו-אקטיבית לבריאותו, הם עקרונות מרכזיים בגישת ההזדקנות הבריאה. ידע זה צריך לכלול למידה על מצבו הבריאותי של הקשיש והאופן בו עליו להתנהל בעקבות מצב זה, כמו גם קבלת ייעוץ על טיפול רפואי מומלץ, טיפול מונע וטיפול תומך ארוך טווח.

המחקרים מוכיחים באופן עקבי כי פעילות גופנית, מעורבות חברתית, תזונה נכונה והגנה מפני מפגעים סביבתיים הם גורמי מפתח להזדקנות בריאה. הוכח שמעורבות חברתית מפחיתה את הסיכון של נכות ודיכאון ויש לה אפקטים של הגנה מפני שקיעה קוגניטיבית. כמו כן מוכיחים המחקרים שפעילות גופנית סדירה מעכבת נסיגה תפקודית.

נסיגה נורמלית בכוח השרירים והשלד הקשורה להזדקנות ניתנת להפחתה ואף להיפוך באמצעות שילוב של תרגולת לב-ריאה. הרווח הגדול ביותר נראה אצל מי שהחלו מתרגול ברמה בסיסית, אבל התרגול האידאלי מאתגר יותר: פעילות אירובית מצטברת של 30-50 דקות, המבוצעת 3 עד 5 פעמים בשבוע ובנוסף פעמיים בשבוע תרגילים לחיזוק קבוצות השרירים העיקריות.

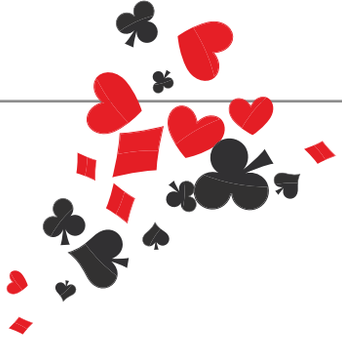
קשישים רבים אינם מאפשרים למחלות ולמוגבלויות להגדיר את חייהם כ"לא בריאים". בעזרת פעילויות בעלות משמעות, כישורים מתאימים, בטחון עצמי וגישה חיובית, הם יכולים להיות בעלי יכולות טובות יותר ממה שמבטא מצב הבריאות האובייקטיבי שלהם.

גישתנו לחיים, אהבת החיים שלנו, יכולת הגמישות שלנו ויכולתנו להתאים את עצמנו לנסיבות הן שתקבענה את איכות חיינו.

מחקר מצביע על מודל רב ממדי של הזדקנות בריאה המשלב לא רק בריאות פיזית, אלא גם מרכיבים פסיכולוגיים, חברתיים, קוגניטיביים ותפקודיים, כולל קשרים חברתיים. ההנחה היא כי אנשים המזדקנים היטב יהיו פעילים מבחינה גופנית, תזונתם תקינה והם מעורבים חברתית, וכל אלו יובילו אותם לחיים בעלי משמעות, להיותם פעילים בנוגע לטיפול בבריאותם ולהרגשה שהם בטוחים ומוגנים.

מרכיב חשוב בחיינו הוא להמשיך בפעילות חברתית ואף לאמץ חברים חדשים. יש חשיבות רבה לקשר עם בן זוג ואין לראות בכך בגידה בבעל או אישה שאיבדנו.

ברכות לכם ולבני משפחותיכם לשנה הקרובה ואיחולי להזדקנות טובה.



היתרונות הבריאותיים של לימוד משחק הברידג'

את ואתה עשויים להיות מופתעים מכך שלימוד משחק הברידג' והשתתפות פעילה באירועי המשחק יכולים להביא לכם יתרונות בריאותיים ...

מחקרים שבוצעו מוכיחים כי משחק הברידג' הוא טוב בשבילך: פעילות קוגניטיבית בגיל מבוגר אכן משפרת את הבריאות הקוגניטיבית ומרחיקה את הירידה המנטלית. משחק הברידג' בדרך כלל כולל ארבעה שחקנים, משחק בזוגות. כדי שתוכלו לשחק בצורה יעילה את/ה צריך להוסיף את הנקודות ביד שלך, להבין את האסטרטגיה למשחק שלך להתרכז בהכרזות כדי לנסות לגלות מהם הקלפים שיש בידיהם של השחקנים האחרים.

כתב: גבי לוי

ריכוז זה עוזר **להגביר את פעילות המוח** ואת המאבק **כנגד הופעת דמנציה**-**Dementia**

עלייה בפעילות המוח היא לא היתרון היחיד של משחק ברידג'. על פי המחקר, משחק ברידג' גם מעורר את המערכת החיסונית. לזה יש יתרונות ברורים של עזרה לגוף להילחם בזיהומים ומסייע לך להישאר בריא.

ברידג' הוא משחק חברותי. אנשים מבוגרים רבים איבדו את בני זוגם ומשפחתם עברה משם, והשאירו אותם לבדם. בדידות מובילה לדיכאון ולחוסר פעילות. משחק ברידג' הוא הדרך המושלמת עבור אנשים שחיים לבד להתיידד ולאפשר להם חיי חברה פעילים ומספקים.

זה לא משנה אם הם ניידים פחות. משחק הברידג' מתרחש סביב שולחן. זה המוח שלך, כי הוא כל הזמן ממשיך להיות פעיל.

אם את/ה חדש/ה למשחק הברידג', הצטרף/פי לכיתה. תוכל/י לפגוש חברים חדשים, ללמוד במהירות ברידג' מספיק כדי לאפשר לך להצטרף למועדון הברידג' המקומי. לאחר פעם אחת במועדון לעולם לא תהיה קצר/ה בחברים באופן קבוע תקבל/י הזמנות להצטרף למשחקי פרטיים בבתים של אנשים. חיי החברה שלך יהיו עסוקים. לא יהיה לך זמן לשבת בבית להרהר או להיות בודד.

זה ייתן לך השקפה חדשה, חיובית יותר על החיים. את/ה תהיה/י מאושר/ת יותר, בריא /ה יותר ופעיל/ה יותר.

ברידג' יכול לשפר את הבריאות הפיזית שלך.

מחקרים הראו כי משחק הברידג' יכול אפילו לשפר את המערכת החיסונית שלך. על ידי גירוי קליפת המוח, פעילות משחק הברידג' מייצרת מספרים גבוהים יותר של כדוריות הדם הלבנות, שיכולות להילחם במחלות. מחקרים אחרים גילו כי אנשים שמשחקים ברידג' באופן קבוע הם פי 2 וחצי בסיכון נמוך יותר לפתח מחלת אלצהיימר (Alzheimer's disease)

כמו הגוף שלך, המוח שלך צריך פעילות גופנית כדי לשמור על כושר.

מחקרים מראים כי אנשים בעלי השכלה גבוהה נוטים פחות לסבול מאובדן זיכרון, אולי בגלל השארת אימון המוח המגבירה את "עתודת-cognitive reserve",קוגניטיבי (הכרתית) שלו ומאפשר לו לעבוד ביעילות גם אם כמה תאים פגומים, אומרת ד"ר Baler . מגוון רחב של פעילויות מספקות גירוי בריא, כולל משחק ברידג'.

משחק ברידג' מפחית במידה ניכרת את הסיכון ל-dementia -דמנציה, ואילו פעילות גופנית לא!

עפ"י מחקר תצפיתי שבחן במהלך תקופת מעקב ממוצעת של 5.1 שנים את הקשר בין פעילויות פנאי לבין הסיכון לדמנציה של נבדקים מבוגרים שגרים בקהילה ולא סבלו מדמנציה בקו בסיס.

הממצאים הראו כי פעילות מנטלית כגון הברידג' הפחיתה במידה ניכרת את הסיכון לדמנציה, ואילו פעילות גופנית כגון ריקוד ואימון גופני לא עשו זאת. למה? **המשחק הוא מאתגר. כל יד היא שונה; הגירוי האינטלקטואלי לא מפסיק. היבט זה של הברידג' באמת מהווה יתרון לשחקנים.**

כאשר המוח אינו מגורה באופן קבוע , פיתוח dementia או אובדן זיכרון הם בסבירות גבוהה יותר וזה יכול להוביל ל-Alzheimer's disease. הברידג' מומלץ על ידי מומחים, כי הוא יותר מורכב ממשחקים אחרים, ודורש תכנון, תכנון אסטרטגיות, והיגיון.

פרופ' Marian Diamond, מנהלת היכל המדע באוניברסיטת ברקלי, בתגלית גדולה, סבורה כי "עם גירוי מתאים, המוח יכול להמשיך ולהתפתח ובכל גיל יש מהפכה בחשיבה שלנו על הזדקנות על ידי הדגשת החשיבות של **צמיחה ולמידה לאורך כל החיים**".

כשנשאלה אם היא חושבת שלימוד משחק ברידג' יהווה גירוי, Diamonds השיבה: "בהחלט. לימוד כל תחביב חדש והמשך תהליך הלימוד וההשכלה יעוררו את המוח ומשחק הברידג' יהיה דרך מהנה לעשות את זה".

משחק ברידג' משפר מיומנויות:

ברידג' (ושחמט) הן פעילויות פנאי הדורשות זיכרון עבודה ומיומנויות חשיבה. אנשים מבוגרים שמשחקים ברידג' מדורגים במקום גבוה במבחני זיכרון עבודה והסקת מסקנות לעומת אלו שאינם משחקים. כאמור, גם במהלך החיים הבוגרים, המוח מסוגל להשתנות.

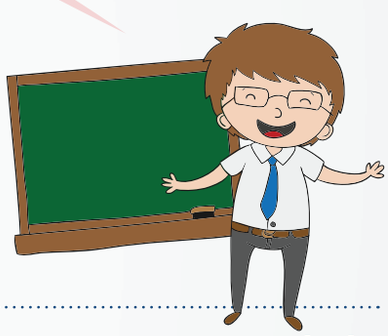
ולסיום, המחצה: אתגר את עצמך ושפר את הבריאות הקוגניטיבית שלך.

להרחבה ולפירוט המקורות לכתבה –
היכנסו לאתר " מגזין ברידג'-טיפים וכתבות "
(לא-מסחרי) בקישור: http://bridge-tips.co.il/

זמן אקדמיה חיפה

אנו גאים להציג בפניכם סדרת הרצאות
לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית
משעה 10:00 עד 11:30, רח' חורי 2, חיפה (בית ההסתדרות)

	תאריך	שם המרצה	הנושא
1	07.11.17	ד"ר אבי זלבה	קרימינולוגיה-תיק 1000 ותיק 2000 מה יש שם
2	28.11.17	מר אורן נהרי	חדשות חוץ
3	05.12.17	פרופ' תמר אלמור	פער הדורות: דור ה -X , ה-Y , וה-Z
4	26.12.17	מר יואב יוכפז	אינטליגנציה רגשית
5	30.01.18	גב. כנרת זוהר להב	כיתת אומן אמריקאי - נורמן רוקוול
6	06.02.18	ד"ר אבי זלבה	פסיכו- פתולוגיה – מיהו הנורמלי?
7	06.03.18	ד"ר רזי צימט	אירן בין איום הצעירים לאיום הגרעין
8	24.04.18	מתן חודורוב	כלכלה בארץ ובעולם
9	08.05.18	ד"ר ינון שבטיאל	גילוין של אוצרות הרוח הגנוזים של עם ישראל
10	19.06.18	פרופ' עוזי רבי	המזה"ת – הערכת מצב



עלות לסדרה :
גמלאי בפנסיה תקציבית : 100 ₪
נלווה: 250 ₪

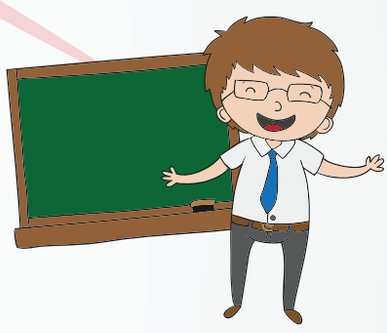
עלות להרצאה חד פעמית :
לגמלאי בפנסיה תקציבית: 25 ₪
נלווה: 30 ₪

**** יתכנו שינויים**
להרשמה: טל.: 08-916-1002 הרשמה בפקס: 08-916-1004

זמן אקדמיה תל אביב

אנו גאים להציג בפניכם סדרת הרצאות
לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית
משעה 10:00 עד 11:30, רח' ארלוזורוב 93, תל-אביב (קומה 7)

	תאריך	שם המרצה	הנושא
1	07.11.17	פרופ' עוזי רבי	המזה"ת וממשל טראמפ
2	28.11.17	פרופ' תמר אלמור	פער הדורות: דור ה -X , ה-Y , וה-Z
3	05.12.17	מר עופר ניסים	משבר מגוון המינים הביולוגיים ופלישת מינים לישראל
4	26.12.17	ד"ר אבי זלבה	קרימינולוגיה – תיק 1000 ותיק 2000 מה יש שם?
5	23.01.18	פרופ' ידידיה גפני	סוף עידן האנטיביוטיקה?
6	20.02.18	מר מתן חודורוב	כלכלה בארץ ובעולם
7	20.03.18	גב. כנרת זוהר להב	המיזם הציוני הראשון באומנות מזה 2000 שנה "בצלאל של בוריס שץ
8	24.04.18	ד"ר רזי צימט	איראן בין איום הצעירים לאיום הגרעין
9	22.05.18	מר אורן נהרי	חדשות חוץ
10	12.06.18	מר יואב יוכפז	עוצמה אישית כדרך חיים



עלות לסדרה :
גמלאי בפנסיה תקציבית : 100 ₪
נלווה: 250 ₪

עלות להרצאה חד פעמית :
לגמלאי בפנסיה תקציבית: 25 ₪
נלווה: 30 ₪

** יתכנו שינויים
להרשמה: טל.: 08-916-1002 הרשמה בפקס: 08-916-1004

כל הקודם זוכה >> הזמנה על בסיס מקום פנוי >> לפרטים והזמנות >> 08-9161002

זמן אקדמיה ירושלים

אנו גאים להציג בפניכם סדרת הרצאות
לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית
משעה 10:00 עד 11:30, רח' הרב הרצוג 75, ירושלים (מרכז חיבה)
יתכנו שינויים במיקום ההרצאות

	תאריך	שם המרצה	הנושא
1	07.11.17	מר נפתלי הילגר	תימן – סיפורי אלף לילה ולילה בגרסת המאה 21
2	28.11.17	ד"ר רזי צימט	איראן בין איום הצעירים לאיום הגרעין
3	05.12.17	מר יואב יוכפז	מסתרי המוח האנושי
4	26.12.17	מר מתן חודורוב	כלכלה בארץ ובעולם
5	09.01.18	מר אורן נהרי	חדשות חוץ
6	23.01.18	פרופ' עוזי רבי	המזה"ת וממשל טראמפ
7	06.02.18	פרופ' ידידיה גפני	סוף עידן האנטיביוטיקה?
8	20.02.18	גב. כנרת זוהר להב	המיזם הציוני הראשון באומנות מזה 2000 שנה" בצלאל של בוריס שץ
9	06.03.18	ד"ר ינון שבטיאל	גילוין של אוצרות הרוח הגנוזים של עם ישראל
10	24.04.18	מר איתן גולדברג	מודיעין, ריגול ופרשיות נסתרות
11	08.05.18	פרופ' תמר אלמור	פער הדורות: דור ה -X , ה-Y , וה-Z
12	29.05.18	ד"ר אבי זלבה	קרימינולוגיה – תיק 1000 ותיק 2000 מה יש שם
13	12/06/18	מר עופר ניסים	פרויקטים סביבתיים בארץ ובעולם

עלות לסדרה :
גמלאי בפנסיה תקציבית : 120 ₪
נלווה: 300 ₪

עלות להרצאה חד פעמית :
לגמלאי בפנסיה תקציבית: 25 ₪
נלווה: 30 ₪

**** יתכנו שינויים**
להרשמה: טל.: 08-916-1002 הרשמה בפקס: 08-916-1004

טיול מרהיב למרוקו

בחודש יוני יצאו שלוש קבוצות גמלאים וקבוצת מסורת לטיול במרוקו. הטיול שנמשך 11 ימים היה טיול סובב מרוקו. הגמלאים זכו לחוויה של נופים, צבעים וטעמים. הם ביקרו בערים: קזבלנקה, ראבט, מקנס, פס, הרי האטלס, מרקש , סאפי ועוד. המשתתפים חזרו מלאי חוויות והנאה.









טיילנו גם ברודוס

בחודש יולי השנה יצאה קבוצת גמלאי המדינה לרודוס, לנופש מקסים שהיה משולב בטיולים ובילויים. המטיילים ביקרו בלינדוס - העיר הלבנה, סיירו בעיר העתיקה ונהנו מפינוקי המלון השוכן למול הים האגאי. האי רודוס קיבל את המטיילים עם ניחוחות של ים, מטבח יווני וצלילים של בוזוקי שבקעו מכל עבר. זו הייתה חופשה יוונית.




ביקרנו בפולין

בחודש יולי יצאו גמלאי העמותה לשמונה ימים מרתקים בוורשה. הטיול החל בעיר הבירה הפולנית, במהלכו סיירו המטיילים באתרים החשובים. משם המשיכו ללודז', שם סיירו בעיר השנייה בגודלה בפולין, ביקרו במנופקטורה, מרכז תרבות ובילויים מיוחד במינו ועוד. בהמשך הגיעו לורוצלאב, שם סיירו בעיר שקמה מהריסות מלחמת העולם השנייה. ביום החמישי הגיעו לילניה גורה, אחד מאזורי הטבע היפים בסמוך לגבול צ'כיה. ביום השישי ביקרו בקרקוב, היפה בערי פולין. ביום השביעי, ביקרו בזקפונה ומכרות המלח, וביום השמיני, השלימו סיורים וביקורים בקרקוב, לפני הטיסה חזרה הביתה. היה מרתק.





יצאנו לשייט בים הבלטי

גמלאי העמותה יצאו לשייט חוויתי שנמשך לאורך שמונה לילות: משתתפי השייט נהנו מאירוח בספינה המפוארת costa mediterranea **וביקרו בשטוקהולם, מוזיאון הוואזה, בית העירייה, ארמון דרוטינגהולם, הלסינקי פינלנד, סנט פטרבוג – ארמון פטרהוף, טאלין, אסטוניה ושבו ארצה מרוצים ומלאי חוויות.**









נהנינו בבאטומי

למעלה מ- 300 גמלאים יצאו בחודש אוגוסט השנה לבאטומי, נופש ששילב טיולים וחוויות, נופים מרהיבים, מפלים מדהימים ביופיים, אירוח כפרי אצל משפחה גיאורגית, ערב גיאורגי, סיורים מודרכים בעיר ועוד שפע חוויות שיש למקום להציע למבקרים









טיילנו בסלוניקי, יוון

לאור הביקוש הרב ליעד זה, יצאו ארבע קבוצות לסלוניקי וכן קבוצת מסורת. בטיול בן שבעה ימים, חוו המטיילים את אווירת העיר היפיפיה וסביבתה. בין האתרים בהם ביקרו: המנזרים התלויים במטאורה, שהוא מקום עוצר נשימה ביופיו. אתר המרפא לוטרקי, מפלי אדסה, נהנו משייט להר האטוס ומביקור בחצי האי חלקדיקי, שכלל זמן חופשי לרחצה בים. כן, נהנו כולם מהטברנות המקומיות, שמומחיותן לעשות שמח ולדאוג לארוחה טובה.





טיילנו בעקבות אלי כהן

בחודש יוני יצאו הגמלאים לטיול ברמת הגולן, בהר בנטל, המשקיף על סוריה. הטיול כלל את סיפור חייו ומותו של אלי כהן, המרגל הישראלי שהוצא להורג בסוריה. המטיילים הגיעו לעמק יבניאל ועוד מקומות באזור, וכן נהנו מקטיף דובדבנים ופירות יער. היה זה טיול מלא חוויות, מרגש ומרתק ו- טעים.





כנסים

בשנת 2017 ערכה העמותה מספר כנסים לגמלאי הביטוח הלאומי, גמלאי המרכז הרפואי זיו נהריה ועוד.





נשף פורים גמלאי ירושלים ומופעים

גמלאית שמעריצה את פעילויות העמותה, מתחפשת בתחפושת מקורית ומפרגנת במיוחד






חגגנו בברצלונה

בחודש יולי יצאו שני סבבים לברצלונה וקוסטה בראווה, שכללו טיולים יומיים מודרכים. בטיולים אלה חוו המטיילים את המקום על אופיו, אתריו, טעמיו וריחותיו, וספגו אווירה ספרדית פורחת ומלבלבת.





הגענו לרוסיה

בטיול שנמשך לאורך שמונה לילות, ביקרו המטיילים במוסקווה וסנט פטרבורג. הם הגיעו למוזיאון היהודי, לכיכר האדומה והקראמלין. בסנט פטרבורג ביקרו בארמונות ומצודות, יצאו לשייט על הנייבה, וכמובן, ביקרו במוזיאון ההרמיטאז









צ'כיה- פראג

4 לילות



15.10-19.10.17 ימים: א'-ה'

מחיר גמלאי: 1,660 ש"ח
מחיר לנלווה: 3,360 ש"ח
כלכלה: חצי פנסיון
איסוף: נתב"ג
סיום הרשמה: עד גמר המלאי

טיסה הלוך 06:40
טיסה חזור 00:35
אירוח בתי מלון: CLARION CONGESS

המחיר כולל
טיסת שכר במסלול ת"א-פראג-ת"א
העברות מ/אל נמל התעופה למלון.
4 לילות בבית מלון מדרגת 4 כוכבים על בסיס חצי פנסיון
מסי נמל והיטל ביטחון.
מדריך ישראלי על כל אוטובוס

המחיר אינו כולל
ביטוח רפואי ומטען – **חובה!**
הוצאות אישיות
כל מה שאינו מציין בסעיף המחיר כולל

תנאי ביטול
מ- 59 יום עד 14 יום טרם מועד היציאה – 25% דמי ביטול .
מ- 14 יום עד 7 ימים טרם מועד היציאה – 50% דמי ביטול .
מ- 7 ימים עד 3 ימים טרם מועד היציאה – 75% דמי ביטול .
מ- 3 ימים ועד למועד היציאה - 100% דמי ביטול .
האחוזים המצויינים הם ממחיר הטיול.
החברה המבצעת: השטיח המעופף בע"מ

מפגש קבוצה יתקיים בבניין ההסתדרות בתל אביב ,
פרטים מדויקים יימסרו בהמשך. ההשתתפות חובה!

ייתכנו שינויים בשעות הטיסה. ט.ל.ח
תנאי רישום לטיולים לחוץ לארץ בעמוד 4-5

תכנית הטיול
יום 1. סיור פנורמי:
משדה התעופה ניסע לאזור "העיר החדשה" , לאחר הפסקה לפריטת כספים ושתיה קלה, נבצע סיור רגלי קליל להכירות ראשונית עם העיר, נחצה את שד' וואצלאב המפורסמים, רח' נא פשקופה הססגוני, נצפה בשעון האסטרונומי, מגדל אבק השרפה ובית העיריה המדהים ביופיו. בסיום הסיור ניסע לבית המלון.
יום 2. הרובע היהודי:
נתחיל את ביקורנו בבית הכנסת מייזל, המשמש חלק מהמוזיאון היהודי, בהמשך נבקר בבית הכנסת פנקס, שהוא אתר זכרון יחיד ומיוחד במינו. בסמוך נבקר בבית הקברות הישן בו נמצאות כ 12,000 מצבות בשטח קטן, מעל כ 80,000 קברים. נראה את קבריהם של אביגדור קרא, מרדכי מייזל, המהר"ל. נצא את בית הקברות דרך בית הטהרה. נבקר בבית הכנסת קלאוס. וכמובן נבקר בבית הכנסת המפורסם ביותר בפראג בית הכנסת אלט-נוי (ישן חדש), בו התפלל הרב יהודה לב בן בצלאל (המהר"ל) שסביב אישיותו נרקמו אגדות רבות, המפורסמת שביניהן היא "הגולם". נסיים את ביקורנו, ברובע היהודי, בביקור בבית הכנסת הספרדי ששימש בתקופת הנאצים כמחסן חפצים שנגנבו מיהודי צ'כיה.
יום 3. טרזינשטט:
העיר טרזין שוכנת כ- 60 ק"מ צפונית לפראג, נבנתה במאה ה 18 ע"י יוזף השני ונקראה על שם אמו הקיסרית מריה תרזה. העיר נבנתה כעיר מבצר, במטרה להגן על פראג מפני מתקפה פרוסית. ביוני 1940 נטל הגסטאפו אחריות על העיר, 7,000 תושבי העיר גורשו ממנה ובנובמבר 1941 המקום הופך לגטו מוקף חומה.
נבקר ב"מבצר הקטן", ששימש כבית סוהר לתושבי הגטו, במוזיאון היהודי ששימש כבית מגורי הילדים ובקרמטוריום.
יום 4. דרזדן:
נסיעה צפונה כ-150 ק"מ בדרך יפיפייה של יערות אירופה בתקופת הסתיו, חבל ארץ "הסודטים וסקסוניה" בה שוכנת העיר "דרזדן". במהלך נסיעה תינתן הדרכה בנושאים אקטואליה, גיאוגרפים, היסטוריה, בחיי העם הצ'כי , תקופת מלחמת העולם השנייה, ותקופת השואה. עם ההגעה ליעד נערוך סיור מקיף של העיר העתיקה המשוחזרת, במהלכו נבקר בצוינגר, נתצפת על העיר "מהמרפסת של אירופה". בסיום הסיור יינתן זמן חופשי לביקור במרכזי הקניות השופעים של העיר, ולהתרשמות מהגלריות הנחשבות של אירופה.
יום 5. קרלוי וארי:
טיול מודרך לקארלובי וארי, אחת מעיירות המרפא והנופש המפורסמות בעולם. במהלך הנסיעה תינתן הדרכה ורקע על הרפובליקה הצ'כית, על חבל הסודטים, הכנת בירה, ושאר נושאים אשר יעשירו את ידיעותיכם על העם הצ'כי. במהלך הסיור נצפה בבניה המרשימה של העיר, בה כל מבנה שונה מהאחר, כל גוון נבדל מהשני, וכל יצירה אדריכלית נפרדת מהשניה. הקולונדות, הגייזר, מלון פופ, כולם ייסקרו במהלך הסיור בעיר. לאחר הסיור יינתן זמן חופשי לביקור במרחצאות, טיול בחיק הטבע, ואף שתייה ממי המעיינות להם מיוחסים סגולות מרפא.
עם תום הסיור העברה לשדה התעופה ומשם לנתב"ג

ספרד - ברצלונה קוסטה בראווה



4 לילות

15.10-19.10.17 ימים: א'-ה'

מחיר גמלאי: 1,416 ש"ח
מחיר לנלווה: 3,116 ש"ח
כלכלה: חצי פנסיון
איסוף: נתב"ג
סיום הרשמה: עד גמר המלאי

טיסה הלוך 06:40
טיסה חזור 00:35
אירוח בתי מלון: AQUA HOTEL SILHOUETE & SPA

המחיר כולל
טיסות בינלאומיות.
מסי נמל והיטל ביטחון.
לינה, סיורים וביקורים כמפורט בתוכנית.
אוטובוס תיירים נוח וממוזג.
מדריך בכיר ומנוסה.
פתרון לשומרי כשרות, דג מקוסקס עטוף בנייר כסף, ירקות לא חתוכים. חובה לציין בטופס הרישום.

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

תנאי ביטול
מ- 59 יום עד 14 יום טרם מועד היציאה – 25% דמי ביטול .
מ- 14 יום עד 7 ימים טרם מועד היציאה – 50% דמי ביטול .
מ- 7 ימים עד 3 ימים טרם מועד היציאה – 75% דמי ביטול .
מ- 3 ימים ועד למועד היציאה - 100% דמי ביטול .
האחוזים המצויינים הם ממחיר הטיול.
החברה המבצעת: השטיח המעופף בע"מ

מפגש קבוצה יתקיים בבניין ההסתדרות בתל אביב , פרטים מדויקים יימסרו בהמשך. ההשתתפות חובה!

ייתכנו שינויים בשעות הטיסה. ט.ל.ח
תנאי רישום לטיולים לחוץ לארץ בעמוד 4-5

תכנית הטיול
יום 1. תל אביב – ברצלונה
נצא בטיסה לברצלונה. עם ההגעה נצא לסיור פנורמי שיכלול: סיור להר היהודים (מונג'ואיק), ביקור באצטדיון האולימפי שהינו חלק מהקריה האולימפית שהוקמה לאולימפיאדה שנערכה בעיר בשנת 1992, לא נחמיץ את התצפית המפורסמת "המירדור", הצופה על הנמלים והעיר ברצלונה. בגמר הסיור נעבור למלון.
יום 2. ברצלונה
היום נצא לסיור בעיר המקסימה. נתחיל את ביקרנו בפרויקט המיוחד. לכנסיית המשפחה הקדושה, פרויקט חייו של אנטוניו גאודי "הסגרדה פמיליה", נקיף את הפרויקט העצום והמיוחד בעולם, תוך כדי הסבר על אגפיו השונים. בסיום הסיור נמשיך לנמל האולימפי, אחת מפינות החמד של העיר. לאחר האתנחתא נמשיך במסע בזמן לסיור מקיף ברובע העתיק של ברצלונה "באריגוטיקו", נבקר בחצרו של ארמון מלכי ארגון ולא נחמיץ את הרובע היהודי העתיק של העיר. נמשיך לביקור מיוחד ברחוב מעצבי הטכסטיל הספרדיים, נטפס במעלה שדרת "פסאה דה גרציה" ונצפה בבניינים המפורסמים של גאודי "קאזה מילה" "וקאזה באיו". לקינוח נערוך סיור בשוק המפורסם של העיר שוק "הבוקריאה" המצוי בלב שדירת הרמבלס התוססת.
יום 3. החוף הפראי "קוסטה בראווה"
לאחר ארוחת הבוקר נצא לסיור לאורכו של החוף הפראי. נבקר בעיירות המיוחדות, "יורט דל מאר" עם המדרחוב הציורי שלל החנויות והגלריות בסיום הביקור נמשיך לטוסה דל מאר, פנינת הקוסטה בראווה. נערוך סיור רגלי ממרכז העיירה עד למצודה האימתנית הבנויה על גבעה המשקיפה על העיר, נצפה בנוף הנהדר ונספר את סיפורה המרתק של העיירה הציורית. בגמר הסיור נשוב למלוננו.
יום 4. חירונה
טיול לחלק הצפון מזרחי של קטלוניה, לעיר אלף הכיבושים – חירונה, למסע במנהרת הזמן, להתחקות אחר עקבותיה של הקהילה היהודית, אשר חיה ופעלה במשך 600 שנים והיתה הלב הפועם של העם היהודי בגולה. נתחיל את סיורנו בעיר העתיקה ברחוב פורסה. נתרשם ונתרגש מהממצאים והיופי של המקום.
יום 5. מונסראט – ברצלונה - תל אביב
לאחר ארוחת הבוקר נעשה את דרכנו מערבה בדרך מיוחדת, אל עבר רכס המונסראט (ההר הקדוש), טיול שכולו יופי ונופים עוצרי נשימה, כאשר הטבע לוקח לעצמו את תפקיד האומן והפסל ויוצר לנו יצירה נפלאה. רכס המונסראט שימש מקור השראה ליצירותיו של אנטוניו גאודי. מנזר המונסראט משמש כמוקד עליה לרגל לדת הנוצרית הקתולית. נבקר בכנסיית המנזר, אשר נבנתה כחלק מהמנזר הבנדיקטי המצוי במקום לא נחמיץ את פסל "המדונה השחורה". אחד מאתרי העלייה לרגל החשובים בעולם הנוצרי הקתולי. עם תום הסיור העברה לשדה התעופה לטיסה לתל-אביב

ספרד - מדריד ואנדלוסיה

9 ימים 8 לילות



15.11-23.11.17 ימים: ד'-ה'

מחיר גמלאי: 4,580 ש"ח
מחיר לנלווה: 6,280 ש"ח
כלכלה: חצי פנסיון
איסוף: נתב"ג
סיום הרשמה: עד גמר המלאי

טיסה הלוך 17:40 **נחיתה** 22:05
טיסה חזור 22:45 **נחיתה** 04:30
אירוח בתי מלון:
*Madrid – Hotel Florida Norte 4
*Seville – Hotel Catalonia Santa Justa, 4
*Costa Del Sol (Torremolinos) – Hotel Costa Del Sol , 4
*Granada – Hotel Nevada Palace, 4

המחיר כולל
טיסות בינלאומיות לפי המסלול
מיסי נמל ודלק
בתי מלון דרגה ראשונה ודרגת תיירות טובה בחדרים זוגיים בסיס האירוח חצי פנסיון.
סיורים מודרכים וביקורים כמפורט בתוכנית הטיול
אוטובוס ממוזג ונוח
מדריך ישראלי מנוסה.

המחיר אינו כולל
ביטוח נוסעים **חובה** מומלץ ביטוח ביטול נסיעה
הוצאות אישיות
כל מה שאינו מופיע תחת הסעיף "המחיר כולל".
תשר למדריך הישראלי.

תנאי ביטול
מ- 59 יום עד 14 יום טרם מועד היציאה – 25% דמי ביטול .
מ- 14 יום עד 7 ימים טרם מועד היציאה – 50% דמי ביטול .
מ- 7 ימים עד 3 ימים טרם מועד היציאה – 75% דמי ביטול .
מ- 3 ימים ועד למועד היציאה - 100% דמי ביטול .
האחוזים המצויינים הם ממחיר הטיול.
החברה המבצעת: פרי טורס

מפגש קבוצה יתקיים בבניין ההסתדרות בתל אביב , פרטים מדויקים יימסרו בהמשך. ההשתתפות חובה!

ייתכנו שינויים בשעות הטיסה. ט.ל.ח
תנאי רישום לטיולים לחוץ לארץ בעמוד 4-5

תכנית הטיול
יום 1. תל אביב, מדריד- תל אביב, מדריד נטוס למדריד, בירת ספרד, לאחר הנחיתה.נמשיך בנסיעה לבית המלון ללינה.
יום 2. מדריד- היום נערוך סיור מודרך למדריד בירת ספרד ומקום מושבם של המלך ורשויות החוק של המדינה נסייר בעיר ונראה את : שדרת הקסטליינה, פלאסה סיבלס ורחוב גראן ויה המפורסם. נבקר בפוארטה דל סול, לב העיר והמוקד, נראה את הארמון המלכותי של מלכי ספרד. נבקר בפלאזה מאיור- שם התקיימו "מופעי" האוטו-דה-פה, אותו טקס אכזרי שערכה האינקוויזיציה לכופרים בנצרות.נחזור למלוננו לארוחת ערב .
יום 3. טולדו, סביליה- הבוקר ניסע לביקור בטולדו, בירת חבל קסטיליה, המאגדת בתוכה מבנים רבים המעידים על עברה ההיסטורי המפואר בה פרחה פעם קהילה יהודית מפוארת. נבקר ברובע היהודי העתיק ובבית הכנסת דל טרנזיטו - שהפך לאחר גירוש ספרד לכנסיה ומשמש כיום כמוזיאון יהודי. נזכה להתבונן ביצירת המופת של אל-גרקו בכנסיית סנטו טומה. אחר הצהריים ניסע ללינה באזור סביליה.
יום 4. סביליה-היום נערוך סיור בעיר סביליה, בירת אנדלוסיה ואחת הערים היפות בספרד, נבקר בקתדרלה ובחירלדה, גולת הכותרת של העיר ואתר שאין להחמיץ בביקור בספרד, נבקר ברובע סנטה קרוז הוא הרובע היהודי לשעבר, בפלאסה אספניה ובפארק מריה לואיזה. בשעות אחר הצהריים נמשיך לטייל במרכז העיר ולאורך נהר גואדאלכביר, בתום הביקור נשוב למלוננו.
יום 5. סביליה סטניל,הערים הלבנות רונדה- היום נבקר במחוז הערים הלבנות, נתחיל בביקור בכפר סטניל (Setenil), המציג צורת מגורים שונה, בתוך העמק שנוצר מהתחפרות נהר הטרחו התהוו רווחים גדולים מתחת לסלעים. בתים רבים בכפר הלבן נבנו כמערות בתוך החללים הללו, כאשר הסלע עצמו משמש גג הבית - עוד הפתעה בקפלים של שמלת הפלמנקו האנדלוסית רונדה - עיירת הרים טיפוסית הבנויה על שבר גיאולוגי מרהיב, ידועה בעולם בשל ההיסטוריה הקשורה ללוחמי השוורים. נסייר בעיירה המקסימה ונצפה ממרומי המצוק אל הנוף המרהיב. נגיע ללינה באיזור קוסטה דל סול
יום 6. גיברלטר, מרבייה, מיחאס, קוסטה דל סול- היום ניסע לגיברלטר, מושבת הכתר הבריטי ונבקר בשמורת הקופים ובמערת סט. מייקל. האגדה המקומית אומרת שכל עוד חיים הקופים על הצוק בגיברלטר, ימשיך להתקיים שם השלטון הבריטי. בתום הביקור ניסע לריביירה הספרדית קוסטה דל סול, בדרכנו נבקר במיחאס, אחד מהכפרים הלבנים ומהיפים שבהם, היושב בשיפולי הרי נבאדה ומשקיף לעבר המפרצים הנפלאים. נטייל ברחובות הציוריים, נראה את זירת השוורים המקומית המתפארת במסורת עתיקת יומין בספרד. בתום הביקור נחזור למלוננו.
יום 7. גרנדה - רנדה היא היהלום בכתר הספרדי, בעלת היסטוריה עשירה שהחלה עוד לפני שנכבשה על ידי הרומאים ואחריהם המוסלמים. נראה את ארמון אלהמברה, האתר החשוב ביותר בעיר ואחד משבעת פלאי תבל ומקום משכנם של מלכי גרנדה הערביים בימי הביניים. (במידה ויתאפשר אף נבקר בו) לצד הארמון פורחים גני ה"חנרליפה" הנפלאים. לינה בגרנדה.
יום 8. קורדובה, מדריד- קורדובה, מדריד הבוקר ניסע לקורדובה, עירו של הרמב"ם. נערוך סיור מודרך בעיר ונבקר ב"חודרייה" – הרובע היהודי, בו ניצבים פסל הרמב"ם בכיכר טבריה ובית הכנסת העתיק. נבקר במסקיטה - המסגד המורי של קורדובה, מהגדולים והמפוארים בעולם, בתום הביקור ניסע למדריד, עם ההגעה נבקר בשוק אל רסטרו (במידה ויתאפשר) הנמצא בחלקה העתיק של מדריד וידוע גם כשוק פשפשים ומהווה את אחד השווקים הגדולים והמתוירים במדריד. זמן פנוי לשוטטות בשוק ובתום הביקור העברה למלון במדריד.
יום 9. מדריד, ת"א- לאחר ארוחת הבוקר יהיו לנו כמה שעות פנויות בהם נוכל לשוטט באופן חופשי במדריד, ליהנות משווקים, קניות ומוזיאונים ניפרד מקסמי ספרד ונסע אל שדה התעופה של מדריד לטיסה חזרה הביתה.

מתכונים לחגי תשרי

מאת: אמונה בוארון

תפוח בדבש



המצרכים הדרושים

1	קילו תפוחי עץ אדומים קשים והכי קטנים שיש
800	גרם סוכר
1/2	כוס מים
1	שקית סוכר וניל
1/4	כפית קינמון
1/4	כפית ציפורן
1	מיץ מלימון טרי, ליטר מים ומיץ מחצי לימון להשריה

אופן ההכנה

לקלף את התפוחים ולהוציא את הליבה בעדינות, להשרות בליטר מים ומיץ מלימון כדי שלא ישחירו, בינתיים לערבב בסיר את המים, הסוכר, סוכר וניל ומיץ מלימון, לסדר את התפוחים על הסוכר ולהביא לרתיחה אבל על להבה נמוכה, להמשיך לבשל על להבה נמוכה במצב רתיחה כול הזמן, מידי פעם להפוך את התפוחים בעדינות כדי שיישארו שלמים בסוף, אחרי שעה להוסיף את הקינמון והציפורן ולבשל עוד כמה דקות, התפוחים צריכים להיות רכים מבריקים ושלמים ואפילו דבקים מעט.

עוף ממולא חגיגי



המצרכים הדרושים

1	עוף גדול אפילו מאוד לבקש מהקצב
	מילוי
1	כוס אורז
250	גרם בשר טחון
1	בצל קצוץ
3	כפות פטרוזיליה קצוצה
3	כפות צנוברים
1/2	כפית מלח
1/4	כפית פלפל שחור
1/4	כפית כמון
1	כפית שום כתוש [חוט קשירה וקיסמים]
	לציפוי העוף
1/4	כוס שמן
2	כפית פפריקה
2	כפות רוטב סויה
1	כף דבש
1	כף שום כתוש
1	כף צ'ילי מתוק



אופן ההכנה

לבשל את האורז עם כוס וחצי מים ומעט מלח, אחרי שמתקרר לערבב אותו עם שאר המצרכים, לתבל עוד לפי הטעם, למלא את העוף בתערובת, לסגור את פתחי העוף עם קיסמים ולהיעזר עם חוט קשירה מיוחד לבישול, למרוח את העוף בציפוי, להניח על נייר אפיה בתבנית, אפשר להוסיף תפוחי אדמה שלמים מסביב, לכסות בנייר אלומיניום ולהכניס לתנור בחום של 190 בערך שעה וחצי או עד שהעוף שחום ומוכן.

אשכול לחמניות מתוקות





המצרכים הדרושים

1	קילו קמח רגיל
1	כפית מלח
3/4	כוס שמן
2	ביצים גדולות
2	שקיות שמרים יבשים
3/4	כוס סוכר
50	גרם צימוקים לבנים
*	מים פושר בערך 2 כוסות אפשר להוסיף,
*	ביצה למריחה ושומשום

אופן ההכנה

ללוש בצק מכול המצרכים, לתת לתפוח שעה וחצי, שוב ללוש את הבצק ולתת שוב לתפוח 1/2 שעה, לחלק את הבצק בערך 20 כדורים, לגלגל כול כדור, לעצב לחמניות עגולות, להניח את הכדורים על נייר אפיה בתבנית בצורת אשכול, שורה ראשונה 4 כדורים, שורה שנייה 3 כדורים, שורה שלישית 2 כדורים, שורה רביעית כדור אחד, לעצב ענף ועלים, להצמיד לאשכול למרוח ביצה ולפזר שומשום, לאפות בחום של 180 בערך 25 דקות או עד שישחימו.

דג סלמון ברוטב בוטנים



המצרכים הדרושים

1	קילו דג סלמון
1/2	כפית מלח גס
1/2	כפית פלפל שחור גרוס
	לרוטב
1/2	מיץ מחצי לימון
2	כפות ממרח בוטנים
2	כפות בוטנים קצוצים וקלויים
1	כפית דבש
1	כפית שום כתוש
1	כף שמן
1/4	כפית מלח
1/4	פלפל שחור
4	כפות רוטב בסיס אוסם
1/4	כפית אבקת ג'ינג'ר

אופן ההכנה

לחתוך את הדג לקוביות גדולות, לפזר את המלח והפלפל הגרוס על הדג, לחכות 10
דקות לספיגת הטעמים, להניח על נייר אפיה בתבנית ולאפות 15 דקות בחום של 190, בינתיים לערבב את כל מצרכי הרוטב, להוציא את הדג, לשפוך את הרוטב מעל ולהכניס שוב לתנור לעוד 5 דקות, אפשר לקשט בפטרוזיליה קצוצה ורוטב צ'ילי.



מרכז חיבה
סניף גמלאי המדינה
ירושלים

קבלת קהל בימים א'-ה'
בין השעות: 10:00 ל-14:00.
כתובת: הרצוג 75 ירושלים – מרכז חיבה.
טלפון: 072-7696289 פקס: 02-9927039

אֵצֶל סָבְתָא מֵתָר / אביגיל מגידנה גרוס



אֵצֶל סָבְתָא אֶפְשָׁר לְהִתְפַּנֵּק
וְהַיָּדִים שֶׁלָּהּ פְּנוּיוֹת לְחַבֵּק
יֵשׁ לָהּ נְשָׁיוֹן שָׁמֵחַ וְעָצוּב
עַכְשָׁו הִיא יוֹדַעַת מָה שֶׁחָשׁוּב

אֵצֶל סָבְתָא מֵתָר לָנוּחַ
לְהַגִּיעַ בְּכָל מַצָּב רוּחַ
וְגַם כְּשֶׁעוֹבֵר רֶגַע חָשׁוּךְ
הִיא יוֹדַעַת לִמְצֹא עוּגָה וְחִיּוּךְ

אֵצֶל סָבְתָא כֵּיף לְשַׂחֵק
אֲנַחְנוּ הָאוֹר בַּבַּיִת הָרֵיק
לֹא צָרִיךְ לְהַסְבִּיר אֵיךְ וּמַדּוּעַ
הַקֶּצֶב שֶׁלָּהּ כְּבָר יוֹתֵר רָגוּעַ

אֵצֶל סָבְתָא מֵתָר לְהִתְרַפֵּק
וְלִפְעָמִים מֵהַחַיִּים לְהִתְחַמֵּק
כֵּן, הִיא מְבִינָה וְרוֹאָה הַכֹּל
הָעִקָּר לִשְׁמֹחַ, לֶאֱכֹל וְלִגְדֹּל

אֵצֶל סָבְתָא פָּשׁוּט לְהִתְנַחֵם
כִּי הַלֵּב שֶׁלָּהּ תָּמִיד מְרַחֵם
וְגַם כְּשֶׁהַהוֹרִים נוֹתְנִים פְּקֻדּוֹת
יֵשׁ לָהּ דֶּרֶךְ עוֹקֶפֶת וְכַמָּה סוֹדוֹת...

אֵצֶל סָבְתָא מֵתָר לִהְיוֹת
עִם הַתְּעוּדוֹת וְעִם הַטָּעֲיוֹת
כִּי הָעִינַיִם שֶׁלָּהּ מִתְבּוֹנְנוֹת בְּגַאֲוָה
לִהְיוֹת סָבְתָא זֶה תַּפְקִיד שֶׁל אַהֲבָה

ניתן לקרוא שירים נוספים בספרה של המשוררת
"מילים שהלב בוחר".

עידית היקרה!

איחולי ה צ ל ח ה בתפקידך החדש כמנכ"לית העמותה לקידום מקצועי חברתי.
בכל אחד מעובדי המדינה, תקווה כי הצלחתך בתפקיד תהיה צומת של הדמנויות לכולם.
אנו מאחלים לך שתיהני מכל רגע בתפקיד החדש.



אריאל יעקובי
יו"ר הסתדרות עובדי המדינה

עו"ד אהוד סרפיאן
מנכ"ל עמותת גמלאי המדינה

עמותת גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית

עמותת גמלאי המדינה גאה להציג

לחצן מצוקה ושירות רפואי במחיר מסובסד של 20 ₪ לחודש

התקנה בבית הלקוח חינם

ביטחון אישי ורפואי 24 שעות

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



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

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



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



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



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

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

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

התקנה חינם

ההסתדרות

הסתדרות עובדי המדינה בישראל

להצטרפות וקבלת פרטים נוספים 1-700-700-113

או השאירו פרטים ונחזור אליכם בהקדם בכתובת האינטרנט

www.mokedenosh.co.il/GM





נטו חיסכון בשבילך!
הסתדרות עובדי המדינה בשיתוף עמותת גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית גאים לבשר על
הקמת מערך השירות לעובדים ולגמלאים בנושא חיסכון ארוך טווח של קופת הגמל עמ"י, קרן ההשתלמות לעובדי המדינה!

מי שתרמו כל חייהם לשירות המדינה, ראויים לקבל שירות אישי!

מעוניין לעשות סדר בקופות הגמל ובקרנות ההשתלמות שלך?
לברר מהי רמת הסיכון שאתה חשוף אליה?
רוצה להבין איפה מושקעים הכספים, האם במניות או אג"ח?
האם בארץ או בחו"ל?

בעל קרן השתלמות? שאל אותנו על הקרן שפועלת לרווחתך!!!

בן 60? שאל אותנו על ההטבות בהפקדה לקופת הגמל לפי תיקון 190?

מה אנו מציעים?

- ביצוע פנייה למסלקה הפנסיונית לאיתור כל הקופות/ הקרנות שלך.
- תיאום פגישה אישית עם בעל רישיון לשיווק פנסיוני המתמחה בתחום פרישה, גמלאות והשתלמות.
- בחינה משותפת של הקופות הקיימות, מסלולי ההשקעה, דמי הניהול, יתרונות וחסרונות.
- בדיקה האם כדאי לנייד את הכספים לקופות של הסתדרות עובדי המדינה על פי אותם מדדים ובהתאם לצרכיך.
- **ביצוע הניוד והמשך טיפול ומעקב שנתי באופן יזום על ידינו.**

אנו לשירותך: ויקטור בן גיאת: 054-9712255 סימה אמסלם: 050-8288988

למה לבחור בנו?

- **אנו ארגונים ללא כוונת רווח** ולכן דמי הניהול נמוכים! בשנת 2016 גבינו 0.29% מהצבירה
- יש לנו **מגוון** מסלולי השקעה לבחירתך **והלוואות** בתנאים מעולים לזכאים.
- קרן ההשתלמות הינה בבעלות מדינת ישראל והסתדרות עובדי המדינה.
- קופת הגמל עמ"י הינה בבעלות הסתדרות עובדי המדינה ועמיתי הקופה.
- **הקופה והקרן מנוהלות על ידי 2 בתי השקעות מהמובילים בישראל**

בקרן ההשתלמות לעובדי המדינה - הכסף מנוהל על ידי **IBI בית השקעות**.
בקופת הגמל עמ"י - הכסף מנוהל על ידי **פסגות בית השקעות**.

שם	טלפון	כתובת	הערות

נא למלא ולהחזיר לפקס 02-6542710 או במייל

קופת גמל עמ"י: ארלוזורוב 93 תל אביב , טל': 03-6957171, פקס : 03-6961150, דוא"ל: moked@ami2.co.il

קרן השתלמות לעובדי המדינה: בית הדפוס 11 ירושלים, טל': 02-6542711, פקס: 02-6542710, דוא"ל: moked@ovdeimedina1.co.il

טופס רישום לפעילות
גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית

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

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

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

מספר כרטיס אשראי: _____/_____/_____/_____

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

סה"כ לתשלום: _____ ₪ (במספר תשלומים בקרדיט בלבד)_____

תאריך: _____ חתימת המשלם: _____

**** יש להקפיד על רישום מלא פרטי האשראי. טופס שלא ימולא כראוי לא יאושר**
***ברישום ראשוני לעמותה יש לצרף תלוש שכר**
***בהזמנות לחו"ל חובה לצרף צילום דרכון עם ציון שם היעד**
רחוב לוין אפשטיין 31 רחובות , מיקוד 7646109, טלפון: 08-9161002 פקס: 08-9161004

"המנון עמותת גמלאי המדינה"

איזו עמותה איזו עמותה
איזו עמותה גמלאי המדינה * 3
לגמלאים דואגת ולא מוותרת
איזו עמותה גמלאי המדינה

גמלאים טובים תרמו הרבה שנים
להקמת המדינה בכל התחומים
העמותה איתם עוזרת לכולם
לתת להם שמחה ואושר בעולם
כנסים והופעות מדן ועד אילת
נופשים והרצאות ויחס גם לפרט
המאבק נמשך לתת להם זכויות
הגמלאים שלנו הם אבן הדורות

איזו עמותה איזו עמותה
איזו עמותה גמלאי המדינה * 3
לגמלאים דואגת ולא מוותרת
איזו עמותה גמלאי המדינה

איתם לעד נצעד הם הדור הנהדר
כוחנו באחדותנו זו הדרך למחר
ההסתדרות תדאג שלא ידעו
מחסור
ניתן בם אהבה וחלון נפתח לאור
אתנו הם חיים מטיילים ונהנים
העמותה היא בית לפנסיה
תקציבית
יש עוד משימות לפתור ולהשלים
כולנו כאן ביחד משפחת הגמלאים.

גאוות יחידה "כוחנו באחדותנו"
חברים יקרים, בשורות טובות לשנה החדשה. אנו גאים להציג בפניכם את המנון עמותת גמלאי המדינה.
יוני רועה מלחין, זמר ופזמונאי, כתב לבקשתנו מילים להמנון, המבוסס על לחן השיר "איזו מדינה" בביצוע אלי לוזון.
"מצדיעים לגמלאי המדינה"
משפחת הסתדרות גמלאי המדינה.

עמותת גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית

ההסתדרות בית, כלכלה

הסתדרות עובדי המדינה בישראל