

L'Chaim: לחיים



מגזין הבריאות
של ועידת התביעות
מהדורה ישראלית | גיליון 12
חנוכה תשפ"ה
סתיו / חורף 2024/2025



חברות וחברים יקרים,

בגיליון זה של מגזין "לחיים" תמצאו מידע על תוכניות הפיצויים השונות, תכירו את סגנית הנשיא שלנו בישראל, ציונה קניג-יאיר, נשות הדירקטוריון של ועידת התביעות תברכנה אתכם לקראת חג החנוכה המתקרב, ותוכלו לקרוא גם על סגולות הריפוי של המוזיקה המסייעת לנו למצוא שקט בתוך הסערה. אנו ממשיכים בעשייה שלנו על מנת להבטיח שקהילת השורדות והשורדים שלנו תהיה בטוחה ותזכה לסיוע מירבי.

זו גם הזדמנות להזכיר כי הערב הבינלאומי להוקרת ניצולי השואה - אירוע שכבר הפך למסורת, ייערך השנה בערב הדלקת הנר החמישי של חנוכה, ב-29 בדצמבר. אנו מקווים שרבים מכם יוכלו להצטרף אלינו באופן וירטואלי, לצפות באורחים המכובדים מכל העולם ולהדליק יחד איתנו את נרות החנוכה ברחבת הכותל בירושלים. הערב הזה כולו מוקדש לכם, ניצולות

השנה החולפת הייתה אחת האפלות ביותר בהיסטוריה היהודית בעת החדשה. דווקא בימים האלה של אור מועט – גם בשל העובדה שאלו הימים הקצרים ביותר בשנה – מגיע חג החנוכה, חג האורים, זמן בו אנו מוצאים דרכים להגביר את האור בבתינו ובעולם סביבנו. אנו זוכרים שגם בצל, יש אור. עכשיו יותר מתמיד, כולנו זקוקים לאור ולתקווה.

הימים האלה מזכירים לנו שכולנו מחוברים לאלה שקדמו לנו, ומחוברים בינינו. הסוציולוגית המנוחה הלן פיון, שחקרה רצח עם, זכויות אדם וטראומה, ובפרט את השואה, כתבה על "יקום המחויבות". היא טבעה את המונח הזה כדי לתאר את המחויבות המוסרית של חברה לעזור ולהגן על יחידים וקבוצות בתוכה. אנו בוועידת התביעות לא שוכחים לרגע את המחויבות שלנו כלפי קהילת ניצולות וניצולי השואה ברחבי העולם כולו.

Дорогие друзья!

Прошедший год был одним из самых мрачных в современной еврейской истории. Именно в эти дни, когда света так не хватает, в том числе и из-за того, что это самые короткие дни в году, – наступает Ханука, праздник огня, время, когда мы наполняем светом наши дома и окружающий нас мир. Мы помним, что даже в тени есть свет. Сейчас, как никогда, нам всем нужны свет и надежда.

Ханука напоминает нам о связи с теми, кто был до нас, и о связи друг с другом. Социолог Хелен Файн, изучавшая геноцид, права человека и травмы, в частности Холокост, писала о «вселенной обязательств». Она ввела этот термин, чтобы описать моральное обязательство общества помогать и защищать индивидуумов и группы людей внутри него. Мы в Клеймс Конференс ни на мгновение



ואין מורות ומורים טובים מכם לתקומה, לתחייה ולהגברת האור בעולם.

חג חנוכה שמח,
שלכם,



ציונה קניג-יאיר
סגנית נשיא
ועידת התביעות
בישראל



גרג שניידר
מנכ"ל ועידת
התביעות



גדעון טיילור
נשיא ועידת
התביעות

וניצולים יקרים, לחוסן שלכם ולאור שאתם מעניקים לכולנו.

אנו מאחלים לכולכם חג חנוכה שמח, ומצפים יחד אתכם להזדמנויות נוספות לחגוג השנה, לשחרורם במהרה של חטופינו ולשובם של חיילינו בשלום לביתם. אנו שוב עסוקים בבנייה מחדש.



не забываем о нашей приверженности сообществу переживших Холокост во всем мире.

В этом номере журнала "Лехаим" вы найдете информацию о различных компенсационных программах, познакомитесь с нашим вице-президентом в Израиле Циной Кениг-Яир, женщины из Совета директоров Клеймс Конференс поздравят вас с праздником, а также вы сможете прочитать о целебных свойствах музыки, которая помогает нам обрести покой в период стресса. Мы продолжаем работать над тем, чтобы пережившие Холокост жили в безопасности и получали максимальную помощь.

Пользуясь случаем, напоминаем, что Международный вечер в честь переживших Холокост – мероприятие, ставшее уже традиционным, пройдет в этом году в вечер зажигания пятой свечи Хануки, 29 декабря. Мы надеемся, что многие из вас смогут присоединиться к нам онлайн, услышать поздравления

уважаемых гостей со всего мира и зажечь вместе с нами ханукальные свечи у Стены Плача в Иерусалиме. Этот вечер посвящён вам, дорогие выжившие, вашей стойкости и свету, который вы нам всем дарите.

Мы желаем всем вам счастливой Хануки и надеемся вместе с вами на новые возможности отпраздновать этот год, на скорейшее освобождение наших заложников и на возвращение наших солдат домой целыми и невредимыми. Мы снова заняты восстановлением. И нет лучших учителей возрождения и распространения света в мире, чем вы.

С праздником Ханука!

Искренне Ваши,

Гидеон Тейлор

Президент Клеймс Конференс

Грег Шнайдер

Исполнительный вице-президент Клеймс Конференс

Циона Кениг-Яир

Вице-президент Клеймс Конференс в Израиле



הודעה חשובה לניצולי שואה מישראל

שטרם קיבלו את המענק החד-פעמי החדש בסך 220 אירו

מועידת התביעות

בעקבות האירועים הנוראיים של ה-7 באוקטובר והמלחמה שפרצה בעקבותיהם, פעלה ועידת התביעות, יחד עם הרשות לזכויות ניצולי השואה, להבטיח מענק בסך 220 אירו ממשלת גרמניה לניצולי השואה החיים בישראל, אשר הרדיפה שלהם הוכרה על ידי ממשלת גרמניה במסגרת קרן הסולידריות עם ישראל.

רוב הניצולים הזכאים כבר קיבלו את המענק במהלך שנת 2024, וניצולים אחרים בקשתם למענק נבדקת על ידי ועידת התביעות.

ניצולי שואה המתגוררים בישראל, נכון ל-1 בינואר 2024, שהרדיפה שלהם הוכרה על-ידי ממשלת גרמניה ואשר לא קיבלו את המענק החד-פעמי בסך 220 אירו וגם לא הגישו טופס בקשה לקבלו, מוזמנים לשלוח לועידת התביעות את הטופס לבקשת המענק, שאותו ניתן להוריד מהאתר של ועידת התביעות בכתובת הבאה: www.claimscon.org/SFI

בכדי לקבל את המענק, עליכם למלא את הטופס ולשלוח אותו לועידת התביעות באי-מייל או בדואר או בפקס הרשומים בו, ושיגיע אלינו לא יאוחר מה- 31 בדצמבר 2024

למידע נוסף ולקבלת טפסי בקשה, ניתן ליצור קשר עם ועידת התביעות בטלפון: 03-5194400, או בדואר אלקטרוני: infodesk@claimscon.org, או בפקס: 03-6241056.

**ניצולי השואה הזכאים חייבים להיות בחיים בזמן התשלום.
יורשים אינם זכאים למענק זה.**

אינכם צריכים לשלם כל תשלום שהוא עבור טופס הבקשה, או עבור סיוע במילוי שלו.



אין צורך לפנות לועידת התביעות במידה וכבר שלחתם את הטופס לקבלת המענק או אם כבר קיבלתם את המענק ע"ס 220 אירו.

ВНИМАНИЮ ПЕРЕЖИВШИХ ХОЛОКОСТ ИЗ ИЗРАИЛЯ, КОТОРЫЕ ЕЩЕ НЕ ПОЛУЧИЛИ НОВУЮ ЕДИНОВРЕМЕННУЮ ВЫПЛАТУ В РАЗМЕРЕ 220 ЕВРО ОТ КЛЕЙМС КОНФЕРЕНС:

После трагических событий 7 октября и начавшейся войны Клеймс Конференс совместно с Управлением по правам переживших Холокост достигла соглашения с правительством Германии об учреждении специального Фонда солидарности с Израилем, и осуществлении единовременных выплат в размере 220 евро пережившим Холокост, проживающим в Израиле, чья история преследования была признана правительством Германии.

Большинство переживших Холокост, имеющих право на получение данной выплаты, уже получили ее в течение 2024 года, и заявки многих других находятся на рассмотрении в Клеймс Конференс.

Пережившим Холокост, проживающим в Израиле по состоянию на 1 января 2024 года, история преследования которых была признана правительством Германии, и которые не получили единовременную выплату в размере 220 евро и не подали заявку на ее получение, предлагается отправить в Клеймс Конференс заявку на получение данной выплаты. Анкету можно скачать на нашем сайте: <https://ru.claimscon.org/>

Для получения выплаты вам необходимо заполнить анкету и отправить ее в Клеймс Конференс по электронной почте, обычной почтой или по факсу, указанному в ней, так,

чтобы анкета поступила к нам не позднее 31 декабря 2024 г.

Для получения дополнительной информации и анкет, обращайтесь по телефону: **03-5194400**, по электронной почте: **infodesk@claimscon.org** или по факсу: 03-6241056.

**Пережившие Холокост должны быть живы на момент выплаты.
Наследники не имеют права на получение выплаты из данного фонда.
Нет необходимости в какой-либо дополнительной плате за анкету или за
помощь в ее заполнении.**

Нет необходимости обращаться в Клеймс Конференс, если вы уже отправили заявку или если вы уже получили данную выплату в размере 220 евро.



ציונה קניג-יאיר, סגנית נשיא ועידת התביעות בישראל, נולדה בניו יורק ועלתה ארצה עם משפחתה בגיל 11 בשנת 1981. היא בעלת תואר ראשון במשפטים מהאוניברסיטה העברית, ותואר שני במדיניות ציבורית מבית הספר לממשל ע"ש קנדי באוניברסיטת הרווארד. הקריירה המגוונת שלה בשירות הציבורי כוללת עבודה כתובעת בפרקליטות מחוז תל אביב, מנהלת המחלקה המשפטית ולאחר מכן מנכ"לית שדולת הנשים בישראל, הממונה הארצית הראשונה על נציבות שוויון הזדמנויות בעבודה במשרד הכלכלה, סגנית נשיא מכון שלום הרטמן ומנכ"לית משרד התפוצות. ציונה הצטרפה לוועידת התביעות בשנת 2023. היא שירתה כקצינה בצה"ל, ומתגוררת במושב בני דרום עם בעלה. בנה, שתי בנותיה וחתנה משרתים בצה"ל, בסדיר ובמילואים.



בבסיס הארגונים בהם אני עובדת, לזהות יהודית פלורליסטית, לזכויות נשים, לזכויות אדם והקשר בין עם העם היהודי בעולם.

מה מעורר את העניין העמוק המתמשך שלך בזהות היהודית?

פלורליזם יהודי הוא חלק מרכזי בחיי. אבי היה בעל ידע עשיר ביותר בנושא זה במשפחתנו. הוא היה מתמטיקאי והתשוקה שלו הייתה ההיסטוריה היהודית והעם היהודי. הנצחת השואה וההיסטוריה והמסורת המשפחתית שלנו היו חלק גדול ממה שהוא הביא לתוך המשפחה שלנו. תפקידיי בעבר היו קשורים מאוד למורשת הזו.

איך היית מתארת את הזהות היהודית שלך?

גדלתי כאורתודוקסית מודרנית בצפון אמריקה ולאחר מכן עברתי לישראל, וכאן חיי הדת שונים. יחד עם בן הזוג שלי, שגדל גם הוא כאורתודוקסי מודרני בישראל, גידלנו את ילדינו במושב דתי, קהילה דתית של כ-100 משפחות. אם הייתי צריכה להגדיר מי אני היום, הייתי אומרת שאני ישראלית-יהודייה ליברלית. אני מחוברת בצורה עמוקה מאוד להיסטוריה, לתרבות ולמסורת של העם היהודי.

למה בעצם הורייך החליטו לקרוא לך בשם ציונה?

הוריי נולדו בארצות הברית ושניהם דור שני לניצולי אושוויץ. הם הכירו בזמן שלמדו בישראל. הם חזרו לארה"ב וכשהחליטו להתחתן, קיבלו החלטה לעלות לארץ. אני בתם הבכורה ונקראתי על שם החלום שלהם לשוב לציון. למדתי בשיבת פלטבוש בה למדו עברית. שרנו בבית שירים ישראליים. הנרטיב המשפחתי שלנו היה שאנחנו נעלה לישראל. כשהייתי בת 11, אכן עשינו עלייה, תחילה למרכז קליטה במבשרת ציון ואחר כך לרעננה. זה היה מאתגר בהתחלה מכיוון שהייתי צריכה ללמוד על בוריה את השפה, את התרבות, את החברה הישראלית.

עשית תפקידים מגוונים בקריירה שלך, מארגוני זכויות אדם ועד לתפקידים ציבוריים בממשלה.

כל הקריירה שלי הייתה למעשה במגזר הציבורי. מעולם לא שאפתי להיות במגזר העסקי. רציתי לעשות טוב למען העם היהודי, במיוחד בישראל. פעלתי למען הגנה על זכויות אדם, זכויות נשים, חקיקה ואכיפה, ופעלתי רבות גם בנושאי הזהות היהודית הגלובלית. המכנה המשותף לכל התפקידים הוא שאני רואה בהם שליחות גדולה. זוהי מחויבות עמוקה לערכים שעומדים

2023, ואז הגיעו החגים. ואז קרה האסון של ה-7 באוקטובר. זה מרגיש כאילו אני כאן הרבה יותר משנה. פגשתי כל כך הרבה ניצולים והיו לנו כל כך הרבה פעילויות בתקופת החירום הזו.

זמן קצר לאחר ה-7 באוקטובר, כל הצוות שלנו נרתם לארוז חבילות מזון, וכשגרג שניידר וגדעון טיילור היו כאן, חילקנו אותן לניצולי שואה בבתיהם ולמי שפגשו מבתיהם לבתי מלון. ישבנו איתם והקשבנו לסיפורים שלהם. לאחרונה עשינו אירוע בבאר שבע, אליו הגיעו כ-400 ניצולים להנות מארוחת בוקר וממופע תרבות.

יזמנו פרויקטים של סיוע מעשי בבתי המלון בהם שהו חלק מהניצולים שפגשו. האנשים שלנו פעלו למפות את הצרכים שלהם, ועזרו לספק תרופות וכל מה שצריך.

הצלחנו להבטיח פיצוי חירום מממשלת גרמניה לכלל הניצולים בישראל, והקצאנו כספים נוספים לאלה שפגשו (כ-20,000 איש). מדובר בהקצאות חדשות שלא היו בעבר, ואני עובדת בנושא הזה בשיתוף פעולה הדוק עם צוות ועידת התביעות העולמי.

בישראל יש לנו בין 100,00 ל-115,000 ניצולי שואה.

כל ניצול/ה מתמודד/ת עם מצב ייחודי. יש ניצולים שנכדיהם נרצחו ב-7 באוקטובר. מה אומרים לניצול כשהוא מאבד את שני נכדיו בטבח? באמת אין מילים. נפגשו איתם, התאבלנו איתם.

ואלה שלא חוו אובדן אישי, עדיין מזועזעים לחלוטין ממה שקרה. חלקם לא מוכנים לעזוב את בתיהם. "אני אמות בבית, אני לא אז", הם אומרים. חלקם שהועברו לערים השונות ועדיין לא חזרו הביתה, ולא יחזרו כל עוד יש לחימה. אנחנו שם בשביל כולם.

איך נראה יום העבודה שלך?

השנה הזו הייתה שנה כל כך לא שגרתית, עם כל כך הרבה מתח. אני פותחת את היום שלי

ספרי קצת על החוויה שלך בעבודתך במשרדי הממשלה.

זו תחושת סיפוק אדירה - להיות בממשלה שאת מזוהה עם ערכיה ויש מקום לעשות עבודה משמעותית. עם השבעת הממשלה החדשה ב-2021 בראשות נפתלי בנט, הוצע לי להצטרף. זה היה רגע היסטורי - ממשלה של שמונה מפלגות שמתכנסות יחד, כולל אלה שאני מזוהה איתם. ידעתי שזו תהיה עבודה מאוד קשה, עם הרבה מתח, אבל ידעתי גם שזו זכות להיות חלק מאחת הממשלות פורצות הדרך בתולדות ישראל. כמנכ"לית משרד התפוצות, הצלחתי לשלב מיומנויות שרכשתי בעבודתי הקודמת, שכן הייתי מעורבת במאמצים אינטנסיביים לקרב קהילות בתפוצות, לחזק את הקשרים ולקדם את הזהות הפלורליסטית היהודית ברחבי העולם. ואז, שנה ותשעה חודשים לאחר מכן, כאשר הוקמה ממשלה אחרת, איש מאיתנו לא נשאר. כשחשבתי מה אני רוצה לעשות הלאה, רציתי בעצם לעשות איזושהי פעילות בנושא הנצחת זיכרון השואה, ואז הפגישו אותי עם גרג שניידר.



חוגגים את חג הפורים יחד עם ניצולי השואה בעיר שדרות, מרץ 2024

איך הייתה החוויה שלך ושל צוות ועידת התביעות בישראל, לעבוד עם ניצולי השואה בשנה החולפת?

אינטנסיבי ומתאגר, אך גם מלא תחושת משמעות. נכנסתי לתפקידי בוועידת התביעות באוגוסט



בסיור באשקלון, עם פרוץ המלחמה, יחד עם נשיא ועידת התביעות גדעון טיילור, נובמבר 2023

בעדכון מהיר מהחדשות ומהרשויות, לראות אם יש תקנות חדשות. אני צריכה לדעת אם מי מהעובדים נמצא באזור שיש בו אזעקות, האם מישהו לא יכול להגיע למשרד, מי צריך תמיכה, אילו התאמות אנחנו צריכים לעשות. בתחילת המלחמה, נאלצנו לסגור את המשרדים שלנו לכמה ימים. היו עובדים שפוננו מבתיהם, ויש לנו עובדת שבנה נפצע קשה.

יש לנו משרדים בירושלים ובתל אביב, עם כ- 95 עובדים.



בביקור אצל הניצולים המפונים במלונות ים המלח, יחד עם מנכ"ל ועידת התביעות גרג שניידר, דצמבר 2023

אני חושבת על הבית האחרון של התקווה: "עוד לא אבדה תקוותנו, התקווה בת שנות אלפיים, להיות עם חופשי בארצנו, ארץ ציון וירושלים".

אנחנו לא יכולים להרשות לעצמנו לא להחזיק באופטימיות. אנחנו לא יכולים להרשות לעצמנו שלא לחשוב שדברים ישתפרו בשנה הבאה. אין לנו ארץ אחרת, מדינת ישראל היא מדינת הלאום של העם היהודי, ואין סיכוי שלעם היהודי, שעבר כל כך הרבה, לא יהיה עתיד טוב יותר. להיות עם חופשי בארצנו זו הדרך היחידה קדימה.

יש ימים שאני עסוקה בפגישות עם הארגונים השותפים ועם חברי הדירקטוריון, מגיעה לכנסת לישיבות מיוחדות הנוגעות לניצולים. ישנה גם פעילות ציבורית, ואני מתבקשת לנאום בכנסים.. אני גם יושבת עם אנשי הצוות שלנו, שומעת על העבודה במחלקות שלהם, בודקת איך ובאיזה כיוון אנחנו צריכים להתקדם. זה הרבה יותר מעבודה בשבילי. וכמובן, יוזמות חדשות.

את אדם כל כך חיובי. האם את יכולה לחלוק קצת מהאופטימיות שלך עם הקוראים שלנו?



האם מוזיקה יכולה לרפא? למצוא שלוה בתוך הסערה

השנה האחרונה, מאז ה-7 באוקטובר, הותירה רבים מאזרחי ישראל בתחושת פגיעות. עבור אוכלוסיית שורדי השואה החיים בישראל, אירועי השנה האחרונה הציפו מחדש טראומות מאירועי העבר. בתוך הסערה שפקדה אותנו השנה, מצאנו כוח מרגיע ומרפא - כוחה של המוזיקה.

איה שוויד שדות, עובדת סוציאלית, מטפלת במוזיקה ובתנועה, מטפלת ברוח האקומי, מנחת יוגה ומדיטציה ויוצרת רב תחומית, עוסקת בטיפול וביצירה כ-20 שנה, תוך התמקדות באנשים המתמודדים עם מצבי משבר וסטרס. איה שיתפה אותנו באופן שבו מוזיקה יכולה להוות כוח להתחדשות וצמיחה מהטראומה.



מהי החשיבות של מוזיקה ככלי להתמודדות עם קשיים רגשיים, במיוחד עבור אנשים שעברו טראומות?

הטראומה יושבת בבסיסה על החוויה שאין מי שיושיע במצב של סכנה, איום או פחד קיומי, לכן ריפוי עמוק יכול להיעשות בעיני רק בתוך קשר אנושי משמעותי. יחד עם זאת המוזיקה מספקת את תחושת המעטפת והמרחב הבטוח שאפשר להרפות לתוכו, במיוחד כשמדובר במוזיקה שנעשתה בכוונה לריפוי ותמיכה.

ההמלצה היא לחוות את המוזיקה במסגרת טיפולית, אבל גם להשתמש בה ככלי עצמאי, כשאין דמות טיפולית.

כיצד הסדנאות שלך יכולות לסייע לשורדי שואה המתמודדים עם טראומות מהעבר ולחצים הנוכחיים?

הגוף זוכר את כלל חוויות החיים שנקרו בדרכו, השליליות והחיוביות. בסדנא אנו מייצרים חוויה

שלום איה, תוכלי לספר לנו קצת על הרקע שלך ועל מה שהוביל אותך לפתח את סדנאות לטיפול באצעות מוזיקה?

ההשראה לכך הגיעה משני כיוונים - האחד היה המקום בו עבדתי כמטפלת במוסיקה עם אוכלוסייה שחולה במחלת הסרטן. חיפשתי אז מה יכול לאפשר להרפות ולהכיל את התקופה המשברית והתמודדות המאד מורכבת עם סיטואציית החיים שאותם מטופלים נקלעו אליה. במקביל הייתי מעורבת בקהילת המידברן והברנינגמן (פסטיבל מוזיקה אלקטרונית המשלב אמנות בריאה לסביבה) - אירוע אמנות וקהילה. בנוסף, שיתי לב שאני בעצמי חווה את החיים עצמם כסביבה מרובת גירויים, רועשת ומציפה.

מתוך כך עלה הצורך לייצר חוויה של שקט בתוך מרחב כאוטי, ויצרתי את הסדנאות שנקראות Balance Space ובהן אני משתמשת במוזיקה ותנועה.



נרטיב, המחשבות נעות בכיוון אחד, והתחושה היא שהמערכת מנוהלת באופן אוטומטי. הסדנא מזמינה להיפרד מהאוטומט המוכר ולתת מקום לחלקים נוספים אשר קיימים בכולנו.

הסדנא נותנת חוויה מקסימלית ולצד זה מלמדת כיצד ניתן להמשיך ולהשתמש בשיטה באופן יומיומי וכמו בכל אימון - ככל שמתמידים באימון כך מקבלים תוצאות טובות יותר. היתרון באימון הזה שהוא באמת לא מצריך מאמץ, להיפך, חשוב שיהיה נוח, נעים, פשוט לתפעול ולא תלוי באיש מקצוע או בתפעול מורכב. בכל רגע נתון שמרגישים צורך להיטען, להרפות ולהיכנס למנוחה עמוקה ניתן לשים אוזניות ולחזור לחוויה שכבר קיימת בגוף.

האם ישנן טכניקות ספציפיות שאת ממליצה עליהן עבור אנשים מבוגרים שרוצים להשתמש במוזיקה כדי להרגיע את הנפש ולשפר את איכות החיים?

חיובית שניתן לחזור אליה שוב ושוב במידת הצורך. במידה ועולה זיכרון טראומטי במצב רפוי, מקבל וחומל, אנו למעשה מאפשרים ריפוי עמוק ושחרור מהטראומה ומהכאב הכלוא בגוף.

בסדנא נעשה שימוש במוזיקה מוקלטת אשר ניתן לחזור אליה גם בבית ולאמץ אותה בחיי היום יום. בנוסף יש שימוש בכלי מוזיקה אשר מעצימים את החוויה הגופנית ומסייעים בהפעלת המערכת הפרה- סימפטטית אשר אחראית לפעולות הרגעה ושימור כשהגוף נמצא במנוחה.

המשתתפים בסדנאות שלי מדווחים על מגוון תחושות: רגיעה עמוקה, הרפייה, האטה של רצף המחשבות, הפחתה בכאב והרחבת יכולת ההכלה של זכרונות טראומטיים. ההרפייה מאפשרת לעבור מהמצב האוטומטי למצב של פרספקטיבה רחבה אשר מתבוננת בקבלה ובחמלה.

בהתמודדות עם טראומה, דיכאון וחרדה המנגנון ודפוס החשיבה למעשה נשאר על אותו





ותסמכו על תחושת הבטן שלכם. אנו בסך הכל יצורים נושמים, והנשימה קורית מאליה, גם אם לא נביא את המודעות והשקעת האנרגיה הנשימה היא תקרה ותמשיך להפעיל את גופנו, הנשימה היא בית לחזור אליו, תמיד, ללא מאמץ. שורש המילים ריפוי והרפייה אחד הוא. את ההשקעה והמאמץ אנחנו מכירים היטב, החיים מלאי שאיפות, מאמץ, עבודה קשה. ההצעה הכי פרקטית שלי אם כן היא לכוון את המודעות לנשיפה ולהרפייה, ללא מאמץ.

מוזמנים לקרוא עוד באתר

www.balancespace.org

המוזיקה להנאתכם:

<https://open.spotify.com/artist/2gSZXeB4L4msTvOiNUKXe7?si=Tr5NuFRmRVqsmH9IRsrS7A>

נוחות זה שם המשחק, למצוא את הזמן והמקום שמאפשרים לנוח ולהרפות ללא הפרעות.

באופן כללי לשים לב שהמכשירים הסלולריים על שקט, ללא התראות וכניסת שיחות. אוזניות טובות, עדיף כאלה שמכסות את האוזן ולא נכנסות אל האוזן, או מערכת סאונד איכותית. כיסוי עיניים או החשכה של החדר, שכיבה על מיטה או מצע נוח בתנוחה שמאפשרת לכל הגוף, כולל הראש, לקבל תמיכה. לדאוג שיהיה חמים ונעים ואפשר להיעזר בשמיכה כבדה.

מה המסר הכי חשוב שאת רוצה להעביר לשורדי שואה המעוניינים בכלים פרקטיים להפגת לחצים?

אני מאמינה באפשרות לריפוי ולהטבה דרמטית בעזרת תרגול קבוע. לכל אדם יש את השער שלו והתרגול הנכון לו, לכן היו סקרנים, תבדקו בעצמכם מה מדבר אליכם, בקשו עזרה



הטעם של חנוכה בגרסה הבריאה



החומרים:

- 3 או 4 בטטות (לא קלופות)
- 2 כפות שמן זית
- קורט מלח
- ¼ כפית פלפל
- חופן עלי פטרוזיליה טריים (לא חובה)

אופן ההכנה:

מחממים את התנור ל-200 מעלות.
מרפדים תבנית בנייר אפייה או כסף.
שוטפים את הבטטות במי ברז.
פורסים לעיגולים של 1-1.5 ס"מ.
מסדרים את הפרוסות על התבנית בשכבה אחת.
מזלפים מעל שמן זית ומערבבים קלות.
מפזרים את המלח והפלפל.
אופים כ-30 דקות עד שהבטטות מתרככות ומשחימות מעט בשוליים.
מוציאים בזהירות את התבנית מהתנור. מניחים על הצלחת, מפזרים מעל פטרוזיליה (לא חובה), ומגישים.
בתיאבון!

כתזכורת לכד השמן הקטן אשר הספיק בנס לשמונה ימים, מאכלים מסורתיים רבים לחנוכה מטוגנים בשמן. האשכנזים מעדיפים לביבות תפוחי אדמה (לטקס) או פנקייקים, מתוקים או מלוחים, בעוד שחלק מהיהודים הספרדים אוהבים לאכול בימואלוס, לביבות קינוח מטוגנות ועוד פינוקים.

כאן מוצעת לכם האלטרנטיבה הבריאה והקלה יותר ללטקס תפוחי אדמה. מחליפים את תפוחי האדמה הלבנים בבטטה המזינה יותר, וצולים עם כמות קטנה של שמן. וזה עדיין טעים! בטטה היא מקור טוב לאשלגן, סיבים תזונתיים המסייעים לעיכול, ויטמינים ורכיבים תזונתיים חיוניים נוספים.

כמו לטקס תפוחי אדמה המסורתיים, אפשר להגיש את הבטטה הצלויה עם רסק תפוחים, שמנת חמוצה או יוגורט. לגרסת הגשה מזרח תיכונית, מומלץ לקשט בטחינה.



חנוכה תשפ"ה ברכות מהגיבורות

ביקשנו מנשים מופלאות החברות בהנהגת ועידת התביעות, כולן ניצולות שואה, לברך אתכם, ניצולים וניצולות יקרים, לכבוד חג האורים.

קולט אביטל

יושבת ראש מרכז הארגונים של ניצולי השואה בישראל

חג החנוכה עוסק באור. חנוכה עוסק בניסים. השנה אנו זקוקים לאור יותר מתמיד. אור כדי להאיר את הימים האפלים של החטופים שלנו, אור כדי לחזק את חיילינו, אור ותקווה לקהילות שלנו שחוות שוב את ההתקפות המרושעות של האנטישמיות. השנה איננו יכולים לדבר על ניסים, בעבר או בהווה, אלא על הכוח והנחישות שלנו. אנחנו יכולים לספר לכם על ניצולי השואה שלנו, שחוסנם מהווה דוגמה לקורבנות המתקפה ב-7 באוקטובר.

אנחנו יכולים לדבר על הסבים שמחזקים את הנכדים והנכדות שלהם כשאלה עוזבים את הבית כדי להילחם למען ארצנו. אלו לא רק ניסים. אלא חלק מהזהות שלנו כעם שלמד מההיסטוריה הארוכה שלו להתגבר, לקום מן האפר ולבנות מחדש. השורדים שלנו נותנים לנו כוח ואור. לכן אני מאחלת לכולכם חג חנוכה שמח מאוד, עם הרבה אהבה ואור, ועם הידיעה שאנחנו בונים מחדש ותקווה לעתיד טוב יותר.



גיטה קויפמן

יושבת ראש עמותת ניצולי מחנות ריכוז וגטאות בישראל

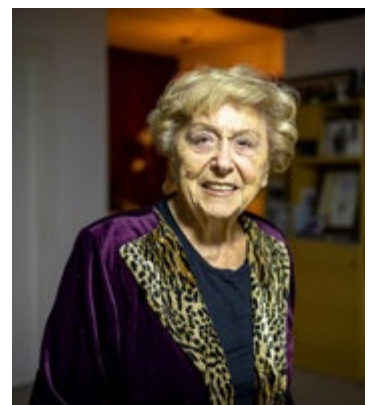
ידידי, היום אני מברכת אתכם מקרית ים שעד לאחרונה חיינו כאן בין האזעקות ליירוטים של רקטות וכטב"מים. אבל רוחי לא נופלת ואני מאמינה שעם ישראל חי. אני חושבת שאנחנו עוד נזכה לראות את החטופים חוזרים הביתה ואת החיילים למשפחותיהם. יום אורים וניסים שמח.



יונה לקס

ניצולת אושוויץ, יושבת ראש ארגון תאומי מנגלה

כואב לנו על אלה שנספו... אבל אנחנו שנותרנו, מגיע לנו גם לחגוג. ניזכר ונתקרב. העובדה שחג חנוכה מתקרב, כעם שסבל כל כך רבות לאורך כל ההיסטוריה, מגיע לנו להדליק את נרות החנוכה שיביא לנו שמחה, שלוה ורוגע. לעמנו ולכל העולם, ושהחטופים יחגגו יחד איתנו את חג האורים הבא עלינו לטובה.



מרים גרייבר

יושבת ראש ילדים ויתומים ניצולי שואה בישראל

אני מאחלת לכל ניצולי השואה ברחבי העולם חג חנוכה שמח ובריא.
לבי ותפילותיי לשובם בשלום של החטופים שלנו ושל חיילינו האמיצים.
שיר החנוכה המוכר לכולנו היה בין האהובים עלי בילדותי, והוא מאוד
רלוונטי גם היום:



באנו חושך לגרש.
בידינו אור ואש.
כל אחד הוא אור קטן,
וכולנו - אור איתן.
סורה חושך! הלאה שחור!
סורה מפני האור!

עם ישראל חיי!

מאירים את חג החנוכה יחד עם שורדות ושורדי השואה

מנכ"ל ועידת התביעות גרג שניידר, ינחה את הערב
וידליק יחד עם ניצולי השואה את נרות החנוכה
ברחבת הכותל בירושלים.

האירוע כולו יועבר בשידור ישיר. קנצלר גרמניה
אולף שולץ, ברברה סטרייסנד, דברה מסינג, רוב
ריינר, בילי קריסטל, אדם ארקין, סטיב גוטנברג
ורבים אחרים הכינו עבורכם ברכות והפתעות.

המסורת של ערב ההוקרה הבינלאומי החלה
בשנת 2017. הטקסים הראשונים נערכו בישראל,
בארצות הברית ובגרמניה. בשנים שלאחר מכן,
החגיגה הפכה וירטואלית ומשתתפים בה היום
אורחים מעשרות מדינות בעולם.

למידע נוסף על האירוע ולצפייה, אנא היכנסו
לקישור:

www.claimscon.org/survivorsnight2024



בערב ההוקרה הבינלאומי אנו מצדיעים לניצולות
ולניצולים על אומץ הלב והחוסן שלהם.

מנהיגי עולם, אנשי תרבות ומכובדים נוספים
יחברו יחד ב-29 בדצמבר, בהדלקת הנר החמישי
של חנוכה, כדי לכבד את ניצולי השואה.

לתשומת לבם של ניצולי השואה החיים בישראל

קורבנות רדיפות הנאצים הזכאים לפיצוי מקרן הסיוע (Hardship Fund), זכאים גם לתשלומים שנתיים משלימים בסך כ-1,200 אירו החל משנת 2023 ועד 2027. במידה וכבר קיבלתם תשלומים משלימים מקרן הסיוע (כלומר, שני תשלומים בעבור השנתיים האחרונות בסך כולל של 2,400 אירו), - אין צורך להגיש שוב את הבקשה. במידה ומעולם לא הגשתם בקשה, המועד האחרון לתשלום עבור שנת 2024 הוא 31 בדצמבר 2024.

ניצולי שואה אשר לא היו זכאים בעבר לתשלומים משלימים מקרן הסיוע מכיוון שקיבלו תשלומים חד-פעמיים מממשלת גרמניה (למשל מקרן-Länderhärtefonds), רשאים כעת להגיש בקשה לתשלום המשלים.

ניצולים אשר אינם זכאים לתשלום משלים מקרן הסיוע: ניצולים המקבלים קצבה מממשלת ישראל לפי חוק נכי רדיפות הנאצים, או קצבה לפי חוק ההטבות לניצולי שואה; או קצבה גרמנית או אוסטטרית בגין רדיפות בתקופת השואה (BEG), קרן סעיף 2, תכנית לאזורים ספציפיים (RSP), פנסיה אוסטטרית לבעלי תעודת קורבן (Opferausweis).

תשלומי פיצויים בעבור שהייה בגטאות פתוחים אשר נוספו לאחרונה לרשימת הקריטריונים לזכאות

ניצולי שואה אשר נרדפו בגטאות הפתוחים

אם הנך ניצול/ת שואה, ייתכן שהנך זכאי/ת לאחד או יותר מתשלומי הפיצויים הבאים:

תשלום חד פעמי חדש מקרן הסולידריות עם ישראל

בעקבות האירועים הנוראיים של ה-7 באוקטובר והמלחמה שפרצה, פעלה ועידת התביעות, יחד עם הרשות לזכויות ניצולי השואה בישראל, להבטיח תשלום חירום בסך 220 אירו מממשלת גרמניה לניצולי השואה החיים בישראל.

רק ניצולים אשר הרדיפה שלהם הוכרה ע"י ממשלת גרמניה, זכאים לתשלום זה.

ניצולים שעדיין לא קיבלו תשלום זה, וגם לא הגישו בקשה לכך באמצעות הטפסים אשר נשלחו ע"י ועידת התביעות לניצולים רבים בישראל, מתבקשים לפנות לוועידת התביעות בהקדם האפשרי, על מנת שטופס הבקשה יגיע אלינו לא יאוחר מה-31 בדצמבר 2024.

להורדת הטופס, אנא כנסו לאתר שלנו:

<https://he.claimscon.org/>

תשלום שנתי משלים מקרן הסיוע

בעקבות משא ומתן של ועידת התביעות עם ממשלת גרמניה, הושגו ההקלות הבאות בקריטריונים לזכאות לתשלומים מקרנות הפיצויים הבאות:

בנוסף, כל מקבלי הקצבאות אשר שהו באחד מהגטאות הפתוחים ברומניה או בבולגריה המפורטים לעיל, ונולדו לאחר ה-1 בינואר 1928, עשויים להיות זכאים לתשלום חד פעמי מקרן ילדי השואה המנוהלת על ידי ועידת התביעות.

ניצולים אשר אינם זכאים לתשלום מקרן סעיף 2 או מקרן מרכז ומזרח אירופה CEEF: ניצולים המקבלים קצבה מממשלת ישראל לפי חוק נכי רדיפות הנאצים, או קצבה לפי חוק ההטבות לניצולי שואה; או קצבה גרמנית או אוסטרית בגין רדיפות בתקופת השואה (BEG, קרן סעיף 2, תכנית לאזורים ספציפיים (RSP), קצבה אוסטרית לבעלי תעודת קורבן (Opferausweis).

הערה: קורבנות רדיפות הנאצים מהגטאות הפתוחים ברומניה ובבולגריה המפורטים לעיל, עשויים להיות זכאים גם לקצבת ZRBG בעבור עבודה בגטאות. קצבה זו אינה מנוהלת על ידי ועידת התביעות. אנא צרו קשר עם שגרירות או קונסוליה גרמנית הקרובה אליכם או כנסו לקישור הבא לקבלת מידע נוסף:

<https://tel-aviv.diplo.de/il-he/service/-/1610902>

תשלום חד-פעמי מקרן ילדי השואה

בנוסף לשאר הקריטריונים לזכאות המפורטים לעיל, קרן ילדי השואה רשאית גם לשלם פיצוי חד-פעמי בסך 2,500 אירו לניצולים אשר שהו במחנה או בגטו, או חיו במסתור או באופן בלתי חוקי, ונולדו החל מ-1.1.1928.

סכום זה עשוי להיות משולם למי שבטרם מלאו להם 21 שנים, הוברחו מהנאצים ללא ליווי הוריהם עד ה-1 בספטמבר 1939 (Kindertransport).

המפורטים להלן, במשך שלושה חודשים לפחות, עשויים להיות זכאים לקצבה חודשית מקרן סעיף 2 או מקרן מרכז ומזרח אירופה CEEF:

ברומניה, ניצולים אשר נרדפו בגטאות הפתוחים הבאים בין אוגוסט 1941 לאוגוסט 1944:

Bucharest, Adjud, Beiuș, Blaj, Caracal, Dumbrăveni, Făgăraș, Hațeg, Luduș, Mediaș, Nălaț-Vad, Oravița, Păcliaș, Pitești, Șarmașu, Sighișoara, Târnăveni, Tinca, Turnu Severin, Arad, Braila, Brasov, Buhusi, Călărași, Deva, Dorohoi, Fălticeni, Huși, Ilia, Lugoj, Ploești, Podul Iloaiei, Sibiu, Suceava, Târgu Frumos, Timisoara, Turda, Alba Iulia, BaCau, Barlad, Botosani, Buzau, Costanta, Craiova, Focasni, Galatz, Harlau, Iasi, Pascani, Piatra Neamt, Roman, Romanicu Sarat, Stefanesti, Targu Mures, Targu Neamt, Tecuci, Vaslui.

בבולגריה, ניצולים אשר נרדפו בגטאות הפתוחים הבאים בין ספטמבר 1942 לספטמבר 1944:

Dobrich, Kazanlük, Kürdzhali, Lovech, Nevrokop (a.k.a. Gotse Delchev), Nikopol, Plovdiv, Popovo, Preslav, Provadiya, Turgovishte, Yambol (Jambol).

לאלמנים/ות של מקבלי קצבאות חודשיות על פי חוק הפיצויים הפדרלי הגרמני, חוקים ותוכניות פיצויים נוספים (המכונים לעתים Wiedergutmachung), עבור ניצולי שואה שנפטרו לאחר ה-1 בינואר 2020. למידע נוסף, אנא צרו קשר עם BADV או הורידו את טופס הבקשה מאתר BADV בכתובת:

<https://www.badv.bund.de/DE/OffeneVermoegensfragen/Uebergang-leistungenEhegattenNSOpfer/antrag.html>.

קצבה לקורבנות רדיפה באזורים ספציפיים (RSP)

קרן פיצויים זו הוקמה עבור ניצולים אשר אינם מקבלים כיום קצבאות, ואשר במשך שלושה חודשים לפחות: (i) חיו תחת מצור לנינגרד או (ii) נרדפו ברומניה או (iii) שהו במסתור בצרפת. בכפוף למבחני הכנסה/ נכסים לפי הקריטריונים של קרנות סעיף 2 / CEEF. עמידה בקריטריונים של קרן RSP תבטיח לניצולה זכאות גם לתשלום מקרן ילדי השואה, במידה ונולדה/ה בשנת 1928 או מאוחר יותר.

כמו כן, סכום זהה עשוי להיות משולם גם למי שנמנים עם אלף הילדים שנאלצו להשאיר את הוריהם מאחור כשחולצו מגרמניה הנאצית ומהמדינות שנכבשו על ידי הנאצים, ונלקחו לארצות הברית. אנא צרו איתנו קשר לקבלת מידע על פרטי הזכאות.

תשלום לאלמנות/ים של מקבלי קצבאות קרן סעיף 2 / CEEF

ועידת התביעות תעביר תשלומים לאלמנות/ים של מקבלי הקצבאות מקרן סעיף 2 או מקרן מרכז ומזרח אירופה CEEF. בן/בת זוג של מקבלת קצבת קרן סעיף 2 / CEEF אשר נפטרה/ה, עשויה להיות זכאית לקבל תשלומים לתקופה של עד 9 חודשים, המשולמים בשלושה תשלומים רבעוניים, בהתקיים התנאים הבאים:

1. בן/ת הזוג הנם בחיים במועד התשלום; וגם

2. בן/ת הזוג היה/הייתה נשוי/נשואה למקבלת קצבת קרן סעיף 2 / CEEF במועד פטירתו של מקבלת הקצבה; וגם

3. מקבלת קצבת קרן סעיף 2 / CEEF נפטרה בכל שלב בו היא/הוא נמנו עם מקבלי קצבת קרן סעיף 2 / CEEF.

על בן/בת הזוג של ניצול שואה להיות בחיים בעת קבלת כל תשלום. יורשים אחרים, לרבות ילדים, אינם זכאים לקבל כל תשלום. להורדת טופס הבקשה:

www.claimscon.org/apply

בני הזוג אינם זכאים לתשלומים אלה במידה והם מקבלים קצבת אלמנים/ות מממשלת ישראל לפי חוק נכי רדיפות הנאצים, או קצבה לפי חוק ההטבות לניצולי שואה;

לממשלת גרמניה תוכנית דומה המיועדת

למידע נוסף, וטופסי בקשה, אנא צרו

קשר עם ועידת התביעות:

ת.ד. 20064, תל אביב,

ישראל 6120001

טלפון: 03-5194400,

פקס: 03-6241056

דוא"ל: infodesk@claimscon.org

www.claimscon.org

ועידת התביעות תומכת בארגונים רבים המסייעים לניצולי השואה בישראל ובעולם

לרשימה מלאה של ארגוני הסיוע, אנא בקרו באתר שלנו:
<https://www.claimscon.org/survivor-services/helpcenters/>

במידה והנכם זקוקים לעזרה, או מכירים שורד/ת שואה להם אפשר
לסייע, ו/או רוצים להתנדב ולעזור, אנא צרו קשר עם אחד הארגונים
בישראל:

ביטחון תזונתי

ארגון לתת - סיוע הומניטרי ישראלי
*6833
www.latet.org.il

אשל חב"ד - בתי תמחוי, חלוקת ארוחות
יומיות, המיזם הלאומי לביטחון תזונתי
02-627-3444
www.eshel.org.il

לחיות בכבוד - חלוקת ארוחות חמות
לקשישים בודדים וניצולי שואה
08-9459558
www.l-b.org.il

מפעל החסד "יד ביד" -
עזרה לניצולי שואה באזור השפלה
08-920-9000
www.yadbeyad.org

הרשות לזכויות ניצולי השואה
מרכז מידע ארצי *5105

מרכז הארגונים של ניצולי השואה בישראל
טלפון: 03-6243343
www.holocaust-s.org

סיוע סוציאלי ורפואי

הקרן לרווחת נפגעי השואה
מוקד שירות: 03-6090866
www.k-shoa.org

"עמד" - המרכז הישראלי לתמיכה נפשית
והברתית בניצולי שואה והדור השני
ירושלים: 02-6250745
תל אביב: 03-5665701-4
www.amcha.org

עמדא - סיוע לחולי דימנציה
ובני משפחותיהם
הקו החם *8889
www.emda.org.il

איחוד הצלה - טיפול בחולים ופצועים
מוקד ארצי 1221
www.1221.org.il

למענם - שירות רפואי ללא עלות לשורדי שואה
*3191
www.lemmaanam.org.il

משקפיים ורודות - סיוע וליווי רפואי,
התאמת משקפי ראייה ללא עלות
טלפון: 077-5669468



ВНИМАНИЮ ПЕРЕЖИВШИХ ХОЛОКОСТ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ИЗРАИЛЕ

Если вы пережили Холокост, то, возможно, вам полагается компенсация из одного из ниже перечисленных фондов.

Новая единовременная выплата из Фонда солидарности с Израилем

После трагических событий 7 октября и разразившейся войны, Клеймс Конференс вместе с Управлением по правам переживших Холокост в Израиле добились обеспечения экстренной выплаты в размере 220 евро от правительства Германии пережившим Холокост, проживающим в Израиле.

На эту выплату имеют право только те пережившие Холокост, чьи преследования были признаны правительством Германии.

Переживших Холокост, которые еще не получили эту выплату и не подали запрос на нее, используя бланки, отправленные Клеймс Конференс по почте, просим незамедлительно связаться с Клеймс Конференс, с

тем, чтобы заявка поступила к нам не позднее 31 декабря 2024 г.

Анкету можно скачать на нашем сайте: <https://ru.claimscon.org/>

В результате переговоров Клеймс Конференс с правительством Германии были достигнуты послабления в критериях приемлемости следующих компенсационных фондов:

Дополнительные выплаты из Фонда Помощи (Hardship Fund)

Жертвы нацизма еврейского происхождения, которым полагается выплата из фонда HARDSHIP FUND, получают ежегодную дополнительную выплату в размере приблизительно 1250 евро с 2024 по 2027 год. Если вы уже получали дополнительную выплату из фонда HARDSHIP FUND (имеется в виду две выплаты на общую сумму 2400 евро в течение двух лет), то вам не нужно подавать заявление снова. Если вы никогда не подавали заявление, то крайний срок подачи заявления на выплату за 2024 год - 31 декабря 2024 года.

Пережившие Холокост, которые ранее не могли подавать заявление на дополнительную выплату из фонда HARDSHIP FUND в силу того, что получили в прошлом одноразовую выплату от правительства Германии (например от компенсационных фондов федеральных земель Länderhärtefonds), теперь могут это сделать.

Пережившие Холокост, которые не имеют права на дополнительную выплату из Фонда помощи: получающие пособие от правительства Израиля в соответствии с Законом об инвалидах, пострадавших от нацистских преследований, или пособие в соответствии с Законом о пособиях для переживших Холокост; или пенсию от Германии или Австрии за преследования во время Холокоста (BEG, фонд Article 2, программа для конкретных областей (RSP), австрийская пенсия для обладателей сертификатов пострадавших (Opferausweis).

Недавно признанные открытые гетто:

Жертвы нацизма еврейского происхождения, которые подвергались преследованиям в открытых гетто, перечисленных ниже, не меньше трех месяцев, могут теперь претендовать на пенсию из фонда Article 2 или CEEF:

Румыния:

пережившие преследования в городах Бухарест, Аджуд, Беюш, Блаж, Каракал, Думбрэвены, Фэгэраш, Хацег, Лудуш,

Медиаш, Нэлат-Вад, Оравита, Пэклиша, Питешты, Сэрмашу, Сигишоара, Тырнэвени, Тинка, Турну Северин, Арад, Брэйла, Брашов, Бухуши, Кэлэраши, Дева, Дорохой, Фэлтичены, Хуси, Илия, Лудош, Плоэшты, Поду Илоаей, Сибиу, Сучава, ТыргуФрумос, Тимишоара, Турда, Алба Юлия, Бакау, Барлад, Ботошани, Бузэу, Констанца, Крайова, Фокшаны, Галац, Хырлэу, Яссы, Пашкани, Пятра-Нямц, Роман, Рымнику-Сэрат, Стефанешты, Тыргу-Муреш, Тыргу-Нямц, Текуч и Васлуй - в период между августом 1941 и августом 1944 года.

Болгария:

пережившие преследования в городах Добрич, Казанлык, Кырджали, Ловеч, Неврокоп (также Гоце-Дельчев), Никополь, Пловдив, Преслав, Провадия, Тырговиште и Ямболь - в период между сентябрем 1942 и сентябрем 1944 года.

В дополнение, все получатели пенсии, которые подвергались преследованию в одном из вышеназванных открытых гетто Румынии и Болгарии, и которые родились 1 января 1928 года или позже, могут претендовать на одноразовую выплату из фонда Дети Холокоста, который находится в ведении Клеймс Конференс.

Пережившие Холокост, которые **не имеют права** на выплаты из Фонда Article 2 или Фонда CEEF для Центральной и Восточной Европы: получающие пособие от правительства Израиля в соответствии с Законом об инвалидах, пострадавших от



нацистских преследований, или пособие в соответствии с Законом о пособиях для переживших Холокост; или пенсию от Германии или Австрии за преследования во время Холокоста (BEG, фонд Article 2, программа для конкретных областей (RSP), австрийская пенсия для обладателей сертификатов пострадавших (Opferausweis).

Обратите внимание: жертвы нацизма еврейского происхождения из этих открытых гетто в Румынии и Болгарии могут претендовать на пенсию от ZRBG (Ghetto Pension). Обработкой этих заявлений Клеймс Конференс не занимается. Пожалуйста, свяжитесь с ближайшим к вам посольством или консульством Германии или зайдите на сайт <https://tel-aviv.diplo.de/il-he/service/-/1610902>.

Фонд Дети Холокоста

В дополнение к критериям, перечисленным выше, Фонд «Дети Холокоста» также имеет право выплатить единовременную компенсацию в размере 2500 евро лицам, пережившим Холокост, которые находились в лагере или гетто, или жили, скрываясь, или незаконно, и родились 1 января 1928 года или позже.

Такая же сумма может быть выплачена тем, кто до достижения 21 года был в тайне от нацистов вывезен без сопровождения родителей до 1 сентября 1939 года (Киндертранспорт).

Аналогично, такая же сумма может быть выплачена и тем, кто входит в

число 1 тысячи детей, которые были вынуждены покинуть своих родителей, и были вывезены из нацистской Германии и стран, оккупированных нацистами, в Соединенные Штаты. Пожалуйста, свяжитесь с нами для получения информации о деталях подачи заявки.

Выплаты вдовам/вдовцам получателей пособий из фондов Article 2 и CEEF

Клеймс Конференс производит выплаты имеющим право на получение супругам умерших получателей пособия из фондов Article 2 и CEEF (Фонд Центральной и Восточной Европы). Супруг/а получателя пособия из фондов Article 2 и CEEF, после смерти получателя пособия из этих фондов может претендовать на получение выплат в течение срока до 9 месяцев, выплачиваемых три раза поквартально, если:

1. Супруг/а был/а жив/а на момент получения выплаты; и
2. Супруг/а состоял/а в браке с получателем пособия из фондов Article 2 и CEEF на момент его/её смерти; и
3. Получатель пособия из фондов Article 2 и CEEF умер в любой момент после получения права на пособие из этих фондов.

Супруг/а пережившего Холокост должен/на быть жив/а на момент получения каждой выплаты. Другие наследники, включая детей, не имеют

права на получение этих выплат. Скачать бланк для подачи заявки можно здесь:

<http://www.claimscon.org/apply>.

Супруги **не имеют права** на эти выплаты, если они получают пособие для вдов / вдовцов от правительства Израиля в соответствии с Законом об инвалидах, пострадавших от нацистских преследований, или пособие в соответствии с Законом о пособиях для переживших Холокост;

Правительство Германии открыло похожую программу для супругов получателей ежемесячных компенсационных пособий, выплачиваемых на основании Федерального Закона Германии о компенсациях (иногда называемого также Wiedergutmachung), других немецких федеральных законов о компенсациях или правительственных программ - для переживших Холокост, которые скончались после 1 января 2020 года. Для получения более подробной информации свяжитесь, пожалуйста, с BADV или скачайте форму заявки на сайте BADV:

<https://www.badv.bund.de/DE/OffeneVermoegensfragen/UebergangsleistungenEhegattenNSOpfer/antrag.html>

Пособие пострадавшим от преследований в отдельных регионах (RSP)

Эта новая программа выплаты пособий предназначена для переживших Холокост, не получающих в настоящее время пособие, но которые на протяжении как минимум три месяца: (i) находились в блокадном Ленинграде (ii) подвергались гонениям в Румынии или (iii) скрывались во Франции. Ваши доходы / личные активы должны соответствовать критериям получения выплат из фонда ARTICLE 2 и Фонда Центральной и Восточной Европы (CEEf). Пережившие Холокост, которые соответствуют условиям получения пособия RSP, могут также претендовать на выплату из Фонда Дети Холокоста (Child Survivor Fund) при соответствии возрастному критерию (дата рождения после 1928 года включительно).

Для получения информации и бланков для подачи заявок, пожалуйста, свяжитесь с нами:

Почтовый ящик 20064, Тель-Авив, Израиль 6120001

ת.ד. 20064, תל אביב, ישראל 6120001

Телефон: 03-5194400, Факс: 03-6241056.

Эл. почта: infodesk@claimscon.org Сайт: www.claimscon.org

L'Chaim

מגזין לחיים | מהדורה ישראלית | גיליון 12
חנוכה תשפ"ה סתיו/חורף 2024/2025

מגזין הבריאות של ועידת התביעות



ת.ד. 20064, תל אביב, ישראל 6120001

Уважаемые пережившие Холокост!

В этом праздничном выпуске нашего журнала "Лехаим" вас ждет информация на русском языке о компенсационных программах Клеймс Конференс, обращение от руководства организации, разнообразный контент о нашей деятельности в Израиле, рецепты к празднику и многое другое.

Ханука Sameax!



שורות ושורדי השואה היקרים!

בגיליון חגיגי זה של מגזין "לחיים" תמצאו מידע על תוכניות הפיצויים של ועידת התביעות, פנייה מהנהלת הארגון, מגוון תכנים על הפעילות שלנו בישראל, מתכונים לחג ועוד.

חג חנוכה שמח!



Чтобы мы могли поддерживать с вами связь по электронной почте, пожалуйста, заполните ваши данные:

Имя _____

Фамилия _____

Номер Теудат Зеут _____

Адрес электронной почты (email) _____

Пожалуйста, вырежьте и отправьте в Клеймс Конференс:

по электронной почте:
infodesk@claimscon.org

по почте:

ת.ד. 20064, תל אביב 6120001



על מנת שנוכל לעמוד איתך להבא בקשר באמצעות האימייל אנא מלא/י פרטיך:

שם _____

שם משפחה _____

ת.ז. _____

כתובת אימייל _____

לאחר מילוי הפרטים, אנא גזרו ושילחו לוועידת התביעות:

באימייל: infodesk@claimscon.org

בדואר: ת.ד. 20064, תל אביב 6120001