

3.3.26

שלום רב לכולם,

המלחמה מול איראן וחזיתות נוספות, כבר כאן. רגשות מעורבים של מתח וחשש, יחד עם הקלה (כמה אפשר לחכות שכנראה יקרה ועוד לחכות?) ועם ציפייה לסיום טוב של המערכה הזו. ואי אפשר שלא להתפעל מהעיתוי הזה, פורים במגילה ופורים במציאות, ולהבין בתוכנו שאנחנו לא לבד, ופנינו לבשורות טובות מאוד.

מכם הוותיקים שחוויתם כבר לא מעט מערכות מלחמה, אנחנו שואבים כוח, לומדים לעמוד איתנים ולהיות סבלניים. רובכם לא מאוד מתרגשים, מכירים בעוצמות של המדינה שלנו. תודה על הכוח הזה שאתם נותנים לסביבה שלכם, בראיית התמונה הרחבה יותר.

מטרת האיגרת הזו - לרכז את המידע הרב שמופץ בערוצים השונים עבור וותיקים ולא רק וותיקים, לעשות קצת סדר - בטלפונים החשובים, בערוצים שנפתחים חינום, בפעילויות הזום שאפשר להצטרף אליהן, שיהיה הכול רגע מרוכז במקום אחד. וחשוב מכך, שתדעו שאנחנו, צוות הגיל השלישי במועצה וביישובים, חושבים עליכם ונמצאים כאן ברקע, זמינים לתת מענה. תרגישו בנוח לפנות, הטלפונים של הצוות בסיום האיגרת.

### טלפונים חשובים

1. מוקד המועצה - לשירותכם 24/7 ☎️ 106, 08-6564106, בוטסאפ - 050-8215732
2. מוקד \*8840 - מוקד פניות הציבור לאזרחים ותיקים של המשרד לשוויון חברתי וקידום מעמד האישה פועל במתכונת חירום ויסייע במתן מענים שונים כמו שינוע תרופות ומזון, מענה נפשי ועוד. אנא התעדכנו מול הודעות פיקוד העורף. בנוסף, הרשות לקידום מעמד האישה במשרד מפעילה מוקד ייעודי לנשים ולנערות במספר: 02-6547023 - המספק מענה ראשוני לצרכים הייחודיים בימים מורכבים אלה.

מרים מיכאליס טל. 054-2441058 | [kehila@rng.org.il](mailto:kehila@rng.org.il)

מירב קאודרס טל. 052-8892642 | [merav.kauders@gmail.com](mailto:merav.kauders@gmail.com)

אשלים | באר מילכה | חוות דרך היין | טללים | כמהין | מדרשת בן-גוריון | מחנה טלי | מרחב-עם  
משאבי שדה | ניצנה | עזוז | קדש ברנע | רביבים | רוח מדבר | כפר רתמים | שאנטי במדבר | שדה בוקר | שיזף

**מחלקת הגיל השלישי  
אגף קהילה וחינוך**

3. מוקד פיקוד העורף- 104 ניתן להתקשר לקבלת מידע והנחיות בנושאי התגוננות אזרחית. ניתן לשלוח הודעות טקסט או ווטסאפ למספר 052-9104104.
4. ער"ן- \*1201 לסיוע נפשי בכל שעות היממה. קו סיוע בווטסאפ 052-8451201 פועל משמונה בבוקר ועד חצות.
5. נט"ל- \*3362 לסיוע נפשי בכל שעות היממה.

מידע חיוני

1. המועצה מרכזת את כל המידע החיוני בקישור אחד שמתעדכן מידי יום בהתאם להערכות מצב ראש המועצה  
כל המידע במקום אחד. עמוד עם המידע המפורט שילווה אותנו בימים האלה כדי לבדוק ולהתעדכן באופן מידי ואמין בשירותי המועצה וגופים רלוונטיים במרחב. הלינק מתעדכן על בסיס יומיומי בהתאם להערכות המצב בנושאים שונים, בהם: חינוך, פינוי אשפה, שירותי רפואה ובריאות, מענים רגשיים, התנדבות במועצה, בעלי חיים ופרטים נוספים למצבי חירום בעורף האזרחי. <https://did.li/tOTgT>
2. אפליקציית פיקוד העורף - מעבר למספר של פיקוד העורף שמצוי בטלפונים החשובים, חשוב להוריד את האפליקציה לטלפון, מצורף דף הבית לנוחיותכם - <https://www.oref.org.il/heb>
3. לסיוע דיגיטלי ישנם שני ערוצים מומלצים עבורכם  
א. המוקד לאזרחים ותיקים מטעם המשרד לשוויון חברתי - משיק שירות חדש של סיוע דיגיטלי, המעניק סיוע בזמן אמת בהתמצאות באפליקציית פיקוד העורף ובהבנת מידע והנחיות דיגיטליות בזמן חירום.  
אם אתם לא בטוחים שההגדרות נכונות, או רוצים לבדוק שהאפליקציה פועלת כמו שצריך - אפשר להתקשר ולקבל הכוונה צעד-צעד.

מרים מיכאליס טל. 054-2441058 | [kehila@rng.org.il](mailto:kehila@rng.org.il)

מירב קאודרס טל. 052-8892642 | [merav.kauders@gmail.com](mailto:merav.kauders@gmail.com)

**מחלקת הגיל השלישי  
אגף קהילה וחינוך**

לסיוע דיגיטלי באפליקציית פיקוד העורף חייגו \*8840 השירות יינתן בין השעות 9:00-21:00

ב. פורטל החירום הממשלתי - נועד לריכוז מידע רשמי ממשרדי הממשלה במקום אחד. מוזמנים להיכנס לסרטון הבא שמסביר על השירות ובתוכו הקישור לפורטל-  
[/https://www.facebook.com/share/r/1Gx1rsen1U](https://www.facebook.com/share/r/1Gx1rsen1U)

4. הגוינט - משתפים במידע חיוני לוותיקים בסרטונים קצרים ונגישים:  
<https://jointeshel.inwise.net/Herum3>

ואחרי המידע החיוני, הנה פעילויות והרצאות פתוחים לצפייה בצורה מקוונת -  
1. "יחדיו מהספה" פותחים לכם שידורים בזום: 17:00 הרצאה: ד"ר אדם דנאל "עולם בצילן של מלחמות" - המלחמה באירן קישור לזום: <https://hit-ac-il.zoom.us/j/7063353160?omn=88186829550>

2. האגף לספורט בעיריית ירושלים - פותחים פעילויות ספורט בזום לאורך כל שעות היום:  
♦ יום שלישי 3.3

10:00 - שחרור הגב וחיזוק רצפת האגן / רחל יחזקאל | ערוץ 98 למנויי YES ו-HOT  
10:30 - התעמלות לגיל השלישי עם אוריה | לינק לזום:  
<https://us06web.zoom.us/j/6584840907pwd=UaUne6zmzANvHPabXc5VegV9L8CCcJ.1&omn=87607647616>

(סיסמה: 123)

16:00 - יוגה ג'וי / רויטל פלורמן | ערוץ 98 למנויי YES ו-HOT

♦ יום רביעי 4.3.26

10:00 - ספורט שיקומי על כסא / דורית ארי | ערוץ 98 למנויי YES ו-HOT  
16:00 - פלדנקרייז / תמר בן שאל | ערוץ 98 למנויי YES ו-HOT

מרים מיכאליס טל. 054-2441058 | [kehila@rng.org.il](mailto:kehila@rng.org.il)

מירב קאודרס טל. 052-8892642 | [merav.kauders@gmail.com](mailto:merav.kauders@gmail.com)

אשלים | באר מילכה | חוות דרך היין | טללים | כמהין | מדרשת בן-גוריון | מחנה טלי | מרחב-עם  
משאבי שדה | ניצנה | עזוז | קדש ברנע | רבינים | רוח מדבר | כפר רתמים | שאנטי במדבר | שדה בוקר | שיזף

מחלקת הגיל השלישי  
אגף קהילה וחינוך

♦ יום חמישי 5.3.26

10:00 - עיצוב הגוף עם משקולת / בקבוק-דפנה כהן | ערוץ 98 למנויי YES ו-HOT  
10:30 - רפואה על פי הרמב"ם הגיינה ואכילה / הרב ד"ר אליהו אביעד | ערוץ 98 למנויי YES  
HOT-ו

♦ יום שישי 6.3.26

8:30 - זמבה גולד / טליה רוזן | ערוץ 98 למנויי YES ו-HOT

3. אתר מ.ת.ג (מחברים תוכן לגמלאים) ערוץ תוכן חברתי הגדול בישראל לבני 60 פלוס, הכולל ערוץ שידורים חיים, ספריית VOD ענקית, הכרויות, טיולים, ועוד המון דברים. בכל יום קיים לוח שידורים עשיר, ומותאם לתקופה שאנחנו עוברים. מצרפות לכן כאן את הקישור לדף הבית של האתר - [/https://www.meteg.co.il](https://www.meteg.co.il)

4. אפליקציות של סימפלי פתוחות חינם לכולם בחודש הקרוב! חפשו simply draw

משהו קטן כדי להקל על המצב  
**במהלך החודש הקרוב,  
גישה לאפליקציות ללימוד  
ציור, פסנתר, גיטרה ושירה - בחינם  
למשתמשים חדשים בישראל**  
משתמשים ותיקים? פנו אלינו:  
הגישה תישאר פתוחה עד 1.4.26 ותיסגר אוטומטית לאחר מכן  
בתקווה לימים שקטים יותר, הצוות של סימפלי  
Simply

5. המרכז האקדמי וינגייט מזמין אתכם לתרגול ספורט מחזק-

<https://www.facebook.com/share/v/1869HrKE7G/?mibextid=wwXlfr>

מרים מיכאליס טל. 054-2441058 | [kehila@rng.org.il](mailto:kehila@rng.org.il)

מירב קאודרס טל. 052-8892642 | [merav.kauders@gmail.com](mailto:merav.kauders@gmail.com)

אשלים | באר מילכה | חוות דרך היין | טללים | כמהין | מדרשת בן-גוריון | מחנה טלי | מרחב-עם  
משאבי שדה | ניצנה | עזוז | קדש ברנע | רביבים | רוח מדבר | כפר רתמים | שאנטי במדבר | שדה בוקר | שיזף



6. הרצאות "טיולי עולם" של אביב נעמן בזום-

אביב נעמן היה חלק מארגון "עולם אחר" ובנה בו את מחלקת טיולי העולם. אהב לשתף את הציבור בהרצאותיו על טיולים סובבי עולם. שיתף רבות מהרצאותיו במלחמות חרבות ברזל ועם כלביא. הלך לעולמו בחודש שעבר (פב' 2026) הנה כמה מההרצאות שלו פתוחות עבורכם-

הרצאה של אביב נעמן על דרך המשי הסינית <<

<https://share.google/DkQA7kBkBohT9Ax0w>

הרצאה של אביב נעמן על קוריאה הדרומית <<

<https://share.google/gRYEuwsotolV3zPG>

הרצאה של אביב נעמן על אינדונזיה <<

<https://share.google/zWCGqCAtOB0XotSeL>

בנוסף לפעילויות ההפגה והמידע החיוני, נוער ומלגאים של המועצה זמינים עבורכם לסייע במה שנדרש. מוזמנים לפנות לבקשות דרך הרכזים של הגיל השלישי ביישובים. מספרי הטלפונים – בעמוד הבא!

מרים מיכאליס טל. 054-2441058 | [kehila@rng.org.il](mailto:kehila@rng.org.il)

מירב קאודרס טל. 052-8892642 | [merav.kauders@gmail.com](mailto:merav.kauders@gmail.com)

אשלים | באר מילכה | חוות דרך היין | טללים | כמהין | מדרשת בן-גוריון | מחנה טלי | מרחב-עם  
משאבי שדה | ניצנה | עזוז | קדש ברנע | רביבים | רוח מדבר | כפר רתמים | שאנטי במדבר | שדה בוקר | שיזף

**מחלקת הגיל השלישי  
אגף קהילה וחינוך**

מוזמנים לפנות לכל אחד מאתנו, רכזי ומתנדבי הגיל השלישי ביישובים ובמועצה, והעוסיות ביישובים. אנחנו כאן בשבילכם –

רביבים- אלה טאובה- 050-404-2588  
משאבי שדה- ילנה קוברסקי- 052-613-0384 . נרית מורג- 050-720-0575  
אשלים- רחל קלר- 050-772-4592  
פתחת ניצנה- נועה ברנט- 052-337-9031  
שדה בוקר- שרית נוריאל- 050-757-9276  
מדרשת בן גוריון- ורד לב- 052-852-7755  
עוסית וותיקים במועצה- אילנה פלפס- 054-284-2607 (ולכל יישוב עו"ס שניתן לפנות אליו)  
רכזת קהילה תומכת ותוכנית שבילים במועצה- מירב קאודרס- 052-889-2642  
רפרנטית תחום קידום הבריאות במועצה- שרית מנור- 052-354-9723  
רכזת תחום וותיקים במועצה- מרים מיכאליס- 054-2441058

בתפילה ותקווה לימים שקטים,  
אילנה, מירב, שרית ומרים.

מרים מיכאליס טל. 054-2441058 | [kehila@rng.org.il](mailto:kehila@rng.org.il)  
מירב קאודרס טל. 052-8892642 | [merav.kauders@gmail.com](mailto:merav.kauders@gmail.com)

אשלים | באר מילכה | חוות דרך היין | טללים | כמהין | מדרשת בן-גוריון | מחנה טלי | מרחב-עם  
משאבי שדה | ניצנה | עזוז | קדש ברנע | רביבים | רוח מדבר | כפר רתמים | שאנטי במדבר | שדה בוקר | שיזף