

גמלאון

דו-ירחון לגמלאי התעשייה האווירית

גיליון 95
מאי 2013



הארגון הארצי של גמלאי התעשייה האווירית



ASTRAL HOTELS
רשת מלונות אסטרל



15% הנחה

לגימלאי התעשייה האווירית
במלונות רשת אסטרל באילת
בתוקף בחודשים:
מאי, יוני, יולי עד 1.8.13



רשת מלונות אסטרל מארכת אתכם אישית!

מארחים אותך באווירה חמה ויחס אישי, בתי המלון נמצאים
במיקום אטרקטיבי ובמרחק הליכה מהים וממרכזי הביילוי והקניות.

חמישה בתי מלון, המציעים לך מגוון אפשרויות לחופשה:
לפי הטעם שלך, בקצב המתאים לך ובמקום האהוב עלייך.

מלונות אסטרל - לחופשה מושלמת

סמל

מלון חדיש המעניק חווית
אירוח אינטימית ומשפחתית.
נמצא במרחק הליכה מהים
וממרכזי הביילוי. אורחי המלון
יהנו מספורט ימי **חינם**.

מלון נופש פסטוראלי, מוקף
בצמחייה ירוקה, חדרים צמודי
קרקע, בריכה מרהיבה,
ולובי מפנק.

מלון סוויטות, המתאים
למשפחות.
בריכה יפיפיה בצמוד ללגונה.
להשלמת החופשה, אורחי
המלון יהנו מספורט ימי **חינם**.

מלון סוויטות המעוצב בסגנון
מודרני, הסוויטות מרווחות
ומעניקות אירוח נינוח. אורחי
המלון יהנו מספורט ימי **חינם**.

מלון מודרני הממוקם על קו
הים, הטיילת ומרכזי הביילוי.
מתאים לזוגות ולמשפחות.
השירות והיחס אישי.

אסטרל קורל

אסטרל ויליג'

אסטרל מרינה

אסטרל נירוונה

אסטרל סי סיד



אורחינו נהנים ממלונות משודרגים וממגוון פעילויות ומתקנים המספקים חוויה מפנקת וחופשה בלתי נשכחת.

משרד שיווק ומכירות: טל': 09-9560028 • פקס: 09-9569762 • רח' מדינת היהודים 60, הרצליה פיתוח

להזמנות טל: 08-6388882 www.astralhotels.co.il

- ההנחה על מחירי בודדים רשמיים להזמנות ישירות דרך מרכז ההזמנות • הזמנות תאושרנה על בסיס מקום פנוי וכנפוץ להנחיות מכירה ומינימום לילות של הרשת. • ספורט ימי: קיאקים או פדלים בלבד, מתייחס למלונות אסטרל מרינה / אסטרל נירוונה / אסטרל קורל פעם אחת במהלך השנה לילדים מגיל 6, עד גיל 16 מחויב בליווי מבוגר. הרשת שומרת לעצמה את הזכות לשנות מחירים בכל עת. • ט.ל.ח.

מבצע חג
לגימלאי התעשייה
האווירית בלבד

גב שמח!

לא גזלו מזי מכדי
אמש אבזדה
ולא קטן מזי מכדי
אהרזיש בזדה

"עולם גדש נפתח לפניו בגן בעיר: אבי מאיר
מוקף בגן מרהיב; דיוריו יבדלונין; צוות
מקצועי מרפאה המעניקה בטחון רפואי,
ברוכה שמייה, גדר כושר, ארומה טעימות
שמכין של הבית, אויטוריוס אמופסיוס,
הרצאות וסרטיס; ספרויה ואולס ברזג'
כא-צאת לבז הפועס של רמת-גן.
לא פלא שגן-בעיר זוכה זה שבע שנים
ברציפות במישה כוכבי יופי מטעם
המועצה לישראל יפה."

עדה שושן
דיורית גן בעיר



דיור מוגן שיט לואבא

חיגו לתיאום ביקור: **1-800-60-60-40**
רח' ד"ר כהן 12 רמת-גן, טל: 03-6759555, פקס: 03-6759556
www.ganbair.co.il בקרו באתר שלנו

תוכן עניינים

5	דבר היו"ר
6	דבר המזכיר
7	דבר המערכת
8	אלקנה איינהורן ז"ל
10	ועדת תרבות + כתובות דואל
12	הנחיות בטחון
14	ועדת רווחה ובריאות
21	חי, צומח, דומם: טבעוני
24	ועדת סניפים ומועדונים
33	ועדת טיולים ונופשונים
42	הפנינה של אירופה: בודפשט
45	ועדת דיור מוגן וניצולי שואה
48	ועדת קשרי חוץ
51	ועדת ספורט וחוגים
54	ועדת ארגון ונהלים
57	סיוור גמלאים בבדק מטוסים
58	מלב"ב
60	תחרות צילומים
61	חברים כותבים
63	העוז והחסד - ספרו של יוסף קומם
63	ההצלחה - קיפלינג
64	תשבץ
66	נפטרים



בודפשט מחכה לנו

מכתבים למערכת ומאמרים עוברים עריכה. המערכת אינה מחזירה כתבי יד.

גמלאון

דו-ירחון של גמלאי התעשייה האווירית.

כתובת הארגון: ארגון גמלאי התעשייה האווירית

מחלקה 0012, נתב"ג 70100

דואר אלקטרוני: gimlaim@iai.co.il

כתובת האתר באינטרנט: www.iai-gimlaim.org

מערכת הגמלאון: שולמית לונץ - יו"ר

הלל גולן, רפי אפטר, יהושע סעד, רחמים חלפון, יהודית

ירושלמי, דני שחם, פליקס פרטוק

קבלת קהל בין השעות: 15:30-08:00

טלפונים:

הנהלת הארגון (מזכירה: מיטל)

טלפון 03-9355654 פקס 03-9354883

מזכירות הארגון טלפון 03-9357115 פקס 03-9356969

רווחה ופרישה (תע"א) בת שבע 03-9353442

קלרה 03-9353600

מבטחים *6667

קופת תגמולים 03-9354939

יועץ מס יהושע אביאור בימי ג' 050-3202396

מעבדת מחשבים שמחה אלפרט 03-9357697

איש קשר לכרטיס YOU 03-5725599

Produced & Published by:

I.T.N.
Israel Travel News Ltd.

רח' גוש עציון 11,

גבעת שמואל 53040

טל: 03-5251646 פקס: 03-5251605

office@itn.co.il | www.itn.co.il

המערכת אינה אחראית לתוכן המודעות בחוברת זו.

מו"ל ועורך ראשי

אייל שמואלי

מנכ"ל

טל שמואלי

עיצוב גרפי

ט.א.ג קונספט

מנהלת שיווק

סיגל שמואלי

מכירות

יובל נבו

בגיליון זה מוזכרים שמות של מוצרים, שירותים ויצרנים אשר מציעים את שירותיהם. להסרת כל ספק, כל עסקה נעשית בין הרוכש הגמלאי והספק בלבד, ואין לארגון גמלאי תעשייה אווירית כל חלק בה. ארגון גמלאי התעשייה האווירית לא בדק ואינו אחראי לא למחיר ולא לאיכות המוצרים והשירותים המפורסמים.

דבר יו"ר הארגון

שמאליות ושמאלים יקרים ובני זוגם,



יעקב שפי - יו"ר

שנת 2013 החלה בארגוננו בפעילות אינטנסיבית. יש להניח שבמשך השנה תגבר הפעילות, בעיקר בנושאים החשובים לנו כל כך. נושא הבריאות, לנו השמאלים, הוא גולת הכותרת בחשיבותו ואנו חברי הוועד מצווים לטפל ולסייע בכל בעיה הקשורה לבריאות חברינו השמאלים ובני משפחותיהם.

לפני שבועות מספר התייחדנו עם זכר הנספים בשואה. ברצוני לציין, שניצולי השואה מקרב חברינו השמאלים, מטופלים כראוי ע"י הוועדה שלנו לניצולי שואה. כבר היום רשומים למעלה מ-100 חברים, המקבלים עזרה, והסברים לגבי זכויותיהם המגיעות להם כחוק.

חגגנו לא מזמן את חג העצמאות. כולנו גאים בהישגים ובהתקדמות המרשימה ומעוררת הכבוד שהגענו אליה במשך 65 שנות עצמאותנו.

בסוף חודש אפריל יצאה לדרכה שמאלית 2013, לבודפשט שבהונגריה. עשינו את כל המאמצים, כדי שהשמאלים תצליח ושחברינו ייהנו. בתוך חודשים מספר נתחיל בבדיקות ראשוניות, על מנת לתכנן את השמאלים הבאה, שמאלית Se שנת 2014.

ועדות הארגון פועלות כתקן ומשתדלות למצוא נושאים חדשים, שיצניינו אתכם. ברצוני לברך את כל העושים במלאכה ולאחל להם המשך פעילות פורייה ומוצלחת.

לכבוד חג השבועות החל באמצע חודש סיוון (מאי) הנני מברך אתכם שמאלים יקרים ואת בני המשפחה בחג שמח, בריאות טובה ואריכות ימים.

יעקב שפי
יו"ר ארגון השמאלים

דבר מזכיר הארגון

לידיעת אמלאינו,



השקת מועדון הזרכנות: "ותיקים ונהנים"

המשרד לאזרחים ותיקים משיק בימים אלה את מועדון הזרכנות "ותיקים ונהנים" - מועדון זרכנות ותכנית הטבות, שיקדם מתן הנחות לאזרחים ותיקים בתחומים שונים. המועדון הוקם על מנת לתת מענה זרכני מקיף לאוכלוסייה זו. פעילותו תתבצע ברמה ארצית, אך ובמקביל - גם ברמה מקומית, לאחר מיפוי וזירוף בתי עסק מקומיים ברשות. כל אזרח ותיק הינו חבר מועדון הזרכנות "ותיקים ונהנים" מכוח היותו אזרח ותיק. אולם, על מנת לממש את ההטבות הניתנות ע"י המועדון נדרשת הרשמה קצרה, ללא תשלום, באתר המועדון: www.8840.co.il, או במוקד הטלפוני *8840

טופס: אריכות ימים

המציאות מחייבת להבטיח את זכויות האזרחים, העלויות להיפגש ע"י הבנקים. לידיעתכם יש לחתום בבנק על טופס "אריכות ימים", (הבנקים נמנעים מלפרסם את קיומו של טופס זה מסיבותיהם שלהם). חשבון הבנק המשותף שלכם כבני זוג נשואים עלול להיסגר בפניכם כשבן הזוג שלכם ילך לעולמו. (ח"ח). בני זוג המחזיקים חשבון משותף, לא תמיד מודעים לכך שאם אחד מהם נפטר, הנתר אינו יכול להמשיך ולהשתמש בחשבון הבנק המשותף, אלא אם כן מולא ונחתם טופס "אריכות ימים". טופס זה מקנה את היכולת להמשיך ולנהל את החשבון, לרבות משיכת כספים לאחר מות בן/בת הזוג. בהעדר טופס "אריכות ימים", הנתר בחיים נדרש להמתין להפעלת הזוואה (תהליך ממושק), וברוב המקרים תכולת החשבון המשותף מתחלקת בינו/ה לבין ילדיהם. גם כאשר הוכן טופס "אריכות ימים" תוקפו פג לאחר 20 שנה. לכן יש לבדוק בבנק כמה שנים חלפו מאז החתימה - ולחדש את החתימה אם יש צורך בכך.

הסכמים עם בנקים:

לארגונו יש הסכמים עם מספר בנקים: הפועלים, אוצר החייל ולאומי. אם ברצונכם לדעת מה מכיל ההסכם - יש להיכנס לבנק ולבקש לבדוק במחשב לפי הפרטים הבאים: **בנק לאומי:** - ניהול/ידע לשיווק/הסדרי שכירים/הארגון הארצי של אמלאי התע"א. **בנק פועלים:** - תיק נהלים 5000/הסכמים מיוחדים מדור 200 הסדרי אשראי וקבוצות עובדים/נוהל 476. **בנק אוצר החייל:** - פורטל - הסכמים מיוחדים/הסכם אמלאי התעשייה האווירית.

בברכה,
צבי פיק
מזכיר הארגון

דבר המערכת

חברים וחברות,



שולה לונץ - יו"ר

ציינו לא מכבר שישים וחמש שנים לעצמאות מדינתנו ואנו חוגגים החודש את חג השבועות, אחד החגים היפים ביותר שלנו. הקבוצות הראשונות יוצאות עתה לעימליאדה, הנערכת השנה בבודפשט. נקווה שכל המשתתפים ייהנו מהטיולים המתוכננים, מהמראות המרהיבים ומהביצועים בהונגריה היפה. בעיתון זה, תמצאו כתבה על בודפשט - הפנינה של אירופה.

באר לעאר הכתבות:

בנושא רווחה ובריאות - העובדת הסוציאלית שלנו, גבי טובה יששכרי כותבת הפעם על חיים עם מחלת האלצהיימר. בבדיה"ח אסף הרופא נפתחות סדנאות לקבוצות בנושא: ניקוי הגוף - סיוע לאיזון לחץ הדם וסוכרת. הנכם מוזמנים להשתתף בהן.

בשורה לניצולי שואה - פיזיוויס למי ששהו בתנאי עוזר בתקופת הנאצים. כמו כן מנהלי הקרן לרווחה הודיעו על פתיחה מחדש של מסלול המענקים האישיים.

תודה לכל החברים ששלחו לנו צילומים לתחרות. נבחרו התמונות היפות והמוצלחות ביותר והן מתפרסמות בגיליון זה. החלטנו להמשיך בתחרות הצילומים ואנו מבקשים גם מאלו שלא השתתפו בתחרות לשלוח אלינו צילומים. ראו כתבה בנושא. וכמובן, גם הפעם תמצאו כתבות נוספות של הוועדות השונות, ואני מקווה שתמצאו בהן עניין.

חג שבועות שמח!

בברכה,
שולה לונץ
יו"ר ועדת גמלאון

אלקנה אינהורן ז"ל דברים לזכרו



"מפעל בדק מטוסים" הוקם בשנת 1953 ע"י מר שווימר, שהעביר לישראל את מפעלו מקליפורניה ושימש כמנהלו שנים רבות.

בדק מטוסים כלל 4 גופים עיקריים: מטוסים, מנועים, אביזרים, ומטה החברה.

אלקנה התקבל לעבודה בשנת 1953 ושובץ במחלקת מטוסים. הוא שימש כאחראי על מחסני החלפים שנדרשו לתיקון ולתחזוקת המטוסים במכון בדק מטוסים.

ברבות השנים "בדק מטוסים" הפך לאחת החטיבות במפעלי התעשייה האווירית, אשר מהוות את חוד החנית של מדע וטכנולוגיה בארץ ובעולם.

אלקנה עבד כ-35 שנים בתעשייה האווירית ועם צאתו לגמלאות, נבחר ליושב ראש ארגון גמלאי התעשייה האווירית. הפועל ויוזם פעילויות שונות לרווחת הגמלאים, כגון: טיולים בארץ ובחו"ל, אירועי תרבות, חוגים והרצאות, רווחה ובריאות ביטוחים שונים (בריאות, שיניים, סיעוד) ועוד.

אלקנה היה אדם חרוץ, ענו ונעים הליכות. הוא השקיע שעות וימים בדאגה לאיכות חייהם של הגמלאים ושל בני משפחותיהם.

אלקנה היה אדם "פשוט" - כי לא פשוט להיות אדם.

כתב: משה ירון



רגעים, שעות, ימים. כל דקה חשובה.
זה הזמן שלכם ליהנות מחיים מלאי תוכן, לחיות את החיים במלואם. עד 120.
נשמח להיפגש ולהכיר לכם את הבית, את השכנים החדשים - ואותנו.



רשת בתי מגורים
לגיל השלישי

***6120**

רצינו להזמין אותך לפגישה אישית - *6120



הבית בתל אביב



הבית בהוד השרון



הבית בראשון לציון

הבית בראשון לציון • הבית בהוד השרון • הבית בתל אביב • www.ad-120.co.il

ועדת תרבות



רחמים חלפון - יו"ר

ערב שירים יוונים

"ערב יווני" - כל להיטי יוון בשפה העברית, יתקיים ביום שני 03.06.2013 בהיכל התרבות ראשל"צ.
כרטיסים ניתן לרכוש בארגון הגמלאים אצל דקלה ובמועדונים.
כל הקודם זוכה.
מחיר לגמלאי 50 ₪, לאורח 80 ₪, כולל קפה ומאפה.

האירוע השנתי

היכונו לאירוע המרכזי בחודש אוקטובר 2013.
מידע על תוכן האירוע, מקומו ומחירים יפורסם בהמשך, בגמלאון ובאתר האינטרנט. כמו כן יישלחו מסרונים (SMS) לגמלאים שמספרי הטלפונים הניידים שלהם רשומים בארגון.

בברכה
רחמים חלפון
יו"ר ועדת תרבות

קשר עדכני עם החברים

אנו חוזרים ומבקשים מכל מי שטרם העביר אלינו את **כתובת הדוא"ל** שלו לעשות זאת. גמלאים שאין להם כתובת דוא"ל יכולים להעביר כתובת של ילדיהם או נכדיהם שדרכם יוכלו לקבל את החומר שנשלח אליהם.

נא לשלוח את הפרטים הבאים:

שם ושם משפחה, מספר תעודת זהות וכתובת הדוא"ל.

כתובת למשלוח: hgolan2@iai.co.il

אנו מבקשים לעדכן אצלנו את מספרי הטלפון הנייד שלכם.

נא להעביר **למיטל אמזלג** בטלפון 03-9355654

עזור לנו להעביר אליך מידע ועדכונים



Holland America Line

A Signature of Excellence

HOLLAND AMERICA LINE NAMED "BEST OVERALL CRUISE VALUE" FOR 20TH YEAR*

הולנד אמריקה ליין נבחרה בפעם ה-20 ברציפות
כחברת השיט הטובה ביותר לשנת 2012 ע"י חברי

*World Ocean & Cruise Liner Society (WOCLS)



הזמינו גם אתם שיט באחת מ-15 האוניות של הולנד אמריקה ליין, מתוך יותר מ-500 שיוטים ל-415 נמלים ב-98 ארצות, טריטוריות או מדינות חסות. בין היעדים הבולטים ניתן למצוא את אנטרטיקה, דרום אמריקה, אוסטרליה/ניו זילנד ואסיה, ומסביב לעולם. האיים הקריביים, ברמודה, אלסקה, מקסיקו, קנדה/ניו אינגלנד, אירופה ותעלת פנמה.



לקבלת חוברת שיט אנא פנו לנציגי הולנד אמריקה ליין בישראל:
אראי סיטונאי נסיעות בע"מ. רח' בוגרשוב 17, תל אביב
טל: 03-5284010 | פקס: 03-6201719 | arei_ltd@netvision.net.il



הנחיות ביטחון

גמלאים יקרים,

המתחזים לשוטרים. בכל פנייה של שוטרים שאינם מצוידים בניידת, דרוש לערוך את הבירור בתחנת משטרה או בבית המלון, בנוכחות גורמים מקומיים מוכרים. נסה לתקשר במקום עם קב"ט השגרירות באמצעות הטל' הנייד ולפעול בהתאם להמלצותיו;

(6) נקלעת לשוד אין לנסות להתחכם. יש לשתף פעולה עם המאיימים ולהיענות לבקשתו/ם עד לניתוק המגע. דווח אודות האירוע לגורם ביטחוני רשמי בהקדם האפשרי;

(7) הימנע מוויכוחים פוליטיים והתרחק מהפגנות;

(8) אל תעלה למונית או לכלי רכב אחר העוצר לידך מיוזמת הנהג. העדף בחירת מונית אקראית או כזו היזומה על ידך;

(9) רכב פרטי מומלץ להחנות במוסך תחת שמירה. הקפד על נעילת החלונות והדלתות. בעדיפות משנית ניתן להחנות במגרש חנייה מסודר ומואר בקרבת עוברים ושבים;

(10) אל תצלם בקרבת מתקנים או אתרים רגישים כגון בסיסים צבאיים;

(11) הקפד על שמירת חוקי המדינות בהן הנך מבקר. אל תבצע עבירות, קלות כחמורות, לרבות חוקי המטבע, גם אם מופרים הם "בראש חוצות". הימנע מהמרת מטבע שלא במשרדים רשמיים.

(12) שמור במזוודה תצלומים של הדרכון, מסמכי טיסה ו-3 תמונות דרכון עדכניות, למקרים של אובדן או גניבת מסמכים אישיים.

(13) לנוחיותך: ניתן להוריד אפליקציית "מידע למטייל" של משרד החוץ עם מידע על מדינות, המלצות למטיילים בחו"ל, פרטי התקשרות לנציגויות ישראל בעולם וכללי התנהגות בשגרה ובמצבי מצוקה. היכנס ל"App Store" \ "Google Play" הקש "מידע למטייל" והורד את האפליקציה למכשיר הסמארטפון שלך.

צאתך ושובך בשלום!

קצין ביטחון תעשייה אווירית

הממונים על הביטחון בתע"א מבקשים להזכיר לכם כי עליכם לפנות אל ביטחון תע"א, על מנת לקבל את התייחסותם, במקרים הבאים לפני התרחשותם: אם הנכם מעוניינים לפרסם מידע המתייחס לעבודתכם בתע"א (במסגרת כתיבת ספר, מאמר וכד'). וכן, אם הנכם עומדים להתראיין באחד מכלי התקשורת בנושאים הקשורים לעבודתכם בתע"א.

לפרטים: טלפון 03-9353770,

דוא"ל: IAI4ME@IAI.CO.IL

התנהגות מונעת סיכון, בחו"ל

הממונים על הביטחון של התע"א ריכזו עבורך מספר כללים להתנהגות מונעת סיכון, בחו"ל. הקפדה על כללים אלו נועדה בראש וראשונה לשמור על ביטחונך האישי:

(1) באתרי המרשתת (האינטרנט) של המטה ללוחמה בטרור, ושל משרד החוץ מתפרסם מידע בעל ערך רב אשר עשוי לסייע לביטחונך בחו"ל. כמו כן, מתפרסמים שם מספרי טלפון של נציגויות ישראל בעולם. עיין בהם ורשום לפניך את האתרים המועדים לפורענות, ואת מספרי הטלפון הרלוונטיים ליעדי נסיעתך. שא עימך תמיד טלפון נייד;

(2) הצנע את זהותך כישראל: אל תשוחח בעברית בקול רם. הימנע משימוש בפרטי לבוש, מזוודות או תיקי יד הנושאים כיתוב בעברית או סימנים המעידים על היותך ישראלי. הימנע משהייה ממושכת באתרים שבהם מרבים להימצא ישראלים. לשומרי מסורת: מחוץ לבתי כנסת העדיפו לחבוש כיסוי ראש "ניטראליים";

(3) הקפד על נעילת דלת החדר במלון והימנע מפתיחתה לאורח לפני זיהוי;

(4) אל תקבל מידי זרים, שאינם מוכרים, חבילות, דברי דואר או מתנות;

(5) במדינות מסוימות פועלות כנופיות פושעים



מרכז הבמה גני תקווה

03-7375777 שלוחה 2

הקלות אונן, 10 דקות מתא אביה. חנייה חינם

בונוס *

**לגמלאי התעשייה האוירית
מפגש העשרה חינם**
למנויים חדשים, על בסיס מקום פנוי.

על אהבה

הסופר מאיר שלו

האהבה בעיניו של הסופר מאיר שלו: מהרומן שלו עם השפה העברית, סיפורי האהבה בספריו, האהבה לירושלים ועוד.

על נפלאות התבונה

ד"ר חיים שפירא

סדרת מפגשים המשלבת ידע נרחב מתחומי פילוסופיה, מדע וחשיבה אסטרטגית והכול בתיבול הומוריסטי ומאיר עיניים.

מוקדי סכסוך בעולם

איתי אנגל

אפגניסטן, עירק, יוגוסלביה, רואנדה ועוד... מוקדי הסכסוך הבולטים בכדור הארץ. ההרצאות משולבות בחומרים מצולמים מקוריים.

הכל נשאר במשפחה

הפסיכיאטר פרופ' יורם יובל

המשפחה כמקור של זהות, אהבה, תמיכה וצמיחה, אך גם זירה של מאבקים, תשכולים ואכזבות?

תנ"ך במבט עכשווי

יוכי ברנדס ודב אלבוים

שני כותבים החוקרים את גיבורי התרבות התנכיים שלנו ומציגים אותם. דוד ונשותיו, יוסף וסיפורו, מרים הנביאה, יעקב ונשותיו.

המאה העשרים ואנחנו

העיתונאי אורן נהרי

מבט חוצה יבשות ומדינות על המאה ה-20: המלחמות, תופעות התרבות הבולטות, והתהליכים המרכזיים שעיצבו את פני המאה.

חידושים במדע וברפואה

פרופ' ידידיה גפני

פרופ' איתן פרידמן

על חידושים ווידושים, מהו עולם הננו טכנולוגיה, מאומגה 3 ועד כולסטרו'ל ועוד...

הנביא ישעיהו

הרב ד"ר בני לאו

ספר ישעיהו - הנביא שניסה לעצור את גלגלי ההיסטוריה. סדרת מפגשים היוצרת חיבור בין ההיסטוריה והנבואה של גדולי נביאי ישראל.

צרפת

העיתונאי עמנואל הלפרין

העיתונאי עמנואל הלפרין בסדרת מפגשים בנושא צרפת - זהות, תרבות, שלטון.

סדרות נוספות:



מועדון טרום בכורה בקולנוע,
ערים מרתקות בעולם - הרצאה ומופע
קולות מן השמיים - גיל שוחט,
בודהיזם - פרופ' רז/פרופ' בידרמן,
עולם הולך ונעלם - דגדג בולוטין ועוד...
סין - איילת אידלברג, גליה דור
פילוסופיה - ד"ר הנרי אונגר,
יוצרי קולנוע גדולים - רחל אסתרקין,
משפט - השופט(בדימוס) שלי טימן,
המוח - ד"ר רביד דורון ומרצים נוספים
ועוד...



עוד במרכז

סדרות תיאטרון עם המייטב של בית ליסין, גשר, הבימה הקאמרי ועוד...
סדרות תיאטרון לילדים לגילאי 6-4 ולכיתות א-ה: מדיטק, אורנה פורת, תיאטרון הארצי לילדים ולנוער ועוד...
סידרת ג'אז חם מחו"ל - מופעי ג'אז של אמנים מהעולם,
סידרת מוסיקה קלאסית - מיטב התזמורות הקאמריות בישראל,
סידרת מחול - להקות המחול המובילות: להקת בת שבע, ענבל פינטו, המחול הקיבוצית ועוד סדרות נוספות...



אולם חדיש ומפואר | חניה חופשית חינם | נגישות לנכים | מערכת שמע
www.habama-center.com

עונת המנויים
2013-2014



ועדת רווחה ובריאות

(נמצא בכל הפניה של רופא המשפחה), ובשעת הצורך, כשאנו פונים לבית חולים או לרופא שאינו מכיר אותנו, מקבל הרופא את כל המידע הנדרש, שהרי מי בגילנו זוכר את כל מחלותיו, התרופות שהוא מקבל ורגישותו לתרופות אלו ואחרות! המו"מ בעיצומו ואנו בודקים בעזרת שלושה חברים את הצמידים שקיבלנו לניסיון.

חברת MANAGEMED (ניהול ופיתוח עסקי ברפואה) מציעה לנו את שירותיה בקידום תורים ובבחירת רופאים מומחים. הנושא נמצא בבדיקה על-ידי אנשינו.

חברת "מוקד אנוש" מציעה לנו את שירותיה בנושא כפתור מצוקה ושירותים נוספים. ההסכם עומד להיחתם בחודש הקרוב.

ההסכם עם חברת השמיעה מדטכניקה אורתופון הגיע לסיומו ולא יחודש.

חברת הדים מוכרת טלפון נייד DORO PHONE EASY, מכשיר מיוחד לכבדי שמיעה. המחירים בשוק החופשי 1220 ₪ ובחברת 1330 ORANGE ₪ **מחיר לגמלאינו בחברת הדים 800 ₪ בלבד.**

מכשיר זה מתאים מאוד לגמלאים מאחר שיש בו מגבר קול העוזר לנו המתקשים בשמיעה.

מרקמן את טומשין, עורכי הדין המטפלים בבעיות הרפואיות שלנו ממשיכים בעבודתם. גמלאים שטרם מילאו את הטופס לבחינת זכאותם לקבלת גמולים, מתבקשים למלא את הטופס ולשולחו לפקס **08-9393101**. גמלאים שלא קיבלו את הטופס ייצרו קשר עם אוזן קשבת **03-9354859** יודיעו למוקדן, ואנו נדאג להשלמת החסר.

מהנעשה בוועדת הרווחה והבריאות

חברות וחברים שלום!



דני שחם - יו"ר

ברבעון הראשון של שנת 2013 הקמנו קשרים חדשים עם ארגונים וחברות העוסקות ברווחה

וברפואה.

ידועה לכם ודאי העובדה שחברים הנזקקים לטיפול רפואי מיוחד כגון MRI או CT-PET מתקשים למצוא פתרונות מהירים. התורים בדרך כלל מתארכים, ואנחנו מחפשים עבור גמלאינו חברות המסוגלות לתת שירותי רווחה ובריאות בתהליכים מקוצרים ונוחים יותר.

בפרסומים קודמים הודענו שהגענו להסכם עם ה-HERZELIA MEDICAL CENTER למתן שירותי VIP לחברינו, ואכן ההסכם מניב פירותיו. היו כבר מספר מקרים שבהם גמלאי שלנו נזקק לגיתוח דחוף ובשל שביתת האחיות נקבע לו גיתוח לתאריך מאוחר מאוד, שרופאיו לא יכלו להסכים לו. קיימנו קשר עם ה-HERZELIA MEDICAL CENTER ותוך 36 שעות נמצא חדר גיתוח וחברנו נותח. כיום הוא מהלך בניינו בריא ואיתן, וכל זאת בעזרתם של איש הקשר שלנו **אייל שימקוביץ** מנהל פרויקטים במחלקת השיווק, **וגדי לוי** מנהל השיווק של בית החולים.

מספר הטלפון של אנשי הקשר שלנו הוא

09-9592924

אנו מקיימים בימים אלה מו"מ עם חברה המשווקת צמיד מידע רפואי המתקבל באחת משלוש הצורות הבאות: דיסק און קיי, כרטיס אשראי, צמיד ליד.

בעזרת מחשב אנו מזינים את התיעוד הרפואי שלנו

קצרה ידנו מלהושיע. מערכת זו אמורה לשמש כפיילוט לכל מערכת המחשוב בארגון.

**בברכת בריאות טובה
דני שחם
יו"ר ועדת הרווחה והבריאות**

מחשוב הארגון

לצערי, אנו בוועדת הרווחה נאבקים בזמן האחרון עם בעיות מחשוב. לכן פנינו למספר חברות על מנת לקבל מהם הצעות למערכת מחשוב בלתי תלויה בתעשייה האווירית. מערכת חדשה זו אמורה לשפר את הקשר בין החברים לארגון, ותאפשר לנו לטפל ולפתור בעיות רבות שמגיעות אלינו בדיעבד, כאשר

אזהרה

לתשומת לב!

נציגי חברת סקוילייף המתקינה כפתורי מצוקה, וחברת נטלי המספקת שירותי אמבולנס טיפול נמרץ, מצהירים כי חתמו על הסכם התקשרות עם ארגון גמלאי התעשייה האווירית.

**הריני מודיעכם!
אין לנו כל הסכם עם החברות הללו**

**דני שחם
יו"ר ועדת הרווחה והבריאות**

ועדת רווחה טלפונים

שם החברה	פירוט	טלפונים ופקס	הערות
אוזן קשבת	במשרדי הארגון	03-9768835 03-9354859	
אזרח ותיק		8840* *4843	
אלי ארליך	סוכנות ביטוח תאונות אישיות ונסיעות חו"ל	טל': 03-6090880 פקס: 03-6090890	מלינדה שלוחה 4 רוית שלוחה 0
אפוס נעליים	מיוחד לכאבי גב וברכיים	*2767	
ביטוח לאומי		*6050	
גמא גולן	ביטוח בריאות, סיעודי	03-5670404	ביטוח קולקטיב תע"א שלוחה 4 מאיה, שירן, לירון, מיטל
	בתע"א	03-5670444	
הדים	שמיעה	050-6670184	דבורה ברסי
יד שרה	כפתור מצוקה	*6444	
ייעוץ משפטי	עו"ד דרור שרמן	03-6132525	050-2005000
ייעוץ משפטי	מרקמן את טומשין	08-9393100 08-9393101	רחובות ואשדוד
מדנט	שמיעה	08-6237984	שלוחה 4
מדטון	שמיעה	03-6203992	
מוניטור זהב	לחצן מצוקה, מכשיר לבדיקת א.ק.ג., טלרפואה	1-700-700-663	קרונברג דודי - 054-7740385
מרפאת שיר"מ אסף הרופא	טיפולים אלטרנטיביים הפרעות שינה שיקום הלב מרפאת עור, טיפולים פוטו דינמיים ניתוחים קוסמטיים	08-9779931 08-9774497 08-9778424 08-9778148 08-9778408 08-9979986 057-2005000 08-9779397	
עובדת סוציאלית	טובה יששכרי דנה פלנר	03-7303205 03-9351878	050-4300330 052-7907878
שחל	טלרפואה	*6626	משה שאול-054-6622331
שילוח הראל	שיניים הראל בריאות וסיעוד רופאי שיניים מורשים שיניים, בריאות וסיעוד בתע"א (רבקה) איריס וויס - ועד העובדים	03-7547221-2 1-800-540-000 03-7547010 03-9354851 03-7347010 03-9733349 03-9353404	
תשבץ	סיעודי, עובדים זרים ציפי גלעד	03-6321010 050-8870484	
הרצלייה מדיקל סנטר	זימון תור לרופאים מומחים	09-9592924	אייל שימקוביץ

השירות הסוציאלי לשירותך / עו"ס טובה יששכרי חיים עם אלצהיימר:

קשה. בשלב זה בדרך כלל המשפחה מתייחסת לאירועים כאל תופעות שנלוות לשינויים אחרים המתפתחים עם הגיל, או מייחסת אותם לגורמים אחרים כמו שינוי מקום מגורים, או אירועים סביבתיים ומשפחתיים שונים. ככל שההתנהגות נעשית מוזרה יותר, מגיע שלב ההכרה שמה שהו באמת לא בסדר, ומתחילים להתרוצץ בין רופאים - עד קבלת האבחון כי מדובר באלצהיימר.

השלב הבא הוא שלב ההתמודדות והערכות. עוברים לשגרת טיפול ממושך. הטיפול האידיאלי הוא טיפול משולב בתרופות עם טיפול פסיכו-סוציאלי, המלווה ע"י רופא פסיכו-גריאטרי וע"י עובד סוציאלי. במהלך שלב זה, חלה הידרדרות במצב הזיכרון, בהבנת ובשיפוט המציאות, ובתפקוד היומיומי בכלל. זהו שלב שניתן עדיין להתמודד במסגרת הבית, ובעזרת מטפל סיעודי.

השלב האחרון הוא סיעודי, כאשר החולה הופך להיות תלוי בזולת במהלך כל שעות היממה. קיים בלבול, קושי בזיהוי בני המשפחה, קשיי הליכה, הפרעות קשות בהתנהגות וניתוק מוחלט מהסובב אותו. זהו שלב שבו החולה נתון בסכנה מתמדת, וזקוק לטיפול ולהשגחה בכל שעות היממה. הוא יכול לצאת מהבית מבלי לדעת כיצד לחזור. להדליק גז ולשכוח לכבות ועוד. המשפחה שמנסה לטפל ולתמוך, קורסת תחת הנטל ותפקוד המשפחה מתערער.

בשלב זה מומלץ על טיפול במסגרת מוסדית שמאפשרת איכות חיים לחולה ולמשפחה. המשפחה אינה מתנתקת מהחולה, שומרת על קשר, תומכת בו, אך משתחררת מנטל הטיפול היומיומי, מה שמאפשר לה להמשיך ולתפקד באופן רגיל. על מנת לבחור את המסגרת ההולמת, יש להתייעץ עם איש מקצוע, מיומן ומנוסה, להתאים בין צרכיו של החולה, וצורכי המשפחה.

אני כאן בשבילכם!

עו"ס טובה יששכרי - טל' נייד: 050-4300330

גמלאון

אנו נחשפים לאחרונה לאוכלוסיה פגועה במחלת האלצהיימר. בכתבה זו ליקטתי מעט מהמידע והנתונים אודות המחלה ומדרכי ההתמודדות עמה. הכתבה בעיקרה, מבוססת על מאמרו של ד"ר אלכס למברג, סגן הפסיכיאטר המחוזי במחוז השפלה וירושלים, "מכבי - שירותי בריאות".

מחלת האלצהיימר פירושה סבל והתמודדות מתמשכת לבני המשפחה בכלל, וללוקה במחלה בפרט. באותה נשימה, חשוב לדעת שעם העלייה במודעות והחשיפה למחלה, הקהילה, מוסדות רפואה ועמותות מושיטות יד, ועושות את המיטב כדי להקל על החולה ועל בני המשפחה.

בישראל חיים היום כ-70,000 חולי אלצהיימר, והצפי לשנת 2020 הוא לכמות של כ-120,000 חולים. אלצהיימר היא המחלה הקשה ביותר בקרב בני הגיל השלישי.

ממחקרים אחרונים עולה שבעוד שהרפואה המודרנית מצליחה להאריך את תוחלת החיים של חולי האלצהיימר, עולה שכוחות של המחלה וגדל מספר החולים בקרב צעירים יותר!

יש חשיבות רבה לאבחון האלצהיימר בשלבים מוקדמים. ככל שהפרעה מאובחנת מוקדם יותר - כך קיימות יותר אפשרויות טיפול. הטיפול האידיאלי משלב בין טיפול בתרופות לבין הדרכת החולה ומשפחתו. החולה והמשפחה עוברים הדרכה שמטרתה להעביר כמה שיותר מידע אודות המחלה.

ומהן הציפיות מהטיפול?

בשלבים הראשוניים של המחלה ניתן לזהות אצל החולה תופעה שלפיה פעולות שהן פשוטות בדרך כלל, נראות פתאום לחולה מסובכות. לדוגמה: נכנסים למסעדה ומתקשים לבחור ולהזמין את הפריט המועדף מתוך התפריט, או שמקבלים את החשבון ומתקשים לבדוק אותו. גם הכסף נעשה בלתי מוכר, ומעלים חשש שמישהו מנסה לרמות עם העודף. גם בבית, דברים שמובנים מאליהם, הופכים פתאום למשימה

בית החולים אסף הרופא

נפתחת קבוצה לניקוי הגוף המסייעת לאיזון לחץ דם וסוכרת

התוכנית מבוססת על מחקר רפואי שנערך בישראל, ומיועדת לאנשים המעוניינים לקבל מידע וכלים מעשיים לביצוע שינוי באורך החיים.

המחקר הרפואי נערך בבית חולים אסף הרופא ונמשך 3 שנים. מתוצאות המחקר, אשר לווה בליווי רפואי ונטורופאטי, עלה כי פחת ואף פסק השימוש בתרופות, כי חלו ירידה במשקל ושיפור בתמונת הדם בבדיקות הרפואיות.

התוכנית מועברת על-ידי **ענת בודנשטיין**, נטורופאטית בכירה בבית חולים אסף הרופא, אשר הנחתה את סדנאות המחקר.

פתיחת הסדנה ב-28.04.13 בימי ראשון מהשעה 16:00 עד השעה 20:00.

בתוכנית 14 מפגשים שבועיים הכוללים:

- ✓ יחס אישי הכולל מעקב פרטני אחר כל מטופל בכל מפגש;
- ✓ הקניית ידע תיאורטי ומעשי באמצעות הרצאות מקצועיות;
- ✓ לימוד שיטות ורכישת כלים להתמודדות עם מתחים בחיי היום יום ותרגולם;
- ✓ תמיכה קבוצתית המאפשרת שיתוף עם אנשים המתמודדים עם אותם קשיים כמוך וקבלת תמיכה רגשית;
- ✓ ארוחה קבוצתית, המטמיעה את הרגלי האכילה החדשים.

לשם אבחון ראשוני והתאמה לסדנה, על כל משתתף לשלוח: שאלון בריאות מלא, לצרף תוצאות של בדיקות דם אחרונות ומכתב סיכום רפואי מרופא משפחה.

לפרטים נוספים ולהרשמה, ניתן ליצור קשר בטל': **08-9779931 עם מירי**.

**בברכה,
גיא פולק**

במהלך החורף הגוף צובר כמות גדולה של רעלים המגיעים ממזון ומזיהום סביבתי. המטפלים באמצעות טיפול טבעי ונטורופאטי ממליצים לקראת הקיץ על תהליך ניקוי של הגוף והנפש, מהרעלים שהצטברו ואשר מאיימים על התפקוד התקין ועל בריאותנו. בדומה למכונת, גם גוף האדם זקוק לטיפול תחזוקה שנתי הכולל ניקוי מסננים (כליות, כבד, ריאות, עור ומערכת העיכול), והכנסת דלקים מזינים וממריצים. בניגוד למכונת שחלקיה ניתנים להחלפה, גוף האדם אמור ללוות את בעליו עד סוף חייו.

במהלך השנה אנו צורכים מזונות עתירי שומן וחלבון מהחי, מזונות מעובדים ומשומרים, וצוברים בגופנו עודפי הורמונים ותרופות. אנו גם חשופים לחומרי ריסוס והדברה, זיהום אוויר, עשן סיגריות, אוויר מזגנים מזוהם, ועוד. בעונת הקיץ אנו מסירים את שכבות הבגדים, מרבים לצאת ולהתאוויר הן נפשית והן גופנית. זוהי תקופה טובה לערוך סדר וניקיון בנפש, להכניס מעט רוגע ושלווה, לצאת לחופשה, להניע מפרקים בעזרת פעילות גופנית ולקבוע יעדים חדשים שיעזרו לנו להתקדם בחיי היום יום.

לאחר פגישת ייעוץ אצל רופא, נבנית תכנית טיפול והתאמת הניקוי על-ידי נטורופאט מוסמך, המלווה את התהליך, מאבחן את המטופל ומודע למצבו הבריאותי. תהליך הניקוי כולל שינוי תזונתי זמני למטרת ניקוי רעלים מהגוף ולאחר מכן חזרה לתזונה מאוזנת בצירוף פעילות גופנית ותמיכה נפשית. אין מדובר בדיאטה חריפה, אלא בהטמעת אורח חיים בריא ופעיל, כשהתוצאה היא העלאת האנרגיה ותמיכה פנימית בכל אברי הגוף.

סדנת ניקוי המיועדת לאנשים המתמודדים עם מחלות כלי דם ולב מתקיימת בשיר"מ מזה מספר שנים. מטרת הסדנה, להפחית את התלות בכדורים ולשפר את איכות החיים של אנשים הסובלים ממחלות כלי דם ולב.

מחפשים דיור מוגן? חפשו קודם כל בית

בית בלב, רשת דיור מוגן מקבוצת מכבי שירותי בריאות, מזמינה אתכם ליהנות ממגוון יתרונות: אווירה חמה וביתית, שקט נפשי, השגחה רפואית, צוות מקצועי ומסור, פרטיות, עצמאות ושפע של פעילויות חברתיות. מסלולי ההתקשרות הנוחים של בית בלב יאפשרו לכם ליהנות מאיכות החיים שחלמתם עליה בקלות ובמהירות.

גמלאי התעשייה האווירית נהנים מ:

- < הנחות בלעדיות ברשת בית בלב*
 - < עכשיו בבית בלב תל אביב
- עד 100,000 ₪ הנחה בפיקדון על דירת 2 חדרים + חבילת הטבות

*בכל בתי הדיור המוגן והמחלקות הסיעודיות

שמעוני פנקלסון ברוקי Draft Free



קודם כל בית. דיור מוגן מקבוצת מכבי שירותי בריאות

לקביעת פגישה:

***5626**

bayitbalev.co.il

לחברי כל קופות החולים

תל אביב • רמת השרון • בית אילדן - ק.מוצקין • ירושלים • אשדוד

שירות חדש באסיא מדיקל: מטפלים בדם, משנים את החיים

מחלת טרשת העורקים (ארטריוסקלרוזיס) פוגעת בחיי רבים. רופאי כלי דם באסיא מדיקל מציעים אבחון הפרעות בכלי הדם, וטיפול מקצועי מהיר.

כל צורות ביטוי מחלת טרשת העורקים דורשות אבחון מהיר ע"י צוות מיומן ועתיר ניסיון, לצורך קבלת החלטה רפואית שקולה, וטיפול נאות.

אסיא מדיקל פועלת בבית החולים אסותא ברמת החיל וכן בבתי חולים פרטים נוספים. במסגרתה מנתחי כלי דם בעלי ניסיון קליני עשיר, **פרופ' יעקב שנידרמן**, המנהל היוצא של מחלקת ניתוחי כלי דם בבית החולים שיבא, ו**ד"ר איליה גולדין**, כירורג כלי דם בכיר מבית חולים שערי צדק י"ם.

במסגרת המחלקה לכלי דם באסיא **מדיקל** מאובחנים ומטופלים חולים עם הפרעות מגוונות בכלי הדם. מחלות ורידיות נפוצות מטופלות ברובן בשיטות זעיר-פולשניות הכרוכות בשיעור סיבוכים נמוך ואשפוז קצר. תשומת לב רבה מוקדשת גם לניתוחי התקן לחולי המודיאליזה (AV FISTULA, ו-AV GRAFT).

מטרתנו באסיא מדיקל היא איבחון מהיר למחלות כלי דם וטיפול נאות ברמה המתקדמת ביותר.

מחלת טרשת העורקים קשורה בגורמי סיכון נפוצים כמו יתר לחץ דם, סכרת, ריבוי שומנים בדם, עודף משקל, עישון, ורקע גנטי. המחלה מתפתחת מילדות, אך באה לידי ביטוי משמעותי בעשור החמישי-שישי לחיים. תופעות המחלה השכיחות הן:

א. חסימות בעורקי הרגליים הגורמות למגבלת הליכה, כאבים, פצעים, ונמק.
ב. מחלה טרשתית בעורקי הצוואר (קרוטידים) הקשורה באירועים מוחיים (STROKE).

ג. טרשת עורקים קשורה גם בהתפתחות מפרצת הותין הבטני (אנאוריזמה של האאורטה בבטן), המסכנת את החולה בפריצה ודמם ממית.

ד. חסימות בעורקי הכליות והמעיים, קשורות במחלת יתר לחץ דם, ופגיעות קשות במעי.



אסיא מדיקל

מומחים בכירורגיה

חי, צומח, דומם

יותר ויותר אנשים מוציאים מהצלחת שלהם בשר, ביצים ומוצרי חלב ומצמידים לשמם את התואר טבעוני.

מתחבורה, למשל. בנוסף ציין הדוח פגיעה בקרקעות, במקורות המים והכחדת צמחים וסיים בקריאה "הפגיעה כה חמורה, עד שצריך להתייחס אליה בדחיפות". דברים אלה מתוספים למחקרים שהעלו כי תעשיית החי גוזלת משאבים מכדור הארץ, שכן לצורך האכלת חיות משק נדרשות כמויות עצומות של מזון ומים. ההערכות גורסות כי את בעיית הרעב

"זו ההרצאה הטובה ביותר שתראו אי פעם", נשמעה הקריאה ברחבי הרשתות החברתיות, עברה והתפשטה, עד שסחפה כחצי מיליון ישראלים והפכה להרצאה הנצפית ביותר ברשת. במשך יותר משעה עומד גארי יורופסקי, פעיל למען זכויות בעלי החיים, מול חבורת סטודנטים ומסביר במילים פשוטות אך קשות מדוע אכילת מזון מהחי איננה רק לא מוסרית אלא מהווה סכנה בריאותית של ממש. יורופסקי עצמו ביקר בארץ בספטמבר האחרון, וההרצאות שלו היו מלאות עד אפס מקום. למרות שהסרטון שלו תורגם לכעשרים שפות, ישראל היא המקום היחיד בעולם שבו הציבור נסחף אחריו, שמע והפנים. וכן, מדובר על עשרות אלפי אנשים שכבר עברו שינוי והפכו את התזונה שלהם לצמחונית-טבעונית.

מיקי מחזקת

רעיון צריך מישהו שיוביל אותו. את הטבעונות מוביל יורופסקי, עם חיזוק מקומי של מגישת הטלוויזיה בדימוס, מיקי חיימוביץ', שמנהיגה בשנה האחרונה את פרויקט "שני צמחוני", יוזמה בינלאומית להפחתה של צריכת הבשר שמקורה בארצות הברית. חיימוביץ' לא רק נשענת על הפן הבריאותי של העניין, אלא מנסה לקדם את המודעות הסביבתית שנפגמת מתעשיית הבשר.

בשנת 2006 יצא דוח מיוחד של האו"ם, שנשא את הכותרת "הצל הארוך של תעשיות משק החי". הדוח קבע שחקלאות בעלי חיים אחראית לחמישית מהפליטה העולמית של גזי חממה, הרבה יותר





אסף אמדורסקי



שלומי סרנגה



אברי גלעד



מיקי חיימוביץ'



אלי ישראלי

קרניבורית והפכה לטבעונית, מפרסמת בבלוג שלה, "טבעונית נהנות יותר", מתכונים להכנת חמין, בורקס, שוקולד ואפילו קובה. ללא מרכיב אחד מן החי, כמובן.

שביט, שמעבירה הרצאות וסדנאות בישול בנושא, עוסקת באחת ההרצאות שלה במשפחות טבעוניות, או במילים אחרות: איך מבצעים שינוי כל כך נרחב בתזונה, כשיש ילדים בבית. בין המשתתפים בהרצאה ניתן למצוא את אסף מבורך, בעל הבלוג "ילדים טבעוניים", שמסביר בצורה ברורה מה הם תחליפי הבשר והגבינה שבהם ניתן לעניין את הילדים. אבל לא צריך ללכת רחוק כדי להבין שמשפחות שלמות יכולות לעשות זאת ולהיות בריאות ומאושרות. הנה, קהילת העברים מדימונה, המונה כ-2,000 איש, מקיימת אורח חיים טבעוני מתחילת שנות ה-70. התוצאה? נדירים בקהילה מקרי הסרטן, התקפי הלב והשבץ.

ואי אפשר בלי לפזר קצת אבק כוכבים.

רשימת המפורסמים שעברו לתזונה טבעונית מרשימה, והיא כוללת את ביל קלינטון, נטלי פורטמן, ריצ'רד גיר, אלן דג'נרס, מישל פייפר ופמלה אנדרסון. גם ספורטאים וכללים ברשימה. בהם האצו קרל לואיס, הטניסאית מרטינה נברטילובה וסרינה ויליאמס ומייק טייסון.



ואצלנו? אברי גלעד, אלי ישראלי, שלומי סרנגה ואסף אמדורסקי.

אז מה אתם אומרים?

העולמי והמחסור במים ניתן היה לפתור אם כל האנושות הייתה עוברת לצריכת מזון מהצומח. עד כדי כך.

רושפלד נרתם

חיימוביץ' רתמה לעניין מסעדות מובילות בארץ, המציעות לסועדים מנות צמחוניות בימי שני. אפילו השף יונתן רושפלד בכבודו ובעצמו הכריז לאחרונה על שבועיים ירוקים במסעדה החדשה שלו, "עלמה לאונג", שהתבררו כהצלחה מסחררת. אגב, רושפלד, שופט בריאליטי "מאסטר שף", היה זה שלא הבין בהתחלה מה עושה בתוכנית מתמודדת טבעונית, אבל מיה בן צבי הצליחה לגבור על בשלנים רבים ולהעפיל לשלבים מאוחרים, תוך שהיא מוכיחה מה אפשר לעשות מירקות ופירות, דגנים וקטניות.

אולי זו חיימוביץ', אולי זה הטרנד, אבל בשנה האחרונה נספרו בתל אביב לפחות שש מסעדות טבעוניות למהדרין, בהן "השווארמה הצמחונית", "אבא גיל", "בודה בורגר" ו"טעם החיים", ובנוסף עוד ועוד מסעדות ובתי קפה ברחבי הארץ מכריזים על עצמם כידידותיים לטבעונים, ומציעים מגוון מנות על טהרת הצומח. האתר vegan-friendly.co.il מאפשר למצוא בקלות בתי עסק בתחום המזון, הביגוד, הנופש והקוסמטיקה, שעונים על עקרונות הטבעונות.

גם הבלוגרים בעניין

ואם אתם תוהים מה אוכלים הטבעונים בבית, כדאי שתעשו סיבוב בין המקררים של רשתות השיווק, שם ניתן למצוא מבחר די גדול של תחליפי בשר וגבינה. מה עושים איתם? שיטוט ברחבי האינטרנט יגלה לכם שפע של מתכונים פשוטים וקלים להכנה. למשל, העיתונאית אורי שביט, שהייתה מבקרת מסעדות

הלו, שומעים??

רוכשים ממכשירי השמיעה המתקדמים של הדים
ומקבלים טלפון סלולרי במחיר מדהים!

DORO, מכשיר סלולרי חדשני עם מקשים גדולים,
אותיות גדולות ואפילו לחצן מצוקה, ב-**800** ₪ בלבד!
(לעומת 1300 ₪, בחברות הסלולר)

* ההטבה בתוקף עד 30/6/13 לגימלאי ועובדי התעשייה האוירית ובני משפחותיהם.

הדים - החברה המובילה בישראל במכשירי שמיעה
וטלפונים סלולריים לכבדי שמיעה.

+50 הפילונים

* בלי תורים
* בלי טרטורים
* בלי טופס 17



HDS הדים

חייגו:
***2254**
פרטים נוספים באתר:
www.hedim.co.il





ועדת סניפים ומועדונים

לחברינו הגמלאים שלום רב,
מאמצים רבים מושקעים כדי לקיים את ההרצאות ואת המפגשים בכלל, ולשפרם.
הנכם מוזמנים להגיע וליהנות מגיבוש החברים וממגוון הפעילויות.
תמיד לשירותכם - נשמח לקבל המלצות, הצעות ואף ביקורות.
עבודת הרכזים המתנדבים אינה קלה ורצופת תקלות. הגמלאים מתבקשים לשתף פעולה,
לעזור ולתרום.
אנו שואפים לראות את מקסימום הגמלאים במועדונים. כולכם מוזמנים - תודה!



וקנין אנטואנט - יו"ר

וקנין אנטואנט יו"ר ועדת המועדונים והסניפים

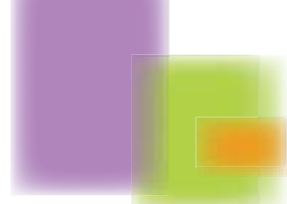
מועדון אשדוד

פעילות המועדון: בימי שני בין השעות 10:30-13:00 להרצאות, בימי ד' 10:00-13:00 למשחקים;
כתובת המועדון: מתנ"ס ט' ראשל"צ 4 פינת המשנה;
רכז המועדון: לזר אברהם טל': 052-6488658.

תאריך	המרצה	נושא ההרצאה
20.05.2013	אודליה זמירה	הסכסוך הערבי ישראלי - ב'
27.05.2013	אמיר פלדמן	נח/צ'רצ'יל/בגין/טרומן ונוספים - כישרון
03.06.2013	אילן שפר	מנהיגות מלידה
10.06.2013	שחר שומן	לא מצא את ידיו ואת רגליו
17.06.2013		טיול מוזיקלי בארץ
24.06.2013	דורי חן	טרם נקבע
01.07.2013	ד"ר אבי זלבה	נפתלי הרץ אימבר - גלגולו של המנון
08.07.2013	שלמה פיליבה	קרימינולוגיה - מדוע אדם הופך להיות עבריין
15.07.2013		מגבעת טוסקנה למזרקות טיבולי
22.07.2013	איילה גיאוגרפית	ערב ט' באב - אין פעילות
		דרום הודו - מסע בין פלגי מים

מועדון באר שבע

פעילות המועדון: בימי א', ד', ה' בין השעות 10:00-13:00;
כתובת המועדון: מרכז פאני קפלן - רח' קלאוזר 15 באר שבע;
רכזי המועדון: יעקב אנקרי טל': 052-8906091, אבי הדר טל': 052-3966195;
אלי גרוסמן טל': 052-8905901;
המועדון פתוח לגמלאים מבאר שבע והסביבה למפגשי חברים, לגיבוש, לאירועים ולמשחקי חברה.



מועדון בקעת אונו

פעילות המועדון: בימי שלישי בין השעות 17:15-20:00;
 כתובת המועדון: רח' ההדר 20 קריית אונו;
 רכזת המועדון: **אדריאנה שוולב טל': 050-3614200**;
 המועדון פתוח בפני חברינו ובני משפחותיהם וכן לחברים מקרית אונו, יהוד, נווה מונוסון
 אור יהודה, גבעת שמואל, והיישובים מסביב.

תאריך	המרצה	נושא ההרצאה
21.05.2013	רון פלד	סינדרום ירושלים
28.05.2013	שלמה פיליבה	טאז' מהל - הודו אחד משבעת פלאי העולם
04.06.2013	אמיר פלדמן	נח/צ'רצ'יל/בגין/טרומן ונוספים - כישרון מנהיגות מלידה
11.06.2013	ורד עצמון	המידע הרפואי שלך וחשיבות השליטה בו
18.06.2013	יצי רז	מופע מוזיקלי בסיפור ושיר
25.06.2013	ענת חן	הנרקוד - ריקודים ומוזיקה

מועדון הרצליה

פעילות המועדון: בימי ראשון בין השעות 18:00-21:00;
 כתובת המועדון: רח' סירקין 6 בית הגמלאי הרצלייה;
 רכזי המועדון: **דני יסוד טל': 052-4230955 ונתן בן יוסף טל': 052-3663138**;
 ההרצאות מתקיימות 3 פעמים בחודש.

תאריך	המרצה	נושא ההרצאה
19.05.2013	דורי חן	סיפור חיייה של לאה גולדברג
26.05.2013	זאב אהרונוביץ	מסע קסום למסתורי המזרח התיכון בימי הביניים
02.06.2013	ד"ר אבי זלבה	קרימינולוגיה - מדוע אדם הופך להיות עבריין
09.06.2013	אודליה זמירה	בחירות 2013
16.06.2013	איילה גיאוגרפית	שמורות הטבע באפריקה
23.06.2013	חזי פוזנסקי	מגש הכסף
30.06.2013	אילן ברק	הפי אנד
07.07.2013	שחר שומן	ראשית ימיה
14.07.2013	מאיר בן ורון	ירוד - קטרקט
21.07.2013	שלמה פיליבה	איטליה - הקולוסאום זירת התקומה של העם היהודי

לתשומת לבכם:

הרצאה ראשונה בכל חודש מתקיימת במועדון אחר, בכתובת: מתנ"ס יבור, בן-סרוק 13, הרצלייה



מועדון חולון

פעילות המועדון: בימי ראשון בין השעות 17:00-20:00. שעת תחילת ההרצאות 18:30;
 כתובת המועדון: "מועדון פיס לגיל הזהב" רח' השילוח 23, קריית שרת חולון;
 רכז המועדון: שמואל אפלבוים טל': 052-8906137 דוד אלברט טל': 052-8301211
 אהרון סוויד טל' 052-6745326.

תאריך	המרצה	נושא ההרצאה
19.05.2013	גיא באום	הכוריאוגרף פורץ הגבולות רולאן פטיט
26.05.2013	ליאת יוגב	נומרולוגיה - הרצאה חווייתית בשיתוף הקהל
02.06.2013	שלמה טל	המשבר הכלכלי בעקבות הגלובליזציה
09.06.2013	שחר שומן	טיול מוזיקלי בארץ
16.06.2013	חיים נתנאל	סוד האותיות והשמות במקרא
23.06.2013	ד"ר אבי זלבה	אושר - מילה קטנה משמעות ענקית
30.06.2013	שלמה פיליבה	ארץ הדלומיטים באיטליה
07.07.2013	אילן שפר	עם יד על הלב

מועדון כפר סבא

פעילות המועדון: בימי שלישי בין השעות 16:00-20:00;
 כתובת המועדון: מועצת הפועלים רח' נחשון 9 כפר סבא;
 רכז המועדון: גל משה טל': 050-3654249;
 המועדון פתוח בפני חברינו ובני משפחותיהם, ולתושבי רעננה, הוד השרון ומושב הסביבה.

תאריך	המרצה	נושא ההרצאה
21.05.2013	אמיר פלדמן	נח/צ'רצ'יל/בגין/טרומן ונוספים - כישרון מנהיגות
28.05.2013	רון פלד	מלידה
04.06.2013	שחר שומן	סינדרום ירושלים
11.06.2013	בלהה גזית/איילה גיאוגרפית	טיול מוזיקלי בארץ
18.06.2013	דורי חן	נמיביה ארץ בראשית וניגודים בלתי אפשריים
25.06.2013	אילן ברק	אדית פיאף
02.07.2013	שלמה טל	היסטוריה בקולנוע
09.07.2013	ד"ר אבי זלבה	המשבר הכלכלי בעקבות הגלובליזציה
16.07.2013	אילן שפר	אושר - מילה קטנה משמעות ענקית
23.07.2013	יאיר עשבי	בארבע עיניים
		תולדות ארץ ישראל

לבוא, לראות ולהתאהב... נפתחה הדירה לדוגמה ב"הדר על הים"!

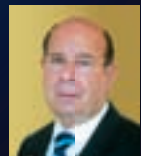
אלית & דורית



הדמיה להמחשה בלבד

אתם מוזמנים ליהנות מאיכות חיים מושלמת עם נוף פנורמי לים בדירות 4, 4.5 ו-5 חד' גדולות, יפות ומרווחות, ליד הסיטי והמרינה החדשה באשדוד.

כמי שניצב שנים רבות בעמדות מפתח בענף הנדל"ן ובמגזר העסקי אני מזמין אתכם להצטרף לעשרות המשפחות שרכשו דירה בפרויקט הנפלא שלנו ולבקר בדירה לדוגמה שנפתחה ב"הדר על הים", מע"ר אשדוד.



שלמה גרופמן,
יו"ר משותף קרן פייר

קרן פייר
שובל גרופמן נדל"ן
www.faire.co.il

08-8558999
משרד המכירות החדש: שדרות בן עמי, שכונת מע"ה אשדוד

קבלן מבצע:
דניה סיבוס

הדר על הים
מע"ר אשדוד



המשך מעמוד 26

מועדון לוד

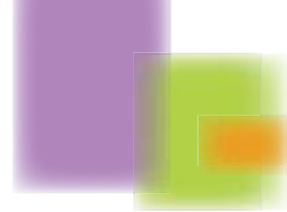
פעילות המועדון: בימי ראשון בין השעות 17:00-19:00;
כתובת המועדון: בית "יד לבנים", רח' החשמונאים 34, לוד;
רכז המועדון: **רפי אפטר** טל': **054-7443090**;
למועדון מוזמנים גמלאי תע"א מלוד, מרמלה ומהסביבה.

תאריך	המרצה	נושא ההרצאה
19.05.2013	ד"ר אבי זלבה	צוואות וירושות - ב'
26.05.2013	שחר שומן	טיול מוזיקלי בארץ
02.06.2013		הרצאה והופעה מקומית
09.06.2013	שלמה פיליבה	ארץ הדלומיטים באיטליה
16.06.2013	עמי חסון	שיפור כישורי מוח ויצירתיות
23.06.2013	שלמה טל	המשבר הכלכלי בעקבות הגלובליזציה
30.06.2013	אופי דרדיקמן	אני והסבתא ישבנו בצוותא
07.07.2013	בלהה גזית/איילה גיאוגרפית	שמורות הטבע באפריקה
14.07.2013	אודליה זמירה	הר הבית בידינו! האמנם?
21.07.2013	אורנה אשכנזי	הצצה לתרבות הפיליפינים בישראל - כבר לא זרים!

מועדון נתניה

פעילות המועדון: בימי שלישי בין השעות 16:00-19:30;
כתובת המועדון: יד שרה, איכילוב 8 נתניה, בקומת הכניסה;
רכזי המועדון: **אנטואנט וקנין** טל': **052-2213976**, **09-8613932**, **03-9768776**
סלם פרץ טל': **052-3258046** **אלברט אוטמזגין** טל': **052-4445565**.

תאריך	המרצה	נושא ההרצאה
21.05.2013	עמי חסון	צעירים בכל גיל
28.05.2013	חזי פוזונסקי	הפלמ"ח
04.06.2013	אורנה אשכנזי	כבר לא זרים - הצצה לתרבות המשפחה הפיליפינית
11.06.2013		טרם נקבע
18.06.2013		אין פעילות
25.06.2013	הדה רכניץ	הקהילה היהודית
02.07.2013	גיא באום	הסרט שבו נפגשים המיטב בבלט וסטפס "לילות לבנים"



מועדון פתח תקווה

פעילות המועדון: בימי ראשון בין השעות 17:00-20:00;
כתובת המועדון: רח' ההסתדרות 19, מועצת הפועלים;
רכזי המועדון: בוימ עזריאל טל': 052-7563573 דוד כביר טל': 052-2682802.

תאריך	המרצה	נושא ההרצאה
19.05.2013	אילן ברק	ארוחות מהסרטים
26.05.2013	חיים נתנאל	סוד האותיות והשמות במקרא
02.06.2013	שחר שומן	טיול מוזיקלי בארץ
09.06.2013	ד"ר אבי זלבה	אושר - מילה קטנה עם משמעות ענקית
16.06.2013	אילן שפר	עם יד על הלב
23.06.2013	ליאת יוגב	נומרולוגיה - הרצאה חווייתית בשיתוף הקהל
30.06.2013		טרם נקבע
07.07.2013	אורנה אשכנזי	הצצה לתרבות הפיליפינים בישראל - כבר לא זרים!
14.07.2013	יאיר עשבי	תולדות ארץ ישראל

מועדון ראשון לציון

הפעילות במועדון: בימי רביעי בין השעות 17.30-20.00 שעת תחילת ההרצאות 18:30;
כתובת המועדון: רח' ויניק פינת הבן הראשון 14, טירת ראשונים;
רכזי המועדון: דורה אהרוני טל': 052-8274779 דוד בוך טל': 052-3579329.

תאריך	המרצה	נושא ההרצאה
22.05.2013	שלמה פיליבה	בדרך היין לאלזס
29.05.2013	ד"ר ורדה לבנון/אבי מנור	שעה קלה על דרך בטוחה/עמותת אור ירוק
05.06.2013	השופטת דליה דורנר	זכויות חברתיות
12.06.2013	אודליה זמירה	האחים המוסלמים, כיצד עלו לשלטון במצרים
19.06.2013	אילן שפר	אומרים לנו שיש סקס אחר
26.06.2013	ד"ר אבי זלבה	אמת ושקר בשפת הגוף
03.07.2013	אילן ברק	היסטוריה בקולנוע
10.07.2013	גיל סלמה	כלי דם ועצבים
17.07.2013	שלמה טל	המשבר הכלכלי בעקבות הגלובליזציה
24.07.2013		
31.07.2013	אריק בלום	הומור מחזק את הנפש



מועדון רחובות

פעילות המועדון: בימי שלישי בין השעות 16:30-19:30;
בתוכנית משחקי חברה גיבוש והרצאות;
כתובת המועדון: רח' סירני 52 מתנ"ס רווית;
רכז המועדון: מוצפי אדי טל': 054-4548406.

תאריך	המרצה	נושא ההרצאה
21.05.2013	אודליה זמירה	פמיניזם במגזר החרדי
28.05.2013	בלהה גזית/איילה גיאוגרפית	גאורגיה מסע במנהרת הזמן ע"י משה בנישו
04.06.2013	אילן ברק	היסטוריה בקולנוע
11.06.2013	אופי דרדיקמן	אהבה וזוגיות בראי הקולנוע
18.06.2013	אברהם גולדמן	בטיחות בחשמל בבית
25.06.2013		טרם נקבע
02.07.2013	ד"ר אבי זלבה	אמת ושקר בשפת הגוף
09.07.2013	אילן שפר	עם יד על הלב
16.07.2013	ליאת יוגב	נומרולוגיה - הרצאה חווייתית בשיתוף הקהל

מועדון רמת-גן

פעילות המועדון: בימי שני בין השעות 16:30-19:30;
כתובת המועדון: אולמי קראט, רח' ביאליק 37, ר"ג (אולמי ז'בוטינסקי לשעבר);
רכזי המועדון: שמואל סטרץ טל': 052-8972575 ראובן פלדמן טל': 052-6126578.

תאריך	המרצה	נושא ההרצאה
20.05.2013	שייקה אבני	הביטוח הסייעודי
27.05.2013	ד"ר אבי זלבה	אושר - מילה קטנה משמעות ענקית
03.06.2013	גיא באום	הכוריאוגרף פורץ הגבולות רולאן פטיט
10.06.2013	ליאת יוגב	נומרולוגיה - הרצאה חווייתית בשיתוף הקהל
17.06.2013	יאיר עשבי	תולדות ארץ ישראל

אלי ארליך שרותי ביטוח בע"מ

הסוכנות המובילה בישראל לביטוחי הגיל השלישי



ביטוחי חו"ל לגימלאי תע"א עד גיל 100! כולל מצב בריאות קיים והטסה רפואית!

טלפון נייד אישי של אלי המנכ"ל לרשותכם מכל מקום בעולם לכל מקרה חרום!

לכל היוצאים לגימלאידה ולטיולי ברלין, פראג, רומניה, פולין, מוסקבה וקרואטיה סלובניה
ביולי אוגוסט, אנו מכסים ביטול נסיעה 90 יום מראש! לכן הצטרפו לביטוח כבר עכשיו!

.....

טופסי ביטוח באתר שלכם ובמשרדנו:

טל' 03-6090880 | פקס 03-6090890 | מייל eli@erlich-insur.co.il | אתר erlich-insur.co.il



PRINCESS CRUISES

escape completely



אוניות מהמפוארות בעולם אירוח אלגנטי ומפנק טיולים יבשתיים לפני ואחרי השיט חוויה גסטרונומית

בלעדי
לפרינסס
ובמחירי
הכרות
מדהימים

סקנדינביה ורוסיה Emerald Princess

11 לילות

כולל יומיים בסנט פטרבורג
יציאות מקופנהגן

12/23 למאי, 3/14/25 ליוני, 6/17/28 ליוני,
8/19/30 לאוגוסט.

החל מ- \$ 1699

ים תיכון Ruby Princess

6 לילות

איטליה ויוון
יציאות מרומא

5/29 ליוני, 23 ליוני,
9 לספטמבר, 16 לאוגוסט.

החל מ- \$ 605 לאדם

איי יפן! Sun Princess

יעדים כלולים: ירושימה,

האקאטה, נגסקי, קובה, בוסאן,
אומורי, נאגויה קנאווה, מיזורו ועוד.
9 לילות

18/27/5 במאי, 14/23 ביוני, 9/14 ביולי.

החל מ- \$ 1024 לאדם

איים בריטיים Caribbean Princess

12 לילות

אנגליה, צרפת, סקוטלנד ואירלנד
יציאות מלונדון

12/24 למאי, 5/29 ליוני, 11/23 ליוני,
4/16 לאוגוסט.

החל מ- \$ 1389

ים תיכון Ruby Princess

6 לילות

יוון, קרואטיה וונציה, יציאות מאתונה

11 ליוני, 5/29 ליוני, 22 לאוגוסט,
15 לספטמבר.

החל מ- \$ 592 לאדם

אלסקה - זוכת מגוון פרסים כחברה הטובה ביותר באלסקה!

7 לילות

יציאות מאנקורג' / וונקובר / סיאטל
מאי - ספטמבר.

החל מ- \$ 499 לאדם



למידע נוסף והזמנות פנו למד קרוזס נציגת פרינסס בישראל *3323 / 03-9272727

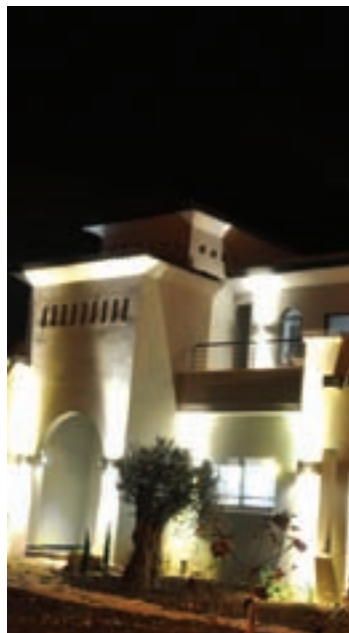
Reservations@medcruises.co.il



black&white

golan boutique villa and suites

בחד נס הציורית המשקיפה על הכינרת | סוויטות בוטיק יוקרתיות בתוך עולם ירוק של טבע
סוויטות יוקרתיות עם כל הפינוקים וחדר פרטית עם SPA,
וילה יוקרתית המעוצבת בטוב טעם ומיועדת ל-6-8 אנשים
מרפסות הצופות לכנרת עם פינות ישיבה ו-SPA במתחם סאונה ובריכה נגד הזרם



**מחירים מיוחדים
לגמלאי התעשייה האווירית**





אורי מחטני - יו"ר

ועדת טיולים ונופשונים

הוראות והנחיות לטיולי יום ונופשונים

טיולי יום

קיום הטיול מותנה ב-45 משתתפים. ועדת הטיולים שומרת לעצמה את הזכות לשנות מסלולים לפי הצורך. הטיולים כוללים **ארוחת צהרים בלבד**. ימי כיף מתקיימים ללא ליווי מדריך. התשלום לטיולים נעשה בעת הרישום. את ההמחאות יש לרשום לפקודת ארגון גמלאי התע"א. המחיר שנקבע הוא לחבר ולבת הזוג. ביטול הטיול יתקבל אך ורק בהגשת מסמכים רפואיים עד שבוע לפני היציאה לטיול. מקומות הישיבה באוטובוס נקבעים בהתאם למועד הרישום. אין לצרף בשום מקרה ילדים או נכדים מתחת לגיל 15 לטיולי יום, פרט לטיולים לחרמון. לטיולים לחרמון ניתן לצרף ילדים מגיל 5 שנים ומעלה. **גמלאי עם מגבלות גופניות חייב לצרף מלווה בתשלום, לנופשון ולטיול יום.**

תחנות איסוף: 07:00 חניון "חנה וסע" ברכבת ארלוזורוב;
08:00 תעשייה אווירית מערב.

אלא אם כן צוין אחרת
אין ממתינים למאחרים!

גמלאי/אורח שנרשם לטיול ולא הגיע יחויב בתשלום מלא של עלות הטיול.
פרטים והבהרות נוספות ניתן לקבל בטלפון 03-9357115 שלוחה מס' 2.

נופשונים

ההרשמה במשרדי הארגון. ניתן להירשם גם בטלפון 03-9357115 שלוחה מס' 2

כדי להקל על היוצאים לנופשונים ניתן לשלם בכרטיס אשראי. מחיר נופש הינו מחיר לחבר ארגון הגמלאים. אורח יוסיף 30 ₪ במזומן. יש לרשום על גבי המעטפה "עבור ועדת הטיולים". המבקשים לשבת בקדמת האוטובוס מסיבה רפואית עליהם להמציא אישור רפואי מתאים. נשתדל להיענות בחיוב (לא תמיד אפשרי הדבר). מקומות הישיבה באוטובוס נקבעים בהתאם למועד הרישום.

תשומת לבכם לתחנות היציאה ושעות היציאה שנקבעו

חל איסור לצרף ילדים ונכדים מתחת לגיל 15. גמלאי שמעוניין לשתף ילדים או נכדים מתחת לגיל 15, ההסעה לכל הנופשונים תהיה עצמאית. (לא תורשה עלייה לאוטובוס בשום מקרה, וכסף לא יוחזר).

במקרה של תקלה ביום היציאה לנופשון יש להתקשר לטלפון: 03-9357115 שלוחה 2.

נופשונים

אילת

5 ימים ו-4 לילות באמצע השבוע על בסיס חצי פנסיון, כולל הסעה הלוך ושוב. בכל הנופשונים תוגש ארוחת צהריים עם ההגעה, וקפה ועוגה - פעם אחת.
תחנות איסוף: 07:00 חניון "חנה וסע" ברכבת ארלזורוב;
08:00 תעשייה אווירית מערב.

מלון	תאריך	מחיר לאדם בחדר זוגי	תחילת תשלום	תנאי תשלום/ המחאות
דן פנורמה	25-29.08.2013	₪ 1405	18.08.2013	6X235 לפקודת אופיר טורס
קיסר	25-29.08.2013	₪ 1211	18.08.2013	6X202 לפקודת השטיח המעופף
קיסר	06-10.10.2013	₪ 1087	01.10.2013	6X182 לפקודת השטיח המעופף
דן פנורמה	24-28.11.2013	₪ 1380	20.09.2013	6X230 לפקודת ספרה
המלך שלמה	3-7.11.2013	₪ 1575	25.10.2013	6X263 לפקודת ספרה
דן פנורמה	08-12.12.2013	₪ 1275	01.08.2013	6X213 לפקודת ספרה

ים המלח

5 ימים ו-4 לילות באמצע השבוע על בסיס חצי פנסיון, כולל הסעה הלוך ושוב. בכל הנופשונים תוגש ארוחת צהריים עם ההגעה, וקפה ועוגה - פעם אחת.
תחנות איסוף: 09:00 חניון "חנה וסע" ברכבת ארלזורוב;
10:00 תעשייה אווירית מערב.

מלון	תאריך	מחיר לאדם בחדר זוגי	תחילת תשלום	תנאי תשלום/ המחאות
לוט	07-11.07.2013	₪ 1440	01.07.2013	6X240 לפקודת השטיח המעופף
ליאונרדו קלאב	14-18.07.2013	₪ 1725	08.07.2013	6X288 לפקודת אופיר טורס
לוט	21-25.07.2013	₪ 1512	15.07.2013	6X252 לפקודת השטיח המעופף
קראון פלאזה	25-29.08.2013 כניסה חופשית למועדון ספא	₪ 1435	18.08.2013	6X240 לפקודת ספרה
לוט	28.7-01.08.2013	₪ 1580	20.07.2013	6X264 לפקודת אופיר טורס
רויאל רימונים	28.07-01.08.2013 חוף ים פרטי כניסה חופשית לספא	₪ 1455	26.08.2012	6X241 לפקודת ספרה
לוט	18-22.08.2013	₪ 1630	10.08.2013	6X272 לפקודת השטיח המעופף
לוט	08-12.09.2013	₪ 1725	01.09.2013	6X288 לפקודת השטיח המעופף
ליאונרדו קלאב	03-07.11.2013	₪ 1945	25.06.2013	6X325 לפקודת אופיר טורס
הוד	08-12.12.2013	₪ 1489	01.12.2013	6X249 לפקודת ספרה



ים המלח (המשך)

מרידיאן	15-19.12.2013	₪ 1600	10.12.2013	6X267 לפקודת אופיר טורס
רויאל רימונים	22-26/12/2013 חוף ים פרטי כניסה חופשית לספא	₪ 1665	15.12.2013	6X278 לפקודת ספרה
לוט	29.12-02.01.2013 מסיבת סוף שנה	₪ 1650	20.12.2013	6X275 לפקודת אופיר טורס

נתניה

5 ימים ו-4 לילות באמצע השבוע על בסיס חצי פנסיון, כולל הסעה הלוך ושוב. בכל הנופשונים תוגש ארוחת צהריים עם ההגעה, וקפה ועוגה - פעם אחת.
תחנות איסוף: 10:00 חניון "חנה וסע" ברכבת ארלוזורוב;
11:00 תעשייה אווירית מערב.

מלון	תאריך	מחיר לאדם בחדר זוגי	תחילת תשלום	תנאי תשלום/המחאות
רמדה	17-20.11.2013 3 לילות לינה בסוויטה	₪ 1285	10.11.2013	6X215 לפקודת ספרה
בלו ביי	08-12.12.2013	₪ 1195	01.12.2013	6X200 לפקודת השטיח המעופף

אורי מחטני
יו"ר ועדת טיולים

בני נימני
רכז נופשונים

אלאמו, חברת השכרת הרכב
הגדולה בארה"ב מציעה
לגמלאי התעשייה האווירית
מחירי השכרת רכב אטרקטיביים
במגוון יעדים ברחבי העולם.
ובנוסף, 10% הנחה קבועה
במעמד ההזמנה
(יש להזדהות כגמלאי ולמסור מספר עובד).



www.alamo.co.il

להזמנות ופרטים נוספים: **09-8645111** אריה רגב 5, אזה"ת קרית ספיר, נתניה.

טיולי יום



מס'	תיאור הטיול	תאריך	מחיר לחבר/אורח
313	רמת הגולן וקטיף דובדבנים "השטיח המעופף" 06:30 חניון "חנה וסע" רכבת מרכז ארלזורוב 07:00 תע"א מערב נסיעה צפונה לקיבוץ אלרום, קטיף דובדבנים, תצפית מהר בנטל, שמורת נחל יהודיה וזוויתן. ארוחת צהריים.	19.06.2013 יום רביעי	185 ₪ / 175 ₪
314	יומיים באזור צפת. לינת לילה במלון כנען ספא. "הדקה ה-90" 07:00 חניון "חנה וסע" - רכבת מרכז ארלזורוב 08:00 תע"א מערב נסיעה צפונה לפקיעין, הגן הלאומי, בית הכנסת הקדום ברעם, הכפר הצ'רקסי החוניה, ארוחת ערב ובוקר במלון. ביום השני: המצודה הצלבנית בצפת, הסמטאות העתיקות, בתי הכנסת ואיזור האומנים, מרכז "אסנט צפת", ארוחת צהריים.	09-10.07.2013 שלישי-רביעי	545 ₪ / 535 ₪ ב-3 תשלומים יחיד בחדר 1010 ₪ שלישי בחדר 490 ₪
315	תל יזרעאל: נחל חרוד, הגלבוע ונחל המעינות "השטיח המעופף" 06:30 חניון חנה וסע רכבת מרכז ארלזורוב 07:00 תע"א מערב נסיעה צפונה, ביקור בתל יזרעאל, תצפיות, עלייה לגלבוע לכיוון הר שאול, הליכה קצרה לאורך שביל התנ"ך. הר ברקן, נחל המעינות. ארוחת צהריים בבית שאן נסיעה לגשרי קנטרה בנחל חרוד.	13.08.2013 שלישי	144 ₪ / 134 ₪
316	יומיים באזור חיפה במלון דן פנורמה "אופיר טורס" 07:00 חניון "חנה וסע" - רכבת מרכז ארלזורוב 08:00 תע"א מערב נסיעה לכיוון חיפה, האנדרטה לזכר הנספים בכרמל, ביקור בכפר הדרוזי עוספייה. בית הבד העתיק הנמצא במערה, כנסיות סטלה מאריס, תצפית על חיפה והנמל. הגעה למלון ארוחת בוקר במלון. ביום השני: ביקור במושבה הגרמנית, ואדי סאליב, ארוחת צהריים.	27-28.08.2013 שלישי-רביעי	595 ₪ / 585 ₪ ב-3 תשלומים יחיד בחדר 865 ₪

טיולי יום (המשך)

מס'	תיאור הטיול	תאריך	מחיר לחבר/אורח
317	יומיים באזור עכו + לינת לילה במלון קרלטון נהרייה. "הדקה ה-90"	09-10.09.2013 שני-שלישי	515 ₪ / 505 ₪ ב-3 תשלומים יחיד בחדר 680 ₪ שלישי בחדר 450 ₪
	07:00 חניון "חנה וסע" - רכבת מרכז ארלזורוב 08:00 תע"א מערב נסיעה לעכו, הגנים הבהאים, בית לוחמי הגטאות - מוזיאון השואה, מוזיאון אסירי המחותרת - אתר ההנצחה לעולי הגרדום, מוזיאון אוצרות בחומה, הגעה למלון - ארוחת ערב ובוקר במלון. ביום השני: מוזיאון חומה ומגדל תצפית באתר ראש הנקרה, מערת קשת, הר אדיר, תצפיות בנופים ייחודיים, הר מירון, הר חרמון, מערת פער. ארוחת צהריים.		
318	פארק אריאל שרון, מפעל נשר ברמלה ויקב ראשל"צ "הדקה ה-90"	30.09.2013 יום שני	165 ₪ / 155 ₪
	07:00 חניון "חנה וסע" - רכבת מרכז ארלזורוב 08:00 תע"א מערב פארק אריאל שרון בחירייה, מוזיאון המחזור, קפה ומאפה. מפעל נשר ברמלה, ארוחת צהריים, יקב כרמל בראשל"צ.		
319	יומיים באצבע הגליל ולינת לילה בכפר גלעדי "השטיח המעופף"	08-09.10.2013 שלישי-רביעי	580 ₪ / 570 ₪ ב-3 תשלומים
	07:00 חניון "חנה וסע" רכבת מרכז ארלזורוב 08:00 תע"א מערב נסיעה צפונה לכיוון ראש פינה, שמורת החולה, מצגת אור קולית וסיור בשמורה, אנדרטת הכוח ומנרה. ארוחת ערב ובוקר במלון. ביום השני: מוזיאון השומר, חוות תל חי, מטולה - תצפיות דדו ונחל עיון. הליכה רגלית של כשעה וחצי ממטולה למפל התנור.		
320	הכור הגרעיני בשורק "הדקה ה-90"	15.10.2013 שלישי	150 ₪ / 155 ₪ ש"ח
	07:00 חניון "חנה וסע" רכבת מרכז ארלזורוב 08:00 תעש"א מערב יציאה לכיוון נחל שורק, ארוחת בוקר: כריכים + שתייה קלה יסופקו ע"י החברה. סיור בכור כולל 3 הרצאות על קרינה גרעינית. קפה כל היום. בעת ההרשמה יש למסור מספר ת"ז. השתתפות בביקור מוגבלת ל-40 משתתפים.		

טיולי יום (המשך)

מס'	תיאור הטיול	תאריך	מחיר לחבר/אורח
321	יומיים בדרום ולינת לילה במלון "ענבר" בערד. "השטיח המעופף" 07:00 חניון "חנה וסע" רכבת מרכז ארלזורוב 08:00 תע"א מערב נסיעה לכיוון דימונה והמשך לירוחם. תצפית במכתש הגדול, אתר החולות הצבעוניים. עין ירק עם תצפית על הקניון, המשך בכביש מעלה עקרבים, האנדרטה ותצפית על המכתש הקטן. הגעה למלון ארוחת ערב ובוקר במלון. ביום השני: מוזיאון הבובות ותצפית על הכור הגרעיני. סיור מודרך בעיר הנבטית. ארוחת צהריים. תל ערד וסיור בעיר הקדומה.	12-13.11.2013 שלישי-רביעי	₪ 540 / ₪ 530 ב-3 תשלומים
322	טיול בעכו, נהרייה, אכזיב וראש הנקרה "חברת גלים" 07:00 חניון "חנה וסע" רכבת מרכז ארלזורוב 08:00 תע"א מערב נסיעה לעכו, ביקור בבית הכנסת הטוניסאי, סיור בעכו העותומאנית ובשוק הטורקי. ארוחת צהריים במסעדה. אכזיב ונהרייה, ראש הנקרה, ירידה ברכבל אל הנקרות. פארק אדמית וביקור במערת הקשת, פארק גורן ותצפית על המונפורט.	25.11.2013 שלישי	₪ 170 / ₪ 160
323	חנכיות בירושלים בערב "הדקה ה-90" 15:30 חניון חנה וסע רכבת מרכז ארלזורוב 16:00 תע"א מערב נסיעה לירושלים טיילת החומות בעיר העתיקה, סמטאות הרובע היהודי, בית מחסה סיור לאורך הסמטאות והחלונות של הרובע היהודי, חנכיות וחצרות בתי הכנסת הספרדיים והאשכנזיים. סיום בכותל המערבי. ארוחת ערב במסעדת הטאג'ין (מרציאנו וטולדנו). חזרה משוערת 23:00-24:00. יש להצטייד בלבוש חם.	03.12.2013 שלישי	₪ 180 / ₪ 170
324	הדרום כולל מכתשים "חברת גלים" 07:00 חניון "חנה וסע" רכבת מרכז ארלזורוב 08:00 תע"א מערב ביקור בתחנת שמחה, מרכז המבקרים ירוחם, פארק ירוחם, המכתש הגדול, מכתש רמון (המכתש הקטן) החולות הצבעוניים. ארוחת צהריים בקיבוץ חצרים. פארק גולדה ברביבים.	17.12.2013 שלישי	₪ 150 / ₪ 145

מחטני אורי
יו"ר ועדת טיולים

לוי מנשה
רכז טיולי יום



טיולי חו"ל 2013

נמשכת ההרשמה לטיולים בחו"ל. ההרשמה מתבצעת במשרדי הארגון אצל הגב' זרינה טל': 03-9357115.
קיום הטיולים מותנה במספר מינימום של משתתפים בכל טיול.
אורחים שאינם גמלאי התעשייה האווירית ישלמו תוספת של 125 ₪ בצ'ק נפרד, לפקודת ארגון גמלאי התעשייה האווירית כדמי רישום וטיפול.
פרטים מדויקים של מסלולי הטיולים, המחירים ותאריכים סופיים ניתן לקבל במשרדי הארגון.
אם לא יהיו מספיק נרשמים הטיולים יבוטלו, ואפשר יהיה להצטרף לטיולים לאותם יעדים בתיאום עם החברה המבצעת.

חשוב!

לתשומת לב ציבור הנוסעים **שומרי המסורת**. ייתכנו שינויים בתוכניות או במסלולי הטיולים, ועלול להיווצר מצב בלתי צפוי שבו יהיה צורך לקיים טיולים והעברות בין בתי המלון גם בשבתות.
לנרשמים לטיולי חו"ל, מומלץ לרכוש פוליסת ביטוח מתאימה לכיסוי דמי ביטול, במקרה שיימנע מכם להשתתף בטיול מסיבה כל שהיא שאינה מוכרת ע"חברת הביטוח, בפוליסה רגילה.

ברלין - פרג 6 לילות 7 ימים

מינימום 30 משתתפים;
החברה המבצעת: "קשרי תעופה";
המחיר לאדם בחדר זוגי: \$859, כולל ארוחת בוקר בלבד;
תאריך יציאה: 22.07.2013.

מסלול הטיול:

ברלין - סיור מקיף בעיר, ברלין היהודית כולל כניסה למוזיאון היהודי, צ'ק פוינט צ'ארלי, אלכסנדר פטץ, כל בו הענק KDW, דרזדן, פוסטסדאם, וילה ואנזה, ליפציג, קארלובי וארי.
פרג - סיור בעיר, שדרות וצללב, הגשרים, המצודה, מגדל השרפה, כיכר הדמוקרטיה, השעון האסטרונומי ועוד.

רומניה 6 לילות 7 ימים

מינימום 30 משתתפים;
החברה המבצעת: "אופיר טורס";
המחיר לאדם בחדר זוגי: \$799 על בסיס חצי פנסיון;
תאריך יציאה: 3.07.2013.

מסלול הטיול:

בוקרשט, מכרות המלח, ברשוב, הרי הקרפטים, סביו, שירת בראן, טושנד - אגם ספנטה אנה, סיניה, ארמון פלש ועוד.

פולין 8 לילות 9 ימים

מינימום 30 משתתפים;
החברה המבצעת: "אקדמי טרוול";

המחיר לאדם בחדר זוגי: 5400 ₪, על בסיס חצי פנסיון;
תאריך יציאה: 12.07.2013.

מסלול הטיול:

ורשה, לובלין, מיידנק, (מחנה ההשמדה) קרקוב, אושוויץ - בירקנאו (מחנות השמדה) ויילצ'יק. מכרות המלח, צקופנה - עלייה להרי הטטרה, לודג' ועוד.

מוסקבה 8 לילות 9 ימים

מינימום 30 משתתפים;
החברה המבצעת: "השטיח המעופף";
המחיר לאדם בחדר זוגי: \$1790, על בסיס חצי פנסיון;
תאריך יציאה: 11.08.2013.

מסלול הטיול:

מוסקבה - הכיכר האדומה, במוזוליאום, מגדל ספסקי, כיכר "מנייז", הקרמלין, מוזיאון הארמיני, קתדראלת - אוספנסקי, הפעמון הענק והתותח הגדול, מטה ה-ק.ג.ב מוזיאון בורדינו, סיור ערב ועוד.
סנט פטרסבורג - מצודת פטר ופאול בספינת הקרב "אורורה" מוזיאון ההרמיטאז', "פרוספקט" נבסקי, ביקור בארמון פושקין, פארק פטרהוף סיור לילה ועוד.

ברצלונה 7 לילות 8 ימים

מינימום 30 משתתפים;
החברה המבצעת: "ספרה";
המחיר לאדם בחדר זוגי: \$980, על בסיס חצי פנסיון;
תאריך יציאה: 13.10.2013.

מסלול הטיול:

ברצלונה, טעימה צרפתית, פירנאים המזרחיים, קוורה בדרום צרפת, פרפיניאן, סיור באזור קוסטה ברוה אגם בניולס, חירונה, טוסה דה מאר כולל שייט, ביקור במנזר מונסרט ועוד.

קרואטיה - סלובניה 6 לילות 7 ימים

מינימום 30 משתתפים;
החברה המבצעת: "שטיח המעופף";
המחיר לאדם בחדר זוגי: \$1080, על בסיס חצי פנסיון;
תאריך יציאה: 01.08.2013.

מסלול הטיול:

זגרב, עיירות הנופש לאורך הים האדריאטי אופטיה, רייקה, מצודת טרסט, שמורת פליטביצה, שייט באגם הדרוה, ביקור בכפר סלוני, מערת הנטיפים פוסטוינה, קניון וינטגר, אגם בלד, מצודת בלד, אגם בוהין, ביקור באוסטריה, ביקור בלובליאנה.

אורי מחטני - יו"ר ועדת טיולים

אורי ברק - רכז טיולי חו"ל

גמלאון

ר"געי תרבות

תיאטרון • מוסיקה • מופעים • בידור
עונת המנויים 2013-2014



תיאטרון רמת-גן
ע"ש אולב ה-V מלך נורבגיה



מרכז תיאטרון, תרבות ויצירה
THE RUSSELL CULTURAL CENTER

עיריית רמת-גן
מח' תרבות

מבצע מיוחד לגימלאי התעשייה האווירית

ר"געי תרבות רמת-גן לעונת המנויים 2013-14 תיאטרון, קונצרטים, ערבי זמר, הצגות ילדים

תכנית המנויים של ר"געי תרבות רמת-גן מעניקה לכם חוויה תרבותית מיוחדת במינה. המקומות הטובים ביותר באולמות שלנו (תיאטרון היהלום, תיאטרון ראסל, תיאטרון רמת-גן)

ר"געי תיאטרון - הצגת מבוגרים

- מיטב ההצגות ממיטב התיאטראות במנוי אחד!!
- המנוי הגמיש!!! - הפסדת הצגה אחת, תוכל לצפות בה בסדרה המקבילה או תקבל כרטיס למופע אחר בתאום מראש.
- 5 הצגות + 2 מופעי בחירה - ממגוון האירועים - הצגות, ערבי זמר, קונצרטים ועוד...
- מחיר המנוי: **למוצ"ש** - 530 ₪ (מחיר מלא 680 ₪), **ליום א'** - 510 ₪ (מחיר מלא 660 ₪)
- ההצגות תתקיימנה בתיאטרון "היהלום", רחוב היצירה 3 רמת-גן, מתחם הבורסה

ר"געים קלאסיים - מנוי קונצרטים

- המנוי כולל 6 קונצרטים של התזמורת הקאמרית הישראלית רמת-גן + בונוס הצגה, או ערב זמר מתוכנית המנויים.
- מחיר המנוי: **לאזור א'** - 380 ₪ (מחיר מלא 450 ₪), **לאזור ב'** - 340 ₪ (מחיר מלא 420 ₪)
- הקונצרטים יתקיימו בתיאטרון רמת-גן ע"ש אולב ה-V מלך נורבגיה, רחוב חిבת ציון 16 רמת-גן

ר"געי שירה - ימי רביעי

- המנוי כולל שישה מפגשים מיוחדים עם מיטב מנחי השירה בציבור בארץ ומופעים מהשורה הראשונה
- מחיר מנוי: 420 ₪ (מחיר מלא 480 ₪)
- המופעים יתקיימו בתיאטרון "היהלום", רחוב היצירה 3 רמת-גן, מתחם הבורסה

ר"געי ילדות - לילדים גילאי 4-8

- המנוי כולל 6 הצגות בחירה מתוך 7, אשר תוצגנה במהלך השנה בשעות אחה"צ.
- כל ההצגות מאושרות ע"י משרד החינוך ואמנות לעם ומותאמות לגיל הרך.
- מחיר מנוי: **לילד** - 230 ₪ (מחיר מלא 280 ₪), **להורה מלווה** - 195 ₪ (מחיר מלא 240 ₪)
- ההצגות תתקיימנה בתיאטרון "ראסל" - רח' מתתיהו מנדל 11 רמת-גן (פינת בן אליעזר)

* אפשרויות תשלום נוחות גם באמצעות כרטיסי אשראי.

בברכה,
דורית פתאל

מנהלת תיאטרון היהלום ומחלקת מנויים



בודפשט הפנינה של אירופה

במרחק שלוש וחצי שעות טיסה ממתונה לכם בודפשט, בירת הונגריה. בשנים האחרונות הפכה העיר ליעד תיירותי נחשק בזכות היצע תרבותי עשיר, חיי לילה סוערים, אוכל נהדר (מי אמר גולאש ולא קיבל?), ארכיטקטורה מרהיבה ומרכזי קניות טרנדיים בזיל הזול. זה הזמן ליהנות כמו שצריך מהעיר הנפלאה הזו. אז למה אתם מחכים?

אם זה הביקור הראשון שלכם בבודפשט, כדאי לעשות הכרות עם העיר המחולקת לשתיים. בודה ההררית היוקרתית והעתיקה, ופשט המישורית והמודרנית שבה מרכזים מרבית הפארקים ומרכזי הקניות. בין שני חלקי העיר משתרע נהר הדנובה רחב הידיים, כשמערכת של גשרים מחברת ביניהם. הגשר הראשון שנבנה בעיר נחשב גם ליפה שבהם: הגשר התלוי יוצא מכיכר אדם קלארק אל העיר הפנימית של פשט ונודע בשל פסלי האריות שמגולפים עליו.

כיכר אדם קלארק נמצאת למרגלות גבעת המצודה, שנמצאת במרכזה של בודה. כאן נמצאים כמה מהאתרים ההיסטוריים המרתקים של העיר: ארמון המלך, בו הגלריה הלאומית והמוזיאון לתולדות העיר; כנסיית מטיאש ומבצר הדייגים. מכאן תוכלו להשקיף על נופיה המרהיבים של העיר.

נקודת תצפית נוספת בבודה היא גבעת גלרט, המתנשאת לגובה 140 מטרים, ובראשה אנדרטת השחרור. על הגבעה ניצבת גם הסטידלה - מצודה נמוכה, וגם פסלו של הבישוף גלרט. מכאן אפשר להמשיך דרך שער וינה, אל האי מרגרט במרכז הדנובה, בו פארק גדול, שקט ושלי, בתי קפה, בריכות תרמיות ובריכות שחיה, ושפע פעילויות המתרחשות בעיקר בחודשי הקיץ.

אחד המונומנטים המפוארים של העיר - בניין הפרלמנט - נמצא בפשט על גדת הדנובה. יש בו 691 אולמות וחדרים ולא פחות מ-30 חצרות ענק. במקום נערכים סיורים מודרכים, גם בעברית.

לא רחוק משם משתרע מדרחוב ואצי אוצה, מקום נפלא לשוטטות בין חנויות קטנות ויוקרתיות, מסעדות מקומיות ובתי קפה. בקצה המדרחוב שוכן השוק המקורה. זוכני המזון נמצאים בקומה התחתונה, ובעליונה מסעדות ביתיות וחנויות לחפצי אמנות.

עוד רחוב נפלא בפשט הוא אנדראשי, שהוכתר כאתר מורשת לאומית בשל המבנים ששוכנים בו: בניין האופרה, האקדמיה למוזיקה, התאטרות והמוזיאונים. בכיכר הגיבורים השוכנת בחלקו היוקרתי של הרחוב, נמצאת אנדרטת אלף השנים שבראשה המלאך גבריאל. כיכר הגיבורים היא גם השער אל הפארק הלאומי, שהגו הגדול בעיר ומתפרש על פני 1.2 קמ"ר. בעבר הוא שימש כשטח ציד מלכותי והיום יש בו מרחצאות מרפא, גן שעשועים, גן חיות וגם אגם שבקיץ ניתן לשוט בו בסירה ובחורף הופך לזירת החלקה על הקרח.

בפשט נמצא גם את הנקודה היהודית של המסלול שלנו: הרובע היהודי שבו בית הכנסת הגדול ביותר באירופה, עם מקום לכ-3,000 מתפללים. אגב, המוזיאון היהודי, שנמצא סמוך למבנה, היה ביתו של חוזה המדינה, תיאודור הרצל.



{פוקס גורן גלעדי}



SIEMENS

מכשירי השמיעה הטובים בעולם

מדטכניקה אורתופון היא רשת מכוני השמיעה
היחידה שזכתה במרכזי כל קופות החולים!

אין עוד רשת בישראל המאפשרת לחברי כל קופות החולים
גם ליהנות ממכשירי השמיעה הטובים בעולם, וגם לקבל את
הטבת סל הבריאות להם זכאים.

70 סניפים בפריסה ארצית



SIEMENS
תקשיב למומחים

**מדטכניקה
אורתופון**

1-700-700-637 סיסטמס
www.medor.co.il ומדטכניקה אורתופון



כל מי שגר ברעננה יודע



במיקום הכי טוב בשרון - אחוזת בית רעננה

לחיות ברעננה זה לחיות את החיים במיטבם. מקום בו אנשים החליטו שאיכות חיים וסביבה, תרבות חיים ועשייה הם שקובעים את רמת החיים. עם השנים הוכתרה רעננה לעיר היפה ביותר בישראל. רעננה מובילה בכל הקשור לפעילות התרבותית, החינוכית והסביבתית, ומציעה לתושביה שקט ורווחה ותרבות ללא הפסקה. בעיר המיוחדת הזו ממוקמת אחוזת בית המעניקה לדייריה איכויות שמעבר למצופה.



אחוזת בית רעננה. צריך לראות... כדי להאמין

מיקום מרכזי, דירות חדשות וגדולות, נוף עוצר נשימה, מפרט טכני עדכני ועשיר, צוות חלומות אשר מוביל כל פרט פרט, תכנית אורח חיים וכושר, פעילויות מלאות תוכן ועניין, פתרונות סיעודיים מלאים. אחוזת בית מציעה לכל דייר ודיירת שלוש מאות ושישים מעלות של אפשרויות העוטפות כל צורך ועניין.



כל שעליך לעשות הוא להתקשר עימנו. לבוא לביקור, לשבת איתנו לארוחה, לצאת איתנו לסיור בדירות המדהימות, לבחון אפשרות לעבור ולגור באחוזת בית רעננה - היום, בעוד שנה או בעוד עשור.



לקפה ועוגה ולפגישת היכרות צלצלו 9997*

התקשר/י אלינו ונשמח לארחך באחוזת בית רעננה
טלפון 9997* | אתר www.ahuzat-bayit.co.il



ועדת דיור מוגן וניצולי שואה



יהודית ירושלמי-
טריס - יו"ר

טל': 03-9356970 ישיר, או טל': 03-9357115 (מזכירות) להשארת הודעה.
קבלת קהל: בימים א' ו-ד' בין השעות 10.00-12.00 בתיאום מראש.

דיור מוגן

תודה לגמלאים אשר ענו לשאלון שצורף לגיליון הקודם. אנו ניקח בחשבון את הערותיכם.

נוה מונוסון

להלן הודעת היזם על התקדמות הפרויקט:

- 1) הפרויקט נמצא בשלבים האחרונים לקבלת היתר הבנייה - צפוי להתקבל תוך כחודש;
- 2) עבודות התכנון מתקדמות בקצב מהיר. תחילת העבודה צפויה לחודשים מאי-יוני 2013;
- 3) היזם נמצא בשלבים אחרונים לקראת סגירת הסכם עם הבנק ל"ליווי בנקאי".

אחוזת ראשונים

לאחרונה חתמנו על הסכם עם בית דיור, "אחוזת ראשונים" ראשל"צ. ניתן לפנות לגב' **ורדה ניסן** מנהלת שיווק ומכירות בטלפון 03-9626211.

יהודית ירושלמי-טריס
יו"ר ועדת דיור מוגן וניצולי שואה

אמנון סלע
רכז דיור מוגן

ניצולי שואה

תודה לגמלאים שענו לשאלון שפורסם בגיליון הקודם. עם סיום איסוף השאלונים אנו נערוך יום מיצוי זכויות בשיתוף עם פרויקט "לעד" - הסוכנות היהודית. בכוונתנו להזמין את הגמלאים באופן אישי, טלפונית, לפי המספר שנמסר לנו וכן באמצעות פרסום באתר הארגון.

פיצויים למי שחי בתנאי עוצר בתקופת הנאצים

ביהמ"ש העליון ביטל את החלטת ביהמ"ש המחוזי וקבע כי ניצולי שואה ששהו בתנאי עוצר יוכלו לקבל פיצויים מבלי לעמוד בקריטריונים החדשים שיזם משרד האוצר. כ- 5000 ניצולי שואה, רובם מבולגריה ומרומניה, יהיו זכאים מעתה לתבוע פיצויים.

ואלה התנאים שיש לקיימם כדי לזכות בתגמול החודשי:

- 1) תאריך העלייה לישראל של תובע התגמול צריך שיהיה לפני 1 באוקטובר 1953. (מי שעלה ארצה לאחר תאריך זה, אינו יכול לתבוע כיום. אם יחולו שינויים בעניין זה בעתיד - יפורסמו בהרחבה).
 - 2) חיים בתנאי עוצר במקום שבו היה צו של השלטונות לעוצר, המופנה כנגד היהודים.
 - 3) העוצר היה לפחות מספר שעות ביום ונאכף על-ידי השלטונות.
- גם מי שנדחה בעבר מכל סיבה שהיא על-ידי הלשכה לשיקום נכים, ואפילו על-ידי ועדת הערר בבית המשפט, והוא עומד בקריטריונים המפורטים לעיל, יכול לשוב ולהגיש תביעה בגין העוצר.

מענק לניצולי שואה יוצאי הונגריה - תוכנית סיוע כנגד קבלות - החזר כספי

ניצול שואה אשר חי תחת הכיבוש הנאצי במלחמת העולם השנייה בהונגריה וב"הונגריה המוגדלת" ואשר הכנסתו החודשית אינה עולה על 6,650 ₪ ברוטו לחודש, זכאי להשתתף בתוכנית החדשה. המענק מהווה החזר הוצאות למטרות הבאות בלבד: טיפולים רפואיים, ייעוץ רפואי, חוות דעת רפואית שנייה, נסיעות לטיפולים (במונית ו/או באמבולנס), ביקורי רופא, טיפולי שיניים, מכשירי שמיעה, תרופות (למצרפים דו"ח ריכוז תרופות, קדימות בטיפול הבקשה), משקפיים, ציוד רפואי/שיקומי. יש להשתמש בטפסי בקשה עדכניים של שנת 2013. (טפסים משנים קודמות לא יטופלו). אם יתקבלו פניות רבות, מעבר לתקציב המוגבל, שומרת הקרן לעצמה את הזכות לעצור את הגשת הבקשות לסיוע, באופן מיידי. כמו כן הגשת בקשה למענק הונגרי אינה מהווה התחייבות מצד הקרן למתן החזר כספי. הסכום המשוער להחזר הינו עד 3000 ₪.

ביטול קיצוץ שעות סיעוד מהקרן לרווחה

ניצולי שואה המקבלים מביטוח לאומי 150% גמלת סיעוד ויש להם עובד ישראלי, יקבלו שוב 9 שעות שבועיות. (בוטל הקיצוץ).

הערה: המידע האמור לעיל אינו מהווה ייעוץ משפטי. המידע הוא כללי בלבד.

האתר: אביב לניצולי השואה - WWW.AVIVSHOA.CO.IL

בברכה,

יהודית ירושלמי-טריס

יו"ר ועדת דיור מוגן, בתי אבות, סיעוד וניצולי שואה

כשמדובר בסוכרת אין פשרות!



חפשו את תו האגודה

מוצרים המסומנים בתו האגודה נבדקו ועומדים בקריטריונים קפדניים
המתאימים לתזונת ציבור הסוכרתיים.
יש לקרוא את ההתוויות המצורפות לתו.

לפרטים נוספים ולהצטרפות לאגודה הנכם מוזמנים ליצור קשר בטל': 03-9508222 שלוחה 3
עלות חברות באגודה לבני גיל הזהב (מעל 70) - 90 ש"ח לשנה.

ספר המתעד את ההיסטוריה של התעשייה האווירית
לאורך ששים שנותיה, יחולק לכל גמלאי החברה
לקראת ערב ראש השנה - שנת תשע"ד



יצחק דויטש - יו"ר



הספר הופק ע"י מפעל מהות של התעשייה האווירית
והוא סוקר בתמונות ובמלל את תרומתה של התעשייה האווירית ועובדיה במשך
60 שנה, לביסוס ביטחונה וכלכלתה של מדינת ישראל.
פרטים על דרך חלוקת הספר יפורסמו בהמשך.

בברכה
יצחק דויטש
יו"ר ועדת קשרי חוץ



משחל לגמלאי התעשייה האווירית מכל הלב



גמלאים יקרים,

במסגרת הסכם מיוחד שנחתם בין ארגוני התעשייה האווירית לבין שחל רפואת העתיד, אתם מוזמנים להצטרף לשחל במחירים מיוחדים. שירותי הטלרפואה המתקדמים של שחל מעניקים למנוי שקט נפשי ומצילים חיים.

אז אם עדיין לא הצטרפתם אנו מציעים גם לכם לנצל את ההסכם המיוחד ולהצטרף.

לפרטים נוספים ולהצטרפות לשירותי שחל אנא חייגו 054-6622331 למשה שאול

שחל. קשובים היום לפעיונות הלב של המחר.

www.shahal.co.il

* אנא ציינו בעת ההתקשרות כי הנכם גמלאי התעשייה האווירית.

המאורגנים של אגד תיור ונופש

במחירים מיוחדים לגמלאי תעשייה האווירית!



f חפשו אותנו בפייסבוק

איטליה בדגש קולינרי 7 ימים!
 30/06, 22/07 - 7 ימים של מסע קולינרי
 אל חבל אברוצו הכולל 3 סדנאות בישול

€ 1339

Alitalia

אוסטריה הקסומה 7 ימים!
 05/08, 22/07, 01/07, 10/06, 27/05
 זלצבורג - מיכנן - וינה, טיול מובטח, מספר
 המקומות מוגבל.

\$999

Austrian

הודו המיטב 12/15/16 יום, בהרשמה!

\$2039 16 - 17/06 יום, הודו צפונה
\$1949 15 - 18/07 יום, הודו צפונה
\$1949 15 - 01/08 יום, הודו צפונה
\$1699 12 - 05/09 יום, ראש השנה!
\$1699 12 - 17/09 יום, סוכות!

תאילנד - חצי פנסיון 15/16 יום!

\$2299 15 - 18/06 יום, בהרשמה
\$2299 15 - 18/07 יום, מובטח
\$2299 15 - 01/08 יום, מובטח
\$2399 12 - 05/09 יום, מובטח, ראש השנה
\$2399 12 - 17/09 יום, בהרשמה, סוכות!

סין טיולים קצרים!

\$1719 03/06 - בייג'ינג, סוג'ו, שנגחאי
\$1299 12/06 - בייג'ינג הקסומה
\$1739 01/07 - סוג'ו, שנגחאי
\$1819 05/08 - בייג'ינג, סוג'ו, שנגחאי
\$1819 12/08 - בייג'ינג, סוג'ו, שנגחאי

אלאל

סין טיול מקיף כולל הונג קונג מקאו!

\$2799 14 - 27/05 יום, טיול מבטח
\$2899 17 - 02/06 יום, טיול מבטח
\$2849 16 - 10/06 יום, טיול מבטח
\$3029 19 - 24/08 יום, טיול מבטח
\$2999 17 - 04/08 יום, טיול מבטח

אלאל

לברור תאריכים נוספים לחדשי הקיץ ניתן לפנות למרכז הזמנות 3920

אגד תיור ונופש המומחים לטיולים מאורגנים, טיסות סדירות, שכר, חבילות נופש, בתי מלון בחו"ל, השכרת רכב, אשרות ויזות לחו"ל. חברת אגד תיור ונופש מפרסמת מחירים מיוחדים לגמלאי תעשייה האווירית. המחירים היום לגמלאי תעשייה האווירית בלבד בכפוף להצגת תעודת עובד. אין כפל מבצעים. מספר המקומות מוגבל. חברת אגד תיור ונופש רשאית לשנות את מחיר הטיולים מעת לעת ולכלא הודעה מוקדמת/או לביטול המבצע.

ט.ל.ח.

המחירים אינם כוללים אשרת כניסה (ויזה).

אל ציבור העובדים!

שירותי סיעוד באמצעות עובדים זרים למשפחות נזקקות.

אנו שמחים להודיעכם כי הגענו להסדר עם חב' "תשבץ" העוסקת בהבאת עובדים זרים לסייעוד: חולים, קשישים ומוגבלים, הנזקקים לעזרה סיעודית של 24 שעות ביממה. חב' "תשבץ" ממסור לכל מי מעובדי התעשייה האווירית אינפורמציה מלאה על דרכי קבלת רישיון להעסקת עובד זר (כולל אישורים וזכאויות מהביטוח הלאומי או מגורמים אחרים), תנאי העסקת עובד זר (זכויות וחובות) וכדומה.

היעוץ ינתן חינם ללא התחייבות מראש

עובדי התעשייה האווירית אשר יתקשרו עם חב' "תשבץ" יזכו למחיר הנחה, לתנאי תשלום מיוחדים אשר סוכמו עם אגודת עובדי התעשייה האווירית.

מסגרת ההתקשרות תכלול, בדיקת צורכי המטופל בביתו והתאמת העובד הזר לדרישותיו ע"י עובדים סוציאליים. טיפול בהשגת הרישיון להעסקת עובד זר, הזמנת העובד בחו"ל (כולל אישורי משרד הפנים), קליטת העובד בארץ, הדרכתו ומעקב אחרי שירותו.

מסגרת ההתקשרות מעוגנת בהסכמים חוזיים בין המטופל/משפחתו לבין חברת "תשבץ" ובין המטפל (העובד הזר) למטופל/משפחתו.

ההתקשרות עם חברת "תשבץ" הינה על בסיס אישי ואין אגודת עובדי התעשייה האווירית צד להסכם.

משרד ראשי: רח' משה דיין 3 יהוד

טל: 03-6321010 פקס: 03-5368399

אפשרות למענה מיידי



חברת תשבץ

מיומנת ומתמחה

בהבאת עובדים זרים

לחולים קשישים ומוגבלים
 הזקוקים לעזרה סיעודית של
 24 שעות ביממה

העובדים הזרים מגיעים מסרילנקה,
 פיליפינים, בולגריה, אוקראינה,
 מולדובה ועוד...

ועדת ספורט וחוגים



ג'ורג' בורגל - יו"ר

פעילות חוג משוטטים

שם הפעילות ומקומה	תאריך הפעילות	תיאור הפעילות	מחיר למשתתף ותנאי תשלום
סיור בחבל עדולם	יום רביעי 22/05/2013	יציאה מתעש"א לחבל עדולם, ביקור בחורבת עטרי, מצפה משואה, תל עזקה, יקב מנזר דיר רפעת, ארוחת צהריים בהראל (קייטרינג "יערת הדבש")	168 ש"ח לגמלאי בצ'ק לפקודת ארגון גמלאי התעש"א
סיור באזור קיסריה	יום שלישי 04/06/2013	יציאה מתעש"א לקיסריה מוזיאון אומנות הלטינו, טיול ב- דאגה מאנו- מסלול מבוכי המים, טיול בתל קרודופוליס - תל התנינים, וסיור באזור ג'סר אל זרקה. ארוחת צהרים בשדות ים.	168 ש"ח לגמלאי בצ'ק לפקודת ארגון גמלאי התעש"א

פרטים רבים על הפעילויות ניתן לקבל אצל רכז חוג המשוטטים פלד יוחנן בטל' 052-2754813

פעילות חוג הצועדים

צעידה היא פעילות ספורטיבית עממית מהנה ומועילה, משפיעה על מערכות הגוף והנפש, ומפעילה את הגוף בתנועה מאוזנת ובהרמוניות.

להלן פירוט הצעדות המתוכננות לחודשים מאי - נובמבר 2013

שם הצעדה	מועד	יום בשבוע	הגוף המארגן
דרום השרון	18/05/2013	שבת	מ"א דרום השרון
המעיינות	22/09/2013	ראשון (חוג"מ סוכות)	מ"א עמק המעיינות
ירושלים	24/09/2013	שלישי (חוג"מ סוכות)	עיריית ירושלים
מודיעין	16/11/2013	שבת	עיריית מודיעין . מכבי הצעיר
בן-גוריון	יימסר בעת הרשמה		מ"א רמת הנגב

עלות למשתתף 75 ש"ח עד 85 ש"ח, היא תיקבע בהתאם למספר המשתתפים. אנו מקווים שתהיה השתתפות מרבית על מנת שנוכל להוציא את הצעדה אל הפועל.

המעוניינים להשתתף בקביעות בצעדות מתבקשים לפנות ולהירשם אצל רכז הצעדות לוי מנשה בטל' 052-8770840

פעילות חוג הדייג

מלון	תאריך	מחיר לאדם בחדר זוגי	תנאי תשלום	פרטים
נס עמים	23-24/6/2013 ימים ראשון-שני	390 ש"ח ובנוסף ייגבו 10 ש"ח מכל גמלאי ו-20 ש"ח מכל אורח באוטובוס (דמי רישום, וטיפ לנהג)	בכרטיס אשראי או בצ'ק לפקודת "הדקה ה-90"	בית הארחה נס עמים ממוקם בגליל בין עכו לנהרייה. במלון בריכת שחייה, סנוקר, בית קפה. בחדרים מזגן, אמבטיה, טלפון וטלוויזיה

אירוח על בסיס פנסיון מלא וכולל : ארוחת צהריים בהגעה וארוחת ערב ובוקר במלון.
אוטובוס צמוד לדייגים במשך היומיים.
יציאה מחניון התעשייה האווירית בשעה 08.00

יציאה לפעילות מותנית במינימום 45 משתתפים
תיבדק אפשרות ביקור בשוק עכו.

לפרטים נוספים ניתן לפנות לפרטוק פליקס רכז חוג הדייג בטל' נייד 052-2211334

ההרשמה במשרדי הארגון טל' 03-9357115 שלוחה 2 אצל יונה, דקלה, זרינה

בורג'ל ג'ורג'
יו"ר ועדת ספורט וחוגים

יוחנן פלד - רכז חוג המשוטטים
מנשה לוי - רכז הצעדות יו"ר ועדת ספורט וחוגים
פליקס פרטוק - רכז חוג הדייג



ד"ר איתמר - תמרל מספיקלי ומנצח ראשי

הסימפונית הישראלית
ראשון לציון

התזמורת חוגגת

25 שנים
של יצירה

גמלאי התעשייה האווירית,
מנצחים וסולנים מהארץ ומהעולם
הבטיחו את בואם. מה אתכם?

הסדרות

- ◀ הסדרה הסימפונית בראשון לציון
- ◀ הסדרה הסימפונית בתל אביב
- ◀ קאמרי בצהרי שישי
- ◀ מועדון צעיר
- ◀ הרצאות לקראת קונצרט
- ◀ **חדש!** 19:19 - סדרת רסיטלים

הטבות נוספות למנויים

- ◀ **30% הנחה** על מופעי היכל התרבות ראשון לציון ועל מגוון הקונצרטים של התזמורת
- ◀ **חנייה חינם** בהיכל התרבות ראשון לציון
- ◀ כל הרוכש מנוי בסדרה הסימפונית זכאי לקבל את **הסדרה הקאמרית ב-390 ₪ בלבד**
- ◀ כל הרוכש מנוי מאחת הסדרות זכאי לקבל את **19:19 - סדרת רסיטלים ב-295 ₪ בלבד**

סדרה	מחיר רגיל	מחיר לאחר הנחה
ראשון לציון, מוצ"ש - הסדרה הסימפונית 8 קונצרטים + בונוס	₪ 1240	₪ 930
ראשון לציון, ימי חול - הסדרה הסימפונית 8 קונצרטים + בונוס	₪ 1123	₪ 835
ראשון לציון, הסדרה הסימפונית 5 קונצרטים ביציע	₪ 672	₪ 464
תל אביב, הסדרה הסימפונית 7 קונצרטים	₪ 995	₪ 699
ראשון לציון, מועדון צעיר 5 קונצרטים	₪ 296	₪ 243
ראשון לציון, קאמרי בצהרי שישי 8 קונצרטים	₪ 549	₪ 440
ראשון לציון, חדש! 19:19 - סדרת רסיטלים - 5 רסיטלים	₪ 340	₪ 325

ועדת ארגון ונהלים

במהלך הדיונים בוועדה מתגבש הנוסח הסופי והוא מוגש לחברי הוועדה לאישורה בהצבעה של רוב רגיל. הנוהל מועבר לאישור ועד הארגון ולאחר מכן לאשור המועצה.

לאחרונה אושרו הנהלים הבאים:

נוהל ועדת ספורט וחוגים, נהל ועדת קשרי חוץ, נהל ועדת קבילות.

עודכנו הנהלים הבאים:

נוהל ועדת כספים, נהל סדרי עבודה של הוועדה.

מלאכה זאת נעשית ע"י חברי הוועדה:

אורי מחטני, משה תמרי, רפי אפטר, אורי ברק, יהודית ירושלמי-טריס, בנצי נתנזון, צבי קירשנבאום, שולה לונץ.

שאיפתנו לכסות את כל הוועדות בנוהלי עבודה מתאימים.

יוסי וינראוב

יו"ר ועדת ארגון ונהלים

חבריי הגמלאים, חשוב שתדעו מהי ועדת ארגון ונהלים וכיצד היא פועלת בארגוננו. הוועדה מונה 9 חברים כולל יושב ראש הוועדה.



כל חברי הוועדה הנם חברי מועצה וכמה מהם נבחרו גם ליושבי ראש של ועדות שונות.

הוועדה התכנסה במהלך 2012 תשע פעמים כדי לדון בנהלים חדשים, וכן, כדי לעדכן נהלים קיימים.

תהליך הכנת נהל עובר מספר שלבים והוא מעוגן בנוהל ועד ארגון ונהלים.

התהליך נועד להבטיח שהנהל ישרת את הוועדה והארגון ויהיה כלי עבודה בידי הוועדה. קובץ הנחיות של "עשה" ו"אל תעשה".

טיוטת הנהל נכתבת על-ידי יו"ר הוועדה נשואת הנהל, בשיתוף יו"ר ועדת ארגון ונהלים.

הטיוטה מועברת ליו"ר הוועדות שתוכן הנהל משיק או חופף את פעילותן, בכדי לקבל את הערותיהם ואת התייחסותם.

לאחר קבלת הערותיהם של הגורמים הרלוונטיים נעשית פעולת שילוב והתאמה של כל ההתייחסויות, ומתגבשת טיוטה המוגשת לדיון ועדת ארגון ונהלים. בדיונים משתתפים גם חברי ועדת הביקורת.

שנטיב בע"מ SHENTIV LTD.



מרכז רפואי רב תחומי ברפואת שיניים
מהראשונים בארץ בעל ותק של
למעלה מ-50 שנה



• המרכז גדיש וההודר

- מספק מענה רפואי ושיקואי אצל סוגי טיפולי השיניים הקיימים
- ארכיון שלטים ממוחשבים, שלטים בהעמסה מיידיה ועוד
- מאגרה כיורגית פה ולסת ברמה המקצועית והמקדמת ביותר
- אצל הגילאים, באווירה רגועה וביחס חם ואישי
- צוות רופאים מוסמכים ומומחים בעלי שם עולמי
- מעבדת שיניים צמודה למרפאה אנומג המטופלים

הטבה מיוחדת לגימלאי התעשייה האווירית
בדיקה, צילומי רנטגן במקום, ייעוץ ותכנית טיפול **ללא תשלום**
אנו מרפאת הסדר עם כל חברות הביטוח

בנוסף שנטיב בע"מ מפעילה ניידת לטיפול שיניים
לקשישים ורתוקי בית הראשונה מסוגה בארץ ובעולם



1-800-30-30-33

היכל התרבות בת-ים

עונת מנויים 14-2013

חניה חופשית

תרבות באהבה

מערכת הגברה
לכבדי שמיעה



משאלה אחת ימינה - בית לסינ



רומן משפחתי - הקאמרי



אז ב'ראג - בית לסינ

מחיר הנחה למנוי יחיד	מחיר מלא למנוי יחיד	סה"כ מספר מופעים	שם הסדרה
489	724	5+2	5 סדרות תיאטרון באמצע השבוע - שורות 1-15
510	746	5+2	2 סדרות תיאטרון מוצ"ש - שורות 1-15
397	584	5	מנוי כתוח
374	536	5+2	סדרת תיאטרון באמצע השבוע - שורות 16-18
405	589	5+2	סדרת תיאטרון מוצ"ש - שורות 16-18
290	396	6	סדרת מועדון זמר
208	322	3	סדרת "קלאסי בשבילך"
166	228	6	סדרת קולנוע ישראלי (מתקיימת באודיטוריום העירוני)
249	301	5	סדרת תיאטרון לילדים - מנוי מהאגדות - גילאי 3-6
165	165	3	סדרת מנוי קטן גדול לילדים - גילאי 4-7
204	350	4	סדרת תיאטרון לילדים - כמו גדולים - גילאי 7-12

היכל התרבות בת-ים, סמטת אופיר 3, בת-ים • טל. 03-5080031 • פקס. 03-5080049

מייל: hacal2@netvision.net.il • חפשו אותנו ב- 

סיור מועצת הגמלאים בחט' בדק מטוסים

לשימוש כמטוס מטען, מתדלק ו/או נוסעים. מזג האוויר היה נפלא! בהמשך הסיור הגענו למפעל אביזרים ושם סיירו בהדרכתו של **מר רפי ארביב**. בתי מלאכה מבריקים בניקיונם, מערכות תדלוק באוויר של מטוסים ומסוקים, אביזרים הידראוליים, אלקטרוניקה מתקדמת, מתקני ניסוי כמו CACTUS אשר פותחו ויוצרו במפעל. את הסיור חתמנו בארוחת צהריים טעימה ועשירה בחדר אוכל אורחים צפוני. יש לזכור כי בין חברינו הגמלאים כולל חברי המועצה יש שפרשו לפני 15-20 שנה ועבורם הסיור היה מהפכה תודעתית של ממש. סיור זה התקיים בהמשך לסיור שערכו חברי המועצה חודשים מספר קודם לכן במפעל אל"ת.

נכתב ע"י: יוסי וינראוב



מנועי סילון ענקים מפורקים לגורמים קיבלו את פנינו. תהליכי ביקורת קפדניים, בתי"מל מצוחצחים וממוזגים, כל אלה הוצגו בפני חברי מועצת הגמלאים ע"י **מר יוסי קזס** - מנהל מפעל מנועים, בסיור שערכו במפעל בתאריך 27/02/2013. הפעילות המבורכת החלה בשיחת טלפון שלי עם **מר אלי חתם** - סמנכ"ל מנהל חטיבת בדק מטוסים, אשר הבין ותמך בשמירת הקשר בין נציגיהם של גמלאי החברה לבין החטיבה. ביום חמישי 27/02/2013 בשעה 09:30 עלו חברי המועצה על האוטובוס ובליווי **שושי רוט** הממונה על האירוח בחט' בדק הגענו לשער. הטלפונים הניידים נאספו כדי למנוע צילום, ואנו נכנסנו בשערי המפעל לכיוון בניין מטה החטיבה המכונה "הילטון", שם התקבלנו בלבביות רבה ע"י **מר רמי גר אור**, ראש מנהל משאבי אנוש ועל-ידי **מר מאיר כהן**. וכן הוגש לנו כיבוד עשיר.

כמו כן כיבדונו בנוכחותם **מר יוסי קזס** - מנהל מפעל מנועים, **מר יוסי זהר** - סגן מנהל מפעל מטוסים, ו**מר רפי ארביב** - סגן מנהל מפעל אביזרים. עקב שהותו של **מר א' חתם** - מנהל החטיבה, בחו"ל, הציג **מר רמי גר אור** את החטיבה אשר התרחבה מאז זמננו, וכוללת היום את המוסכים שמעבר לכביש (מחנה ישראל). הסיור החל במפעל מנועים ואחר כך עברנו למפעל מטוסים. הוצגו בפנינו: מטוס B767 בשלבי הסבה, שעורר עניין רב, והדגם הראשון של B767 שנמצא בשלבי הסבה לקומבי, כלומר מטוס שניתן



האם קרה לכם פעם ששכחתם?

עמותת מלב"ב* מציעה 10 דרכים יעילות לשיפור הזיכרון. אמנם אין בכוחן למנוע את מחלת האלצהיימר, אך, כפי שהוכח במחקרים שונים בארץ ובעולם, יעילות הן לעיכוב הופעתה, ואף להקלה על החולה במהלכה.

ארוך. מידע שאוחסן בזיכרון לטווח ארוך, קל יותר לשליפה.

6 **חזרה ושינון מידע חדש.** המוח מכין מעין "תדפיס מידע" המסייע בשמירתו ולשליפתו. פגשת אדם בלתי מוכר, חזור על שמו מספר פעמים במהלך שיחתכם. מובטח שבדרך זו תצליח לזכור את שמו גם בעתיד.

7 **חלוקת מידע (מספרים בעיקר) ליחידות קצרות יותר.** במקום טל' מס' 1 700 70 45 33 - 1700704533

8 **שימוש באביזרי עזר.** למשל: טיימר לכיוון משך הבישול הרצוי. כך אפשר להתפנות לעיסוקים אחרים. כמו כן הנחת חפצים במקום גלוי לעין וקבוע. את מפתחות הבית מומלץ להניח/לתלות סמוך לכניסה הראשית.

9 **גירוי חיצוני נוסף לעידוד הזיכרון הוא "הפעלה ע"י ריבוי חושים".** שילוב מספר חושים בביצוע פעולה דורש מהמוח לעצור להתמקד בהתרחשות. כך החוויה נשמרת בזיכרון וניתן לשלפה בנקל.

10 **מומלץ לעצור ולשים לב לפרטים מזהים בסביבה** (צבע מפת השולחן שעליה הנחתם את המפתחות, מספר וצבע השורה שבה החניתם את רכבכם בחניון וכו').

בכל הקשור לזיכרון ולשמירת על רמה קוגניטיבית, יש חשיבות רבה לתירגול. המוח הינו שריר, וככל שרירי הגוף, חיוני לתרגל אותו ולמנוע את ניוונו. חוסר שימוש והעדר תירגול הוא אחד הגורמים לאובדן הזיכרון.

*מלב"ב, הפועלת 31 שנה, מפעילה רשת של 10 מרכזי יום ומועדוני זיכרון בירושלים ובבית שמש, המיועדים לאנשים הסובלים מבעיות זיכרון, חולי דמנציה ואלצהיימר, ומעניקים להם מסגרת מקצועית, חמה ותומכת, שבה הם זוכים למגוון תרופות ייעודיות בתחומים שונים; מלב"ב עד הבית - תוכנית מקצועית לטיפול בית באזור המרכז, השרון, חיפה קריות והצפון; מוקד מלב"ב 109 - אוזן קשבת לבני הגיל השלישי; מרפאת מרחב-מלב"ב בירושלים לאבחון קוגניטיבי; מחלקת מחקר ופיתוח.

קבלת מידע נוסף: בדוא"ל melabev1@gmail.com
באתר: www.melabev.org ובטל': 1-700-70-4533

עם העלייה בתוחלת החיים בחברה המודרנית, החשש המטריד ביותר, הוא לגבי הופעתן של מחלות הדמנציה והאלצהיימר. יש המבקשים מקרוביהם: "אם חס וחלילה אפתח אלצהיימר, תירו בי!".

הסיסמא של מלב"ב: "זכור, גם אתה עלול לשכוח". איש אינו חסין מפני אלצהיימר וממחלות דומות. טרם נמצאו תרופה או חיסון למניעת המחלה, אך יש מספר דרכי התנהלות בדוקות לשמירה על זיכרון תקין בגיל המבוגר. הדרכים אפקטיביות להכשרת המוח לזכור ולשמר מידע, קלות ליישום וטובות לבריאות הכללית של החולה:

1 **פעילות ספורטיבית,** כגון: הליכה, ריקוד, או שחייה, מומלצת בכל גיל. מעבר לתרומתה לבריאות הכללית, היא משפרת את זרימת הדם למוח מייעלת את תפקודו, ובכך תורמת לשיפור הזיכרון.

2 **תזונה בריאה,** הוכחה אף היא כמשפרת את רמת הזיכרון. תזונה בריאה כוללת בעיקר מגוון ירקות עליים שונים, פירות יער, ויטמינים מקבוצת B ועוד, בנוסף לשומנים בלתי רוויים, כגון שמן זית ואומגה 3.

3 **טיפול רפואי.** מצב גופני או נפשי משפיע על תפקוד הזיכרון. לכן, חשוב לטפל כראוי בכל בעייה רפואית. מצבים של דיכאון, לחץ דם גבוה, סוכרת, עודף כולסטרול, דלקות שונות וכו' משפיעים על התפקוד הקוגניטיבי.

ההמלצות לעיל כלליות וטובות לשמירה על תפקוד קוגניטיבי מרבי. אם למרות זאת, מתחילים לשכוח דברים בסיסיים ביותר, אם נדרשים למאמצים רבים כדי להיזכר, הפעולות הבאות תסייענה לכם:

4 **שימוש בטכניקות הדמיה ואסוציאציה.** בדרך זו המוח "מצלם" מעין תמונה של מיקום ההתרחשות, ומסתייע בה בעת הצורך. קל יותר לזכור תמונה בעלת משמעות מאשר עובדה סתמית.

5 **התמקדות בת 8 שניות במה שרוצים לזכור,** משפרת את "שריר הזיכרון". "תיוון" המסייע להעברת מידע מהזיכרון לטווח קצר לזיכרון לטווח

**גורדון טורס: מומחים בשיט נהרות
הטבה מדהימה למקדימים להרשם!**



מבצע לגמלאי התעשייה האווירית:

מחיר מיוחד!
למזמינים עד ה-31 במאי

מבצעי אפריל/מאי

נרשמים לאחד המסלולים הנבחרים של AmaWaterways עד ה-31.5.13 ומקבלים או נוסע אחד חינם או טיסה ושדרוג לקטגוריה גבוהה יותר במתנה! על אחד מהמסלולים הבאים:

נוסע שני חינם!	תאריכי יציאה: 9.7	2,899\$ החל מ-	הדורו הקסום מפורטו לפורטו
טיסה ושדרוג מתנה!	תאריכי יציאה: 22.11, 15.11	2,399\$ החל מ-	הריין הקסום מאמסטרדם לבזל
טיסה ושדרוג מתנה!	תאריכי יציאה: 19.7, 5.7 16.8, 9.8	3,199\$ החל מ-	קסמי פריס ונורמנדי מפריס לפריס
שדרוג מתנה!	תאריכי יציאה: 27.5	2,899\$ החל מ-	מסע אל הים השחור מבודפשט לרוסה
טיסה ושדרוג מתנה!	תאריכי יציאה: 11.11, 9.11 18.11, 16.11	2,399\$ החל מ-	הדנובה הרומנטית מווילסהופן לבודפשט

• המחיר לאדם בחדר זוגי • מבצע נוסע שני חינם הינו על מחיר השייט בלבד, ואינו כולל טיסות, העברות, מסים ומלונות במידה ומזמינים המחירים אינם כוללים מיסי נמל והעברות • טיסה בעלות של עד 600\$ לנוסע • השדרוג אינו כולל את הסוויטות.



לפרטים והזמנות חייגו עכשיו:
03-7659000
www.GORDON-TOURS.co.il

תחרות צילומים



מקום ראשון - "שקיעה בחוף אשדוד"



מקום שני - "דאה שחורת כתף"



מקום שלישי - "נוף באגם בסרי לנקה"

בגמלאון הקודם הכרזנו על פתיחתה של תחרות צילומים, לצלמים חובבים חברי הארגון. ביקשנו לשלוח אלינו צילומים, ואכן שמחנו להיווכח שההיענות גדולה וצילומים רבים נשלחו אלינו.

ועדת השופטים התכנסה, בחנה את כל התמונות שרובן יפות ומיוחדות, והתקשתה להחליט אילו מהן עולות ביופיין על האחרות. לאחר לבטים נבחרו שלוש התמונות "המוצחות".

למקום הראשון נבחר צילומו של יוחנן פלד מיבנה "שקיעה בחוף אשדוד" שצולם באוגוסט 2011;

למקום השני נבחר צילומו של צביקה להב מחולון "דאה שחורת כתף" שצולם באגמון החולה בדצמבר 2011.

למקום השלישי נבחר צילומו של יעקב מנוחין "נוף באגם בסרילנקה" שצולם בנובמבר 2010.

שלושת הזוכים יוזמנו לארגון לשם קבלת תעודות הוקרה.

תחרות הצילומים נמשכת. חברי הארגון מוזמנים לשלוח צילומים שצולמו על-ידם, לכל צילום יש לצרף, בדף נפרד, פרטים על הצילום ואת פרטי הצלם כולל מס' ת"ז וטלפון. אסור שיהיו פרטים כלשהם על גבי הצילום, למעט שם התמונה. כל משתתף בתחרות רשאי לשלוח עד שני צילומים.

הצילומים שיזכו במרב הנקודות יפורסמו בגמלאון. הזוכים יוזמנו למפגש בארגון לשם קבלת תעודות הוקרה. הארגון יהא רשאי להשתמש בצילומים שהתקבלו.

את הצילומים יש לשלוח אל **פליקס פרטוק** לכתובת ffertouk@iai.co.il עד לתאריך 30/6/2013 למידע נוסף ניתן לפנות אל **פליקס** בטלפון 052-2211334.

בברכה
הלל גולן

חברים כותבים

הטיולים שלנו במסגרת חוג המשוטטים

הטיול לכרמל

בשבת בבוקר, במזג אוויר קריר, יצאנו לכיוון אזור הכרמל. בהגיענו טיפסנו על המורדות המערביים של ההר ומתחתנו התגלה הנוף הנהדר של מישור החוף. ההר באזור שבו טיילנו משופע בעצים, בצמחייה מרובה ובשפע של פרחים. הרגשה נהדרת של רוגע עטפה אותנו.

השביל שבו הלכנו טיפס וטיפס ואנחנו איתו. מסביבנו רוכבי אופניים רבים שמילאו את השביל. בהמשך הגענו לאחת הפסגות ומשם צפינו בנוף המדהים של אזור כרם מהר"ל. בדרכנו חזרה ירדנו מהפסגה, מיהרנו אל הים הסוער, ליהנות ממראהו.



צעדת השריון בלטרון

האביב והפסח גורמים לנו לצאת ולטייל במרחבי ארצנו היפה. יצאנו בעקבות לוחמים לצעדת השריון בלטרון. בפתיחה הסתובבנו באתר השריון וראינו את השריונים של אז ושל היום. ביקרנו במוזיאון השריון. במוזיאון המרשים מסופר על חיל השריון ומתואר על פרטיו כיבוש לטרון וסביבתו, במלחמה. יצאנו לדרך במזג אוויר נהדר. הגשם שירד השנה בשפע גרם לכול להוריק ולפרוח. לאורך המסלול היו פרושות עמדות שבהן ניתן לנו הסבר על מורשת הקרב של חטיבות השריון. והעיקר: הנוף, הכרמים, הפריחה המהממת, ומגד השתקנים שבקרבת מקום, גרמו לנו הנאה צרופה. כאשר הגענו לסוף המסלול שבעים מהנוף, אף הספקנו לראות את התערוכה של רכבי האספנים ממועדון ה-5.



כל העולם במה ובני אדם שחקניה,
הם יוצאים ממנה ונכנסים אליה
ואיש איש
בזמנו משחק תפקיד אחר.

(ויליאם שקספיר)

כתב: יוחנן פלד

גמלאון

יש לי יום יום חג, יש לי חג יום יום, יש לי יום יום חג, הללויה!

כתבה המשוררת

כי הרי אביב כעת,
כי הרי אביב כעת!
ונמשיך לקוות שישקוט העולם,
שאדם לאדם ידחה את הדם,
שנפסיק ריב ושנאה ואיבה,
כי החיים יפים כל כך -
וזהו בקצרה - "שם המשחק!"
ונזכה לשוב, ושוב לשמוח,
עם כולכם בזו הרוח
עוד הרבה שנים טובות
בבריאות והנאות - לו יהי!!
ונוסיף איחולים וברכות
לכולנו - כי החיים הרי יפים
כל כך....
כי החיים הרי יפים כל כך!!

מאחלת בראש מורם ומכל הלב
בריאות ואריכות ימים

מלכה גרציאני, יהוד

לנו - אנשי התעשייה האווירית
אין יום יום חג -
ועל כן זה הזמן לברך בחום,
את עובדי וגמלאי המקום!
ועל אף הכאב והטורח,
כל בוקר האור שוב זורח,
ונזכור שגם מחר
יבקע השחר במזרח.
ושוב נלך למכולת,
ושוב נקנה קצת סולת,
ונחבק את הבן והנכד,
ונחוש לפעמים קצת חסד.
ונתפלל שלא ניפול לנטל,
שלא נדע שכול ואבל,
שנביט על עץ מלבלב בשדרה
ועל שפעת פרחים בערוגות הגנה,

פינת הלשון העברית

חידושי לשון

הידעת?

רפרודוקציה תיקרא בעברית שעתוק (shaatuk). העתק מכאני של יצירת אמנות מקורית.

אמור מעתה:

יש בידי אוסף של שעתוקים מיצירותיהם של גדולי הציירים. או: קשה להבחין בין שעתוק טוב לבין מקורו.

תיקוני לשון

יש האומרים מקרר (makrer) במחשבה מוטעית שדינו של הארון לקירור מזון כדינם של מכשירים אחרים כמו מגהץ (maghetz) או מחשב (machshev) ולא היא.
ארון זה מכונה כפי פעולתו: מקרר (mekarer) כמו המאוורר שמאוורר, והמקפיא שמקפיא.

”העוז והחסד”

לזיכרונות יוסף קומם, אבי המשפחה ואחיו, נוספות גם עדויות של בני משפחה ואישים אחרים ותעודות, המגבירים ומעצימים את אפקט הפוליפוניה.

”הזיכרונות המובאים בספר, הם בגדר מסמך מדהים-ספרותי, היסטורי וביוגראפי. הזיכרונות שלפנינו מציבים חטיבה ממואריסטית מיוחדת מאוד, גם במסגרת הכללית המדהימה הזאת של סיפורים מימי השואה.” מובאת כאן גם התבוננותו של המחבר על אירועים לאחר ששים וחמש שנים, מבעד לעדשת הזמן, בעיניים של אדם מבוגר ובעל ניסיון, המסיק מסקנות, שחלקן אף מנתצות מוסמכות.

הספר יצא בהוצאת כרמל, ירושלים, בדצמבר 2012 (292 עמ' + 20 דפי תצלומים ותעודות). ניתן לצפות בעטיפה ולקרוא את המבוא באתר:

www.carmelph.org.il

ניתן לרכוש את הספר אצל המחבר, טל' 03-5344544, בחנויות ספרים ודרך האינטרנט בכתובת

jkomem@bezeqint.net

ספרו של יוסף קומם, חבר בארגונו, מוותיקי מבת והנדסה, מתאר מסעות בהולים ממעמקי האופל (הישרדות משפחה גרעינית שלמה בשואה), אל האור (עלייה לארץ והקמת המדינה) בשנים 1936-1950 ומעבר להן.

מתוך המבוא לספר, שנכתב ע”י פרופ’ גבריאל מוקד, מתומצת בין היתר:

הספר הוא סאגה משפחתית של תולדות המשפחה המורחבת וקהילת קאליש בפולין, משלהי המאה ה-19. יוסף קומם בן למשפחת תעשייני וילונות תחרה, מעביר לנו מסכת ספרותית מרתקת ויוצאת דופן של התרחשויות ומצבים אנושיים, זיכרונות ועדויות של אירועים מדהימים מימי השואה, אך גם סיפור של עלייה טרם ההחלטה על הקמת המדינה, מלחמת הקוממיות והתערות בארץ.

בין גיבורי הסיפור מתבלט אביו של המחבר: איש חירש אך מחונן, עתיר עוצמות נפשיות, מקצוען בתחום המכאני המוציא את פרנסתו מתוך לוע הארי הנאצי במסווה ”ארי” ומביא יחד עם אשתו השומעת להצלת משפחתם הגרעינית.

שולמית לונץ

ההצלחה תחילתה ברצון להצליח

אם חשבת שניצחת, אכן ניצחת!
אם חשבת כי אינך מעז, לא תפעל...
אם חשבת שהיית רוצה לנצח,
אך אינך יכול, לא תנצח...
אם חשבת כי תפסיד, כבר הפסדת...

וזאת כי בעולם תלמד
כי ההצלחה מתחילה מרצונו של האדם,
כי הרבה מרוצים נכשלו לפני תחילתם,
והרבה פחדנים נכנעו לפני שהתחילו להיאבק.

תחשוב גדולות ומעשיך יגדלו
תחשוב קטנות - ותיסוג...
תחשוב שאתה יכול - ותוכל!

אם חשבת שאתה ניחן, אכן ניחנת!
עליך לחשוב טוב כדי להעלות,
עליך לבטוח בעצמך כדי להצטרף למנוצחים.

במאבק על החיים לא תמיד ינצח
האדם החזק או הזריז,
משום שבמאורח או במוקדם
מונצח המאמין, כי כוחו לנצח!

רודיארד קיפלינג

תשבץ קוד מס' 19

מאת: אבי רובינשטיין

פתרתם את כל התשבץ?

מלאו את האותיות במלבן לפי האותיות המסומנות בתשבץ

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

שלחו את המילה פתרתני, רווח, המילה שיצאה ותוכלו לזכות בפרס

7	6	5		4	3	2		1
		9				8		
						B		C
		13		12			11	10
	E							
	17		16		15			14
		21		20		19		18
	26		25		24		23	22
31	30			29			28	27
A			D		33			32

פתרון תשבץ מס' 18:

א	ר	ג	מ	ו
---	---	---	---	---

בהגלה שנערכה בקרב פותרי תשבץ מס' 18

זכה מר **צבי בן ארי**

וקיבל את הספר "השמים הם הגבול"

שכתב **אל שווימר** ז"ל, מקים התעשייה האווירית

את הפתרונות יש לשלוח לוועדת הגמלאון במשרדי הארגון

עד לתאריך 15/06/2013 ולציין על המעטפה **פתרון תשבץ מס' 19**.

בין הפותרים נכונה תיערך הגרלה לקבלת הפרס.

מאזן

- נקבים
- מין רכב המיועד לדרכים
- משובשות
- צבר
- אפיק תקשורת
- גבעות חול
- הוציאו מהמים
- שסתום, בקר
- סטנדרד
- רשע, אכזר
- מילת זירוז
- הבעה נפשית, סנטימנט
- קו הפרדה
- זבל כימי
- כף להגשת מרק
- כמות כוללת
- חרג מהמוסכם
- מעטה תפילה

מאונך

- סוג של לטאה
- תחום ראייה
- יעניק מחסה
- אוטוריטה, סמכות
- יחידת משקל
- גילוי-לב
- חבולה, פגועה
- יחזור לאחור
- פנצ'ר
- מול
- רפש
- שמח, מלא חדווה
- פלטפורמה
- אוסף
- מעשה פלאים
- מחוספס
- גבעה, סוללה
- בלי יוצא מן הכלל

דיור מוגן ללא פיקדון ב-4,950 ₪ לחודש

אזינוס



אחוזת יָרְעִים הדור הבא של הדיור המוגן

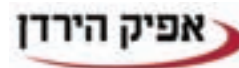
- דמי שכירות חודשיים בלבד ללא צורך בפיקדון • מתחם פרטי ומאובטח
- פעילות תרבותית • קהילה חברתית פעילה • מיקום עם נגישות גבוהה
- דירות סטודיו מרווחות ודירות 2 חדרים + מרפסת שמש בכל דירה • שטחים
- ירוקים • סטנדרט בנייה מתקדם • שירותי עזרה ראשונה 24 שעות ביממה



ההדמיה להמחשה בלבד



לפרטים נוספים חייגו:
***2140**



רח' הכרמל 1 פינת טיטלבאום, רמלה. טל': 08-9105069, פקס: 08-9165066 | דוא"ל: sales@h-reaim.com



ארגון הגמלאים מרכין ראש לזכרם נפרדו מאתנו



שם פרטי	שם משפחה	תאריך פטירה	עיר	מפעל
ציפורה	קרני	16/12/2012 ג' בטבת תשע"ג	תל אביב-יפו	מטה חט' אזרחית
שמעון	איכט	19/12/2012 ו' בטבת תשע"ג	רחובות	מלמ
חוותי	כהן	12/01/2013 א' בשבט תשע"ג	אשדוד	אלתא
הנריך	אפלבוים	12/01/2013 א' בשבט תשע"ג	באר שבע	רמתא
משה	צור	16/01/2013 ה' בשבט תשע"ג	תל אביב-יפו	מפעל מטוסים
משה	סטבון	16/01/2013 ה' בשבט תשע"ג	לוד	מטה חט' אזרחית
איליה	בכר	16/01/2013 ה' בשבט תשע"ג	גבעתיים	מטוסי מנהלים
מרטין	קיצלס	18/01/2013 ז' בשבט תשע"ג	ירושלים	להב
יעקב	משה	21/01/2013 י' בשבט תשע"ג	בת ים	מכלולים תעופתיים
אבי	שגב	26/01/2013 ט"ז בשבט תשע"ג	כפר סבא	מטוסי מנהלים
נתנאל	ליפשיץ	29/01/2013 י"ח בשבט תשע"ג	גבעתיים	מרכז הנדסה
שלום	חסר	31/01/2013 כ' בשבט תשע"ג	נתניה	מפעל מטוסים
דוד	נהרי	31/01/2013 כ' בשבט תשע"ג	קרית אונו	שירותיים תעשייתיים
דן	לזר	02/02/2013 כ"ב בשבט תשע"ג	גדרה	מטה החברה
הרמן	שמושקוביץ	02/02/2013 כ"ב בשבט תשע"ג	רמת גן	מבת
נתן	יחיאל	10/02/2013 ל' בשבט תשע"ג	גני תקווה	אלתא
אליעזר	דניאל	10/02/2013 ל' בשבט תשע"ג	באר שבע	רמתא
אלקנה	אינהורן	11/02/2013 א' באדר תשע"ג	רמת אפעל	מפעל מטוסים
איזיציל	לופסקו	17/02/2013 ז' באדר תשע"ג	תל אביב-יפו	מפעל אביזרים
סימון	יוחאי	19/02/2013 ט' באדר תשע"ג	ירושלים	מטה חט' בדק מטוסים

ישראל	קומדי	19/02/2013 ט' באדר תשע"ג	הרצליה	להב
פנחס	אהלי	22/02/2013 י"ב באדר תשע"ג	לוד	מטוסי מנהלים
אורי	ורד	28/02/2013 י"ח באדר תשע"ג	גבעת שמואל	מרכז הנדסה
יצחק	זלצמן	05/03/2013 כ"ג באדר תשע"ג	ראשון לציון	מטה חט' מטח
אהרון	פרידמן	07/03/2013 כ"ה באדר תשע"ג	כפר סבא	מכלולים תעופתיים
שמעון	בן שמעון	08/03/2013 כ"ו באדר תשע"ג	באר שבע	רמתא
אלברט	אלפסי	15/03/2013 ד' בניסן תשע"ג	באר שבע	רמתא
אברהם	עקירב	21/03/2013 י' בניסן תשע"ג	רמת גן	מטה חט' אזרחית
יוסף	שיריזלי	22/03/2013 י"א בניסן תשע"ג	ראשון לציון	מטוסי מנהלים
ויקטור	חזז	24/03/2013 י"ג בניסן תשע"ג	תל אביב-יפו	טכנולוגיות ייצור
נחום	אברהמי	26/03/2013 ט"ז בניסן תשע"ג	תל אביב-יפו	מכלולים תעופתיים
אמנון	ישי	28/03/2013 י"ז בניסן תשע"ג	חדרה	להב
דוד	אמויאל	29/03/2013 י"ח בניסן תשע"ג	גבעתיים	מטה חט' בדק מטוסים
פרוספר	דדון	07/04/2013 כ"ז בניסן תשע"ג	פתח תקווה	מפעל מטוסים
שמעון	צדוק	08/04/2013 כ"ח בניסן תשע"ג	גבעתיים	מבת
גדעון	בן עמי	10/04/2013 ל' בניסן תשע"ג	לוד	מפעל מנועים
פאדי	נוימן	13/04/2013 ג' באייר תשע"ג	מודיעין	מטה החברה

תנחומים למשפחות



מרכז רפואי פוגש מתחם קניות וכלי



תוכנית "אורח חיים בריא" פוגשת סדנאות להגשמת חלומות



מועדון בריאות וכושר פוגש קהילה תומכת ו"קבוצות חברותא"



רפואה משלימה פוגשת אירועי תרבות וטיולי חוויה



בריאות ואושר נפגשים באחוזת ראשונים

מרכז רפואי צמוד - כל קופות החולים, רופאים מומחים, מעבדות, מכון רנטגן, מכון שמיעה ועוד. **רפואה משלימה** - פיזיותרפיה, עיסויים, הומאופתיה, דיקור ועוד. **אגף לטיפול אישי** - מחלקה סיעודית, מחלקה לתשושי נפש, פרייבט קייר לטיפול סיעודי אישי - 5 כוכבים. **בית מרקחת**, תוכנית "אורח חיים בריא" - תוכנית מותאמת הכוללת מעקב רפואי, ליווי תזונתי ופעילות ספורטיבית בפיקוח מקצועי. **כיסוי סיעודי** - כיסוי סיעודי ללא עלות נוספת GoldenCare. **תחנת נטלי**.

הגשמת חלומות במסגרת סדנאות ייחודיות. **הגשמה עצמית** בקהילה תומכת, "קבוצות חברותא". **חיזוק הקשר המשפחתי** בעידן הטכנולוגי המתקדם. **מגוון חוגים ופעילויות תרבות**, חוגי יצירה ואומנות. **מתחם ספורטקייר** הכולל בריכת שחייה, ג'קוזי, סאונה וחדר כושר. **טיולי חוויה מרתקים**, **מרכז קניות**, בנק, דואר, סופרמרקט, חנויות, בית קפה ועוד, **מיקום מעולה** בשכונה איכותית במערב ראשל"צ וסמיכות למתחם הקניונים הבייליים והסינמה סיטי.

Nimrod 052-4800620



הנחשול 30, נווה ים, ראשון לציון

a-rubi.co.il

חצים לפגוש את הבריאות והאושר שלכם? התקשרו

***3616**

אחוזת רובינשטיין

רשת הדיור המוגן הפרטית המובילה בישראל

בלעדי לגמלאי תע"א
10% הנחה
על הפיקדון
לכל סוגי הדירות הדירות