**גמלאון אוקטובר 2022**

**חברים יקרים,**

בגמלאון אוקטובר אנו מביאים לידיעתכם את הפעילויות המתוכננות לחודש נובמבר שכוללות **ביקור בטכנודע**. בנוסף הרצאה במסגרת "גמלאים ונפגשים" על **השפעות האשפוז על האדם המבוגר או איך לצאת מאשפוז בשלום.** במסגרת "**גמלאים מבשלים ואופים**". אנו מציעים לכם מתכון לפשטידה טעימה.



**טיול חודש נובמבר**

**"טכנודע" - יום ב' 21.11.2022**

בוקר לגיל השלישי ....

**קבלת פנים** - שתיה קלה, חמה , עוגיות

**הרצאה מרתקת משולבת בהדגמות צבעוניות** - אמנות המדע -

[משחר האנושות האדם עשה שימוש בצבעים](http://www.pulseem.com/Pulseem/LinkRedirect.axd?LinkID=256752425)  תוך יישום עקרונות מדעיים שלעיתים כלל לא היו מודע להם. בהרצאה נסקור את עולם הצבע, מציורי מערות ועד חומרים מתקדמים, תוך שילוב הדגמות מדעיות צבעוניות ומרהיבות, הממחישות את העקרונות המדעיים הבאים לידי ביטוי בכל תקופה.

**סיור בין עבר הווה ועתיד -**מדעטק מציע סיור מודרך המציג את המוזיאון מאז ועד היום - החל בדקלים ששתלו אלברט איינשטיין ורעייתו בגן הטכניון בביקורם בארץ בשנת 1923, דרך המבנה ההיסטורי של הטכניון וזיקתו המיוחדת לכינון המדע בארץ ולהטמעת השפה העברית וכלה בתערוכות הנבחרות של המוזיאון.

**לאחר הרצאת פתיחה לתערוכת הקיץ קלימט, כשמדע פוגש אומנות  - סיור עצמאי,**

יצירות המופת של קלימט מתעוררות לחיים בחוויה עוטפת של 360 מעלות .

הסעה לטיול:

09:00 - מצומת צבר לחיפה

09:30 – היכל הספורט

החזרה: 13:00

מחיר הטיול: 50 ₪ לגמלאי ולבן/ת זוגו

 100 ₪ לאורח שלישי

**קיום הביקור מותנה במספר מינימלי של נרשמים. נשמח אם תקדימו להרשם.**

**גמלאים ונפגשים**

ביום א' 27.11.2022 בשעה 17:00 במצפור בקומה 30. מגדל אשכול.

נקיים הרצאה בנושא שהופך להיות רלוונטי יותר ככל שהגיל עולה.

**השפעות האשפוז על האדם המבוגר או איך לצאת מאשפוז בשלום**

**מרצה - פרופ' אנה זיסברג**

ההשתתפות אינה כרוכה בתשלום אך יש להירשם כדי שנדע להיערך כנדרש



**ברכות לילידי חודש אוקטובר**

אוליאל יעקב, אזוב רבקה, אזולאי ריינמונד, ויטל תמר, וינטמן נחמה, ונונו יעקב, כץ צביקה, לנדמן שושנה, מגדל תמר, ניצן שרה, פייזר קרלוס, פריד רחל, שמר כרמלה, שפק ורדה, תירוש עדנה

**יצירת קשר**

**שעות פתיחה משרד הועד** - בימים א-ד בשעות 13:00-8:30.

קבלת קהל בימים אלה בשעות 12:00-10:00.

**טל.:** 04-8240055

**פקס:** 04-8288252

**מייל מעודכן** – vgimlaei@univ.haifa.ac.il

**אתר הועד באינטרנט**  <https://vgimlaei.haifa.ac.il/>

כדי להקל ולייעל את הטיפול בענייני כספים, החברים מתבקשים לבצע תשלומים באמצעות העברה בנקאית לחשבון הארגון.

להלן פרטי חשבון הבנק של ארגון גמלאי האוניברסיטה:

בנק – 04 (יהב)

סניף – 311

מס' ח-ן – 116469

**גמלאים מבשלים ואופים**

**פשטידת כרוב, גזר ופטריות פרווה**

**מאת: מירי גולני**

**מצרכים**

1 שקית כרוב וגזר קצוצים (של סנפרוסט או שופרסל 400 גר')

2 סלסילות פטריות שמפניון טריות

2 בצלים גדולים

 ¾כוס קמח תופח

3 כפות שמן קנולה (לטיגון הבצל והפטריות)

 3ביצים

2 כפות אבקת מרק עוף

2 כפות סלט חומוס או טחינה

**אופן ההכנה**

* לטגן בסיר סוטא'ז - בצל קצוץ עד הזהבה.
* להוסיף את הפטריות החתוכות ולהמשיך ולטגן עד שהן מתרככות כ ½-שעה.
* להוריד את הסיר מהאש ולקרר בחום החדר מספר רגעים.
* להוסיף לסיר את כל שאר המצרכים ולהוסיף מלח ופלפל שחור ולשפר טעמים.
* לשפוך את התערובת לתבנית חד פעמית בקוטר של 26 ס"מ. אם רוצים שהפשטידה תהיה גבוהה יותר מומלץ לאפות בתבנית בקוטר 24 ס"מ.
* לאפות בחום 180 מעלות כ 40-דקות )טורבו(
* אם רוצים שהפשטידה תהייה חלבית במקום החומוס או הטחינה להוסיף250 גר' גבינה טוב-טעם ו-250 גר' גבינה צהובה מגוררת.



בהצלחה

לכבוד

ארגון גמלאי אוניברסיטת חיפה

אוניברסיטת חיפה

**הרשמה לביקור בטכנודע - יום שני 21.11.2022**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| שם הגמלאי/ת | ת.ז. | מספר טלפון | סמן/י ב-X את תחנת האיסוף |
|  |  |  | ∕ 09:00 צומת צבר קריית מוצקין∕ 09:30 היכל הספורט |
|  |  |  |
| שם אורח/ת | ת.ז. | מספר טלפון | סמן/י ב-X את תחנת האיסוף |
|  |  |  | ∕ 09:00 צומת צבר קריית מוצקין∕ 09:30 היכל הספורט |
|  |  |  |

הערה: ההרשמה באמצעות העברת הטופס ב-דוא"ל, פקס או מסירתו ישירות במשרד הועד (לא יתבצע רישום טלפוני). מומלץ להרשם באתר <https://vgimlaei.haifa.ac.il/>

חתימה ................................תאריך ...........................

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

לכבוד

ארגון גמלאי אוניברסיטת חיפה

אוניברסיטת חיפה

**איך לצאת מאשפוז בשלום**

**יום א', 27.11.2022 בשעה 17:00 במצפור**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| שם הגמלאי/ת | מספר משתתפים | טלפון נייד |
|  |  |  |

הערה: ההרשמה באמצעות העברת הטופס ב-דוא"ל, פקס או מסירתו ישירות במשרד הועד (לא יתבצע רישום טלפוני).  מומלץ להרשם באתר <https://vgimlaei.haifa.ac.il/>

חתימה ................................תאריך ...........................