

גמלאון

דו-ירחון לגמלאי התעשייה האווירית

גיליון 93
דצמ' 2012



הארגון הארצי של גמלאי התעשייה האווירית

לראשונה בישראל ניתוח קטרקט בלייזר

הדרך המדויקת והבטוחה ביותר לזקוקים להסרת קטרקט



שיטה ניתוחית זו מיושמת באופן בלעדי ב"עתידים מדיקל סנטר" בתל-אביב

מאת: שירלי גונסר

"מחלת הקטרקט (ירוד) המתפתחת לאחר גיל 55 ושכיחה מאד לאחר גיל 65, היא מחלת עיניים הדרגתית שמתבטאת בטשטוש הראייה עקב עכירות בעדשת העין הטבעית, שהיא האחראית על מיקוד האור החודר דרך האישון על גבי הרשתית. כאשר העדשה עכורה, היא משבשת את המעבר התקין של קרני האור אל תוך העין וכך למעשה גורמת לטשטוש הראייה באופן הדרגתי והחולה חווה מעין ראיית "עננים" ולכן נלווים רגישות לאור וקושי בראיית לילה. קטרקט מתפתח בדרך כלל בשתי העיניים אך לא באותה דרגת חומרה. לכן אנו נוהגים לנתח ראשית את העין במצב הפחות טוב, על מנת שהמנוחה יוכל לתפקד בצורה טובה גם לאחר הניתוח. אנו מנתחים רק בשלב שבו הקטרקט גורם לפגיעה בחדות או באיכות הראייה. סימנים אופייניים להתפתחות קטרקט הם:

שינוי פתאומי במספר המשקפיים בעיקר נטייה לקוצר ראייה, סנוורים בלילה ובאור חזק, ראייה כפולה ופגיעה בניגודיות בין צבעים. למרות שברוב המקרים המטופלים מבוגרים, לעיתים גם צעירים סובלים מקטרקט בעקבות חבלה בעיניים או טיפול תרופתי וכן ישנם ניתוחים הסובלים מקטרקט מולד ויש לנתחם בהקדם על מנת שראייתם ותפתח באופן תקין.

הטיפול בקטרקט

"הטיפול בקטרקט הינו נפוץ מאד ורק בישראל מבוצעים מדי שנה יותר מ-50,000 ניתוחי קטרקט. הטיפול כולל ניתוח קצר יחסית, במסגרתו מסירים את עדשת העין העכורה ובמקומה משתילים עדשה מלאכותית שקופה וצלולה, שנשארת בעין לצמיתות", מסביר ד"ר שמואל לוינגר, מומחה רפרקציה, קטרקט וקרנית, מייסד רשת המרכזים הרפואיים "עיניים".

"עתידים מדיקל סנטר" מקבוצת "עיניים" מבוצע בראשונה בישראל, ניתוח קטרקט באמצעות מכשיר הלייזר המתקדם ביותר LenSx. בעזרת מערכת זו, מבצע המנתח את השלבים הראשונים של ניתוח הקטרקט באמצעות קרן לייזר, כולל פתיחת קופסית העדשה בפירוק העדשה. כמו כן המכשיר מאפשר למנתח ליצור את פתחי הכניסה בקרנית בדיוק רב ביותר, בהתאם לקימור הקרנית. המשך הניתוח מבוצע בחדר ניתוח רגיל בצורה מדויקת ובטוחה הרבה יותר. לדבריו, "ניתוח קטרקט מבוצע בהדרמה מקומית באמצעות הזלפת טיפות אלוהם לעין והמטופל אינו חש בכאב. דרך פתח זעיר שיוצרים בקרנית בעזרת קרן הלייזר, מכניסים מכשיר אולטרה סאונד מתוחכם, המפרק את העדשה באמצעות גלים על קוליים (פאקו אמולסיפיקציה). בו בזמן, המכשיר שואב דרך אותו הפתח את הפירוורים שנוצרו. לאחר מכן מוחדרת העדשה הנתון-עינית כאשר היא מקופלת והיא נפרשת בתוך העין למלוא גודלה וממלאה את החלל שנוצר."

"ד"ר עמי הירש, מומחה רפרקציה, קטרקט וקרנית, המנהל הרפואי של "עתידים מדיקל סנטר" ו"עיניים" מסביר כי "מערכת ה-LenSx מאפשרת להעלות את דרגת הבטיחות ויתרונותיה רבים:

- מאפשרת דיוק מרבי ביצירת הפתח בקופסית העדשה.

- מאפשרת למנתח ליצור את פתחי הכניסה בקרנית בדיוק רב ביותר, בהתאם לקימור הקרנית.
- דרגת בטיחות גבוהה ביותר לניתוח הקטרקט.
- מאפשרת לבצע ניתוח משולב הכולל: הסרת קטרקט, תיקון תשבורת הראייה (המספר) ותיקון אסטיגמציה (צילינדר).
- פירוק העדשה מבוצע בקלות, תוך הפחתה משמעותית בפגיעה בתאי האנדותרל שבקרנית, לכן קטן הסיכון להתפתחות בצקת בקרנית לאחר הניתוח.
- פחות סיבוכים במקרים של ניתוחי קטרקט מורכבים בשל השלבים המבוצעים בלייזר."



ניתוח קצר והחלמה מהירה

ד"ר אורי מלר מנתח בכיר במרכזים הרפואיים "קפלן", "עיניים" ו"עתידים מדיקל סנטר", מומחה רפרקציה קטרקט וקרנית: "ניתוח קטרקט בלייזר נמשך כרבע שעה לעין ולאחר מנוחה של כשעה משוחרר המנוחה למנוחה בביתו. את העין הנייחה מנותחים כעבור שבועיים עד חודש ימים. הניתוח מבוצע בהדרמה מקומית באמצעות הזלפת טיפות אלוהם לעיניים, למרות זאת מכיוון שבדרך כלל המטופלים חצו את גיל ה-60, במהלך הניתוח נמצא רופא מרדים והמטופל מחובר למכשור לניטור קצב הלב. מכיוון שהניתוח מבוצע בלייזר ואין תפרים, כבר למחרת ניתן לחזור לפעילות רגילה, לרבות עבודה מול מחשב ונהיגה, למעט ההגבלות הבאות:

- אין לשחות בים ובבריכה למשך חודש.
- אין לאכר את העיניים למשך שבועיים.
- אין להרטיב את העין או לחפוף את השיער למשך 3 ימים.
- יש להימנע מפעילות ספורטיבית למשך מספר ימים.
- יש להימנע מהרמת משאות כבדים.
- חשוב להזליף טיפות אנטיביוטיקה וסטרואידים למשך הזמן שייקבע ע"י המנתח ועל פי המרשם ולהגייע למעקב אצל הרופא המנתח."

הניתוח בהסדר עם חברות הביטוח

פרטים נוספים ב"עתידים מדיקל סנטר" הנושבת 2 רמת החייל, תל-אביב
טל 03-5254555 | www.atmc.co.il

יעוץ לניתוח קטרקט בלייזר-ללא תשלום

העדשות המתקדמות לניתוחי קטרקט

ד"ר אליה לוינגר מנתח בכיר במרכזים הרפואיים "איכילוב", "עיניים" ו"עתידים מדיקל סנטר", מומחה רפרקציה קטרקט וקרנית: **"ב"עתידים מדיקל סנטר",** נעשה שימוש בעדשות מהדור החדש לניתוחי קטרקט, אשר גודלן והמספר מותאמים לעיני המנוחה. בין השאר ניתן לבחור בעדשות מולטי-פוקאליות המאפשרות מיקוד לכל טווחי הראייה:

לרחוק (נהיגה), לקרוב (קריאה) ולטווח הביניים (עבודה מול מחשב). במקרים בהם נשאר מספר קטן או צילינדר (אסטיגמציה) לאחר השתלת העדשה, ניתן לבצע ניתוח משלים באמצעות לייזר להסרת משקפיים, כך שלאחר הניתוח המטופל לא יזדקק למשקפיים. התאמת העדשה נעשית לפי צרכי המנוחה ובהתאם לעיסוקו, כך לדוגמה לאיש מחשבים, נהג מוניית או סופר סת"ם, נתאים לכל אחד מהם עדשה שונה היות שצרכיהם בעבודה שונים. בעבור מטופלים הסובלים במקביל גם מבעיה של אסטיגמציה (צילינדר), אנו ממליצים על השתלת עדשה טורית - TORIC IOL המאפשרת תיקון אסטיגמציה בצורה נוחה יותר למטופל, עם שעורי הצלחה גבוהים יותר. עדשה זו מקנה לחולה ראייה משופרת למרחק ללא תלות במשקפיים."

"מחיר הוא מה שאתה משלם.
ערך הוא מה שאתה מקבל"

וורן באפט

רבע דונם ברבע מחיר



קנו היום רבע דונם ב-70,000 ש"ח
בעתיד דונם מופשר יהיה שווה
כ-3,000,000 ש"ח

- קרקע פרטית בפרדס חנה - כרכור ■ הסכם שיתוף
- סמוך לפארק העסקים קיסריה ■ ליווי עד להפשרה
- אפשרות מימון של עד 100,000 ₪

נדל"ן נדל"ן

יזום ושיווק פרויקטים בע"מ

רוטשילד 60 ראשון-לציון. טל' 1-700-077-028, 077-5040071.
פקס 077-7006517. www.nadlan-nadlan.co.il

"הגב כואב? הברכיים עושות בעיות?
עם בי-קיור לייזר אני מנצח את הכאב, בבית שלי"
מיקי ברקוביץ



מבצע בלעדי
לגימלאי התעשייה
האווירית

בתוקף עד 16.12.12

בי-קיור לייזר

מכשיר רפואי המסייע בטיפול בבעיות כאב ואורתופדיה, אצלך בבית!

עשרות אלפי מטופלים ברחבי הארץ כבר גילו את הטיפול הבריא - טבעי ולא פולשני, בטוח ונוח לשימוש לכל המשפחה.
בי-קיור לייזר מסייע בפתרון כאבי גב, כאבי ברכיים, בעיות כאב כרוניות, כאבים הנובעים משחיקה בגיל מבוגר ופציעות ספורט.
בי-קיור לייזר נמצא בשימוש בבתי החולים איכילוב, הדסה, רמב"ם ושיבא.



B-CURE[®]
LASER

לנצח את הכאב, אצלי בבית.



לייעוץ, פרטים נוספים ולרכישה
חייגו עכשיו: *3414

להשיג בסופר פארם, מכבי שירותי בריאות,
בתי מרקחת נבחרים וחנויות אורתופדיה.

למחקרים והמלצות: www.gd-energies.com
אישור מכשיר רפואי בקהילה האירופאית CE 0120 • אריקה כרמל בע"מ



Through excellence we create **once-in-a-lifetime** experiences, every time.

עבור מה קיבלנו פרסים?
התשובה במילה אחת: מצוינות!
 זוהי מחויבות בלתי מתפשרת לרמת ביצוע שבה כל פרט - בין אם זו החלטה על שהייה ארוכה כנמל מועדף או קיפול אומנותי של מפיות - נעשים בזמן המתאים ובאופן הנכון. כך שכאשר מגיע מועד הפרסים, מצהירים הן הנוסעים והן העמיתים: "עבודה יפה!"



www.hollandamerica.com



פרסים ושבחים לסגנון השירות באוניות "הולנד אמריקה ליין"

חברת השיט המועדפת מספר 1

1 Preferred Cruise Line

Portrait Affluent Travelers™ Survey: Yesawich, Pepperdine, Brown & Russell

נבחרנו באופן קבוע כחברת השיט המדורגת בראש הרשימה!

Consistently Among the Highest-rated Cruise Lines

Condé Nast Traveler Readers' Choice Awards
 Travel & Leisure World's Best Awards

חברת השיט הנבחרת בקטגוריית חברות השיט ברמת פרמיום!

Highest-rated Premium Cruise Line

Condé Nast Traveler UK Reader's Travel Awards

פרס יהלום 5 כוכבים הבינלאומי

International Five Star Diamond Award

The American Academy of Hospitality Sciences

דירוג בינלאומי לרמה של חמישה כוכבים פלוס!

High Deluxe Five-Star-Plus Rating

World Ocean & Cruise Liner Society

במשך 18 שנים ברציפות: חברת השיט המעניקה תמורה מלאה לכסףך!

Best Overall Cruise Value (18 consecutive years)

World Ocean & Cruise Liner Society, *Ocean & Cruise News*

מסלולי השיט הטובים ביותר!

Best Alaska Itineraries, Best Canada/New England Itineraries, Best South America Itineraries, Most Eco-friendly Cruise Line, Best Computer Facilities, Best Medical Facilities, Best Overall Facilities for Physically Challenged Passengers

Porthole Cruise Magazine Readers' Choice Awards

האי הפרטי הטוב ביותר!

Best Private Island in the Cruise Industry (10 consecutive years)

Porthole Cruise Magazine Editor-in-Chief Award

פרס "כדור הארץ הירוק"!

Green Planet Award

Kuoni Switzerland for outstanding environmental standards

לקבלת חוברת הביתה אנא פנו לנציגים בישראל:
 אראי סיטונאי נסיעות בע"מ, רח' בוגרשוב 17, תל אביב 63342
 טלפון: 03-5284010, פקס: 03-6201719
arei_ltd@netvision.net.il • www.classictravel.co.il



תוכן עניינים

7	דבר היו"ר
8	דבר מזכיר הארגון
9	דבר המערכת
10	חדשות תע"א
12	אתר האינטרנט שלנו
14	צעדה לזכר שמואל קישלס
17	ועדת תרבות
20	ועדת רווחה ובריאות
24	טלפונים רווחה
29	סניפים ומועדונים
41	טיולים ונופשונים
50	דיור מוגן וניצולי שואה
52	ועדת זכויות הגמלאים
53	מפגש מפעל אביזרים
54	קרנות הפנסיה - צבי לוי
56	מס הכנסה - הגדלת פטור ממס
57	חברות בהסתדרות הכללית
58	אור ירוק
60	חברים כותבים
65	רק בריאות - שיר של יורם טהרלב
66	טיפול ביתי לחולי אלצהיימר
68	תשבץ
70	רשימת נפטרים



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

גמלאים
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 הגמלאים: שולמית לונץ - יו"ר
הלל גולן, רפי אפטר, יהושע סעד, רחמים חלפון, יהודית ירושלמי, דני שחם, פליקס פרטוק

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

גמלאות וגמלאים יקרים ובני זוגם,



יעקב שפי - יו"ר

עברו כחודשיים מאז פורסם הגמלאון הקודם, ובתקופה שחלפה מאז, עסקנו בשני תחומים עיקריים: זכויות הגמלאים, במיוחד בנושא הביטוח הסיעודי והסדרי נושאי הבריאות, ובתחום הזמן הפנוי - לרווחת הגמלאים ובני זוגם. בנושא הביטוח הסיעודי, נושא שאנו מייחסים לו חשיבות רבה, אנו שוארים כל הזמן את היד על הדופק.

בנושא תרבות הזמן הפנוי - סיימנו את המפגש השנתי, הפעם התקיים בתיאטרון הקאמרי עם המחזמר "קברט", וכבר אנו לקראת הגימלאדה הקרובה שתתקיים בשנת 2013. הפעם היעד הוא בודפשט וסביבתה, בביצוע חברת אופיר טורס. פרטים בקשר לכך: המסלול, המחיר, מועדים והרשמה מתפרסמים בימים אלה ויגיעו בקרוב לידיעתכם.

כל שאר הוועדות שלנו משיכות בפעילותן השוטפת. אנו מטפלים בהכנת אירועים נוספים כמו מפגשי גמלאים על פי שיוכם המפעלי.

ב-15 באוקטובר נערכה הצעדה לזכרו של יו"ר הארגון לשעבר, מנחם קפלס ז"ל. הצעדה אורגנה ע"י ועדת ספורט וחוגים, והשתתפו בה כ-120 חברים. האירוע עבר בהצלחה מרובה. בסיום הצעדה נאמרו דברים לזכרו, והוענק גביע לגמלאותו הגבי כוכי קפלס. כוכי הודתה לנו והעניקה לארגון מגן הוקרה בשם המשפחה.

**אנו מתקרבים לחג הבא שלנו - חג החנוכה.
אני שולח לכם גמלאים יקרים, ולבני משפחותיכם
ברכת חג שמח ומאחל בריאות טובה ואריכות ימים.**

בברכה
יעקב שפי
יו"ר הארגון

דבר מזכיר הארגון

"חברת סלקום"

הסכם עם חברת "סלקום" שנחתם ע"י ועד עובדי התעשייה האווירית, כולל גם אותנו המעמלים ואת בני משפחותינו.
כל מי שמעוניין במידע על המבצע יצור קשר עם גב' שרית בטלפון 052-8907995
אין להשאיר בטלפון זה הודעות.
אם בכל זאת יש צורך בהשאלת הודעה, נא להשאיר בטלפון מס' 052-7772777
ויחזרו אליכם תוך 48 שעות.



כרטיס אשראי "YOU"

הארכת תוקף הפטור מדמי כרטיס עבור כרטיס אשראי "YOU" ומועדון למעמלי התעשייה האווירית.
הנהלת מועדון "YOU" וחברת CAL החליטו במשותף לפטור את חברי הארגון של מעמלי התעשייה האווירית, המחזיקים בכרטיס אשראי "YOU" מדמי חבר למועדון (כיום עומדים על 48 ש"ח לשנה), ומדמי החבר לכרטיס אשראי "YOU" (העומדים כיום על 12.90 ש"ח (שתיים עשרה שקלים ותשעים אגורות) לחודש).
תקופת הפטור העדכנית - 3 שנים החל מ-01.09.2012.

חברים שחוייבו בדמי חבר למועדון ולכרטיס האשראי בחודשים האחרונים, יזכו בחשבונית החיוב הקרובה.

בברכה,
צבי פיק
מזכיר הארגון

דבר המערכת

חברות וחברים,



שולה לונץ - יו"ר

נוכחנו לדעת שנושאים חשובים המתפרסמים בעיתון שלנו, אינם מקבלים, בדרכ כלל, את תשומת הלב הראויה. אנסה לכן להתמקד במדור זה - דבר המערכת - ולציין את הנושאים שחשוב שתתנו עליהם את הדעת.

כך תוכלו להיעזר בהכוונה זו ולהגיע לכתבות בנושאים המעניינים אתכם.

הגימלאדה

הגימלאדה הבאה תתקיים בבודפשט-הונגריה. מחזור ראשון יזא בתאריך 30/04/2013. עלון שיכיל פרטים נוספים וטופס הרשמה יישלחו לבתיכם. ההרשמה תיערך במשרדי הארגון. במסגרת ההרצאות באודונוים שלנו, תינתנה הרצאות על הונגריה ע"י מדריכי חב' אופיר טורס, שנבחרה הפעם לבצע את הגימלאדה. כדאי להתעדכן באודונוים על מועדי ההרצאות.

רווחה ובריאות

חדש - שירות אישי V.I.P במדיקל סנטר בהרצל'יה;
מיצוי זכויות רפואיות הסכם עם משרד מרקמן את טומשין - עו"ד;
מבוטחי הראל - טיפולי שיניים, טיפולים מחלופי ניתוח, החזר עבור רופא מנתח וכו';
אוסטאוארטריטיס: ותכונה נוגדת דלקת - מאמר בסדרה - בי"ח אסל הרופא.

שירה בציבור

הצעה להקמת חוג לשוחרי הזמר העברי - מעוניינים?

ניצולי שואה - יוצאי רומניה

אזרחי רומניה עשויים להיות זכאים לקצבה מממשלת רומניה.

אס הכנסה - הגדלת פטור ממס

הסברים לנושא על ידי יועצי המס יהושע אביאור.

הפינה הלשונית

הוספנו מדור חדש לגמלאון בתקווה שתמצאו בו עניין.

מדור חברים כותבים

הנכם מוזמנים לכתוב לנו ולספר על חוויות ועיסוקים מעניינים, כמו כן סיפורים, שירים, וכד'.

אחרון אחרון חביב, תודה לחברנו **יורם זוסמן** מ"צילום בזווית אחרת" על צילומיו היפים מהאירוע השנתי ומהצגה לכבר **שמואל קשם** ז"ל, כולל דף השער.

שנת 2012 עומדת להסתיים, נקווה שהשנה החדשה 2013 תביא אמה ברכה ובשורות טובות.

בברכה

שולמית לונץ

יו"ר ועדת גמלאון

גמלאון



חדשות התעשייה האווירית

מל"ט ה"הרון" של התעשייה האווירית

מל"ט ה"הרון" של התעשייה האווירית רשם הישג חדש כאשר חצה בטיסה את הרי האנדים, במסגרת הדגמת יכולות מבצעיות, שהתקיימה במדינה דרום אמריקאית.

המערכת הדגימה בהצלחה ללקוח את יכולותיה בטווחים ארוכים, תוך שימוש בתקשורת לוויינית לשליטה ולהפעלה, וכן את יכולתה לפעול בתנאי מזג אוויר קיצוניים האופייניים לרכס האנדים.

ה"הרון" הוא מל"ט חדשני בעל ביצועים מובילים, המותאם לשדה הקרב המשתנה ומתפתח, רב משימתי, בעל יכולת אדפטיבית לדרישת הלקוחות השונים.

ה"הרון" צבר כבר מאות אלפי שעות טיסה מבצעית ונהנה מניסיון קרבי חסר תקדים, כשהוא מופעל על ידי חיל האוויר הישראלי, בפעילות מבצעית שוטפת, וכן ע"י מעל ל-20 לקוחות נוספים ברחבי העולם.

מטוס המנהלים החדש G-280

מטוס המנהלים החדש מתוצרת התעשייה האווירית G-280 קיבל תעודת רישוי אזרחי מרשויות התעופה בישראל ובארה"ב. המטוס נמנה על קטגוריית מטוסי מנהלים בגודל בינוני - גדול.

התוכניות, הרישוי, הפיתוח וסדרת הניסויים נערכו בישראל עבור חב' גאלפסטרם איירוספייס האמריקאית, Gulfstream Aerospace Corporation. GAC חברת בת של ג'נרל דינמיקס.

מנכ"ל התעשייה האווירית יוסי וייס אמר: "בכל שלבי הפיתוח, התכנון, הייצור והאינטגרציה של ה-G-280 באו לידי ביטוי הישגיה הטכנולוגיים המתמשכים של התעשייה האווירית.

קבלת הרישוי מהווה הוכחה נוספת ליכולותיה וניסיונה העשיר של התעשייה האווירית בפיתוח, ייצור ורישוי מטוסי מנהלים מתקדמים, על פי מפרטים מקצועיים קפדניים".

כאבי דורבן? כאבי רגליים? סוף לכאב ולסבל!!! ריפוי בגלי הלם ולייזר

כתוצאה מעמידה ממושכת, נעליים לא מתאימות ומאמץ יתר מתחילים שינויים נווניים במפרקי הגוף ועמוד השדרה, הגורמים לכאב ולסבל רב שחיקת סחוסים בכרכיים, דלקות גידים בכתפיים ובכפות הידיים, פריצות דיסק ובלטי דיסק בעמוד השדרה, כמו כן דלקת בגיד כף הרגל שגורמים להיווצרות הדורבן, בשנים האחרונות חל שינוי גדול בנושא הטיפול בבעיות כאב ואורטופדיה, בעזרת טכנולוגיה חדשנית של גל הלם ולייזר, הטיפול מוכר ע"י חברות הביטוח כטיפול מחליף ניתוח (הטיפול במרפאה בחולון זול יותר מהטיפולים בביה"ח) הטיפולים הללו הצילו רבים מניתוח.



נעליים טיפוליות

דורבן העקב ודלקת כף הרגל

כתוצאה מעמידה ממושכת ומאמץ יתר ונעליים לא מתאימות יש עומס גדול מאוד על כף הרגל ובעיקר על הרצועה הגידית שמתחברת לעצם העקב, העומסים הגדולים יוצרים תהליך דלקתי בנקודת החיבור לעצם העקב הגורם לכאבים עזים בעיקר בקימה בבוקר אחרי ישיבה ועמידה ממושכת כתוצאה מאותה דלקת נוצר גם היזו הסידני שניקרא דורבן, הטיפול היחיד שמצליח למוטט את ההיתידיות ולטפל בדלקת הוא טיפול בגלי הלם ולייזר שמוכר ע"י חברות הביטוח כטיפול מחליף ניתוח, כטיפול משלים מתאימים גם מדרסים מיוחדים.



כיצד מטפלים גלי ההלם והלייזר

הגלים האוקוסטים של גלי ההלם מצליחים לפורר הסתיידויות ולשפר את זרימת הדם ולטפל בדלקת ובכאב, במקרים כמו דורבן דלקת כף הרגל קרסול, דלקות של גידים, כתף קפואה, כאבים בכפות הידיים, כאבי מרפק וכאבי גב וגיד אכילס וכאבי מחלת הסוכרת לבעיות גב בכרכיים וכף הרגל מתאימים גם מדרסים מיוחדים ונעל טיפולית פזיולוגית שתפקידה להוריד עומס ממשקל הגוף ב-18% ולשפר את היציבה. התאמת הנעליים נעשית לאחר בדיקת כף הרגל ובדיקת יציבה חנינם! אלטרנטיבה קיימת 36 שנה ומשמשת כמרפאת הסדר למבוסחי בריאות בחברות הביטוח לטיפול מחליף ניתוח וטיפולים אלטרנטיביים כמו: דיקור, שיאצו, טווינה ועיסוי רפואי, דיקור להרזיה, אוטוסיאופתיה וכירופרקטיקה.

מרפאת גב וצוואר

ניסיון 35 שנה • נא לתאם טלפוני בין השעות: 09:00-12:00, 16:00-19:00
חולון חנקין 76 טל. 03-5054594 www.drpriman.co.il





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

רצינו להזמין אותך לפגישה אישית - 6120*



הבית בראשון לציון



הבית בהוד השרון



הבית בתל אביב



אתר האינטרנט שלנו וקשר עם החברים



הלל גולן
מנהל אתר האינטרנט

לנו לבצע את האמור, אלא בהיקף מצומצם מאוד.
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.

חברים המבקשים להתעדכן בנעשה בארגון, לקבל מידע על פעילות המועדונים, על ההרצאות ומועדיהן, על פעילויות תרבות וספורט, על טיולים ונופשונים, מבלי להמתין לקבלת הגמלאון לביתם, יכולים לעשות זאת בקלות יתרה.

נא לשלוח את הפרטים הבאים: שם ושם משפחה, מספר תעודת זהות וכתובת הדוא"ל.
כתובת למשלוח: hgolan2@iai.co.il
כתובת אתר הארגון: www.iai-gimlaim.org

אתר האינטרנט של הארגון הוא הכלי עבורכם. אין צורך להמתין. צריך רק לגלוש באתר ולקבל את כל המידע הדרוש, מידע המתעדכן באופן שוטף.

אחת המטרות שייעדנו לעצמנו היא לשמור על קשר עם החברים באמצעות הדוא"ל, ולשלוח אליכם עלון מידע קבוע. לצערנו מספר כתובות הדוא"ל של החברים שקיבלנו עד כה נמוך מאוד ואינו מאפשר

הלל גולן

מנהל אתר האינטרנט

ועדת הגמלאון

פינת הלשון העברית

חידושי לשון:

הידעת?

אינטרנט (Internet) ייקרא בעברית **מרשתת**. רשת מחשבים גלובלית, המחברת רשתות מחשבים שונות, ומקשרת בין מיליוני מחשבים בכל העולם.

בלוג (Blog) ייקרא בעברית **יומן רשת**. יומן אישי שבו בעל היומן מפרסם את הגיגיו;

טוקבק (Talk-back) ייקרא בעברית **תגובית**. תגובה של גולש על פרסום במרשתת;

אמור מעתה:

פרסמתי את רשמיי ממחזה שצפיתי בו, ביומן הרשת שלי במרשתת, וזכיתי לתגובות רבות.

תיקוני לשון:

אין אומרים דלפק dalpek ואף לא דלפק dalpak, אלא דלפק delpek. דל"ת ופ"א מונעות בתנועת E.

הביאה לדפוס

דלית בן-גון

עורכת לשון

הלו, שומעים??

רוכשים ממכשירי השמיעה המתקדמים של הדים
ומקבלים טלפון סלולרי בחצי מחיר!

DORO, מכשיר סלולרי חדשני עם מקשים גדולים,
אותיות גדולות ואפילו לחצן מצוקה, ב-**600** ₪ בלבד!
(לעומת 1300 ₪, בחברות הסלולר)

* ההטבה בתוקף עד 31/12/12 לגימלאי ועובדי התעשייה האוירית ובני משפחותיהם.

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

50+ הבילנים



H.D.S HIGH DEFINITION SOUND **ההדים**

חייגו:
***2254**

פרטים נוספים באתר:
www.hedim.co.il



צעדה לזכר שמואל קשלס ז"ל



בתאריך 15/10/2012, בבוקר סתווי נאה של יום שני בשבוע, בפירת חמד לרגלי מצפה מודיעין שביער בן - שמן, התאספו אט אט חברים, בני משפחה ומוקירי זכרו של **שמואל קשלס ז"ל**.

כוכבה אלמנתו של שמואל קשלס ז"ל הגיעה עם שני הבנים והנכדים וכן מספר חברים. הם הצטרפו אל שאר הנוכחים וכולם פנו להירשם, לקבל חולצה, כובע, כריך ובקבוק מים. לאחר השלמת ההכנות יצאנו לדרך והצעדה החלה.

המסלול היה קצר, כ-1.800 מטר. קצר ולא קשה, פרט לקטע האחרון שנדרשנו בו לעלייה תלולה. המסלול סומן היטב. חברי ועדת הספורט שהגיעו מבעוד מועד ככוח החלוץ עשו את מלאכת ההכנה: בדיקה סופית של מסלול ההליכה, סימונו, וכן הציבו אנשים על מנת שיכוונו את המצטרפים לנקודת המפגש.

שורת הצועדים שכיסתה את מסלול ההליכה מזכירה ימים אחרים, ימים של חוג המשוטטים. תוך כדי הליכה החברים נהנו מנוף מרהיב של חורש ועצי אורן ירוקים, אכלו מפרי השיזף (דומים) והנציחו עצמם בצילומים. אילו הנסיבות לעריכת הצעידה היו שונות, ניתן היה להגדיר את הצעדה כהפנינג אמיתי. בסיום הצעידה קיבלו החברים מדליות, ופנו, לבושים בחולצות הלבנות שחולקו להם, ועטורי מדליות, לאמפיתיאטרון שעל בימתו הוצבו שולחן, כסאות ומערכת הגברה. השמש, שבשעה זו כבר נראתה במרכז השמיים וחיממה את האוויר, לא הפריעה לאיש מאחר שכולם היו באווירה של מפגש חברים, ולא חשו בחום של שעת הצהריים.

ראשון המברכים היה **פרטוק פליקס** שגם הפיק את האירוע. לאחר דברי הסבר על ההכנות והמאמצים שהושקעו, בירך את הנוכחים ואת החברים שתרמו ועמלו להצלחת האירוע. הגב' **כוכבה קשלס**, אלמנתו של שמוליק ז"ל נשאה דברים, כשעל פניה ניכרו סימני התרגשות. בסיום דבריה הזמינה כוכבה את **יעקב שפי** על מנת להעניק לו מגן, מזכרת מהמשפחה ומאירוע, למשמרת הדורות במשרדי הארגון.

יעקב שפי נשא גם כן דברי ברכה והגיש לכוכבה קשלס בשם הארגון גביע למזכרת מהאירוע. בין שאר דבריו הביע את צערו, על שלא הספיק ללמוד משמוליק את רזי הניהול של ארגון מיוחד כשלנו.

הוסיפו לשאת ברכות יו"ר ועדת הספורט **בורג'ל ג'ורג'** והחבר **הנדל מרדכי** שהכיר מקרוב וכיהן לצד קשלס ז"ל בוועד עובדי התעשייה האווירית. הנדל לא שכח לציין עד כמה נלחם שמואל קשלס ז"ל בזמנו, להשגת פנסיה ממבטחים, ובזכות מאבקו נהנים כולנו הגמלאים ממצב כלכלי טוב יחסית.

בסך הכול הייתה לכולנו הרגשה טובה על כך שנפל בחלקנו להשתתף באירוע שכזה. אנו מקווים שאירוע זה יהפוך למסורת רבת שנים ויתקיים מידי שנה בשנה.

בשם ועדת הספורט והחוגים, תודה לכל מי שלקח חלק באירוע!

בורג'ל ג'ורג'
יו"ר ועדת ספורט וחוגים

שנטיב בע"מ SHENTIV LTD.



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



- הארכת אביזר והאדר
- מספק מענה רפואי ושיקומי אלא סוגי טיפולי השיניים הקיימים
- ארבות שלטים ממוגשבים, שלטים בהעמסה מיידית ועוד
- מאוקה כירורגית פה ולסת כרמה המקצועית והמקדמת ביותר
- אלא הגילאים, באווירה רגועה וכיבוס גם ואישי
- צוות רופאים מוסמכים ומומחים בעלי שם עולמי
- מעבדת שיניים צמודה אמרפאה אנוגה 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



רחמים חלפון - יו"ר

האירוע השנתי - "קברט"

לאור ההיענות הגבוהה של גמלאינו למפגש, שבמרכזו עמד המחזמר "קברט", קיימנו הפעם את האירוע השנתי שלנו בתיאטרון הקאמרי ב-2 מופעים, בתאריכים 24/10/2012 ו-25/10/2012. המחזמר מתאר סיפור אהבה בין סופר אמריקאי לזמרת מועדון לילה בברלין, על רקע התקופה שבין שתי מלחמות העולם, זמן קצר לפני עליית הנאצים לשלטון, כשרוב האנשים אינם חשים עדיין את המתרחש ואת שעומד להתרחש.

המחזמר מתאר בשיר בתנועה ובמשחק, את האמת המחרידה ומשתמש בטכניקות רבות על מנת להעביר מסרים שונים. חלקם מותירים רשמים עזים ואף קשים לעיתים לצפייה. חלקם אף אקטואליים לתקופתנו אנו. השחקנים הם מהשורה הראשונה, מוכשרים מאוד, ובשילוב עם תפאורה מזהירה, בימוי ומעטפת קברטית בידורית, מעבירים בהצלחה את המסרים הפוליטיים-חברתיים של התקופה.

המחזמר זכה בפרסים רבים: מחזמר השנה, במאי השנה, השחקן הטוב ביותר וכן התפאורה הטובה והמעוצבת ביותר.

לדעתי, הייתה זו בחירה טובה לאירוע השנתי, הצגה שמשאירה חומר רב למחשבה, זמן רב לאחר שצפית בה.

האירוע היה מוצלח, האולם היה מלא מפה לפה וגם המפגש החברתי, שכלל כיבוד קל, תרם חלק לא קטן להצלחתו.



נוה אביב

הבית הטוב ביותר להורים שלי

דיר מוגן איכותי בכפר-שמריהו
בשיטת הכל כלול
בתשלום חודשי בלבד
ללא צורך בפקדון
ובמחירים אטרקטיביים

תנאים מיוחדים לעובדי התעשייה האווירית ובני משפחותיהם

דיר מוגן לעצמאים

יחידות דיר חדשות ומפוארות הטובלות בירק בסביבה תוססת, תומכת ומפנקת



- יחידות דיר מרוהטות ומרווחות
- חיי חברה ותרבות מגוונים
- מטבח עשיר המותאם לצרכי הדייר
- השגחה רפואית מלאה
- שמירה, אבטחה ואחזקה
- פרטיות מלאה
- פתרונות דיר לכל מצב
- ובנוסף כל סל השירותים המורחב

ממשיכים ליהנות מזכויות חוק סיעוד של הביטוח הלאומי

דיר מוגן עם מטפלת אישי

יחידות דיר לעצמאים המותאמות למגורים עם מטפלת אישית



- דירות מפוארות ומרווחות
- מטבח עשיר מותאם לצרכי של הדייר
- כל היתרונות של השגחה רפואית צמודה
- פעילות חברתית ותרבותית
- הדרכה, פיקוח ולייווי מקצועי למטפלת
- פתרונות חלופיים למילוי מקום של המטפל
- ובנוסף כל סל השירותים המורחב

ממשיכים ליהנות מזכויות חוק סיעוד של הביטוח הלאומי

אגף סיעודי

מהמובילים בארץ, חדיש ומפואר, תחת פיקוח משרד הבריאות - בסביבה חמה ותומכת 24 מיטות



- צוות רפואי וסיעודי מיומן ומקצועי
- שירותי בריאות מקיפים
- שיקום ופיזיותרפיה יומיומית
- תוכנית טיפול אישית לכל דייר
- סביבה מוקפת בינה פורחת וצמחייה ירוקה

החלמה לאחר ניתוח או אישפוז

⁹בתיאום מראש. מסי המקומות מובל. הקבלה עפ"י נהלי נה אביב. לנוה אביב שמורה הזכות לשינויים.



דיר מוגן איכותי בכפר שמריהו
 מקבוצת ישרם - חברה להשקעות בע"מ

טלפון 09-9564660 ■ אבי וולף, מנכ"ל

דרך האביב 7 כפר שמריהו

כתובתנו באינטרנט: www.bait-avot.com

סיורי לימוד

ועדת תרבות מחדשת את פעילותה לקיום סדרת סיורי חוויה תרבותית והעשרת ידע. בעקרון הפעילויות תתבצענה באתרים נבחרים, בהגעה עצמית לנקודת ריכוז שממנה נצא לסיור באתר. נקשיב לסיפורים מרתקים שמאחורי הקלעים, ניפגש עם אנשים אוטנטיים - ערך מוסף שאין מקבלים בסיורים רגילים.

הפעילות הראשונה המוצעת לציבור גמלאינו הינה סיור מודרך במוזיאון ארץ ישראל שברמת אביב, בתערוכת "עדות מקומית". בתערוכה מוצגים צילומים נבחרים מעיתונות עולמית, מאירועי השנה החולפת של בכירי הצלמים בעולם, בתחומים מגוונים.

הסיורים המוצעים מלווים בהדרכה צמודה, וכוללים הרצאה על התפתחות הצילום העיתונאי.

מועדי הסיורים:

06.01.2013 - בשעה 10:30 סיור מודרך בשילוב הרצאה (כ-3 שעות) - 30 ₪;

09.01.2013 - בשעה 10:00 סיור מודרך (כשעתיים) במחיר מיוחד 25 ₪;

14.01.2013 - בשעה 10:00 סיור מודרך (כשעתיים) במחיר מיוחד 25 ₪;

הרישום יתבצע במשרדי הארגון בטל': 03-9357115 שלוחה 2

התשלום יתבצע באמצעות כרטיס אשראי שפרטיו ימסרו למזכירות. או במזומן במשרדי הארגון.

רחמים חלפון

יו"ר וועדת תרבות

**תווי הקניה
הכי משתלמים!**

ויקטורי והועד הארצי של גימלאי התעשיה האוירית מפנקים אתכם!



ויקטורי
רשת סופרמרקטים

חתמה עם הועד הארצי של גימלאי התעשיה
האוירית על הסכם בו הגימלאים יוכלו לרכוש כרטיסי "ויקטוריקארד"
כרטיס "ויקטוריקארד" מכובד ברשת ויקטורי ובעוד רשתות
מהמובילות בתחומן.

רשת "ויקטורי" בעלת **20** סניפים בפריסה ארצית

פרטים נוספים אודות הרשת, סניפיה, מבצעי המכירות ועוד
ניתן לקבל באתר שכתובתו www.abavictory.com

**לפרטים נוספים ניתן לפנות למזכירות הועד הארצי
בטלפון 03-9355654**

אז תאמיני באמרה האמלגמה הכיזו "אין על ויקטורי"



מהדרין ראש העין שבז' 26, 03-9031912 **כפר סבא** מרכז שרונה, 09-7439000 **אשדוד** שדרות דוד המלך, 08-8650234 **גני תקוה** מרכז הבמה, 03-5346634
לוד יוספטל 23, תחנת רכבת, 08-9251106 **מהדרין אשדוד** חנה סגש, 08-8526238 **גדרה** פינס 3, 08-8691147 **שדרות** מרכז מסחרי, 08-6849672 **גיבנה** הכישר
08-8672052/4 **אשקלון** בן צבי 8 אפרידר, 08-8600907 **מהדרין קרית מלאכי** ז'בוטינסקי 8 קניון ק.מלאכי, חב"ד 08-8504454 **רמלה** הרצל 91 קניון תחנה מרכזית
ביג קרית גת מתחם ביג, 08-6810102 **קרית גת סנטר** הגפן 3, ק.גת סנטר, 08-6818410 **לוד נתב"ג** פסח לב 2 א.ת. צפוני לוד 08-9293353 **אורנית** מרכז מסחרי,
03-9160300 **תל אביב אחד העם** אחד העם 13, 03-7263637 **נתניה** האורזים 4 אזור התעשייה, 09-8841683 **תל אביב לינקולן** לינקולן 16, 074-7157165 **אלקנה** מרכז
מסחרי 03-9063636

ועדת רווחה ובריאות



● ליווי אישי ע"י מנהלת קשרי לקוחות.

לקבלת מידע נוסף או למימוש ההטבות המוצעות, ניתן לפנות לאיש הקשר של גמלאי התעשייה האווירית **אייל שימקוביץ**, טל': 09-9592924 דו"אל privet.care@hmc-ims/com או למוקד "אוזן קשבת" 03-9354859 03-9768835.

ביטוח הראל

להלן מספר בעיות שנתקלנו בהן בשנה האחרונה, שהיא שנת הביטוח הראשונה על-פי ההסכם החדש עם חברת הביטוח הראל.

(1) כל הטיפולים, הן אלו הכלולים בביטוח השיניים והן בביטוח הבריאות, חייבים אישור מראש מחברת הראל. לא יתקבלו החזרי תשלום מהחברה אם הטיפולים לא תואם/ו עם נציגות החברה מראש.

(2) טיפולים כגון שתלים יבוצעו אך ורק במרפאות הסדר. יש לוודא שהמרפאה שבה אתם מטופלים אכן רשאית לבצע שתלים. יש מרפאות ורופאים שמורשים לבצע את כל הטיפולים למעט שתלים. יש לבדוק את הנושא עם המוקד בהראל. יודגש כי עבור השתלות שתתבצענה במרפאות או ע"י רופאים שאינם בהסדר לא יינתן כל החזר כספי. לעניין זה לא יהיו חריגים (אף לא לפני משורת הדין)!

(3) באשר לטיפולים מחליפי ניתוח, יש לקבל את אישור חברת הראל לפני הטיפול, ולהציג המלצה של רופא מומחה בתחום הרלוונטי. הוצאות הטיפול הרפואי כתחליף לניתוח, לא יוחזרו בדיעבד.

(4) לבדיקות פולשניות כגון קולונוסקופיה מומלץ לפנות לרופאי החברה או לבקש אישור לביצוע דרך הקופה.

(5) החזר עבור רופא מנתח בהסכם זה, בשונה מההסכם הקודם, יינתן רק עבור ניתוח אלקטיבי

לחברי הגמלאים שלום,



דני שחם - יו"ר

תקופת החגים חלפה והחופשה השנתית הסתיימה, ועדת הרווחה והבריאות חזרה לפעילות מלאה. במוקד "אוזן קשבת" מתקשרים המוקדנים לכל גמלאינו בני 70 ומעלה. הגמלאים שעברו את גיל ה-70 וטרם נוצר עמם קשר טלפוני, מתבקשים להתקשר למוקד, בטלפונים: 03-9768835 ו-03-9354859 על מנת לוודא שמספרי הטלפון שברשותנו והכתובת אכן מעודכנים. כמו כן, אם יש למי מכם (בני ה-70 ומעלה) כתובת דואר אלקטרוני - אנא העבירו אותה לידיעתנו, לדוא"ל hgolan2@iai.co.il על מנת שנוכל לשמור עמכם על קשר שוטף. **הקשר אתכם חשוב לנו מאוד.**

שירות אישי VIP במדיקל סנטר בהרצלייה, לגמלאי התעשייה האווירית

אני שמח לבשר לכם כי הגענו להסדר עם בית החולים הפרטי בהרצלייה, במדיקל סנטר למתן שירות אישי ומועדף לגמלאי תע"א ובני/ות זוגם. כגמלאי התעשייה האווירית תוכלו מעתה ליהנות משירות מועדף ומליווי אישי ללא תשלום.

עיקרי השירות:

- התייעצות עם רופא מומחה, סיוע בבחירת הרופא המתאים לסוגיה הרפואית, וקביעת מועד הפגישה בזמינות גבוהה;
- עדיפות בתיאום מועד בדיקה ו/או טיפול במכונים הרפואיים;
- סיוע אישי בבחירת המנתח המתאים, המטפל בסוגיה הרפואית הרלוונטית;
- סיוע בהליכים הכרוכים בהסדר עם חברת הביטוח או עם קופת החולים, לרבות הוצאת טופס התחייבות;
- תיאום לוח הזמנים לניתוח. סיוע בקביעת מועד הניתוח (ובתיאום עם המנתח);



הארגון הארצי של גמלאי
התעשייה האווירית

שרות אישי יוקרתי בהרצליה מדיקל סנטר



הרצליה
מדיקל
סנטר



**ארגון גמלאי תעשייה אווירית הגיע להסדר עם בית החולים הפרטי
הרצליה מדיקל סנטר, למתן שרות אישי ומועדף בימון תור לרופאים
מומחים, בדיקות וניתוחים.**

בבית החולים הרצליה מדיקל סנטר כ-600 מבכירי הרופאים בישראל, בכל תחומי
הרפואה, טכנולוגיות מתקדמות, סגל רפואי רב מקצועי ותנאי אשפוז ברמה של 5 כוכבים.



הרצליה
מדיקל
סנטר

**למידע נוסף נא להתקשר
למוקד השרות עבור חברי
ארגון גמלאי תעשייה אווירית
בהרצליה מדיקל סנטר:**

טלפון: 09-9592924

או לשלוח מייל

private.care@hmc-ims.com

**כחברי הארגון, תוכלו ליהנות עכשיו מליווי וסיוע אישי
בכל התהליך הנדרש:**

- **בחירת רופא מומחה לייעוץ** - כ-120 מרפאות בתחומי הרפואה השונים, מאפשרות לכם להזמין תור לייעוץ במהירות וביעילות ולקבל חוות דעת מקצועית.
- **בדיקות רפואיות - מגוון מכונים ומעבדות לאבחון מוקדם וטיפוליים** - מכון לב, מכון דימות (רנטגן, CT, ממוגרפיה וכו'), מכון גסטרו, יחידה להפריה חוץ גופית ועוד. זימון תור מבוצע במהירות ומאפשר לכם לקבל אבחון מהיר ופענוח מדויק.
- **בחירת מנתח** - אתם בוחרים את המנתח המתאים לכם.
- **בחירת מועד הניתוח** - באפשרותכם לבחור את מועד הניתוח בהתאם לנוחיותכם ובתיאום עם המנתח שבחרתם.
- **סיוע בתהליך האדמיניסטרטיבי** - בדיקת זכויות למימון הטיפול או הניתוח, למול חברת הביטוח או הביטוח המשלים, כולל סיוע וטיפול בקבלת טופס התחייבות.
- **ליווי אישי במהלך שהותכם בבית החולים.**

(ניתוח שתוכן מראש ולא ניתוח חירום).

6) להזכירכם! לגמלאים אשר בזמן פרישתם לא חתמו על טופס אי-הפחתה, יופחתו 10% לשנה מגיל 65 ועד גיל 70, מקצבת הסיעוד אשר יהיו זכאים לה בעת הצורך.

7) מבוטחי הראלי! בחודש ינואר 2012 קיבלתם מהחברה דף פירוט. אנא קראוהו בעיון ובדקו את הפרטים המופיעים בו, בעיקר את תאריכי תחילת הביטוח. אם תתקלו באי-התאמה, פנו לנציגות הראל בתעשייה האווירית ובקשו תיקון. (יהיה עליכם להציג תלושי משכורת המעידים על מועד תחילת הביטוח). זכרו! כל שנת ותק (מתחילת הביטוח ועד הפרישה פחות 12 שנות ותק) מוסיפה 200 ₪ לביטוח הסיעודי שלכם.

מרקמן את טומשין משרד עו"ד

כזכור לכם חתמנו על הסכם עם משרד זה על טיפול במיציאות זכויות רפואיות.

כמחצית מגמלאינו קיבלו לביתם שאלון ממשרד עורכי הדין, והיו אמורים לשלוח את הטופס המלא למשרד עורכי הדין, לפקס מס' 08-9393101. חלק מכם טרם שלח את הטופס הממולא.

מצורף הסברו של עו"ד גלעד מרקמן על מהות השירות הניתן.

תביעה לנכות מעבודה לאחר הפרישה לפנסיה

מאת עו"ד גלעד מרקמן

כידוע עובד שנפצע או חלה עקב עבודתו זכאי לפיצוי כספי מן המוסד לביטוח לאומי. האם עובד שנפגע במהלך עבודתו ולא תבע את ביטוח לאומי מפסיד את זכויותיו עם הפרישה לפנסיה? האם יכול העובד להגיש תביעה כנגד המוסד לביטוח לאומי גם לאחר פרישתו לגמלאות?

התשובה לשאלות אלו היא חיובית. עובד שנפגע בעבודתו זכאי להגיש תביעה כנגד המוסד לביטוח לאומי אף אם פרש לגמלאות והפגיעה הגופנית

אירעה לפני שנים רבות.

זאת ועוד, בתביעות בגין פגיעות בעבודה אין התיישנות, כך שגם אם התאונה או המחלה אירעו לפני למעלה מ-7 שנים, ניתן להגיש תביעה להכרה בנכות למוסד לביטוח לאומי.

יתר על כן, גמלאי שהגיש בעבר תביעה כנגד המוסד לביטוח לאומי ונקבעה לו נכות (לרבות 0% נכות) יכול בכל עת, גם לאחר שפרש לגמלאות, להגיש בקשה להכרה בהחמרת מצב.

לאור זאת, גמלאים שסובלים ממחלות שאירעו עקב עבודתם, יכולים להגיש תביעה כנגד המוסד לביטוח לאומי, לקבלת פיצוי כספי ואולי אף לגמלה חודשית, גם שנים רבות לאחר הפרישה. דוגמאות לתביעות שניתן להגיש:

א' תביעת עובד בגין מחלת סרטן - גם אם פרצה המחלה לאחר פרישה;

ב' תביעות בגין פגיעה בבריאות - גם אם התגלתה לאחר פרישה;

ג' תביעות בגין התקף לב או אירוע מוחי - רק אם אירעו בטרם הפרישה;

ד' תביעות בגין אירועי תאונה;

ה' תביעות בגין נזקים מצטברים ללא תאונה כמו פגיעת ורידים, כתפיים, ברכיים, גב, מחלות עור.

לעניין קצבת נכות כללית או פטור ממס הכנסה, ניתן להגיש תביעות אף בגין מחלות או פציעות שלא אירעו במהלך העבודה או בגינה. ובהיר כי ניתן להגיש תביעות לעניין קצבת נכות כללית או פטור ממס הכנסה כאשר אלה מתייחסות למכלול המחלות ו/או הפציעות של הגמלאי.

בברכת בריאות ואריכות ימים

עו"ד גלעד מרקמן הוא בעליו של משרד עו"ד מרקמן את טומשין המטפל בגמלאי התעשייה האווירית בהתאם להסכם שנחתם עם ועד הגמלאים: תביעה לנכות מעבודה לאחר הפרישה לפנסיה.

מאת: עו"ד גלעד מרקמן

ביקורי בית

אני חוזר ומבקש מכם הגמלאים, אם ידוע לכם על גמלאי/ית שלנו החולה או ספון בביתו מסיבות כל שהן, אנא ידעו את מוקדני "אוזן קשבת" ואנחנו ניצור איתם קשר מייד.

העובדות הסוציאליות שלנו טובה יששכרי ודנה פלנר תחזרנה לקיים את ביקורי הבית בתקופה הקרובה. הן תקיימנה ביקור מרוכז בבאר שבע בתיאום עם הנהלת המועדון של גמלאי תע"א במקום.

אזהרה

לתשומת לב!

נציגי חברת סקילייף 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

בברכת בריאות טובה ואריכות ימים
דני שחם
יו"ר ועדת הרווחה והבריאות

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



השכרת רכב בחו"ל

עם **Alamo**

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

ועדת רווחה טלפונים

שם החברה	פירוט	טלפונים ופקס	הערות
אוזן קשבת	במשרדי הארגון	03-9768835 03-9354859	
אזרח ותיק		*8840 *4843	
ארליך אלי	סוכנות ביטוח תאונות אישיות	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
הדים	בתע"א	03-5670444	מאיה, שירן, לירון, מיטל
יד שרה	שמיעה	050-6670184	דבורה ברסי
ייעוץ משפטי	כפתור מצוקה	*6444	
ייעוץ משפטי	עו"ד דרור שרמן	03-6132525	050-2005000
	מרקמן את טומשין	08-9393100	רחובות ואשדוד
		08-9393101	
מדנט	שמיעה	08-6237984	שלוחה 4
מדטון	שמיעה	054-476760	יאנה סירוטקין
מדיטכניקה	אורתופון- שמיעה	1-700-700-637	
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	08-9779931 08-9774497 08-9778424 08-9779823 08-9778148 08-9778408 08-9979986	
	הפרעות שינה		
	זיכרון וקשב		
	שקום הלב		
	מרפאת עור, טיפולים פוטו דינאמיים	057-2005000	
	ניתוחים קוסמטיים	08-9779397	
עובדת סוציאלית	טובה יששכרי	03-7303205	050-4300330
	דנה פלנר	03-9351878	052-7907878
שחל	טלרפואה	*6626	משה שאול - 054-6622331
שילוח הראל	שיניים הראל	03-7547221-2	
	בריאות וסיעוד	1-800-540-000	
	רופאי שיניים מורשים	03-7547010	
	שיניים, בריאות וסיעוד	03-9354851	
	בתע"א (רבקה)	03-7347010	
		03-9733349	
		03-9354242	
תשבץ	שרית כהן - ועד העובדים	03-6321010	
	סיעודי עובדים זרים	050-8870484	
	ציפי גלעד		

אוסטאוארטריטיס ותזונה נוגדת דלקת

של תעשיות המזון והפרסום עתירות הכוח, תעשיות שאינן פועלות בהכרח לטובת בריאותנו (אלא אם אתם באמת חושבים שממרח נטלה הוא ארוחת הבוקר המושלמת לילדכם).

בבסיס תזונה נוגדת הדלקת עומדים מספר נושאים בעלי חשיבות גדולה לגבי בריאותנו:

מדד גליקמי:

יש לצרוך מזונות בעלי ערך גליקמי נמוך, כלומר כאלו המתפרקים בגופנו לאט ושומרים על מאזן הסוכר בדם. התזונה שלנו כיום עשירה במזונות "ריקים" המעלים במהירות את רמות הסוכר בגוף. יש להבין גם איך פיזור ארוחות נכון על פני היום משפיע על מדדים דלקתיים וגם על ערנות וריכוז לאורך יום העבודה.

טיפ:

דוגמא למזונות בעלי מדד גליקמי נמוך:

עדשים, אפונה, חמוס, שעועית לסוגיה, קינואה, אורז מלא, גריסים, לחם מקמח שיפון מלא, ירקות

דוגמא למזונות בעלי מדד גליקמי גבוה:

דברי מאפה, חטיפי אנרגיה, לחמית, פתית, עוגות, עוגיות, תפוחי אדמה, אורז לבן, ממתקים, שתייה ממותקת, גלידות (לרבות אלו הנושאות תווית: "דיאט")

חומצות שומן:

שומן הוא לא ה"איש הרע" בסיפור. אבל יש לאזן את יחס חומצות השומן בגוף ע"י הפחתת מזונות עשירים באומגה 6 והגברת מזונות עשירים באומגה 3 וזה לא פשוט לעשות ללא הדרכה. כדאי ללמוד איך למצוא מתוך עושר המוצרים בסופר, את מוצרי היום היום שאינם מכילים חומצות שומן מסוג אומגה 6.

אוסטאוארטריטיס היא מחלה הפוגעת במפרקים. היא מאופיינת בכאבים ובהגבלות בתנועה, ופוגעת בעיקר במפרקי הברכיים והירכיים. זו אחת המחלות הכרוניות הנפוצות ביותר בעולם המערבי.

למחלה זו מספר מנגנוני פעולה ואחד מהם הוא המנגנון הדלקתי.

בסיס דלקתי זה אינו בהכרח מופיע בצורה סוערת ובלטת. זוהי דלקת נמוכת עוצמה וסמויה, המתנהלת בגופינו לאורך זמן ויוצרת נזקים שנחוש בהם רק שנים לאחר שהחלה.

דלקת נמוכת עוצמה זו משותפת למנגנון הפעולה של מחלות כרוניות רבות האופייניות לעולם המערבי, כמו מחלות לב וכלי דם, תסמונת מטבולית וסוכרת, מחלות בדרכי העיכול, יתר שומנים בדם, מחלות מפרקים, כאב כרוני, דיכאון ואפילו השמנה.

אין זה סוד ואף לא ניתן להתחמק מכך שהשמנה ומחלות כרוניות אלו נעשות נפוצות בעולם המודרני, ואין ספק שהן קשורות לאורחות חיינו. בחברות מיוחדות ברחבי העולם, בהן הרגלי החיים שונים מאלו שלנו, אחוז המחלות הכרוניות קטן יותר והם זוכים לחיות חיים ארוכים יותר בבריאות טובה יותר ועם משקל נמוך.

לתזונה יש מקום נכבד באורח החיים שלנו ויש לה השפעה משמעותית על אותה דלקת שקטה.

המזון שאנו צורכים, הוא בדרך כלל מזון מתועש ומעובד ועשיר בחומרים מעודדי דלקת, ולכן גם אם נאכל על פי "דיאטה" להורדה במשקל, ולא נקפיד על סוג המזונות הנכון, לא נצליח במשימה לאורך זמן.

הן התזונה המערבית המודרנית והן התזונה ה"דיאטית" הן תזונות משרות דלקת.

במסגרת טיפול נטורופאטי תזונתי, לומדים איך בדיוק משפיעים חומרים תזונתיים על התפתחות ומהלך הדלקת, וכן לומדים איך לקרוא תוויות של מוצרי מזון, ובכך לערוך קניות מושכלות ונכונות של מזון. אופן הקנייה שלנו בסופר הוא תוצר השפעתן

טיפ:

דוגמא למזונות עשירים באומגה 6:

שניצל מהצומח קפוא, נקניקים ונקניקיות, דברי מאפה, לחמית, קרקרים, חטיפי אנרגיה, קורנפלקס למיניו, מוצרי חלב שונים, ממתקים וגלידות (כולל מזונות הנושאים את התווית "דיאט" או "ללא סוכר").

דוגמא למזונות עשירים באומגה 3:

דגי ים שגדלו במים עמוקים וקרים, זרעי פשתן טחונים, ירקות עם עלים ירוקים או אגוזי מלך.

חלבון מן החי:

במהלך היום יום, אנחנו רגילים לצרוך כמות גדולה של חלבון מן החי. צריכה גבוהה של חלב ומוצרים, בשר/עוף ומוצרים וביצים, מעודדת את אותה דלקת נמוכת עוצמה.

טיפ:

לצרוך חלבון מן צומח כמו - קטניות (שעועית מסוגים שונים, עדשים מצבעים שונים, חומס, פול וסויה), דגנים מלאים (אורז מלא, קינואה, גריסים, כוסמת, לחם

שיפון או כוסמין) וירקות (ולא רק עגבנייה ומלפפון...), המספקים חלבון שאינו מעלה מדדים דלקתיים.

כמו כן,

יש לדעת איך לפזר נכון את הארוחות על פני היום, איך להתאים את התזונה ליום העבודה ולהעדפות האישיות ואיך להשפיע על מנגונוני השובע והרעב האישיים.

בקיצור, יש מה ללמוד ובטח שיש מה לעשות. כל אדם, בכל מצב ובכל גיל, יכול לערוך שינויי תזונה לטובת בריאותו.

זו לא דיאטה, אין סובלים ואין סופרים קלוריות, היא מניבה תוצאות ואפשר להתמיד בה לאורך זמן. זו תזונה משקמת ומבריאה, שיש לה השפעה על בדיקות הדם, על מחלות שונות, על ההרגשה הכללית, על החיוניות, הערנות, הכאב וגם על עודף המשקל.

נירית ספקטור

B.P.T, N.D

תזונה, נתורופטיה ופיזיותרפיה

שיר"מ - מרכז רפואי אסף הרופא

אל ציבור העובדים!

שירותי סיעוד באמצעות עובדים זרים למשפחות נזקקות.

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

הייעוץ יינתן חינם ללא התחייבויות 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 מידי



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 ...

עד מאה ועשרים

רקע, אספקטים וטיפים כלכליים, בריאותיים ומנטליים להתמודדות עם תוחלת החיים העולה מאת כפיר אקרמן

כשרוצים לאחל למישהו חיים ארוכים, אומרים "עד מאה ועשרים!". למה דווקא 120?

ייתכן שהמקור הוא בפסוק בראשית 31:

"וַיֹּאמֶר ה' לֹא יִדּוֹן רוּחִי בְּאָדָם לְעֹלָם, בְּשָׁגֵם הוּא בָּשָׂר; וְהָיוּ יָמֵי מַאֲהָ וְעֶשְׂרִים שָׁנָה".

בעקבות חטאם של בני האלוהים עם בנות האדם, שתואר בפסוקים הקודמים, קבע ה' "והיו ימיו מאה ועשרים שנה". אחד הפירושים המקובלים לכך הוא, שאורך החיים של בני האדם יתקצר ויעמוד על 120 שנה לכל היותר; לכן, כשרוצים לאחל חיים ארוכים, אי אפשר לאחל יותר מ-120 כי זה מנוגד לגזירת ה'. אך, לפי חוקרים רבים, בשל העליה באיכות הטיפול הרפואי, יתכן מאד שבכמה עשרות השנים הבאות יעקוף המדע את האיחולים, ותוחלת חיי האדם במערב באמת תגיע עד ל-120 שנה ואולי אף למעלה מזה.

במאמרו האחרון הסביר העיתון והממציא פרופסור קורצויל את חזונו, וטען כי אנשים אשר ייוולדו עוד 30 שנים מהיום - לא ימותו, הודות להתקדמות הטכנולוגיה הרפואית המתקדמת בצעדי ענק, שתענה על כל הבעיות הרפואיות בעזרת מחשבי "נוו" אשר יטיילו בגופנו ויתקנו את תחלואי הטבע. אך אין צורך להרחיק לכת. בכנס האחרון בשוויץ של מבטחי המשנה, טענו המומחים כי כל ילד אשר נולד היום יחיה עד גיל מאה. ואכן, תוחלת החיים עלתה, אנו צורכים הרבה יותר וגיל הפרישה שלנו בעולם המודרני הופך צעיר יותר ויותר.

מחד גיסא, זה נשמע נהדר, אך מאידך, לא בטוח כלל שהחברה והרגלי החיים שלנו יכולים להתמודד עם תוחלת חיים ארוכה שכזו. לדוגמה - בתחום הכלכלי.

כלכלה מעודכנת?

בעולם המערבי של היום, השתלטות הטכנולוגיה על מקומות העבודה ועודף העובדים אשר המשק פולט כתוצאה מכך הולכים וגוברים. האם התוצאה תהיה גדודי מובטלים אשר חיים כשישים שנה בלי תעסוקה ובלי יכולת לפרנס את עצמם ונופלים למעמסה על בני משפחתם והחברה, או לחילופין חיים חיי עוני ומצוקה? כאן מתעוררות השאלות מה עושה המחוקק, וכיצד אנו מתכוונים לכך? איך תנהג קרן פנסיה, אשר כמובן תנצל את אופציית התקנון עליו היא מושתתת האם היא? תרע את זכויות הפנסיונרים ותשחק את הקצבה עד דק? איך יעמדו חברות הביטוח בתשלומי קצבה אשר התחייבו להם על פי טבלאות תמותה שעודכנו בשנות החמישים? אנו עומדים בפני עידן בו אם יתרחשו התחזיות הטובות המבשרות



על חיים ארוכים או חיי אין קץ, האזרח יהיה תלוי בחברות ביטוח שלא יוכלו לעמוד בהבטחותיהן וקרנות פנסיה אשר ישחקו עד דק את קצבאות העמיתים. אף קרן לא תוכל לשלם פנסיה עד גיל 100 ללא פגיעה עצומה בתנאי החוסכים. האם אנו עתידים לגלות שהחסכון הפנסיוני עליו טרחנו לא יספק את המוצר בגיל הפרישה? האם נאלץ אז להיות תלויים בחסדי מקורבינו או חסדי המדינה? לטענת המומחים, כמו בכל דבר, האמת נמצאת אי-שם באמצע.

על המחוקק להתיר הפרשה מוכרת גבוהה יותר מההפרשה המותרת הנוכחית בשכר העובד. יש לאפשר הפעלת תכנית מסוג "מעגל החיים", כאשר כל אדם יהיה רשאי לחסוך לפנסיה שלו סכום קבוע ומוגדר מראש על פי צרכיו, וללא קשר להתפתחות שכרו עם השנים ולאורך תקופת העסקתו. כמובן שיש לזרז ולהגדיל את ההפרשות המוכרות בגין "פנסיה חובה", כדי שהציבור לא ימצא עצמו חוסך מעות פעוטות בלבד, או לא בכלל לטובת דבר כה חשוב כפנסיה. בנוסף ממליצים לעובדים להפריש לחסכון ארוך טווח ככל הניתן, ללא קשר לסכום המוכר על ידי רשויות המס, כדי שכאשר נגיע לגיל הפרישה, שיקולי המס בעבר לא יהוו פקטור למטרה העיקרית: לפרוש בכבוד כאשר אנו, ואנו בלבד, אחראים לביטחוננו הכלכלי.

ומה לגבי האלמנט הבריאותי?

גם אם הרפואה המודרנית תקיים אותנו בחיים עד גיל 120 או למעלה מכך, מה לגבי איכות חיינו? מי רוצה לחיות את שנותיו (ההולכות ומתרבות) בזקנתו, תוך כדי מיחושים שונים? אתר הבריאות העולמי אסף תריסר המלצות שהציות להן אמור להבטיח לנו קיום בריא וחינוי יותר גם בזקנתנו הארוכה.

1. צמחונים בימי חול, טורפים בסוף שבוע

ככלל, צמחונים סובלים פחות ממחלות ניווניות וסוגי סרטן שונים בהשוואה לטורפים שבינינו. האומדנים אומרים שאצל כשליש מחולי הסרטן, המחלה מתפתחת בגלל כמויות לא מספיקות של סיבים מלאים מהצומח בתזונתם. עם זאת, אינכם חייבים לוותר לחלוטין על בשר כדי ליהנות מאריכות ימים. דרך מאוזנת ובריאה היא להגביל את כמות הבשר או לחילופין, לאכול בשר בסופי-שבוע בלבד.



2. תפוח אדמה מתוק ובטטה: לא רק בחגים

מזונות אלו שכמוהם כתחנת-כוח, מכילים כמויות בטא-קרטרין וויטמין C גדולות מאלה שמכיל הגזר, מכילים יותר חלבון מחיטה ואורז, ויותר סיבים מסובין שיבולת שועל. בנוסף, תפוח אדמה מתוק ובטטה משמשים מקור עשיר ל-DHEA (Dehydroepiandrosterone). הורמון זה הוא חומר-מוצא (חומר שנוצר רדום עד שהוא הופך להורמון שהגוף זקוק לו).

DHEA יכול להפוך לאסטרוגן, לפרוגסטרון או לטסטוסטרון, החיוניים לפעילות מנגנוני ההגנה למניעת הזדקנות הגוף. עם זאת, כאשר אנו מזדקנים, רמות ההורמונים בצורת חומר-מוצא, כגון DHEA, צונחות. אכלו את הירקות האלה כל השנה, ותחגגו חיים ארוכים!

3. פחות מלח, יותר שנים

מלח יכול לשמר מוצרי מזון, והדבר היה ידוע בעבר לימאים שהיו משמרים כך את מזונם בהפלגות ארוכות. עם זאת, המלח אינו משמר את בריאותנו. מחקרים עדכניים מוכיחים, שצריכת מלח מוגברת עומדת ביחס ישר לעלייה בלחץ הדם, ושכיחותן של עוד מחלות רבות. לא צריך למגר כל שביב מליחות מחייכם, אך נסו להשתמש בחומרי תיבול אחרים כגון חומץ, שום, עשבי תיבול ותבלינים כתחליפים טעימים למלח.

4. פזרו שיבולת שועל על האוכל!

סובין שיבולת שועל, שהוא הקליפה החיצונית של שיבולת השועל, מכיל ריכוזים גדולים של סיבים מסיסים, שמסייעים בלכידת הכולסטרול והעברתו במהירות דרך המעיין.

5. נוזל לאריכות ימים

"הכול מים", אמר הפילוסוף היווני תאלס, וצדק כנראה. כמה פשוט - ככה נכון. המים זוכים להערכה רבה מימים ימימה בשל תכונותיהם המרפאות. בני מאה ויותר בכל יבשת מיושבת ברחבי העולם נשבעים שהמים במקום שבו הם חיים הם המקור לאריכות ימיהם. המדענים מסכימים שיתכן שאותם מים מסוימים תורמים לבריאותם ולאריכות ימיהם של תושבי האזור. אחד הדברים המשותפים למים בכל אותם אזורים הוא ניקיונם: בלי כימיקלים ובלי רעלים. ככל שנזכה ליותר מים נקיים לשתיה ולרחצה, כך ייטב עמנו.

6. קליפת תפוז: מקלפת את הכולסטרול

ברפואה הסינית המסורתית השתמשו מאז ומתמיד בקליפת תפוז לשיפור עיכולם של מזונות שומניים ועשירים, ובבישול הסיני מרבים להשתמש בה במנות מבשר בקר. למעשה, יעילותה של קליפת התפוז בהורדת רמות הכולסטרול עולה על זו של כל תרופה אחרת בשוק.

7. צמח אנטי-אייג'ינג עם ביצועים מוכחים במשך 5,000 שנים
גינסנג קוריאני הוא אולי צמח המרפא הידוע ביותר בעולם.

השימוש הפופולרי בו הוא להגברת האנרגיה והחוסן, ובאסיה נעשה בו שימוש רפואי זה למעלה מ-5,000 שנים. בסין הג'ינסנג יקר מפז, כנראה משום שמייחסים לו סגולות מופלאות של שיקום בריאות. חוקרים במערב אישרו את יעילותו של הג'ינסנג במגוון שימושים מסורתיים.

8. החילבה: מעוררת את החיוניות

תאמינו או לא, ברפואה הסינית היתה החילבה ידועה כבר בעבר הרחוק כמתגברת חיוניות, ולכן משתמשים בה מאז כתרופה לחוסר אנרגיה, לזירוז החלמה ממחלות חמורות, ולשיפור תפקוד מיני חלש. החילבה נמכרת בחנויות טבע או בחנויות צמחים ותבלינים.

9. עצבו את עולמכם: פחות פלסטיק

מדובר אמנם בחומר נוח, זול וזמין - אך כזה שגם נוטה לשחרר כימיקלים שאינם בריאים לנו. עדיף, במידת האפשר, להשתמש במוצרים מעץ, זכוכית, כותנה וצמר.

10. חדר השינה הוא המבצר שלכם

זה המקום בו אתם מחדשים כוחות. מכיוון שאתם מבלים כמעט שליש מחייכם בשינה, חדר השינה הוא החדר החשוב ביותר בביתכם. המצב האידיאלי הוא שחדר השינה שלכם יהיה מרוחק מהכניסה לבית ומהרחוב, וימצא באזור השקט ביותר בבית, בו תנועת האנשים מינימלית. העיצוב צריך להיות מינימליסטי, ומומלץ שלא להכניס מקלט טלוויזיה או מחשב לחדר השינה.

11. השליכו את פותחן הקופסאות ואיכלו רק מזון טרי.

12. מרשם לשיפור ההזדקנות: חיי מין פעילים

עשו הכול, ממש הכול, פסיכולוגית ורפואית כאחד, כדי לשמור על חיי מין פעילים.

ומה לגבי איכות חיים?

איך לא נשתגע משעמום בשנות הגמלאות הארוכות? המחקרים מצביעים על שלושה אלמנטים חשובים:

יציבות נפשית - האפשרות לשלוט בחרדות ובדאגות ולהפחית לחצים. בני 100 הם יציבים רגשית, גמישים, מסתגלים למצבים שונים, לא מדוכאים, שומרים על יציבות נפשית, מצוידים בחוש הומור וברוחניות מפותחת. עשו הכול כדי להגיע למצב נפשי מאוזן ככל האפשר.

עניין ועיסוק - אין ספק שאדם פעיל בעל תשוקה בחייו, יחיה זמן רב יותר וייהנה יותר מחייו. אל תוותרו.

חיים חברתיים - מחקרים נוספים מצביעים על הקשר בין בדידות לשקיעה מנטלית, וממנה להזדקנות פיזית מואצת ומוות. וגם אם פיזית תהיו בסדר, כמה נורא יהיה להעביר ימים שלמים, חודשים ושנים אל מול הקירות הריקים. גם פה מדובר על השקעה, במיוחד למי שחיים חברתיים לא באים לו בקלות. אל תוותרו, מצאו ואפילו בכוח, את המקום בו לא תהיו לבד.



ועדת סניפים ומועדונים

לחברינו הגמלאים שלום רב,

פתיחת המועדונים ברחבי הארץ נועדה לסייע לגמלאי התעשייה האווירית ליצור גיבוס חברתי. במועדונים, בנוסף להרצאות, מתקיימים מפגשי חברים, משחקים וכיוצ"ב. כמו כן יש אפשרות לקבל עזרה/הכוונה ושירותים, בדומה לאלו הניתנים במשרדי הארגון, חלקית למצער.



וקנין אנטואנט - יו"ר השנה, לקראת גמליאדת 2013 המתקיימת בבודפשט, תתקיימנה הרצאות על היעד והמסלולים, במטרה להעניק תמונה ברורה יותר על אתרי הטיול המתוכנן. ההרצאות תועברנה ע"י נציגים של חב' אופיר טורס בשיתוף ועדת הטיולים. הנכם מתבקשים לעקוב אחר הלוח שייקבע להרצאות אלו. הודעות על כך תתפרסמה הן בגמלאון והן באתר האינטרנט של הארגון.

לתשומת לבכם: במועדונים **לוד ופתח תקווה** הוקדמה שעת ההרצאות לשעה 17.30.

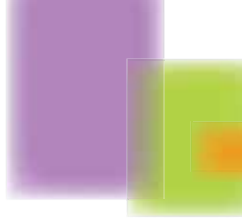
מאמצים רבים נעשים כדי לקיים את המפגשים בכלל, ואת ההרצאות בפרט, ולשפר את איכותן בהתאמה לציפיות החברים. נשמח לקבל המלצות, הצעות ואף בקורת. עבודת הרכזים המתנדבים אינה קלה ורצופת תקלות. הגמלאים מתבקשים לעזור ולתרום את חלקם. אנו מעוניינים לראות את מרב הגמלאים במועדונים, אתם מוזמנים בהמוניכם - תודה!

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	שעה	נושא ההרצאה	המרצה
03.12.2012	10:30	מסלול הגמליאדה בבודפשט	אופיר טורס
10.12.2012	10:30	ניצחון האור במלחמה בחושך	
		(מעטים מול רבים)	חיים נתנאל
17.12.2012	10:30	נתן אלטרמן	דורי חן
24.12.2012	10:30	סין - הקטר המוביל את עולמנו כולו	איילה גיאוגרפית
31.12.2012	10:30	הסכסוך הערבי ישראלי - א'	אודליה זמירה



שי וייסברג	אהבה - הכוח המניע את העולם	10:30	07.01.2013
יהושע לובלסקי	איי הוואי - מצגת וספורים	10:30	14.01.2013
רון פלד	סינדרום ירושלים	10:30	21.01.2013
איריס פלג	ארגז כלים לחיים מאוזנים עם סוכרת - 37 שנות התמודדות	10:30	28.01.2013

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 מונסון, אור יהודה, גבעת שמואל, והיישובים מסביב.

תאריך	שעה	נושא ההרצאה	המרצה
04.12.2012	18:00	אלזס בדרך היין	שלמה פיליבה
11.12.2012	18:00	הדלקת נר חנוכה במועדון	ישראל זאבי - ועד המועדון
18.12.2012	18:00	הדרכה בפייסבוק	ג'ו שוולב
25.12.2012	18:00	הכוריאוגרף פורץ הגבולות רולאן פטיט	גיא באום
01.01.2013	18:00	חיים אופטימיים למרות הסוכרת	איריס פלג
08.01.2013	18:00	איי הוואי - מצגת וספורים	יהושע לובלסקי
15.01.2013	18:00	מסע בפרו ובבוליביה	בלהה גזית/איילה גאוגרפית
22.01.2013	18:00	אשת חיל מי ימצא	חזי פוזננסקי
29.01.2013	18:00	אביבה מספרת סיפורים	אביבה גרשור

המשך בעמוד 32

Manpower Care
מומחים לגיל השלישי

שנים של מומחיות בגיל השלישי

לימדו אותנו שטיפול טוב באמת
חייב להתאים לצרכים המיוחדים
של כל אדם.

Manpower Care
מומחית לטיפול מקצועי,
קשוב ומותאם עבור
אנשים בגיל השלישי
ואנשים עם נכויות.

- טיפול סיעודי
- טיפול סיעודי ייעודי לחולי דמנציה
ואלצהיימר
- רשת בתי אבות
- טיפול באנשים עם נכויות
- מרכז החלמה ושיקום
- טיפול מותאם לנכי צה"ל ונפגעי
פעולות טרור
- ייעוץ וסיוע במימוש ומיצוי זכויות
- ייעוץ והשמה לבתי אבות

לחצן מצוקה
ושיחותי ביקור רופא
ללא עלות

טיפול אישי עד
קבלת חוק סיעוד
ללא תשלום

סניפים בכל הארץ

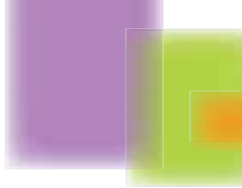
מדברים איתכם
24 שעות ביממה *9055

www.manpowercare.co.il



Manpower®





המשך מעמוד 30

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.

המועדון פתוח לחברינו ולבני משפחותיהם.
 לתשומת לב! ההרצאות מתקיימות 3 פעמים בחודש.

תאריך	שעה	נושא ההרצאה	המרצה
02.12.2012	18:00	מסלול הגמליאדה בבודפשט	אופיר טורס
09.12.2012	18:00	האמנות הירוקה המושיטה את ידה לסביבה	מירי ישראלי
16.12.2012	18:00	צמחי מרפא ותבלינים	רן שטרומ
23.12.2012	18:00	אבחון ואיזון באמצעות אנרגיית האדם	בני בר
30.12.2012	18:00	חייה ואהבותיה של לאה גולדברג	דורי חן
06.01.2013	18:00	זכויות והטבות מביטוח לאומי וממס הכנסה	עו"ד טומשין
13.01.2013	18:00	ארגז כלים לחיים מאוזנים עם סוכרת -	
		37 שנות התמודדות	איריס פלג
20.01.2013	18:00	פמיניזם בדת האיסלאם	אודליה זמירה
27.01.2013	18:00	המשבר הגדול ביהדות כתוצאה	
		מגירוש ספרד	מוטי ענבר

לתשומת לבכם:

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

מועדון חולון

פעילות המועדון: בימי ראשון בין השעות 18:00-21:00;
 כתובת המועדון: "מועדון פיס לגיל הזהב" רח' השילוח 23, קריית שרת חולון
 רכזי המועדון: שמואל אפלבוים טל': 052-8906137, דוד אלברט טל': 052-8301211,
 אהרון סוויד טל': 052-6745326.

תאריך	שעה	נושא ההרצאה	המרצה
02.12.2012	18:00	מסלול הגמליאדה בבודפשט	אופיר טורס
09.12.2012	18:00	מסיבת חנוכה	בני צרפתי



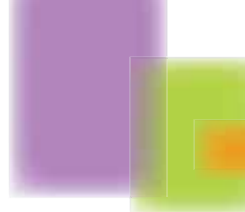
יאיר עישובי	סוריה והגולן	18:00	16.12.2012
	ארגז כלים לחיים מאוזנים עם סוכרת -	18:00	23.12.2012
איריס פלג	37 שנות התמודדות		
אריק בלום	הומור מחזק את הנפש	18:00	30.12.2012
אודליה זמיר	יחסי שיעה / סוגא - חלק א	18:00	06.01.2013
יוסי ברנע	שינוי שיטת הממשל	18:00	13.01.2013
יהושע לובלסקי	איי הוואי - מצגת וספורים	18:00	20.01.2013
אביבה גרשור	רומנטיקן ביום ואיש ביטחון בלילה	18:00	27.01.2013

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	שעה	נושא ההרצאה	המרצה
04.12.2012	18:00	מסלול הגמליאדה בבודפשט	אופיר טורס
11.12.2012	18:00	מסיבת חנוכה	בני צרפתי
18.12.2012	18:00	ארגז כלים לחיים מאוזנים עם סוכרת -	
		37 שנות התמודדות	איריס פלג
25.12.2012	18:00	הומור מחזק את הנפש	אריק בלום
01.01.2013	18:00	מגבעת טוסקנה למזרקות טיבולי	שלמה פיליבה
08.01.2013	18:00	לאונרדו דה וינצ'י הממציא, הצייר והפסל הדגול	שי וייסברג
22.01.2013	18:00	איי הוואי - מצגת וספורים	יהושע לובלסקי
29.01.2013	18:00	מכון כושר למוח	נורית בר-דוד



מועדון לוד

פעילות המועדון: בכל יום ראשון בין השעות 17:00-19:00;
 כתובת המועדון: בית "יד לבנים", רח' החשמונאים 34, לוד;
 רכז המועדון: רפי אפטר טל': 054-7443090.

מוזמנים למועדון גמלאי תע"א מלוד, רמלה והסביבה.

תאריך	שעה	נושא הרצאה	המרצה
02.12.2012	17.30	זכויות והטבות מביטוח לאומי וממס הכנסה	עו"ד טומשין
09.12.2012	17.30	חנוכה - ניצחון האור במלחמה בחושך (מעטים מול רבים)	חיים נתנאל
16.12.2012	17.30	מסלול הגמליאדה בבודפשט	אופיר טורס
23.12.2012	17.30	נשים בתנ"ך	נורית בר-דוד
30.12.2012	17.30	ארגז כלים לחיים מאוזנים עם סוכרת -	
06.01.2013	17.30	37 שנות התמודדות נוח/צ'רצ'יל/בגין/טרומן ונוספים -	איריס פלג
13.01.2013	17.30	כשרון מנהיגות מלידה	אמיר פלדמן
20.01.2013	17.30	בנימין זאב הרצל - האיש והאגדה	אודליה זמירה
27.01.2012	17.30	מחקרים בתחום האושר ליישום יומיומי ממלכת בהוטן בהימלאיה - מצגת וסיפורים	עמי חסון יהושע לובלסקי

מועדון נתניה

פעילות המועדון: בימי שלישי בין השעות 16:00-19:00;
 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	שעה	נושא הרצאה	המרצה
04.12.2012	18:00	לקראת חנוכה	בני צרפתי
11.12.2012	18:00	ירוד-קטרקט	מאיר בן ורון
18.12.2012	18:00	תמ"א 38	יאיר רפאל
25.12.2012	18:00	ארגז כלים לחיים מאוזנים עם סוכרת -	
01.01.2013	18:00	37 שנות התמודדות בלט קלאסי - אפולו	איריס פלג גיא באום
08.01.2013	18:00	אשת חיל מי ימצא	חזי פוזגנסקי
15.01.2013	18:00	הומור ישראלי	אילן ברק

המשך בעמוד 38

רשת בתי Manpower Care מומחים לגיל השלישי

להרגיש בבית

אנחנו יודעים עד כמה משמעותי המעבר לבית אבות, לכן שמים דגש על כל פרט במטרה להבטיח איכות חיים מרבית בסביבה תומכת וחמה.

רשת בתי Manpower Care מציעה מחלקות ייעודיות לקשישים במצבים תפקודיים שונים: עצמאיים, תשושים וסיעודיים.

צוותי העבודה המיומנים שלנו לומדים להכיר ולהבין את הצרכים הייחודיים לכל דייר ומעניקים לכל אחד ואחד את השירותים המתאימים ביותר לרמת תפקודו ולצרכיו.

- מערך רפואי תומך בראשות רופא מומחה
- צוות אחיות ומטפלים 24 שעות ביממה
- טיפולי פיזיותרפיה ותוכנית ריפוי בעיסוק
- יעוץ והכוונה לקבלת מימון ממשלתי
- מגוון פעילויות תעסוקה וחברה

ברישיון ובפיקוח משרד הבריאות ומשרד הרווחה
בתי הרשת:

- מעון הרופא - חיפה
- מעון הרופא - מוצא עילית
- בית קשת - רמת גן

טלפון: 03-5404533 ■ נייד: 050-8788608 (אלון קלמן)
דוא"ל: info@manpowercare.co.il
אתר אינטרנט: www.manpowercare.co.il



Manpower

Manpower Care
מומחים לגיל השלישי



נס פן הדלק

לעובדי וגימלאי תעשייה אווירית



מחיר חודשי לאודי Q3
₪ 2,444



1-700-700-829





מחיר ללקסוס CT200H
₪ 1,777

רוכשים רכב חדש ומקבלים דלק לשנת 2013 במתנה.

- עסקה מימון ל 36 חודשים
- מקדמה 35% ותשלום בתום תקופה 35% ממחיר הרכב.
- דלק לשנה מתנה 1,240 ליטר

www.leasing.co.il



המשך מעמוד 34

יוסי ברנע	שינוי שיטת הממשל	18:00	22.01.2013
שחר שומן	טיול מוזיקלי בארץ	18:00	29.01.2013

מועדון פתח תקווה

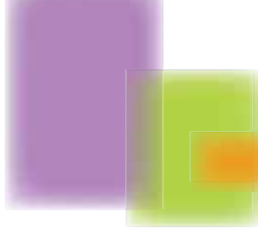
פעילות המועדון: בימי ראשון בין השעות 17:00-20:00;
 כתובת המועדון: רח' ההסתדרות 19, מועצת הפועלים;
 רכז המועדון: **בוים עזריאל** טל': 052-7563573, **דוד כביר** טל' 052-2682802.

תאריך	שעה	נושא ההרצאה	המרצה
02.12.2012	17.30	סוריה והגולן	יאיר עיטבי
09.12.2012	17.30	חנוכה - אין מפגש	
16.12.2012	17.30	ארגז כלים לחיים מאוזנים עם סוכרת - 37 שנות התמודדות	איריס פלג
23.12.2012	17.30	הומור מחזק את הנפש	אריק בלום
30.12.2012	17.30	איי הוואי - מצגת וספורים	יהושע לובלסקי
06.01.2013	17.30	שינוי שיטת הממשל	יוסי ברנע
13.01.2013	17.30	נוח/צ'רצ'יל/בגין/טרומן ונוספים - כשרון מנהיגות מלידה	אמיר פלדמן
20.01.2013	17.30	דוד ובת שבע	תמר אלטמן
27.01.2013	17.30	מחקרים בתחום האושר ליישום יומיומי	עמי חסון

מועדון ראשון לציון

פעילות המועדון: בימי ראשון. תחילת ההרצאות בשעה 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	שעה	נושא ההרצאה	המרצה
05.12.2012	18:30	מוזיקה ושירה לקראת חנוכה	יואב מטוס
12.12.2012	18:30	חנוכה - אין מפגש	
19.12.2012	18:30	מסלול הגמליאדה בבודפשט	אופיר טורס
26.12.2012	18:30	אשליות אופטיות	מאיר בן ורון
02.01.2013	18:30	ארגנטינה וצ'ילה מסע לנופי הפלא	בלהה גזית/איילה
09.01.2013	18:30	הומור מחזק את הנפש	אריק בלום
16.01.2013	18:30	גידת הציפורים	דרורה בוך
23.01.2013	18:30	זכויות והטבות מביטוח לאומי וממס הכנסה	עו"ד טומשין
30.01.2013	18:30	הומור ישראלי	אילן ברק



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	שעה	נושא ההרצאה	המרצה
04.12.2012	18:00	מסלול הגמליאדה בבודפשט	אופיר טורס
11.12.2012	18:00	חנוכה - אין פעילות	
18.12.2012	18:00	צליל וצבע, תקשורת בעולם הצפרים	דרורה בוך
25.12.2012	18:00	דיני ירושה ועיזבון	עו"ד שרגא משה
01.01.2013	18:00	הומור מחזק את הנפש	אריק בלום
08.01.2013	18:00	סקופים וסודות מקצועיים -	
		חיו של עיתונאי	אתי אברמוב
15.01.2013	18:00	נפתלי הרץ אימבר - גאון או שיגעון?	דורי חן
22.01.2013	18:00	הסכסוך הערבי ישראלי - ב'	אודליה זמירה
29.01.2013	18:00	ארגז כלים לחיים מאוזנים עם סוכרת -	
		37 שנות התמודדות	איריס פלג

מועדון רמת-גן

פעילות המועדון: בימי שני בין השעות 16:00-19:30;
 כתובת המועדון: אולמי קראט, רח' ביאליק 37, ר"ג (אולמי ז'בוטינסקי לשעבר);
 רכז המועדון: שמואל סטרץ טל': 052-8972575, ראובן פלדמן טל': 052-6126578.

תאריך	שעה	נושא ההרצאה	המרצה
03.12.2012	18:00	הומור מחזק את הנפש	אריק בלום
10.12.2012	18:00	חנוכה - אין מפגש	
17.12.2012	18:00	מסלול הגמליאדה בבודפשט	אופיר טורס
24.12.2012	18:00	כיצד להיעזר באופן יצרני וחכם	
		ביכולות הגמלאים	ישראל זינגר
31.12.2012	18:00	התנהגות בעלי חיים	דר' אבי ליליאן
07.01.2013	18:00	הסכסוך הערבי ישראלי - ב'	אודליה זמירה
14.01.2013	18:00	צליל וצבע, תקשורת בעולם הצפרים	דרורה בוך
21.01.2013	18:00	אהבה וזוגיות בראי הקולנוע	אופי דרדיקמן
28.01.2013	18:00	תמ"א 38	חזי מקמן

היישר מעמק הסיליקון בארה"ב:

ניטו רובוטיקס -

שואב אבק רובוטי המתקדם בעולם, היחיד בעל **מערכת ניווט לייזר מהפכנית שמעניקה כיסוי מושלם של שטח הבית וניקיון עד פרור הלכלוך האחרון!**

מחיר מחירון 3,440 ש"ח

מחיר מיוחד*

לגמלאי התעשייה האווירית

2,680 ש"ח

* המבצע בתוקף עד 20/12/2012



ניקיון הבית היא מטלה יומיומית חוזרת שאינה נגמרת לעולם, וגם אם נראה לך שהכול כבר נקי - בשנייה שסיימת, האבק והלכלוך מתחילים להצטבר מחדש! לנו יש עבורך את הפתרון המושלם - שיחסוך לך זמן יקר ומאמץ מיותר בניקיון הבית.
קח לך הפסקה ותן למקצוען אמיתי לנקות לך את הבית!

בתחרות שואבי אבק הרובוטים שערך The Marker זכה ניטו במקום ה-1 עם ציון מעולה!

neato שנתיים אחריות

ניטו שואב אבק רובוטי המוביל בעולם - יסרוק את הבית וינקה כל סנטימטר בצורה מושלמת - ועל כך אנו היחידים שמעניקים לך תעודת ביטוח תוצאות!

למה חשוב שיהיה לך את ניטו שואב אבק רובוטי המוביל בעולם?
מיליוני לקוחות מרוצים ברחבי העולם ובישראל חוזרים כל יום לבית נקי ומצוחצח!

הכי נקי מנקה ביסודיות שאריות אוכל, שערות בע"ח ויתר הלכלוך מהריצפה והשטיחים.

הכי חזק בעל עוצמת שאיבה חזקה פי 5 מכל שואב אבק רובוטי.

הכי מהיר מנקה כל בית בשלמותו **ברבע זמן** מכל שואב אבק רובוטי.

הכי בטוח ניטו היחיד עם שנתיים אחריות.

הכי בריא ניטו שואב אלרגנים, חיידקים, עובש ומעלים ריחות לא נעימים.

הכי מתקדם ניקוי מונחה לייזר לכיסוי שטח מושלם ו**שקע USB** לביצועים מתקדמים.

www.roombot.co.il

התקשר עכשיו 072-22 10300 או מלא פרטים באתר, ותוכל לקבל את ניטו, שואב אבק רובוטי המתקדם בעולם.

ועדת טיולים ונופשונים

גמליאדה 2013



אורי מחטני - יו"ר

כל מחזור יכלול 7 לילות 8 ימים. המחזור הראשון יצא בתאריך 30/04/2013. הטיסות תתבצענה ע"י חב' אל על ובשעות נוחות. עלון עם כל הפרטים בצירוף טופס הרשמה יישלח לכל החברים בדיוור ישיר לביתם. הרישום ייעשה אך ורק במשרדי ארגון גמלאי תעשייה האווירית. יש לבוא לרישום עם טופס הרשמה המכיל את כל הפרטים. לא יתקבלו טפסים מצולמים. ניתן יהיה לקבל טפסים נוספים להרשמה במשרדי הארגון.

הגמליאדה הקרובה תתקיים בבודפשט אשר בהונגריה, המלון שנבחר הוא DANUBIUS HELIA SPA RESORT. מלון ספא הממוקם על שפת הדנובה. במלון בריכות תרמיות ובריכות רגילות מקורות, בריכה פתוחה חדר כושר וחדר ספורט משוכלל- ללא תשלום. כמו כן מצויד המלון בחדר מלח, בחדרי עיסוי, באמבטיות תרפיה שיועמדו לרשותנו בתשלום ובהנחה של 20%. WIFI חופשי בשטחים ציבוריים. בקרבת המלון יש סופר מרקט וסופר פארם. והוא נמצא במרחק 10 דק' נסיעה אל מרכז העיר.

נווה שבא

רשת מרכזים גריאטריים איכותית



רשת של בתי אבות הכוללת מחלקות סיעודיות, תשושי נפש, סיעוד מורכב, שיקום ותשושים

הרשת הוקמה בשותפות עם מכון מור של שירותי בריאות כללית. ברשת ארבעה בתי אבות שניים בבאר שבע, לוד ואשדוד. בתי האבות של הרשת הינם חדישים, מרווחים ומצוידים ברמה הגבוהה ביותר. יחידות הדיור מיועדות לשני דיירים עם



נווה שבא סיטי
אשדוד

טלפון: 08-8548800
סיעוד ותשושי נפש

אפשרות לדייר יחיד. בכל יחידה מקלחת ושירותים צמודים, מיזוג אויר, מערכת קריאת אחות ואפשרות חיבור לטלפון וטלוויזיה בכבלים. בכל בתי האבות מסופקות חמש ארוחות ביום על ידי קייטרינג אשר המתמחה בהסעדה לגיל המבוגר. כל בתי האבות של הרשת זכו במרכז של משרד הבריאות ונמצאים ברישיון ובפיקוחו של המשרד.



נווה שבא
לוד

טלפון: 08-9151300
סיעוד ותשושי נפש

נווה שבא השלום
באר-שבע

טלפון: 08-6232242
סיעוד ותשושי נפש

נווה שבא באר-שבע מרכז

טלפון: 08-6490690
סיעוד, סיעוד מורכב, גריאטריה
שיקומית ותשושים

www.neveshva.co.il



הוראות והנחיות לטיולי יום ונופשונים טיולי יום

נופשונים - הנחיות כלליות

- (1) ההרשמה במשרדי הארגון, ניתן להירשם גם בטלפון **03-9357115** שלוחה מס' 2;
- (2) כדי להקל על היוצאים לנופשונים ניתן לשלם בכרטיס אשראי;
- (3) מחיר נופש הינו מחיר לחבר ארגון הגמלאים. אורח יוסיף 30 ₪ במזומן;
- (4) יש לרשום על גבי המעטפה עבור ועדת הטיולים;
- (5) מקומות ישיבה באוטובוס נקבעים בהתאם למועד הרישום. המבקשים לשבת בקדמת האוטובוס עקב בעיה רפואית יתבקשו להמציא אישור רפואי. נשתדל להיענות בחיוב (לא תמיד הדבר אפשרי);
- (6) שימו לב לתחנות היציאה ולשעות היציאה שנקבעו!
- (7) חל איסור מוחלט 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).
- (8) במקרה של תקלה ביום היציאה לנופשון יש להתקשר לטלפון: **03-9357115** שלוחה 2.

בברכה

אורי מחטני

יו"ר ועדת ספורט וחוגים

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 התעש"א. המחיר שנקבע - לחבר ולבת הזוג. ביטול השתתפות בטיול והחזר כספי, אך ורק בהגשת מסמכים רפואיים, ועד שבוע לפני יציאה לטיול. מקומות ישיבה באוטובוס נקבעים בהתאם למועד הרישום. תחנות איסוף 07:00 רכבת צפון ת"א חניון "חנה וסע"; 08:00 - תעש"א, אלא אם כן פורסם אחרת. אין ממתנים למאחרים. **הערה:** גמלאי/אורח שנרשם לטיול ולא הגיע יחויב בתשלום עלות הטיול. פרטים נוספים והבהרות בטל': **03-9357115** שלוחה מס' 2. אין לצרף בשום מקרה ילדים או נכדים מתחת לגיל 15 לטיולי יום, פרט לטיולים לחרמון. לטיולים לחרמון ניתן לצרף ילדים בני 5 שנים ומעלה. גמלאי עם מגבלות גופניות היוצא לנופשון או לטיול, חייב לצרף אליו מלווה בתשלום.

טיולים ונופשונים

נופשונים אילת

5 ימים ו-4 לילות באמצע השבוע, על בסיס חצי פנסיון כולל הסעה הלוך ושוב
יציאה: 07:00 ממגרש חנה וסע (במתחם רכבת צפון), 08:00 מתעש"א

מלון	תאריך	מחיר לאדם בחדר זוגי	תחילת תשלום	תנאי תשלום/ המחאות	הערות
המלך שלמה	13-17/01/2013	₪ 1326	03.01.2013	6X221 לפק' ספרה	ארוחת צהריים עם ההגעה קפה ועוגה פעם אחת
המלך שלמה	27-31/01/2013	₪ 1338	15.01.2013	6X223 אופיר טורס	ארוחת צהריים עם ההגעה קפה ועוגה פעם אחת
דן פנורמה	10-14/02/2013	₪ 1170	01.02.2013	6X195 אופיר טורס	ארוחת צהריים עם ההגעה קפה ועוגה פעם אחת
דן פנורמה	24-28/02/2013	₪ 1170	15.02.2013	6X195 לפק' ספירה	ארוחת צהריים עם ההגעה קפה ועוגה פעם אחת
קיסר	10-14/03/2013	₪ 1044	01.03.2013	6X174 השטיח המעופף	ארוחת צהריים עם ההגעה קפה ועוגה פעם אחת

ים המלח

5 ימים ו-4 לילות באמצע השבוע, על בסיס חצי פנסיון כולל הסעה הלוך ושוב
יציאה: 09:00 ממגרש חנה וסע (במתחם רכבת צפון), 10:00 מתעש"א

מלון	תאריך	מחיר לאדם בחדר זוגי	תחילת תשלום	תנאי תשלום/ המחאות	הערות
לוט	30/12-2012 03/01/2013	₪ 1414	20.12.2013	6X263 לפק' השטיח המעופף	ארוחת צהריים עם ההגעה קפה ועוגה פעם אחת כולל מסיבת סילבסטר חלוקים
לוט	20-24/01/2013	₪ 1339	10.01.2013	6X223 לפק' ספרה	ארוחת צהריים עם ההגעה קפה ועוגה פעם אחת
מרדיאן	17-21/02/2013	₪ 1362	01.02.2013	6X227 לפק' ספרה	שתייה חמה עם ההגעה מזנון דל קלוריות ערוכת קפה גופרית ספא חינם
לאונרדו קלאב	10-14/02/2013	₪ 1596	01.02.2013	6X266 לפק' השטיח המעופף	הכל כלול
מרדיאן	17-21/03/2013	₪ 1296	01.03.2013	6X216 לפק' השטיח המעופף	ארוחת צהריים עם ההגעה קפה ועוגה במשך השנה בריכת גפרית פעם אחת



עכו

5 ימים ו-4 לילות באמצע השבוע, על בסיס חצי פנסיון כולל הסעה הלוך ושוב יציאה: 09:00 ממגרש חנה וסע (במתחם רכבת צפון), 10:00 מתעש"א

מלון	תאריך	מחיר לאדם בחדר זוגי	תחילת תשלום	תנאי תשלום/ המחאות	הערות
חוף עכו	03-07/03/2013	₪ 1092	01.03.2013	6x182 לפק' אופיר טורס	ארוחת צהריים עם ההגעה קפה ועוגה פעם אחת

נצרת

5 ימים ו-4 לילות באמצע השבוע, על בסיס חצי פנסיון כולל הסעה הלוך ושוב יציאה: 09:00 ממגרש חנה וסע (במתחם רכבת צפון), 10:00 מתעש"א

מלון	תאריך	מחיר לאדם בחדר זוגי	תחילת תשלום	תנאי תשלום/ המחאות	הערות
פלא'זה נצרת	21-25/04/2013	₪ 1224	10.04.2012	6x204 לפק' אופיר טורס	ארוחת צהריים עם ההגעה קפה ועוגה פעם אחת

הגענו להסכם עם החברות הר"מ, לגבי הנחות בהזמנת מקומות ע"י התקשרות ישירה לחברות. ההסכמים הם לסופי שבוע ולאמצע השבוע, לימים בודדים.

אופיר טורס: 04-8606813 , 04-8606814 עמרי

רשת ירוטל 10% הנחה
 רשת פאתל 10% הנחה
 רשת דן 10% הנחה
 רשת קראון פלאזה 10% הנחה
 רשת פרימה 10% הנחה
 רשת רימונים 10% הנחה

יתר בתי המלון בישראל המאוגדים בהתאחדות המלונות בישראל: 8% הנחה.

ספרה: טל': 03-7188888 , פקס: 03-7608553

8% הנחה בהזמנת חופשה בבתי מלון ובארץ;
 5% הנחה חבילות נופש בארץ (אילת- טיסה+מלון);
 5% הנחה בהזמנת חבילות נופש לחו"ל;
 3% הנחה בהזמנת טיסות סדירות.

אורי מחטני
 יו"ר ועדת טיולים

בני נימני
 רכז נופשונים



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**



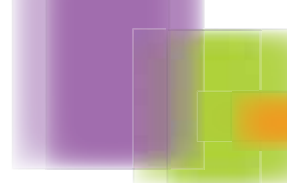
טיולי יום



08:00 - תעש"א, אלא אם כן פורסם אחרת.
 אין ממתניים למאחרים.
הערה: גמלאי/אורח שנרשם לטיול ולא הגיע יחויב בתשלום עלות הטיול.
 פרטים נוספים והבהרות בטל': 03-9357115 שלוחה מס' 2
 אין לצרף בשום מקרה ילדים או נכדים מתחת לגיל 15 לטיולי יום, פרט לטיולים לחרמון. לטיולים לחרמון ניתן לצרף ילדים בני 5 שנים ומעלה.
 גמלאי עם מגבלות גופניות היוצא לנופשון או לטיול, חייב לצרף אליו מלווה בתשלום.

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 התעש"א. המחיר שנקבע - לחבר ולבת הזוג. ביטול השתתפות בטיול והחזר כספי, אך ורק בהגשת מסמכים רפואיים, ועד שבוע לפני יציאה לטיול. מקומות ישיבה באוטובוס נקבעים בהתאם למועד הרישום.
 תחנות איסוף 07:00 רכבת צפון ת"א חניון "חנה וסע";

מס'	מקום הטיול	תאריך יום	מחיר לחבר/אורח	תיאור הטיול
300	אל ארץ המכתשים נוף קדומים ואגם ירוחם. הדקה ה-90	01.01.2013 ג'	155 ₪ 165 ₪	טיול למכתשים: קטן, גדול, מעלה עקרבים, ירוחם פארק ירוחם ועוד.
301	יום כיף בחמי טבריה הדקה ה-90	16.01.2013 ד'	155 ₪ 165 ₪	פעילות בבריכות תרמומינרליות פנימית וחיצונית עם זרמי ג'קוזי וסאונה.
302	יום כיף בים המלח מלון קראון פלזה חברת גלים	29.01.2013 ג'	195 ₪ 205 ₪	בילוי במתקני הספא במלון, ארוחת צהריים הרצאה בנושא בריאות קפה ועוגה.
303	טיול ליומיים לצפון עלייה לחרמון ולינת לילה במלון הגושרים השטיח המעופף	05-06.02.2013 ג'+ד' יומיים	540 ₪ 550 ₪ 3 תשלומים ילד בחדר הורים 413 ₪	יציאה 06:00 חניון חנה וסע (תחנת רכבת ארלוזורוב) 07:00 חנייה תעש"א מערב. נסיעה צפונה, כניסה לאתר החרמון, ארוחת ערב במלון. ביום השני ארוחת בוקר המשך טיול בצפון ארוחת צהריים וחזרה.
304	יום טיול בים המלח וביקור במפעלי ים המלח הדקה ה-90	20.02.2013 ד'	145 ₪ 155 ₪	תצפית לאזור מיצר זוהר, נחל זוהר. ביקור במפעלי ים המלח. ארוחת צהריים כשרה בקיבוץ עין גדי וחזרה.



מס'	מקום הטיוול	תאריך יום	מחיר לחבר/אורח	תיאור הטיוול
305	טיול אומנות וטבע בגליל של מרכז הארץ באזור מנשה - בשרון הצפוני. אופיר טורס	27.02.2013 ד'	160 ₪ 170 ₪	סיור עם הסבר בחממה חקלאית תיירותית נסיעה לתצפיות נוף של האזור, גדר ההפרדה, קו התפר, סיור ביישוב קציר-חריש, ביקור בדיר עזים, ביקור בקרית האמנים ביישוב קציר. ארוחת צהריים מסעדה כשרה ביישוב קציר. ביקור אצל אמנים בכפר קרע, וסיור בגלריות יצירתיות.
306	טיול יומיים בירושלים ולינת לילה במלון פארק ירושלים. אופיר טורס	05-06.03.2013 ג'+ד' יומיים	490 ₪ 500 ₪ ב-3 תשלומים יחיד בחדר 870 ₪ אורח 870 ₪	נסיעה לכיוון ירושלים דרך לטרון "חירבת חתולה" מצפה שער הגיא, הר אדר תצפית מהר הצופים, ביקור בטיילת ממילא, קבר רחל, הרובע היהודי, הכותל המערבי. לינת לילה במלון פארק ירושלים ארוחת ערב ובוקר במלון. ביום השני של הטיוול ארוחת צהריים וחזרה.
307	יום טיול באזור ירושלים השטיח המעופף	12.03.2013 ג'	150 ₪ 160 ₪	הטיול כולל: סיורים במוזיאון אסירי המחותרת ה"הגנה", ה"האצל", ולח"י בהמשך סיור בכלא המנדטורי ארוחת צהריים וחזרה.
308	יום טיול באזור הדרום "השטיח המעופף"	19.03.2013 ג'	195 ₪ 205 ₪	סיורים במוזיאון המים בניר עם, ביקור במוזיאון חיל האוויר בחצרים. ארוחת צהריים וחזרה.
309	יום טיול לחיפה אופיר טורס	03.04.2013 ד'	170 ₪ 180 ₪	נסיעה לכיוון חיפה- ביקור בקניון עזריאלי (בכניסה לחיפה), דרך המנהרות, ביקור במושבה הגרמנית, ואדי סאליב, גן הבהאיים, נווה שאנן, הכרמל, ביקור בכנסיית סטלה מאריס, ירידה ועלייה ברכבל ותצפית על נמל חיפה והסביבה. ארוחת צהריים וחזרה.

מס'	מקום הטיול	תאריך יום	מחיר לחבר/אורח	תיאור הטיול
310	טיול יומיים לגליל ולינת לילה במלון כפר גלעדי חברת גלים	09-10.04.2013 ג'ד' יומיים	455 ₪ 465 ₪	נסיעה בכביש 6 חוצה ישראל לאזור ההתיישבות "שגב" עלייה להר עצמון וביקור במצפה הררית. ירידה לכפר פקיעין דרוזי. ביקור בבית הכנסת ובחנות הסבונים של סבתא ג'מילה. הגעה למלון כפר גלעדי ללינת לילה. ארוחת ערב ובוקר במלון. ביום השני של הטיול: ביקור באתר הפסל האריה השואג, בית הקברות לאנשי השומר וההגנה. למטולה עלייה להר צפייה (מצפה דדו), ול"מפל הטחנה" בנחל עיון. אנדרטת המסוקים בשאר ישוב. נמשך לטייל ב"שביל עמי". ארוחת צהריים וביקור בבית הבד "סבא חביב" וחזרה.
311	טיול לגליל המערבי עכו ראש הנקרה ועוד. אופיר טורס	23.04.2013 ג'	180 ₪ 190 ₪	נסיעה לכיוון עכו, סיור בעיר העתיקה והחומות, ביקור בבית הכנסת הטוניסאי, הנמל, מפרץ הדייגים ושוק עכו. ביקור במוזיאון אסירי, המחתרות. בהמשך ראש הנקרה עלייה ירידה ברכבל לנקרות פארק גורן, תצפית מונפורט, מערת קשת, ארוחת צהריים וחזרה.
312	טיול לים המלח וביקור במפעל האשלג חברת גלים	30.04.2013 ג'	180 ₪ 190 ₪	נסיעה לכיוון ים המלח. תצפיות נוף בדרך, מצוקי דרגות - תצפית על נחל דרג'ה וכל האזור. ארוחת צהריים במסעדת קומראן. נמשך לאזור "הבולענים" וסקירה על המצב הגיאוגרפי של ים המלח וחזרה.

אורי מחטני
יו"ר ועדת טיולים

מנשה לוי
רכז טיולי יום

ספרים חדשים

פעילות פנאי ותעסוקה לזקנים

מדריך להגברת ההשתתפות בפעילויות פנאי תכליתיות ויובל נוה, מרגריטה רחנאייב
 פעילות פנאי ותעסוקה מגבירות את התעניינות הזקנים בנעשה סביבם, משפרת את מצב רוחם ותורמת לאיכות חייהם. הספר הופק בשיתוף "בית בלב", בית חולים שיקומי, מקבוצת מכבי שירותי בריאות



מחיר 80 שקלים

סיפורים שסיפרו לי מטופליי

התמודדות מעשית עם שאלות, לבטים ומצבים גופניים בגיל ההזדקנות מאת ד"ר אפרים יאול
 התבוננת בתהליך ההזדקנות מנקודת מבטם של המטופלים



מחיר 80 שקלים

טיפול בית

בזקנים המוגבלים בתפקודם, סוגיות שירותים ותכניות עורכת: אסתר יקוביץ
 בעקבות ההכרה הגוברת כי טובת הזקן להיות מטופל בבית, מוקף בבני משפחה, עוסק הספר במערכת הטיפול בזקנים ברמות שונות של חולי, שאזרכיהם מחייבים טיפול בבית



מחיר 80 שקלים

הזקן והמשפחה

סוגיות מרכזיות ביחסים רב-דוריים
 עורכים: פרופ' יצחק בריק ופרופ' אריאלה לבנשטיין
 חוקרים ואנשי אקדמיה מהשורה הראשונה מביאים תמונה רחבת יריעה על הזקן ומשפחתו, על רקע העליה בתוחלת החיים, הגידול במספר הזקנים והשלכותיהם על החברה בישראל



מחיר 65 שקלים

אשל למען האוכלוסייה המבוגרת בישראל

שירותים קהילתיים | הכשרה, תכנון, מחקר ופיתוח | קידום בריאות

אגודה לתכנון ולפיתוח שירותים למען הזקן בישראל

נוסדה על-ידי ג'וינט-מלבן ונתמכת על-ידי ג'וינט ישראל וממשלת ישראל

טל' 02-6557551, פקס: 15325670144, גבעת הג'וינט, ת"ד 3489, ירושלים 9103401,

www.eshelnet.org.il



יהודית ירושלמי-
טריס - יו"ר

ועדת דיור מוגן, בתי אבות, סיעוד וניצולי שואה

דיור מוגן

שיטת הפיקדון - המסלול המוכר ביותר. תשלום חד-פעמי הנשחק ברמה של 3% בשנה ובנוסף, תשלום חודשי של דמי אחזקה. דייר שעוזב או יורשיו של נפטר, יקבלו את יתרת הפיקדון בצמוד למדד, ללא רבית. ניתן בבתי דיור מסוימים להעלות את דמי השכירות החודשית על חשבון שחיקת הפיקדון או דמי הפיקדון באחוזים מעטים בתמורה להעלאת גובה הפיקדון ב-30%. הסכום החודשי הממוצע בעבור דמי אחזקה עומד על 5,000-8,000 ₪.

שיטת הפיקדון החלקי (המשולב) - במסלול זה מדובר בהפקדה של 50%-60% מסכום הפיקדון המלא המקובל בתוספת דמי אחזקה חודשיים. הפיקדון החלקי נשחק בקצב מהיר של 25% בשנה בממוצע (2% בחודש + מע"מ). לדייר מוקנית זכות להתגורר בדירה עד סוף ימיו. התשלום החודשי דומה לשיטת הפיקדון אך נמוך במעט בשל השחיקה המהירה. מסלול זה הוא המשתלם ביותר מבחינה כלכלית, לאורך שנים.

שיטת התשלום החודשי - תשלום חודשי גבוה וצמוד מדד ללא הפקדת סכום חד-פעמי. הסכום כולל גם את דמי האחזקה החודשיים. טווח המחירים נע בין 7,000-17,000 ש"ח או יותר (תלוי בשווי הדירה) לחודש. המסלול היקר ביותר (בחישוב לאורך שנים) מבחינה כלכלית.

שיטת הרכישה - פחות מקובלת בישראל. מקובלת מאוד בארה"ב ובאירופה. הדירה נרשמת בטאבו על שם הדייר. אך יש קושי במכירתה לדייר אחר משום תשלום דמי אחזקה גם כאשר הדירה אינה מאוכלסת.

בעת חתימה על חוזה יש לדרוש רישום הערת אזהרה

לטובת הדייר בלשכת רישום המקרקעין (טאבו). חשוב לבדוק מהות השירותים הנלווים. מה הנוהל אם מתעוררות בעיות רפואיות, במקרה של היעדרות הדייר לתקופה ארעית, אם ברצונו לשדרג את יחידת הדיור, כל אלו יש לעגן בהסכם. יודגש כי ההסכם עם בית דיור מוגן חייב לכלול פירוט של מרכיבי הפיקדון, הניכויים ממנו, אופן חישובם וצורת השבת כספי הפיקדון לדייר. ועדת דיור מוגן עומדת לרשות חברינו ותשמח לענות על כל שאלה בנושא האמור. יש לפנות ליהודית ירושלמי-טריס - יו"ר הוועדה, או אל אמנון סלע - רכז דיור מוגן.

ניצולי שואה

ניצולי שואה אזרחי רומניה עשויים להיות זכאים לקצבה מממשלת רומניה. ניצולים אזרחי רומניה המתגוררים בישראל ואשר עברו רדיפה על ידי שלטונות רומניה (כגון מאסר במחנה, משלוח ליחידות עבודה, עבודת כפייה או רכבת המוות), עשויים להיות זכאים גם לקצבה מטעם ממשלת רומניה. גם האלמן/ה של הנרדף עשוי/ה להיות זכאי/ת לקצבה בתנאים מסוימים. **מי זכאי?** ניצולי שואה בעלי אזרחות רומנית המתגוררים בישראל. למימוש, וכן למידע נוסף יש לפנות טלפונית לשגרירות רומניה בישראל (רצוי לציין כי המדובר בקצבה מרומניה לפי חוק מס' 189 משנת 2000).

בכל נושא של בדיקת זכויות ניצולי שואה יש לפנות ליהודית ירושלמי-טריס. שעות קבלת קהל של ועדת דיור מוגן וניצולי שואה: ימי א' ו-ד' בשעות 10.00-12.00 בטלפון: 03-9358881.

יהודית ירושלמי-טריס

יו"ר ועדת דיור מוגן וניצולי שואה

5 חדרים במבצע לגימלאי התעשייה האווירית

החל מ- 1,950,000 ₪



דדדדדד

צמרות קרית אונ

בלב האזור המתחדש והמבוקש של קרית אונ, בונה משהב מתחם מגורים חדש, עם כל הנוחות והשירותים הקהילתיים של שכונה ותיקה. 3 בנייני מגורים, המציעים דירות יפהפיות ומזרחות, בנות 5, 4 חדרים, מיניפנטהאוזים ופנטהאוזים יוקרתיים.

המבצע לכמות מוגבלת.

ועדת זכויות הגמלאים



אנו מקווים שמאמר זה יענה על מרב השאלות שהתעוררו אצל חלק מחברינו.

**נסיעה טובה ובטוחה!
שייקה אבני
יו"ר זכויות הגמלאים**

בעקבות בקשות של גמלאים, לקבל הסבר לגבי ביטוח נסיעות לחו"ל, רצ"ב מאמר של מר אלי ארליך המטפל בביטוחים שונים ובעיקר בביטוחי נסיעות לחו"ל, ובכללם הגמליאדה.



ישעיהו אבני - יו"ר

ביטוח נסיעות לחו"ל - התייחסות להרחבות מיוחדות כולל תאונות אישיות

מאת אלי ארליך - מנכ"ל סוכנות הביטוח

או לנכות מתאונה, לפי טבלת נכות אברים כמתואר בפוליסה. כיסוי בתוקף עד יום הולדת 86!
(2) כיסוי לביטול נסיעה עד 60 יום לפני הנסיעה גם למחלה שבגינה נרכשה הרחבה וכנ"ל לקיצור השהייה בחו"ל. ניתן להרחיב בתשלום עד 90 יום!
(3) המשך טיפול בארץ עד שנה מיום החזרה;
(4) כיסוי רעידת אדמה - בתוקף מלא;
(5) חפצי ערך עד \$2,250;
(6) אין השתתפות עצמית במקרה של אשפוז, הוצאות העברה לבי"ח והטסה רפואית.
כיום ביכולתנו לבטח כמעט כל אדם גם אם גילו מעל גיל 86 ועד גיל 100!
כמו כן כמעט בכל מצב בריאות - בכפוף לתנאי חיתום ומחיר מיוחדים.
הרחבות אלו חשובות מאוד לגמלאים בגיל מתקדם שרוצים לתכנן טיולים עם ילדים, נכדים ונינים, אשר בעבר, בשל העדר ביטוח - הנאה זו נמנעה מהם!
כל המפורט לעיל לידיעה בלבד. תנאי פוליסת הביטוח הם בלבד הקובעים במקרה של תביעה.
לכל שאלה ו/או הבהרה ניתן לפנות אליי אישית וכמובן אל העובדות במשרדי.
אני מזמין אתכם לצפות בוויטוב - אלי ארליך - בראיון טלוויזיוני שנערך עמי בערוץ 2, על ביטוחי נסיעות לחו"ל.

כמו כן לצפייה בפייסבוק ובאתר בגוגל.

**סעו לשלום וחזרו בשלום.
בידידות, אלי ארליך - מנכ"ל**

בשנים האחרונות עדים אנו להתרחבות השימוש בביטוחי נסיעות לחו"ל, ועם זאת אנו פוגשים לא מעט אירועי ביטוח אשר לא כוסו על-ידי החברה המבטחת - עקב אי כיסוי במקור, שהמבוטח לא היה מודע לו, וחלקם אף מסתיימים בבתי משפט.

כסוכנות ביטוח מובילה בישראל לביטוחי הגיל השלישי, כמומחה לביטוחי חו"ל, ובין השאר כמבטח של גמלאי התעשייה האווירית בביטוחי הנסיעות לחו"ל בכל השנים האחרונות בנסיעות הפרטיות, בנסיעות מאורגנות ובעיקר בפרויקט הגמליאדה שאותו אנו מלווים מהיום הראשון לפתיחתו, אפרט להלן חלק מהכיסויים המיוחדים שלנו.

לא תמיד יש ביכולתו של המבוטח לרדת לעומקם של כל הכיסויים הקיימים ולהשוות עם מבטחים אחרים. לפיכך, אציין כי תנאי הפוליסה שלנו מובילים בכל הפרמטרים.

עמדנו במבחני כיסוי ביטוחי רבים, לאורך כל השנים שאנו פועלים בתחום, ובמבחן התוצאה תמיד היינו שם עבורכם עם הכיסויים הכול כך רחבים שלנו לגיל השלישי, ועדיין במחירים אטרקטיביים ביותר.

להלן פירוט חלק מהכיסויים המיוחדים שלנו שאצלנו נחשבים לסטנדרטיים, וזאת בנוסף לכיסויים המלאים המופיעים בפוליסת הביטוח:

(1) למקרה מוות או נכות מתאונה \$15,000. הפוליסה מכסה כל אירוע של תאונה בחו"ל כולל בעת נהיגה ונסיעה ברכב פרטי, שכור או באוטובוס, ומשלמת סכום זה כאמור במקרה מוות מתאונה,

מפגש גמלאי מפעל אביזרים

החברים התכנסו באולם, ישבו חבורות חבורות סביב השולחנות וההתלהבות רק גברה, השאלות מה עם זה ומה עם השני לא פסקו.

נשאו ברכות, יעקב שפי ופליקס פרטוק. וכמובן - אוכל. המזנון היה עשיר ומגוון, הבירות והיין זרמו חופשי, מה שרק הוסיף למצב הרוח.

הזמרת אנדלה ניר עלתה לבמה ובשירים יוניים ובלדינו הרקידה את החברים והוסיפה לשמחה ולאווירה הטובה.

כך נמשך הערב עד לסיומו הטוב והמרגש, בהבטחה של החברים זה לזה: "נשמור על קשר".

פרטוק פליקס
יוזם ומארגן המפגש

מפגש מרגש של גמלאי מפעל אביזרים התקיים בתאריך 05/11/2012 בבית הקפה "קפה קפה" ביישוב שוהם.

החל משעה 19.00 הגיעו ראשוני החברים וככל שהגיעו חברים נוספים גברה ההתרגשות והמהומה: חיבוקים, נישוקים, צ'פחות ו"מה נשמע", והשמחה הייתה גדולה מאוד.



האם לאור הלאמת מבטחים על ידי המדינה אפשר כגמלאי לישון בשקט??

קבוצת עמיתים היא הגוף המוסדי הגדול בישראל ויש לה יתרון עצום בשל הגודל. הנכסים שמחזיקה מוערכים ב-300 מיליארד שקל, מהם 80 מיליארד הם סיוע של המדינה לסגירת הגירעון האקטוארי. עמיתים היא קרן סגורה שאינה מגייסת עמיתים חדשים, אין לה מתחרים וגם שיקולי הנזילות יותר קלים לניהול, כי זרם התשלומים קבוע, ודמי הניהול שהיא גובה מעמיתה מסתכמים ב-0.11% בלבד. לעומת ממוצע של כ-1% שנגבה בקרנות הפנסיה החדשות. יתרון זה משפר את תשואת החוסכים.

ידיעה טובה וחשובה לקופות הגמל: המפקח על הביטוח באוצר שוקד בימים אלה לשינוי הרכב הנפקות האג"ח המיועדות. האג"ח יונפקו עבור מכשירי החסכון הפנסיוני של קופות גמל, אבל רק לחוסכים מבוגרים בלבד. יתרון זה ייתן לקופות התגמולים תשואה מובטחת לטווח ארוך, ובתקופות משבר כמו המשבר שיש כיום בבורסה, זה יתרון **עצום!**

אג"ח מיועדות יוקצו רק לחוסכים מעל גיל 40 ושיעורן בתיק ילך ויגדל ל-70% עבור גמלאים מבוגרים, וההקצאה תהיה שווה בכל מכשירי החיסכון הפנסיוני.

**בברכה
צבי לוי**

כפי שידוע לכולם, קרן **מבטחים** וקרנות הפנסיה הנוספות והוותיקות של ההסתדרות לשעבר, **הולאמו** על-ידי המדינה. הביטחון שהיה לקרנות אלה היה החזקת אג"ח ממשלתיות **מיועדות** בקרנות, שנשאו תשואה של 5.57%, אג"ח מסוג **מירון**.

רוב קרנות הפנסיה הוותיקות **בקבוצת עמיתים** עדיין נהנות מהחזקות גדולות יחסית של אג"ח מירון בתיקים שלהם. מבטחים ומקפת הוותיקות מחזיקות באג"ח מיועדות מסוג מירון בשיעור של 46%-51% מתוך נכסיהם.

אולם! שיעור ההחזקה שנקבע בזמנו על ידי המדינה לכל קרנות הפנסיה היה שלא יעלה על **30% מהקרן**, ולאור החלטה זו החלו קרנות הפנסיה הוותיקות בתהליך **פרידה** מאיגרות החוב המיועדות של אג"ח **מירון** עם תשואה של 5.57%.

לאחר תשע שנות הפסקה חודשה ההנפקה של אג"ח מיועדות לקבוצת קרנות הפנסיה עמיתים הוותיקות, אג"ח מסוג **ערד** בתשואה ריאלית של 4.86%. יש לציין שהחזקה גדולה יחסית עדיין באג"ח מיועדות, העניקה לקרנות העמיתים יתרון חשוב בתשואות לחוסכים בארבע שנות המשבר האחרונות. יתרון נוסף יש להן בכך שהן נזהרות מספקולציה ומשקיעות רק 10% מנכסיהן במניות. המפקח על הביטוח באוצר שוקל בימים אלה להגדיל את נתח המניות בתיקים ל-22%.

ברור לכולם שבתקופת משבר החזקה נמוכה במניות מעניקה יתרון וביטחון, אבל בתקופה של גאות בבורסה זה חיסרון.

שחל
רפואת העתיד

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 *6626

שחל. קשובים היום לפעימות הלב של המחר.

www.shahal.co.il

* אנא ציינו בעת ההתקשרות כי הנכם גמלאי התעשייה האווירית.



מס הכנסה - הגדלת פטור ממס

קופות הפנסיה הוותיקות עדיין אינן ערוכות לתת את הפטור המגיע, על כן גמלאי שמבקש לקבל את הפטור עליו לפנות למס הכנסה באזור המגורים שלו ולבקש אישור למבטחים על מתן פטור החל מ-01.01.2012 יש להצטייד בתלוש הפנסיה האחרון. גמלאים אשר מגישים דוחות שנתיים למס הכנסה יקבלו את הפטור בעת הדו"ח השנתי ועריכת השומה.

**בברכה
אביאור יהושע
חשבונאי ויועץ מס מוסמך**

פנייה אל ציבור הגמלאים
שירה בציבור

אנו בודקים אפשרות להקים
חוג שירה בציבור,
לשוחרי הזמר העברי
מקרב גמלאינו.
חשוב לנו לדעת
אם יש הענות לנושא זה,
ולכן מבקשים אנו מהמעוניינים
להצטרף לחוג, להתקשר אל
ויקטור סמדר בטל': 052-3963470

ביום 02.05.2012 אישרה הכנסת את תיקון 190 לפקודת מס הכנסה, במסגרת תיקון זה הוגדל הפטור ממס על תקרת הקצבה המזכה, מ-35% ל-43.5% בתחולה מ-01.01.2012. הפטור ממס יגדל בהדרגה עד לפטור של 67% מתקרת הקצבה המזכה לפי הפירוט כדלקמן:
בשנת 2016 הפטור יגדל ל-49%;
בשנת 2020 הפטור יגדל ל-52%;
החל משנת 2025 הפטור יגדל ל-67%.

תקרת הקצבה המזכה לשנת 2012 הינה בגובה 8190 ₪ לחודש תקרה זו מתעדכנת אחת לשנה בחודש ינואר בגובה עליית המדד בשנה שחלפה. הפטור ניתן למי שהגיע לגיל פרישה גבר גיל 67 אישה גיל 62 ושלא קיבלו מענקי פרישה פטורים ממס. ההפרש בין הפטור של 35% לבין הפטור של 43.5% = 8.5% ניתן לכלל הגמלאים אשר הגיעו לגיל פרישה. כתוצאה מכך גמלאי שלא קיבל עד עתה פטור על קצבה או שקיבל פטור חלקי, יקבל בכל מקרה פטור של 8.5% מתקרת הקצבה המזכה לדוגמא:
8190 * 8.5% = פטור ממס מגמלה בסך 696 ₪, גמלאי אשר המס השולי של הגמלה שמקבל הינה בגובה 14%*. ההנחה במס תהיה 696 ₪. 14% = 97 ₪ לחודש. ולשנת 2012 97 ₪ * 12 = 1164 ₪ הנחה במס.

גמלאי במס שולי של 21% * 696 ₪ יקבל הנחה במס בסך של 146 ₪. ולשנה 146 ₪ * 12 = 1752 ₪.

גמלאי במס שולי של 30% * 696 ₪ יקבל הנחה במס של 209 ₪ ולשנה 209 ₪ * 12 = 2508 ₪.

כמון כן החל מ-01.01.2012 יינתן פטור ממס מרבי, ללא תלות בגובה הקצבה בפועל גם לאלה שהקצבה שלהם נמוכה מ-8190 ₪.

חברות בהסתדרות הכללית - גמלאים, במחיר כוס קפה לחודש

בנוסף, מובאים להלן יעדים אשר הסתדרות הגמלאים מתכננת לפעול להשגתם בשנה הנוכחית:

- (1) הגדלת הקצבה המשולמת לגמלאים;
- (2) הבטחת המשך קיומו של הביטוח הסיעודי הקולקטיבי;
- (3) ביטול גביית דמי ניהול בקרנות הפנסיה הוותיקות;
- (4) הבטחת רצף ביטוחי במעבר של מבוטחים בין קופות החולים;
- (5) העלאת אחוז ההנחה עבור תרופות;
- (6) העלאת שיעור אגרות החוב הממשלתיות המבטיחות תשואה, שתביא להגדלת הקצבה לפנסיה יציבה.

כדי שההסתדרות תמשיך להתחזק ותמשיך לפעול למעננו, אנו קוראים לכם להצטרף להסתדרות ולהיות חברים, כך תוכלו להצביע ולהשפיע. טפסי הצטרפות ניתן לקבל בכל מועדוני הארגון ובמשרדי הארגון.

חברים יקרים, הסתדרות הגמלאים פונה אליכם בבקשה שתצטרפו כחברים להסתדרות. תמורת 12 ש"ח לחודש לאדם תוכלו ליהנות מסל הטבות ושירותים, כמפורט להלן:

- (1) ייעוץ משפטי בנושאי פנסיה, ביטוח לאומי, בסניפים או במרכז הסתדרות הגמלאים;
- (2) הנחה של 10% בדיור מוגן במשען;
- (3) תלושי הנחה ברשתות השיווק;
- (4) מכללות לגמלאים במחירי הנחה הכוללים בין היתר קורסים שנתיים; בפסיכולוגיה, בהיסטוריה, במקרא, באקטואליה, בשפות, (אנגלית, ספרדית, צרפתית);
- (5) במועדוני גמלאים-במרחבים: הרצאות ומשחקי חברה במחירי הנחה;
- (6) טיולים נופשונים וימי כיף - בהנחות ניכרות;
- (7) קורסי מחשב;
- (8) הנחות לקנטרי קלאב בבעלות ההסתדרות, SPA, חדרי טיפולים ועוד;
- (9) לנשים, במסגרת נעמת, מרכזי זכויות נשים, ייעוץ משפטי, פעילויות חברתיות והעשרה אישית;
- (10) אפשרות להצטרף לקבוצות התעמלות ייחודיות לגמלאים;
- (11) טיפול בתלונות בנושא צרכנות.

ב ב ר כ ה ,

שמואל אפלבוים
חבר המועצה,
רכז הספורט בהסתדרות הגמלאים

צבי פיק
מזכיר ארגון גמלאי תע"א

”אור ירוק” קשישים נפגעים כמעט פי שניים מחלקם באוכלוסייה

בשל מגבלות הגיל. אוכלוסיית הקשישים סובלת מירידה ביכולות המוטוריות, אשר משפיעה באופן ישיר על יכולת ההליכה, היציבות, הראייה, הריכוז וקריאת המצב בכביש.

הקשישים נפגעים יותר ביחס למספרם באוכלוסייה וזאת בשל המגבלות הפיזיות, ועובדה היא כי תהליך ההחלמה שלהם ארוך וקשה יותר. לכן, על המדינה לדאוג כי בסביבת בתי אבות ומועדוני קשישים יהיו אמצעי ריסון מהירות, כמו: פסי האטה, מעברי חצייה מוגבהים ושילוט מתאים.

יש לוודא כי משך האור הירוק המופיע ברמזורים להולכי הרגל, ארוך מספיק וגם כי יש מספיק זמן בין התחלפות הרמזור האדום להולכי הרגל והופעת האור הירוק למכוניות.

על הרשויות המקומיות להנמיך את שולי המדרכות בקרבת מעברי חציה, לשפר את הנגישות לתחבורה ציבורית ולהגדיל את ההסברה עבור הנהגים, כי יש להתחשב בהולכי הרגל הקשישים.

הכתבה מופיעה בקישור
<http://www.oryarok.org.il/?p=3723>

הובא ע”י רפי אפטר
באדיבות ”אור ירוק” - העמותה לשינוי תרבות
הנהיגה בישראל”

חודש אוקטובר צוין כחודש הקשיש הבינלאומי ובתוך כך פרסמה עמותת אור ירוק, כי בשנת 2011 חלה עלייה בהיפגעות קשישים (גיל 65 ומעלה) בתחום העירוני, כתוצאה מתאונות דרכים. בשנת 2010 נפגעו 1,403 קשישים ואילו בשנת 2011 נפגעו 1,505 קשישים בתאונות דרכים - עלייה של כ-7%, על-פי נתוני הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה.

למרות שחלקם של הקשישים נאמד באוכלוסייה ב-10%, הם נפגעים בשיעור כמעט כפול (18.5%). על פי הנתונים, בכל שנה נפגעים בממוצע בתחום העירוני כ-1,450 קשישים (גיל 65 ומעלה) ונהרגים כ-50, בנוסף - 222 קשישים נפצעו בממוצע באורח קשה, בכל שנה מתאונות דרכים. הנתונים מתייחסים לשנים 2003-2011.

שמואל אבואב, מנכ”ל עמותת אור ירוק: ”על הרשויות המקומיות לפעול לשיפור התשתית באזורים שבהם יש ריכוז גבוה של קשישים, כמו מועדוני יום, בתי אבות וקופות חולים. הרשויות חייבות להאריך את משך האור הירוק ברמזור להולכי הרגל, להתקין פסי האטה, להנמיך את המדרכות ולהתקין שילוט מתאים, המתריע כי יש בסביבה ריכוז גבוה של קשישים.”

בתל אביב, המספר הגבוה ביותר של קשישים שנפגעו בתאונות דרכים, בשנת 2011

אוכלוסיית הקשישים היא אחת משלושת האוכלוסיות הפגיעות (לצד צעירים וילדים), וזאת

"אנחנו 9 שנים באחזה. טוב לנו." אהרון שץ, לשעבר סגן אלוף בחיל השריון



גם אהרון ורונית שץ
נהנים מכל היתרונות
באווירה המשפחתית
באחזת נווה חוף,
דיור מוגן בראשון לציון.



הצטרפו גם אתם למשפחת אחוזת נווה חוף - דיור מוגן מהמובילים בארץ, ותיהנו מכל היתרונות

באזור קריית בינא | Design



מגוון דירות מרווחות בסטנדרט בנייה גבוה במיוחד | מפרט טכני מפנק ומרפסת שמש עם נוף לים ולפארק פרטי מטופח | אודיטוריום חדש ויוקרתי | בריכת שחייה מקורה עם ג'קוזי | קפיטריה | מינימרקט, מספרה ושירותי בנק | שפע פעילויות תרבות, פנאי וספורט | וכמובן - יחס חם מצוות מקצועי ותיק ומיומן שייתן לכם להרגיש תמיד בבית.

לתיאום ביקור התקשרו: **1-800-660-800**

רח' המגילה 30, נווה חוף ראשון לציון מערב www.nevehof.co.il "דיור מוגן - אחוזת נווה חוף"

חברים כותבים

צעדה לזכרו של שמואל קשליס ז"ל

בבוקרו של יום שני, 15.10.12, מתאספת לה במצפה מודיעין שביער בן שמן, קבוצת חברים - חיל החלוץ של האירוע העומד להתקיים במהלך השעות הקרובות. שלטי ההכוונה כבר נתלו לאורך מסלול ההליכה, החברים המגיעים ברכבם הפרטי, מוכוונים לחניות פנויות.

לאט לאט מתאספים עוד ועוד אנשים מוקירי זכרו של שמוליק ז"ל והבודדים הופכים לעשרות רבות.

הנה הגיעה משפחתו של שמוליק ז"ל, כוכבה אלמנתו, שני בניו, ארבעה מנכדיו וחברים נוספים. עולים לביתן התצפית ומתחילים ברישום החברים שהגיעו ובחלוקת חולצה, כובע ו...כן, גם כריך ובקבוק שתייה - כי נפוליאון כבר אמר בזמנו "הצבא צועד על קיבתו" וכך גם אנחנו. הושלמה ההרשמה ויוחנן נתן את האות ליציאה לדרך. מקיפים את המצפה בדרך שאינה ארוכה ואף אינה משעממת, חלקה במישור וחלקה האחר (קצר) בעלייה מתונה. יש שעוצרים בדרך ליד עצי שיזף, קוטפים את פרי הדומים וחוזרים למגרש, מקבלים מדלית זיכרון ומתרכזים באמפיתיאטרון.

מחזה מרהיב היה לראות את החברים המכונסים באמפיתיאטרון כולם לבושים בחולצה הלבנה,



המציינת את האירוע, וחבושים בכובע כדי להגן על ראשם מפני השמש הקופחת.

לאחר מסכת ברכות והענקת גביעים תם האירוע. למשתתפים הייתה הרגשה מרוממת מעצם קיום האירוע וניהולו מתחילתו ועד סיומו. כולם התפזרו בתקווה להתראות באירוע דומה גם בשנים הבאות.

כתב וצילם: רפי אפטר

בס"ד

י"ז באלול תשע"ב

04.09.2012

לכבוד:

ועד גמלאי תעש"א

רוצים אנו להודות לכם על עזרתכם הרבה בעניין טיפולי שיניים.
ב-11/11 רופא השיניים שלי הפנה בקשה לחברת שילוח-הראל להשתתפות בהוצאות טיפול.
הבקשות נדחו. בעלי פנה לוועד הגמלאים. **דוד בוך** ניהל עם נציגי החברה משא ומתן ממושך, קשה, מייגע וארוך. הוחלט לשלוח אותי לרופא בורר, שיאשר שאני אכן זקוקה לטיפולים בדחיפות.
התחלתי סידרה של טיפולים, וחסכתי 23,000 ₪.
בעלי ואני מבקשים בזה להודות לכל הצוות הנפלא על התרומה העזרה והעידוד.
מאחלים אנו לכם שנה טובה, המשך פעילות ועזרה לזולת, בריאות נחת ושיתמלאו כל משאלות לבכם לטובה ולברכה, ושיזכה כל עם ישראל לגאולה שלמה.

בברכה

רבקה ושמעון יוסף דהן

17.10.2013

לכבוד:

יו"ר ועדת טיולים

שלום רב,

אני גמלאית "צעירה" שבמהרה הפכתי ממטיילת דינאמית ל"מטיילת כורסה" (נלהבת כמעט כמו ספורטאי כורסה). טלפון ממתנדבי הארגון גרם לי לקום להצטרף לטיול לבניאס, באמצע חודש אוגוסט.
היה נעים מאוד ומרגש לפגוש מכרים ותיקים (הרי רובנו עבדנו באותה חצר).
המדריך, לאורך היום ידע להעניק לנו מידע רב, ועם זאת לא טרחני. הוא היה סבלני וסובלני, בפרט כשמדובר בקבוצה גדולה, שאינה צעירה אך סקרנית ומתעניינת ואינה מתלוננת גם כשקצת חם או קשה.
המסלול שנבחר היה מסודר, מותאם להליכה נוחה, בסביבת צמחייה עשירה, לאורך נחל הבניאס כאשר כל העת מלווה אותנו צליל פכפוך המים.
בהמשך הגענו למוצב תל-פאחר, קיבלנו הסבר גיאוגרפי מקיף, וכן תזכורת על האימה שהוא הטיל על יישובי מזרח הכנרת בהפגזות בלתי פוסקות במשך שנים, עד ההחלטה לכבוש את רמת הגולן מידי הסורים, במלחמת ששת הימים.
לקינוח סעדנו ארוחת צהריים עשירה בקיבוץ עמידר.
רציתי להגיד תודה לכל העושים במלאכה. ניכר שהייתה מחשבה רבה בבחירת מסלול הטיול, שהיה מותאם לקבוצת המטיילים ולמזג האוויר.
יישר כוח.

בברכה

שוש בנבנישתי

גמלאון



עבר, הווה ועתיד בפעילויות מועדון אשדוד



עם ארגון גמלאי אשדוד, מאפשר להרחיב את תחומי הפעילות של המועדון לפעילויות חברתיות נוספות, כגון: עריכת טיולים, ימי נופש ומפגשים חברתיים מגוונים.

לא נפקד גם מקומו המכובד של ארגון משאבי אנוש של חטיבת אלת"א, המסייע בקיום אירועי מסיבות בחגים.

הקשר ההדוק והטוב עם הנהלת המתנ"ס הביא לכך, שלגמלאי המועדון מוצע, בין השאר, להשתתף בפעילויות המגוונות של המתנ"ס, במחירים מופחתים.

כאן המקום לציין את התמיכה והסיוע שמקבל אברהם מידידי הגמלאים: **דוד שוורץ, לואיז ארביב ומומי אזולאי**, בניהול השוטף של המועדון.

במבט לעתיד, פועל אברהם בשיתוף עם ידידיו ועם ארגון הגמלאים הכללי של אשדוד, ובדק עם עיריית אשדוד, אפשרות ליצירת שיתוף פעולה עמם. אנו מקווים ששיתוף הפעולה עם העירייה, יבוא לידי ביטוי בבניית בניין, שיהווה אכסניה חדשה וקבועה למועדון הגמלאים.

בכך תתאפשר עצמאות יתר למועדון וכן, ניתן יהיה להגדיל את מספר ימי הפעילות בשבוע, ולהרחיב את מגוון הפעילויות.

נכתב ע"י צבי פורת

כתבה זו הוכנה כהמשך לראיון שהתקיים עם **אברהם לזר**, מנהל מועדון גמלאי תעש"א של אשדוד והסביבה, ונועדה לשפוך מעט אור על התפקיד ועל הכרוך בו.

מועדון הגמלאים של תע"א באשדוד הוקם ונוהל בהתנדבות במשך כ-20 שנה, ביוזמתה המבורכת ובניהולה המסור של גמלאית אלת"א - **דינה נקש**. המועדון התנהל אז ב"מרכז לקשיש" באשדוד, ואין ספק שדינה השקיעה רבות ממרצה ומכוחה, וראתה ברכה רבה בניהול המועדון, שהיו רשומים בו אז כ-200 גמלאים.

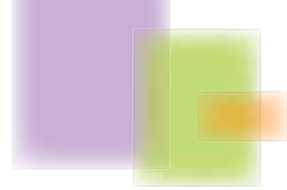
בסוף שנת 2007, הודיעה דינה על רצונה לפרוש. בהמלצת מועצת הגמלאים של תע"א, הוצע התפקיד ל**אברהם לזר** שקיבל על עצמו את התפקיד המוצע. אברהם, בשיתוף עם ידידו הגמלאי **דוד שוורץ** (יו"ר ועדת הכלכלה של ארגון גמלאי התע"א), יזמו ופעלו בשנת 2009 להעברת המועדון לאכסניה המרווחת הנוכחית - מתנ"ס ט' שבאשדוד.

שני מניעים עיקריים הביאו לכך:

- גידול במספר גמלאי אלת"א ותע"א באשדוד והסביבה, המגיע כיום ל-400 איש ויותר.
- הרתיעה של הגמלאים מהתדמית המתקבלת מן השם "מרכז לקשיש". רתיעה זו גרמה להתמעטות משתתפים בפעילויות המועדון.

מ-15 איש לערך שהיו מגיעים לכל פגישה, גדל מספר הגמלאים המגיעים כיום לפגישות ל-100 איש לערך.

במקביל, יזם אברהם קשר עם ארגון הגמלאים העירוני של אשדוד, בראשותו של **שוקי סהרוני** (גם הוא גמלאי של אלת"א). קשר מבורך ונדיב זה



הערים הסמויות מן העין

ומסיים מרקו פולו, "אם רצונך לדעת מה גדולה האפלה סביבך, עליך לחדד ראייתך בתצפית אל עבר האורות המבליחים מרחוק".

ודוגמא נוספת לדמיונו העשיר של הסופר: מרקו פולו מתאר גשר אבן קשתי, אבן אחר אבן "אך איזה היא האבן התומכת בגשר?" שואל קובלאי חאן "הגשר אינו נתמך באבן זו או אחרת" משיב לו מרקו פולו "הגשר נתמך בקו-הקשת שהאבנים כולן יוצרות. קובלאי חאן: "מדוע אתה מדבר איתי על האבנים? רק הקשת מעניינת אותי" מרקו פולו: "מבלי האבנים לא קיימת שום קשת!!!"

ואולי לסיום תובנה משלי. עם ישראל החי לבטח במדינה משלו בעצמאות ובקשיים אין ספור, הוא הוא גשר הקשת הבנוי מאבנים. כמוני וכמוך.

גשר במהופך הינו רגש
רגש במהופך הינו שגר

הנה איחדנו גשר אבן ברגש רב והכול שיגרנו להראות לעולם.

נכתב ע"י אריה רוזנברג

ברצוני לשתף אתכם ברשמים מספר שסיימתי לקרוא לאחרונה. הספר נקרא "הערים הסמויות מן העין", נכתב בידי סופר איטלקי בשם איטאלי קאלווינו, ותורגם לעברית בכישרון רב בידי גאיו שילני. הספר מתאר התרחשויות היסטוריות מן העבר.

לדידי, לאחר שקראתיו, כוחו יפה גם לעתיד. בין הקטעים שהרשימו אותי היה דו-שיח דמיוני שמנהל שליט מונגולי בשם **קובלאי חאן** עם הנוסע המפורסם **מרקו פולו**. עוצמת המילים גורמת לקורא לדלג על פני הזמן, המקומות והמרחבים והופכת להיות נצחית.

ברשותכם אביא שתי דוגמאות: פונה מרקו פולו לקובלאי חאן "הערים שלך אינן קימות, אולי אף לא היו בנמצא מעולם, קרוב לוודאי ששוב לא תהיינה קיימות לעולם, מדוע זה אתה משתעשע באגדות מנחמות על גדולה?" משיב לו קובלאי חאן, "יודע אני היטב שממלכתי מרקיבה כמו גוויה שקועה בביצה [...] אמור לי נכרי, מדוע לא תדבר איתי על זאת, מדוע תשקר לאדונם של ההונים". מרקו פולו "עושה חושבים" ומתאים מייד עצמו למצב רוחו העגמומי של קובלאי חאן, "אכן ממלכתך חולה, יותר מזה, וגרוע, הממלכה משתדלת להסתגל לכל אותן רעות חולות! בהן היא נגועה. מטרת סירי, תוך שאני מחפש את עקבות האושר שפה ושם ניתן עדיין להבחין בהם ויוצא כי אני מודד את מיעוטו!"

צער בעלי חיים

עוקץ או שיני ארס, נועדו אברים אלו להשגת מזון או להתגוננות מפני אויבים.

בני האדם מכירים כיום בחשיבות של שמירת הטבע על משאביו: מים, אוויר ואדמה. לחתולים יש עמותות, הכלבים אהובים, הציפורים בשמיים ומה עם כל היתר? מיותר?! חמלה וצער בעלי חיים צריכים להיות מיושמים לכל דבר חי. כולם נולדים או בוקעים וכולם אוכלים גדלים, מזדווגים ומקימים דורות אחריהם. גם אם אין אנו דוברים את שפתם ואיננו מבינים אותם, באחריותנו לדאוג ולשמור עליהם. מבחינה אבולוציונית הם הרבה יותר חכמים ומורכבים מאיתנו.

העכביש בעל 8 רגלים 6 עיניים ויותר. הוא מטפס על קיר, טווה חוטים למילוט או כמלכודת. המקק (ג'וק) שורד אסונות קשים והוא עמיד מאוד. הלטאה מצמיחה זנב חדש, ואיפה אנחנו בני האדם עם היתרון הגדול הטמון במוחנו? הם מסוגלים לשרוד טוב יותר מאיתנו, והם בעלי תכונות ואפשרויות שלאדם אין!

הרתיעה מבע"ח הינה דבר נרכש העובר מדור לדור וכולו מבורות - ומפחדים בלתי רציונאליים.

יש לשמור על כל בע"ח ולא לחסלו. ורצוי להתנהג כלפיהם כמו שאנו מצפים שיתנהגו כלפינו. כולם רוצים לחיות ועלינו לכבד זאת.

השקיעו מחשבה וגלו קצת חמלה!

פיקל מנשה גמלאי התעש"א - הלוכד משהם ומגן על בעלי חיים.
מומחה בלכידת בע"ח שונים כגון חולדות, נחשים, דבורים ושאר בע"ח 052-2445731

במציאות של היום אין האדם מכיר את מגוון בעלי החיים הסובבים אותו, ואין הכוונה למי שמילל, נובח או מצפצף. סובבים אותנו בעלי חיים שונים ורבים מאוד המרכיבים עם האדם את מארג החיים. עולם החי כולל גם זוחלים, פרוקי רגליים, חרקים, רכיכות ועוד יצורים חיים ממינים שונים.

בגלל הבורות והפחדים שנובעים ממנה, נוטה האדם להשמיד ולמחוץ כל מה שהוא אינו מכיר או שאינו מוצא חן בעיניו. מבחינת האדם, כולם מיותרים ובשעה שהם חוזרים אלינו הביתה - פוצחים במלחמה.

ככלל, הטבע מאוזן ומורכב, ויש חשיבות לכל בעל חיים קיים. האדם כמי שעומד בראש הפירמידה נהנה ממגוון בעלי החיים ואף תלוי בהם. הם האחראיים לאבק את הפרחים לשם יצירת פירות, או צמחיה שהפרות התרנגולות והכבשים ניזונים מהם.

האיזון הטבעי מופר בדרך כלל ע"י האדם, וחבל! אם בע"ח כל שהוא חדר אלינו הביתה, גם אם זה לא מוצא חן בעינינו הרי שהאחריות לכך היא שלנו. אם לא נשאיר דלתות וחלונות פתוחים, נתקין רשתות על החלונות ונבטל את הרווח שבין הדלת לרצפה, אלו ועוד פעולות לחסימת חדירתם של הבלתי רצויים, יצמצמו מאוד את אפשרות החדירה של בע"ח לביתנו.

וגם אם חדר - במקום להרוג למחוץ או לרסס, אפשר בהחלט להוציאו בעדינות החוצה.

גם ליתר בעלי החיים יש זכות לחיות ובהתאם למקורות הם היו כאן יום אחד לפנינו!

בישראל לא קיימים בע"ח תוקפים. גם לאלו שיש

”רק בריאות”

עברתי על הספר עב הכרס בו מופיעה רשימת הרופאים
המקצועיים
של מכבי, וגיליתי שעדיין אני מכיר את כולם - לשמחתי
ולהפתעתי.
ניסיתי על פי שמות המקצועות המוזרים לנחש במה מטפל
כל אחד מהם.
כי לומר את האמת
כשהייתי בבטן אימי, עובר רך וענוג
אימי לא ידעה שיש בעולם אמברולוג
בגן הילדים כשהתחלתי לכתוב לא התייעצו עם גרפולוג
כשהשתוללתי לא טיפל בי נויורולוג
וכשרציתי לקטר אפילו לא היה לי בלוג.
אך היום תודה לאל
התפתחנו השתכללנו, על עצמנו התעלינו
ולכל איבר בגוף יש מקצוע (לא עלינו...)
פרמקולוג וציטולוג ורדיוביולוג
המטולוג ואונקולוג אנטומולוג קרדיוולוג
בקטריוולוג גרונטולוג ואנדוקרינולוג.
אין כבר שום סיבה לדאוג
כל מכה אפשר לספוג
אם יש לך יועץ שמסתיים ב-לוג!
לחסרי מוסר כליות מה יש לנו - נפרולוג
ובמאי של הצגות זה ודאי דרמטולוג
בחנפנים שמנשקים יטפל הפרוקטולוג
מי שצריך יעוץ עסקי ימצא לו נתיבות את הרנטגנולוג
בגלגלצ ורשת גימל יטפל הרדיוולוג
מי שרוצה מעיל הדור ילך אל הטוקסיקולוג
להפסקות חשמל אנחנו זקוקים לאורולוג
לכל קבוצה של כדורגל מחפשים אימונולוג
לאוהדי הכדורגל? שם דרוש אנתרופולוג
ומי שמגדל גינה זה בלי ספק גניקולוג
וחוקר תולדות העם הוא בוודאי ההיסטולוג
במצעד הגאווה צועד לו הומיאופתולוג
למי שיש גלים של חום מחכה ראומטולוג
גלים של קור - קר-דיולוג
אם אין גלים - לפתולוג
מי שכותב שטויות כאלה הוא זקוק לפסיכולוג!
כן כך נראים חיינו בעידן הדיגיטלי
רופא בלי לוג? זה לא נורמלי
אין שירות יעיל כזה משטוקהולם עד אבו דאבי
אם פעם להתייעצות - היהודים הלכו לרבי
היום תודה לאל הולכים לסניף מכבי.
ומי שלא מרגיש בריא כמו האריה והממותה
הגמל והשיבוטה
יתכבד נא במטותא
ויגיע לאסותא.
מה נאמר ביום חגנו
שהבריאות אכן תשרה במעונו
נתפלל: יא ראב יא ראבי
הלואי שלעולם לא נצטרך את סניף מכבי
ונלך מאושרים מבסוטים וטובי לב
בלי שום מחוש ושום כאב

טיפול ביתי לחולי אלצהיימר

ניתן לבצע פעילויות יזומות לשימור יכולותיו של הקשיש תוך מתן ליווי והדרכה.

המטפלות שהוכשרו נבחרו בקפידה. מרביתן עובדות עם חולי אלצהיימר בשלבים שונים של המחלה. ההכשרה העמיקה את הידע שנצבר מניסיון עם המטופלים. ההכשרות נערכו הן למטפלים ישראלים והן למטפלים זרים בשפה האנגלית. המטפלות השתתפו במפגשים באופן פעיל, העלו דילמות מקצועיות ולמדו להתמודד עם תגובות שונות של החולה.

תגובות המטפלות בסיום ההכשרה היו חיוביות ביותר. הן דיווחו על תחושת העצמה הן ברמת הידע והמקצועיות שלהן, והן בתפישת זהותן המקצועית.

- השלב הבא היה שילוב החולים והפעלתם באמצעות ערכות לגירוי חושים במסגרת תוכנית הטיפול בקשיש. המטפלות צוידו בערכה הכוללת גירויים שונים שנועדו לשמר ולתחזק את יכולותיו של החולה בהתאמה לרמת תפקודו. עובדת סוציאלית נפגשה עם בני המשפחה, הציגה בפניהם את הערכה ואת התוכנית להפעלת הערכה במסגרת שעות הטיפול. כל המשפחות הביעו את הסכמתם ואת נכונותם לשיתוף פעולה על פי הצורך.

מרבית חולי האלצהיימר זכאים להיקף גמלת חוק סיעוד, בשיעור של 150% ו-168%. ובמסגרת שעות אלה הוקדש זמן להפעלת הקשיש באמצעות הערכה. עצם ההפעלה של הערכה ע"י דמות המוכרת להם, ובשעות קבועות, אפשרה שיתוף פעולה ואינטראקציה חיובית. כך לדוגמה, מטופלת בת 86 ניצלת שואה, שעבדה כמנהלת חשבונות יותר מ-30 שנה, בשלבי דמנציה מתקדמים עם סימנים לבעיות זיכרון והתמצאות בזמן ובמקום, אינה זוכרת אם יצאה לטייל הבוקר, אינה זוכרת

הטיפול בחולה אלצהיימר מצריך התמודדויות מורכבות הן מבני משפחתו והן מהצוות המטפל בו.

מספר החולים במחלות דמנציה (שיטיון) עולה בהתמדה, וקיימת הסכמה כי אופן הטיפול דורש היערכות ותכנים שונים מהטיפול הסיעודי המקובל בקשישים המוגבלים בתפקודם.

Manpower Care פיתחה שירות ייחודי לטיפול ביתי בחולי אלצהיימר ובתשושי נפש.

השירות כולל הכשרת מטפלות לטיפול בחולי שיטיון (חולים דמנטיים), שימוש בערכה לגירוי חושים לשם שימור יכולותיו העכשוויות של החולה, וכן תמיכה במשפחה ע"י צוות עובדים סוציאליים ואחיות שהוכשרו בתחום זה. מטרת השירות כפולה: שיפור של איכות חייו של החולה, והקלה על בני המשפחה המטפלים בו.

השירות החדש כולל מספר שלבים:

- הכשרת הצוות המקצועי של החברה וצוות נבחר של מטפלות בתחום הטיפול בחולי אלצהיימר ודמנציה, בכל אחד מסניפי החברה. ההכשרה נערכה בשיתוף פעולה בין חברת Manpower Care לבין עמותת **עמדה** - העמותה למחלות האלצהיימר והדמנציה. היא כללה תכנים המתייחסים למיומנויות טיפול ותקשורת עם החולים במהלך השלבים השונים של המחלה, התמודדות המשפחה המטפלת, פעילויות משמרות ועוד. הכשרה זו מאפשרת היכרות מעמיקה עם תופעות המחלה ועם דרכי הטיפול, התנסות בעבודה טיפולית עם חולי דמנציה ואלצהיימר, ומספקת כלים יישומיים לטיפול שוטף בחולים אלה במסגרת הטיפול הביתי.

השימוש בערכת הבריאות לחולי דמנציה על ידי מטפלות הסיעוד מהווה דוגמה יעילה לניצול שעות הטיפול הניתנות במסגרת חוק הסיעוד, בהם

מכירה בכל מחיר!

רהיטים מהמכס!

בשבוע הקרוב,

תיערך מכירה כללית של ריהוט
לבית; עשרות סלוני עור מיוחדים,
סלוני בד, שולחנות וכסאות,
ספות פינתיות, מזנונים ושולחנות
מעוצבים, ספריות, שידות, מיטות
ומזרנים ממותגים, פריטים שטרם
נפתחו מאריזתם המקורית.

אספקה במקום ישירות ממחסני הנמל

מכבדים כרטיסי אשראי והמחאות.



מחסני הנמל - יהודה מרגוזה 25 יפו
מחסני הנמל - יהודה מרגוזה 24 יפו
פתוח: א' - ה' 9:00-19:00
שישי - עד 15:00
מוצ"ש - החל מצאת השבת

30 דק' מירושלים לבאים מכביש 431 החדש
בשל העומס לא יינתנו הצעות מחיר טלפוניות

טל': 03-6824692

את שם המטפלת, אם אכלה היום ועוד.
הערכה נמצאת בבית המטופלת כחודשיים, וכיום
היא משחקת בדומינו, במשחקי קלפים ובמשחק
זיכרון. הבחירה במשחקים על פי רצונה של
המטופלת. הדומינו הוא המשחק המועדף עליה,
היא שמחה תמיד לשחק בו. היא מצליחה לזכור
כמה פעמים היא ניצחה והיא סופרת את הנקודות
שלה ושל המטפלת.

באחד ממשחקי הדומינו השמיעה המטפלת
מוסיקה והחלה לשיר. המטופלת שאינה מדברת
כמעט ואינה משתתפת בשיחות, הצטרפה לשירה
אף היא ברוסית וביידיש ונראתה מאושרת ושמחה.
השימוש בערכה לאורך זמן, תוך התאמתה ליכולות
ולמיומנויות שנשארו אצל החולים, מביא לטיפול
מסוג אחר. טיפול המעצים הן את החולה והן את
המטפל בו.

כל התהליך מלווה בהדרכה קבוצתית, הנערכת
באופן שוטף לקבוצת המטפלים הייחודית, ומתמקדת
בהעשרה שוטפת של הידע, בשיתוף בחוויות ובדילמות
ובגיבוש "קבוצה נבחרת" בתחום.

תחום חדשני זה מהווה דוגמא לניצול יעיל של שעות
הטיפול הניתנות במסגרת חוק הסיעוד, שבהם ניתן
לבצע פעילויות יזומות לשימור יכולותיו של הקשיש
תוך מתן ליווי והדרכה.

חדוה ברבי MSW

תואר שני בעבודה סוציאלית,
סמנכ"ל סיעוד מנפאואר-קיר

תשבץ קוד מס' 17

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		
		13		12			11	10
	17		16		15			14
		21		20		19		18
	26		25		24		23	22
31	30			29	A		28	27
					33			32

פתרון תשבץ מס' 16:

ה	י	ד	י	ד	י
---	---	---	---	---	---

י	נ	ו	ר
---	---	---	---

בהגולה שנערכה בקרב פותרי תשבץ מס' 16
זכתה גב' **אילנה שטרנפלד**
וקיבלה את הספר "השמים הם הגבול"
שכתב **אל שווימר** ז"ל, מקים התעשייה האווירית

את הפתרונות יש לשלוח לוועדת הגמלאון במשרדי הארגון
עד לתאריך 01/01/2013 ולציין על המעטפה **פתרון תשבץ מס' 17**.
בין הפותרים נכונה תיערך הגרלה לקבלת הפרס.

מאוזן

1. שחקן כדורגל ישראלי שהצטרף ב-1996 ל"סלטה ויגו" (ש"מ)
5. כינוי לפחדן
8. עוקץ
9. מובא בחשבון
10. מוסכניק
13. אזלו, נגמרו
14. עז בר
15. פרש, הסתלק
17. אנקול
18. סימן-היכר
20. זמן קצר, הרף
22. עיר בצפון ארגנטינה
25. בהעדר
28. חסוי, חשאי
30. אות באלף-בית האנגלי
32. שר את השיר "בחוף של טראפטוני" (ש"מ)
33. שמו של אחד משלישיית "הגשש החיזור"

מאונך

1. פורמאלית
2. יתרחש
3. עיר בגרמניה
4. מובן מאליו
5. בבעלותך
6. משחק ספורט קבוצתי על גבי סוסים
7. מצורף, נספח
11. סר, קוצף
12. גורם מעורר
16. טיפה, רסיס
19. זכות ההפרה
21. אודות
23. העצמות בחלק התחתון של הפנים
24. זעזוע אווירי
26. בעת ההיא
27. מרגיש
29. אות לועזית המסמלת סיבוב פרסה
31. צנום

אוהבים את הרהיטים שלכם? ... רוצים להתחדש?

"גיא ריפוד וחידוש רהיטים"
הינה מרפדייה משפחתית מכפר אז"ר
בעלת מסורת בחידוש וריפוד רהיטים.
ביכולתנו לבצע חידוש לכל סוג של
רהיט, כולל החלפת בד/עור, ספוג
המילוי, תיקוני עץ וצביעה.



חיסכון ניכר בהשוואה לקניית ריהוט חדש

התקשרו עוד היום

"גיא ריפוד וחידוש רהיטים"

מכפר אז"ר

054-6631364

www.lipson.co.il

נציג החברה יגיע לביתכם עם מבחר בדים ורעיונות לחידוש ללא כל התחייבות מצידכם.



ארגון הגמלאים

מרכין ראש לזכרם

נפרדו מאתנו



שם פרטי	שם משפחה	תאריך פטירה	עיר	מפעל
מקסים	אופטמן	כ"ז בתמוז תשע"ב 17.07.2012	רעננה	מכלולים תעופתיים
נורמן	פולט	א' באב תשע"ב 20.07.2012	בת-ים	מטוסי מנהלים
יחיא	מזרחי	ד' באב תשע"ב 23.07.2012	רמלה	תמ"מ
רפאל	לוי	י"א באב תשע"ב 30.07.2012	גבעתיים	טכנולוגיות ייצור
סמי	קופל	י"א באב תשע"ב 30.07.2012	מעש	מבת
נפתלי	ארבל	י"ב באב תשע"ב 31.07.2012	ראשון-לציון	מטה החברה
מזל	גוטמן	י"ט באב תשע"ב 07.08.2012	בת-ים	תמ"מ
פנחס	עוזיאל	י"ט באב תשע"ב 07.08.2012	רחובות	מנועים
שמעון	דויטש	כ"ג באב תשע"ב 11.08.2012	ירושלים	אביזרים
פרס	טאלקר	כ"ג באב תשע"ב 11.08.2012	נעלה	מכלולים תעופתיים
יצחק	גליכמן	כ"ד באב תשע"ב 12.08.2012	רמת-גן	מטה חט' בדק מטוסים
אשר	שכטר	כ"ו באב תשע"ב 14.08.2012	פתח-תקווה	מרכז הנדסה
צבי	שטרן	כ"ח באב תשע"ב 16.08.2012	חולון	מטוסי מנהלים
יאיר	קומט	כ"ט באב תשע"ב 17.08.2012	רחובות	מל"מ
רחמים	לוי	ד' באלול תשע"ב 22.08.2012	פתח-תקווה	מטוסי מנהלים
רחמים	גולברי	ה' באלול תשע"ב 23.08.2012	ניצן	אלת"א טכנולוגיות
רבקה	טלקר	ה' באלול תשע"ב 23.08.2012	נעלה	מרכז הנדסה
יוסף	פרידמן	ה' באלול תשע"ב 23.08.2012	פתח-תקווה	מטוסי מנהלים
אסתר	ניר	ו' באלול תשע"ב 24.08.2012	תל-אביב	שירותים תעשייתיים
פילניק	אנשל	י"א באלול תשע"ב 29.08.2012	גני תקווה	מטה חטיבה
יוסף	גרשולקר	י"ב באלול תשע"ב 30.08.2012	לוד	מנועים
יוסף	דניאל	י"ג באלול תשע"ב 31.08.2012	נס-ציונה	אביזרים
גורג	כהן	י"ד באלול תשע"ב 01.09.2012	בת-ים	מטוסי מנהלים

שלמה	סולומון	ט"ו באלול תשע"ב	02.09.2012	ערד	רמת"א
שמואל	שוולבה	ט"ו באלול תשע"ב	02.09.2012	תל-אביב	מטוסי מנהלים
אברהם	פכר	י"ח באלול תשע"ב	05.09.2012	ראשון-לציון	מנועים
מיכאל	סוחולוצקי	י"ט באלול תשע"ב	06.09.2012	קריית-גת	אלת"א מיזם
טוביה	וליקסון	כ' באלול תשע"ב	07.09.2012	גבעתיים	אלת"א
גריגורי	בקר	כ"ב באלול תשע"ב	09.09.2012	קריית-גת	מנועים
יונה צבי	לביא	כ"ב באלול תשע"ב	09.09.2012	רמת-גן	מטה החברה
שמואל	פפרני	כ"ב באלול תשע"ב	09.09.2012	ראשון-לציון	מנועים
אפריים	חזקלו	א' בתשרי ה'תשע"ג	17.09.2012	פתח-תקווה	מטה חטיבה
אביבה	יברבאום	י"ב בתשרי תשע"ג	28.09.2012	כפר-סבא	מטה החברה
יוסף	זר	י"ח בתשרי תשע"ג	04.10.2012	ראשון-לציון	מטה החברה
סילביה	גסנר	כ"א בתשרי תשע"ג	07.10.2012	מבשרת-ציון	מפעל מטוסים
משה	אשכנזי	כ"ד בתשרי תשע"ג	10.10.2012	רמת-השרון	מרכז הנדסה
יוסף	רוגרס	כ"ז בתשרי תשע"ג	13.10.2012	חולון	מנועים
אנג'ל	שלוקר	כ"ז בתשרי תשע"ג	13.10.2012	פתח-תקווה	אביזרים
רודי	ישראלי	כ"ט בתשרי תשע"ב	15.10.2012	ראשון-לציון	מרכז הנדסה
זאב	סגל	כ"ט בתשרי תשע"ג	15.10.2012	לוד	מפעל מטוסים
יוסף	כהן	ל' בתשרי תשע"ג	16.10.2012	רמת-גן	מנועים
יוסף	כץ	ד' בחשוון תשע"ג	20.10.2012	הוד-השרון	מטוסי מנהלים
דוד	שחר	ז' בחשוון תשע"ג	23.10.2012	רמת-גן	מטה החברה
דורון	טל	ח' בחשוון תשע"ג	24.10.2012	גבעתיים	אלת"א מיזם
דבורה	רהב	י' בחשוון תשע"ג	26.10.2012	ראשון-לציון	מנועים
יוסף	וולגמוט	י"ב בחשוון תשע"ג	28.10.2012	חניאל	ממ"ן
יוסף	רוזנצויג	י"ד בחשוון תשע"ג	30.10.2012	תל-אביב	מל"מ
בנימינה	שמשון	ט"ו בחשוון תשע"ג	31.10.2012	הוד-השרון	מטה חטיבה

תנחומים למשפחות!

אחוזת ראשונים במבצע ענק לגמלאי התעשייה האווירית



גליקמן ונטל סמסונב

100,000 ₪ הנחת פיקדון וסל הטבות נוסף

אחוזת ראשונים, לגור מעל מרכז העניינים

- מתחם חנויות • בתי קפה • מרכז רפואי • סניף דואר • כל קופות החולים

אחוזת ראשונים הממוקמת במערב ראשל"צ, היא בית הדיור המוגן המוביל בישראל. האחזה בנוייה מעל "מרכז ראשונים" - מרכז מסחרי גדול שיש בו הכל: סופרמרקט, בית מרקחת, דואר, מסעדות, בנק, חנויות ובתי עסק. המרכז כולל גם את "ראשונים מדיקל סנטר" ובו מרפאות ומעבדות של כל קופות החולים, רופאים מקצועיים, מרפאת שיניים ומכון פילאטיס. חניון תת-קרקעי ויציאה תוך דקות לקניונים הגדולים ולחוף הים של מערב ראשל"צ. והכל - במרחק לחיצה אחת על כפתור המעלית!



שם נרדף לדיור מוגן
הנחשול 30 נוה-ים ראשל"צ

רשת הדיור המוגן הפרטית המובילה בישראל

* המבצע בתוקף עד 31.12.2012
או עד מכירת הדירות, המוקדם מביניהם

www.a-rubi.co.il

אחוזת רובינשטיין

03-9626211