



חוברת מידע לוותיק תש"פ 2019-2020

צילום: רוני עוז רייזנר



ותיקים יקרים שלום וברכה,

נרגש להציג בפניכם את חוברת הוותיקים השנתית.

מחלקת הוותיקים במועצה אזורית גולן, פועלת לשיפור איכות חיי התושבים במגוון תחומים, כגון תרבות ופנאי, קורסים והעשרה, מפגשים חברתיים, התנדבות ועוד.

אנו שואפים ליצירת קהילתיות אשר תבוא לידי ביטוי בקשר הבין דורי, מדיה חברתית פעילה ומפגשים אנושיים.

לכם הזכות והשותפות ביצירת חזון הגולן.

לקראת שנת הפעילות הבאה עלינו לטובה, אני מאחל לכולם הנאה רבה, בריאות והמשך עשייה.

חיים רוקח

ראש המועצה האיזורית גולן.



ותיקים וותיקות יקרים,

מחלקת ותיקים באגף קהילה יוזמת ומפעילה שירותים מגוונים לאוכלוסיית האזרחים הוותיקים ביישובי המועצה האזורית גולן. המחלקה עובדת בשיתוף פעולה עם אגפים ומחלקות שונות במועצה ומוסדות שונים ברחבי המדינה, מתוך רצון לתת מענה למגוון הצרכים ולפיתוח תשתיות ושירותים לרווחתם של התושבים הוותיקים במועצה.

המועצה על כלל אגפיה יצרה מערך שירותים איכותי, המציע ומאפשר לאזרחים הוותיקים, צמיחה אישית בתחומים מגוונים, מרחבים חברתיים ורגשיים תומכים, אפשרויות להרחבת הידע והעשרה, ליזמות ותעסוקה, מעורבות התנדבותית בקהילה ותחושה של ערך ושל משמעות.

בחוברת שלפניכם עשינו מאמץ להכניס את מירב המידע בדבר פעילויות וזכויות של ותיקים. לראשונה ניתן למצוא בחוברת גם את תוכניות המרכז הקהילתי על מגוון הפעילות שלו.

המחלקה מפעילה מגוון של תוכניות (ראו פירוט בחוברת):

- קתדרה - קורסים והרצאות להעשרה
- חממה עסקית לותיקי הגולן
- הכנה לפרישה
- תוכניות פנאי וטיולים
- נופשים בארץ ובחול
- מועדוני ותיקים אזוריים
- "קהילה כפרית תומכת"
- פעילויות ותוכניות ביישובים - בשיתוף עם מרכז חוסן, מרכז גישור, יח' הבריאות וגורמים נוספים.
- התנדבות בקהילה - תנועת של"מ ויחידת המתנדבים.
- מיצוי זכויות

מאחלת לכם שתהיה שנה משמעותית מלאה בעשייה.

לי אלן-שנבור

מנהלת מחלקת ותיקים



קתדרה לוותיקים

גם בשנת הלימודים הקרובה נקיים קתדרה במספר שלוחות, במגוון תחומים ולאורך השבוע. את שנת הלימודים נפתח מיד בתום החגים. לפרטים נוספים וקבלת דיור ותזכורת שבועית ניתן לפנות למחלקת ותיקים.

קתדרה מעלות הגולן - יום א' מושב רמות:

בהמשך לכל העשייה המוצלחת בשנים עברו, גם השנה יצרנו תוכנית של 28 הרצאות, עם מרצים מהשורה הראשונה במגוון רחב של תחומי דעת וכל זאת כמובן בנוסף לאירוח הנעים.

ימי א', מועדון מושב רמות, 19:30

עלות לכרטיסייה (14 הרצאות) 500 ₪ | כניסה חד פעמית - 50 ₪

התוכנית לשנת הלימודים הקרובה:

- 10/11 **יעקב עמידרור** - אלוף בצה"ל במילואים, כיהן כראש המטה לביטחון לאומי, ראש חטיבת המחקר באמ"ן, מזכיר צבאי לשר הביטחון ומפקד המכללות הצבאיות.
- 17/11 **ד"ר רווית גור לינדנברג** - חוקרת ומרצה בנושא שבויי צה"ל במדינות ערב.
- 24/11 **פרופ' תמר אלמור** - מכהנת כדיקן ביה"ס למדעי התנהגות ופסיכולוגיה במסלול האקדמי המכללה למנהל.
- 1/12 **טניה רמניק** - מסעות בעולם
- 8/12 **יגאל קיפניס**
- 15/12 **יואב אבניאון** - בדד לעד - על קברים מבודדים הפזורים ברחבי ארצנו.
- 29/12 **בטי בן בשט** על העיוורון, סיפורה של אישה המאבדת את ראייתה לאט ואיך מסתגלים לחיים עם המגבלה.
- 5/1 **ד"ר אבי זלבה** - ד"ר לקרימינולוגיה ומומחה להתנהגות אנושית.
- 12/1 **עומרי ליאור** - יוצר סרטים דוקומנטריים- על גיבורי תרבות מקומיים.
- 19/1 **ראובן צמח** - איש חינוך ופדגוגיה, יועץ ומרצה בתחום הפילוסופיה האקזיסטנציאליסטית
- 10/11 **יעקב עמידרור** - אלוף בצה"ל במילואים, כיהן כראש המטה לביטחון לאומי, ראש חטיבת המחקר באמ"ן, מזכיר צבאי לשר הביטחון, ומפקד המכללות הצבאיות.
- 17/11 **ד"ר רווית גור לינדנברג** - חוקרת ומרצה בנושא שבויי צה"ל במדינות ערב.
- 24/11 **פרופ' תמר אלמור** - מכהנת כדיקן ביה"ס למדעי התנהגות ופסיכולוגיה במסלול האקדמי המכללה למנהל.
- 1/12 **טניה רמניק** - מסעות בעולם
- 8/12 **יגאל קיפניס**
- 15/12 **יואב אבניאון** - בדד לעד - על קברים מבודדים הפזורים ברחבי ארצנו.



29/12 בטי בן בשט על העיוורון, סיפורה של אישה המאבדת את ראייתה לאט ואיך מסתגלים לחיים עם המגבלה.

5/1 דר' אבי זלבה - ד"ר לקרימינולוגיה ומומחה להתנהגות אנושית.

12/1 עומרי ליאור - יוצר סרטים דוקומנטריים - על גיבורי תרבות מקומיים.

19/1 ראובן צמח - איש חינוך ופדגוגיה, יועץ ומרצה בתחום הפילוסופיה האקזיסטנציאליסטית

ומשמעות החיים, מייסד ומנהל תכנית "מועדון הטייסת" למנהיגות חברתית ערכית וצמצום פערים בחברה הישראלית אותה הקים יחד עם טייס מטייסת 117 בשנת 2007
26/1 דר' נעמי כהן צנטנר - אתנו מוזיקולוגית, מרצה באוניברסיטה הפתוחה, בהיברו יוניון קולג' ובמכון שכטר.

2/2 ינו אבסדזה - חברת כנסת לשעבר, עיתונאית, פרשנית, מחברת הספר "דרך ארוכה" לשלום, מרצה, חברה בפורומים מדיניים וחברתיים, פרשנית של חדשות הלילה של ערוץ 2 לענייני רוסיה, אוקריאנה וברית המועצות לשעבר

9/2 עו"ד אביה אלף - מרצה בתחום עבירות הצווארון הלבן בפקולטה למשפטים באוניברסיטה העברית ובאוניברסיטת ת"א

1/3 דר' הראל מנשרי - מומחה לסייבר, למחקר טכנולוגי מודיעיני וללוחמה קיברנטית ממקימי מערך הסייבר של השב"כ.

8/3 סבין יעקובוביץ - מרצה בנושא תרבות צרפת, הפעם "הנסיך הקטן והטייס"

22/3 דר' רעות מטר - גנטיקאית. מרצה בתחומי הגנטיקה, פריין והאבחון הטרום השרשתי בבתי ספר, ארגונים שונים ובאוניברסיטת ת"א.

29/3 פרופ' דן בן דוד - הנשיא והמייסד של מוסד שורש, מכון עצמאי ובלתי-תלוי לחקר מדיניות כלכלית-חברתית, וחבר סגל בכיר בחוג למדיניות ציבורית באוניברסיטת תל-אביב. הוא המנכ"ל הקודם של מרכז טאוב.

19/4 שמעיה הרשקוביץ - דור שני לשואה, ממקימי הישוב רמת מגשימים.

3/5 יורם בילו - פרופסור אמריטוס במחלקה לסוציולוגיה, לאנתרופולוגיה ולפסיכולוגיה באוניברסיטה העברית בירושלים, וחתן פרס ישראל בחקר הסוציולוגיה והאנתרופולוגיה לשנת תשע"ג. בילו למד את שלושת תארייו באוניברסיטה העברית

10/5 גידי פורז - בלשות היסטורית, סיפורי מחקר

24/5 טוביה קיל - יסודות המשפט עפ"י ספר בראשית מומלץ להגיע עם ספר תנ"ך מלא

*ישנם מספר מועדים שטרם נקבעה ההרצאה.

* ניתן לקבל פירוט של ההרצאות במחלקת ותיקים (פרטי קשר בסוף החוברת)



קתדרה צפון - "בוקר של דעת" פתיחת השנה ב 4.11

לאחר ניסיון מוצלח בשנה שעברה, גם השנה בשיתוף פעולה עם תיירות מרום גולן יתקיימו בימי ב' מפגשים של בוקר. סה"כ 14 מפגשים לסמסטר, כאשר בכל מפגש-2 הרצאות איכות עם מיטב המרצים, ובין לבין כיבוד וחברותה של ותיקי הגולן.

המפגשים יתקיימו במועדון חדר האוכל במרום גולן. החל מהשעה 8:30 ועד 13:00
עלות מנוי לסמסטר (28 הרצאות) - 900 ₪ | כניסה להרצאה בודדת- 50 ₪
כניסה לבוקר חד פעמי (2 הרצאות) - 90 ₪

בין המרצים שכבר נסגרו למהלך השנה:

טל בן אור - "המוזיקה בחיינו" מוזיקה מחוללת שינוי -מביאה ביטויי חוויתי ומעורר על כוחה של המוסיקה בחיינו

רוית גור ליכטנברג - סיפורם של שבויי ישראל במדינות ערב.

ד"ר אבי זלבה - ד"ר לקרימינולוגיה ומומחה להתנהגות אנושית.

טניה רמניק - מסעות בעולם

מורדי קרישנר - הוא יוצר ומפיק סרטים תיעודיים. הסרטים נוגעים בליבה של החברה הישראלית מזוויות שונות

יואב אבניאון - בדד לעד - על קברים מבודדים הפזורים ברחבי ארצנו.

בטי בן בשט - על העיוורון, סיפורה של אישה המאבדת את ראייתה לאט ואיך מסתגלים לחיים עם המגבלה.

ד"ר תמר אלמור - דיקן ביה"ס למדעי התנהגות ופסיכולוגיה במסלול האקדמי המכללה למנהל.-תרבויות המזרח והמערב.

רוית חבשוש - מסע מהכורסא - טיולים ברחבי העולם עם חבשושית.

צליל גליל- חברות הזמר של הגליל, נלמד מקורות של שירים ומקור ההשראה של הכותבים. וגם נשיר בקול גדול.

עו"ד אביה אלף - מרצה בתחום עבירות צווארון לבן באוניברסיטה העברית בירושלים ובאוניברסיטת תל אביב - תרצה על הון, שלטון ופרשת ליברמן,

סער קדמון סער עבד במגוון תפקידים במשרד רוה"מ במשך 28 שנה. הוא ישתף את הקהל בניסיונותיו וחוויותיו האישיות והמערכתיות.

מורן גל-און מורה דרך, העוסק במחקר היסטורי של הגליל התחתון ועמק יזרעאל. יציג אירועים ופרשיות מרתקות בהיסטוריה של ארץ ישראל בעת החדשה

סבין יעקובוביץ - הרצאות על תרבות צרפת

יורם בילו - פולחן צדיקים וקדושים בישראל - ההרצאה עוסקת בגאות בעליות לרגל ובפולחני צדיקים וקדושים בישראל

חופשת סמסטר 17/2/20-9/3/20

קתדרה דרום הגולן - בני יהודה

גם השנה אנו נפעיל קתדרת בוקר בימי ב' במועדון הוותיקים בבני יהודה, וכמו כן גם השנה נקיים קורסי ערב שנתיים ביום שני וברביעי.

עלויות:

קורס 1 במסמטר 500 ₪ | 2 קורסים במסמטר 900 ₪
3 קורסים במסמטר 1100 ₪

מסמטר א' – פתיחה 4/11

בוקר יום ב'

9:30-11:00 - סדרת הרצאות מתוך עולם הסרטים הדוקומנטריים

במסגרת סדרה זו נלמד על הסרטים הדוקומנטריים של שני היוצרים המוערכים אשר ילמדו לסירוגין. כל מפגש כולל סרט ושיחה:

מורדי קירשנר - "מפגש סרט" הקרנה של סרטים דוקומנטריים על ידי הבמאי והרצאה נלווית (7 מפגשים)

עומרי ליאור - "בנוף המילים" - סדרת סרטים והרצאות על סופרים ומשוררים (7 מפגשים)

11:30-13:00 סדרת הרצאות בתחום המוזיקה

במסגרת סדרה זו נלמד על השפעתה של המוזיקה על חיינו ובנוסף נלמד מהיכן שאבה נעמי שמר את ההשראה לרבות מיצירותיה. גם בסדרה זו ילמדו 2 מרצים מתחלפים.

טל בן אור - "המוזיקה בחיינו" מוזיקה מחוללת שינוי - מביאה ביטויי חוויתי ומעורר על כוחה של המוסיקה בחיינו. (9 מפגשים)

רועי רימשון - "על הדבש ועל העוקץ" - סיפור חיה ויצירתה של נעמי שמר. (5 מפגשים)





ממסטר ב' – פתיחה 16/3/20

ימי ב' בוקר

11:00-9:30 – סדרת הרצאות "רואים עולם" – סדרת הרצאות על מסעות בעולם, יועבר ע"י 3 מרצים מתחלפים כאשר כל אחד מביא זווית שונה של העולם לחדר...

זהר נבון – מפגשים מהיבשת השחורה (3 הרצאות)

רון ברק – טרק בקוסטה ריקה, טיול גאוגרפי במרוקו, דרך הצליינים. (6 הרצאות)

נועם סגן כהן – מדריך טיולים ומרצה יספר לנו על מסעותיו (5 הרצאות)

11:30 - 13:00 סדרת הרצאות על "העולם החשאי" – סדרת הרצאות מרתקות על עולם הריגול החשאי, עולם המתנהל בצללים. נשמע על אירועים ופרשיות, על חקירות מרתקות מנקודות מבט חדשות ומעניינות.

סער קדמון – "עולם הצללים החשאי-מבצעי: מבט מבפנים" – סער עבד במגוון תפקידים במשרד רה"מ במשך 28 שנה. הוא ישתף את הקהל בניסיונותיו וחוויותיו האישיות והמערכתיות. (7 הרצאות)

מורן גל-און – "אירועים ופרשיות היסטוריים" – מורן גל-און מורה דרך, העסק במחקר היסטורי של הגליל התחתון ועמק יזרעאל. במסגרת הסדרה יציג אירועים ופרשיות מרתקות בהיסטוריה של ארץ ישראל בעת החדשה. (7 הרצאות)

קורסים שנתיים בקתדרה דרום:

ימי ב' ערב – פתיחת שנה 4/11

17:30-19:30, מועדון ותיקים בני יהודה

איני עבדי – איסלם סוגיות ביחסים ישראל – ערב

איני, אזרח ותיק בעצמו, לא נח לרעוג וגם השנה הצליח לשמור עבורנו טיפה של זמן וליצור קורס כמו שרק הוא יודע להעביר. האקטואליה של המזרח התיכון במיטבה, איני מפרש ומנגיש את מה שקורה סביבנו תוך ניתוח ושיתוף מתמיד של קהל התלמידים.

ימי ד' ערב – פתיחת שנה 6/11

16:00-17:15 – מועדון ותיקים בני יהודה

דר' אפרת קנטור תולדות ארץ ישראל – ההיית או חלמתי חלום? העבר שמלווה אותנו.

דר' אפרת קנטור, מרצה במכללת כנרת, מגיעה אלינו שוב הפעם לקורס שנתי. כפי שכבר עשתה בשנים הקודמות גם השנה תסחוף את המשתתפים בסיפורים ובניתוחים שלה יחד עם הקהל על עברנו כעם וכמדינה.

17:30-19:00 - מועדון ותיקים בני יהודה

אומנות - סמדר שיפטן

סמדר שיפטן תביא השנה לקורס את הנושאים הבאים - ולטר בנימין והפוסט - מודרניזם בסמסטר הראשון, ובסמסטר השני - נעסוק בנשים אמניות בתקופה המודרנית והעכשווית

עלות לקורס שנתי 900 ₪ לשנה לקורס
1650 ₪ לשנה לשני קורסים | 2400 ₪ לשנה לשלושה קורסים
500 ₪ לסמסטר לקורס | הרצאה חד פעמית 50 ₪

חופשת סמסטר 17/2/20-9/3/20

לפרטים נוספים והרשמה לרשימת הדיור במחלקת ותיקים: vatikim@megolan.org.il

לימודי מבוגרים - בית מדרש

מזה מספר שניים מתקיימת פעילות לימוד לוותיקי הגוש הדתי. השיעורים מתקיימים במתחם בית הכנסת בחיספין, 5 ימים בשבוע.

עיקר הלימודים בתחום הקודש, אך גם נושאים אחרים כמו היסטוריה, לשון, לימודי ארץ ישראל ועוד.

הפעילות מתקיימת בשתי קבוצות נפרדות: גברים ונשים. בשיתוף עם המועצה הדתית ומועצה אזורית גולן.

למעוניינים להצטרף לקבוצת הלימוד יש לפנות ליצחק רונס - 054-653865



החממה העסקית לוותיקי הגולן

תכנית למידה, ליווי, תמיכה והעצמה.

אז אם את/ה בני ובנות 55 פלוס, בעלי ובעלות יזמות חדשה, עסק וותיק הזקוק לפיתוח עסקי, או אפילו כאלו שרק רוצים להתנסות בעולם העסקי (ולא רוצים לעשות זאת לגמרי לבד...) אנחנו כאן עבורך!



החממה העסקית לוותיקי הגולן הנה מיזם של מחלקת וותיקים במועצה האזורית גולן העוסק

בתחומי פרנסה, תעסוקה, יזמות ופיתוח עסקי. אל החממה מצטרפים בני ובנות 55 פלוס מכל רחבי הגולן ומכל גווי גווי האוכלוסייה (נשים/גברים, דתיים/חילוניים, קיבוצניקים/מושביניקים ועוד) נכון לרגע זה מונה החממה מעל 100 איש/ה שלקחו חלק בחמישה מחזורים (א-ה) ומיד בתום חגי תשרי יחל את דרכו מחזור ו'.

ערכי החממה וחזונה.

גווי גוויים - אל החממה מגיעים א/נשים מכל רחבי הגולן הנמצאים בשלבים שונים מאוד, כאלו המפוקסים בפרנסה, יזמים, בעלי עסקים בשלבי פיתוח עסקי וגם כאלו שרק מבקשים לבחון האם העולם העסקי בכלל מתאים להם, כך שבדומה לגן הרב גילאי החממה מתמודדת עם הגיוון בדרכים יצירתיות תוך מתן מענה קבוצתי ואישי כאחד.

החממה היא לא "עוד קורס" – היא בנויה כתכנית ליווי ומושתת על שלוש רגליים מרכזיות:
1. ידע עסקי.

2. סביבה אנושית ועסקית תומכת.

3. התפתחות אישית.

בהתאמה לתכניות ליווי עדכניות וחדשניות, החממה היא תכנית הוליסטית אשר מבינה כי טיפול בפן אחד בלבד אינו מספיק ואינו מספק. מתוך כך כוללת תכנית החממה הרצאות מגוונות, סיורים עסקיים, תרגולי יישום והטמעה, פרויקטים משותפים (עסקיים וחברתיים), יום צילומים עסקי, ימי עיון, ירידים משותפים ועוד.

וותיקי העולם החדש - בחממה אין "הנחות ותיק": תחומי הלמידה מתקדמים, עדכנים ונלמדים ברמה חדשנית וגבוהה. יחד עם זאת ועל מנת לסייע לוותיקים נפרשת תכנית הלמידה ע"פ כמעט שנה שלמה ומפגשי החממה מורכבים מלמידה לצד יישום והטמעה (כל מפגש מתחלק לשני חלקים).

מביטים לעתיד ומתכננים את המחר - בעת האחרונה עולה וצץ נושא נוסף המקבל התייחסות עמוקה במסגרת תכניות החממה והנה ההסבר לו: עלייה בתוחלת החיים לצד בריאות טובה מעניקות לכל וותיק/ה עוד שנים רבות לחיות – יחד עם ברכת אריכות החיים והשמחה על כך, עולה השאלה הנוקבת: האם כולם ערוכים לכך מבחינה כלכלית? ובדרך בה לא יפלו לנטל על בני משפחתם וקהילתם? בחממה מתבונן כל משתתף על תמונת המצב האישית ובודק האם קיים "פער תקציבי" בחייו ואם כן, כיצד ניתן לסגור אותו? ומאחר והחממה עוסקת בפרנסה, תעסוקה, יזמות ופיתוח עסקי כל משתתף יכול למצוא את התשובות האישיות שלו במגוון דרכים.

יחד כוחה של הקבוצה - לא סוד הוא כי מספר העסקים הנסגרים בכל שנה בישראל הנו עצום ולא בכדי! לא קל להיות בעל/ת עסק בישראל לא כל שכן, בעל/ת עסק וותיק/ה – החממה היא בדיוק מה שנדרש על מנת להעלות את סיכויי ההצלחה בתוספת בונוס משמעותי העונה לכותרת: יחד כוחה של הקבוצה!

והכי חשוב - החממה כשמה כן היא! בית עסקי חם ומצמיח לחבריה בדרך בה גם וותיקים אשר סיימו לפני שנתיים ושלוש שומרים על קשר רציף, מקיימים קשרי נטוורקינג, מגיעים למפגשי המחזוריים המתקיימים כמה פעמים בכל שנה, משתתפים בצוותי היגוי והובלה ומשפיעים בכך על העתיד, מסייעים זה לזה ומעניקים תחושת שייכות ושיתוף.

לפרטים והרשמה למחזור ו':

(כל מחזור מתחיל את התכנית בתום חגי תשרי ומסתיים ביולי)

דפנה פרנקל רכזת החממה העסקית לוותיקי הגולן

052-5914170

dafnisf@outlook.co.il



"פעם בחודש"

פעם בחודש הנו מיזם בת של החממה העסקית ובו פעם בחודש מתכנסים משתתפים ומשתתפות מכל מחזורי החממה (א ועד ו') לפעילות נטוורקינג מעשירה, יצירתית ויוצאת דופן. הייחוד של מיזם "פעם בחודש" הוא ההקפדה על שימוש בכוחות פנימיים ליצירת כלל התכנים! מהרצאות, סדנאות, כיתות אומן ועד אאוטדור וסדנאות עסקיים – הכל נבנה בעזרת בוגרי ובוגרות החממה והמחזור הלומד.

למרבית המפגשים אנו מזמנים גם את נציגי וועדות הוותיקים בישובים, בעלי תפקידים במועצה ומאפשרים למשתתפים לצרף אורחים ואורחות מקרב וותיקי הגולן – בדרך זו בכל מפגש (ולאורך השנה כולה) נרקמים קשרים חדשים, מתהדקים קשרים קיימים ומתעצם כוחו של היחד.

הכנה לפרישה - סדנה לקראת פרישה

לרוב, הפורשים מעבודה אינם מודעים לחשיבות שיש בקבלת החלטות בנקודת זמן זו, ולהשפעה שיש להחלטות אלו על עתידם הכלכלי.

רק שליש מהעובדים עוברים תהליך מסודר של הכנה לפרישה. עשרות אלפי אנשים ממגוון מקצועות ומכל רמות ההכנסה אינם עוברים תהליך מסודר בשל היעדר מסגרת זמינה ונגישה. קיים קושי רב להיערך לפרישה באופן עצמאי ללא מסגרת פורמלית: ראשית, עובד ממוצע מתקשה למפות את מקורות ההכנסה העומדים לרשותו ולאמוד את גובה ההכנסות הצפוי. במרבית המקרים האדם גם מתקשה לאמוד את ההוצאות העתידיות. שנית, תהליך הפרישה מציב אתגרים פסיכולוגיים במישור האישי, המשפחתי והחברתי. עולות שאלות רבות וחששות לגבי ניהול הזמן הפנוי, היחסים עם בן/בת הזוג ועם הילדים. המשרד לשוויון חברתי, רשות שוק ההון, הביטוח הלאומי, ג'וינט ישראל -אשל וארגון פעמונים פיתחו סדנת הכנה לפרישה המיועדת לקהל הרחב.

השנה נקיים 3 סדנאות ברחבי הגולן:

שעל - 20/11, 13/11, 6/11, 30/10

בני יהודה - 22/1, 15/1, 8/1, 1/1

קצרין - מבנה המועצה 27/5, 20/5, 13/5, 6/5

המפגשים מתקיימים בשעות אחה"צ 16:30-19:30

מומלץ לבוא עם בן/בת הזוג

עלות לזוג 60 ₪

הרשמה במחלקת ותיקים vatikim@megolan.org.il

ממשיכים במסורת הנהדרת! השנה נצא בכול חודש לטיול יומי ברחבי הגליל לאחר שסיימנו את האתרים בגולן. נפגש בנקודת איסוף מרכזית וממנה נצא באוטובוס לאתר. וכל זה בלווי מדריך של הרשות. הטיולים יתקיימו **בימי ראשון** בשעות הבוקר.

חודש	לאן נטייל?	דרגת קושי והערות
ספטמבר 8/9/19	הפתעות וסיפורים בנבכי הגליל: פקיעין, סאסא, תרחישא.	קלה, הליכות עירונית
אוקטובר 6/10/19	קרבות תש"ח בגליל העליון: רכז רמים, קרבות מלכיה, מצודת כ"ח	קלה, תצפיות
נובמבר 3/11	רוחניות וקבלה: סיור בצפת	קלה, הליכות עירוניות
דצמבר 1/12/19	סיפורי אצבע הגליל- בית אוסישקין, מצודת אוסישקין, ק"ש- חאן, משטרה, פארק הזהב, מסגד	קלה, הליכות עירוניות
ינואר 5/1/20	מערב הכנרת – ארבל, מגדל, עין נון	קלה- בינונית, עלייה פשוט- טה בארבל לתצפיות
פברואר 2/2/20	רמת יבנאל – אחזת פוריה, ביתניה עילית, עין שרונה, כפר קמא	קלה-בינונית, תצפיות והליכה בשביל צר
מרץ 1/3/20	גלבע- אירוסים, שביל התנ"ך, אנרגיה שאובה, טורבינות, הר ברקן	קלה, הליכות קצרות
אפריל 19/4/20	רמת כורזים- תל חצור, כורזים, ג'ב יוסף	קלה-בינונית, הליכות קצרות
מאי 10/5/20	עמק המעיינות- חומה ומגדל, סחנה, תל יזרעאל, עין יזרעאל, מוזיאון ארכיאולוגיה	קלה- הליכות קצרות
יוני 7/6/20	סיום בקצה המדינה- מערת קשת, ראש הנקרה, סיום בים התיכון	קלה- הליכות קצרות

*לקראת כל טיול יצא עדכון עם המסלול ודרגות הקושי. *יתכנו שינויים בהתאם לתנאי מזג האוויר.

עלות הרשמה לכל החבילה (10 טיולים) 700 ₪
עלות להשתתפות חד פעמית (מותנה ברישום מראש ועל בסיס מקום פנוי) - 90 ₪ לטיול
לפרטים נוספים והרשמה ירדנה שוקרון 050-4004894



תוכנית "שביליט ותיק" - ותיקים צועדים בשביל ישראל

לאחר שנה של צעידות במקטעי שביל הגולן, בשנה הקרובה נעבור לצעוד את שביל ישראל. הצעדות מתאימות לוותיקים הצעירים, ולצעירים ברוחם. לאור זאת הם מתקיימות בימי ו' בבוקר. בתוכנית 10 טיולים, פעם בחודש. בהדרכת – נעמי מרגלית

חודש	לאן נטייל?	דרגת קושי והערות
ספטמבר 20/9/19	מבית אוסישקין לשמורת שניר	כ- 6 ק"מ. בינוני.
אוקטובר 25/10/19	תל אבל בית מעכה- נחל השומר- תל חי- שביל גאולוגי ק"ש	8 ק"מ. מסלול בינוני הכולל עלייה וירידה.
נובמבר 22/11/19	דרך נוף קק"ל- סדקי יפתח- עין אוזים	7 ק"מ. מסלול בינוני- קשה, כולל ירידה מתונה אך ארוכה
דצמבר 20/12/19	סדקי יפתח- נחל קדש- נבי יושע	6.5 ק"מ. קשה. נחל קדש העבירות לא פשוטה ואיטית. ישנה ירידה על מדרגות סלע בעזרת יתדות
ינואר 24/1/20	מקדש קדש- נבי יושע- קרן נפתלי- כביש 886	6.5 ק"מ. מסלול בינוני. כולל עלייה וירידה מתונים
פברואר 28/2/20	מהאלונים של רמות נפתלי- נחל דישון- גשר עלמה	6 ק"מ כולל ירידה ועלייה לנחל
מרץ 20/3/20	נחל אביב לגשר עלמה	7.5 ק"מ. בינוני אבל מלא בפריחה מרהיבה
אפריל 24/4/20	נחל צבעון לעין ערבובת	7.5 ק"מ, בינוני. כולל ירידה תלולה לנחל ועלייה
מאי 22/5/20	סובב פיסגה מירון וירידה עד מושב מירון	כ- 9 ק"מ הרוב בירידה.
יוני 26/6/20	מצפת לנחל עמוד	כ- 8 ק"מ בינוני-קשה.

*לקראת כל טיול יצא עדכון עם המסלול ודרגות הקושי. *יתכנו שינויים בהתאם לתנאי מזג האוויר.

עלות הסדרה 800 ₪
טיול בודד (על בסיס מקום פנוי) 90 ₪
לרוכשים שתי סדרות (שביל ותיק ושביל ישראל) 1200 ₪

סיורי אומנות – בהדרכתה של סמדר שיפטן

בהמשך לקורס של סמדר ולאור הצלחתם של הסיורים בשנה שעברה, השנה נצא ל 4 סיורים בהדרכתה. **עלות כל סיור 150 ₪ כולל הדרכה, אוטובוס וכניסות לאתרים.** מספר המקומות מוגבל, כל הקודם זוכה.

יום שלישי, 12.11.19 – סיור אמנות לאזור עמק החולה

נבקר בגלריות ובסדנאות של אמנים:

בקבוץ שמיר – אצל יעל שפיגלר שיוצרת תמונות/שטיחים לא ארוגים.

בגלריה בעמיר – גלריה סימן שאלה לאומנויות (Crafts)

בשביל הלולים – אצל רוני דורי היוצרת מסגרות למשקפים יצירתיים ומיוחדים. (ועוד – תלוי בזמן ומה יוצג באותו הזמן).

בראש פינה – אצל חנוך בן דב – פיסול באבן, ברזל ועץ... (עם גוון יהודי-מסורתי), אצל ג'ולי זמיר-יצירה בחומרים רבים ובטכניקה מעורבת, חיבור לשורשים ולמקורות המשפחתיים והאישיים.

יום שלישי, 28.1.20 – סיור אמנות לחיפה

לכמה מקומות: מוזיאון שטרוק החדש; מוזיאון חיפה לאמנות (תערוכה מצוינת העוסקת במגדר ובנשיות); סיור לציורי קיר באזור הנמל, ודיבור על המקום של הגרפיטי; "הפירמידה".

(בסיור זה נתחיל קצת יותר מאוחר ונסיים כשיחשיך ונראה את חיפה לקראת חגיגות "חג החגים" עם הקישוטים לכריסמס באזור המושבה הגרמנית והגנים הבאהיים. חזרה מאוחרת!!)

יום שלישי, 17.3.20 – סיור אמנות לגליל המערבי – מיוחד ליום האשה

הגדר המצוירת בשתולה, חניתה – מפעל הזכוכית, ארית קלכמן במושב גרנות. אפשרות לארוחה חלבית וכשרה במחלבת אלטו שבשמרת. סיפור עם העצמה ואוכל ממש טעים. ביקור בתיאטרון זיקית בתפן, חוויה מאד מאד מיוחדת.

עונה של פריחת עצי הפרי, הכל ירוק ורענן ואזור מקסים לטייל בו בעונה זו

יום שלישי, 5.5.20 – סיור אמנות לעמק חפר

ביקור אצל מיריק שנר שכתבה אינספור ספרי ילדים. במפגש איתה נשמע על היצירה שלה על ספר בראשית ועל העקדה – מוסיקה, ציור, וכתיבה... אצלה בבית

גלריה זוזו בעמק חפר – גלריה שמנסה להביא את האמנים הכי עכשוויים לפריפריה, ותמיד יש שם תערוכות טובות.

מבצר שוני – אחיעם הפסל וסיפורי משה לופן שמנהל את המקום כבר הרבה מאד זמן.

כל הטיולים בהדרכתה של סמדר שיפטן. יתכנו שינויים.

נופשים בארץ

לאור ההצלחות של השנים האחרונות, גם השנה נקיים נופשים בארץ. במסגרת הנופשים נפגשים ותיקים מכל קצוות הגולן: דתיים וחילוניים, צפונים ודרומים, במסגרת הנופשים אנו מקפידים ליצור תוכן איכותי וייחודי וכל זאת עם מדריכים וצוות מקצועי.

- ספטמבר – 23/9-24/9 – **ראש הנקרה** – מדריך קובי דויטש
 - נובמבר – 26/11-28/11 – **ירוחם והסביבה** – מדריך זך בן נתן
 - פברואר – 16/2-19/2 – **אילת** – מדריך – ירון מניצברג
 - מאי – 12/5-14/5 – **נחשולים** – מדריך ירון מניצברג
- ** תוכניות מפורטות לכל נופש (כולל רמות הקושי השונות) יפורסמו בהמשך.

חו"ל מאורגן לוותיקי הגולן.

- לאחר הצלחתם של הטיולים בשנים האחרונות, השנה אנו מקווים לצאת לטיולים הבאים:
- דצמבר 15/12-18/12 – **ירדן** – מסע מיוחד אל עבר הירדן מסע עומק ופלא עולם אחד – מדריך משה בנישו
 - יוני 1/6-9/6 – **מוסקבה וסנט פטרסבורג** 8- ימים
- פרטים מלאים יפורסמו בהמשך.





מרכז קהילתי גולן

ספרייה אזורית גולן

לספרייה האזורית שלושה סניפים - במרום גולן, חספין ובני יהודה. בכל אחד מהסניפים תוכלו למצוא אוסף ספרי קריאה ועיון מגוון המתעדכן כל הזמן, כתבי עת שונים, ופעולות תרבות כגון הרצאות, מפגשי סופר, סדנאות, הקרנת סרטים ועוד. בנוסף, מגוון שירותים מתקדמים:

- ספרים דיגיטליים לקריאה או האזנה במחשב או בנייד, באמצעות הספרייה הדיגיטלית הישראלית (פנו לספרינית לקבלת מספר מנוי ופרטים).
- ספרים קוליים בדיסקים או באפליקציה
- סרטי DVD
- מנוי חינמי לצפייה בסרטי איכות במחשב (פנו לספרינית לפתיחת מנוי חינמי)
- משחקים לכל הגילאים (מוזמנים גם יחד עם הנכדים...)

שעות פתיחת הסניפים:

אשכול אופק, בני יהודה

הספרייה פתוחה בימים א, ב, ד, ה 8:00-14:00, 16:00-18:45 ו' בשעות 8:00-12:00
טל': 04-6605320 מייל: lib.by.golan@gmail.com

אשכול אל על, חספין

הספרייה פתוחה בימים א, ב, ד, ה 8:00-14:00, 16:00-18:45 ו' בשעות 8:00-12:00
טלפון: 04-6600605 מייל: libhispin@gmail.com

אשכול אביטל, מרום גולן

הספרייה פתוחה בימים א', ב', ד', ה' בשעות 8:00-14:00, א', ג', ה' בשעות 8:00-12:00 ו' בשעות 16:00-18:45
טלפון: 6905799 מייל: sifriatmeromgolan@gmail.com

מרכז עיינות

עיינות – יהדות ישראלית במרכז קהילתי גולן יוצרת תרבות יהודית ישראלית פתוחה ודינמית שכל תושב בגולן יחוש בה בן בית. לאחר החגים יפתחו מספר קבוצות לימוד בנושאים מגוונים. לבירור על הקבוצה הקרובה אליכם, או על פעילויות נוספות שלנו, ניתן לפנות אלינו במייל או בטלפון 050-2206486 * 04-6969767 * ayanot.golan@gmail.com איש קשר- נטע קציר, מור שגי

חוגים לוותיקים – בשלוחות המרכז הקהילתי

כמדי שנה גם השנה מציע המרכז הקהילתי לרווחתם של ותיקי הגולן מגוון של חוגים בתחומים שונים ומגוונים, חלקם יתקיימו בשלוחות וחלקם בישובים.

אשכול אופק – בני יהודה

לפרטים והרשמה: אירנה 04-6605325 / אילת 050-5866555

שם הפעילות	הסבר על הפעילות	תדירות	עלות
תאטרון מבוגרים- רונית אוחנה (אשכול אופק)	אנו פותחים עבורכם את הבמה.. לפתח ולשכלל את יכולת המשחק שלכם דרך מגוון תרגילי תיאטרון המשלבים אילתור, טקסט, שפת-גוף, תנועה, טכניקות משחק ודמיון. יחד נעבוד על דמויות ומצבי חיים.	ימי ה' - 20:00 22:15	3115 ₪
ציור למבוגרים- מילה לפלר (אשכול אופק)	כל אחד יכול ללמוד את טכניקת הרישום והציור. בעזרת עפרונות מיוחדים נלמד את צורת התמונה ופרספקטיבה, נצייר ונלמד מעברים בין אור לצל, פרופורציות, יחד נזהה את נטיית הקו. הרמה תעלה ונלמד את עולם הצבע על סוגיו השונים בקנבס ומצעים נוספים	יום א' - 19:30 21:30	1960 ₪
עולם הפסיפס - אריק כלפון (סטודיו אליעד)	נלמד את עקרונות הפסיפס החל מרישום, בחירת צבעים ודרכי שיבוץ שונים. עלות הסדנה כוללת חומרים וציוד, כל מפגש הינו 3 שעות.	אפשרי בימי א, ד' ה' - בוקר/ ערב או יום ו' בוקר	

600 ₪	ימי ו' 9:00-11:00	במועדון גבעת יואב נפגש ונלמד את מקור המשחק- הממצאים הראשונים והשינויים במאה העשרים וכמובן את יסודות החוקים בברידג', מטרות המשחק ונכיר את קלפי המשחק- סימנים וניקוד הקלפים. מהי שיטת המשחק הנלמדת- ההכרזות ומהות, נתרגל ונשחק	ברידג'-בני כהן (מועדון גבעת יואב)
-------	-------------------	--	---

אשכול אל על – חיספין

פרטים נוספים והרשמה – 04-6763186

שם הפעילות	הסבר על הפעילות	תדירות	עלות
תיאטרון נשים (אשכול אלעל)	עבודה חוויתית, מעמיקה, דינמית ומהנה. שכלול יכולת האילתור, פעולה מה"כאן ועכשיו", ספונטניות ושחרור. התנסות במגוון רחב של תרגילי אימפרוביזציה ומשחקי תיאטרון, המאפשרים לנו לגלות פנים חדשות בעצמנו ובחברותינו לקבוצה. נרכוש כלים חדשים לביטוי אישי, נעמיק את ההיכרות שלנו עם עולמנו הפנימי, נשתטה, נתנועע, נעוף רחוק עם הדמיון וניתן ליצירתיות שבנו להתגלות ולהתפתח.	ימי ראשון -20:00 22:15	3115 ₪
קרמיקה מלאכת יד (אשכול אל על)	בואו ליהנות מהמגע עם החמר, ולבטא את היצירתיות שבכל אחת ואחד מכם. כל אחד יכול ליצור בחימר. מה נלמד? נלמד את שפת אומנות הקרמיקה, לימוד מהבסיס כל אחד ואחת לפי קצב אישי. סגנונות ושיטות בבניית יד- חוליות, פינצ'נג, משטחים, עבודה לתוך תבניות, שילוב סוגי חומר שונים ועזרים נלווים ליצירת טקסטורות מעניינות, שיטות צביעה- צובענים, גלזורות שיטות עיטור וחריטה ועוד	ימי ראשון -18:45 21:00	2940 ₪



ת 2275	ימי רביעי - 19:30-21:00	בחוץ תכשיטנות נכיר את עולם התכשיטים ואת הדרכים השונות להכנת תכשיטים, נתרשם מיצירות ודוגמאות שונות מהעולם, נעבוד עם מגוון כלים וחומרים ונלמד טכניקות שונות ונכין תכשיטים לעצמנו ליקירנו.	תכשיטנות (אשכול אל על)
		המשתתפות יחשפו לעולם רחב של טכניקות וכלים שאותם הן יוכלו לקחת הביתה ולהמשיך ליצור תכשיטים. עם המידע שהמשתתפות יקבלו הן יוכלו להתקדם, להתפתח ולהיכנס לתחום התכשיטנות.	
ת 1330	ימי שני 19:30-21:00	בחוץ נלמד יכולות וטכניקות שונות ומגוונות מתחום אומנות הטקסטיל, ביניהם: אריגה, רקמה, מקרמה, תחרה ומה שביניהם.	טכניקות בטקסטיל (אשכול אל על)
ת 945	ימי שלישי - 10:00-11:00	'בשנים האחרונות הוכח מחקרית מה שהרפואה הסינית יודעת אלפי שנים - פעילות גופנית מתקנת מועילה לא רק לשרירים, לגידים ולמפרקים אלא גם לחלקים הבלתי נראים לעין-אנרגיה עצבית, גלי מוח ואיזון רגשי כולם אחראים לשלמות בריאותנו'.	צ'יקונג בריאותי (אשכול אל על)
ת 3447	ראשון שני או שלישי, שעה מותאמת אישית	שיעור פרטי	כינור (אשכול אל על)
ת 3447	שעה ויום מותאמים אישית	שיעור פרטי	גיטרה גברים (אשכול אל על)
ת 3447	יום ראשון שעה מותאמת אישית	שיעור פרטי	גיטרה נשים (אשכול אל על)
ת 3447	יום רביעי שעה מותאמת אישית	שיעור פרטי	פסנתר (אשכול אל על)

ת 3447	שעה ויום מותאמים אישית	שיעור פרטי	תופים (אשכול אל על)
ת 3447	ימים: א,ב,ג,ה שעה מותאמת אישית	שיעור פרטי	סקסופון (אשכול אל על)
ת 3447	ימים: א,ב,ג,ה שעה מותאמת אישית	שיעור פרטי	קלרינט (אשכול אל על)
199 ש"ח לחודש. מינימום	ימי ראשון 18:30-19:20	פעילות גופנית מותאמת לחברות בגילאי 55+, לאורך השנה יתקיימו מגוון הרצאות ובדיקות הנוגעות לבריאותינו בגילאים המתבגרים	Be Gold ספורט לוותיקים בשיתוף עם חדר הכושר Be Free

אשכול אביטל – מרום גולן

פרטים נוספים והרשמה : 04-6964371 מזל פריג' – מזכירות האשכול
0507880692 - שיר ריימונד, רכזת חוגים

שם החוג	הסבר על הפעילות	תדירות	עלות
תאטרון איציק קונפינו	אומנות התאטרון מאפשרת למשתתפים לקבל ארגז כלים עשיר של יכולות ומיומנויות, יחד, נמריא על כנפי הדמיון, נאלתר, נציג, נבוא לידי ביטוי ונפתח יכולות. נגלם תפקידים ושלל דמויות, נהיה רציניים ונעשה גם שטויות. עבודה חווייתית, מעשירה ומהנה התורמת לחיזוק הביטחון העצמי ושיפור מיומנויות חברתיות. *השתתפות בטקסים ואירועים קהילתיים בבמות המרכז הקהילתי ומופעי סוף שנה.	יום ראשון החל מה 3.11.19 שעות: 18:30-20:45	ת 3,115



1,190 ת 15 מפגשים 3.5 חודשים	פעילות באשכול פעם בשבוע ימי שני שעות: 18:45- 21:00 תאריך ת.פעילות: 28/10/19	במטרה לשלב את תושבי גולן בשידורי "ארץ הגולן", אנו פותחים חוג של מקצועות הרדיו שבסופו כל אחד מהמשתתפים יוכל להגיש תכנית שבועית משלו בערוץ. במהלך החוג נלמד ונתנסה בתחומים הרלוונטיים: הגשה, עריכה מוזיקלית, כתיבה רדיופנית, דינמיקת אולפן, הפקה, תחקיר וראיון. חברי הקבוצה ייקחו חלק בהפקת תכנים שיעלו לשידור ויתארחו בתכניות קיימות.	ניו מדיה – רדיו מיקי נירון
1,190 ת 15 מפגשים 3.5 חודשים	פעילות באשכול פעם בשבוע שלישי שעות: 18:00- 20:15 תאריך ת.פעילות: 5/11/19 הפעילות בישובים – שעות וימים יתואמו מול איש קשר בישוב	ניצור דסק חדשות פעיל וקהילתי המייצר כתבות וסיפורים על בסיס שבועי מתוך הקהילות שלנו. נלמד על מושגי המדיה והעיתונאות, נציג ונדבר על תקשורת דיגיטלית יוצרת מהארץ ומהעולם. נכיר את מצלמת הסמארטפון, נתרגל כתיבה יוצרת ונהפוך לכתבים כותבי טקסטים ועורכי וידאו היוצאים לשטח עושים תחקירים מצלמים ומראיינים.	ניו מדיה – וידאו דורון דהאן
7 חודשי פעילות 1498 ש"ח	פעילות באשכול פעם בשבוע שלישי שעות 18:30- 20:00 תאריך תחילת הפעילות 5/11/19 הפעילות בישובים – שעות וימים יתואמו מול איש קשר בישוב	משחק קלפים המפתח את יכולות החשיבה! יחד עם גורמי מזל וניחוש נלמד לשחק במשחק הנחשב, נלמד לקבל החלטות מהירות, נפתח את יכולות התקשורת, ההיגיון, נמצא שפה משותפת ונשפר את רמת הזיכרון והריכוז שלנו.	ברידג'

2800 ש"ח	יום שלישי שעות 18:00-20:30 תאריך ת. הפעילות 5.11.19	מפגש קסום שמחבר בין תרבויות. פעם בשבוע ניפגש ונחשף לעולם קולינרי מדהים. נלמד להכין מאכלים דרוזיים ייחודיים וטעימים בחוויה משותפת ומדהימה. במהלך הקורס תתקיים ארוחה דרוזית אותנטית באירוחה ובביתה של ניהאד ובישול ועשייה בתוך מטעי הדובדבנים באזור.	בישול עם ניהאד ניהאד עמאשה
3710 ש"ח	יום שני שעות 17:30-19:45 תאריך ת. הפעילות 4.11.19	על החוג: בואו ליהנות מהמגע עם החמר, ולבטא את היצירתיות שבכל אחת ואחד. כל אחד יכול ליצור בחמר, היצירה בחמר מעניקה פסק זמן מיוחד של ריפוי, התבוננות, רגיעה והטענת אנרגיה עצומה לכל מהלך השבוע. יש משהו ממכר בנגיעה בחמר והפתעה גמורה לראות איך הוא משתנה בידו של היוצר. תנו לעצמכם זמן איכות, במפגש חווייתי שבועי, תקבלו השראה, תיצרו ותתאהבו.	קרמיקה רננה חליף
3447 ט	יום ב'	שיעור פרטי	חליל צד- אנדריאה כובש
3447 ט	יום ב'	שיעור פרטי	תופים מיקו ברנר
3447 ט	יום ד'	שיעור פרטי	גיטרה – אופיר גל
3447 ט	יום א'	שיעור פרטי	פסנתר – אתי פטיש
3447 ט	ימים ג', ה'	שיעור פרטי	פסנתר- פאינה שטיין
3447 ט	יום ה'	שיעור פרטי	סקסופון-

מנדולינה- ג'ניה לובימוב	שיעור פרטי	יום ה'	3447 ט
תווים השניים (אשכול אביטל)	שיעור פרטי לשניים - הורה וילד/סב ונכד, בכל כלי הנגינה.	בהתאם לימים הרשומים מעלה	תוספת של 900 ט
פיתוח קול חנה אפל	שיעור פרטי	יעודכן בהמשך	3447 ט



האגף לייעוץ וטיפול

המחלקה לשירותים חברתיים (רווחה) אחראית על טיפול בסוגיות הקשורות לרווחתו של האזרח הוותיק, אשר אינן קשורות לזכאותו במסגרת חוק סיעוד (ראו בהמשך שינויים בחוק סיעוד). הוותיקים והמשפחות שלהם מוזמנים לפנות אלינו לקבלת יעוץ וטיפול בנוגע להיבטים שונים ומגוונים של רווחת האזרח הוותיק.

דרכי פניה:

עו"ס וותיקים – סוניה קוגן

טל: 04-6969735 – מזכירות אגף יעוץ וטיפול

פקס: 04-6961360

או באתר האינטרנט של המועצה האזורית גולן באמצעות טופס פניה לאגף יעוץ וטיפול. העובדים הסוציאליים של האגף יחזרו אליכם לתיאום שיחת יעוץ או דרכי פעולה מתאימים. במסגרת האגף אנו מקדמים את הפעלתן של קבוצות תמיכה למשפחות ומטפלים, ומעת לעת אנו פותחים קבוצות בהתאם לצרכים העולים מהשטח. בספטמבר 2019 תפתח קבוצה "נשימה לנשמה", קבוצה לתמיכה והעצמה לבני משפחה מטפלים בקרוביהם שהם חולים כרוניים.

פרטים והרשמה אצל רויטל לב-רן 050-8445642

מועדוני ותיקים אזוריים

באמצעות התקציבים של משרד הרווחה מח' וותיקים ומח' לשירותים חברתיים מפעילים מסגרות פנאי שונות לוותיקים שמאפשרים מפגשים חברתיים ויצירת קשרים משמעותיים, ביניהם מועדונים אזוריים ובתים חמים ישוביים. גם השנה נפעל לקידום הקמת מסגרות פעילות נוספות הן אזוריות והן ברמת ישובים.

מועדון ותיקים דרום- "שרשרת זהב"



מועדון "שרשרת זהב" נותן מענה לאוכלוסייה הוותיקה בדרום הגולן. המועדון ממוקם בבני יהודה, בסמיכות לבית ספר "מצפה גולן" וחבריו נהנים מהקרבה לשירותים אזוריים, כמו: ספריה, מרפאה ומרכז קניות. המועדון פועל, שלושה ימים בשבוע (א', ג' ד') מהשעה 8:00 ועד 13:00. לרווחתם של חברי המועדון מעמידה המועצה, שירותי הסעות מהישובים השונים למועדון וחזרה. בין שירותי המועדון מוגשת בכל יום פעילות ארוחת בוקר קלה וארוחת צהריים חמה ומזינה. במועדון מועברות פעילויות שונות ומגוונות המותאמות לחברי המועדון כגון: ספורט, אומנות, מוזיקה, והעשרה. את כל הפעילויות מעבירים מורים ומרצים מקצועיים. במסגרת פעילות המועדון בקהילה, ישנם מספר פרויקטים העוסקים בקשר הרב דורי, בהם חברי המועדון לוקחים חלק בשיתוף עם ביה"ס הסמוך. אנו שמחים דגש על אוירה ביתית טובה, מתן חום והערכה וצוות עובדים בהתנדבות מיומן ומסור. הצטרפות למועדון מותנת בוועדת קבלה ואישור עובדת סוציאלית. מנהלת המועדון – ירדנה שוקרון. עובדת סוציאלית – סוניה קוגן.





מועדון ותיקים צפון – מועדון חצ"ב (חברים צעירים ברוחם)

מועדון חצ"ב פועל מזה מספר שנים. המועדון פתוח לכלל האוכלוסייה הוותיקה מכל ישובי צפון הגולן.



פועל יומיים בשבוע בימים א' ו-ג' החל מ 9:00 בבוקר ועד 13:00
הסעות קבועות מיישובי צפון הגולן.

במועדון מועברות פעילויות שונות ומגוונות המותאמות לחברי המועדון כגון: ספורט, אומנות, מוזיקה, והעשרה. את כל הפעילויות מעבירים מורים ומרצים מקצועיים.

איך נהנים אצלנו?

מתחילים את הבוקר בשיעור יוגה בריאות המותאם לכל אחד בכל מצב גופני ונפשי עם תובנות מעולם הנפש והמזרח.

אחר כך מתפנקים בארוחת בוקר קלה ובריאה בסגנון חופשי עם כוס קפה, תה צמחים או שייק ירוק בריא.

ולאחר מכן שאנו רגועים ונינוחים **אנו ממשיכים** לפעילות במגוון פעילויות מתחלפות: סדנת קרמיקה שימושית.

מועדון הזמר- שירי א"י הישנה והטובה

מועדון הסרט הטוב – צפייה בסרטי דוקו, עלילתי וסרטים על הגיל הצעיר שלנו..... ואיך מתמודדים עם ילדינו והורינו (דור הסנדוויץ') בעזרת דיון מונחה

"מועדון ארוחת הבוקר" – ארוחת בוקר חגיגית עשירה עם מוזיקה הופעה ומצגות נסיעות לסרטים, הצגות, טיולים ונופשים משותפים בארץ
הרצאות אורח במגוון נושאים:

ארכאולוגיה, ספרות, יהדות, סיפורי ארץ ישראל, אגדות חז"ל, טבע ונוף, הומור וכל מה שחברי הקבוצה מביעים לשמוע ומציעים לנו להביא

אנו מציינים בפעילות מיוחדת את חגי ישראל, וכל "סיבה למסיבה" על ילדים, נכדים ומשפחה. הצטרפות למועדון מותנת בוועדת קבלה ואישור עובדת סוציאלית.

מנהל המועדון, נחום לפיד

עובדת סוציאלית – סוניה קוגן



תכנית קהילה כפרית תומכת - גולן

תוכנית "קהילה תומכת" מופעלת בהצלחה רבה במאות רשויות, עירוניות וכפריות בארץ. אצלנו בגולן התכנית מופעלת ע"י מחלקת ותיקים בשיתוף האגף לייעוץ וטיפול, וקהל היעד של התוכנית הוא תושבים מעל גיל 60 (במקרים מיוחדים אפשר להכניס אנשים צעירים יותר).

התכנית מיועדת לוותיקים בישובי הגולן ומגבירה תחושת הביטחון שלהם באמצעות חיבור לקהילה וירטואלית. היא בנויה מ"חבילה" של שירות ותמיכה מצוות התוכנית ומאפשרת למשתתפיה להמשיך להתגורר בביתם גם כאשר תחול ירידה בבריאותם ובתפקודם.

השרות בגולן נותן מענה :

- 1. בתחום הבריאות והביטחון האישי:** השירות הרפואי המוצע אצלנו בגולן הוא דרך חברת "מוקד אנוש". החיבור למוקד הרפואי באמצעות לחצן מצוקה דרך מכשיר המותקן בבית הלוקח וכן בהתקנת אפליקציה בסמארטפון. השירות ניתן 24 שעות ביממה ב-365 ימי השנה. המענה הטלפוני בפניה למוקד מאפשרת התייעצות עם רופא ובמידת הצורך פינוי באמבולנס ללא עלות. הפניית רופא חתומה מגיעה ישירות לחדר המיון הקרוב (בגולן - זיו, פוריה) בפקס טרם הגעת המפונה או עד 24 שעות מרגע האישור. חשוב לציין כי השירות בפניה למוקד ופינוי לבי"ח ניתן בכל רחבי הארץ בו נמצא המנוי באותו הרגע. (לא רק בלחיצה על לחצן המצוקה בבית) רכז הקהילה נמצא בכוננות טלפונית 24 שעות ביממה 356 ימים בשנה ומקבל דווח במסרון/טלפון על כל פניה למוקד - התייעצות רפואית ומתן שירות פינוי באמבולנס לחדר המיון הקרוב. רכז הקהילה נמצא בקשר טלפוני עם המטופל ובני משפחתו (גם במהלך אישפוז) ומוודא את תהליך קבלתו התקין ובקשר עם המוקד במידה ומתעוררות בעיות כל שהן. (כל זאת בתנאי שהמנוי או מי מטעמו יצר את הקשר בפניה הראשונית למוקד ואנו מודעים למצבו/פנייתו)
- 2. בתחום סביבת המגורים:** שירות של רכז הקהילה שמבקר בסבב שנקבע מראש בבתי החברים ומייצג ע"פ יכולתו והבנתו בהתקנת מתקני עזר בבית לבטיחות אישית וכן מתן פתרונות לבעיות טכניות קלות בבית ולהפניה לבעלי מקצוע בתחום אחזקת הבית.
- 3. בתחום המידע:** עו"ס התוכנית מיידעת את החברים על זכויותיהם במסדות הרווחה הממשלתיות ומסייעת במימושן ע"פ הצורך העולה ממצבם.

4 בתחום חברתי-תרבותי: מתן עזרה וקשר עם ועדות עזרה הדדית ביישוב/רווחה, מועדוני הוותיקים בדרום וצפון הגולן, העברת מידע על פעילויות לוותיקים, יצירת קשר עם תכניות קהילתיות לתושב - אופן קשבת וסיוע מתנדבים וכן הענקת שי בביקור ביתי לפני חגי תשרי ופסח. הפעלת התכנית:

מרכז התכנית נחום לפיד



עו"סית התכנית - סוניה קוגן מנהלת התכנית : לי אלין-שנבור

השירות ניתן למי שמזדקק/פונה/הופנה ע"י מנהל הקהילה/הרווחה/חברי מועדונים, ועדות וותיקים ועזרה הדדית, וכן גורמי רפואה יישוביים המטפלים בהם. מגוון רחב של אנשים מהגולן הסתייעו / מסתייעים במתן שרות אישי עם יחס לבבי ושרות אישי ומקצועי בגולן ובהם תושבים וותיקים חולים ובריאים, הורים של תושבים שגרים בסמיכות או בדירתם לילדיהם, ניצולי שואה, זכאי ביטוח לאומי וכו'.

מתן השירות וההתחברות לתכנית הינה בתשלום חודשי במחיר מסובסד. (מנוי יחיד או זוגי) נשמח לתאם ביקור אצלכם בו נסביר בפרוטרוט על אופן ההצטרפות וקבלת השירות.

לפרטים: נחום לפיד 050-8147144

סדנאות חוסן לוותיקים:

במסגרת שיתוף הפעולה עם מרכז חוסן, אנו מקדמים סדנאות לרווחת הוותיקים. בין הסדנאות שיתקיימו השנה סדנת זוגיות בגיל השלישי – מטרת הסדנה חיזוק תחושת השייכות, המשמעות ותחושת מסוגלות אישית להתמודד עם המציאות.

את הסדנה תעביר מנחה של מכון אדלר. הסדנה תתקיים בימי ה' בתאריכים הבאים:

5.03.20, 27.02.20, 20.02.20, 13.02.20, 6.02.20.

המפגשים יתקיימו מהשעה 20:00. מקום – טרם נקבע.

הרשמה ופרטים נוספים - שירה זפרני- 0544904860

או במשרדי האגף ליעוץ וטיפול 04-6969781



צוואות, ירושות, בן ממשיך ומה שביניהם...

בשיתוף עם מרכז גישור, נקיים במהלך השנה מספר מפגשים הנוגעים בנושאים הכה חשובים האלה. תוך התייחסות לכלל המגזרים.

במהלך חודש פברואר יתקיים "חודש דיבור חדש" של מרכזי הגישור בארץ, גם אצלנו נקיים במסגרת חודש זה יום עיון העוסק בנושאים הקשורים לגיל השלישי בהיבטים של גישור. מוזמנים לעקוב אחרי הפרסומים בנושא במחלקת ותיקים, אתר המועצה והמייל הישיר.

קידום בריאות

במסגרת שיתוף הפעולה עם יחידת הבריאות, נפעיל השנה את תוכנית "ותיק בריא", הכוללת הרצאות וסדנאות בנושאים כמו תזונה נכונה ומותאמת, חשיבות התנועה והפעילות הגופנית, מניעת נפילות ועוד.

כמו כן, היחידה פועלת על בניית תוכניות לקידום פעילות גופנית מותאמת גיל ויצרת חוגים מקצועיים, בשיתוף ובסבסוד של קופות החולים. בנוסף, במהלך השנה נקיים יום עיון בנושא קידום בריאות בשיתוף עם בי"ח פוריה פרטים נוספים בהמשך.

התנדבות בקהילה

במסגרת הפעילות ההתנדבותית ניתנת לך הזדמנות להתנדב בתחום הקרוב ללבך ליכולתך ולניסיון שרכשת במהלך החיים - וכל זאת למען הקהילה, אך גם בשבילך - כאשר אדם פעיל ומתנדב הוא עובר התנסויות חדשות, חש סיפוק מהעשייה וחווה לימוד על האחר אך בעיקר על עצמו.

ערוצי התנדבות:

תנועת של"מ -

תנועה עממית להתנדבות בקהילה, ביוזמה משותפת של משרד החינוך והחברה למתנ"סים. הוגה הרעיון, ד"ר שלום קליין, האמין שיעודה של התנועה הוא לממש את הפוטנציאל של ההון האנושי הטמון בחברה הישראלית ולהפוך את ערך ההתנדבות לאורח חיים. ההתנדבות מאפשרת נדיבות, עזרה הדדית, סולידריות, אחריות ומנהיגות חברתית. של"מ - רואה בהתנדבות אורח חיים. את ניסיון החיים שלכם, הידע הרב שצברתם ותחומי העניין החדשים אתם יכולים לנצל לטובת תרומה משמעותית לקהילה בה אתם חיים ולהישאר במעגל הנותן ולהרגיש שייכים וחיוניים. במסגרת של"מ פועלות כמה תוכניות התנדבות:

1. זה"ב בגן: רכזת - צצה לוי. במסגרת התכנית המתנדבים מגיעים לגן אחת לשבוע. הם משתלבים בפעילות הגן ומובילים יוזמות בתחום בטיחות בדרכים בעזרת כישורים ומיומנויות, שרכשו ופיתחו במהלך חייהם. המתנדבים מהווים דמויות משמעותיות עבור הילדים, הם משמשים



מודל לחיקוי ולהערכה. התכנית מזמנת מפגש משמעותי בין מתנדבים בקהילה, ילדי הגן, צוות הגן, הורים וקהילה.

2.אוזן קשבת – רכזת - זהבה ארליך. במסגרת התוכנית המתנדבים מגיעים לבית הקשיש פעם בשבוע. הביקור מפיג את בדידות הקשיש ומזמן לו אוזן קשבת, חברות ותמיכה.
3. של"מ בחינוך- במסגרת התוכנית המתנדבים מגיעים פעם בשבוע לבית הספר. המתנדבים הגמלאים, בעלי הניסיון והידע מעולמות תוכן שונים, תורמים בדרכים שונות לבית הספר- בלימוד פרטני, קבוצות קריאה, אומנות ועוד ועוד. ההתנדבות מזמנת מפגש משמעותי עם ילדי בית הספר והצוות.

4. של"מ בספרייה- המתנדבים בספרייה מש תלבים בכול תחומי העיסוק של הספרייה בהתאם לרצונם ויכולתם: סידור ספרים, עטיפת ספרים, השאלה בדלפק, שעות סיפור ועוד. וכול זאת באווירה נעימה ותומכת כחלק מצוות הספרייה.

5. של"מ בצמי"ד- במסגרת התוכנית נפגשים המתנדבים פעם בשבוע עם ילד/נער עם צרכים מיוחדים לזמן משחק, טיול וכיף. המפגש מתקיים בביתו או במסגרת מועדונית צמי"ד. התנדבות זו מסייעת למשפחת הילד ומאפשרת להם זמן איכות עם האחים או לעצמם. כמו כן מסייעת בהפגת הבדידות של הילד ומזמנת לו מפגש חברתי מעצים.

גם אם יש לכם רעיון להתנדבות אחרת או שאתם מעוניינים להתנדב ולא יודעים במה פנו אלינו לצוות של"מ תמי קבלו – 0528805026 שרונה ודר - 0535227992

היחידה להתנדבות:

היחידה להתנדבות באגף ליעוץ וטיל תשמח לסייע לך למצוא את ההתנדבות המתאימה לך ביותר!

ההתנדבות מתחילה ברישום ראשוני דרך האתר, בראיון מקדים, הכרות עם מקום ההתנדבות והדרכה בצעדים הראשונים בפעילות. היחידה להתנדבות מבטחת את המתנדבים, תומכת בהם בהכשרה ובהשתלמויות ודואגת להכרה והוקרה, המגיעים למתנדבים הפועלים מכל בין תוכניות ההתנדבות השונות ניתן למצוא:

בית גיל הזהב- מועדון הפועל למען תושבי גיל הזהב וממוקם בבני יהודה. המתנדבים מסייעים לצוות המקצועי בפעילות השוטפת וכן מלווה ותומך בחברי המועדון באופן אישי /קבוצתי והעצמה כל אחד לפי תחומו וכוחו.

התנדבויות נוספות: במסגרת "האגודה למלחמה בסרטן", תוכנית "אם לאם" ועוד מגוון תוכניות. מוזמנים ליצור קשר עם מנהלת היחידה להתנדבות – יעל גלמור 04-6969737 mitnadvim@megolan.org.il

הטבות וזכויות לאזרחים ותיקים תושבי הגולן:

מדיד נוסף	מה נדרש?	תיאור ההטבה / הזכות	הטבה/זכות
מחלקת גבייה במועצה 6969710	תעודת אזרח ותיק, מקבל קצבת זיקנה ותושב המועצה.(ניתן אוטומטי מול קובץ המועבר ע"י ביטוח לאומי)	הנחה של 25% לנכס עד 100 מ"ר.	הנחה בארנונה
מחלקת גבייה במועצה 6969710	יש להגיש בקשה למחלקת גבייה. מותנה במבחן הכנסה.	הנחה של עד 30% לנכס. עד 100 מ"ר	הנחה בארנונה
מחלקת ותיקים במועצה.	הרשמה וחברות חינוך לאזרחים ותיקים: http://8840.co.il/senior_citizens_2_registration.php או בשיחה טלפונית עם מוקד המשרד: 8840*	מגוון בתי עסק בגולן בתחומים שונים הצטרפו לרשתות ובתי עסק בפריסה ארצית למועדון הצרכנות המעניק הנחות והטבות לאזרחים ותיקים.	מועדון הצרכנות הארצי: "ותיקים ונהנים"
מוקד המשרד לשוויון חברתי 8840*	הצגת תעודת אזרח ותיק.	הנחה בכניסה לאתרים לאזרחים ותיקים	הנחה בגובה של 50% בשמורות הטבע והגנים הלאומיים.
מוקד המשרד לשוויון חברתי 8840*	הצגת תעודת אזרח ותיק	מוזיאונים ברחבי הארץ מעניקים הנחה של עד 50% מעלותו של כרטיס רגיל	50% הנחה בכניסה למוזיאונים ברחבי הארץ



לקבלת פרטים על כלל הזכויות והטבות המוענקים לאזרחים ותיקים ניתן ליצור קשר עם מוקד האזרחים הוותיקים במשרד לשוויון חברתי: *8840

תעודת אזרח ותיק - התעודה מונפקת אוטומטית ונשלחת לזכאים תוך 3 חודשים בהגיעם לגיל הפרישה. (62 נשים, 67 גברים). מי שהגיע לגיל פרישה וטרם קיבל את התעודה בפרק זמן זה, או שהתעודה אבדה לו, יכול לפנות אל המשרד לאזרחים ותיקים בדרכים הבאות:
טלפון: 02-6547025 | פקס: 02-6547049

הטבות לאזרחים ותיקים בנסיעה בתחבורה ציבורית.

משרד התחבורה מעניק יחס מיוחד לאוכלוסיית האזרחים הוותיקים ועל כך מגיע להם הברכה. להבדיל משאר הציבור שנהנה מהנחה בנסיעה בתחבורה ציבורית רק באמצעות כרטיס רב קו, אזרחים ותיקים נהנים מחמישים אחוז הנחה בכול נסיעה בתחבורה ציבורית, גם בתשלום במזומן, וגם ברכישת חוזי החופשי על כול סוגיו. היות ואת חוזי החופשי ניתן להטעין רק על כרטיס רב קו, חשוב מאוד שגם אזרחים ותיקים ינפיקו כרטיס רב קו אישי.

ההנחה בכרטיס הרב קו מתקבלת כבר במעמד טעינת הכרטיס, הלקוח מטעין סכום כסף (ניתן להטעין במזומן אצל הנהג ובאמצעות כרטיס אשראי דרך האינטרנט למי שרוכש קורא כרטיסים בעלות של 10 ₪)

ועבור כול שקל שהוטען מטעינה המדינה שקל נוסף, לדוגמא: הטענת 30 ₪ הכרטיס יזוכה ב 60 ₪, מכאן ואילך בכול תשלום באמצעות כרטיס הרב קו יחויב הכרטיס במחיר מלא עבור הנסיעה, כשברור הוא שהמדינה השתתפה בחצי (בטעינה).

חשוב לזכור: כול סוגי חוזי החופשי למיניהם לא ניתנים לרכישה באמצעות כסף שהוטען לרב קו, אלה מחייבים רכישה נפרדת וטעינת החוזה לכרטיס, כפי שציון אזרחים ותיקים נהנים מחמישים אחוז הנחה גם בטעינת חוזים אלו.

לדוגמא: חופשי יומי ארצי – חוזה המקנה נסיעה חופשית בכול רחבי הארץ (למעט כביש הערבה אילת) עם כול החברות ובכלל זה רכבת ישראל, רכבת קלה, מטרופיט במשך כול היום, עולה 60 ₪ ולאחר ותיק יעלה 30 ₪ בלבד.

שאלות בטלפון 04-6851003, הנפקה - בכול עמדת על הקו בארץ. ובמשרדי החכ"ל שעות פעילות: ימים א-ה, 13:00-8:00, 16:30-14:00.

יום מיצוי זכויות ביטוח לאומי – בשיתוף עם מרכז חוסן

18/3/20 – יתקיים יום מיצוי זכויות של ביטוח לאומי במליאת המועצה, יום זה מיועד לפורשים ולאילו שעתידים לפרוש. פרטים נוספים בסמוך למועד.

שינויים בהפעלת חוק סיעוד – מידע חשוב לאזרחים וותיקים

אזרחים וותיקים במדינת ישראל (מעל גיל פרישה) מבוטחים בין היתר בביטוח סיעוד על ידי המוסד לביטוח לאומי. חוק ביטוח גמלת סיעוד הוא החוק המרכזי שבבסיס הסיוע של המדינה לוותיקים שזקוקים לעזרה בתפקוד יום-יומי ומעוניינים להישאר לגור בביתם. מדובר בסיוע לאזרח וותיק שהפך להיות תלוי בעזרת הזולת בתפקוד יום יומי באופן קבוע או זמני. בעבר ביטוח לאומי היה אחראי על קביעת זכאות של הוותיק לגמלת סיעוד, כאשר עובד סוציאלי ברשות מקומית היה אחראי על הפעלת החוק (בניית תכנית טיפול) וגם על הביצוע (מעקב ושינויים בהתאם למצבו של הוותיק).

מ-01.06.19 התאם לשינוי בחוק הסיעוד שאושר בכנסת בחודש ינואר 2019 ההפעלה והאחריות על ביצוע חוק הסיעוד עברו לביטוח לאומי. כלומר עתה ביטוח לאומי אחראי על כל השרשת של טיפול ווותיק שמתקשה בתפקוד יום יומי במידה רבה – החל ממבחן תלות בזולת ומבחן זכאות כספית לגמלת סיעוד ועד לקביעת תכנית טיפול בזכאים לגמלת הנ"ל, מעקב אחרי ביצוע תכנית הטיפול והשינויים הנדרשים בתכנית בהתאם למצבו של זכאי חוק סיעוד. יש להדגיש שהביטוח הלאומי הוא הכתובת היחידה לכל שינוי או בקשה בנוגע לחוק סיעוד.

דרכי פניה:

6050* - מוקד טלפוני ביטוח לאומי

2637* - מוקד טלפוני מיוחד לנושא סיעוד

04-6721848 פקס לשליחת מסמכים, מח' סיעוד, ביטוח לאומי, טבריה

או באתר אינטרנט של הביטוח הלאומי באמצעות טופס מקוון "צור קשר סיעוד"

פעילות בישובים:

מחלקת ותיקים פועלת בשיתוף עם הישובים לבניית שירותים למען הוותיקים בכל ישוב. בשנה הקרובה נרצה להעמיק את הפעילות והחשיבה האסטרטגית המשותפת עם הנהגות הישובים ליצירת השירותים לקראת הזדקנות הקהילה.

כמו כן, גם השנה נמשיך לעבוד יחד עם הישובים דרך קולות קוראים ליצירת תשתית לפעילות ועדת הוותיקים בכל ישוב. מוזמנים להתייעץ, לשתף ולתרום מניסיונכם ודעתכם. במסגרת פעילות המחלקה ושיתופי הפעולה עם הישובים, הוקם פורום רכזי ותיקים, אשר מהווה כתובת לחשיבה משותפת וליצירת מענים אזוריים.





בואו נשמור על קשר - מספרים ופרטים שחשוב לשמור:

מוזמנים לשלוח לנו דוא"ל עם הפרטים על מנת שנשמור על קשר לאורך כל השנה:
vatikim@megolan.org.il

vatikim@megolan.org.il	054-4872626	6969773	לי אלון- שנבור	מחלקת ותיקים במועצה מנהלת
kivun24@gmail.com	050-8147144		נחום לפיד	מנהל מועדון צפון, רכז קהילה תומכת
1911yar@gmail.com	050-4004894		ירדנה שוקרן	מנהלת מועדון דרום, נופשים וטיולים
dafnisf@outlook.co.il	052-5914170		דפנה פרנקל	רכזת תחום פרנסה ותעסוקה
sonya@golan.org.il	050-7653242		סוניה קוגן	עו"סית השרות לוותיק
		052-8805026	רכזת התוכנית תמי קבלו	שלם- שירות לאומי מבוגרים
mitnadvim@megolan.org.il		6969737	יעל גלמור	יחידת ההתנדבות

מוקד המשרד לשוויון חברתי: *8840

מוקד המוסד לביטוח לאומי: *6050