הכלזהב

גליון 11 ספטמבר 2018

הקרן לגמלאי המדינה
בפנסיה תקציבית


שנה
טובה

"פנסיה תקציבית היא מתנה מהפייה הטובה"

ראיון עם מאיר שפיגלר,
מנכ"ל הביטוח הלאומי | עמ' 26

"הגמלאים הם נכס"

ראיון עם שמוליק מזרחי, יו"ר הסתדרות
הגמלאים בישראל | עמ' 28

"אני ירושלמי אסלי"

ראיון עם רוני כהן, יו"ר הסתדרות
הגמלאים במרחב ירושלים | עמ' 32

"עובד מדינה תמיד נמצא בשליחות"

ראיון עם רפאל מצליח,
גמלאי משרד התיירות | עמ' 34

70 שנה למדינה

ההסתדרות ביחד, בשביל

הסתדרות עובדי המדינה בישראל

תוכן עניינים

ברכה ודברי פתיחה.....3
הנחיות לרישום לפעילויות.....4
מידע כללי.....5
טיולים חד יומיים.....6
הצגות ומופעים.....7
נופשונים וימי כיף.....8-9
קתדרות.....10-12
שינויים קוגנטיביים בגיל הזהב.....14
טיולים לחו"ל.....15-25
"פנסיה תקציבית היא מתנה", ראיון עם מאיר שפיגלר.....26-27
"הגמלאים הם נכס", ראיון עם שמוליק מזרחי.....28-29
נעזרים באנרגיית הבריאה.....30-31
"אני ירושלמי אסלי", ראיון עם רוני כהן.....32-33
"עובד מדינה נמצא תמיד בשליחות", ראיון עם רפאל מצליח.....34-35
צוואה, על קצה המזלג.....36
כנס מנהיגות 2018.....37
טיפים לקראת פרישה.....38
מתכונים לראש השנה.....39
תמונות מאירועי העמותה.....40-45
טופס רישום לפעילות העמותה.....47

בקרו אותנו בפייסבוק:

גם - עמותת גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית a-gam
www.facebook.com/agamnpo

סניף חיפה גמלאי המדינה | מכללת אתגר - שלמה בן יוסף 6, צ'ק פוסט, חיפה
קבלת קהל ומענה טלפוני בימי ב' בין השעות 09:30-12:00, טלפון: 04-8711997

סניף ירושלים גמלאי המדינה | מרכז חיבה - הרצוג 75, ירושלים
קבלת קהל ומענה טלפוני בימים: א'-ה', בין השעות 10:00-13:00
טל. 073-7696289, פקס: 02-9927039

*אחת לחודש ביום שני בשבוע הראשון של החודש, בין השעות 11:00-13:00
תשב במקום הגב' שפרה ממון ותיתן יעוץ והכוונה בנושא "מיצוי זכויות בביטוח הלאומי"

כל הזכויות שמורות, לעמותת גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית, אין לעשות שימוש, לשכפל, להעתיק, לצלם, לתרגם, לאחסן במאגר מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך או אמצעי, אלקטרוני, אופטי, מכני או אחר כל חלק שהוא מהחלק הכלול בעיתון זה אלא ברשות מפורשת, בכתב ומראש מהמו"ל.

עיצוב גרפי: נסיה מוסקוביץ'
עורכת: גלית גנדלמן
עורכת מהעמותה: הילה כרמלי
כתב: רונן דמארי
צילומים: גמלאי ועובדי העמותה

ארצנו הקטנטונת, ארצנו היפה / מולדת בלי כותונת, מולדת יחפה /
קבליני אל שירייך, כלה יפהפייה / פתחי לי שערייך אבוא בם אודה יה

חברי וחברות העמותה היקרים,

ערב ראש השנה החדשה הבא עלינו לטובה ויום הכיפורים הם זמן טוב לסיכומים וחשבון נפש מצד אחד, ומצד שני להתחדשות ותקוות לשנה חדשה וטובה יותר מקודמתה. עברה על כולנו שנה עמוסה בפעילויות ואירועים, הצלחות רבות לצד נושאים רבים הדורשים עוד עבודה. תנופת פיתוח, התקדמות, מגוון אירועים ופעילויות משמחים יצרו לנו שנה מעניינת ומרתקת.

בכוונתנו להמשיך בשנה הבאה ולקדם אירועים ופרויקטים ייחודים לעמותת גמלאי המדינה.
אנו שמחים לבשר לכם כי אתגרים שלקחנו על עצמנו צלחו והכל בזכותכם! שילוב של חברים בעלי מוגבלויות בפעילות העמותה ימשיך להיות יעד אליו נחתור ללא לאות, נמשיך לסייע לכל אותם גמלאים הזקוקים לסיוע ולאוזן קשבת.
נמשיך למלא את זמנכם הפנוי בימי כיף, הצגות, מופעי בידור ובנופשים בארץ ובחו"ל. הקתדרות אשר ההשתתפות בהן הינה מנוף להעצמה והעשרה אישית של כל אחד ואחת מכם ימשיכו את פעילותם המבורכת ויונגשו לכלל הגמלאים.
העמותה מנהלת מערך מקצועי לנופשים בארץ ובחו"ל. הניסיון שצברה העמותה בהפעלת מערכים אלו מאפשר את השתתפותכם באירועים הרבים: קתדרות, הרצאות, הצגות ומופעים ברחבי הארץ, ימי כיף, מגוון יעדים בארץ ובחו"ל ונופשים הכוללים תוכן.
גם בשנה הבאה נמשיך לקיים פעילות מבורכת זו ואף נרחיב את מגוון הפעילויות.
לפנינו השנה, הכנס השנתי וכמדי שנה יופיעו בו מיטב האומנים, מרצים, מופע בידור ועוד הפתעות.
לקראת סוף השנה נקיים כנס בסימן בריאות. בנופש זה ייהנו הגמלאים מהרצאות בנושא בריאות, מניעה וריפוי עצמי.

אנו רוצים להודות לחברי הנהלת העמותה, למתנדבים ולעובדי העמותה על ההשקעה המרובה שמביאה לפעילות עניינית ומוצלחת בקרב חברי העמותה.

נאחל לכם ולמשפחותיכם, שנה טובה, שנת שגשוג והצלחה אושר ומזל, ובעיקר שנת בריאות טובה ואריכות ימים.



אריאל יעקובי
יו"ר הסתדרות עובדי המדינה



עו"ד אהוד סרפיאן
מנכ"ל הקרן לגמלאי המדינה



שמוליק מזרחי
יו"ר הסתדרות הגמלאים

הנחיות כלליות לרישום לפעילויות העמותה

• הפעילויות המפורטות בחוברת זו מיועדת לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית שדירוג השכר שלהם עונה לקריטריונים על פי ההסכם בין ההסתדרות לאוצר, ולנלווים שלהם, אלא אם צוין אחרת.

• ברישום ראשוני לעמותה חובה להציג תלוש גמלה (פנסיה).

• **הזכאות אישית ואינה ניתנת להעברה.**

העמותה שומרת לעצמה את הזכות לבקש תעודה מזהה בהגעה לפעילויות וככל שאין התאמה לרישום, יחויב המשתתף בהפרש בין מחיר גמלאי למחיר נלווה.

• "מחיר גמלאי" המפורסם בחוברת זו הינו לאחר סבסוד של גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית ובכפוף לזכאות.

• "עמותת גמלאי המדינה" שומרת לעצמה את הזכות להפסיק את הרישום בכל עת, בהתאם להחלטתה.

• הרישום לאירועים הינו באמצעות טופס רישום לפעילות. יש להקפיד על מילוי כל הפרטים וחתימה במקומות הנדרשים.

• **את טופס הרישום יש להעביר לשרות הלקוחות באמצעות פקס שמספרו 08-9161004.**

• באחריות הנרשם לוודא הגעת הפקס ורישומו לאירוע המתבקש. נרשם שלא הסדיר תשלום מסיבה כלשהי, לא יוכל להשתתף באירוע. עצם שיגור הפקס אינו מהווה אישור קבלה ו/או רישום לאירוע.

• התשלום באמצעות כרטיס אשראי בלבד ובאחריות הנרשם למלא את כל פרטי האשראי הנדרשים בטופס באופן קריא וברור.

• לא יינתן זיכוי בגין כרטיסים/ מוצרים/ שירותים שלא נוצלו. כרטיסים לפעילויות אינם נשלחים בדואר אלא ממתינים במקום הרלוונטי החל משעתיים לפני האירוע. לאחר ביצוע ההזמנה על הלקוח לבדוק את פרטי הזמנתו. הזמנה שבוצעה תקפה ולא יינתן זיכוי/ביטול בדבר טענה שחלה טעות בהזמנה.

• מספר המקומות מוגבל! הרישום לפעילות הינו על בסיס כל הקודם זוכה ו/או עד לתאריך סיום ההרשמה.

• קיום האירוע מותנה במינימום נרשמים.

• "עמותת גמלאי המדינה" רשאית לסיים את הרישום ו/או את הפעילות בכל עת וללא הודעה מוקדמת. הפעילות המתפרסמת בחוברת זו נכונה ליום הפרסום, והיא מתעדכנת באתר האינטרנט.

• מידע עדכני ורלוונטי קיים באתר האינטרנט, בכתובת: **www.amutat-hagimlaim.org**

זכויותיכם בעמותת הקרן לגמלאי המדינה

• החברות בעמותת גמלאי המדינה מעניקה זכאות לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית, ליהנות מסבסוד פעילויות ומגוון הטבות בעולמות תוכן שונים ביניהם: תרבות ובידור, נופש ופנאי, צרכנות וסיעוד.
• **הזכאות לסבסוד נופש בארץ** - אחת לשנה קלנדרית.
• **הזכאות לסבסוד נופש בחו"ל** - אחת לשנתיים.
• **הזכאות לסבסוד הנופשים** בארץ ובחו"ל מותנית בכך שהגמלאי פרש לגמלאות לפחות שנתיים קודם להזמנה. גמלאי אשר פרש לפני פחות משנתיים יהיה זכאי לפעילויות החד-יומיות בלבד.
• **הזכאות לסבסוד טיול חד יומי** - 2 פעילויות בשנה.
• **יתר פעילויות העמותה** - ללא הגבלה.
• גמלאי אשר לא ינצל זכאותו, לא תעמוד לזכותו צבירת זכאות.

מידע כללי

• בתי המלון המוצעים הינם כפי המפורט בפרסום או דומים ברמתם. ייתכנו שינויים בבתי המלון בהתאם לאילוצים שונים.

• ההסעות הינן כפי המפורסם בלבד. לא יהיו נקודות איסוף ופיזור אחרות.

• מסלולי הטיולים מתארים את אתרי הביקור, אך לא בהכרח את כיוון הנסיעה ו/או סדר הימים. ייתכנו שינויים בסדרי הביקורים והלינות.

• יש לציין כי ייתכנו מסלולים ארוכים הכרוכים בנסיעה ממושכת וכי החזרה לבית המלון הינה רק בשעות הערב. כמו כן, הטיולים מתאימים לאנשים המסוגלים ללכת באופן עצמאי, אלא אם כן צוין אחרת.

• לתשומת ליבכם: אין אוכל כשר בנופש ובטיסות, אלא אם כן צוין אחרת.

• ייתכנו שינויים במועדי הטיסות. הטיסות הינן בד"כ טיסות שכר ומועדיהן עשויים להשתנות מעת לעת. יובהר כי לא יינתן פיצוי כלשהו בגין שינוי בשעות הטיסה. יש להדגיש כי לא בכל הטיסות מוגש כיבוד וכי על הנוסעים להצטייד לפי צרכיהם מראש.

• העמותה שומרת לעצמה את הזכות להחליף / לשנות/ לבטל מסלול של טיול מכל סיבה שהיא.

• בנופשים לחו"ל באחריות הנוסע לשאת דרכון תקף ל-6 חודשים לפחות ממועד החזרה ארצה.

• באחריות הנוסע לוודא כי אין מניעה ליציאתו מהארץ.

• ליוצאים לחו"ל יש להתעדכן בחיסונים הנדרשים ליעד בהתאם להנחיות הרופא המטפל או לשכות הבריאות

• בנסיעות לחו"ל - ביטוח בריאות חובה – מומלץ ביטוח ביטול נסיעות.

תנאים ואחריות

"עמותת גמלאי המדינה" מודיעה כי פעילותה בכל הנוגע לאספקת השירותים והמוצרים בחוברת זו מתבצעת במסגרת היותה מקשרת בלבד לכן אין "עמותת גמלאי המדינה" נושאת באחריות כלשהי לטיב השירותים, איכותם ו/או נזק כלשהו העלול להיגרם למזמין השירותים והמוצרים המוצעים בחוברת זו.

למען הסר ספק, העמותה אינה נושאת באחריות כלשהי לציוד אישי שאבד/ניזוק.

כמו כן, מודיעה "עמותת גמלאי המדינה" למזמין השירותים והמוצרים הנ"ל כי כל טענה ו/או תביעה בקשר לשירותים ו/או המוצרים הנ"ל תופנה ישירות אל ספק השירותים ו/או המוצרים, וכי "עמותת גמלאי המדינה" לא תהיה אחראית לכל נזק כאמור לעיל. מומלץ לבדוק את מפרט השירות/המוצר טרם ההתקשרות.

תנאי ביטול

ביטול הזמנות בארץ:
מאישור ההזמנה ועד 21 יום לפני מועד היציאה, יחולו דמי ביטול בסך 100 ₪ המהווים דמי רישום.
מ-21 יום עד 7 ימים לפני מועד היציאה, יחולו דמי בטול בשיעור 50% מהמחיר.
מ-7 ימים ועד למועד היציאה, יחולו דמי ביטול מלאים.

ביטול הזמנות חו"ל :
תנאי הביטול הינם בכפוף לתנאי הספק, כפי המפורט בפירוט הטיול.
*בכל מקרה של ביטול יגבו 100 ₪ המהווים דמי רישום.

עכו העתיקה / 8.10.18 יום ב'



מחיר גמלאי: 79 ש"ח
מחיר נלווה: 119 ש"ח

איסוף: ת"א, ירושלים

המחיר כולל:
הסעה מנקודות האיסוף
מדריך בכיר ומנוסה
כניסה לאתרים
ארוחת צהרים

סיום הרשמה:
6.9.18

החברה המבצעת:
אופק תיירות

• הביקור בעכו הוא מסע מרגש אל עבר מפואר, חוויה מיוחדת במינה, מפתיעה ומרגשת.
• עכו היא עיר בת 5,000 שנה. המורשת ההיסטורית והמרתקת של העיר, שילוב נדיר בין מזרח ומערב, מראות אותנטיים מהעבר, מקום מפגש ייחודי של אמונות ודתות לצד שרידים מתרבויות שונות – כל אלה הפכו את עכו לאחת הערים החשובות ביותר של העולם העתיק. ולמקום מעניין ומרתק לביקור.
• חומות העיר, מצודותיה ומבצריה, כנסיותיה ומסגדיה ובניינים אחרים בתחומה, מספרים את ההיסטוריה של שליטים רבים שמשלו בה ולחמו בעבורה, בנו את העיר ופיארו אותה.
• בעכו נוכל למצוא את טביעות אצבעותיהם של עמים רבים ותנועות דתיות, ביניהם: הצלבנים והעותמאניים. האתרים הבולטים של עכו כוללים שרידים ומבנים מהתקופה הצלבנית והעותומאנית אותם נוכל לראות ולחוות. התחלה במרכז המבקרים, שם נלמד על התפתחות עכו בתקופה העות'מאנית ונבצע תצפית על הארמון העות'מאני (כלא עכו). בחלקה הצפוני של עכו העתיקה ניצב מבצר מרשים שנבנה בתקופה העותמאנית על מסד צלבני.
• בתקופת השלטון הבריטי שימש המבצר כבית סוהר מרכזי, בו נכלאו מאות מחברי המחתרות "ההגנה", האצ"ל ולח"י, שנאסרו בעקבות מאבקם על הגנת היישוב, מלחמתם במנדט הבריטי וזכותם להקמת בית לאומי בארץ ישראל. המוזיאון מציג את סיפורו של הכלא בעכו – מאסרם של זאב ז'בוטינסקי ומגני ירושלים בשנת 1920, תשעת עולי הגרדום (1938-1947), הפריצה לכלא עכו שהתרחשה במאי 1947 וכן את סיפורן של קבוצות האסירים המרכזיות, שגרת הכלא ועוד.
• ירידה מזרחה לעבר החומה המזרחית, להשקיף על החפיר, המקיף את עכו העתיקה ושמיעת הסיפור המרתק של בניית החומות.
• ירידה אל שער היבשה ודרך סלאח א-דין אל השוק הלבן לביקור במסגד ג'זאר. המשך אל בית הממשל ("סראיא") וקבלת הסבר על אורחות הממשל המקומי באותה התקופה.
• ביקור חווייתי וססגוני בסמטאות העיר ושווקיה (לרבות הבזאר הטורקי). שוק עכו נחשב לאחד השווקים המובילים והססגוניים בארץ. השוק שופע קולות, ריחות, טעמים, דוכנים ותיירים. מאחורי כל דוכן עומד אדם, ומאחורי כל אדם סיפור
• בסיום נגיע אל הנמל המיתולוגי של עכו. נסיעה לחניתה לארוחת צהריים בסגנון קיבוצי (ארוחה בשרית כשרה).
בדרכנו הביתה נעצור בגשר י"ד לי"ד – סיפורי גבורה ממלחמת השחרור.

נשים ואהבות בין שרונים לכרמלים / 5.11.18 יום ב'

מחיר גמלאי: 79 ש"ח
מחיר נלווה: 119 ש"ח

איסוף: ראשון לציון, ת"א, ירושלים.

המחיר כולל:
הסעה מנקודות האיסוף
מדריך בכיר ומנוסה
כניסה לאתרים
ארוחת צהריים

סיום הרשמה:
4.10.18

החברה המבצעת:
אינטרנשיונל



• סיפורי אהבה, רכילויות ובעיקר פיקנטיות מאזור בית ינאי, גבעת אולגה ופארק נחל חדרה עד זכרון יעקב.
• הסיור מתחיל במצוקי הכורכר מעל הים, סיור ותצפית רומנטיים, מספר סיפור והגות על השרון הירוק כחול. בין מרכזי הקניות ההומים של געש ושפיים, מסתתרת שמורה יפהפייה, שמהווה בית גידול נדיר לצמחים ובעלי חיים שונים - אם תהיו בשקט, אולי אפילו תפגשו באחד הצבאים שמתגוררים בה.
• "בית ינאי" - סיפור אהבתו של קברניט למעפילה.
• תצפית כורכר מעל חוף ים כחלחל לצד נמל כפר ויתקין ועמק חפר המערבי.
• סיפורי מעפילים ואוהבים.
• "גבעת אולגה ובית חנקין"- סיפור אהבתם של אולגה ויהושע חנקין, אהבת הקצין הרוסי לאולגה בסנט פטרבורג. רכילויות ופיקנטיות רבות על גבול המשחק וההומור.
• "אלף נשיקות לך אהובתי" שר אבשלום פיינברג לשרה אהרונסון, רבקה אהרונסון או אחרת, האנדרטה של שלום פיינברג המקום המחודש בפארק נחל חדרה.
• "פארק נחל חדרה" – על קטעיו הרומנטיים האקולוגיים והמרנינים - סיור טבע נוח של דקות או קצת יותר (עד חוות חפציבה והשפך אל הים).
• "אלי אלי שלא ייגמר לעולם"... מול חוף קיסריה, רכוב או ממש בשדות ים... מול פסלי יעל בן ארצי והים הכחלחל וסיפורה המרתק של חנה סנש.
ארוחה בקיבוץ שדות ים, קיסריה או דומה.

נקודות האיסוף הינן כפי המצוין בלבד | הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | לפרטים והזמנות: 08-9161002



אדיר מילר בהופעה

3.10.18, יום ד'
ירושלים
בית שמואל, אליהו שמאע 6

5.11.18, יום ב'
חיפה
בית נגלר, רחוב בן צבי 14

24.12.18, יום ב'
נס ציונה
היכל התרבות, רחוב השריון 1

מחיר גמלאי: 70 ש"ח
מחיר נלווה: 140 ש"ח
*** הגעה עצמית**

שעת המופע: 19:00
שעת פתיחת הקופות: 17:30
סגירת דלתות: 18:45



"אהבות בתמול שלשום"

17.12.18, יום ב',
תיאטרון במסעדה



מחיר גמלאי: 100 ש"ח
מחיר נלווה: 150 ש"ח
***הגעה עצמית**

19:00 תחילת המופע,
20:00 ארוחת ערב חלבית

"תמול שלשום",
יואל משה סולומון 5, ירושלים

הצגה הומוריסטית שבה שחקן ושחקנית מתארים בשירים, סיפורים וקטעי דרמה רגעים משעשעים מהווי הפגישות העיוורות והצעות הנישואין שהתרחשו ב"תמול שלשום".



ים המלח
הוד המדבר
23-27.9.18

ימים: א'-ה'
*4 לילות
מחיר גמלאי:
1,480 ש"ח
מחיר נלווה:
2,680 ש"ח
איסוף: קריות, חיפה, חדרה/פרדס חנה
סיום הרשמה:
9.9.18



אילת
מלכת שבא
14-17.10.18

ימים: א'-ד'
מחיר גמלאי:
295 ש"ח
מחיר נלווה:
1,495 ש"ח
איסוף: חיפה, נתניה, רחובות/ ראשון לציון
סיום הרשמה:
16.9.18



אילת
אסטרל מאריס
14-17.10.18

ימים: א'-ד'
מחיר גמלאי:
50 ש"ח
מחיר נלווה:
1,170 ש"ח
איסוף: ירושלים, חיפה
סיום הרשמה:
16.9.18



ים המלח
הוד המדבר
28.10-1.11.18

ימים: א'-ה'
מחיר גמלאי:
665 ש"ח
מחיר נלווה:
1,865 ש"ח
איסוף: ירושלים, חיפה
סיום הרשמה:
30.9.18



אילת
מלכת שבא
4-7.11.18

ימים: א'-ד'
מחיר גמלאי:
295 ש"ח
מחיר נלווה:
1,495 ש"ח
איסוף: תל-אביב, חולון/ בת ים, פרדס חנה/ חדרה
סיום הרשמה:
7.10.18



ים המלח
הוד המדבר
26-29.11.18

ימים: ב'-ה'
מחיר גמלאי:
60 ש"ח
מחיר נלווה:
1,260 ש"ח
איסוף: תל-אביב
סיום הרשמה:
7.10.18

צילום: tsaiproject

נקודות האיסוף הינן כפי המצוין בלבד | הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | לפרטים והזמנות: 08-9161002

צפת
רות רימונים
2-5.12.18



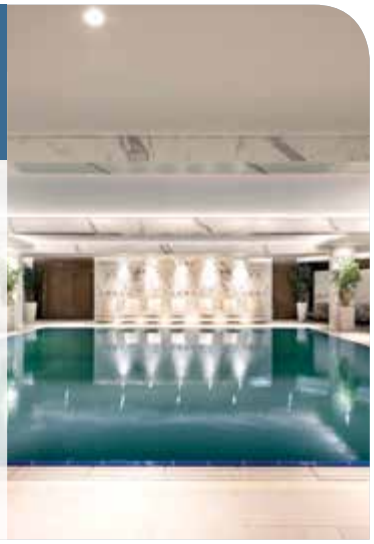
ימים: א'-ד'
מחיר גמלאי:
50 ש"ח
מחיר נלווה:
1,160 ש"ח
***כולל סיור חנוכיות**
איסוף: ראשון לציון, חולון/בת-ים
סיום הרשמה:
4.11.18

אילת
דן פנורמה
10-13.12.18



ימים: ב'-ה'
מחיר גמלאי:
50 ש"ח
מחיר נלווה:
1,170 ש"ח
איסוף: נתניה, חדרה, פרדס חנה
סיום הרשמה:
12.11.18

ים המלח
הוד המדבר
16-19.12.18



ימים: א'-ד'
מחיר גמלאי:
50 ש"ח
מחיר נלווה:
1,210 ש"ח
איסוף: תל-אביב, ירושלים, חיפה, חדרה/פרדס חנה.
סיום הרשמה:
18.11.18

אילת
אסטרל מאריס
16-19.12.18



ימים: א'-ד'
מחיר גמלאי:
50 ש"ח
מחיר נלווה:
945 ש"ח
איסוף: תל-אביב, ראשון לציון/ רחובות, חולון/בת ים
סיום הרשמה:
18.11.18

יום כיף בחמי געש
07.10.18, יום א'



מחיר גמלאי: 50 ש"ח **מחיר נלווה:** 100 ש"ח
איסוף: באר שבע, תל-אביב, ראשון לציון/ רחובות, חולון/ בת ים, ירושלים, חדרה, פרדס חנה, נתניה, חיפה, קריות.
סיום הרשמה: 6.9.18

יום כיף בחמי געש
09.12.18, יום א'



מחיר גמלאי: 50 ש"ח **מחיר נלווה:** 100 ש"ח
איסוף: באר שבע, תל-אביב, ראשון לציון/ רחובות, חולון/ בת ים, ירושלים, חדרה, פרדס חנה, נתניה, חיפה, קריות.
סיום הרשמה: 11.11.18

נקודות האיסוף הינן כפי המצוין בלבד | הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | לפרטים והזמנות: 08-9161002

קתדרה חיפה

יום שלישי משעה 10:00 עד 11:30

מכללת אתגר, רח' שלמה בן יוסף 6, צ'ק פוסט, חיפה (קומה 4)

16.10.18
פרופ' עוזי רבי
מזרחנות

6.11.18
ד"ר אבי זלבה
קרימינולוגיה - סיפורם של תאיר ראדה ורומן זדורוב

27.11.18
גב' ענת שפרן
קולנוע

11.12.18
מר מתן חודורוב
כלכלה בארץ ובעולם

15.01.19
גב' זוהר להב
אמנות

12.02.19
כבוד השופטת דליה דורנר
על דמוקרטיה ובית המשפט העליון

12.03.19
פרופ' תמר אלמור
תרבויות בעולם והשפעתן על חיינו

16.04.19
מר נפתלי הילגר
רשמים אישיים ממסעות לתימן ויהודי תימן

14.05.19
מר עופר נסים
משבר מגוון המינים הביולוגי ופלישת מינים לישראל

11.06.19
מר אורן נהרי
חדשות חוץ

מחיר לסדרה:
גמלאי: 100 ש"ח, נלווה: 250 ש"ח

מחיר להרצאה חד פעמית:
גמלאי: 25 ש"ח, נלווה: 30 ש"ח

* **ייתכנו שינויים | הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי**

טל' להרשמה: 08-9161002

פקס להרשמה: 08-9161004

קתדרה ירושלים

יום שלישי משעה 10:00 עד 11:30 מרכז חיבה רח' הרב הרצוג 75, ירושלים (קומה 2)

09.10.18
מר נפתלי הילגר
מסע לקהילות יהודיות בעולם

30.10.18
פרופ' ידידיה גפני
עולם הננו וירוסים ובני אדם

20.11.18
מר עופר נסים
משבר מגוון המינים הביולוגי ופלישת מינים לישראל

18.12.18
גב' ענת שפרן
קולנוע

08.01.19
פרופ' תמר אלמור
תרבויות בעולם והשפעתן על חיינו

29.01.19
כבוד השופטת דליה דורנר
על דמוקרטיה ובית המשפט העליון

05.02.19
גב' כנרת זוהר להב
אמנות

26.02.19
מר מתן חודורוב
כלכלה בארץ ובעולם

12.03.19
מר אורן נהרי
חדשות חוץ

09.04.19
ד"ר אבי זלבה
קרימינולוגיה - סיפורם של תאיר ראדה ורומן זדורוב

07.05.19
פרופ' עוזי רבי
מזרחנות

04.06.19
מר ערן צדקיהו
מסע לתוך ירושלים

מחיר לסדרה: גמלאי: 120 ש"ח, נלווה: 300 ש"ח
מחיר להרצאה חד פעמית: גמלאי: 25 ש"ח, נלווה: 30 ש"ח

סידרת הרצאות בנושא חקר המוח - ד"ר רביד דורון

יום רביעי משעה 10:00 עד 11:30 בניין מס הכנסה, על כנפי נשרים 66, ירושלים (קומה 1-)

24.10.18 על מוח, נפש והגנות המוח

במפגש זה ננסה להתמודד עם השאלה שמעסיקה את המדענים שנים רבות: מה הקשר בין הגוף והנפש? מי חזק יותר הגוף הנפש או שהם שווים? אם קיימת נפש היכן היא ממוקמת? נתוודע גם אל המוח הגנותיו לסוגיהן והצורך בקיומן.

07.11.18 חקר המוח במאה ה-21

בהרצאה זו נכיר באופן מעמיק את קליפת המוח. מה הם תפקודיה השונים? ומה עשוי להתרחש בעקבות פגיעה בה? נתמקד בקליפת המוח המוטורית ובפעולתה ונדבר על חזית המחקר בתחום: ממשקי מוח מכונה.

28.11.18 האם יש הסבר להתנהגות תוקפנית?

מה גורם לכעס או להתנהגות אלימה? האם המוח הוא האחראי לכך? מי הם פסיכופתים ומדוע חלקם אלימים? מהם החומרים הכימיים השונים המופרשים במוח במהלך התנהגות תוקפנית? האם קיים בסיס מוחי להתנהגות זו?

26.12.18 לשם מה אנחנו ישנים?

כשליש מחיינו אנו מבלים בשינה, מה עומד בבסיס תופעה זו? מהם שלבי השינה, כיצד מבחינים בהם? מה יקרה אם נחליט לוותר על שנתנו? האם קיימים מנגנונים מוחיים שאחראים על שינה? ומהן מחלות השינה. על כך נדון בהרצאה זו.

מחיר גמלאי: 120 ש"ח, מחיר נלווה: 240 ש"ח

16.01.19 על השיגעון

סכיזופרניה, מחלה בעלת שכיחות של 1% מאוכלוסיית העולם, מדוע הלוקים בה נתפסים "כמשוגעים", האם הפרעה זו היא גנטית או סביבתית? מה הם השינויים המוחיים שגורמים להתפרצות מחלה זו וכיצד ניתן לטפל בה.

13.02.19 טיפול צמחי להפרעות חרדה ודיכאון

ארגון הבריאות העולמי חוזה שעד שנת 2020, מחלות חרדה תהיינה שכיחות מאוד בעולם המערבי. מהי חרדה ומה עומד בבסיסה? האם לכל אחד פוטנציאל ללקות בה? כיצד ניתן להתמודד מול הפרעה זו? ומה הטיפול הקיים לה? נתוודע לטיפול חדש המתפתח בשנים האחרונות טיפול באמצעות צמחי מרפא שנחקרו מדעית.

27.03.19 השפעת הסמים והקנאביס על תפקוד המוח

האם ניתן להגדיר התמכרות כמחלה? היכן פועלים סמים במוח? האם לכל הסמים מכנה משותף זהה או שקיים שוני בין פעולתם? בהרצאה זו נתמקד בסמים כקוקאין, מריחואנה, אקסטזי וקנאביס, נסביר את דרך פעולתם והשפעתם על המערכת המוחית.

טל' להרשמה: 08-9161002 **פקס להרשמה:** 08-9161004 * **ייתכנו שינויים | הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי**

קתדרה תל אביב

יום שלישי משעה 10:00 עד 11:30

ועד הפועל, רח' ארלוזורוב 93, תל-אביב (קומה 7)

09.10.18
פרופ' ידידיה גפני
עולם הננו על וירוסים ובני אדם

23.10.18
גב' ענת שפרן
קולנוע: המסע כחשבון נפש ותיקון - קטעי סרטים

06.11.18
ד"ר מיכל יערי
סעודיה - מדינה במשבר זהות

20.11.18
מר ירון דקל
התקשורת בישראל - מגרש משחקים או שדה מוקשים

27.11.18
פרופ' תמר אלמור
תרבויות בעולם והשפעתן על חיינו

18.12.18
מר ערן צדקיהו
יהודים והר הבית, מוסלמים ואל-אקצה

08.01.19
מר מתן חודורוב
כלכלה בארץ ובעולם

22.01.19
מר אורן נהרי
חדשות חוץ

12.02.19
גב' כנרת זוהר להב
אמנות - בוקר של לייף סטייל:
סיור מודרך ב"איקאה של העת העתיקה"

19.02.19
מר יואב יוכפז
אתיקה ומוסר בראי הזמן

05.03.19
ד"ר אבי זלבה
קרימינולוגיה - הסיפור של תאיר ראדה ורומן זדורוב

26.03.19
מר עופר נסים
משבר המינים הביולוגים ופלישת מינים לישראל

09.04.19
מר נפתלי הילגר
רשמים אישיים ממסעות לתימן ויהודי תימן

30.04.19
כבוד השופטת דליה דורנר
על דמוקרטיה ובית המשפט העליון

07.05.19
מר ערן צדקיהו
התקדשותה של ירושלים באסלאם

21.05.19
ד"ר רזי צימט
אקטואליה באיראן

28.05.19
מר זאב רילסקי
סין מקומוניזם לקפיטליזם

04.06.19
מר ניצן הורביץ
ניצחון טראמפ והשפעתו על העולם

18.06.19
גב' ענת שפרן
הקולנוע האיראני - שילוב של פשטות ותחכום

02.07.19
מר אורן נהרי
חדשות חוץ

מחיר לסדרה:
גמלאי: 200 ש"ח, נלווה: 500 ש"ח

מחיר להרצאה חד פעמית:
גמלאי: 25 ש"ח, נלווה: 30 ש"ח

טל' להרשמה: 08-9161002

פקס להרשמה: 08-9161004

* **ייתכנו שינויים | הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי**

הטבה במשען

לחברי עמותת גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית



במסגרת סיכום בין עמותת גמלאי המדינה למשען, חברי העמותה יוכלו ליהנות מ**הנחה בת 10%*** על כל העלויות (פיקדון או דמי כניסה ואחזקה חודשית).

בנוסף, יוענקו, בסבסוד העמותה, ארוחות צהריים חינם במשך 6 חודשים, מקרר ומכשיר טלוויזיה בדירה.

משען כרמל / משען גבעתיים / משען אפעל / משען לב חולון / משען ירושלים
משען באר שבע / משען ברודצקי - רמת אביב / משען אפקה / משען פיכמן - רמת אביב

לתיאום פגישה התקשרו ל - **03-7192683**

www.mishan.co.il חפשו אותנו בפייסבוק

משען
עברתי דירה, נשארתי בבית

ההסתדרות
ביחד, משפיעים

עמותת גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית

*למעט ברודצקי ואפקה ,שם תינתן הנחה של 5% ,למצטרפים חדשים לדיור המוגן, אין כפל מבצעים, בתוקף עד 31.10.2018, ט.ל.ח.

וילאי



שינויים קוגניטיביים בגיל הזהב

האמרה הישנה 'העולם שייך לצעירים' מוכיחה את עצמה כלא מדויקת שוב ושוב, ואמנם הגוף צריך קצת יותר עזרה לפעמים והנשימות כבר לא מאיצות באותו קצב מהיר, ובכל זאת דווקא המוח שלנו יותר חזק ויותר בריא ככל שאנחנו מתגברים, האמנם?

המוח האנושי

במוח מרוכזים מרכזי הזיכרון, חשיבה וארגון, קליטה ופליטה של מידע וכל אלו מחוברים זה לזה בעזרת תאי עצב, שמתפתחים ומעמיקים את מהירות החיבור במהלך החיים, ככל שאנחנו צוברים יותר חוויות למידה בשק הזיכרונות שלנו, ממש כמו בודהה קטן שמסתובב לו בעולם ומחפש חוויות כך המוח הוא שריר גמיש, לא מקובע, ולכן נמצא בתהליך למידה והתפתחות תמידי. בכל גיל מסוגל אדם כשיר ללמוד דברים חדשים, כל עוד יתמיד באימון ויפעיל את יכולותיו הקוגניטיביות.

האטה ניכרת בעיקר בריכוז – לא האיכות, דווקא הכמות!

מרבית המחקרים הבוחנים את השינויים הקוגניטיביים בגיל הזהב מעידים על האטה ניכרת בכל הנוגע לריכוז במספר אובייקטים בו זמנית; אדם מעל גיל 70 למשל, מסוגל לקרוא ולהבין את אותו התוכן בדיוק כמו גבר ממוצע בן 30-50, אך באם יתבקש לקלוט קטעי שיחה במקביל, להסתכל על תמונות או לבצע פעולות נוספות הקשורות לניהול חלוקת תשומת הלב ועיבוד המידע, יתברר כי ישנו פער ניכר ביכולות הקוגניטיביות. המוח מסוגל להתעמק בפעילות אחת לרוב, ולא לרפרף בין מספר רב של פעולות שונות בפרק זמן מהיר.



איפה אפשר להבחין בשינויים במהלך היום-יום

האטה קוגניטיבית מסוימת ביכולות הזיכרון ובתפקוד המוח בגילאי הגיל השלישי היא אינה בהכרח מעמסה על שגרת היום יום, להפך, בהמון מקרים המוח מסמן לנו לקחת את הזמן ולעשות את הדברים בצורה יותר איטית על מנת לדייק את הדברים כפי שלא עשינו בעבר, דווקא בגלל קוצר הזמן המוח מתרגל לרפרף בין משימות בצורה מהירה וכעת הלך הרוח השתנה – בסופו של יום התפקוד היומי נשאר תקין לחלוטין, גם אם המהירות אינה כמו שהייתה.

יש לי שליטה על התהליך?

כמובן! אי אפשר לעצור האטה קוגניטיבית אך בהחלט אפשר לאמן את המוח כמו כל שריר אחר בגוף על ידי תרגילים יומיים לשיפור הזיכרון, להאטה בקצב תהליכי נסיגה טבעיים, ובאופן כללי לשימור איכות החיים. נסו ליצור לעצמכם תרגילי זיכרון ותרגילי מוח. אמצו אפליקציות בטלפון הנייד או במחשב המיועדות בדיוק למטרות אלו (memory trainers) ויחד עם פעילות גופנית מתאימה ומתונה, תיהנו משנים רבות וצלולות. אולי גם יוגה תעזור. •



באקו

07-11.10.18
14-18.10.18

5 ימים / 4 לילות, ימים א'-ה'

מחיר גמלאי: 1,420 ש"ח
מחיר נלווה: 3,120 ש"ח
מחיר ליחיד בחדר: 2,430 ש"ח
כלכלה: חצי פנסיון
מלון: Hilton Baku *5
סיום הרשמה: 13.09.18
טיסה הלוך: 11:50, **טיסה חזור:** 20:20

המחיר כולל:
- טיסות שכר (ת"א-באקו-ת"א)
- מלון מדרגת 5 כוכבים
- אוטובוס תיירים נוח וממוזג לביצוע התוכנית
- ביקורים וסיורים כמפורט במסלול
- מלווה קבוצה ישראלי מצוות השטיח המעופף
- מס נמל, היטל ביטחון ודמי רישום
- טיפים לנותני שירותים בחו"ל
- כולל אשרת כניסה לבאקו

מחיר אינו כולל:
- ביטוח נוסעים חובה! מומלץ ביטוח ביטול נסיעה.
- הוצאות אישיות
- טיפים למדריך הישראלי
- סבלות
- כל מה שאינו נכלל בסעיף "המחיר כולל"

החברה המבצעת: השטיח המעופף

- מפגש קבוצה יתקיים בבניין ההסתדרות בת"א, פרטים מדויקים יימסרו בהמשך. ההשתתפות חובה!
- תנאי רישום לטיולים לחו"ל בעמודים: 4-5
- ייתכנו שינויים בשעות הטיסה

תנאי ביטול:
- מ-59 יום עד 14 יום טרם מועד היציאה - 25% דמי ביטול
- מ-14 יום עד 7 ימים טרם מועד היציאה – 50% דמי ביטול
- מ-7 ימים עד 3 ימים טרם מועד היציאה – 75% דמי ביטול
- מ-3 ימים ועד למועד היציאה – 100% דמי ביטול
- האחוזים המצוינים הם ממחיר הטיול.

*המסלול מתאר את אתרי הביקור אך לא בהכרח את כיוון הנסיעה או סדר הימים. ייתכנו שינויים בסדרי הביקורים והלינות

// מסלול הטיול

יום 1 // **תל אביב-באקו**
ניפגש בנתב"ג לטיסה ישירה לבאקו בירת אזרבייג'ן עם ההגעה נצא לסיור פנורמי שיכלול תצפיות על העיר האולימפית והעיר החדשה בגמר הסיור העברה למלון.

יום 2 // **באקו**
נצא לסיור בעיר המופלאה. נתחיל מתצפית מדהימה מאחת הפינות המיוחדות של העיר למרגלות מגדלי הלהבה. נערוך סיור בפארק הלהבה אחד מפינות החמד של העיר כולל תצפיות מרהיבות. נמשיך לטיילת לאורכו של הים הכספי. נצעד באזור של ונציה הקטנה עד לכיכר המזרקה נמשיך לאורכו של מדרחוב ניזמי עם שלל האטרקציות המצויות בו בגמר הסיור נמשיך לתצפית על מרכז התרבות על שמו של היידר אליאב פרי יצירתה של הארכיטקטית "זהה חדיד" נמשיך לאזור העיר הלבנה פרויקט חדשני הבנוי כולו בסגנון פריזאי "בל אפוק" פשוט מדהים. בגמר הסיור נותיר זמן למרכזה הסואן של העיר חזרה עצמאית לבית המלון.

יום 3 // **באקו העיר העתיקה - הר האש - מקדש "זרתוסטרה"**
לאחר ארוחת הבוקר נצא לסיור בעיר העתיקה המוקפת חומה עם מגדלי שמירה ויש בה סמטאות אבן צרות ומבני ציבור מרשימים. נתהלך בין המבנים העתיקים ונחוש כאילו הזמן עצר מלכת ונבקר בארמון שירוואנשה המרשים מהמאה ה-15 נמשיך בסיור ונחצה את הפארק הלאומי. ממגדל הבתולה "עלמה" נמשיך להר האש תופעת טבע מיוחדת של אש שבוקעת מהאדמה ומסמלת יותר מכל את העושר של המקום. מרבצי גז ונפט בכמויות אדירות. נמשיך למקדש "זרתוסטרה" דת עתיקת יומין שפולחנה הוא האש נערוך סיור מודרך במקדש כולל הסבר על המקום המיוחד. יום מיוחד ומהנה!!!

יום 4 // **יום חופשי**

יום 5 // **גובוסטן - תל אביב**
לאחר ארוחת הבוקר נצא לביקור בשמורת גובוסטאן, אתר בו ממצאים של תרבות פרה-היסטורית קדומה ביותר שאת עדותה ניתן לראות רק בו. שמורה היסטורית שהתגלו בה בינות סלעי הר ענקיים הנשענים זה על זה ב-20 מערות שפע של פטרוגליפים, 'ציורי קיר' (חריטות) מופלאים המתארים את חיי היומיום של האדם הקדמון שחי באזור. ציורים המתארים סצנות מחיי האדם הקדמון, סיפורי ציידים, כלי בית ועוד. אתר גובוסטאן נכלל ברשימת אתרי מורשת עולמית של אונסקו. נבקר במקום במוזיאון המציג את הטבע והאדם הקשורים למקום. בתום היום נמשיך לשדה התעופה לטיסה לתל-אביב. •

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | לפרטים והזמנות: 08-9161002



דרום אפריקה

כולל ספארי בשמורת "קרוגר"

31.10-8.11.18

9 ימים - 7 לילות

מחיר גמלאי: 5,840 ש"ח
מחיר נלווה: 7,540 ש"ח
כלכלה: חצי פנסיון
סיום הרשמה: 02.10.18

טיסה הלוך: 20:30, **טיסה חזור:** 21:00

המחיר כולל:
- טיסות אל על סדירות ישירות במסלול ת"א-יוהנסבורג
- **בתי מלון:** דרגת תיירות ראשונה
- סיורים וביקורים אטרקציות כולל דמי כניסה כמפורט בתכנית הטיול
- נסיעה ברכבל להר השולחן
- ביקור ביקב באחוזה פרטית כולל טעימות יין
- שייט מרהיב במפרץ נייזנה
- אוטובוס תיירים נוח וממוזג לביצוע תכניות הטיול והעברות
- כניסות לאתרים/אטרקציות/שמורות כמפורט במסלול
- טיפים לנותני השירותים בחו"ל
- מדריך ישראלי מקצועי מצוות מדריכי כרמל

המחיר לא כולל:
- ביטוח נוסעים חובה! מומלץ ביטוח ביטול נסיעה
- תוספת לאדם בחדר ליחיד
- הוצאות אישיות
- דמי סבלות
- טיפ למדריך הישראלי
- כל מה שלא כתוב בתוכנית ו"במחיר כולל"

החברה המבצעת: כרמל תיירות

- מפגש קבוצה יתקיים בבניין ההסתדרות בת"א, פרטים מדויקים יימסרו בהמשך. ההשתתפות חובה!
- ייתכנו שינויים בשעות הטיסה
- תנאי רישום לטיולים לחו"ל בעמודים: 4-5

תנאי ביטול :
- עד 30 ימי עבודה - 150$
- מ-30 ימי עבודה - עד 21 ימי עבודה - 15%
- מ-20 ימי עבודה - עד 14 ימי עבודה - 45%
- מ-13 ימי עבודה - עד 7 ימי עבודה - 70%
- מ-6 ימי עבודה ועד NO SHOW - 100%
- האחוזים המצויינים הם ממחיר הטיול

הערות :
מסלול הטיול עלול להתהפך בהתאם לאילוצים וזמינות הטיסות והמלונות.

// מסלול הטיול

ימים 1-2 // **ת"א-יוהנסבורג - קייפטאון, הר השולחן, רובע המלאי**

ניפגש בשדה התעופה לטיסת אל על ישירה ליוהנסבורג, דרום אפריקה.
לאחר ההגעה ליוהנסבורג נמשיך לטיסתנו לקייפטאון אשר נחשבת בעיני רבים ליפה בעולם. המרינה של העיר בעלת החנויות הרבות ומקומות הבילוי הופכים את העיר למקום האהוב על תיירים מכל העולם. עם ההגעה לעיר נעלה ברכבל להר השולחן הניצב מעל העיר לתצפית פנורמית אל קייפטאון והאזור (מותנה במזג האוויר). נמשיך לגני הפרלמנט, הריאה הירוקה של מרכז העיר, העשירה בכרי דשא ירוקים, פרחים ססגוניים וסנאים ומוקפת מוזיאונים רבים. בהמשך נגיע לרובע המלאי - רובע ייחודי עם מראה צבעוני ומלא חיים. ארוחת ערב לינה בקייפטאון.

יום 3 // **קייפטאון, כף התקווה הטובה, ביקור ביקב מקומי**

לאחר ארוחת הבוקר נצא לביקור בכף התקווה הטובה. נגיע עד נקודת "הקייפ פויינט" בה נפגשים 2 זרמי האוקיינוס, האוקיינוס ההודי והאוקיינוס האטלנטי. ניסע ב"מייל הזהב" בו נשקף נופו של האוקיינוס אל מולו של הר השולחן המרשים עד לפסגת צ'פמן. דרך זו ברובה נחצבה בהר והנופים הנגלים בנסיעה הם מהמרשימים בדרום אפריקה. בהמשך דרכנו בדרך נראה עיירות ציוריות אשר שוכנות במפרצים לאורך הדרך, עד להגעתנו לשמורת הקייפ. נסייר בשמורה המאכלסת זנים רבים של חיות וצמחים. בתום הסיור נחזור בנסיעה לקייפטאון בדרך נעצור לביקור במושבת הפינגווינים השוכנת בחוף בולדרס. במחצית השנייה של היום נגיע לביקור מקסים ביקב באחת מהאחוזות הפרטיות, נוכל לראות, להתרשם ולטעום מן התוצרת המקומית. בתום היום נחזור אל קייפטאון, שם נאכל ארוחת ערב ונלון.

יום 4 // **נתיב הגנים - מערת הנטיפים קנגו - אודסהורן**

היום ניסע מזרחה לנתיב הגנים המפורסם, הנמצא בחלקו הדרומי של מחוז ווסטרן קייפ (Wes tern Cape). הדרך נמשכת מחופי סטיל ביי במערב ועד לפלטנברג ביי במזרח, ומוליכה את המטייל לחופו של האוקיינוס ההודי ורק מעט פנימה, אל תוך היבשת. את הגבול הצפוני של רצועת החוף היפה יוצרות שרשרות ההרים הגבוהות של אוטָניקוואה וציציקאמה, המתנשאות לגבהים של 1,000 עד 1,700 מטר. נגיע לאודסהורן הידועה בשם "ירושלים הקטנה" ומשם נצא לסיור נבקר במערת הנטיפים הידועה קנגו, אחת מפלאי הטבע היפים בעולם. המערות נתגלו



בשנת 1,780 ונמצאות במתחם הרי סוורצברג בתוך חגורת אבן גיר, אשר רוחבה כ 1.5 ק"מ והיא נפרשת לאורך של 16 ק"מ. נמשיך לביקור בקארו הקטן, אזור חצי מדברי לביקור במרכז גידול יענים, נתרשם מאורח חיי העוף הגדול ביותר בעולם, נצפה במרוץ יענים והנועזים מביננו יוכלו אך לנסות ולרכב על אחד מהיענים. נאכל ארוחת ערב ונמשיך למלוננו ללינה. לינה באודסהורן.

יום 5 // **חוות קנגו– שייט בלגונת נייזנה**
עם בוקר נצא לטיול באזור אודסהורן. נבקר בחוות קנגו. חווה של חיות טרף נדירות כגון: אריה לבן, טיגריס, יגואר, נמרים ועוד... נמשיך בנסיעה אל ליבו של נתיב הגנים והאזור הנחשב ליפה ביותר בנתיב: אזור "נייזנה". בדרכנו ניסע דרך הרי האוטניקואה, ולאורך חופי האוקיאנוס ההודי בואכה נייזנה המוקפת בצמחייה ירוקה. עם ההגעה לנייזנה נצא לשייט יפייפה. לעת ערב נגיע לבית המלון ללינה. ארוחת ערב ולינה בנייזנה.

יום 6 // **מפרץ פלטנברג - יער הצסיסיקמה - יוהנסבורג .**
לאחר ארוחת הבוקר נמשיך מזרחה לעיירת נופש השוכנת במפרץ פלטנברג. נמשיך לביקור בשמורת הטבע של יער הצסיסיקאמה, השוכנת לחופי האוקיאנוס ההודי, על שפך נהר הסערות. יער עתיק זה הוא ביתם של עצים רבים המוגנים על ידי המדינה. נטייל בשמורה המרהיבה דרך היער הקסום ולאורך הנופים של הנהר היפה. נמשיך בנסיעתנו ובשעות אחרי הצהריים נגיע לפורט אליזבט, משם נטוס ליוהנסבורג. עם הנחיתה ביוהנסבורג העברה לבית מלון סמוך לשדה התעופה שם נאכל ארוחת ערב ונלון.

יום 7 // **יוהנסבורג - "חלון האלוהים" - שלושת הראנדולים - בורות המזל - ממפולנגה**
לאחר ארוחת הבוקר ניסע אל קניון נהר "Blyde River" שהוא הקניון השלישי בגודלו בעולם. לקראת הצהריים נגיע למצפור הידוע בשם "חלון האלוהים". זוהי נקודת תצפית בגובה של כ-1,800 מטר שמראה לנו נופים עצרי נשימה של נופים ירוקים. בהמשך, נבקר בבורות המזל של בורקה אשר נוצרו מחלחול המים לסלעים ויצרו בורות ספיריליים בעומק של עד 6 מטרים. נמשיך את סיורנו בקניון ונראה גם את שלושת הראנדולים סלעים אשר צורתם מזכירה בקתות עץ. בשעות הערב נגיע למלוננו. ארוחת ערב ולינה באזור.

יום 8 // **ספארי בשמורת קרוגר**
את היום נקדיש לסיור ברכבים פתוחים בשמורת קרוגר אשר גודלה כגודל מדינת ישראל. שמורת קרוגר היא משמורות הטבע הידועות בעולם. בשמורה נתור אחר חיות בר במרחב המחיה הטבעי שלהם. נקווה לראות אריות, פילים, באפלו, קרנפים ועוד מהמגוון הרב של חיות הבר הייחודיות לאזור. הסיור בשמורה יערך ברכבי שטח פתוחים לתצפית טובה יותר על חיות הפרא. ארוחת ערב במלון ולינה באזור.

ימים 9-10 // **שמורת קרוגר - מעבר ומפלי לונג תום - יוהנסבורג-ת"א**
לאחר ארוחת הבוקר ניסע מערבה לכיוון יוהנסבורג. ניסע דרך מעבר ההרים לונג תום ונבקר בעיירה סאבי, שם נצפה על מפל לון קריק מהמפלים היפים והמפורסמים בדרום אפריקה. המפל מתנשא לגובה של כ-70 מטר והוא הוכרז כאתר לאומי. נמשיך בנסיעתנו דרך דרכים פנורמיות עם נופים ירוקים יערות ונהרות. לאחר ההגעה ליוהנסבורג (במידה והזמן יאפשר) נצא לסיור הכרות עם העיר הגדולה ובתום הסיור העברה לשדה התעופה לטיסת לילה לת"א בה ננחת למחרת. •







תאילנד

08-21.11.18 ימים ה'-ד'
14-27.11.18 ימים ד'-ג'

מחיר גמלאי: 5,700 ש"ח
מחיר נלווה: 7,400 ש"ח
כלכלה: חצי פנסיון (למעט קו צ'אנג):
סך הכל 11 ארוחות בוקר + 8 ארוחות צהריים או ערב
סיום הרשמה: 8.10.18

המחיר כולל:
- טיסות סדירות אל על הלוך ושוב תל אביב - בנגקוק
- טיסות פנים בנגקוק – צ'יאנג ראי; צ'יאנג מאי - בנגקוק
- אוטובוס תיירים נוח וממוזג
- לינה בבתי מלון מדרגת תיירות טובה
- מדריך טיולים ישראלי מצוות "אשת טורס"
- כניסות לאתרים כפי שמצוין במסלול
- טיפים לנותני שירותים מקומיים: נהג ומדריך מקומי

המחיר אינו כולל:
- ביטוח נוסעים חובה – מומלץ ביטוח ביטול נסיעה.
- הוצאות אישיות
- סבלות
- טיפ למדריך הישראלי
- כל מה שאינו נכלל בסעיף "המחיר כולל"

החברה המבצעת: אשת טורס

- מפגש קבוצה יתקיים בבניין ההסתדרות בת"א, פרטים מדויקים יימסרו בהמשך. ההשתתפות חובה!
- תנאי רישום לטיולים לחו"ל בעמודים: 4-5
- יש להתעדכן בחיסונים הנדרשים ליעד בהתאם להנחיות הרופא המטפל או לשכות הבריאות
- ייתכנו שינויים בשעות הטיסה

תנאי ביטול:
- החל מ-01.07.17 ועד 21 יום לפני מועד היציאה יחול 450 דולר דמי ביטול.
- מ-21 יום עד 14 ימים לפני היציאה מהארץ – 50% דמי ביטול מסך העסקה.
- מ-14 ימים לפני היציאה ועד 7 ימים – 80% דמי ביטול מסך העסקה.
- מ-7 ימים ועד היציאה דמי ביטול מלאים או מרגע הכרטוס (כשבוע לפני היציאה)
- מניין הימים אינו כולל ימי שישי-שבת וערבי חג, אלא ימי עבודה בלבד
- לאחר כרטוס כרטיסי טיסה דמי ביטול מלאים
- האחוזים המצוינים הם ממחיר הטיול

*על הנוסעים בעלי דרכון זר/ תעודת מעבר חלה האחריות לבדוק את תנאי הכניסה במדינת היעד.
*תוכנית הטיול מתארת את האתרים בהם נבקר, אך לא את סדר הביקורים או כיוון הנסיעה.

// מסלול הטיול

ימים 1-2 // **תל אביב – בנגקוק – צ'יאנג ראי**
ניפגש בנמל התעופה בן גוריון לטיסת אל על ישירה לבנגקוק, עיר הבירה של תאילנד. לאחר הנחיתה וסידורים פורמליים בשדה התעופה, נעלה על טיסת פנים לצ'יאנג ראי הממוקמת בצפון הרחוק של תאילנד. בתום הטיסות, ניסע לבית המלון שלנו באזור.

יום 3 // **צ'יאנג ראי – גני המלכה האם - משולש הזהב – שייט על נהר המקונג**
לאחר ארוחת הבוקר נצא לחקור את צפון תאילנד. נתחיל בטיול לגני המלכה האם, אחד הגנים המטופחים והמרהיבים בתאילנד ונוכל להתפעל מפיסת הטבע היפהפיה הזו. נמשיך לכיוון משולש הגבולות המפורסם בין המדינות תאילנד, לאוס בורמה. מפגש הגבולות הנ"ל מוכר בשם "משולש הזהב" משום שהאזור הוא יעד מועדף להברחת סחורות מעבר לגבול. נבקר בשוק המבריחים המקומי בו מוכרים הסוחרים הבורמזים מכל טוב, נסעד ארוחת צהריים באזור ונסיים בשייט על גדות נהר המקונג העצום. בערב נצא לשוק הלילה של השבטים.

יום 4 // **צ'יאנג ראי – שבט ארוכות הצוואר - צ'יאנג מאי – מופע פולקלור**
לאחר ארוחת הבוקר ועזיבת המלון, נצא בנסיעה דרומה לביקור בכפר בו גרות בנות שבט ארוכות הצוואר אשר מאריכות את צואריהן בעזרת צמידים. נמשיך בנסיעה לבירת הצפון צ'יאנג מאי. עם הגעתינו לעיר, ניכנס אל פרברי האומנים ונבקר במפעלים המתמחים בעבודות יד, כסף, עץ, שמשיות, עור, ועוד ככל שיותיר לנו הזמן. בשעות הערב, נצא למופע פולקלור בליווי ארוחת ערב מסורתית "קנטוק".

יום 5 // **צ'יאנג מאי: רכיבה על פילים - חוות סחלבים – דוי סוטפ – שוק הלילה**
לאחר ארוחת הבוקר, נצא לביקור בחווה ובבית הספר לאילוף פילים, נחזה במופע משעשע ונמשיך ברכיבה על פילים בתוך הג'ונגל. לאחר מכן נבקר בחוות סחלבים (אורכידאות) ונתפעל מהפריחה המשגעת של הצמח המגוון. בחלקו השני של היום נעפיל אל הר "דוי סוטפ" ברכבל ונבקר במקדש החשוב שנמצא בפסגתו. נתצפת על צ'יאנג מאי ונלמד על הארכיטקטורה המעניינת של המקדש ומאות הפסלים שבו. בשעות הערב, נצא לשוק הלילה המפורסם.



יום 6 // **צ'יאנג מאי – בנגקוק: שוק הפרחים – קאו סאן**
לאחר ארוחת הבוקר ועזיבת המלון, נצא בנסיעה לכיוון שדה התעופה של צ'יאנג מאי ונעלה על טיסה שתוביל אותנו לבנגקוק, הבירה התוססת של תאילנד. בערב נצא לסיור לילה בשוק הפרחים וברחוב קאו-סאן המוכר כרחוב התרמילאים והוא שוקק מטיילים, קונים ובליינים לאורך כל שעות היממה.

יום 7 // **בנגקוק – ארמון המלך והמקדשים**
לאחר ארוחת הבוקר נמשיך את הכרותינו עם העיר הקסומה, נבקר במקדש בודהה היצוק כולו זהב במשקל חמישה וחצי טון, במקדש בודהה השוכב "ואט פו" (Wat Pho). נמשיך את סיורנו בביקור בארמון המלך עצום הממדים, נסייר בגני הארמון המטופחים, נראה את המקדשים שנבנו עבור בני המלוכה ואת ציורי הקיר המספרים את סיפורה של השושלת המלכותית. נמשיך ונבקר במקדש בודהה האיזמרגד הייחודי. לאחר ארוחת הצהריים נצא לשייט על נהר צ'או פראיה ובתעלות בנגקוק. לינה בבנגקוק.

יום 8 // **השוק הצף – גשר על נהר הקוואי**
לאחר ארוחת הבוקר, ניסע אל השוק הצף הגדול והססגוני, ובדרכינו נערוך ביקור בחווה לעיבוד אגוזי קוקוס. לאחר מכן, נשוט אל השוק הצף ונראה מקרוב את המסחר המתנהל מעל גבי הסירות. משם נמשיך לקנצ'נבורי ונבקר באתרים המפורסמים שבמקום. הגשר על הנהר קוואי, בית העלמין לחללי בנות הברית מימי מלחמה"ע השניה ובמוזיאון המלחמה. בתום הסיור, נחזור למלוננו בבנגקוק.

יום 9 // **בנגקוק – הגנים הבוטניים – קו צ'אנג**
לאחר ארוחת הבוקר ועזיבת המלון, נצא בנסיעה לכיוון פטאיה. בדרכינו נעצור לביקור בגני נונג נוץ' ובחוות הסחלבים המרשימה. נטייל בין פינות החי השונות, נראה מופעים המציגים את התרבות הייחודית של בני המקום כגון מופע מדהים עם ריקודים מסורתיים משולב במסכי ענק עם תמונות נפלאות מעולמה הקסום של תאילנד, מופע נגינת תופים, ריקוד במבוק, אגרוף תאילנדי, קרבות חרבות ועוד. נראה גם את מופע הפילים הענק שאין שני לו בכל רחבי תאילנד ונסעד ארוחת צהריים במקום. בתום הביקור באתר, נמשיך בנסיעה ומעבורת לאי המופלא קו צ'אנג.

יום 10-12 // **נופש קו צ'אנג**
ימים חופשיים בקו צ'אנג. זמן חופשי להינות מהחולות הלבנים, מהנוף עוצר הנשימה של האי, שבו נשמרת תרבות אקולגית של שמירת הטבע הקיים באי. מפלים, חיי טבע עשירים, מפרצים ושוניות אלמוגים עם עולם תת ימי מרהיב, וכמובן חיי לילה.

יום 13 // **קו צ'אנג – פטאיה**
לאחר ארוחת הבוקר ועזיבת המלון, נצא בשייט חזרה אל היבשה ונמשיך בנסיעה לעבר עיר הקייט המפורסמת פטאיה, העיר אשר שמה יצא למרחוק כבירת חיי הלילה של תאילנד. בהגיענו לעיר נערוך סיור פנורמי ונתצפת על החוף הים ובתי המלון הפזורים לאורכו, נטייל בטיילת העיר ונסתובב באזור הבילויים. לינה בפטאיה

יום 14-15 // **פטאיה – בנגקוק – תל אביב**
יום אחרון לטיולנו הקסום בתאילנד. לאחר ארוחת הבוקר ועזיבת המלון, נותיר זמן פנוי לקניות אחרונות באחד ממרכזי הקניות בסביבה, ובהתאם לשעת הטיסה, נצא בנסיעה לשדה התעופה הבינלאומי של בנגקוק לטיסה ישירה לתל אביב, בה ננחת ביום שלמחרת. •







הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | לפרטים והזמנות: 08-9161002

שייט לים התיכון באוניה MSC Sinfonia

ברצלונה - פונשל, מדיירה (פורטוגל) - סנטה קרוז דה טנריף - טנג'ר מרוקו - קרטחנה - רומא - גנואה - מרסיי - ברצלונה

15-27.11.18 13 ימים - 12 לילות

מחיר גמלאי:
חדר פנימי - 6,400 ש"ח • חדר מרפסת - 7,120 ש"ח
מחיר נלווה:
חדר פנימי - 8,100 ש"ח • חדר מרפסת - 8,820 ש"ח
כלכלה: פנסיון מלא באונייה
סיום הרשמה: 15.10.18

פרטי טיסות - וואולינג סדיר (ללא ארוחות)
הלוך: 05:15, חזור: 23:10

המחיר כולל:
- טיסה הלוך ושוב כמפורט
- מדריך ישראלי מהארץ צמוד לקבוצה, בכיר ומנוסה
- סיורים וביקורים כמפורט בתוכנית
- אוטובוס תיירים נוח וממוזג לביצוע תוכנית הטיול
- תשר לנותני שירותים בחו"ל (למעט המדריך הישראלי ובספינה)

המחיר אינו כולל:
- ביטוח נוסעים חובה! מומלץ ביטוח ביטול נסיעה
- דמי שרות חובה בשייט- כ-10 יורו לאדם ליום
- טיפ למדריך הישראלי
- דמי סבלות
- כל מה שאינו נכלל בסעיף "המחיר כולל"

לתשומת ליבכם
- המסלול מתאר את אתרי הביקור אך לא בהכרח את סדר הביקורים ו/או הלינות
- נדרשת יכולת הליכה רצופה של כ-1 ק"מ
- בנמל מרסי יש הליכה של 1,200 מטר עד להגעתנו לחניית האוטובוס
- התכנית בכפוף לנקודות העגינה המתוכננות מראש
- לא יהיו החזרים בשל שינוי עגינה של הרגע האחרון הקשורים להחלטות חברת השייט (באם יהיו)

החברה המבצעת: פרי טורס

- מפגש קבוצה יתקיים בבניין ההסתדרות בת"א, פרטים מדויקים יימסרו בהמשך. ההשתתפות חובה!
- ייתכנו שינויים בשעות הטיסה
- תנאי רישום לטיולים לחו"ל בעמודים: 4-5

תנאי ביטול:
- מרגע ההרשמה דמי ביטול ורישום בסך $200 לאדם
- 94-61 יום לפני תאריך ההפלגה 40% ממחיר החבילה
- 60-45 יום לפני תאריך ההפלגה 55% ממחיר החבילה
- 44-21 יום לפני תאריך ההפלגה 80% ממחיר החבילה
- 20 יום לפני מועד ההפלגה 100% ממחיר החבילה



// מסלול השייט

יום 1 // **יום חמישי: תל אביב ברצלונה (תחילת הפלגה 18:00)**
טיסה לברצלונה, נצא משדה התעופה נתחיל את סיורנו ברובע הגותי, הקתדרלה של העיר, והמקדש הרומאי העתיק, נבקר במרכז הפוליטי שם ניצבים זה מול זה ארמון ממשלת קטאלוניה והארמון המשכן את עירית ברצלונה. סיור מרתק ברובע היהודי שם נסתובב בין שרידי היהדות ותרומתה לקהילה המקומית. לאורך שדרות פסאו דה גרסיה, אחת השדרות המפוארות בעיר, לאורכה נמצאים רבים מאתרי המודרניסטה - קאזה מילה וקאזה באטיו של אנטוניו גאודי. משם ניסע לסגראדה פאמיליה כנסיית המשפחה הקדושה. גאודי שתכנן לבנות, בתקופה המודרנית, כנסייה מונמנטלית- אמירה אינטימית ורוחנית כאחד. נבקר בכפר האולימפי והנמל, נסיים במדרחוב הארוך של ברצלונה, הרמבלס, רחוב מדהים בו תמצאו שווקים, אמנים, פסלים חיים, ברים ובתי קפה. בשעות אחר הצהריים העברה אל הנמל בדרכנו לעליה לאוניה לתחילת השייט.

יום 2 // **יום שישי: יום שייט**
היום נהנה מהאטרקציות והפינוקים שהספינה מציעה.

יום 3 // **יום שבת: יום שייט**
היום נהנה מהאטרקציות והפינוקים שהספינה מציעה.

יום 4 // **יום ראשון - פונשל, מדיירה, פורטוגל (18:00-08:00)**
הבוקר נעגון בפונשל - בירת האי מדיירה, זוהי עיר עתיקה בת יותר מ-500 שנה, מוקפת בהרים, שנישאים לגובה של עד 1,200 מ'. שמה של העיר ניתן לה בשל צמח שומר בר הנפוץ באי מדיירה, הינה אי של גנים, פרחים וירק, בנויה על צוקים וטרסות גבוהות המספקות את היין עם תוחלת החיים הארוכה בתבל. נתחיל בתצפית מפיקוס דוס ברסלוס, נמשיך לביקור בעיירת דייגים קמרה דה לובוס, לאחר מכן נמשיך אל הצוק השני בגובהו בעולם - קבו גיראו. בתום הסיור, נשוב לאנייה.



יום 5 // **יום שני: סנטה קרוז, טנריף (09:00-16:00)**
סנטה קרוז עיר הבירה של האי טנריף, שהוא האי הגדול והמאוכלס ביותר באיי ארכיפלג האיים הקנריים השייכים לספרד, ואחת משתי ערי הבירה של האיים הקנריים. העיר נמצאת בחלקו הצפוני של האי. הגיע הזמן לבקר בבירת טנריף, "סנטה קרוז דה טנריף", שבצפון מזרח האי. וכמעמדה, כבירת האי, משמשת כמרכז הקניות הגדול באי. בעיר מוסדות תרבות ואמנות המחייבים ביקור. אנו נבקר באחד מהם מוזיאון האדם והטבע נראה את כנסית סן פרנסיסקו המרהיבה ביופייה וכן כנסית קונספסיון, עם מגדל הפעמונים היפה. המרכז לאמנויות הבמה המרשים ביופיו המשמש כמשכן לתזמורת הסימפונית של טנריף. בתום הסיור, נשוב לאנייה.

יום 6 // **יום שלישי: יום שייט**
היום נהנה מהאטרקציות והפינוקים שהספינה מציעה.

יום 7 // **יום רביעי: טנג'ר מרוקו (08:00-14:00)**
לאחר ארוחת הבוקר נצא לסיור בעיר טנג'ר שהינה עיר ציורית מקסימה, בקצה הצפוני של אפריקה, ממש על גבולה של אירופה. הסימנים על השלטים בעיר זו הם בשלוש שפות שונות, זכר ל-12 העמים השונים ששלטו באזור מאז המאה ה-5. נטייל בעיר בשוק גרנד סוקוומלץ נמשיך לשוטט בין הסמטאות, לעבר ארמון הסולטן, שמשקיף על מיצרי גיברלטר. ככל שיותיר לנו הזמן נראה אתרים נוספים בעיר.

יום 8 // **יום חמישי קרטחנה (ספרד) 09:00-18:00**
הטיול שלנו יחשוף האטרקציות המרכזיות של קרטחנה, נוסדה ב-223 לספירה ועדיין שומרת על נפלאות ההסטוריה והאדריכלות שנבנו תחת הרומי והמוסלמי.נבקר בתיאטרון הרומי המרהיב ובמוזיאון. נבנה בין 5 ל-1 לפנה"ס נראה את הקתדרלה המדהימה, הארמון המשמעותי, בטירת ימי ביניים הנמל. נמשיך לכיוון הנמל ונהנה מהנופים של העיר. נגיע לכיכר העירייה שמסביבה מפוזרים המבנים המודרניסטיים שראשיתם בתחילת שנות ה-1800.נבקר באתר ארכיאולוגי, אשר מכיל את שרידי החומות העתיקות שנבנו על ידי קרתגו להגנה על העיר בתום הסיור נחזור לאוניה להמשך השייט.

יום 9 // **יום שישי: יום שייט**
היום נהנה מהאטרקציות והפינוקים שהספינה מציעה.

יום 10 // **יום שבת: צ'ויטה וקיה (רומא),איטליה (09:00-19:00)**
בשעות הבוקר נעגון בציוויטייה וקייה שליד רומא. נסע לעבר העיר ונערוך סיור מודרך ברומא נראה את שער הנצחון של קונסטנטין, את הקולוסיאום ואת הפורום הרומאי ששימש כמרכז פוליטי, חברתי וכלכלי של רומא העתיקה. נבקר בכנסיית "סן פייטרו אין וינקולי" בה מצוי פסל משה של מיכאלאנג'לו. בפיאצה ונציה נראה את המונומנט לזכר ויטוריו עמנואלה ה-2 ואת אנדרטת החייל האלמוני. נמשיך לקריית הותיקן, לסן פטרוס, הכנסיה הקתולית החשובה והגדולה בעולם, שם גם נראה את לפסל הפייטה של מיכאלאנגלו. בתום הסיור נשוב לאנייה.

יום 11 // **יום ראשון: גנואה (09:00-17:00)**
היום לאחר ארוחת הבוקר נצא לסיור בעיר גנואה עיר הנמל הגדולה באיטליה, ממנה יצא קולומבוס למסעו. נערוך סיור בעיר העתיקה של גנואה המשופעת בסמטאות עתיקות והנמל הישן של העיר. נראה את המונומנט שנבנה לזכרו של קולומבוס, נטייל בככר פראר המשופעת בארמונות מתקופת הרנסנס ונעמוד על הניגודים המיוחדים בין הישן לחדש. נראה את ביתו של קולומבוס - גאוות העיר.נחזור לאוניה להמשך השייט.

יום 12 // **יום שני: מרסיי - אקס אן פרובנס - צרפת (08:00-18:00)**
לאחר ארוחת הבוקר נערוך סיור חוף בעיירת אקס אן פרובנס - עיר 17 המזרקות, ידועה כיפה במיוחד וכבעלת היסטוריה מפוארת. העיר שוכנת על פרשת דרכים מרכזית, והנוף שסובב אותה מקסים. נטייל בשדרות מירבו, הממוקמות בלב העיר, שמקורות בחופת עצים רחבי צמרת, ובצדיהן חזיתות בתים יפהפיים ונושנים, מזרקות מעוטרות ובתי קפה חיניים. נראה את מנזר סט סובר, ואת הקתדראלה שלידו. נבקר בכיכר העירייה, נבקר באזור מזרין, שם נוכל לגלות בתי מגורים מהמאה ה-18, וגנים פרטיים האופייניים לפרובנס. בשעות אחר הצהרים המוקדמות נשוב לאנייה.

יום 13 // **יום שלישי: ברצלונה, ספרד - ירידה מהאוניה בשעה 09:00 בבוקר, מונסרט-תל אביב**
הבוקר נעגון בברצלונה, נפרד מצוות האוניה, נצא צפונה לעבר מונסראט - 'ההר הקדוש', מנזר ענק המתנשא מעל צוקים תלולים דמויי גושי נטיפים. המנזר נבנה במאה ה-11 וצליינים רבים נוהרים אליו, כדי לראות את פסל המדונה השחורה שבו. בתום הסיור נחזור לברצלונה ונסייר באזור הרמבלאס, המדרחוב הראשי של ברצלונה עם השוק המקורה והרובע הגותי. בשעות הערב נסע לשדה התעופה של העיר ונטוס חזרה לתל אביב. •



הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | לפרטים והזמנות: 08-9161002

שייט לים התיכון באוניה MSC Meraviglia

ברצלונה - מרסיי - גנואה - רומא - פלרמו - מלטה - ברצלונה

12-20.12.18 ימים ד'-ה', 9 ימים - 8 לילות

מחיר גמלאי:
חדר פנימי - 4,745 ש"ח • חדר חלון - 5,535 ש"ח
חדר מרפסת - 6,005 ש"ח •
חדר מרפסת בקומה גבוהה - 6,255 ש"ח
מחיר נלווה:
חדר פנימי - 6,445 ש"ח • חדר חלון - 7,235 ש"ח
חדר מרפסת - 7,705 ש"ח •
חדר מרפסת בקומה גבוהה - 7,955 ש"ח
כלכלה: פנסיון מלא באונייה
סיום הרשמה: 12.11.18

פרטי טיסה: הלוך: 06:30, חזור: 22:40

המחיר כולל:
- טיסות אל על ישירות תל אביב-ברצלונה
- לילה במלון ברמת 4 כוכבים בברצלונה על בסיס ארוחת בוקר
- מדריך ישראלי מהארץ צמוד לקבוצה, בכיר ומנוסה
- סיורים וביקורים כמפורט בתוכנית
- אוטובוס תיירים נוח וממוזג לביצוע תוכנית הטיול
- תשר לנותני שירותים בחו"ל (למעט המדריך הישראלי ובספינה)

המחיר אינו כולל:
- ביטוח נוסעים חובה! מומלץ ביטוח ביטול נסיעה
- דמי שרות חובה בשייט - כ-10 יורו לאדם ליום
- טיפ למדריך הישראלי
- דמי סבלות
- כל מה שאינו נכלל בסעיף "המחיר כולל"

החברה המבצעת: פרי טורס

- מפגש קבוצה יתקיים בבניין ההסתדרות בת"א, פרטים מדויקים יימסרו בהמשך. ההשתתפות חובה!
- ייתכנו שינויים בשעות הטיסה.
- תנאי רישום לטיולים לחו"ל בעמודים: 4-5

לתשומת ליבכם
- המסלול מתאר את אתרי הביקור אך לא בהכרח את סדר הביקורים ו/או הלינות
- נדרשת יכולת הליכה רצופה של כ-1 ק"מ
- בנמל מרסיי יש הליכה של 1,200 מטר עד להגעתנו לחניית האוטובוס
- התכנית בכפוף לנקודות העגינה המתוכננות מראש
- לא יהיו החזרים בשל שינוי עגינה של הרגע האחרון הקשורים להחלטות חברת השייט (באם יהיו)

תנאי ביטול:
- מרגע ההרשמה דמי ביטול ורישום בסך 100$ לאדם
- 94-61 יום לפני תאריך ההפלגה 40% ממחיר החבילה
- 60-45 יום לפני תאריך ההפלגה 55% ממחיר החבילה
- 44-21 יום לפני תאריך ההפלגה 80% ממחיר החבילה
- 20 יום לפני מועד ההפלגה 100% ממחיר החבילה



// מסלול השייט

יום 1 // **יום רביעי 12.12, תל אביב-ברצלונה**
הבוקר נצא בטיסה ישירה לברצלונה בהגעתנו נתחיל בסיור ברובע הגותי, הקתדרלה של העיר, והמקדש הרומאי העתיק, נבקר במרכז הפוליטי שם ניצבים זה מול זה ארמון ממשלת קטלוניה והארמון המשכן את עיריית ברצלונה. סיור מרתק ברובע היהודי שם נסתובב בין שרידי היהדות ותרומתה לקהילה המקומית. לאורך שדרות פסאו דה גרסיה, אחת השדרות המפוארות בעיר, לאורכה נמצאים רבים מאתרי המודרניסטה - קאזה מילה וקאזה באטיו של אנטוניו גאודי. משם ניסע לסגארדה פאמיליה כנסיית המשפחה הקדושה. גאודי שתכנן לבנות, בתקופה המודרנית, כנסייה מונמנטלית - אמירה אינטימית ורוחנית כאחד. נסיים במדרחוב הארוך של ברצלונה, הרמבלס, רחוב מדהים בו תמצאו שווקים, אמנים, פסלים חיים, ברים ובתי קפה. בתום הסיור, נסע לבית המלון שלנו בעיר.

יום 2 // **יום חמישי 13.12 - ברצלונה למתקדמים, ספרד (תחילת השייט בשעה 18:00)**
לאחר ארוחת הבוקר נצא לסיור להשלמת ההיכרות עם העיר ברצלונה.
פלאו דה למוזיקה - ארמון המוזיקה הקטלנית נחשב לאחד משיאי היצירה של המודרניסטה. החזית, עם הפסיפסים בעלי המוטיבים הפרחוניים - על המוזאיקה החוגגת את השירה והריקוד.





ומשם נמשיך לשוק סנטה קתרינה עם הגג הצבעוני המסמל את פירות והירקות לכל השנה והוא עומד על גזעים וענפים ממש מטע. אזור לה ריברה - הרובע נודע כמרכז תעשיית טקסטיל משגשגת. ננכנס לסמטה קטנה וציורית, בשם רח' מונטקאדה שמשמר בתי מידות עתיקים, חלקם נבנו במאה ה-12, בתי מידות אחדים הפכו למוזאונים וכך יכול המבקר ליהנות מעיצוב הפנים של ימי הביניים. מוזיאון פיקאסו נמצא ברחוב זה - אוסף גדול ומיוחד מתקופת בגרותו של פיקאסו. רובע בורן - הדבר החם ביותר בעיר. מקום קטן ואינטימי עם חנויות וגלריות אוונגארדיות. באחת הכיכרות ניצבת אחת מן הכנסיות הגותיות החשובות של קטלוניה, סאנטה מאריה דל מאר. ונסיים בפארק הסיוטדלה - המבצר ופורט אולמפיקו. נמשיך לנמל לעלייה על האוניה לתחילת השייט.

יום 3 // **יום שישי 14.12 - מרסיי - צרפת (08:00-18:00)**
לאחר ארוחת הבוקר נערוך סיור חוף בעיירת אקס אן פרובנס - עיר 17 המזרקות, ידועה כיפה במיוחד וכבעלת היסטוריה מפוארת. העיר שוכנת על פרשת דרכים מרכזית, והנוף שסובב אותה מקסים. נטייל בשדרות מירבו, הממוקמות בלב העיר, שמקורות בחופת עצים רחבי צמרת, ובצדיהן חזיתות בתים יפהפיים ונושנים, מזרקות מעוטרות ובתי קפה חיננים. נראה את מנזר סט סובר, ואת הקתדראלה שלידו. נבקר בכיכר העירייה, נבקר באזור מזרין, שם נוכל לגלות בתי מגורים מהמאה ה-18, וגנים פרטיים האופייניים לפרובנס. בשעות אחר הצהרים המוקדמות נשוב לאנייה.

יום 4 // **יום שבת 15.12 - גנואה, איטליה (08:00–18:00)**
היום לאחר ארוחת הבוקר ניסע לסיור בגנואה ,עיר הנמל הגדולה באיטליה, ממנה יצא קולומבוס למסעו. נערוך סיור בעיר העתיקה של גנואה המשופעת בסמטאות עתיקות ונמל ישן של העיר. נראה את המונומנט שנבנה לזכרו של קולומבוס, נטייל בככר פראר המשופעת בארמונות מתקופת הרנסנס ונעמוד על הניגודים המיוחדים בין הישן לחדש. נראה את ביתו של קולומבוס - גאוות העיר. נמשיך לברגמו ,אחת מהערים החשובות בחבל לומברדיה משמשת כמרכז אומנות, עסקים ומסחר. נראה את העיר העתיקה המוקפת חומה נראה את הדואומו, מצודה וארמונות הגדושים ביצירות אומנות, נראה את מגדל הפעמונים Torre Civico מהמאה ה-15 שכל יום בשעה 22:00 מודיע על העוצר בעיר.

יום 5 // **יום ראשון 16.12 רומא - צ'ויטה וקיה, איטליה (07:00 – 19:00)**
נצא לסיור בעיר היפה רומא נראה את שער הנצחון של קונסטנטין, את הקולוסיאום ואת הפורום הרומאי ששימש כמרכז פוליטי, חברתי וכלכלי של רומא העתיקה. נבקר בכנסיית "סן פייטרו אין וינקולי" בה מצוי פסל משה של מיכאלאנג'לו. בפיאצה ונציה נראה את המונומנט לזכר ויטוריו עמנואלה ה-2 ואת אנדרטת החייל האלמוני. נמשיך לקריית הותיקן, לסן פטרוס, הכנסיה הקתולית החשובה והגדולה בעולם (נבקר באם יתאפשר). בתום הסיור נסיעה לאנייה להמשך השייט.

יום 6 // **יום שני 17.12 - פאלרמו, סיציליה (09:00-17:00)**
היום נסייר בפלרמו, בירת סיציליה והנמל הראשי של האי המכונה גם "קונכיית הזהב". העיר נוסדה במאה ה-8 לפנה"ס, הבירה התוססת והצבעונית של סיציליה. העיר בעברה היתה מרכז אמירות מוסלמית וממלכה נורמנית. נבקר בפיאצה פרטוריה, פיאצה בליני, נראה את כנסיית מרטוראנה, הנמל העתיק תיאטרון מאסימו והדואומו בסגנון ערבי נורמני.

יום 7 // **יום שלישי 18.12 - מרסלשלוק, וולטה, מלטה (10:00-18:00)**
בבוקר נעגון וולטה בירתה של מלטה .נתחיל את סיורנו בעיירת הדייגים מרסלשלוק נטייל בטיילת המקסימה ,סביב המים הצלולים, ונופים טבעיים ורגועים, נמשיך לוולטה, עיר הבירה הקטנה בעולם בנויה בתבנית שתי וערב, על שטח של כחצי קמ"ר. נפתח את סיורנו בביקור בגני הקסרקטין – גני ברקה העליונים (ביצורי העיר), מהם נשקף נוף מרהיב של הנמל הגדול וסביבותיו. נערוך תצפית על קתדראלת סט. ג'ון - הכנסייה המרשימה בסגנון הרנסאנס, הקרויה על שמו של יוחנן המטביל אשר הייתה המרכז הדתי של אבירי מלטה. נעבור דרך כיכר הניצחון ונצפה אל ארמון "האחים הגדולים", מושלי האי, שכיום שייך לבית הנבחרים של מלטה,נחזור לאנייה להמשך השייט.

יום 8 // **יום רביעי 19.12 יום שייט**
היום נהנה מהאטרקציות והפינוקים שהספינה מציעה.

יום 9 // **יום חמישי 20.12 ברצלונה (ירידה מהאוניה בשעה 07:00) - מונסרט תל אביב**
לאחר ארוחות הבוקר נפרד מצוות האוניה ונצא לביקור במונטסרט, מנזר ענק המתנשא מעל צוקים תלולים. זהו המרכז הדתי והתרבותי החשוב ביותר בקטלוניה ואחד המנזרים הבנדיקטיים החשובים בעולם. במקום נמצא פסל המדונה השחורה, פטרוניתה של קטלוניה. נחזור לברצלונה ונוכל ליהנות מזמן חופשי במרכז קניות וזאת עד ההעברה לשדה"ת לטיסתנו חזרה לארץ. •



הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | לפרטים והזמנות: 08-9161002



הודו

18-27.12.18 ימים ג'-ה'
25.12.18-03.01.19 ימים ג'-ה'

מחיר גמלאי: 3,660 ש"ח
מחיר נלווה: 5,360 ש"ח
כלכלה: חצי פנסיון,
סך הכל 8 ארוחות בוקר + 8 ארוחות צהריים או ערב
סיום הרשמה: 18.11.18

המחיר כולל:
- טיסות ישירות הלוך ושוב תל אביב-דלהי
- אוטובוס תיירים נוח וממוזג
- לינה בבתי מלון מדרגת תיירות טובה
- מדריך טיולים ישראלי מצוות "אשת טורס"
- טיפים לנהג ולמדריך מקומי
- כניסות לאתרים כפי שמצוין במסלול
- ויזה

המחיר אינו כולל:
- ביטוח נוסעים חובה - מומלץ ביטוח ביטול נסיעה
- הוצאות אישיות
- סבלות
- טיפ למדריך הישראלי
- כל מה שאינו נכלל בסעיף "המחיר כולל"

החברה המבצעת: אשת טורס

- מפגש קבוצה יתקיים בבניין ההסתדרות בת"א, פרטים מדויקים יימסרו בהמשך. ההשתתפות חובה!
- תנאי רישום לטיולים לחו"ל בעמודים: 4-5
- יש להתעדכן בחיסונים הנדרשים ליעד בהתאם להנחיות הרופא המטפל או לשכות הבריאות
- ייתכנו שינויים בשעות הטיסה

תנאי ביטול:
- החל מ-01.10.18 ועד 21 יום לפני מועד היציאה יחול 450 דולר דמי ביטול.
- מ-21 יום עד 14 ימים לפני היציאה מהארץ - 50% דמי ביטול מסך העסקה.
- מ-14 ימים לפני היציאה ועד 7 ימים - 80% דמי ביטול מסך העסקה.
- מ-7 ימים ועד היציאה דמי ביטול מלאים או מרגע הכרטוס (כשבוע לפני היציאה)
- מניין הימים אינו כולל ימי שישי-שבת וערבי חג, אלא ימי עבודה בלבד.
- לאחר כרטוס כרטיסי טיסה דמי ביטול מלאים
- האחוזים המצוינים הם ממחיר הטיול

// מסלול הטיול

יום 1 // **תל אביב - דלהי**
ניפגש בנמל התעופה בן גוריון לטיסה ישירה לדלהי, עיר הבירה של הודו.

יום 2 // **דלהי**
לאחר הנחיתה וסידורים פורמליים בשדה התעופה, נצא ליום טיול בבירת הודו - שילוב נדיר של ישן וחדש. נסייר באתרים עתיקים, ביניהם קוטאב מינאר - מינארט אבן עתיק שמסמל את ניצחון המוסלמים על שליטי האזור. נרכב בריקשות בסמטאות העיר העתיקה, בלב שוק ססגוני של תכשיטים ובדים לכלות וחתונות, נבקר במסגד הגדול של דלהי - הג'אמה מסג'יד ונותיר זמן חופשי לסיורים וקניות באזור.

יום 3 // **דלהי החדשה**
נקדיש את היום לביקור בדלהי החדשה (אך לא רק) - ירוקה, נקייה ונעימה. נראה את שער הודו אשר נבנה לזכר הנופלים במלחמות, נראה את בנייני הממשל הקולוניאליים, את בית הנשיא ואת בתי הנבחרים. נבקר במקדש הסיקי הראשי של דלהי ובראג' גאט- אתר ההנצחה והזיכרון למהטמה גנדי ומקום שריפתו. נבקר גם במקדש הלוטוס המפורסם, השייך לדת הבהאית, מקדש יפהפה הבנוי משיש לבן ומוקף בבריכות וגינות.

יום 4 // **דלהי - ג'איפור**
לאחר ארוחת הבוקר ועזיבת המלון, נצא בנסיעה לכיוון רג'אסטן, ארץ המלכים. נבקר ביפה מבין עריה, ג'איפור מכונה בחיבה "העיר הוורודה" בשל הצבע הוורוד העז של אבני החימר מהם בנויים בתיה של העיר העתיקה. כמו כן, היא נחשבת לאחת מהערים היפות והמעניינות שבהודו. נקדיש את היומיים הקרובים, לביקור בבירת חבל רג'אסטן והאתרים שבסביבותיה: ג'איפור נחשבת לאחת הערים המיוחדות בהודו. היא כרך עירוני מלא בריקשות, פרות, נשים בסארי וגברים בטורבנים.

יום 5 // **ג'איפור: ארמון המלך והמצפה האסטרונומי**
נתחיל את היום בסיור בארמון המלך, שנבנה ע"י המהראג'ה ג'יי סינג השני במחצית הראשונה של המאה ה-18. מאז ועד ימינו המהראג'ה של ג'איפור מתגורר בחלק מארמון זה, וחלק נוסף פתוח לציבור כמוזיאון. בארמון נוכל לראות חפצים, רהיטים, את אולם קבלת הפנים המלכותי, בגדים מלכותיים ועוד. לאחר הסיור בארמון נסייר במצפה האסטרונומי שנקרא "ג'נטר מנטר". המצפה נבנה גם הוא ע"י המהראג'ה ג'יי סינג השני (בונה העיר), והוא המצפה האסטרוני הגדול והשמור ביותר מבין





המצפים האסטרונומים שנבנו. נצפה אל ארמון "הרוחות" מבנה בעל 5 קומות הצופה על הרחוב הראשי. נערוך סיבוב ברחוב הסמוגוני שכולו שוק, החוצה את העיר ונוכל להתרשם מתעשיית אבני החן היקרות המפורסמות בכל העולם ובתעשיית הטקסטיל המיוחדת. בערב נגיע לקבלת פנים אצל משפחה הודית מקומית, שתארח אותנו על פי מיטב המסורת ההודית. לינה בג'איפור.

יום 6 // **ג'איפור: רכיבה על פילים - פושקאר**
את הבוקר נתחיל במצודת אמבר הנמצאת במרחק 15 ק"מ מג'איפור. נעפיל למצודה רכובים על גבי פילים ומשם נצפה על האזור. המבצר משלב מוטיבים ארכיטקטוניים מוסלמיים והינדים. במבצר זה חיו המהראג'ות עד בנייתה של העיר למרגלות המבצר. בתום הביקור, נמשיך בנסיעה לפושקאר (Pushkar) הרוגעת, ששוכנת על גדות האגם הקדוש.

יום 7 // **פושקאר: סיור גמלים**
יום טיול בעירו של האל בראמה – פושקאר, השוכנת ליד האגם הקדוש פושקאר שלפי המיתולוגיה ההינדית נוצר ע"י פרח הלוטוס שנפל מחיקו של האל בראמה וכך נוצר האגם. נסייר בעיר ונראה את המקדש המיועד לאל בראמה. נמשיך לסייר בעיר על גדות האגם נצפה במאמינים ההינדים אשר לאורך כל שעות היום מבצעים טבילות טהרה באגם וטקסים דתיים שונים ואף מציעים לעוברי האורח להשתתף בטקסים. נותיר זמן לסיור וקניות בשווקיה הססגוניים של העיר. לקראת הערב, נצא לסיור גמלים במרחבי החולות של המדבר. לינה בפושקאר.

יום 8 // **פטהפור סיקרי - אגרה**
לאחר ארוחת הבוקר ועזיבת המלון, נעזוב את ג'איפור לכיוון אגרה, בדרכנו נעצור לביקור בעיר הרפאים פטהפור סיקרי (Fatehpur Sikri), שנבנתה על ידי השליט המוגולי אכבר ושימשה כבירת האימפריה המוגולית במשך 14 שנה בלבד. העיר ננטשה בשל מחסור במים ושלל מבניה נשתמרו באופן מפליא עד ימים אלו. פטהפור סיקרי היא דוגמא מובהקת לעיר מבוצרת מוגולית בעלת הגדרות ברורות לעיר פרטית וציבורית. בנוסף, נצפה במסגד הגדול שבעיר בו קבור השייח סלים. בתום הביקור במקום, נמשיך בנסיעתינו לאגרה.

יום 9 // **אגרה, המבצר האדום והטאג' מהאל**
ניפרד מדלהי, וניסע דרומה אל אגרה (Agra). נקדיש את עיקר הביקור בעיר, לאחד מפלאי תבל והאתר התיירותי הידוע ביותר בהודו - הטאג' מאהל. המוזילאום עצום הממדים אשר נבנה על ידי הקיסר שה-ג'האן לזכר אישתו האהובה מומטז מהאל, נחשב עד היום מופת ליצירות ארכיטקטוניות. במשך 22 שנה עמלו על בניית המבנה בעל השיש הלבן אשר צבעו משתנה לאורך שעות היום לפי מיקומו של השמש. השתקפותו של המבנה במימי האגם הוא מראה עוצר נשימה. נמשיך לסיור במבצר אגרה המוקף בחומה אדומה ושימש בעברו כמבצר צבאי ובתקופות מסויימות שימש כעיר בה שכנו ארמונות ומקדשים.

יום 10 // **אגרה - דלהי - תל אביב**
תם טיולנו המופלא בהודו. לאחר ארוחת הבוקר ועזיבת המלון, נצא בנסיעה לכיוון שדה התעופה הבינלאומי של דלהי. במידה והזמן יותיר נוכל לעצור לקניות אחרונות באחד ממרכזי הקניות המובילים של האזור. ●

* תוכנית הטיול מתארת את האתרים בהם נבקר, אך לא את סדר הביקורים או כיוון הנסיעה.
* על הנוסעים בעלי דרכון זר/ תעודת מעבר חלה האחריות לבדוק את תנאי הכניסה במדינת היעד.
* ייתכנו שינויים בתוכנית המוצעת לעיל לאור שיקולי מזג אוויר ולשיקול דעתו של מלווה הקבוצה.





הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | לפרטים והזמנות: 08-9161002



"פנסיה תקציבית היא מתנה מהפייה הטובה"

מנכ"ל הביטוח הלאומי, מאיר שפיגלר, המחזיק באחד התפקידים החשובים והרגישים במדינה כמי שאמון על הגוף המעניק לתושבי מדינת ישראל את זכויותיהם, פעמים רבות, ברגעים הקשים ביותר של חייהם, משתף בתהליכים אותם הוא מוביל בימים אלה // רונן דמארי

בפרק הזמן הקצר שחלף מאז כניסתו של מנכ"ל הביטוח הלאומי, מאיר שפיגלר לתפקיד, הוא פועל ללא לאות על מנת להבטיח שכל מבוטח ובפרט גמלאים יזכו לקבל את מלוא השירות והתנאים להם הם זכאים.

כאשר אני שואל אותו כיצד הוא יכול לסכם את פעילותו עד עתה הוא אומר: "אם אני יכול לנסות ולמקד את זה - שינוי נוסף באופן שבו יסופק השירות על ידי המוסד לביטוח לאומי לכל המבוטחים, ודאי וודאי כלפי האזרחים הוותיקים. הייתי לאחרונה במסגרת כינוס של הסתדרות גמלאי שירות המדינה ופירטתי באוזניהם את משנתי. ציינתי דברים שנעשו על מנת להקל, לפשט ולעודד את הזכאים לעמוד על כך שמה שמגיע להם גם יינתן להם. למנוע את הצורך שלהם לחשוב פעמיים האם לפנות למוסד הביטוח הלאומי ולדרוש במסגרת בקשות ערר את מה שמגיע להם".

- אני מתאר לעצמי שחלקם ודאי חששו מאיבוד הקצבה הקיימת

"היום אנחנו בגדר 'עושים' ולא 'מתכוונים לעשות', יש תקנה שדחף אותה שר הרווחה חיים כץ יחד עם המוסד לדאוג לכך שאנשים יכולים לערער ובמקרה הכי גרוע, מה שהיה להם יותר על כנו. ואכן, לפני כשלושה חודשים, עברה תקנה בכנסת ישראל שאומרת שמי שרוצה לערער על גובה הקצבה שנפסקה לזכותו לנושא סיעוד, לא צריך לחשוב פעמיים כי בכל מקרה לא יפחיתו לו את מה שכבר אושר לו".

- באלו דרכים נוספות אתם דואגים לאזרחים הוותיקים?

"אנחנו מעודדים בצורה מאוד מאוד אגריסיבית באמצעי התקשורת השונים ולצערי הרב אני אומר לך לא מספיק, שאומר לאזרחים הוותיקים מהן מלוא הזכויות המגיעות להם וכיצד עליהם לפעול על מנת לקבל אותן, אם זה בנושא קצבאות, בנושא שיקום, בנושא סיעוד. כמובן אנחנו נעזרים במתנדבים שלנו שמגיעים לבתים של האזרחים הוותיקים, אנחנו דואגים לומר להם מה עוד ניתן לתת להם. למשל מרכזי יום, אנחנו פועלים באופן נמרץ להגדיל את סל השירותים הניתן כעת. אם עד היום היו להם חלופות של לחצן מצוקה, טיטולים ומרכזי יום, אנחנו הולכים להרחיב את זה יחד עם משרד האוצר ולתת עוד מגוון של שירותים אופציונליים".

- באילו שירותים מדובר?

"למשל שירותים קהילתיים, אולי מנת יום חמה שתובא לביתם או לכל מקום שיחפצו בו. יהיה מערך שיוכלו להתקשר אליו ולבחור את המנה מתוך מספר חלופות ועוד. עוד בהכנה שירותים שלא גיבשנו את כולם, אבל נמצאים על שולחננו כרגע. הרעיון

"הפעילות של המתנדבים כמו הפעילות הקהילתית של סניפי המוסד איננה מעוגנת לא בחוק ולא בתקנות, אלא רק ברצון הערכי של עובדי המוסד שהם מלח הארץ, לעשות מעבר לחובה למען האזרחים הוותיקים"

הוא לתת לזכאים מרחב גדול יותר של אפשרויות שייתנו מענה לצרכים שלהם. אנחנו מעבירים את המידע הזה כי המוסד לביטוח לאומי כפי שאני מוביל אותו, מיועד לספק את השירותים ולתת מענה לכל הזכויות של הזכאים לכך, כי מי שבמהלך כל התקופה שקדמה לכך גבה מהזכאים את הפרמיה עבור הביטוח הזה, אמון על אספקת השירותים ומתן מלוא הזכויות".

- עם יד על הלב, קצבאות הזקנה כיום מספיקות לקיום בכבוד?
"עם יד על הלב אגיד לך שזה לא מספיק ולא מכבד. גם בהשוואה למדינות ה-OECD אנחנו נמצאים הרחק מאחור. השר חיים כץ שרוויי בערכים סוציאליים מכף רגל ועד ראש, פועל בנושא הזה בעצה אחת עם מחלקת המחקר של המוסד לביטוח לאומי ואיתי, כדי לבחון כל דרך אפשרית לשנות את המצב לטובה. כדי לאפשר לאזרחים הוותיקים להעביר את יתרת השנים שלהם בצורה מכובדת. היו כל מיני דברים שעמדו על הפרק, לצערנו לא כולם התגבשו לידי מעשה. אנחנו כל הזמן בוחנים מה ניתן לעשות ואיך, כידוע לך מי שקובע זו כנסת ישראל, אנחנו לא מורידים את הנושא הזה מהשולחן, לעת עתה לא השגנו את כל מאוויי נפשנו. יש לנו רצון עז להגדיל את קצבת הזקנה ואנחנו לא נחים על זרי הדפנה".

- בהקשר ישיר לשאלה הקודמת - תוחלת החיים במדינה עולה, יש מחשבה להעלות את גיל הפרישה?
"מי שיקבע את ההחלטות בנושא הזה זה המחוקק, זה לא אומר שהמוסד לביטוח לאומי יעמוד מנגד בצורה פאסיבית. אנחנו עוסקים בנושא הזה, אנחנו נמצאים בדין ודברים גם עם יו"ר ועדת העבודה והרווחה ועם יו"ר ועדת הכספים, משה גפני, שמתכוון לבקשתנו להעלות את הסוגיה הזו לקדמת הבמה לדיונים במסגרת הוועדה שהוא עומד בראשה. נפגשתי איתו לפחות פעמיים בנושא ובכוונתי לדחוף את הנושא, מחלקת המחקר המאוד מאוד איכותית של המוסד עוסקת בנושא הזה חדשות לבקרים. יש דו"חות ונתונים שאנחנו מעבירים לגורמים הרלוונטיים. המחלקה היא שם דבר במדינת ישראל והמון גופים פונים אלינו לקבל מאיתנו נתונים דו"חות והמלצות. אנחנו בוודאי ובוודאי ממליצים בצורה מבוססת לא רק על בסיס רחשי לב, את הצורך להעלות את הקצבאות לאזרחים הוותיקים. מדברים גם על העלאת סכום ההפרשה לביטוח הלאומי, זה גם עומד על הפרק.
במקביל עומדים על הפרק רעיונות, בין היתר העלאת גיל הפרישה, כי אנחנו יודעים שתוחלת החיים עלתה בצורה ניכרת וגיל הפרישה כמעט שלא. למיטב זכרוני הוא הועלה לאחרונה בתחילת שנות האלפיים וגם אז במספר מועט של שנים".

- לאן אתם מכוונים? מה הגיל הרצוי מבחינתכם במציאות של היום?
"גיל 70 הוא המינימום הנדרש כדי לתת מענה לתוחלת החיים ההולכת ועולה של המבוטחים. אנחנו רוצים להשוות את גיל הפרישה גם לנשים. אין לנו ספק בדבר אחד - אי אפשר לעמוד מנגד באפס מעשה ולהסתכל על תהליכים שהם מאקרו כלכליים, מבלי לבוא ולומר מה עלינו לעשות כדי להתמודד עם ההשלכות שלהם.

תוחלת החיים עולה בקצב של 24 אחוז, אתה יודע מה זה אומר? כנגד כל ארבע שנים, אתה חי בממוצע עוד שנה".

- כלומר המגמה היא שגם נשים תפרושנה בגיל 70?
"מחלקת המחקר של הביטוח הלאומי ערכה דו"ח נרחב בנושא, השיג ושיח של המערכת, אנחנו הולכים על גיל 70 לכולם. נשים חיות בממוצע כשלוש שנים יותר מגברים, אבל יש גם דברים אחרים כי הנשים יולדות והמבנה הביולוגי שלהן שונה, מודל קנדי שלמעשה גיל הפרישה יוצמד לתוחלת החיים, כך שככל שתוחלת החיים תעלה גיל הפרישה יעלה בהתאם. אי אפשר להתעלם מזה, הרי בסופו של דבר חברות ביטוח רואות שהן נמצאות בפני שינוי שעשוי להשפיע על האיתנות הפיננסית שלהן מקבלות החלטות, אין מה לעשות".

- מהי עמדתך בכל הקשור לפעילות ההתנדבותית של מתנדבי הביטוח הלאומי?
"הפעילות של המתנדבים כמו הפעילות הקהילתית של סניפי המוסד איננה מעוגנת לא בחוק ולא בתקנות, אלא רק ברצון הערכי של עובדי המוסד שהם מלח הארץ, לעשות מעבר לחובה למען האזרחים הוותיקים. נמשיך לפעול ברוח הזו, לעבות את מספר המתנדבים במגבלות האפשרויות, לתת להם תמריצים בזעיר אנפין, לתת להם הרגשה להכרת תודה וההערכה האדירה שלנו ממה שהם עושים. אנחנו זכינו שרוצים לפעול יחד איתנו לטובת קהילת האזרחים הוותיקים. הם עושים עבודה נהדרת שאין לה אח ורע. יש לנו כרגע כ-5,000 מתנדבים ואנחנו פועלים להגדיל את המספר הזה באמצעות שירות לאומי וסקטורים נוספים ולהעניק להם גם היבטים חינוכיים תרבותיים לפעילות שהם שותפים בה".



"גיל 70 הוא המינימום הנדרש כדי לתת מענה לתוחלת החיים ההולכת ועולה של המבוטחים. אנחנו רוצים להשוות את גיל הפרישה גם לנשים"

- איך למשל?
"אנחנו רוצים שילדי העובדים שזכאים להיות חלק מהפעילות של המוסד בחופש הגדול, אנחנו רוצים לעודד אותם להיות חלק ממה שעושים המתנדבים. שהשכר שהם אמורים לקבל מתוקף הסכמים קיבוציים ינותב לטובת הפעילות המקבילה שנערכת על ידי המתנדבים, כי זה יקנה להם ערכים תרבותיים מצפוניים ויעשה להם רק טוב, זה עלה לדיון לאחרונה בישיבת הנהלה שלנו ואנחנו הולכים בדיוק בכיוון הזה".

- עד כמה גדול הפער בין גמלאי בפנסיה תקציבית לעומת גמלאים אחרים?
"אין חולק על כך שפנסיה תקציבית היא מתנה מהפייה הטובה. זו פנסיה שהיא מאוד מאוד יציבה, היא איכותית מבחינת התנאים שלה, בגלל זה כולם היו רוצים להיות ספונים תחת קורת גגה. אין ספק שזו פנסיה מצוינת, גמלאי עם פנסיה תקציבית מצבו לאין ערוך טוב יותר ממצבו של גמלאי שעבד באותם תנאים בפנסיה צוברת. זה עולם אחר לטובה".

- לסיום, איזה מסר תרצה להעביר לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית?
"המוסד לביטוח לאומי קיים עבור המבוטחים, עבור האזרחים הוותיקים ולא להיפך, ומה שהם מקבלים זה בזכות מלאה בדין ואף אחד לא עושה להם טובה. אנחנו פונים אליהם באמצעותך לפנות אלינו כדבר שגרתי לקבלת מלוא הזכויות והסיוע שאנחנו יכולים להעניק להם". ●



"הגמלאים הם נכס"

נראה כי מאז ומעולם הקו המנחה את יו"ר הסתדרות הגמלאים, שמוליק מזרחי, הינו עשייה למען האחר ודאגה לרווחת הכלל. עם כניסתו לתפקיד, הופתע לגלות את הצורך של הגמלאים להתאחד על מנת לשפר את איכות חייהם ונרתם למשימה במלוא הכוח // רונן דמארי

יו"ר הסתדרות הגמלאים הארצית, שמוליק מזרחי, מכהן בתפקיד כבר שלוש שנים, כאשר במקביל הוא מכהן כחבר הנהגת ההסתדרות וכממלא מקומו של יו"ר סיעת העבודה בהסתדרות, פיני קבלו.

לתפקידו המשמעותי אליו נתייחס בהרחבה בהמשך, יש משמעות סמלית שכן מזרחי, אב לארבעה ילדים וסב לחמישה נכדים, הוא גמלאי של ההסתדרות בעצמו, לאחר 45 שנות עבודה בארגון. מזרחי נולד בעיר העתיקה בירושלים ובגיל שבע עבר לתל אביב, בה הוא מתגורר עד היום.

כאשר אני מבקש ממנו לשוב איתי לתחילת דרכו התעסוקתית הוא מחייך ומספר: "התחלתי כמדריך בתנועת הנוער העובד והלומד ולאחר מכן התפתחתי לתפקיד של רכז איגוד מקצועי, הקמתי את מסגרת מועדוני הצעירים בהסתדרות, הוצאתי 18 גרעיני נחל לקיבוצים וריכזתי את הפעילות שלהם, משם המשכתי לעסוק גם בעבודה קהילתית, בעבודת השכונות בתל אביב ובהקמת המכללות בתל אביב עד לפרישתי. בנוסף, שימשתי כעשרים שנה חבר מועצת עיריית תל אביב האמון על תחום השכונות והקהילה ומזכיר מפלגת העבודה בתל אביב".

- יש אירוע מיוחד שאתה זוכר במהלך שנות עבודתך בהסתדרות?

"הייתי מאוד מעורה בשכונות בתל אביב עוד בהיותי ראש האגף לתרבות חינוך וקהילה בהסתדרות. במסגרת הפעילות פעלנו בוועדי שכונות, הקמנו מועדונים וספריות, ההסתדרות הייתה מאוד משמעותית במערכת השכונתית התל אביבית והפעילות הזו הכשירה אותי לקשרים עם השכונות. לכן בהמשך כשנבחרתי למועצת העיר, הנושא העיקרי שעסקתי בו היה מפגשי השכונות והרובעים. אני הקמתי את הרובעים בעיר ויצרתי מערכת משתפת. אני מאמין מאוד גדול בשיתוף תושבים במה שנעשה בסביבה הקרובה להם. ראוי לציין שהעיר היחידה בארץ שאימצה ואישרה תקנון לבחירת ועדי שכונות היא תל אביב, במהלך שנעשה ביוזמתי. המטרה הייתה שאם מדברים על שיתוף תושבים, יהיו כאלו שנבחרו על ידי התושבים ולא נציגים מטעם שלא קיבלו מנדט מאף אחד. עד היום התהליך נעשה במתכונת הזו".

- מה הוביל אותך לפעילות הציבורית ההתנדבותית במועצת העיר תל אביב?

"זה קרה בשלבים, הכל קרה בצורה מדודה ובטוחה. המעורבות שלי הייתה בצד הפוליטי ובמסגרת העבודה שלי שילבתי את הדברים שסייעו לי להכיר את הציבור. הכניסה שלי למועצת העיר באה על ידי תושבים, שחשבו שאני יכול לתרום ולסייע במקומות ההשפעה היותר גדולים".

- לא חששת להיכנס לביצה הפוליטית?

"האינטרסים תמיד היו פוליטיים, אישיים. אנחנו רואים את זה ברמה העירונית וברמה הפוליטית המרכזית בממשלה. אני לא מופתע מזה, אבל אני חושב שיכולה להיות גם פוליטיקה נקייה, אפשר להיות ענייני ולא לתקוע מקלות ולא להשמיץ ולהוביל מהלכים מלוכלכים. המטרה שלך היא למעשה להשפיע על התחומים שאתה מאמין בהם, על האידיאולוגיה שאתה מאמין בה. אני סבור שאם אתה רוצה לעסוק בצמצום פערים, הפעילות המרכזית היא או דרך הכנסת או ההסתדרות והיום ההסתדרות משפיעה אולי יותר, כי יש בה מגוון רחב של אנשים פוליטיים שמסייעים ומקלים עלינו את דרך העבודה שלנו".

-חשבת שתכהן במועצת העיר במשך עשרים שנה?
"זה התגלגל ורציתי להמשיך כי הרגשתי שאני מצליח להשפיע שם על מה שקורה. בסך הכל צריך להבין שהפוליטיקה המקומית מאוד משפיעה על מה שקורה בעיר. אתה מרוצה מאוד מכך שאתה נמצא בנקודות השפעה ויכול לקדם דברים".

החיים לאחר הפרישה

-כיצד הגעת לתפקיד יו"ר הסתדרות הגמלאים?
"במקביל לפרישתי, עם פטירתו של גדעון בן ישראל ז"ל, שהיה קודמי בתפקיד והלך בשיבה טובה לעולמו, הייתה תקופה של חצי שנה עד שהתקיימו בחירות ליו"ר הסתדרות הגמלאים, הייתי מועמד יחיד ונבחרתי. כפי שציינתי, בדיוק באותה התקופה פרשתי מהעבודה וכך יצא שעם סיום עבודתי בהסתדרות, נכנסתי לתפקידי כיו"ר הסתדרות הגמלאים. למעשה לא היה לי רגע קט של חופשה או הפסקה".

- אתה יכול לצייר לי קווים מנחים לפעילותך למען ציבור הגמלאים?
"זה נושא מאוד מעניין, מאוד מרתק. כשקיבלתי את התפקיד לא תיארתי לעצמי עד כמה הוא עשיר בנושאים, באתגרים, בצורך של הגמלאים להתארגן. צריך להבין שברגע שאדם פורש ממקום העבודה שלו, אין מסגרת שמלווה אותו במאבקים שלו כדי לשמור על הזכויות שלו ולהרחיב אותן. הגוף היחיד שיכול לעשות זאת, היא ההסתדרות בסיוע השדולה בכנסת ושם אתה מעלה את הבעיות האמיתיות של הגמלאים. בעקבות הפעילות שלנו מקיימים דיונים בשדולה לקביעת תוכנית אב, מה המדינה צריכה לעשות על מנת להיערך לגידול מאוד משמעותי של אוכלוסייה ותיקה בארץ. תוחלת החיים הולכת וגדלה משנה לשנה והמדינה צריכה להיות ערוכה בכל ההיבטים ולתת מענה".

- למה כוונתך?
"תראה, אנחנו פועלים למשל גם למען אמנים ותיקים שנשכחו. אנחנו מעלים את הנושא כדי המדינה תאפשר להם לבוא לידי ביטוי אמנותי ולחיות בכבוד. יש אמנים שלא צברו כספים לפנסיה והיום אין כמעט הופעות, לא מזמינים אותם. קראתי לראשי ערים ולשרת התרבות, מירי רגב שבאירועים שמתקיימים במדינה ישלבו גם את האמנים הוותיקים שלנו".

- לדעתך, גמלאי בישראל של שנת 2018 יכול להזדקן בכבוד?
"היום יש 900,000 גמלאים במדינת ישראל, לכ 250,000- מהם יש בעיות בריאות וקושי להתקיים בגלל שהם לא צברו מספיק כספים לפנסיה. אל תשכח שיש לא מעט עקרות בית שהיו עסוקות בגידול הילדים ובטיפול במשפחה ולא עבדו כלל או שעבדו במשרה חלקית ללא זכויות וללא פנסיה. היום חוקקו את חוק הפנסיה וזה מבטיח שבעתיד הרחוק כשאנשים יפרשו לפנסיה תהיה להם מערכת כספית שתומכת בהם ומסייעת להם. מי שלא עבד במקום עבודה מסודר, חי היום מביטוח לאומי והשלמת הכנסה, שזה סכום נמוך שהוא צריך להתקיים ממנו. בעבר, המדינה לא דאגה לזה ולא חייבה את התושבים לחסוך כדי שתהיה להם מסגרת תקציבית שהם יכולים להתקיים ממנה".

- ומה קורה עם גמלאים שפרשו ממקומות עבודה מסודרים?
"כשהגמלאים פורשים ממקומות העבודה, בלא מעט מקרים הפנסיות שלהם נשחקות בגלל ההצמדה למדד כאשר למרות זאת, ההוצאות שלהם הולכות וגדלות. כך למשל גמלאי שרוצה לטוס לחו"ל, צריך לשלם הרבה יותר מאדם צעיר. אדם בן 75 ישלם 1,500 שקל לחודש ביטוח סיעודי, הוא צורך תרופות, לעיתים הוא צריך מזון מיוחד בגלל מגבלות רפואיות ואלו עלויות שמישהו צריך לכסות אותן. קצבת הביטוח הלאומי והפנסיה נשחקות".

- כיצד אתם פועלים בנושא?
"אנחנו נאבקים כדי להצמיד את קצבאות הזקנה לשכר הממוצע במשק, כשהמדד היום לא עולה אלא יורד. לכן זהו לעג לרש, לגמלאים, שבגלל המדד הנמוך קיבלו תוספת של ששה שקלים לפנסיה שלהם. וזה מבזה את הנותן ואת המקבל. לכן אנחנו דורשים לעשות שינוי בעניין. אני מאוד מקווה שנצליח ושיו"ר ההסתדרות אבי ניסנקורן יצליח לשכנע את שר האוצר משה כחלון, לתמוך במהלך הזה.
זה המקום לציין שניסנקורן הוביל לכך שהמדינה תכיר באזרחים הזכאים לביטוח סיעודי לאומי, שנותן מענה ל-80 אחוזים מהאוכלוסייה, יתר האנשים יוכלו לקבל השתתפות של המדינה".

- מה אתה יכול לספר על פעילותה של עמותת גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית?
"אני חושב שזה אחד הדברים היפים והטובים שקרו, הרי בזמנו המדינה ניתקה את גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית משכר העובדים. ההצמדה הזו הייתה הכבדה גדולה מאוד ואז נחתם הסכם שבו הגמלאים קיבלו תוספת נדיבה מאוד לגמלאות והוקמה עמותת גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית, שהיו"ר שלה הוא אריאל יעקובי והמנכ"ל שלה הוא עו"ד אהוד סרפיאן שעושים עבודה מאוד יפה. זה הישג יפה מאוד שנותן לגמלאים התקציביים מגוון מאוד גדול של פעילויות, טיולים בארץ ובחו"ל, הטבות כאלו ואחרות, מכללות גמלאים וסיוע בציוד רפואי. אני מאוד שמח ששר האוצר נעתר לדרישה שלנו לתת את ההטבה הזו גם לאלמנות ולאלמנים של גמלאי המדינה. אגב, כעת אנחנו באים בדרישה שגם הגמלאים הפורשים מפנסיות צוברות שלא זכו למהלך הזה, יוכלו ליהנות מההטבות ומהפעילויות".

- מהן המשימות העתידיות שהצבת לעצמך?
"לעשות את הכל כדי שהגמלאים יוכלו לחיות ברווחה, אם נצליח שמדינת ישראל תכיר בגמלאים כנכס ולא כנטל זה יהיה מצוין. אלו אנשים שעשו ותרמו ויכולים עדיין לתרום, אם נשמור על מעמדם ושכרם, אני אהיה מסופק מאוד וארגיש שאנחנו עושים את תפקידנו בצורה טובה. בנוסף, אני מקווה שנגיע למספרים גדולים יותר של חברים בהסתדרות. ניתן להצטרף תמורת סכום של 12 שקלים לחודש. אני קורא לכולם להצטרף ולתת עוד כוח להסתדרות וליו"ר שלה להוביל מאבקים למען הגמלאים שלנו". •



כיצד אנרגיית הבריאה תוכל לעזור לכם לחזק את מערכת החיסון?

// חנן עתיר, מטפל ומרצה בכיר

אנרגיית הרייקי עתיקת יומין כמעט כאדם עצמו,אנרגיה זו הייתה קיימת משכבר הימים ונעשה בה שימוש בלי שזוהתה בשמה.
ע"פ אחת הדעות הובאה אנרגיה זו ע"י "ישויות נעלות" לפני כמיליון שנה לערך, "ישות נעלה" זו נישאה בקרבם של האנשים וכך נגלה להם סוד הרייקי.
פשטות הריפוי של הרייקי נובעת מעצם פעילותה; "רייי" - מודעות האל האוניברסאלית "קי" –כוח החיים.
היא התגלתה מחדש על ידי דר אוסואי רופא יפני במאה ה-19 אשר פיתח אותה לרמת ריפוי מוכחת בבתי החולים ביפן.
אפשר פשוט לומר, שרייקי הינה אנרגיית היקום אשר בעזרת פשטותה ועקרונותיה הנלמדים בקלות היא אנרגיית ריפוי בלתי מותנת ואין בה מן המיסטיקה.
הרייקי קל מאד לביצוע ומרפא גופנית,רגשית,נפשית ורוחנית ומציע פתרונות לרוב המחלות הידועות.

ובכן, כיצד מרפא הרייקי?
האנרגיה מורכבת משני קוטבי אנרגיית ריפוי: נקביות וזכריות המתקשרות זה לזו ובצירופים המתאימים, כאשר המטפלים עובדים, ובעת ובעונה אחת מתעל הרייקי את האנרגיה הזכרית והנקבית אשר בתוכו, מכל אחד מהמשתתפים לטובת הריפוי עצמו ולרווחת המטפל והמטופלים גם יחד.

יש לציין שאנרגיית הרייקי אינה דומה לשיטת ההילינג בה משתמש המטפל באנרגייה שלו, ברייקי אוסף המטפל אנרגייה טיבעית חיצונית הקיימת בעולם לטובתו ולטובת המטופל.
מצב של חוסר מנוחה הינה מחלה. מחלה העלולה לנבוע מסיבות פנימיות,חיצוניות או שילוב של שתי הסיבות גם יחד. מחלה מקורה בשיבוש האיזון האנרגטי של "האאורה" - האאורה היא ישות של אנרגיות המצויות סביבנו ולמעשה הינה "כפיל" אנרגטי מדויק של כל איבר ואיבר בגופנו - היא בעל שבעה רבדים צבעוניים שונים המכילים את מצב הרוח שלנו, בעיותינו וכל חוויות חיינו.
ה"אאורה" מופקדת על התפקוד של כל המערכות בגוף כגון: הנשימה, העיכול, העצבים, השתן, הרבייה ועוד.

אכן הרייקי מטפל ע"י זרימה דרך האזורים הפגועים של שדות האנרגיה והטענתם באנרגיה חיובית, תוך העלאת רמת הרטט האנרגטי בגוף הגשמי וסביבו ובמקומות שצמודים בהם הרגשות והמחשבות השליליות

פגיעה והחלשות ה"אאורה" שלנו הם מסיבות שונות: זיהומים חיצוניים (מזון ומים), מחשבות שליליות, מתחים ותסכולים, כל אלה ועוד, גורמים למחלות השונות. הרייקי בהיותו טבעי, אוהב ורב כוח פועל בכל הרמות בגופינו: גופנית, נפשית, רגשית ורוחנית, מנטרל ומאזן בעת ובעונה אחת.
כוח חיים זה הזורם דרך כפות ידיו ואף ממבטו של המטפל דרך דמיונו המודרך מזין את האיברים ואת התאים ותומך בתפקודיהם החיוניים.
אכן הרייקי מטפל ע"י זרימה דרך האזורים הפגועים של שדות האנרגיה והטענתם באנרגיה חיובית, תוך העלאת רמת הרטט האנרגטי בגוף הגשמי וסביבו ובמקומות שצמודים בהם הרגשות והמחשבות השליליות.
הטיפול גורם לאנרגיה השלילית להינתק ולהשתחרר ובכך מטהר ומרפא את הגוף והנפש ומאפשר לכוח החיים לזרום באופן בריא וטבעי.
המטפל הינו צינור להעברת האנרגיה הקוסמית ואינו משתמש או מדלל את האנרגיה העצמית שלו.
סיים עם משפטו המפורסם של מהטמה גנדי: "הייה אתה השינוי אשר אתה רוצה לראות בעולמך יותר מכל" אוסיף ואומר שהנפש היא המקום הטוב ביותר להתחיל ממנו מהפנים אל החוץ. •



צילום: Katrin Werner

איך תוכלו לטפל בעצמכם תכלס!

טיפול עצמי מקוצר:
1. הניחו כפות ידיים על אזור הקודקוד (צאקרת הכתר) למשך כ-3 עד 7 דקות.
נשמו בטיבעיות עצמו עיניים ומנעו הפרעות מיותרות.
אפשרו למחשבות טובות להציף אתכם.

2. הניחו כפות ידיים על העיניים. (צאקרת העין ה-3).
הוראות זהות לסעיף 1 למעלה.

3. הניחו כף שמאל מעל לטבור בבטן ויד ימין מעל יד שמאל צמודה אליה. (צאקרת השמש)
הוראות זהות לסעיף 1 למעלה.

* תנו לעצמכם מתנה זו ותרגלו פעמיים ביום.
* רצוי בבוקר וחצי שעה לפני השינה.
* השארו עוד כ-2 דקות במנוחה לאחר התרגול ושתו במתינות כוס מים פושרים.
* התירגול טוב שיעשה על כסא נוח ולא על ספה ורצוי לא בשכיבה.



"אני ירושלמי אסלי"



יו"ר הסתדרות הגמלאים במרחב ירושלים, **רוני כהן**, נשוי לחוה ואב לילד, פועל רבות למען ציבור הגמלאים בהתנדבות מלאה, פעילות ממנה הוא נהנה בכל מאודו. תפקיד נוסף בו מחזיק כהן הוא סגן יו"ר הסתדרות הגמלאים הארצי// רונן דמארי

מעל הכל, יו"ר הסתדרות הגמלאים במרחב ירושלים רוני כהן, הוא ירושלמי. העיר בה הוא נולד ואותה לא עזב מעולם הפכה לחלק בלתי נפרד ממנו וכבר בתחילת הריאיון הוא מדגיש בחיוך: "גדלתי בעיר וצמחתי בה, אני מה שאנחנו מכנים ירושלמי אסלי. גדלתי בבית שקיבלנו חינוך בעיקר מאמא שלי, לתת למען הציבור, למען הזולת, זה היה החינוך הבסיסי שלנו בבית ומפה בעצם המשיכה כל הפעילות הציבורית שלי".

לאחר שנים ארוכות של עבודה בחברת "בזק" החליט רוני לצאת לגמלאות, אך המנוחה הייתה ממנו והלאה: "אחרי שירותי בצה"ל התחלתי לעבוד כטכנאי שירות בחברת בזק" הוא משחזר "עם השנים התקדמתי בסולם התפקידים. עשיתי שלושה תפקידי רוחב בכירים - הראשון היה מנהל שירות לקוחות בירושלים, לאחר מכן מנהל אגף הלוגיסטיקה של ירושלים והדרום, מנהל אגף תשתיות וממלא מקום יו"ר חטיבת דרום. הייתי ממונה על מאות עובדים בתפקיד האחרון שלי. במסגרת הפעילות הציבורית שלי הייתי איש ועד עובדים כשהייתי טכנאי וזה מתחבר לבית שממנו באתי, כי ההורים שלי תמיד נתנו למען הזולת. בנוסף הייתי גם חבר בית הדין למשמעת בנציבות שירות המדינה. בסך הכל עבדתי 40 שנה בבזק ופרשתי בפרישה מוקדמת בשל שינויים ארגוניים".

- איך הגעת לפעילות ההתנדבותית בהסתדרות לאחר הפרישה?

"לאחר הפרישה שלי התקבלתי בהמלצתו של יו"ר ההסתדרות הכללית בזמנו, עופר עיני, להתמנות לגזבר ההסתדרות בירושלים, תפקיד אותו מילאתי בהתנדבות.

שימשתי בתפקיד הזה כשנה וחצי ולאחר מכן, נבחרתי ליו"ר הסתדרות הגמלאים במרחב ירושלים וסגן יו"ר הסתדרות הגמלאים הארצית, גדעון בן ישראל ז"ל. מזה כשלוש שנים אני משמש כממלא מקום יו"ר הסתדרות הגמלאים בישראל שמוליק מזרחי, העושה רבות למען הגמלאים בישראל. בנוסף לכך, אני נציג הסתדרות הגמלאים בכנסת, משתתף בוועדותיה ויו"ר ועדת הכספים של הסתדרות הגמלאים".

- לדעתך קיימים הבדלים משמעותיים בשוק התעסוקה בין התקופה בה נקלטת לעבודה לבין התקופה הנוכחית?

"בזמנו היה הרבה יותר קל להתפרנס בכבוד ללא כל ספק כי מדיניות ההפרטות במדינת ישראל היא רעה חולה. אין היום את המושג קביעות, אתה עובד כל הזמן עם חרב על הצוואר. אני תמיד גם כאיש ועד עובדים, התנגדתי להפרטת החברה שזרקה אנשים צעירים הביתה. החברה יכלה להתייעל כשהייתה תחת משרד התקשורת מבלי מה שקרה לנו עם ההפרטה. היום אני יודע שאנשים פורשים לפנסיה בגיל 40 כדי שיוכלו לקבל

2,000 או 3,000 שקלים לכל החיים. לדעתי ההפרטה היא רעה חולה בחברה הישראלית. עכשיו עושים הפרטה בחברת חשמל ועובדים הולכים הביתה, צריך להתייעל אבל החוסן הכלכלי מוטל בספק".

- כיצד אתה יכול לסכם את התקופה המשמעותית בה עבדת בבזק?

"חברת בזק בנתה לי את החיים שלי, התפקיד האחרון שעשיתי היה מאוד תובעני כי הייתי אחראי על התשתיות של האזור שמירושלים עד הדרום - שני שליש משטח מדינת ישראל היו לי עובדים באילת, באשקלון, באשדוד, עבודה מאוד תובענית ונהניתי מכל רגע. אהבתי את העובדים ואני יודע שהעובדים אהבו אותי, קיבלתי הרבה פרסי הצטיינות, אבל פרס ההצטיינות האחרון שקיבלתי היה האגף שלי שהיה אגף התשתיות, שקיבל בשנת 2005 אגף מצטיין ארצי. אחד הפרמטרים החשובים היו הנתונים הכלכליים, ברגע שעמדת בתוכניות העבודה זכית להערכה".

- יש פרויקט מיוחד שזכור לך?

"עשינו פרויקטים מאוד גדולים, אחד מהם בירושלים, העברנו את התשתיות התת קרקעיות ברכבת הקלה מהר הרצל עד פסגת זאב, היינו צריכים לעבוד עם המינהלת. הלכנו להשתלמות לצרפת ולגרמניה כדי ללמוד איך מתחזקים את התשתיות. פרשתי עם תחושת סיפוק מלאה ביותר ואני רק יכול להודות לחברה שבזכותה הקמתי משפחה, בית וקריירה מפוארת, שעשיתי אותה מכל הלב ועד היום יש לי קשר עם העובדים".

- מה אתה יכול לספר על החיים שאחרי הפרישה

"במסגרת העבודה אני יכול לומר לך שהטלפון שלי היה פתוח 24 שעות ביממה כי בעבודה שלנו שירתנו את כל המדינה. הואיל ועבדתי מאוד קשה נהניתי מהפרישה, הייתי בהלם מהחופש. הרגשתי חופש והרבה רוגע, התחלתי לטייל במקורות, מקומות שלא הייתי הרבה שנים, כי העבודה הרבה פעמים באה על חשבון הבית, ידעתי שאני לא בן אדם שיכול לשבת בבית וחזרתי להסתדרות והייתי פעיל שם אחרי הפרישה. לאחר מכן התמניתי לסגנו של יו"ר ההסתדרות בירושלים ועבודת הגזבר מילאה לי את הזמן כבר חצי שנה אחרי שפרשתי".

-איך למעשה הגעת לתפקיד יו"ר הסתדרות הגמלאים במרחב?

"גדעון בן ישראל ז"ל לא הכיר אותי, הוא חיפש מישהו ירושלמי ושאל הרבה אנשים שהמליצו עליי. הוא קרא לי לשיחה בתל אביב וסיפרתי לו מה עשיתי בחיים. בעקבות הפגישה הוא רצה שאהיה יו"ר הסתדרות הגמלאים בירושלים ולאחר מכן הוא מינה אותי לסגנו. בשנת 2010 נבחרתי בבחירות וכששמוליק מזרחי נכנס לתפקיד הוועידה אישרה אותי. בכל בוקר אני נמצא בשעה שבע בבוקר במשרד, יו"ר המרחב דניאל בונפיל, נותן לי את כל כלי העבודה שאני צריך. אני מקבל ממנו הרבה סיוע ואת כל מה שאני רוצה בגיבוי שמוליק מזרחי".

- מה כוללת הפעילות של יו"ר הסתדרות הגמלאים?

"אני אחראי על כל ארגוני הגמלאים במרחב. יש לי מועצה שמונה 101 חברים, שבתוכה מגולמים כל הארגונים ויש לי מזכירות של 31 חברים, כולם ראשי ארגונים, עיריית ירושלים האוניברסיטה העברית, בזק וכו'. במזכירות מצומצמת עושים סיעור מוחות. אנחנו דואגים לתרבות הפנאי. אנחנו הגוף החוקי במדינת ישראל שאחראי לשמור על זכויות הגמלאים, יש עמותות ומועדונים, אבל הם לא הגוף החוקי. אנחנו הזרוע של יו"ר ההסתדרות אבי ניסנקורן שעושה הרבה למען הגמלאים בישראל. הוא עושה עבודת קודש, הוא תומך בנו בצורה יפה מאוד".

"בזמנו היה הרבה יותר קל להתפרנס בכבוד ללא כל ספק כי מדיניות ההפרטות במדינת ישראל היא רעה חולה. אין היום את המושג קביעות, אתה עובד כל הזמן עם חרב על הצוואר"

- מה בנוגע לפעילות הפנאי?

"יש לנו מכללה שאנחנו מעבירים שם הרצאות, בתוך הבניין אנחנו מאכלסים כמה ארגוני גמלאים גדולים, יש לנו חברים שיושבים במשרדים, יש קומה שלמה של חדרי הרצאות ששייכים לגמלאים, יש לנו חוג ציור ופעם בשנה עושים תערוכה של היצירות, לכל ארגון יש את ההרצאות שלו. יש לנו גם טיולים - פעם בשנה אנחנו עושים אירוע מרכזי בטבריה שנמשך ארבעה ימים עם ראש העיר טבריה, היום המדיניות של יו"ר ההסתדרות אבי ניסנקורן והזרוע הביצועית שלו מנהל אגף המרחבים, אבי יחזקאל, מעניקים לנו הרבה כלים ותקציבים להגביר את פעילות הפנאי. הם ראויים לכל שבח".

-עד כמה חשובה, לדעתך, פעילותה של עמותת גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית?

"אחד הדגלים שאנחנו עושים מעבר לשמירה על זכויות הגמלאים, זה תרבות הפנאי. למגר את הבדידות. אנחנו יודעים שמחקרים אומרים שהבדידות הורגת, לכן אנחנו רואים בכך דגל מאוד מרכזי. אנחנו ממש מקנאים בגמלאים של הפנסיה התקציבית כי יש להם דבר פנטסטי ואני מברך על כל פעולה שהם עושים, טיולים ופעילויות פנאי לרווחת הגמלאים. בתוך המזכירות שלי יש גם גמלאי מדינה, אני משתף פעולה עם יו"ר הסתדרות גמלאי המדינה בירושלים, חנה דאו, שעושה עבודת קודש, כך שלעיתים אני יכול לעשות פעולות תרבות והיא מביאה את הגמלאים שלה. הפעילות של העמותה מבורכת ביותר ואנחנו אפילו מקנאים בה. כל הכבוד למנכ"ל אהוד סרפיאן וליו"ר העמותה אריאל יעקובי שעושים עבודה יפה מאוד. יש לי שיתוף פעולה אדיר עם אהוד ועם גמלאי המדינה".

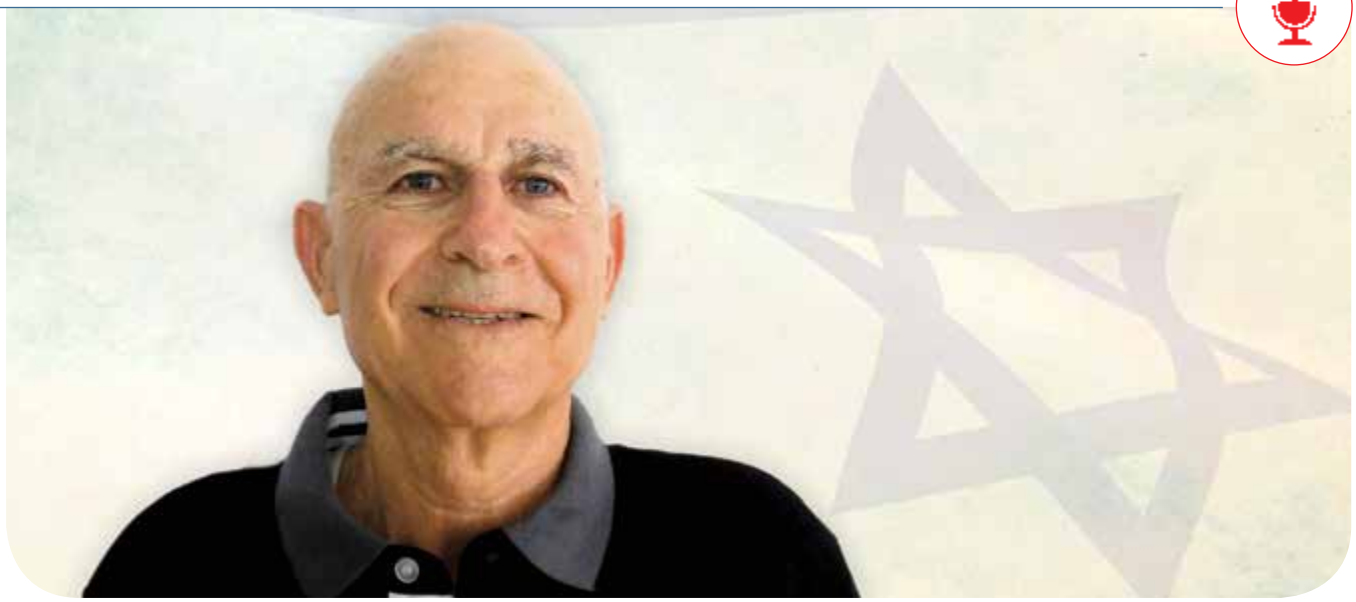
- המשפחה לא אומרת לך, 'בשביל מה אתה צריך את זה?'

"המשפחה תומכת בי ומעודדת אותי כי לשבת בבית זה לא אני, הפעילות שאני עושה היא סם חיים. זה נהדר ואני עושה את זה באהבה. חשוב לציין שכולנו עובדים בהתנדבות אני לא מתפרנס מההסתדרות וטוב שכך".

- מהן התוכניות שלך להמשך הדרך?

"שאלוהים ייתן לי בריאות טובה ולהמשיך לעשות למען הציבור בירושלים.

הצבתי לי יעדים לפני תשע שנים ואני אומר לך - כשאני מסתכל לאחור, אני באמת מיישם אותם. אני אוהב את העשייה הזו. הנתינה באה מהבית, ואת זה אני עושה זה באהבה שלמה". ●



"עובד מדינה נמצא תמיד בשליחות"

אם תשאלו את רפאל מצליח כיצד הוא מתמצת את שנות עבודתו במשרד התיירות, הוא ודאי יאמר לכם כי הוא שמח על כך שנפלה בחלקו הזכות להתפרנס על ידי ייצוג ישראל בעולם // רונן דמארי

במשך עשרות שנים הספיק רפאל מצליח לשרת במספר מדינות, כאשר בכל שלב של הקריירה שלו הוא פעל ככל יכולתו לשיפור תדמיתה של ישראל בעולם ולהגברת זרם התיירים אליה. מצליח (70) גרוש, אב לשלושה ילדים וסבא לשני נכדים מתגורר בשכונת אפקה בתל אביב. הוא דובר אנגלית, צרפתית ואיטלקית, כאשר שליטתו בשפות הזרות לצד ההשכלה האקדמאית שרכש עם שחרורו מהשירות בצה"ל, תרמו לו רבות בהמשך להגשמת המטרה שהציב לעצמו: "כבר מגיל צעיר רציתי להגיע לתפקידים בחו"ל ואני יכול לומר שהצלחתי בכך. אחרי השירות הצבאי ואחרי שסיימתי תואר ראשון יצאתי לתפקיד הראשון שלי כנציג ישראל במרכזים היהודים בקנדה. שם עשיתי תואר שני ומזה הדברים התגלגלו".

- איך למעשה התחלת לעבוד במשרד התיירות?

"חזרתי מתפקיד שבו עסקתי במנהיגות יהודית באירופה בתקופת מלחמת לבנון הראשונה. בשנים 79' עד 84' הייתי שם והופעתי הרבה בקהילות היהודיות, גייסתי אותן לעזור לישראל



בהסברה ולבנות קאדרים של מנהיגים צעירים, מאחר שזה היה בזמן מלחמת לבנון והייתה לנו בעיה גם עם העולם הנוצרי בגלל טבח סברה ושתילה. היו הרבה כנסים באירופה שהשתתפתי בהם וליויתי שרים שהגיעו להשתתף. באחד הכנסים פגשתי את יצחק מודעי שהיה אז שר האנרגיה וכשחזרתי לארץ הוא כבר היה שר אוצר. הוא אמר לי שממשלת בגין הולכת להשקיע המון בפיתוח הנגב והתיירות ושהולכים למכור קרקעות ולהביא רשתות בינלאומיות, ושבגלל הקשרים שלי בחו"ל אני יכול לתרום לתפקיד. במקור אני מעומר ליד באר שבע ולכן חשבתי שזה יכול להיות אתגר יפה מאוד".

- ומה קרה בהמשך?

"מודעי הציע לי לקחת את האתגר של אזור הדרום במשרד התיירות. ניגשתי למכרז וזכיתי בו והייתי בתפקיד משנת 1984 עד 1995, בשנים הכי משמעותיות של פיתוח הנגב והדרום. התחלתי עם פסטיבל הזמר בערד ופסטיבל ג'ז בים המלח כי ראיתי שפסטיבלים מעלים ערים על מפת התיירות וזו הייתה הצלחה גדולה. בין היתר ענייניתי משקיעים מחו"ל. גיליתי שיש לנו בעיה כי רוב בתי המלון היו בבעלות של קבלנים ישראלים ואין להם רשתות בינלאומיות לשיווק, והיה לנו קשה לעודד ולהכפיל את מספר התיירים שמגיעים".

-איך בכל זאת הצלחת למשוך לכאן תיירים?

"התחלנו לעניין את הילטון ועוד רשתות גדולות של בתי מלון, ומכרנו תוך חמש שנים את כל הקרקעות של ים המלח. הגענו למצב שפנו אלינו וכבר לא היה לנו מה למכור, עד כדי כך שחשבנו לפתוח חוף תיירותי נוסף כי היה ביקוש מטורף. באילת הכפלנו את מספר החדרים בתקופת תהליך השלום עם ירדן, הקמנו את המינהלת לפיתוח תיירות בנגב שוועדת

הכלכלה ליוותה אותה לאורך כל הדרך, בגין התחיל ועדת שרים לנושא הנגב כך שהיו חמישה שרים שמעבירים תקציבים לטובת הנושא. בהמשך כששמיר החליף את בגין ופרס החליף אותו בממשלת אחדות, גם הם השקיעו בנושא ואני הייתי צריך לנווט את כל הדברים האלו עם גורמי הדרום. יצרנו לוקאל פטריוטיזם בדרום. כולנו יחד הגשנו תוכניות לפרויקטים חדשים, יזמנו חיזיון אורקולי במצדה, פסטיבל הג'ז באילת, פיתוח אטרקציות ליד אילת והיו לנו ממשלות שהבינו את החשיבות של ההשקעות כדי להיות אטרקטיביים למשקיעים. יחד זה יצר תנופה אדירה לפיתוח הדרום במשך עשר שנים. זה יצר את התשתית של הדרום שהוא הרבה יותר אטרקטיבי מאשר היה פעם".

- מה הייתה התחנה הבאה שלך?

"בשנת 1994 עוזי ברעם שהיה אז שר התיירות פנה אליי ואמר לי 'אנחנו עובדים במשך שנים על תיירות בצרפת ועד היום, לא הצלחנו להעלות מעל 170,000 תיירים בשנה' הוא ביקש שאעלה את כמות התיירים. בהמשך גיליתי לציפי ליבני שהייתה שרת הקליטה ואמרתי לה שהצרפתים בעלי הון ושמחירי הנדל"ן שם עלו מאוד וכדאי שנעשה ירידי נדל"ן בפריז. לא פלא שבשנים האלו בין 2000 ל-2006 הצרפתים קנו המון דירות באשדוד, בנתניה ובירושלים. משלושה ירידים בפריז נהיו לנו 12 ירידים בכל צרפת בכל שנה. הקהילה היהודית הייתה מגיעה לארץ לביקורים, היינו עושים לנו ירידים בבתי מלון, הייתה הסברה של הון יהודי אדיר למדינת ישראל. בסופו של דבר בשנת 2006 זכיתי להעלות את כמות התיירים ל-311,000 תיירים".

- איך הצלחת למשוך את יהודי צרפת ארצה?

"בתפקידי בפריז היה לי תקציב של שני מיליון יורו ואותו השקעתי בעיקר לקהלי היעד העיקרים שלי - צליינות וקהילה יהודית. עודדתי להקים חמש תחנות רדיו בערים עם קהילות יהודיות גדולות והייתי פונה אליהם ומציע להם דילים. ולא פלא שהכפלנו את התיירות מצרפת בזמן האינתיפאדה, הקהילה שם מאוד ציונית ואוהבת את ישראל. באותם ימים בתי המלון בארץ היו מלאים כי אני הכנסתי את זה למודעות של היהודים בפריז, שעושים הרבה אירועים ומשקיעים הרבה כסף. הבנתי שבפריז אין הרבה אולמות והמחירים יקרים, הבאתי עשרה מנהלי אולמות שהגיעו לפריז ופגשו זוגות וברגע שעשינו מאה חתונות בארץ, אוטומטית 80 אחוז מהחתונות של יהודי צרפת עברו לישראל. היום יש להם מארגני חתונות צרפתים בארץ וסוכני נדל"ן שקונים להם דירות ומוכרים. כדי להקל על האורחים סגרנו דילים בחברות התעופה שכל מי שעושה חתונה בארץ מאה האורחים הראשונים ישלמו רק 100 יורו לכרטיס גם ביולי אוגוסט ועשיתי את זה גם עם חברות זרות. אגב כשמשפחה מצרפת הייתה באה לארץ לחתונה הם כבר היו עושים גם בר מצווה לאחד מבני המשפחה בחודשי הקיץ. זו תקופה שכל האולמות היו תפוסים על ידי צרפתים. בהמשך זה גרם עם הזמן לעלייה מצרפת, כי חלק מהאנשים האלו החליטו להשתקע כאן".

- החלטת לפרוש בגיל צעיר יחסית

"בפריז הייתי בשנים 1995 עד 1999 ובשנת 2002 הציעו לי לחזור לפריז כי הקהילות היהודיות שם שואלות עליי ורוצות שאחזור. בסופו של דבר, פרשתי בגיל 60 כי כשחזרתי מתפקידי האחרון בצרפת החלטתי שבגלל נסיבות משפחתיות אני לא יוצא לחו"ל ואין לי מוטיבציה לעלות לעבוד לירושלים. פרשתי ויצאתי לעסקים פרטיים".

- איך אתה יכול לתאר את החיים שאחרי הפרישה?

"בתקופת תפקידיי קשרתי קשרים אמיצים עם המנהיגים בקהילות היהודיות בקנדה ועם ראשי ארגונים שונים, והם המשיכו להזמין אותי להרצות בנושאים הקשורים לישראל. הייתי בראש הפעילות של 'יד לבנים' והגעתי לקהילות כדי לגייס כסף לטובת מרכז מורשת שרצינו להקים בתל אביב, חידשתי את הקשר עם כמה בעלי הון יהודים בקנדה ובצרפת, והקמנו קרן להשקעות בסטארט אפים ישראלים צעירים. יש הרבה פעילות בכיוון הזה. אני עומד בראש אגודת הידידים של יד לבנים, מגייס כספים לטובת יד לבנים במקביל נוסע הרבה לחו"ל ופוגש את כל הגורמים בקהילות היהודיות. אני גם חבר הנהלה בארגון מכבי בעולם, אני גם בוועדה המארגנת של המכביה, ממשיך לטפל גם במשלחות אירופאיות".

- יש לך ודאי יותר זמן לפתח תחביבים

"תמיד אהבתי שירה בציבור וריקודי עם, אני ממשיך לעשות את זה ואני שוחה מדי יום, אני חובב ספורט כדורגל וכדורסל מובהק, אנחנו משפחה מאוד ספורטיבית, הייתי שחקן בהפועל באר שבע בגיל 17 ואחותי רינה מצליח נחשבת לאחת האוהדות השרופות של באר שבע. אני אמנם לא מוגדר 'שרוף' כי החיים הובילו אותי להסברה וחיים דיפלומטיים ונשארתי אוהד. היום אני מפצה את עצמי על כל מה שהיה חסר לי בתפקידים בחו"ל. אני נמצא כמעט שלושה חודשים בשנה בחו"ל בכנסים, מפגשים וקונגרסים. יצרתי קשרים מאוד אמיצים בעולם היהודי והם ממשיכים להפעיל אותי גם אחרי הפנסיה".

-מה אתה יכול לספר על פעילות העמותה לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית?

"אני מדבר בשם הגמלאים בכלל - לצאת לגמלה לאדם רגיל זה לא קל בכלל אחרי שנות פעילות ארוכות כי עובד מדינה נמצא בדרך כלל לפחות 30-40 שנה בשירות המדינה, אני חושב שאחרי ששירתי את המדינה בתפקידים חשובים, אני חושב שעובד מדינה בארץ ובחו"ל נמצא תמיד בשליחות. עמותת גמלאי המדינה מארגנת נופשים ברחבי הארץ ובחו"ל, קתדרות, הצגות ומופעים. זה מאוד חשוב לעובדי המדינה ששירתו את המדינה כל חייהם, לדעת שיש בסופו של דבר מישהו שדואג להם. זה נחמד שאתה מקבל הודעות שהנה יש כרטיסים ומופע כזה או כזה. כי מה קורה כשאתה יוצא לפנסיה? אתה עוזב מסגרת ויש לא מעט כאלו שאין להם מסגרת אחרת, וכאן נכנסת עמותת גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית שנותנת מענה ללא מעט פנסיונרים. אני רוצה לציין לשבח את צוות העמותה בראשותו של המנכ"ל אהוד סרפיאן, שעושה עבודה נפלאה ומסייע לציבור הגמלאים". ●



צוואה על קצה המזלג



כמה עצות לעריכה וניסוח צוואה החוסך אי אלו הבנות, מחלוקות, עוגמת נפש וסכסוכים // עו"ד שמעון חסקי*

גלית ודני (שמות הצדדים שונו) התחתנו בצעירותם, הקימו משפחה ונולדו להם שלושה ילדים. לאחר 50 שנות נישואין, נפטר דני. דני וגלית לא ערכו צוואה הדדית שמגינה עליהם למקרה פטירת אחד מהם. עפ"י חוק הירושה שלושת הילדים הפכו לבעלים של 25% מדירת המגורים. מייד אחרי שניתן צו הירושה עתרו הילדים לבימ"ש נגד אימם וביקשו למכור הדירה ולקבל את חלקם. גלית ההמומה והמתאבלת על מות דני ניסתה לדבר על לב הילדים ואף להתמודד משפטית עם הבקשה של הילדים אך בהעדר צוואה נמכרה דירת המגורים וגלית נאלצה לעבור להתגורר בדירה קטנה, כשהיא משאירה מאחור את זיכרונות החיים המשותפים עם דני ועם מפח נפש גדול מילדיה שבגדו בה.

המקרה המתואר כאן הינו מקרה אמיתי, כמוהו מתרחשים הרבה מאוד מקרים מסוג זה שכן כסף מעוור עיני חכמים ואף משכיח לעיתים מלב את מצוות קיום אב ואם.

ע"מ להימנע מסיטואציות כאלו ואחרות, להלן כמה עצות לניסוח יעיל החוסך אי אלו הבנות, מחלוקות, עגמת נפש וסכסוכים:

מה קורה כשאין צוואה

בהעדר צוואה קובע חוק הירושה את חלוקת העיזבון ליורשים לפי הקבוע בדין במדרג (בת הזוג והילדים וכו'). צוואה מאפשרת לדלג על החלוקה הקבועה בחוק הירושה ולצוות למי מבקשים לתת את עזבוננו בצורה ברורה ופשוטה.

צוואה הדדית

בין בני זוג רצוי לערוך צוואה הדדית אשר מבטיחה את הנותר בחיים בין בני הזוג עד אחרית ימיו ומאפשר לו המשך חיים רגילים מבחינה כלכלית ורק לאחר מות בן הזוג השני מגיע יתרת העיזבון ליורשי בני הזוג בד"כ הילדים המשותפים.

1. ידועים בציבור - על פי חוק הירושה, בהיעדר הוראה סותרת בצוואה, הידועים בציבור זכאים לירושת בן הזוג כל עוד אף אחד מן הצדדים לא נשוי לאחר בשעת המוות. במקרה בו יש לתת עדיפות לילדים/ נכדים/ גרוש חשוב לציין במפורש בצוואה מה חלקו של כל אחד בעיזבון שכן אחרת כולם נותרים תלויים בחסדי הידוע בציבור.

2. צוואה גלויה - ברגע שהצוואה מנוסחת מומלץ לערוך שיחה פתוחה בקרב חברי המשפחה ולהסביר את תוכנה לפרטי פרטים. בצורה כזאת ניתן לנטרל אי אלו אי-הסכמות בקרב היורשים דרך הידברות ולמנוע תקלות ואי הבנות שעלולות להסתיים בהוצאות משפטיות לא זניחות. מומלץ גם להותיר מכתב הסבר לאופן החלוקה ככל שהדברים יגיעו לבירור בבית משפט.

3. באם ישנם חפצים שאי אפשר לחלקם (תכשיט, רכב, חפצי ערך, יצירות אומנות וכיוצא בזה) ועורך הצוואה מתנגד למכירתם- מוטב להגדיר בצורה ברורה **מי ירש את אותו חפץ ומה שיווי הכלכלי.** כדי למנוע חיכוכים מוטב לנסות ולאזן את המשוואה בסעיפים אחרים.

4. הצוואה לא תקפה באם המוריש אינו במצב כשיר מבחינה רפואית ונפשית לנסחה. סעיף זה הינו הגורם המוביל לסכסוכים בקרב היורשים בנוגע לתוכן הצוואה ולכן ניתן למנוע אי אלו אי הסכמות על ידי חתימה על **תעודת כשרות רפואית** המאשרת את מצבו של המוריש ואת כשירותו מומלץ גם לצלם את עריכת הצוואה ואת המצווה חותם על הצוואה ומסבירה בשפתו- תמונה אחת שווה אלף מילים.

5. במקרים בהם המוריש מודע לבעייתיות מסוימת בקרב היורשים מבעוד מועד או נכסי העזבון דורשים ניהול (כגון השכרה /שיפוץ וכו') מומלץ **למנות מנהל עיזבון** אשר ידאג לקיום הצוואה בצורה מדויקת לאחר מותו של המוריש. בצורה כזאת ניתן למנוע את מרבית המחלוקות בין היורשים.

לעוד המלצות לניהול נכון והתמודדות מול ניסוח הצוואה - מומלץ להתייעץ עם עו"ד מומחה מתחום דיני המשפחה. •

* משרד עו"ד ביאזי-חסקי מתמחה בצוואות, ירושות ודיני אישות.

כנס מנהיגות יוני 2018











השנה, לראשונה ערכנו כנס מנהיגות לראשי ועדי הגמלאים ולמתנדבי העמותה העובדים כל השנה ללא לאות ולדואגים לביטחונם ולהנאתם של עשרות הגמלאים המשתתפים באירועי העמותה.
הוועדים והמתנדבים משקיעים ממרצם ומזמנם כדי להבטיח שהאירועים אותם הם מלווים יתנהלו כשורה, ללא תקלות ובמקרה הצורך פועלים לפתרון בעיות המתעוררות.
הכנס הוא הזדמנות נפלאה להוקיר להם תודה, לתרום להכשרתם, להעשיר את הידע שלהם ולהגדיל את ארגז הכלים שלהם וכל זאת לצורך לביצוע עבודתם נאמנה וביעילות.
במהלך הכנס השתתפו הוועדים והמתנדבים בקורס הכשרה של מד"א שבסיומו קיבלו תעודה, סדנת צילום בסלולרי, סדנת העצמה וחיזוק קשרים בינאישיים, נהנו מהרצאות מעניינות, מופע אומן, ארוחות מעולות ואף טיילו בדרכם למלון ובחזרה הביתה.
במהלך הכנס התקיימו דיונים במספר נושאים חשובים שאותם מייצגים ועדי הגמלאים וההסתדרות:
* שחיקה בשכר של גמלאי המדינה למול שכר עובדי המדינה.
* הסדרת נושא בחירת וועדי גמלאים במשרדי הממשלה על כל המשתמע מכך.
* ייצוג הולם של גמלאי המדינה במוסדות הסתדרות עובדי המדינה וההסתדרות הכללית החדשה.
* הוועדים קוראים לראשי ההסתדרות לדאוג לצרף את אחינו ואחיותינו הגמלאים בפנסיה צוברת לפעילויות בעמותת גמלאי המדינה.
* הוחלט להקים וועדות מקצועיות שיתוו דרכי פעולה, להעביר דיווחים ליו"ר הסתדרות עובדי המדינה, מר אריאל יעקובי ולמנכ"ל העמותה, עו"ד אהוד סרפיאן ולהיפגש איתם וליישום החלטות.

ושוב מעל דפי המגזין נודה לוועדים ולעשרות מתנדבי העמותה שפועלים לרווחת חברי העמותה ללא תמורה או משוא פנים בשיתוף פעולה מלא עם עובדי העמותה ומנהליה.



לקראת פרישה החזרי מס לקראת הפנסיה

איזו התרגשות, אני לקראת שינוי אדיר, מקסים ויפהפה. סוף סוף אזכה לנוח קצת, לטייל בארץ ובעולם, לראות את נכדיי, וליהנות מן החיים בלי לדאוג לפרנסה// חיים סרודי *

עלינו לוודא שתכננו את ההכנסות, ההוצאות והחיסכונות על מנת שיספיקו ליקיריי ולי לעשרים השנים הבאותחובה לבצע תיאום מס, עליכם לגשת לפקיד שומה ולברר את זכויותיכם.

נקודות זיכוי, החזרי מס על הפנסיה, פנסיה, קופות גמל והשתלמות, מענקים ועוד

לכולנו כספים צבורים בגמל, השתלמות ופנסיה. כעיקרון, יש יתרונות מובנים בהמשך החיסכון בקופות: חלק מן הכספים נזילים ופטורים ממס כולל הרווחים. משיכת הכספים והפקדתם בתוכניות בבנק, שוק ההון, נדל"ן וכו' יחויבו במיסוי של 25% על הרווח הריאלי או 15% על הנומינלי בהתאם למוצר.

חובה לתכנן את משיכת הכספים, הם חייבים להספיק לשנים רבות. מומלץ לשמור סכום המיועד למשיכה בחירום.

דברו עם נציגי הקופות, רואה חשבון או יועץ פרישה ומיסוי.

מוטבים - יש לעדכן מוטבים בכל הקופות. הלוואות- קיימות הלוואות בתנאים מעולים. תבחנו את מסלול ההשקעה,מהם דמי הניהול.

זכאות מלאה לנקודות זיכוי - שווי נקודת זיכוי כ-250 ₪ בחודש כולם זכאים, אך לחלק מגיע נקודות זיכוי נוספות:

על כל אלה לפנות לפקיד שומה: פנסיונר עובד וזוגתו לא, זוג פנסיונרים המקבל שתי פנסיות חודשיות, בעלי קרוב המוגדר נטול יכולת. מי שחוו הפסדים בשוק ההון, תרומות לגופים מזכות בהחזר, מי שממשיך להפקיד לקופת גמל, פנסיונרים בעלי הכנסה נמוכה.



תיקון 190: חיסכון עצמאי בקופת גמל

שאלות רבות עולות מקרב הפורשים בנוגע לנושא זה.

ראשית בואו נבין מי זכאי להפקיד כסף?

תשובה: גבר או אישה מעל גיל 60 המקבלים פנסיה מינימלית של 4,500 ₪ (לא כולל ביטוח לאומי).

מהם היתרונות של חיסכון באמצעות קופת גמל:

• הפקדת כספים בסכום חד פעמי. ניתן למשוך את הכספים בסכום חד פעמי, דחיית מס על הרווחים למועד המשיכה, ובשיעור של 15% על הרווח הנומינלי. דמי ניהול אטרקטיביים. מעבר בין מסלולי השקעה ללא אירוע מס. השקעה בנכסים לא סחירים בישראל ובחו"ל. פתרונות ייחודים להעברה בן דורית.

קיים רובד ראשון של הפקדה לקצבה מזכה כ-34,000 ₪. בעת ההפקדה העמית זכאי לקבלת זיכוי וניכוי במס.

העמית יכול לקבלו בעת המשיכה רק בתשלום מס לאחר קבלת אישור מפקיד שומה או העברה לקרן פנסיה משלמת.

• עדיף להסתכל על הכסף שהופקד ברובד הראשון ככסף להורשה. שאר הכספים ניתנים למשיכה בכל עת בתשלום מס של 15% על הרווח הנומינלי.

• **קופת גמל להשקעה** - הסכום מוגבל להפקדה של 70 אלף ₪ בשנה.

• **סעיף 125 ד' לפקודת מס הכנסה** - פטור ממס רווחי הון לגמלאים, בפועל מאפשר לקבל פטור ממס על הריבית.

הסעיף נחקק בשנת 2003 במטרה למנוע פגיעה בגמלאים בישראל עם כניסתו לתוקף של מס רווחי הון על תכניות החיסכון בבנקים. רלבנטי למי שנולד לפני 1.1.1948 יש לפנות לבנק או לחברת הביטוח. •

*הכותב הינו מנהל מערך השירות לעמיתי עמ"י וקרן ההשתלמות לעובדי המדינה, בעל רישיון סוכן ביטוח עם ותק של 20 שנה בענף

מבשלים לראש השנה

מאת: **אמונה בוארון**

סלט גזר ואננס



המצרכים הדרושים:
2 גזרים גדולים חתוכים לרצועות להיעזר במנדולינה
5 פרוסות אננס משומר חתוך לקוביות
2 גבעולי סלרי חתוכים דק
לרוטב:
1/2 כוס מיץ של האננס
2 כפות שמן זית
1 כף מיץ לימון טרי
1/2 כוס פקאן מסוכר,
1/4 כפית מלח
1/4 כפית פלפל שחור גרוס
קורט אבקת ג'ינג'ר

אופן ההכנה:
לערבב את הגזרהאננס והסלרי בקערה, לכסות בנייר נצמד, לשמור במקרר, לערבב את מיץ האננס עם התבלינים, לשמור בצנצנת סגורה במקרר, רק לפני הארוחה למזוג את הרוטב על הגזר, לערבב טוב, להעביר לכלי הגשה ולקשט כיד הדמיון.

עוף ממולא חגיגי



המצרכים הדרושים:
1 עוף גדול אפילו מאוד לבקש מהקצב
למילוי:
1 כוס אורז
250 גרם בשר טחון
1 בצל קצוץ
3 כפות פטרוזיליה קצוצה
3 כפות צנוברים
1/2 כפית מלח
1/4 כפית פלפל שחור
1/4 כפית כמון
1 כפית שום כתוש
חוט קשירה וקיסמים
לציפוי העוף:
1/4 כוס שמן
1 כפית פפריקה
2 כפות רוטב סויה
1 כף דבש
1 כף שום כתוש
1 כף צ'ילי מתוק

אופן ההכנה:
לבשל את האורז עם כוס וחצי מים ומעט מלח, אחרי שמתקרר לערבב אותו עם שאר המצרכים, לתבל עוד לפי הטעם, למלא את העוף בתערובת, לסגור את פתחי העוף עם קיסמים ולהיעזר עם חוט קשירה מיוחד לבישול, למרוח את העוף בציפוי, להניח על נייר אפיה בתוך תבנית, אפשר להוסיף תפוחי אדמה שלמים מסביב, לכסות בנייר אלומיניום, להכניס לתנור בחום של 190 בערך שעה וחצי או עד שהעוף שחום ומוכן.

עוגת פרג ללא סוכר וגלוטן



המצרכים הדרושים:
5 ביצים
1 כוס אבקת סוכרזית כמו סוכר
3/4 כוס שמן
1 כוס קוקוס
1 כוס פרג טרי טחון
1 וחצי כוסות קמח שקדים
1 שקית אבקת אפיה
1 כפית גרידת לימון
2 כפות מיץ לימון טבעי
3/4 כוס מים להרטבת העוגה
מיץ מלימון אחד
1 כף שטוחה של כמו סוכר

אופן ההכנה:
לטרוף את הביצים עם כמו סוכר ושמן, להוסיף את שאר המצרכים לפי הסדר, בכול הוספה לערבב בעדינות בתנועות עטיפה, להעביר לתבנית עגולה משומנת ומקומחת, לאפות בחום 180 מעלות למשך בערך 25 דקות או עד שהעוגה משחימה, להרתיח את המים ומיץ הלימון, להוסיף את כף כמו סוכר ולהרטיב את העוגה, העוגה מוכנה אחרי שהתקררה.



בקטיף דובדבנים



מטיילים ונהנים

גמלאי המדינה מנצלים זכאותם ונהנים מנופשים בארץ, טיולים חד יומיים, ימי כיף, הצגות ומופעים. אנחנו תמיד שמחים לקבל מכם תמונות יפות ולראות אתכם מחייכים ומבלים





בטיול חצוצרה בוואדי



ביום כיף בגעש



בהצגה "אויב הציבור"





בהצגה "עושה כרצונו"

מנכ"ל העמותה, עו"ד אהוד סרפיאן מברך את באי ההצגה



בהצגה "סינדרום ירושלים"



בנופש באילת





בנופש בגליל



בנופש בים המלח







אוקראינה

חו"ל ונהנים

גמלאי המדינה כובשים יעדים חדשים, רחוקים ומעניינים כמו סין, בלגרד ומלטה. פוגשים תרבויות חדשות, נופים משובבי נפש, אתרים קסומים והיסטוריים



בורגס



באקו





בטומי



בלגרד





מלטה



סלוניקי



מרוקו



סלוניקי



מרוקו



צפון איטליה

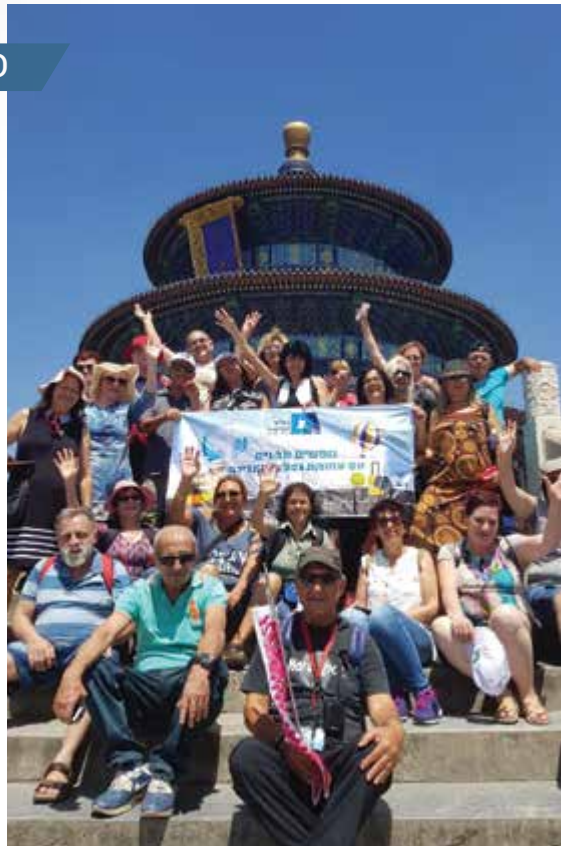


צפון איטליה





סין





סין



שייט לים הבלטי



רודוס



שייט לים הבלטי





שייט לים התיכון

עמותת גמלאי המדינה גאה להציג

לחצן מצוקה ושירות רפואי במחיר מסובסד של ₪ 20 לחודש

התקנה בבית הלקוח חינם

אנו **בעמותת "גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית"** שוקדים כל העת על מנת לדאוג לכל חברינו. בד ובד עם פעילויות רבות ומגוונות החלטנו לפנות אליכם - **גמלאים יקרים שלנו** ולהציע לכם את תוכנית השירותים של **חברת מוקד אנוש** ייחודית ומסובסדת ע"י העמותה אשר תעניק לך את העצמאות והביטחון להמשיך לחיות בביתך.



גמלאי המדינה מצטרפים לתוכנית **"נשארים לגור בבית בטוח ומוגן"** ומקבלים:

חיבור למוקד מאויש 24/7 המנוי מחובר למוקד **חברת מוקד אנוש** הממוחשב ומאויש על ידי צוות מנוסה, אשר מעניק שירות 24 שעות ביממה כל ימות השנה.



הזמנת רופא עד הבית - בהשתתפות עצמית של 25 ₪ בלבד לביקור
קישור לייעוץ רפואי טלפוני עם רופא - ללא תשלום
פינוי באמבולנס רגיל/ נט"ן בהחזר - באישור רופא ההסדר מבית הלקוח.
הפניה למיון - במידת הצורך באישור רופא ההסדר



מכשיר קריאה חכם המחובר על קו הטלפון בנוסף ללחצן אלחוטי עמיד במים, המאפשר דיבור ושמיעה עם המוקד מכל מקום בבית.



חיבור למוקד באמצעות אפליקציה - באמצעות הטלפון הנייד לעזרה ואיתור מיקום מכל מקום בארץ (GPS).
שירותי חרום בטחוניים - משטרה, מכבי אש ועוד.
איתור בחרום ובשגרה - שכנים, קרובי משפחה, אנשי קשר ועוד

שירותים לבית - הזמנת בעלי מקצוע בתשלום מוזל לנותן השירות
מוקד אוזן קשבת



* השירותים כפופים לכתב השירות. ט.ל.ח.

להצטרפות וקבלת פרטים נוספים 1-700-700-113

או השאירו פרטים ונחזור אליכם בהקדם בכתובת האינטרנט

www.mokedenosh.co.il/GM

הקרן לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית

טופס רישום לפעילות
גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית

אני החתום/ה מטה מצהיר/ה כי אני מבקש/ת להצטרף אל הזכאים לקבל את שרותי הקרן לרווחת גמלאי המדינה שבפנסיה תקציבית, ע.ר. 58-05456-14 , מאשר/ת להעביר לקרן כל נתון ופרטים אודותיי, בהתאם לחוק הגנת הפרטיות תשמ"א 1981 . הנני מסכים לקבל חומר פרסומי. הבקשה בתוקף עד למתן הודעה אחרת ממני ובכתב .

שם משפחה:			
שם פרטי:			
תעודת זהות:			
מין (הקף/י בעיגול)	**זכר / נקבה**	**תאריך לידה:** ____/____/____	
כתובת:	**עיר:**		
	רחוב:	**מס:**	
	ת.ד. :	**מיקוד :**	
טלפון:	**בית:**	-	
	נייד:	-	
דוא"ל : (אותיות דפוס)	@		
מקום עבודה לפני פרישה		**תאריך פרישה:** חובה לציין	
שם האירוע :	מקום:		
מתאריך: ____/____/____	עד תאריך: ____/____/____		
משתתף 1	**גמלאי / נלווה**	**משתתף 2**	**גמלאי / נלווה**
שם מלא:		**שם מלא:**	
תעודת זהות:		**תעודת זהות:**	
טלפון:		**טלפון:**	
מחיר :		**מחיר:**	
סה"כ לתשלום :			

שם בעל הכרטיס: _____ ת.ז. _ _ _ _ _ _ _ _ _

מספר כרטיס אשראי: _____/_____/_____/_____

תוקף הכרטיס: _____/_____ **שלוש ספרות בגב הכרטיס** חובה!!!: _____

סה"כ לתשלום: _____ ₪ (תשלומים בקרדיט בלבד מ-3 ומעלה)_____

תאריך: _____ חתימת המשלם: _____

*** למען הסר ספק, העמותה אינה נושאת באחריות כלשהי לציוד אישי שאבד/ניזוק**

**** יש להקפיד על רישום מלוא פרטי האשראי. טופס שלא ימולא כראוי לא יאושר**

***ברישום ראשוני לעמותה יש לצרף תלוש שכר**

***בהזמנות לחו"ל חובה לצרף צילום דרכון עם ציון שם היעד**

רחוב לוין אפשטיין 31 רחובות , מיקוד 7646109, טלפון: 08-9161002 פקס: 08-9161004

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | לפרטים והזמנות: 08-9161002

כנס בריאות | מלכת שבא אילת

09-12.12.18

ימים א׳-ד׳

צילום: israeltourism



רותם ג׳קסון
"בריאות בגיל השלישי"



יואב יוכפז
"גנטיקה ואישיות"



ד"ר סיגל ביצור
"חיידקים - לא מה שחשבתם"

מוני ארמוזה במופע ייחודי ומרתק

מחיר לגמלאי: 200 ש"ח
מחיר לנלווה: 1,400 ש"ח

מחיר לגמלאי כולל טיסה: 470 ש"ח
מחיר לנלווה כולל טיסה: 1,670 ש"ח

איסוף: ירושלים, חיפה, תל-אביב

*** מספר המקומות מוגבל**

*** חצי פנסיון | סיום הרשמה: 11.11.18**

נקודות האיסוף הינן כפי המצוין בלבד | הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | לפרטים והזמנות: 08-9161002