הקרן לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית
כומע פאמדוגע

הכלזהב

גליון 12 ינואר 2019



ברכת יו"ר ההסתדרות
עו"ד אבי ניסנקורן | עמ' 6

"מתרגל לחיים כגמלאי"
ראיון עם שמואל הולנדר, נציב שירות המדינה לשעבר | עמ' 38

"שירות המדינה מלא באנשים נפלאים"
ראיון עם עידית כהן, מנכ"לית העמותה לקידום מקצועי חברתי והעמותה למודעות חברתית | עמ' 42

טיול חווייתי לגליל ברכבי נכים עמ' 9

ההסתדרות

תוכן עניינים:

ברכה ודברי פתיחה.....3
הנחיות לרישום לפעילויות.....4
מידע כללי.....5
ברכה מאת יו"ר ההסתדרות, עו"ד אבי ניסנקורן.....6
טיולים חד יומיים והרמת כוסית.....7-10
נופשים בארץ וימי כיף.....11-12
10 הדיברות לצילום בסמארטפון.....13
נופשים בארץ.....14-15
הצגות.....16-17
אירועי יום האישה.....18-19
9 דברים שצריך לראות בסוצ'י.....20
טיולים לחו"ל.....21-25
תמונות מהכנס השנתי.....26-27
טיולים לחו"ל.....28-33
5 דברים שאסור להחמיץ בקורפו.....34
טיולים לחו"ל.....35-36
תמונות מכנס בריאות.....37
"**מתרגל לחיים כגמלאי**", ראיון עם שמואל הולנדר.....38-39
ביטוח נסיעות לחו"ל מאת עו"ד אהוד סרפיאן.....40
"**שירות המדינה מלא באנשים נפלאים**", ראיון עם עידית כהן.....42-43
העיקר הבריאות.....44
מתכונים.....46
גמלאים למען הקהילה.....47
תמונות מאירועי העמותה.....48-53
טופס רישום.....55

בקרו אותנו בפייסבוק:

גם - הקרן לגמלאי 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

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

חברות וחברים יקרים,

מוגשת לכם בזאת חוברת הפעילויות למחצית השנה של שנת 2019.
חוברת זו כוללת מידע מפורט על כל הפעילויות שהכנו עבורכם לחודשים ינואר - יוני 2019.
כפי שתראו בחוברת פעילויות זו, בשנת 2019 נמשיך את העשייה הענפה. רעננו את התוכן ואת המגוון וחוברת זו רוויה בפעילויות חווייתיות ופרויקטים חדשים. הושקעה עבודת הכנה מעמיקה ומקיפה מצד העוסקים במלאכה בקרן לגמלאי המדינה שהובילה ליצירת מגוון רב של כנסים, אירועים, קתדרות ברחבי הארץ, סדרות ייחודיות של הרצאות, נופשים וטיולים בארץ ובחו"ל ועוד מבחר גדול של פעילויות. אנו בטוחים כי השתתפותכם בפעילויות אלה תתרום לכם העשרה איכותית והנאה רבה.
אנחנו נמשיך במגמת הידוק הקשר עם הגמלאים הסיעודיים שלנו.
נמשיך להכשיר את צוות המנהיגות / מלווי הקבוצות שלנו.
נמשיך לקיים את האירועים הייחודים שלנו: יום האישה, כנס משפחות, כנס שנתי, כנסים ממותגי נושא, השנה לראשונה תצא משלחת לפולין "מצעד החיים".
נסכם את שנת 2018 שהייתה גדושה בפעילויות ואירועים, יעדים חדשים, הרצאות, מופעים והכל למענכם. עשרות אלפים מכם לקחו חלק בפעילויות השונות והתגובות היו נהדרות. בשנה זו הצטרפו אלינו מאות גמלאים חדשים וגמלאי הדואר חזרו לפעילות.
לאחרונה ערכנו כנס בריאות באילת, המשתתפים נהנו מטיולים בדרך לנופש, הרצאות בתחום הבריאות מהמרצים המובילים בארץ, מופעי זמר וסיור למצפה התת ימי. לראשונה הוספנו טיסות לנופש והדבר הוכתר כהצלחה. נשמח לחזור על כך באירועי 2019.
אנו עמלים על אתר האינטרנט והאפליקציה באמצעותם תוכלו לעקוב, להתרשם ולהירשם לפעילויות העמותה.
אנו מזמינים אתכם להצטרף לדף הפייסבוק שלנו וליהנות מסרטונים ותמונות מאירועי העמותה, להתעדכן באירועים הקרובים, לקרוא מאמרים וכמובן לעשות לייק, להגיב ולשתף את הפרסומים.
ההיענות וההשתתפות הרבה שלכם נותנות לנו את הכוח להמשיך, ליצור ולפעול. אנו מודים לכם על עשרות מכתבי התודה שאתם שולחים אלינו ומאחלים לכם להמשיך ליהנות מהפעילויות הרבות, בריאות טובה ואריכות ימים.

אנחנו מאחלים לכולנו שנה אזרחית חדשה מוצלחת, מאתגרת ומוצלחת.



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.
• **הזכאות לסבסוד טיול חד יומי** - 2 פעילויות בשנה.
• 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.

גמלאיות וגמלאים יקרים,

כתנועה החברתית הגדולה והמשפיעה בישראל, ההסתדרות רואה חשיבות רבה בקידום רווחת ציבור הגמלאיות והגמלאים. זאת, מתוך מטרתה הכוללת לצמצם את הפערים ולהגביר את השוויון במדינה.

ההסתדרות תמשיך לפעול לשיפור מעמדם והבטחת ביטחונם הכלכלי של העובדים גם בעת הגיעם לגיל פרישה. כך, באמצעות מגוון פעילויות בהן הפעלת מועדונים, טיולים וימי עיון, מסגרות העשרה שונות, מכללות לגמלאים הפרוסות מצפון ועד דרום ומועדון ההטבות "ביחד בשבילך", ההסתדרות מספקת מענה רחב ועשיר לציבור הגמלאים, ותמשיך לעשות כן תוך פיתוח והרחבת מגוון השירותים. בכך אנו מיישמים הלכה למעשה את התפיסה לפיה אחד הביטויים המרכזיים ביותר לחוסנה של כל חברה היא דאגה לציבור הגמלאים שלה.

הוקרה מיוחדת מגיעה לכם - ציבור גמלאי עובדי המדינה - כמי שמאחוריכם שנים רבות של עשייה ברוכה ומלאת שליחות בשירות הציבורי. בהזדמנות זו אני שמח לבשר כי בזכות הסכם קיבוצי חדש שנחתם בין ההסתדרות למדינה ומעסיקים נוספים, כל אלמן או אלמנה של עובד או גמלאי בפנסיה תקציבית, אשר חל עליהם ההסדר, יהיו זכאים ליהנות מהזכויות שמקנות היום עמותות הגמלאים בפנסיה התקציבית.

ברכות שלוחות ליו"ר הסתדרות עובדי המדינה ויו"ר עמותת גמלאי המדינה אריאל יעקבי ומנכ"ל העמותה אהוד סרפיאן, על פועלם ותרומתם לגמלאיות וגמלאי שירות המדינה .

אבי ניסנקורן
יו"ר ההסתדרות



פריחה ומיסטיקה דרום אדום / 27.2.19 יום ד'



מחיר גמלאי: 20 ש"ח
מחיר נלווה: 170 ש"ח

איסוף:
07:30 יציאה מ**חולון** עיריית חולון - ויצמן 58
07:45 איסוף מ**בת-ים**, קניון בת ים - יוספטל 92
07:30 יציאה מ**ירושלים**, הר הרצל

הטיול כולל:
- אוטובוס צמוד ברמה טובה מאד
- מדריך/ה צמודים כולל הדרכת דרך, מנוסים ובקיאים באזור
- ארוחת צהרים בשרית עשירה. אפשרות אוכל לצמחונים כולל מנת דג לפי בחירה.
- כיבוד קל מרוקאי בנתיבות, ערק, חמוצים ודברים טובים
- מפגש עם תושבים בקיבוצים בנתיבות
- כניסות לאתרים המצוינים במסלול.
- קפה ועוגה

סיום הרשמה: 10.2.19
החברה המבצעת: שחר ישראל

מסלול הטיול:
- תצפית לעבר רצועת עזה
- נחל גרר
- קיבוץ עלומים
- ארוחת צהריים בשרית ועשירה בקיבוץ
- מרכז המבקרים עלומים
- תצפית לעבר שכונת סג'עיה
- נתיבות

חוויה צ'רקסית בצפון / 26.3.19 יום ג'

מחיר גמלאי: 20 ש"ח
מחיר נלווה: 170 ש"ח

נקודות איסוף:
07:00 יציאה מ**ראשון לציון** – תחנה מרכזית ישנה
07:30 יציאה מ**תל אביב** - דרך נמיר פינת ארלוזורוב תחנת אוטובוסים לכיוון צפון
07:00 יציאה מ**ירושלים** - מהר הרצל



צילום: DJ Adam photographer

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

סיום הרשמה: 28.3.19
החברה המבצעת: אופק תיירות

מסלול הטיול:
- שמורת עין השופט - ארוחת בוקר (עצמית) וטיול בין הפריחה.
- כפר קמא לחוויה צ'רקסית אוטנטית
- נסיעה דרך בקעת יבנאל - ודרך פריחות של כלניות, נרקיסים ורקפות
- בתוניה - במקום תצפית על עמק הירדן, הרי הגולן והכנרת.
- בית הקברות של קיבוץ כנרת - נקבל הסברים ונשיר משירי רחל המשוררת.
- ארוחת צהריים בקיבוץ אפיקים
- קיבוץ דגניה - נשמע את סיפורי הגבורה על הטנק הסורי שהגיע עד לכניסה לקיבוץ.
- נחזור בחזרה דרך בית שאן , נעצור ליד הירמוך ונראה את כמויות המים האדירות הזורמות אל הירדן.
- בכביש הסרגל נעצור במתחם של כלניות בשלל צבעים, מדהים.

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | לפרטים: 08-9161002, להרשמה: FAX 08-9161004

סיור בניחוח גליל / 10.4.19 יום ד'

סיור למתקשי הליכה - מתבצע באופן שהמדריך מתאים קצב ההליכה לפי המטייל שמתקשה ביותר לנוע, המסלול הינו דרך כורכר או דרך סלולה וכמובן בשעת הצורך תנועה באוטובוס. המטרה שכולם ייהנו וירגישו נינוחים וללא מאמץ וייחוו את חווית הטיול.



מחיר גמלאי: 15 ש"ח
מחיר נלווה: 165 ש"ח

נקודות איסוף:
08:00 יציאה מ**תל-אביב**, דרך נמיר פינת ארלוזורוב תחנת אוטובוסים לכיוון צפון
07:00 יציאה מ**רחובות**, אופנהיימר 10
07:20 איסוף מ**ראשון לציון**, תחנה מרכזית ישנה
07:30 יציאה מ**נתניה**, תחנה מרכזית

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

סיום הרשמה: 10.3.19
החברה המבצעת: משקפת

מסלול הטיול:
- נחל השופט
- קריית חרושת פארק הקטר ביישוב אלרואי
- כפר יהושע - תערוכת כלים חקלאיים, אנדרטה לזכר הנופלים בעמק יזרעאל.
- פסיפס אמנותי של ריכרד קאופמן האדריכל שתכנן את נהלל וכפר יהושע וסיפור ההתיישבות בעמק יזרעאל
- אלוני אבא - סיפור המקום והטמפלרים, סיור רכוב, אל המבנים האוטנטיים
- בית בד גלילי בבית לחם הגלילית
- ארוחת צהרים בקיבוץ שריד
- תצפית מתל שמרון על אדמות עמק יזרעאל ויישוביו.
- בית העלמין של נהלל בעקבות אנשי ראשי הציונות ומתיישבי עמק יזרעאל

פארק קצרין העתיקה / 29.4.19 יום ב'

מחיר גמלאי: 20 ש"ח
מחיר נלווה: 170 ש"ח

נקודות איסוף:
07:00 יציאה מ**ירושלים**, הר הרצל
07:00 יציאה מ**תל אביב**, דרך נמיר פינת ארלוזורוב בתחנת האוטובוסים לכיוון צפון
07:00 יציאה מ**ראשון לציון**, תחנה מרכזית ישנה



צילום: Hagit Baldar

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

סיום הרשמה: 29.3.19
החברה המבצעת: אינטרנשיונל

מסלול הטיול:
- פארק קצרין העתיקה לביקור חוויתי בקצרין העתיקה.
- מוזיאון עתיקות הגולן בו ממצאים נדירים מהגולן על תקופותיו השונות.
- מעיינות עדן מים חיים... וגם מים שלחמו עבורם ועבור הקיום.
- ארוחת צהריים במסעדת אלטוס שבקצרין.
- תצפית עמק הבכא נלך בעקבות המלחמה שהשפיעה כה רבות על רמת הגולן והחברה הישראלית כולה.

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | לפרטים: 08-9161002, להרשמה: FAX 08-9161004

סיור חווייתי לגליל ברכבי נכים / 13.5.19 יום ב'



סיור ברכבי נכים מתבצע ע"י כינוס כל הרכבים בנקודת המפגש עם המדריך, להנחיות משם נוסעת השיירה עד לאתר הראשון, באתר עוצרים מתכנסים סביב המדריך להדרכה. במהלך הטיול המדריך עובר מרכב לרכב בשאיפה שהמדריך יצטרף לכל הרכבים

מחיר גמלאי: 10 ש"ח
מחיר נלווה: 160 ש"ח

נקודות מפגש:
08:00 **חניון חיים פורת**
(3 ק"מ לפני יוקנעם על כביש 70)

המחיר כולל:
- מדריך בכיר ומנוסה
- כניסה למרכז המבקרים
- ארוחת צהרים

סיום הרשמה: 14.4.19
החברה המבצעת: משקפת

מסלול הטיול:
- יקב מורד יוקנעם
- קיבוץ גינוסר מבית-יגאל אלון לכיוון הכינרת הסבר וסיפור המקום.
- תצפית מהר האושר
- סיור רכוב ביער שווייץ
- מצפור לזכר אורון שאול
- ארוחת צהרים בשרית עשירה ומכובדת במתחם ארזים בטבריה
- תמר בכפר חנות עם ניחוחות משכרים של תבלינים וחליטות

אל מרחבי הגליל הקסום / 29-30.5.19 ימים ד'-ה'

משקפת ועמותת גמלאי המדינה מזמינים אתכם להצטרף לחבילת נופש עם תוכן עשירה במיוחד הכוללת סיורים חווייתיים ואירוח מפנק

חבילת נופש

מחיר גמלאי: 400 ש"ח
מחיר נלווה: 550 ש"ח

נקודות איסוף:
07:00 יציאה **מחדרה,** מועצת הפועלים
07:30 איסוף מ**פרדס חנה,** מועצה מקומית



המחיר כולל:
- 2 ימי סיור הכוללים אוטובוס ומורה דרך
- בסיס אירוח חצי פנסיון
- קבלת פנים ביום ההגעה
- פעילות ערב במלון

סיום הרשמה: 29.4.19
החברה המבצעת: משקפת

יום רביעי 29.5.19:
- ארוחת בוקר (עצמית) באלונית, כביש 6 או בצומת יוקנעם
- יקב מורד
- נהלל
- קניון הבזלת
- פארק הגליל - פארק המחצבות
- בית הבד של סבא חביב
- הגעה לכפר נופש פרוד, ארוחת ערב, פעילות ולינה

יום חמישי 30.5.19:
- ארוחת בוקר במלון
- פינוי חדרים ויציאה לסיור
- הר מירון - נוף שביל הפסגה
- נהריה
- שבי ציון
- גן הבהאיים עכו
- עכו העתיקה

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | לפרטים: 08-9161002, להרשמה: FAX 08-9161004

סיור קולינרי / 26.6.19 יום ד'



מחיר גמלאי: 120 ש"ח
מחיר נלווה: 270 ש"ח

נקודות איסוף:
08:00 יציאה מ**נהריה**,
קניון ארנה (טרמפיאדה)
08:00 יציאה מ**קריות**, קריון
(מול ביהמ"ש)
08:00 יציאה מ**באר שבע**,
קונסרבטוריון דרך המשחררים 10

המחיר כולל:
- הסעה מנקודות האיסוף
- מדריך בכיר ומנוסה
- סיורים, טעימות וכניסה לאתרים
- ארוחת צהריים

סיום הרשמה: 26.5.19
החברה המבצעת: סיפורים על השולחן

מסלול הטיול:
- סיור מרתק סביב הקהילות השונות באזור והחיבור שלהן לעולם הקולינרי - נשמע, נחווה ונטעם ממגוון הקולינריה המקומית, נשמע את סיפור הקהילה, נלמד כיצד מכינים את המאכלים המקומיים ונטעם ממגוון המאכלים. נשמע מהיוצרים הסברים על ההיסטוריה והקולינריה המקומית.
- קבלת פנים בחצר עין שמר
- סדנת לחם - מאפיה אמיתית העובדת על אבני שמות בתנור לבנים היושב בבית אבן קדום ומכוסה ברעפיי מרסיי מקוריים. נלמד על עולם הבולונז'רי (שמרים, קמחים, התפחות ואפייה). יחד נלוש ונתחבר לריח המאפיה של פעם בטעמים נפלאים של היום.
בית בד וטחנת קמח - שיחזור של בית בד וטחנת קמח שמקורם ביפו של ראשית המאה.
- ביקור במוזיאון - מסע מרתק לסיפור ההתיישבות של קיבוץ עין שמר, בחדר האוכל המקורי של קיבוץ עין שמר נמצא המוזיאון המספר את ראשית ההתיישבות, האבות המייסדים והחיים בקיבוץ בשנותיו הראשונות.
- ארוחת צהריים במלון: עדן אין. בלבו של אזור ירוק ומטופח במושבה זיכרון יעקב, מחכה לכם מלון עדן אין, מלון ירוק בטבע עם ארוחה בשלל טעמים קולינריים נפלאים.
- סיור ביקב
- נבקר במבנה היסטורי מרשים בלב מושבה ציורית. ביקב בו יוצרים יין באהבה ובהקפדה.



7.4.19
יום א'

הרמת כוסית לפסח

תמן שמח

אולמי דוריה, שדה יואב
מחיר גמלאי: 75 ש"ח
מחיר נלווה: 245 ש"ח
איסוף: נתניה, תל אביב, חולון/בת ים, רחובות/ראשון לציון, ב"ש, ירושלים
סיום הרשמה: 7.3.19

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | לפרטים: 08-9161002, להרשמה: 08-9161004

3-7.3.19 | הרודס ים המלח



ימים: א'-ה' ***חצי פנסיון**
מחיר גמלאי: 730 ש"ח
מחיר נלווה: 2,130 ש"ח
איסוף: ירושלים, חדרה, פרדס חנה, חולון, בת ים, ב"ש
סיום הרשמה: 13.2.2019

ערב חג פסח

18-21.4.19 | הוד המדבר ים המלח



ימים: ה'-א' ***חצי פנסיון**
מחיר גמלאי: 560 ש"ח
מחיר נלווה: 1,960 ש"ח
איסוף: ירושלים
סיום הרשמה: 3.3.2019

חול המועד פסח

21-24.4.19 | הוד המדבר ים המלח



ימים: א'-ד' ***חצי פנסיון**
מחיר גמלאי: 560 ש"ח
מחיר נלווה: 1,960 ש"ח
איסוף: תל אביב, חולון, בת ים, ראשון לציון
סיום הרשמה: 3.3.2019

28.4-2.5.19 | כנען ספא צפת



ימים: א'-ה' ***חצי פנסיון**
מחיר גמלאי: 420 ש"ח
מחיר נלווה: 1,820 ש"ח
איסוף: באר שבע, אשקלון, נתניה, חדרה, פרדס חנה
סיום הרשמה: 17.3.2019

26-30.5.19 | הרודס ים המלח



ימים: א'-ה' ***חצי פנסיון**
מחיר גמלאי: 1,085 ש"ח
מחיר נלווה: 2,485 ש"ח
איסוף: קריות, נתניה, תל אביב
סיום הרשמה: 18.4.2019

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | לפרטים: 08-9161002, להרשמה: FAX 08-9161004

26-30.5.19 | הוד המדבר ים המלח



ימים: א'-ה' ***חצי פנסיון**
מחיר גמלאי: 535 ש"ח
מחיר נלווה: 1,935 ש"ח
איסוף: ירושלים, ראשון לציון, רחובות, באר שבע
סיום הרשמה: 18.4.2019

16-20.6.19 | לאונרדו פלאזה ירושלים



ימים: א'-ה' ***חצי פנסיון**
***הנופש כולל** 2 ימי טיול בירושלים
מחיר גמלאי: 1,150 ש"ח
מחיר נלווה: 2,550 ש"ח
איסוף: קריות, תל אביב
סיום הרשמה: 5.5.2019

יום כיף בחמי געש
17.3.19, יום א'



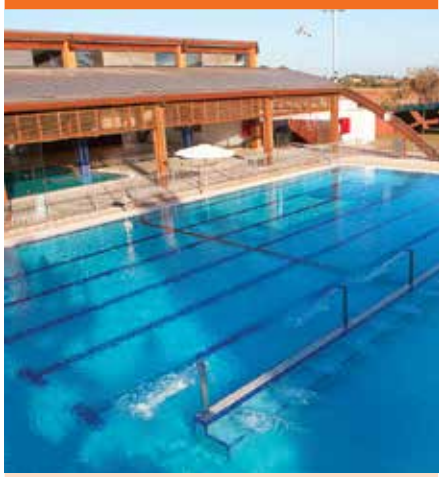
מחיר גמלאי: 65 ש"ח
מחיר נלווה: 165 ש"ח
איסוף: קריות, חיפה, פרדס חנה, חדרה, תל אביב, חולון, בת ים, ראשון לציון, רחובות, אשקלון, באר שבע, ירושלים
סיום הרשמה: 17.2.19

יום כיף בחמת גדר
14.4.19, יום א'



מחיר גמלאי: 70 ש"ח
מחיר נלווה: 170 ש"ח
איסוף: צפת, קריון, חיפה, פרדס חנה, חדרה, נתניה, תל אביב, חולון, בת ים, ראשון לציון, רחובות, ירושלים
סיום הרשמה: 14.3.19

יום כיף בחמי געש
16.6.19, יום א'



מחיר גמלאי: 65 ש"ח
מחיר נלווה: 165 ש"ח
איסוף: קריות, חיפה, פרדס חנה, חדרה, תל אביב, חולון, בת ים, ראשון לציון, רחובות, אשקלון, באר שבע, ירושלים
סיום הרשמה: 16.5.19

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | לפרטים: 08-9161002, להרשמה: 08-9161004

10 הדיברות לצילום בסמארטפון

מתי כדאי לעשות זום, מאיזו זווית לצלם ובמה צריך להיעזר? **קובי רפאלי**, מחלוצי הצילום המקצועי בסמארטפון, תורם עשרה טיפים בסיסיים לצילום מוצלח. את חלקם לפחות תמצאו מפתיעים

צילום בסמארטפון הוא, לכאורה, עניין פשוט - עומדים ומקליקים, מקסימום מכניסים קצת לפוקוס ועושים זום (וזו, כפי שתראו בהמשך, טעות בפני עצמה). נכון, יש כל מני פיצ'רים שהמכשיר מציע לנו, אבל מי אנחנו ומה אנחנו? **קובי רפאלי** העביר סדנא בנושא צילום בסלולרי למתנדבים שלנו במהלך כנס מנהיגות שערכה העמותה בחודש יוני השנה במלון הוד בים המלח.
רפאלי מצלם באמצעות סמארטפון בלבד ומעביר את הידע שצבר בסדנאות ופרטיים וגופים ציבורים או מסחריים. גם אתם ראויים לחלק מהידע הזה, ולכן הוא הכין עבורכם את עשרת הדברות לצילום מושלם בסמארטפון. אוהבים לצלם מהטלפון? מי לא. אם ככה, הטיפים הללו ישרתו אתכם נאמנה, גם אם לחלקכם הם ייראו מובנים מאליהם. החלט יכול לעזור.



1.ניקוי עדשה - בכל פעם שאתם מתחילים לצלם נקו את העדשה של המצלמה, ניתן לעשות זאת עם בגד או כל בד זמין. חשוב מאוד עבור חדות התמונה.
2.לא לעשות "זום" - לצלם את התמונה בגודל הטבעי ורק לאחר מכן לחתוך את התמונה, כך שבפועל יראה כמו צילום תקריב (תמונה שצולמה ב"זום" תצא מגורען).
3.פוקוס ונעילת דמות - להתמקד על הדמות/אובייקט אותו אתם מצלמים, ולנעול את המיקוד. זאת כדי שלא תאבדו אותה עם תזוזת המכשיר ו/או הדמות.
4.לאחוז היטב את הסמארטפון - אני ממליץ לעשות שימוש בחצובה, אך אם אין לכם, להשתדל שהידיים לא ירעדו ולהיעזר בכל חפץ/אמצעי יציב במיוחד בסביבתכם (קיר, מעקה, ריצפה, עץ וכד')
5.זוויות מעניינות - לצלם את התמונות מזוויות לא שגרתיות (מנקודת התצפית של נמלה לדוגמה), זו זווית שונה מהדרך בה אנו רואים את היקום.
6.לעבור למצב טיסה - זוכרים שברגע הכי חשוב שאתם מצלמים את הילדים ובדיוק ברגע שהוא מכבה את הנרות נכנסת שיחה? אז זהו הפיתרון.
7.סוללה מלאה ומטען נייד - במידה ואתם יוצאים לשטח חשוב להצטייד בסוללה נוספת ו/או מטען נייד.
8.שטח אחסון פנוי וכרטיס זיכרון חיצוני - חשוב לוודא שאתם מרוקנים את כרטיס הזיכרון הפנימי ומצטיידים בכרטיס זיכרון חיצוני בגודל הרצוי שיספיק לכם. אין דבר יותר מבאס מלגלות שאין מקום באחסון אחרי תמונה טובה.
9.תאורה - תשדרגו את התמונות שלכם בצורה משמעותית אם תשתמשו בתאורה שסביבכם בצורה נכונה ובאמצעות מחזירי אור.
10.ערכו את התמונות - הצילום הוא השלב הראשון. השלב השני והחשוב לא פחות נמצא בכלי העריכה ועיבוד התמונה. ממליץ להוריד למכשיר שלכם אפליקציה בשם Snapseed (בחינם) לעיבוד בסיסי ומתקדם. •



כל הצילומים באדיבות קובי רפאלי

עמותת גמלאי המדינה מזמינה אתכם לכנס בסימן:

מצלילי הבוזוקי

ים המלח

31.3 - 4.4.19

ימים א'-ה'

אוכל יווני

שלל פעילויות והפתעות





הטרנזיסטור

חצי פנסיון

הרצאות

רויאל ים המלח

מחיר לגמלאי: 340 ש"ח

מחיר לנלווה: 1,740 ש"ח

נקודות איסוף: צפת, נהריה, קריות, חיפה, ירושלים, אשקלון, באר שבע

סיום הרשמה: 24.2.2019

הוד המדבר ים המלח

מחיר לגמלאי: 435 ש"ח

מחיר לנלווה: 1,835 ש"ח

נקודות איסוף: ראשון לציון, רחובות, פרדס חנה, חדרה, נתניה

נקודות האיסוף הינן כפי המצוין בלבד | הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | ט.ל.ח.

לפרטים: 08-9161002 | להרשמה: 08-9161004

הקרן לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית

ועד לזמר הישראלי

אילת
12-16.5.19
ימים א׳-ה׳

טברנה יוונית

טבריה
2-6.6.19
ימים א׳-ה׳

תכנית עשירה

"מסלוניקי ליפו"



אסנת זנו



אסי יחיאל



אילן ליבוביץ

מג׳יק פלאס
₪ **מחיר לגמלאי: 385 ש"ח | מחיר לנלווה: 1,785 ש"ח**
נקודות איסוף: ירושלים, חלון בת ים

דן פנורמה
₪ **מחיר לגמלאי: 410 ש"ח | מחיר לנלווה: 1,810 ש"ח**
איסוף: קריות, חיפה, תל אביב, באר שבע

לאונרדו פלאזה
₪ **מחיר לגמלאי: 485 ש"ח | מחיר לנלווה: 1,885 ש"ח**
איסוף: פרדס חנה, חדרה, נתניה

סיום הרשמה: 4.4.2019

לאונרדו פלאזה
₪ **מחיר לגמלאי: 535 ש"ח | מחיר לנלווה: 1,925 ש"ח**
איסוף: תל אביב, נתניה, חדרה, פרדס חנה

קיסר
₪ **מחיר לגמלאי: 405 ש"ח | מחיר לנלווה: 1,805 ש"ח**
איסוף: נהריה, קריות, חיפה

חוף גיא
₪ **מחיר לגמלאי: 525 ש"ח | מחיר לנלווה: 1,925 ש"ח**
איסוף: באר שבע, אשקלון, רחובות, ראשל"צ, חולון, בת ים

סיום הרשמה: 1.5.2019

קפה **תמול שלשום.** תיאטרון במסעדה

רח' יואל משה סולומון 5, ירושלים



"אהבות בתמול שלשום" | 25.3.19 יום ב'

מחיר גמלאי: 75 ש"ח
מחיר נלווה: 225 ש"ח
איסוף: חדרה
19:00 תחילת המופע
20:00 ארוחת ערב חלבית

הצגה הומוריסטית שבה שחקן ושחקנית מתארים בשירים, סיפורים וקטעי דרמה קטעים משעשעים מהווי הפגישות העיוורות והצעות הנישואין שהתרחשו ב"תמול שלשום". המופע בנוי כמיוזיקל ומשולבים בו קטעי אימפרוביזציה בשיתוף הקהל.





"סינדרום ירושלים" | 29.4.19 יום ב'

מופע במסעדה

מחיר גמלאי: 80 ש"ח
מחיר נלווה: 230 ש"ח
איסוף: חיפה
19:00 תחילת המופע
20:00 ארוחת ערב חלבית

ירושלים היא בעיקר - הדמויות, השירים והסיפורים שליוו ובנו את העיר לאורך השנים. מאברהם אבינו ועד - אברם סוראמלו מ"שבחי ירושלים" ועוד "עיר עוטפת אור". אתם מוזמנים לחוויה תיאטרלית-מוזיקלית מרגשת, מלמדת מהנה ומרתקת עם השחקן ומספר הסיפורים - יאיר להמן והמוזיקאי יוסי סוויד, באווירה ואוכל ייחודים.



"אתמול שלשום מחר" | 29.5.19 יום ד'

סיור וארוחת צהרים

מחיר גמלאי: 60 ש"ח
מחיר נלווה: 210 ש"ח
איסוף: באר שבע
09:30 תחילת הסיור
13:00 ארוחת צהרים

סיור ייחודי אל ליבה הפועם של ירושלים המתחדשת: בין אתרים היסטוריים לנוסטלגיה ירושלמית יש גם ירושלים אחרת, תוססת, משתנה ומפתיעה. נפגוש עשייה אמנותית חדשנית, אמני רחוב ומתחמי תרבות. חגיגה לכל החושים.



"שדים ורוחות בירושלים" | 17.6.19 יום ב'

סיור תיאטרלי וארוחת ערב

מחיר גמלאי: 65 ש"ח
מחיר נלווה: 215 ש"ח
איסוף: ראשון לציון
19:30 תחילת הסיור
21:00 ארוחת ערב

"תמול שלשום", וסיורים על הדרך מזמינים אתכם לערב ירושלמי אפל ומסתורי, בעקבות השדים והרוחות...

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | לפרטים: 08-9161002, להרשמה: FAX 08-9161004

רומיאו ואמא

11.6.19, יום ג'
קומדיה ישראלית מרגשת

תיאטרון הקאמרי
שד' שאול המלך 19, תל אביב
*הגעה עצמית
שעה: 19:00

מחיר גמלאי: 35 ש"ח
מחיר נלווה: 115 ש"ח

סיום הרשמה: 12.5.19
פתיחת קופות: 17:30
סגירת דלתות: 18:45

***הכרטיסים יחולקו בקופה ביום המופע - המיקום נעשה לפי סדר ההזמנה.**

תקציר:
מולי מלכא, נער מוכשר מעיירת פיתוח, רוצה לשמח את אמו החולה ולכן נאלץ לשקר. המצב אליו נקלע יוצר קומדיה של שקרים שרק מסבכים אותו. זה סיפור על אהבה גדולה בין ילד לאימו, המשלב צחוק ורגש וכמו גם ביקורת על עולם הריאליטי והכוכבים לרגע שהופכים להיות גיבורי התרבות שלנו.



"שבתות וחגים" | 15.5.19, יום ד'

מחזמר רב משתתפים | כולל קפה ומאפה

תיאטרון ר"ג , חיבת ציון 16
***הגעה עצמית**

שעה: 19:30 התכנסות + קפה ומאפה
20:30 התחלת הצגה
מחיר גמלאי: 35 ש"ח
מחיר נלווה: 115 ש"ח
סיום הרשמה: 15.4.19
פתיחת קופות: 19:00
סגירת דלתות: 20:15



*הכרטיסים יחולקו בקופה ביום המופע - המיקום נעשה לפי סדר ההזמנה.

תקציר:
שבעה עשוריה של מדינת ישראל נבחנים דרך חלונותיו של בניין אחד, עמוס משפחות, חוויות ורגשות. בין הסיפורים הפרטיים המתרחשים בחדרי חדרים ועד השמחות והטרגדיות הלאומיות שלנו. מסע בין תחנות בזמן מהקמת המדינה ועד ימינו, דרך כל להיטי הזמר הישראלי, משושנה דמארי ועד עפרה חזה, בין הכוורת לחלונות הגבוהים, מחווה אלברשטיין לריטה, מיוסי בנאי לשלמה ארצי, מזוהר ארגוב ומרגול ועד אייל גולן ושרית חדד.

בעלה של אשתי | 19.6.19, יום ד'

תיאטרון הבימה
שדרות תרס"ט 2 תל אביב
*הגעה עצמית

שעה: 11:00
מחיר גמלאי: 30 ש"ח
מחיר נלווה: 100 ש"ח
סיום הרשמה: 19.5.19
פתיחת קופות: 09:30
סגירת דלתות: 10:45
*הכרטיסים יחולקו בקופה ביום המופע - המיקום נעשה לפי סדר ההזמנה.

תקציר:
שני גברים נשואים לאותה אישה במשך חמש שנים, מבלי לדעת דבר זה על זה. כיצד זה יתכן? - ובכן - זה יתכן כי האישה עובדת כדיילת ברכבת והיא מחלקת את זמנה בין הבעל הסלובני בלובליאנה לבין הבעל הקרואטי בספליט - יומיים לזה ויומיים לזה.
יום אחד מגלה הבעל הסלובני תעודת נישואין של אשתו בבטנת מעיל החורף שלה ומסתבר לו שיש לה בעל נוסף. הוא לא מגלה לה שסודה נחשף, אך לאחר חודשיים הוא נוסע לספליט לפגוש את "בעלה של אשתי". ועתה, משנפגשו, עליהם להסכים על כיצד הם ממשיכים את חייהם מכאן. יריבות קומית מתפתחת במהירה בין השניים כאשר הם נלחמים על הזכות להיות בעלה של אשתם.



הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | לפרטים: 08-9161002, להרשמה: FAX 08-9161004

חמימת העוצמה הנשית 2019

10-12.3.19 ימים א'-ג'

מלון קלאב הוטל אילת

תוכנית עשירה ומגוונת
שלל פעילויות והפתעות

לנשים בלבד!



שרית חדד



הפרויקט של רביבו

מהרו להירשם

הקרן לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית

מחיר לגמלאית: 460 ש"ח
מחיר לנלווית: 1,160 ש"ח

מחיר לגמלאית כולל טיסה: 610 ש"ח
מחיר לנלווית כולל טיסה: 1,310 ש"ח

* הטיסות הן מ/אל נמל תעופה בן גוריון

איסוף: צפת, נהריה, קריון, חיפה, חדרה/פרדס חנה, נתניה, תל אביב, חולון/בת ים, רחובות/ראשון לציון, אשקלון, באר שבע, ירושלים.

* **חצי פנסיון** | **סיום הרשמה: 10.2.19** *השתתפות מהווה ניצול/מימוש זכאות לטיול חד יומי

נקודות האיסוף הינן כפי המצוין בלבד | הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | ט.ל.ח.

לפרטים: 08-9161002 | להרשמה: 08-9161004





גמלאיות המדינה

חגיגת יום האישה במילאנו ושוויץ

בירת האופנה העולמית + יום טיול בשוויץ | טיולים, בילויים וקניות

3-5.3.19 | 5-7.3.19

מחיר גמלאית: 1,800 ש"ח
מחיר נלווית: 2,800 ש"ח
מלון: Leonardo Hotel Milan *4
סיום הרשמה: 12.2.19

המחיר כולל:
- טיסות שכר ישירות: תל אביב-מילאנו-תל אביב.
- 2 לילות במלון מדרגה ראשונה כולל ארוחת בוקר.
- ארוחת ערב חגיגית כולל הופעה חיה של זמר.
- אוטובוס תיירים.
- טיולים וכניסות לאתרים כמפורט בתכנית.
- מדריך ישראלי מומחה לאיטליה מצוות כרמל תיירות.
- שירותי סבלות.
- מס לינה.

המחיר אינו כולל:
- ביטוח נוסעים חובה - מומלץ ביטוח ביטול נסיעה.
- טיפ למדריך הישראלי ולנותני שירותים מקומיים.
- כל שאינו נכלל בסעיף המחיר 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 בעמ' 4-5

תנאי ביטול
- עד 30 ימי עבודה - 50 $
- 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 לתאריך היציאה 100%

* האחוזים המצוינים הם ממחיר הטיול המלא.
* ימי המסלול וחלק מן האתרים יכולים להשתנות עפ"י מזג האוויר ושיקול דעת המדריך.
* יתכנו שינויים בתכנית עקב שינויים בלו"ז הטיסות.

// מסלול הטיול

יום 1 // תל אביב-מילאנו / סיור בעיר
טיסה ישירה אל מילאנו אשר בצפון איטליה.
עם ההגעה נצא לסיור בעיר מילאנו בירתה השוקקת חיים של חבל לומברדיה הצפוני, בירת האופנה העולמית. נטייל בשדרות הרחבות של העיר האלגנטית לצידן מבנים מרשימים ועל מדרכותיה מתהלכים הולכי רגל הנראים כאילו הוצאו בזה הרגע מירחוני אופנה יוקרתיים.
בין היתר נסייר במרכז העיר ובפיאצה דל דאומו עליה מתנוססת קתדרלת הדאומו אחד מסמלי העיר המובהקים, קתדרלה אדירת ממדים, מבנה גותי מרשים מצופה שיש לבן אשר בנייתו ערכה יותר מחמש מאות שנים!
לא נפספס את מרכז ויקטור עמנואל השני, אחד ממרכזי הקניות המעוצבים והיפים בכל איטליה הנחשב ל"סלון של מילאנו" בזכות חוג הסילון של העיר המגיע לקניות בחנויות האופנה ולבילוי באחד מבתי הקפה היוקרתיים שבמבנה. נצפה בבית האופרה "לה סקאלה די מילאנו" ונראה את פסלו של לאונרדו דה וינצ'י.
העברה למלון וקבלת חדרים.

יום 2 // יום טיול לאגם מג'ורה - לוגאנו, שוויץ
לאחר ארוחת הבוקר ניסע לאגם מג'ורה החוצה את הגבול הצפוני של איטליה ומגיע עד לשוויץ.
האגם ידוע ומפורסם בעולם כולו בזכות יופיו המשובח, האיים הקסומים שבתוכו, נופי הרי האלפים שעוטפים אותו, טירות עתיקות ועיירות ציוריות המקיפות את חופיו. נבקר בעיירה סטרזה שלחוף האגם, סטרזה יעודה בשל גניה המוריקים, מזרקות מרהיבות ושלל בתי קפה ונהנה מנופים עוצרי נשימה. משם נחצה את הגבול המפריד בין איטליה לשוויץ וניסע אל לוגאנו, העיר הגדולה ביותר בחבל טיצ'ינו השוכנת על גדות אגם לוגאנו, נסייר בעיר היפיפייה ובשעות הערב נחזור אל מילאנו.
ארוחת ערב חגיגית.

יום 3 // מילאנו-תל אביב
לאחר ארוחת הבוקר, נשלים את סיורנו במילאנו, נבקר במרכז הגסטרונומי Eataly, את יתרת הזמן נקדיש לקניות במתחם האאוטלטים הגדול ביותר באירופה, גן עדן לקנייניות!
העברה לשדה התעופה משם נחזור לתל אביב בטיסה ישירה. •

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | לפרטים: 08-9161002, להרשמה: FAX 08-9161004

סוצ'י

9 מקומות שחייבים לראות בסוצ'י

"הריביירה של רוסיה" השוכנת לחופי הים השחור שבדרום מערב רוסיה, מוכרת בזכות אולימפיאדת החורף והמונדיאל, אבל היא גם יעד נהדר לחופשה משפחתית. עיר יפהפייה עם חופים מהממים, הרים מושלגים, אתרי סקי, קזינו מפואר ושלל אטרקציות במרחק שעתיים טיסה בלבד מישראל



הפארק האולימפי
מהווה את אחת האטרקציות הבולטות בעיר. בלב הפארק, בכיכר המעוצבת כמדליה אולימפית ואשר בה ניצב הלפיד האולימפי, פועלות בערבי הקיץ מזרקות מוזיקליות, המציעות מופע מרהיב של מים, אורות ומוזיקה. בכניסה לפארק אפשר לשכור אופניים רגילים, אופניים משפחתיים ורכבים חשמליים, כדי לטייל במרחביו הגדולים בקלות ובנוחות.

הגן הבוטני
הגן הוקם בסוף המאה ה-19 והוא מכיל יותר מ-1,800 מינים של עצים, שיחים ופרחים מכל העולם. הגן נחלק לשניים: החלק העליון מעוצב בסגנון איטלקי, עם פסלים ומזרקות הפזורים בין הצמחים, בחלקו התחתון יש אגם עם ברבורים וברווזים. רכבל מקשר בין שני חלקי הגן ובמהלך הנסיעה נהנים ממראה יפה של הגן והעיר.

האקווריום
אחד הגדולים והמרשימים באירופה. תוכלו לראות כאן דגים בשלל צבעים וגדלים, סוסוני ים, צבי ים, אלמוגים ועוד.



פארק ריביירה והדולפינריום
תוכנן כאזור נופש ומנוחה עבור הצאר בשנת 1898. האזור המטופח כולל גנים יפים, לונה פארק, בתי קפה ויריד אמנים. בשטח הפארק נמצא גם הדולפינריום של סוצ'י, בו מתקיימים מופעי דולפינים ואריות ים.

הפארק הלאומי של סוצ'י
הפארק הלאומי של סוצ'י הוא אחד הגדולים ברוסיה. בשטחו יש הרים, קניונים ומפלים, וכן אחת המערות המרשימות ברוסיה, מערת הנטיפים Vorontsovskay. בפארק יש מסלולי הליכה ברמות שונות ותצפיות נפלאות. עולם החי העשיר כולל, בין השאר, דובים, ביזונים, זאבים ומינים רבים של ציפורים.

קרסניה פוליאנה
ברכס הקווקז המערבי כ-40 ק"מ מסוצ'י, הוא אתר סקי פופולרי בחורף המשמש גם לתחרויות סקי בינלאומיות ואזור נהדר לטיולים רגליים בקיץ. הנופים עוצרי הנשימה מזכירים את שווייץ, עם פסגות נישאות, יערות ואגמים.

33 המפלים
בלבו של יער, על שלוחה של נהר השאקה, יש סדרה של 33 מפלים הנופלים לתוך בריכות מים צלולות. אפשר לטבול בבריכות ולטייל על גשרי עץ קטנים העוברים בין המפלים ומעליהם.

מטעי התה דגומיס
בזכות האקלים הסוב-טרופי הייחודי. סוצ'י היא המקום היחיד ברוסיה שבו מגדלים תה, ואלו המטעים הצפוניים ביותר בעולם.

הר אחון
הר אחון (Akhun), הסמוך מאוד לעיר – במרחק של 20 ק"מ בסך הכל – נמצא בין שני נהרות, באזור מיוער ויפה. בראש ההר ניצב מגדל, אשר ממנו יש תצפית פנורמית של 360 מעלות על כל האזור. בימים בהירים אפשר לראות עד גבול תורכיה. באזור ההר יש מערות רבות. •





סוצ'י

ימים א'-ה'

8-12.9.19 | 2-6.6.19 | 26-30.5.19 | 19-23.5.19

מחיר גמלאי: 1,490 ש"ח
מחיר נלווה: 3,190 ש"ח

כלכלה: חצי פנסיון
מלון: 5* radisson blue congress
סיום הרשמה: כחודש לפני מועד הטיול.

המחיר כולל:
- טיסת שכר במסלול ת"א-סוצ'י-ת"א
- העברות מ/אל נמל בתעופה למלון.
- מסי נמל והיטל ביטחון.
- מס עיר
- מדריך השטיח המעופף על כל אוטובוס

המחיר אינו כולל:
- ביטוח נוסעים חובה! מומלץ ביטוח ביטול נסיעה.
- הוצאות אישיות
- טיפים
- 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 בעמ' 4-5
- ייתכנו שינויים בשעות הטיסה.

תנאי ביטול:
- מ-59 יום עד 14יום 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.

// מסלול הטיול

יום 1 // **תל אביב-סוצ'י**
ניפגש בנתב"ג לטיסה לריווירה הרוסית ולעיר סוצ'י. עם ההגעה נצא לסיור בעיר התוססת. נצפה בתיאטרון החורף המוקף ב-88 עמודים בסגנון קורינתי, את קתדראלת "המלאך מיכאל", תחנת הרכבת שנבנתה בסגנון סטליניסטי ומוזיאון האומנות. נשמע על "עץ הידידות" הייחודי, שהושתלו בו ענפי הדר מ-167 מדינות, כסמל לידידות בינלאומית ולחיים של הרמוניה עם הטבע. נבקר בנמל ונראה את היאכטות היוקרתיות ואניות הקרוז המקשטות אותו לאורכו, את בניין הטרמינל, פסל "העוגן והתותח" ונהנה מבתי הקפה, החנויות והמסעדות ולא נחמיץ את הטיילת האיכותית של העיר. בגמר הסיור נמשיך לבית המלון.

יום 2 // **כפר אדיגיה - 33 המפלים - טיול שטח**
ניסע לביקור בכפר אדיגאי בולשוי קיצמאי. נתרשם מאורחות חיי התושבים המקומיים ונשמע סיפורים ואגדות ממיטב פולקלור המקומי. נקבל הסברים על תעשיית הדבש וגבינות מקומיות, מלוות בטעימות. נמשיך ל-33 מפלי המים בוואדי ג'גוש. באמצעות רכבים מיוחדים נחצה את נהר השאחה. נסייר באזור המפלים המוקף בצמחיה טרופית נהדרת נסייר בשמורה ובסיום נותיר זמן לשוק המקומי הבנוי בינות למפלים נחזור ברכבי השטח המיוחדים לכפר הצ'רקסי לארוחת צהריים עם שלל מטעמים מהמטבח המקומי כולל פולקלור מקומי.

יום 3 // **יום חופשי**
יום חופשי. המעוניינים יוכלו לצאת בתשלום נפרד לאתרי הסקי הנהדרים וללב הרי הקווקז המשקיפים על סוצ'י ממעל נבקר בקרסנאיה פוליאנה, אתר הסקי שבהרי הקווקז. נמשיך לעיירת הנופש "רוזה חוטור", אשר נבנה לקראת משחקי החורף האולימפיים של 2014. נעפיל ברכבל ונצפה בנוף מרהיב של הנהר והרי הקווקז מסביב. נסייר באתרי הסקי ונתרשם ממתקני אולימפיאדת החורף. נמשיך לאתר המפורסם "סקיי פארק" שהינו גשר אימתני בגובה עצום.

יום 4 // **דגומיס - מטעי התה, דאצ'ה של סטלין - הר אחון**
היום נצא לטיול מיוחד לדגומיס, אחד ממעונותיו הרשמיים של נשיא רוסיה. נבקר במטעי התה הכי צפונים בעולם, ובבית התה העתיק, נלגום תה ונטעם עוגות עם ריבות מקומיות. נמשיך לדאצ'ה "גרין גרוב" של סטאלין. בגמר הביקור נטפס להר "אחון" שהינו שמורת טבע נהדרת הצופה על סוצ'י מלמעלה/ נטפס על מגדל התצפית הידוע ונצפה בשלל המפרצים ואת היער הטרופי הירוק בוהק שמקיף אותם.

יום 5 // **סוצ'י תל-אביב**
ניסע למרכז סוצ'י. נבקר בשוק ובמרכז הקניות הגדול. נמשיך לביקור בפארק האולימפי ברובע אדלר. נסייר בין המתחמים: האצטדיון האולימפי, היכל הקרח בולשוי ומסלול המרוצים פורמולה 1. עם רדת החשכה נהנה מהמזרקה המפוארת וממיצג סגנוני של מוזיקה ואורות. בסיום נמשיך לשדה התעופה לטיסה לתל-אביב. •

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | לפרטים: 08-9161002, להרשמה: FAX 08-9161004

יפן עם הירושימה וקויאסאן
ימים ב'-א'

25.3.19-7.4.19



מחיר גמלאי: 16,730 ש"ח
מחיר נלווה: 18,430 ש"ח
סיום הרשמה: 13.2.19

כלכלה: חצי פנסיון, 11 ארוחות ערב וארוחת צהריים אחת

סיום הרשמה: 13.02.2019

המחיר כולל:
- **מלונות:** מדרגה ראשונה בחדרים זוגיים עם שירותים צמודים
- **תחבורה:** אוטובוס מיוחד לתיירים + רכבת הבולט השינקנסן עפ"י התוכנית המפורטת
- ביקורים וכניסות לאתרים על פי התוכנית המפורטת.
- **הדרכה:** מדריך ישראלי מצוות מדריכי פגסוס המנוסים ומדריך מקומי דובר אנגלית, כנדרש.
- **אוזניות שמע אישיות:** במהלך כל הטיול
- **סבלות** במלונות לפי מזוודה אחת לכל נוסע/ת למעט קאנאזאווה קויאסאן והירושימה בה אין סבלים.

המחיר אינו כולל:
- **ביטוח נוסעים חובה!** מומלץ ביטוח ביטול נסיעה
- הוצאות אישיות
- טיפים
- כל מה שלא כתוב בתוכנית ו"במחיר כולל"

תנאי ביטול:
עד 30 ימי עסקים - 47$
מ-21 ימי עסקים עד 29 ימי עסקים 700$
מ-14 ימי עסקים עד 20 ימי עסקים 1,700$
מ-13 ימי עסקים עד 8 ימי עסקים 2,200$
מ-4 ימי עסקים עד 7 ימי עסקים 2,900$
מ-4 ימי עסקים מלאים ועד למועד הטיסה 3,800$
*האחוזים המצוינים הם ממחיר הטיול המלא.

החברה המבצעת: פגסוס

- מפגש קבוצה יתקיים במשרדי העמותה ברחובות, 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.

- על הדרכון להיות בתוקף חצי שנה מיום היציאה.
- עליכם לוודא כי בדרכונכם 3 דפים ריקים רצופים לפחות לצורך חתימות במעברים השונים. נוסע/ת שבדרכונו לא יהיו שלושה דפים ריקים לא יוכל לעלות למטוס עוד בשדה התעופה בארץ.

// מסלול הטיול

יום 1-2 // **ת"א-טוקיו**
נפגש בנתב"ג ונטוס בטיסת איירופלוט דרך מוסקבה. נחיתה למחרת בטוקיו בשדה התעופה בנריטה בשעות לפני הצהריים. אוטובוס ימתין לנו לסיור מודרך להיכרות ראשונה עם העיר. נתחיל במיתחם הקיסרי, נראה את הדייאט – הפרלמנט היפני, נבקר במקדש אסאקוסה קאנון, נהנה משדרת דוכני הבזאר המסורתי, נאקאמיזה ונסיים ברובע אקיהאברה.

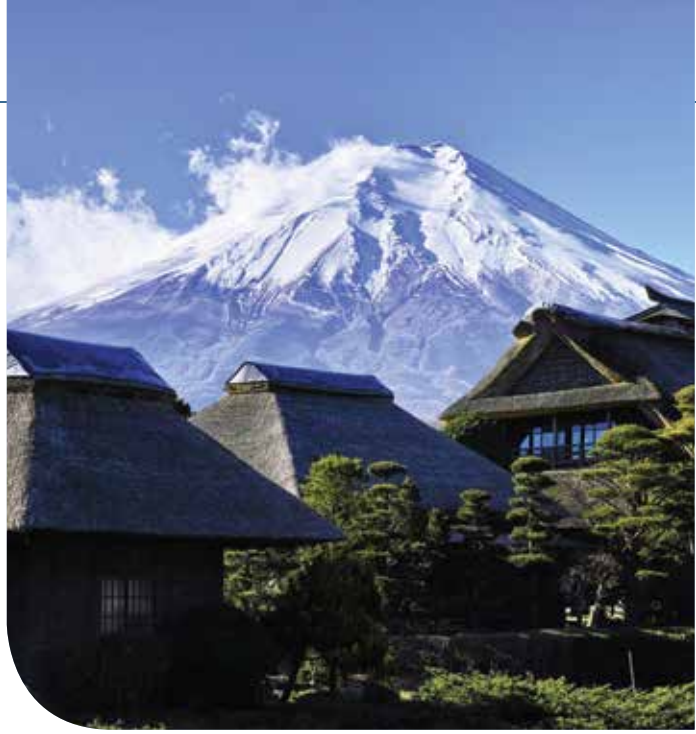
יום 3 // **טוקיו-ניקו-טוקיו**
לאחר ארוחת הבוקר ניסע צפונה. לפארק הלאומי ניקו בו נבנה קומפלקס המקדשים המפואר ביותר ביפן, כמאוזוליאום לשוגן הנודע טוקוגאווה. נבקר במכלול מקדש טושוגו המרהיב, נעלה בדרך הזיגזג לאגם צ'וזנג'י למרגלות הר הגעש הכבוי נבקר במפל קגון. ארוחת צהריים כלולה. חזרה לטוקיו בערב למלון ללינה.

יום 4 // **טוקיו**
נצא ליום טיול מקיף ומודרך במטרופולין הענק - טוקיו. נתחיל בביקור במקדש מייג'י, משם למקדש זוג'וג'י בו קבורים ששת השוגונים. לקראת הצהריים נעצור לביקור בשוק הדגים של טוקיו*** - Tsukiji - הגדול בעולם בו נערכת השכם בבוקר מדי יום מכירה פומבית של דגי הטונה הענקיים. אחה"צ נמשיך דרך הפארק האולימפי, יויוגי, ונבקר באומוטה - סנדו, שדירת המעצבים והאופנה העדכנית ביותר, עליה לתצפית מקומה 45 בבנין ה TOKYO METROPOLITAN Govermment ונקנח בסיור ברובע גינזה. בערב נצא לסיור בשינז'וקו כולל ארוחת ערב במסעדה מקומית .

יום 5 // **טוקיו**
נתחיל את היום בביקור בפארק אואנו, נמשיך לאודייאבה, אי מלאכותי אשר שוכן בשולי מפרץ טוקיו ונבקר במוזיאון המדע של טוקיו.

יום 6 // **טוקיו-קאמאקורה-האקונה**
הבוקר נצא להאקונה. נבלה בנופי הפארק הלאומי ועיירת הנופש, אשר לחופו של אגם אשי. נשוט באגם ונעלה* עד לתצפית על האווקודני- העמק "הרותח" (*בשל פעילות געשית ייתכן והרשויות היפניות לא יאפשרו גישה לאתר ובמקרה זה נגיע לנקודת תצפית חליפית בהאקונה אשר משקיפה על אגם אשי, על המרחב באיזור האקונה).ממש

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | לפרטים: 08-9161002, להרשמה: 08-9161004



מולנו ניצבת כיפתו של הר פוג'י, נסיים בביקור במוזיאון הפתוח. לינה בהאקונה.

יום 7 // **האקונה-הר פוג'י-טאקאייאמה**

בבוקר נצא בנסיעה במעלה האלפים היפניים. בדרכנו נעצור לביקור במרכז המבקרים למרגלותיו של הר הפוג'י נמשיך ונעלה למטסומוטו לביקור בטירה. נגיע לקראת ערב לעיירת ההרים טאקאייאמה. בהגעה נצא לסייר רגלית בליווי מדריך מקומי ונבקר ברובע סנמצ'י- סוג'י בין בתים עתיקים שהשתמרו שם נראה בתים טיפוסיים אופייניים למקום. לינה בטאקאיימה.

יום 8 // **טאקאייאמה – שיראקאגאווא גו - קאנאזאווה**

הבוקר נשכים קום לשוק הבוקר המקומי ונבקר במרכז יטאי-קאיקאן, בו מוצגות מרכבות פסטיבלי האביב והסתיו. לאחר ארוחת הבוקר ניסע באוטובוס בלב האלפים היפניים אל עבר שיראקאגאווא גו לסיור מלא בכפר. בתי העץ של שיראקאגאווא גו הבנויים בסגנון הארכיטקטוני הייחודי למקום נקראים "גאשו זוקורי" , וזכו בשמם כי הם מזכירים שתי ידיים בתפילה ונבקר באחד הבתים הללו. לאחר הביקור בכפר ניסע לקאנאזאווה ובהגעה נספיק עוד לבקר בHIGASHI CHYAMACHI רובע הגיישות המיוחד, לפני הגעה למלון ללינה.

יום 9 // **קאנאזאווה-קיוטו**

לאחר ארוחת הבוקר נצא לסיור מודרך בקאנאזאווה: נבקר בגן קנרוקואן הידוע הנחשב השלישי בחשיבותו בקרב הגנים של יפן. נבקר בבית הסמוראים המסורתי אשר ברובע נגמצ'י ונשוטט בין הרחובות הפתלתלים כולל ביקור בשוק הציורי אומישו .לקראת הצהרים נצא בנסיעה אל קיוטו. עם ההגעה לקיוטו נצא לרובע גיון הנודע, מרכז חיי הלילה של קיוטו, לסייר רגלית בין בתי התה. באזור גיון מתגוררות הגיישות והמייקות.

יום 10 // **קיוטו**

היום כולו מוקדש לעיר החשובה שהייתה בירתה של יפן במשך 1000 שנים. נבקר בטירת ניג'ו בה התאכסנו השוגון ופמלייתו. נתרשם מעיצובה המתוחכם ומיצירות האומנות. נמשיך משם למקדש קיומיזו שהוקם על מדרון ומהמרפסת שלו נשקפת קיוטו, במהלך יום מדהים זה נספיק לעצור ב Nishi Koji Dori להפסקת צהריים ושוטטות בין הדוכנים והסמטאות הצרות בו מוכרים תוצרת שלא תמיד עין ישראלית רגילה לראות. אחר הצהריים נבקר בפבליון הזהב – מקדש קינקאקוג'י במרכז אגם אשר בתוכו גן יפהפה ובמקדש הזן ריואנג'י. נחווה במשותף ב-Nishijin Kimono Show. בערב נצא לבית שלום לבילוי ערב.

יום 11 // **קיוטו-נארה-קויאסאן**

לאחר ארוחת הבוקר,(אורזים תיקי צד ל 2 לילות–שאר הציוד יועבר ישירות לטוקיו וימתין לנו שם) נצא בנסיעה לנארה, בירת יפן העתיקה במאה ה-8. נבקר במקדש Todaijiשבו נמצא הבודהה היושב. נטייל בפארק נארה הענק, נמשיך למקדש Kasuga בפארק. נמשיך לקויאסאן, כפר הלוטוס שנקרא על שם צורתו. נמשיך לארוחת ערב בשוקובו - מקדש מקומי שמשמש כלודג'.

יום 12 // **קויאסאן-הירושימה**

לאחר ארוחת הבוקר נזכה להצצה בתפילות הבוקר בשוקובו שבו נלון, ואחר כך נצא לסיור ונבקר במקדשים המקומיים ובית הקברות Okunoin. משם נמשיך לתחנת הרכבת ונצא בשינקנסן רכבת הבולט המהירה לעיר הירושימה.



יום 13 // **הירושימה-האי מיאג'ימה-טוקיו**

לאחר ארוחת הבוקר נבקר במוזיאון השלום ובמתחם פארק השלום. משם נגיע למעגן ממנו נצא לשייט אל האי מיאג'ימה. נסייר באי, במקדש היפהפה Itsukushima (המקדש הצף). עם סיום הסיור נחזור בשייט והעברה מהמעגן לשדה התעופה של הירושימה ממנו נצא בטיסת פנים לטוקיו. בהגעה העברה למלון.

יום 14 // **טוקיו-ת"א**

לאחר ארוחת הבוקר העברה לשדה התעופה של טוקיו לטיסה חזרה ארצה. ●

** בשל שינויים דחופים בלו"ז הטיסות וחברות התעופה ייתכנו שינויים בסדר התוכנית ולעיתים אף ויתורים על חלק ממקומות הביקור תוך מתן תחליף ראוי במקום וזאת אף לאחר היציאה מהארץ בייחוד בטיולים עם זמן שהייה ארוך מחוץ לארץ.

*** טיול למיטיבי לכת**







סלוניקי

ימים א'-ה'

19-23.5.19 | 2-6.6.19 | 14-18.7.19

מחיר גמלאי: 1,285 ש"ח
מחיר נלווה: 2,985 ש"ח

כלכלה: חצי פנסיון
מלון: Porto palace 5*
סיום הרשמה: כחודש לפני מועד הטיול.

המחיר כולל:
- טיסת שכר (ת"א-סלוניקי-ת"א)
- אוטובוס תיירים נוח וממוזג
- מסי נמל והיטל ביטחון
- כניסות לאתרים כפי שמצוין במסלול
- מדריך טיולים ישראלי מצוות השטיח המעופף

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

החברה המבצעת: השטיח המעופף

- מפגש קבוצה יתקיים במשרדי העמותה ברחובות, פרטים מדויקים יימסרו בהמשך.

ההשתתפות חובה!
- תנאי רישום לחו"ל במפורט 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 הינם ממחיר הטיול המלא

// מסלול הטיול

יום 1 // **תל אביב-סלוניקי**
ניפגש בנתב"ג לטיסה לסלוניקי, עיר מיוחדת ויפה, המשלבת עתיק מול חדש, מורשת העם היהודי בגולה ומנפלאות האימפריות ששלטו בה. עם ההגעה נצא לסיור פנורמי בעיר המופלאה. נתחיל מכיכר אריסטוטלוס, פאר ארכיטקטוני מתחילת המאה שעברה. נצפה בבניה המיוחדת, נמשיך לאורכה של הטיילת המפורסמת למגדל הלבן סמלה העתיק של העיר ומשם למרכזה של העיר. נותיר זמן להתרשם מהשוק המקורה שנבנה על ידי משפחת מוביאנו היהודית. בהמשך נגיע למלוננו להתארגנות וארוחת ערב.

יום 2 // **סלוניקי האזור היהודי ומנפלאות האימפריות**
לאחר ארוחת הבוקר נצא למסע בזמן. נתחיל מסיפורה המיוחד של קהילה מפוארת שהייתה רוב אוכלוסיית העיר במשך שנים רבות. נתחיל באנדרטה לזכר הנספים בשואה וממנה לתצפית על בנייני הקהילה במרכזה של העיר.נמשיך לביקור באתריה ההיסטוריים של העיר. נראה את החמאם הטורקי ונספר את תפקידם המיוחד של המרחצאות בחיי היום יום באימפריה העותומאנית. נמשיך לאחת הכנסיות העתיקות והמעניינות של העיר, שריד לאימפריה הביזנטית המפוארת ששלטה בעיר. ממשיכים למרכזה של העיר הרומית הפורום הרומאי המשוחזר במרכזה של העיר. לא נחמיץ את האודיאון המיוחד וכמובן את שדירת החנויות. לסיום נטפס למצודה המשקיפה על העיר לתצפית מרהיבה בתום הסיור נותיר זמן לקניות ברחוב המותגים של העיר "צימיסקי".

יום 3 // **המנזרים התלויים במטאורה**
עם בוקר נצא מערבה לאחד מפלאי עולם, המנזרים התלויים במטאורה. עם ההגעה למטאורה, בה היו בתקופת השיא במאה ה-16, 24 מנזרים תלויים שהם שילוב של תופעת טבע מיוחדת במינה עם יוזמת הבניה המיוחדת של הנזירים והנזירות. תחנתנו הראשונה תהיה במנזר "סנט סטפן", מנזר הנשים. נבקר בכנסיה המיוחדת, האוצרת בתוכה את סיפורו של המנזר הקסום. נמשיך לתצפית נוספת על חמשת המינזרים.ונקנח בביקור בעיירה הציורית קלמבקה. לאחר הביקור וזמן לארוחת צהריים נעשה את דרכנו בחזרה למלון.

יום 4 // **יום חופשי**
למעוניינים אתר המרפא לוטרקי ומפלי אדסה **בתשלום** סך 25 יורו לאדם (מותנה ב-30 נרשמים לפחות). לאחר ארוחת הבוקר נצא צפונה לאתר המרפא המפורסם "לוטרקי פוזאר", בלב ההרים עם סדרת מפלים של מי מרפא חמים הישר מלב האדמה. האתר הוא מהמפורסמים בהרי הבלקן בסגולות המרפא שלו (מומלץ להצטייד בבגדי ים ומגבות ובגדים להחלפה). המעוניינים יוכלו לטבול במים המיוחדים וליהנות מהנוף הפראי הסובב את האתר. לאחר הביקור נמשיך לאתר הטבע המפורסם אדסה, מפלי מים אדירים השוצפים קוצפים מגובה רב. נותיר זמן חופשי לשוק הציורי. חזרה לעיר בשעות אחה"צ. **21:00 - ערב טברנה כולל 2 משקאות והעברות.**

יום 5 // **שדה התעופה-ת"א**
לאחר ארוחת הבוקר נצא לשדה התעופה של סלוניקי, ונטוס חזרה לישראל. •

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | לפרטים: 08-9161002, להרשמה: FAX 08-9161004

לשומרי מסורת







1-5.9.19 | 30.6-4.7.19

מחיר גמלאי: 1,490 ש"ח
מחיר נלווה: 3,190 ש"ח

כלכלה: חצי פנסיון.
4 ארוחות ערב גלאט כשר בהשגחת הרב יואל קפלן - חב"ד. יוגשו במלון או בבית חב"ד.
הארוחה כוללת: מנה עיקרית דג או בשר, 2 תוספות, 5 סוגי סלטים, מגוון לחמים, קינוח - עוגה ופירות העונה, מים.
מלון: Mediterranean Palace *5
סיום הרשמה: כחודש לפני מועד הטיול.

המחיר כולל:
- טיסת שכר (ת"א-סלוניקי-ת"א)
- אוטובוס תיירים נוח וממוזג
- מסי נמל והיטל ביטחון
- כניסות לאתרים כפי שמצוין במסלול
- מדריך טיולים ישראלי מצוות השטיח המעופף

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

החברה המבצעת: השטיח המעופף

- מפגש קבוצה יתקיים במשרדי העמותה ברחובות, פרטים מדויקים יימסרו בהמשך.

ההשתתפות חובה!
- תנאי רישום לחו"ל במפורט 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 הינם ממחיר הטיול המלא

// מסלול הטיול

יום 1 // תל אביב-סלוניקי
ניפגש בנתב"ג לטיסה לסלוניקי, עיר מיוחדת ויפה, המשלבת עתיק מול חדש, מורשת העם היהודי בגולה ומנפלאות האימפריות ששלטו בה. עם ההגעה נצא לסיור פנורמי בעיר המופלאה. נתחיל מכיכר אריסטוטלוס, פאר ארכיטקטוני מתחילת המאה שעברה. נצפה בבניה המיוחדת, נמשיך לאורכה של הטיילת המפורסמת למגדל הלבן סמלה העתיק של העיר ומשם למרכזה של העיר. נותיר זמן להתרשם מהשוק המקורה שנבנה על ידי משפחת מוביאנו היהודית. בהמשך נגיע למלוננו להתארגנות וארוחת ערב.

יום 2 // סלוניקי האזור היהודי ומנפלאות האימפריות
לאחר ארוחת הבוקר נצא למסע בזמן. נתחיל מסיפורה המיוחד של קהילה מפוארת שהייתה רוב אוכלוסיית העיר במשך שנים רבות. נתחיל באנדרטה לזכר הנספים בשואה וממנה לתצפית על בנייני הקהילה במרכזה של העיר.נמשיך לביקור באתריה ההיסטוריים של העיר. נראה את החמאם הטורקי ונספר את תפקידם המיוחד של המרחצאות בחיי היום יום באימפריה העותומאנית. נמשיך לאחת הכנסיות העתיקות והמעניינות של העיר, שריד לאימפריה הביזנטית המפוארת ששלטה בעיר. ממשיכים למרכזה של העיר הרומית הפורום הרומאי המשוחזר במרכזה של העיר. לא נחמיץ את האודיאון המיוחד וכמובן את שדירת החנויות. לסיום נטפס למצודה המשקיפה על העיר לתצפית מרהיבה בתום הסיור נותיר זמן לקניות ברחוב המותגים של העיר "צימיסקי".

יום 3 // המנזרים התלויים במטאורה
עם בוקר נצא מערבה לאחד מפלאי עולם, המנזרים התלויים במטאורה. עם ההגעה למטאורה, בה היו בתקופת השיא במאה ה-16, 24 מנזרים תלויים שהם שילוב של תופעת טבע מיוחדת במינה עם יוזמת הבניה המיוחדת של הנזירים והנזירות. תחנתנו הראשונה תהיה במנזר "סנט סטפן", מנזר הנשים. נבקר בכנסיה המיוחדת, האוצרת בתוכה את סיפורו של המנזר הקסום. נמשיך לתצפית נוספת על חמשת המינזרים.ונקנח בביקור בעיירה הציורית קלמבקה. לאחר הביקור וזמן לארוחת צהריים נעשה את דרכנו בחזרה למלון.

יום 4 // יום חופשי
למעוניינים אתר המרפא לוטרקי ומפלי אדסה **בתשלום** סך 25 יורו לאדם (מותנה ב-30 נרשמים לפחות). לאחר ארוחת הבוקר נצא צפונה לאתר המרפא המפורסם "לוטרקי פוזאר", בלב ההרים עם סדרת מפלים של מי מרפא חמים הישר מלב האדמה. האתר הוא מהמפורסמים בהרי הבלקן בסגולות המרפא שלו (מומלץ להצטייד בבגדי ים ומגבות ובגדים להחלפה). המעוניינים יוכלו לטבול במים המיוחדים וליהנות מהנוף הפראי הסובב את האתר. לאחר הביקור נמשיך לאתר הטבע המפורסם אדסה, מפלי מים אדירים השוצפים קוצפים מגובה רב. נותיר זמן חופשי לשוק הציורי. חזרה לעיר בשעות אחה"צ. **21:00 - ערב טברנה כולל 2 משקאות והעברות.**

יום 5 // שדה התעופה-ת"א
לאחר ארוחת הבוקר נצא לשדה התעופה של סלוניקי, משם נטוס חזרה לישראל. •

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | לפרטים: 08-9161002, להרשמה: FAX 08-9161004





הכנס השנתי 2018

כנס הגמלאים הוא הכנס הגדול ביותר אותו עורכת העמותה כל שנה אליו מגיעים למעלה מ-1000 גמלאים הנהנים מנופש גדוש בהופעות, הרצאות והפתעות. השנה כיבד אותנו בנוכחותו באירוע המרכזי כבוד השר מר משה כחלון, שבא להזדהות עם הגמלאים. עוד נכחו באירוע מר אריאל יעקובי, יו"ר הסתדרות העובדים ועו"ד אהוד סרפיאן, מנכ"ל העמותה. שמחים שנהניתם. נתראה באירועים הבאים





מופע "היוניה"



חלוקת מגנים למתנדבים מצטיינים





הרצאה על יפן







אייל גולן בהופעה



הגב' נדיה כהן עם מתנדבי העמותה











15.3.19 עד 25.3.19

מחיר גמלאי: 4,930 ש"ח
מחיר נלווה: 6,630 ש"ח

כלכלה: חצי פנסיון
סיום הרשמה: 14.2.2019

המחיר כולל :
- טיסה סדירה לקזבלנקה דרך מלטה
- אוטובוס תיירים מרווח וממוזג כמקובל במרוקו
- תכנית עשירה ומגוונת בסיורים וכניסות לאתרים כמפורט.
- שני ערבי בילוי - הופעת פולקלור אותנטית בפס ובילוי במרקש .
- סיור כרכרות לילי במרקש.
- כניסה למסגד חסן בקזבלנקה.
- טיול ג'יפים בדיונות הסהרה במרזוגה ורכיבה על גמלים.
- מדריכים מקומיים בהתאם למקובל במרוקו.
- מדריך מקצועי ומומחה למרוקו ממדריכי כרמל תיירות.
- הסדרי אשרות כניסה למרוקו.(ויזה)
- אבטחה מטעם השלטונות.

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

החברה המבצעת: כרמל תיירות

- מפגש קבוצה יתקיים במשרדי העמותה ברחובות
- פרטים מדויקים יימסרו בהמשך. ההשתתפות חובה!
- תנאי רישום לחו"ל עמ' 4-5

דמי ביטול:
- עד 30 ימי עבודה - 50$
- 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 עד לתאריך היציאה - 100%
- מניין הימים אינו כולל ימי שישי-שבת וערבי חג, אלא ימי עבודה בלבד
- האחוזים המצוינים הם ממחיר הטיול המלא

// מסלול הטיול

יום 1 // **תל-אביב - מלטה - קזבלנקה**
מפגש בנתב"ג וטיסה דרך מלטה אל קזבלנקה. עם הגעתנו נצא לסיור היכרות בעיר.

יום 2 // **קזבלנקה ואתריה**
נבקר בבית הכנסת הגדול, מסגד חסן השני, נמשיך אל אזור העיר העתיקה, נטייל ונערוך קניות בשוק "חבוס" בכל שיותיר הזמן.

יום 3 // **רבאט - מקנס - פס**
ניסע לביקור ברבאט הבירה נסייר ונבקר באתרים המרכזיים של העיר. נמשיך וניסע לכיוון העיר מקנס. נראה את "בריכת אגדל", נסייר ברובע היהודי העתיק ונצפה בשער "באב אל מנסור". לעת ערב נגיע אל העיר פס.

יום 4 // **סיור מקיף בפאס**
נתחיל את הסיור ברחבת ארמון המלך, נעלה למגדל הצפוני לתצפית, ניכנס לעיר העתיקה דרך "באב בו ג'ולוד", נסייר בשווקים, נסייר ב"מלאח היהודי" ונבקר במתחם הקבורה "לאלא סוליקה". בערב נצא לארוחת ערב ומופע פולקלור אותנטי.

יום 5 // **פס - איפראן - ארשידיה - ארפוד**
בבוקר ניסע לכוון איפראן, "שוויצריה הקטנה" של מרוקו, נחצה רכסי הרי האטלס התיכון ביתם של השבטים הברבריים. נחצה את "עמק הזיז", נעבור דרך עיר המחוז א-רשידייה, ולפנות ערב נגיע לעיירה ארפוד הממוקמת בלב נווה מדבר "תפילאלת".

יום 6// **ארפוד - טיול ג'יפים - מרזוגה - הטודרא - הדאדס - ורזאזאת**
בשעת בוקר מוקדמת נצא רכובים על גבי ג'יפים למדבר הסהרה, נפגוש את בני שבט "הטוארג" במרזוגה, נצפה בזריחת השמש המדברית ונחזור למלוננו לארוחת בוקר. בהמשך נבקר במערכות הפוגארות, בעמק התמרים ונסייר לאורך הנחל בקניון "הטודרא", נחצה את "עמק הדאדס", נחלוף ב"דרך אלף הקסבות". לקראת ערב נגיע לעיר הסרטים וורזאזאת

יום 7 // **וורזאזאת - קסבת "איית בן חדו"- מרקש**
נבקר ב"קסבת איית בן חדו", נחצה את רכס הרי האטלס במעבר "טיזין טישקא", נרד אל המישורים האטלנטיים. בהמשך נגיע למרקש "העיר האדומה" ונערוך סיור היכרות ראשוני בעיר.

יום 8 // **מרקש העיר האדומה**
נבקר ב"גני המנרה", גני הקוטובייה, ארמון "הבהייא". נראה את מסגד "הקוטוביה", נשוטט בין סמטאות "המלאח היהודי". נערוך קניות בשוק הגדול של העיר. בערב נצא לסיור כרכרות בעיר ונגיע אל כיכר "ג'אמע אל-פנא".

יום 9 // **מרקש - עמק האוריקה - האטלס הגבוה**
נבקר בגני מז'ורל הקסומים ובמוזיאון, לאחר מכן ניסע אל עמק האוריקה לטיול שכולו טבע מרנין ונוף. לאחר ארוחת הערב נצא לבילוי "פנטזיה מרוקאית"

יום 10 // **אסווירה - מרקש**
לאחר ארוחת הבוקר ניסע לעבר העיר (א)סווירה, בדרך נראה את עצי "הארגאן" ונלמד על דרך הפקת השמן המופק מהפרי המיוחד. נבקר בכפר ברברי לאחר מכן נגיע לעיר (א)סווירה , נבקר בנמל הפורטוגזי ובנמל הדייגים. נערוך תצפית אל המצודה "סקאלה דה לה ויל", נסייר בשוק הססגוני ונשוב למרקש.

יום 11 // **מרקש - קזבלנקה - מלטה - תל-אביב**
ניסע אל קזבלנקה ונשלים את סיורנו בעיר הגדולה, העברה לשדה התעופה בקזבלנקה משם נצא לטיסה דרך מלטה אל תל אביב.

*ימי הטיול וסדר הביקורים יכולים להשתנות בעקבות הסיבות הבאות: מועדים/חגים ואירועים מקומיים במסלול הטיול, מזג האוויר או שיקול דעת המדריך, שינויים בלו"ז הטיסות. •

***טיול למיטיבי לכת**

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | לפרטים: 08-9161002, להרשמה: FAX 08-9161004

לשומרי מסורת



מרוקו
ימים ו'-ב'

29.3.19 עד 8.4.19

מחיר גמלאי: 5,310 ש"ח
מחיר נלווה: 7,010 ש"ח

כלכלה: חצי פנסיון כשר – ארוחות בוקר הכוללות תוספות מהארץ ואפשרות להכין כריכים לארוחת צהרים + 8 ארוחות ערב בשריות כשרות בקהילה היהודית (קזבלנקה, פס, מרקש)2+ ארוחות ערב המבוססות על דגים וירקות בנייר כסף בכלים חד פעמיים+ארוחה כשרה ארוזה ביום האחרון.
סיום הרשמה: 28.2.2019

המחיר כולל:
- טיסה סדירה לקזבלנקה דרך מלטה.
- אוטובוס תיירים מרווח וממוזג כמקובל במרוקו.
- כניסות לאתרים, סירים וביקורים כמפורט בתכנית.
- שני ערבי בילוי - הופעת פולקלור אותנטית בפס ובמרקש
- טיול ג'יפים בדיונות הסהרה במרזוגה
- סיור כרכרות במרקש
- מדריכים מקומיים בהתאם למקובל במרוקו.
- מדריך מקצועי ומומחה למרוקו ממדריכי כרמל תיירות.
- הסדרי אשרות כניסה למרוקו (ויזה)
- אבטחה מטעם השלטונות.

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

החברה המבצעת: כרמל תיירות

- מפגש קבוצה יתקיים במשרדי העמותה ברחובות, פרטים מדויקים יימסרו בהמשך. **ההשתתפות חובה!**
- תנאי רישום לחו"ל עמ' 4-5

דמי ביטול:
- עד 30 ימי עבודה - 50$
- 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 עד לתאריך היציאה - 100%
- מניין הימים אינו כולל ימי שישי-שבת וערבי חג, אלא ימי עבודה בלבד
- האחוזים המצוינים הם ממחיר הטיול המלא

// מסלול הטיול

יום 1 // תל-אביב - מלטה - קזבלנקה
מפגש בנתב"ג וטיסה דרך מלטה אל קזבלנקה. עם הגעתנו נצא לסיור היכרות בעיר. קידוש וארוחת ליל שבת מסורתית בקהילה היהודית.

יום 2 // סיורים רגלים - בערב סיור לילי
לאחר ארוחת הבוקר יציאה לסיורים רגליים בקרבת המלון. ארוחת צהרים בקהילה היהודית. במוצאי שבת נצא לסיור לילי לאורך החוף והטיילת ובין השכונות "עין דיאב" וברובע "אנפה".

יום 3 // רבאט - מקנס - פס
נבקר במסגד חסן השני ומשם ניסע אל הבירה רבאט. נבקר באתרים המרכזיים של העיר, נבקר ברחבת ארמון המלך, נסייר במוזוליאום מוחמד החמישי, בקסבת "איודייה" ונסייר בשכונה היהודית. ניסע למקנס, נראה את "בריכת אגדל", נסייר ברובע היהודי העתיק ונצפה אל "באב אל מנסור". לעת ערב נגיע אל העיר פס.

יום 4 // סיור מקיף בפאס
נתחיל את הסיור ברחבת ארמון המלך, נעלה למגדל הצפוני לתצפית, ניכנס לעיר העתיקה דרך השער המפורסם "באב בו ג'ולוד". נסייר ב"מלאח היהודי" ונבקר במתחם קבורה "לאלא סוליקה" . בערב נצא למופע פולקלור אותנטי.

יום 5 // פס - איפראן - ארשידיה - ארפוד
ניסע לכוון איפראן, "שוויצריה הקטנה" של מרוקו, נחצה רכסי הרי האטלס התיכון ביתם של השבטים הברבריים. נחצה את "עמק הזיז", נעבור דרך עיר המחוז א-רשידייה ולפנות ערב נגיע לעיירה ארפוד הממוקמת בלב נווה מדבר "תפילאלת".

יום 6 // ארפוד-טיול ג'יפים-מרזוגה-הטודרא-הדאדס-ורזאזאת
בשעת בוקר מוקדמת נצא בג'יפים למדבר הסהרה , נפגוש את בני שבט "הטוארג" במרזוגה, נצפה בזריחת השמש המדברית ונחזור למלון לארוחת בוקר. בהמשך נבקר במערכות הפוגארות, נבקר בעמק התמרים ונסייר לאורך הנחל בקניון "הטודרא", נחצה את "עמק הדאדס", נחלוף ב"דרך אלף הקסבות". לקראת ערב נגיע לוורזאזאת.

יום 7 // וורזאזאת-קסבת "איית בן חדו"- טיזין טיקשא - מרקש
נערוך ביקור ב "קסבת איית בן חדו", נחצה את רכס הרי האטלס במעבר "טיזין טישקא". בהמשך נגיע למרקש "העיר האדומה".

יום 8 // יום שישי מרקש - (א)סווירה
נצא לכיוון האוקיאנוס האטלנטי. בדרך נראה את עצי "הארגאן". נבקר בכפר ברברי ונגיע לעיר (א)סווירה. נבקר בנמל הפורטוגזי ובנמל הדייגים. נערוך תצפית אל המצודה "סקאלה דה לה ויל". נסייר בשוק, נטייל באזור המלאח היהודי ונעלה לקברו של הרב חיים פינטו זצ"ל. נחזור אל מרקש, קידוש וארוחת ליל שבת מסורתית .

יום 9 // יום שבת / מרקש העיר האדומה
לאחר ארוחת הבוקר נצא לסיורים רגלים באזור מרקש. בשעת צהרים נאכל ארוחת צהרים בקהילה היהודית. לאחר יציאת השבת נצא לבילוי "פנטזיה מרוקאית".

יום 10 // מרקש - עמק האוריקה - האטלס הגבוה
נבקר בגני מז'ורל ובמוזיאון, לאחר מכן ניסע אל עמק האוריקה. נערוך ביקור בבית מקומי ונתכבד בתה מרוקאי אותנטי. נעבור לציונו של ר' שלמה בל חנס זיע"א ונטייל רגלית לאורך הנחל המרכזי. בערב נצא לסיור כרכרות בעיר ונערוך סיור רגלי בכיכר "ג'אמע אל-פנא".

יום 11 // מרקש – קזבלנקה מלטה – תל אביב
נבקר ב "גני המנרה", גני הקוטובייה, ארמון "הבהייא". נראה את מסגד "הקוטוביה", נשוטט בין סמטאות "המלאח היהודי" ונערוך קניות בשוק. אחר הצהרים ניסע אל קזבלנקה לשדה התעופה משם נטוס אל מלטה ובטיסת המשך נטוס חזרה אל תל אביב.
*ימי הטיול וסדר הביקורים יכולים להשתנות בעקבות הסיבות הבאות: מועדים- חגים ואירועים מקומיים במסלול הטיול, מזג האוויר או שיקול דעת המדריך, שינויים בלו"ז הטיסות. •

***טיול למיטיבי לכת**

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | לפרטים: 08-9161002, להרשמה: FAX 08-9161004



מרוקו
ימים ה'-ב'

6.6.19 עד 17.6.19

מחיר גמלאי: 5,120 ש"ח
מחיר נלווה: 6,820 ש"ח

כלכלה: חצי פנסיון
סיום הרשמה: 6.5.2019

המחיר כולל:
+
- טיסה סדירה לקזבלנקה דרך מלטה.
- אוטובוס תיירים מרווח וממוזג כמקובל במרוקו.
- כניסות לאתרים, סירים וביקורים כמפורט בתכנית.
- שני ערבי בילוי - הופעת פולקלור אותנטית בפס ובילוי במרקש
- טיול ג'יפים בדיונות הסהרה במרזוגה ורכיבה על גמלים
- סיור כרכרות במרקש
- כניסה למסגד חסן בקזבלנקה
- מדריכים מקומיים בהתאם למקובל במרוקו.
- מדריך מקצועי ומומחה למרוקו ממדריכי כרמל תיירות.
- הסדרי אשרות כניסה למרוקו (ויזה)
- אבטחה מטעם השלטונות.

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

החברה המבצעת: כרמל תיירות

!
מפגש קבוצה יתקיים במשרדי העמותה ברחובות, פרטים מדויקים יימסרו בהמשך. **ההשתתפות חובה!**
תנאי רישום לטיולים לחו"ל בעמודים 4-5

דמי ביטול:
*
- עד 30 ימי עבודה - 50$
- 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 עד לתאריך היציאה - 100%
- מניין הימים אינו כולל ימי שישי-שבת וערבי חג, אלא ימי עבודה בלבד
- האחוזים המצוינים הם ממחיר הטיול המלא

// מסלול הטיול

יום 1 // **תל-אביב - מלטה - קזבלנקה**
מפגש בנתב"ג וטיסה דרך מלטה אל קזבלנקה. עם הגעתנו נצא לסיור היכרות בעיר.

יום 2 // **קזבלנקה ואתריה**
נבקר בבית הכנסת הגדול, מסגד חסן השני, נמשיך אל אזור העיר העתיקה. נטייל ונערוך קניות בשוק "חבוס" הססגוני ככל שיותיר הזמן.

יום 3 // **רבאט - מקנס – פס**
ניסע לביקור ברבאט הבירה נסייר ונבקר באתרים המרכזיים של העיר. נמשיך וניסע לכיוון העיר מקנס. נראה את "בריכת אגדל", נסייר ברובע היהודי העתיק ונצפה ב"באב אל מנסור". לעת ערב נגיע אל העיר פס.

יום 4 // **סיור מקיף בפאס**
נתחיל את הסיור ברחבת ארמון המלך, נעלה למגדל הצפוני לתצפית, ניכנס לעיר העתיקה דרך השער המפורסם "באב בו ג'לוד". נסייר ב"מלאח היהודי" ונבקר במתחם קבורה שנבנה לכבודה של "לאלא סוליקה". בערב נצא לארוחת ערב ומופע פולקלור אותנטי.

יום 5 // **פס - איפראן - ארשידיה - ארפוד**
בבוקר ניסע לכוון איפראן, "שוויצריה הקטנה" של מרוקו, נחצה רכסי הרי האטלס התיכון ביתם של השבטים הברבריים. נחצה את "עמק הזיז", נעבור דרך עיר המחוז א-רשידייה, ולפנות ערב נגיע לעיירה ארפוד הממוקמת בלב נווה מדבר "תפילאלת".

יום 6 // **ארפוד - טיול ג'יפים - מרזוגה - הטודרא - הדאדס - ורזאזאת**
בשעת בוקר מוקדמת נצא רכובים על גבי ג'יפים למדבר הסהרה. נפגוש את בני שבט "הטוארג" במרזוגה, נצפה בזריחת השמש המדברית ונחזור למלוננו לארוחת בוקר. בהמשך נבקר במערכות הפוגארות, בעמק התמרים ונסייר לאורך הנחל בקניון "הטודרא", נחצה את "עמק הדאדס", נחלוף ב"דרך אלף הקסבות". לקראת ערב נגיע לעיר הסרטים וורזאזאת

יום 7 // **וורזאזאת - קסבת "איית בן חדו" - מרקש**
נערוך ביקור מיוחד ב"קסבת איית בן חדו", נחצה את רכס הרי האטלס במעבר "טיזין טישקא", נרד אל המישורים האטלנטיים. בהמשך נגיע למרקש "העיר האדומה" ונערוך סיור היכרות ראשוני בעיר.

יום 8 // **מרקש העיר האדומה**
נבקר ב"גני המנרה", גני הקוטובייה, ארמון "הבהייא". נראה את מסגד "הקוטוביה", נשוטט בין סמטאות "המלאח היהודי". נערוך קניות בשוק הגדול של העיר. בערב נצא לסיור כרכרות בעיר ונגיע אל כיכר "ג'אמע אל-פנא".

יום 9 // **מרקש - עמק האוריקה - האטלס הגבוה**
נבקר בגני מז'ורל הקסומים ובמוזיאון, לאחר מכן ניסע אל עמק האוריקה לטיול שכולו טבע מרנין ונוף. לאחר ארוחת הערב נצא לבילוי "פנטזיה מרוקאית"

יום 10 // **אסווירה - מרקש**
לאחר ארוחת הבוקר ניסע לעבר העיר (א)סווירה , בדרך נראה את עצי "הארגאן" ונלמד על דרך הפקת השמן המופק מהפרי המיוחד. נבקר בכפר ברברי לאחר מכן נגיע לעיר (א)סווירה, נבקר בנמל הפורטוגזי ובנמל הדייגים. נערוך תצפית אל המצודה "סקאלה דה לה ויל", נסייר בשוק הססגוני ונשוב למרקש.

יום 11 // **עין א-סארדון - מפי האוזוד**
ניסע צפונה למפלי האוזוד, נסייר רגלית בשמורה ובין הכרמים וטחנות הקמח, אחר הצהרים נשוב אל מרקש להשלמת סיורים.

יום 12 // **מרקש - קזבלנקה - מלטה - תל-אביב**
ניסע אל קזבלנקה ונשלים את סיורנו בעיר הגדולה, העברה לשדה התעופה בקזבלנקה משם נצא לטיסה דרך מלטה אל תל אביב.
*ימי הטיול וסדר הביקורים יכולים להשתנות בעקבות הסיבות הבאות: מועדים - חגים ואירועים מקומיים במסלול הטיול, מזג האוויר או שיקול דעת המדריך, שינויים בלו"ז הטיסות. •

***טיול למיטיבי לכת**

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | לפרטים: 08-9161002, להרשמה: FAX 08-9161004

לשומרי מסורת



מרוקו

ימים ה'-ב'

13.6.19 עד 24.6.19

מחיר גמלאי: 5,500 ש"ח
מחיר נלווה: 7,200 ש"ח

כלכלה: חצי פנסיון כשר - ארוחות בוקר הכוללות תוספות מהארץ ואפשרות להכין כריכים לארוחת צהרים + 9 ארוחות ערב בשריות כשרות בקהילה היהודית (קזבלנקה, פס, מרקש) + 2 ארוחות ערב המבוססות על דגים וירקות בנייר כסף בכלים חד פעמיים + ארוחה כשרה ארוזה ביום האחרון.
סיום הרשמה: 13.5.2019

המחיר כולל :
טיסה סדירה לקזבלנקה דרך מלטה.
- אוטובוס תיירים מרווח וממוזג כמקובל במרוקו.
- תכנית עשירה ומגוונת בסיורים וכניסות לאתרים כמפורט.
- שני ערבי בילוי - הופעת פולקלור אותנטית בפס ובילוי במרקש.
- טיול ג'יפים בדיונות הסהרה במרזוגה.
- סיור כרכרות במרקש.
- מדריכים מקומיים בהתאם למקובל במרוקו.
- מדריך מקצועי ומומחה למרוקו מצוות מדריכי כרמל תיירות.
- הסדרי אשרות כניסה למרוקו.
- אבטחה מטעם השלטונות.

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

החברה המבצעת: כרמל תיירות
מפגש קבוצה יתקיים במשרדי העמותה ברחובות פרטים מדויקים יימסרו בהמשך. **ההשתתפות חובה!**
תנאי רישום לטיולים לחו"ל בעמודים 4-5

דמי ביטול:
- עד 30 ימי עבודה - 50$
- 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 עד לתאריך היציאה - 100%
- מניין הימים אינו כולל ימי שישי-שבת וערבי חג, אלא ימי עבודה בלבד
- האחוזים המצוינים הם ממחיר הטיול המלא

// מסלול הטיול

יום 1 // תל-אביב - מלטה - קזבלנקה
מפגש בנתב"ג וטיסה דרך מלטה אל קזבלנקה. עם הגעתנו נצא לסיור היכרות בעיר.

יום 2 // קזבלנקה ואתריה
נבקר במסגד חסן השני, נמשיך אל אזור העיר העתיקה. נטייל ונערוך קניות בשוק "חבוס" ככל שיותיר הזמן. קידוש וארוחת ליל שבת בקהילה היהודית.

יום 3 // סיורים רגלים - בערב סיור לילי
לאחר ארוחת הבוקר יציאה לסיורים רגליים בקרבת המלון. ארוחת צהרים בקהילה היהודית. במוצאי שבת נצא לסיור לילי ונטייל לאורך החוף והטיילת ובין השכונות "עין דיאב" וברובע "אנפה"

יום 4 // רבאט - מקנס - פס
ניסע אל הבירה רבאט. נבקר באתרים המרכזיים של העיר, נבקר ברחבת ארמון המלך נסייר במוזוליאום מוחמד החמישי, בקסבה של רבאט - קסבת "איודייה", נסייר בשכונה היהודית. נעזוב את הבירה וניסע לכיוון העיר מקנס, נראה את הבריכה הגדולה "בריכת אגדל", נסייר ברובע היהודי העתיק ונצפה אל השער "באב אל מנסור". לעת ערב נגיע אל העיר פס.

יום 5 // סיור מקיף בפאס
נתחיל את הסיור ברחבת ארמון המלך, נעלה למגדל הצפוני לתצפית, ניכנס לעיר העתיקה דרך השער המפורסם "באב בו ג'לוד". נסייר ב"מלאח היהודי" ונבקר במתחם קבורה שנבנה לכבודה של "לאלא סוליקה".

יום 6 // פס - איפראן - ארשידיה - ארפוד
ניסע לכוון איפראן, נחצה רכסי הרי האטלס התיכון ביתם של השבטים הברבריים. נחצה את "עמק הזיז", נעבור דרך א-רשידייה, ולפנות ערב נגיע לעיירה ארפוד הממוקמת בלב נווה מדבר "תפילאלת".

יום 7 // ארפוד - טיול ג'יפים - מרזוגה - הטודרא - הדאדס - ורזאזאת
בשעת בוקר מוקדמת נצא בג'יפים לסהרה, נפגוש את בני שבט "הטוארג" במרזוגה, נצפה בזריחת השמש ונחזור למלוננו לארוחת בוקר. בהמשך נבקר במערכות הפוגארות, בעמק התמרים ונסייר לאורך הנחל בקניון "הטודרא", נחצה את "עמק הדאדס", נחלוף ב"דרך אלף הקסבות". לקראת ערב נגיע לעיר הסרטים וורזאזאת

יום 8 // וורזאזאת - קסבת "איית בן חדו" - טיזין טיקשא - מרקש
נערוך ביקור ב"קסבת איית בן חדו", נחצה את רכס הרי האטלס במעבר "טיזין טישקא". בהמשך נגיע למרקש ונערוך סיור היכרות ראשוני בעיר.

יום 9 // יום שישי מרקש - (א)סווירה
נצא לכיוון האוקיאנוס האטלנטי. בדרך נראה את עצי "הארגאן" ונלמד על דרך הפקת השמן. נבקר בכפר ברברי ונגיע לעיר (א)סווירה. נבקר בנמל הפורטוגזי ובנמל הדייגים. נערוך תצפית אל המצודה "סקאלה דה לה ויל". נסייר בשוק. נטייל באזור המלאח היהודי ונעלה לקברו של הרב חיים פינטו זצ"ל. נחזור אל מרקש ונתארגן לקידוש וארוחת ליל שבת מסורתית .

יום 10 // סיורים רגליים במרקש העיר האדומה - בערב בילוי בפנטזיה
לאחר ארוחת הבוקר נצא לסיורים רגלים באזור מרקש בלווית המדריך. בשעת צהרים נאכל ארוחת צהרים מסורתית בקהילה היהודית. לאחר יציאת השבת נצא נצא לבילוי "פנטזיה מרוקאית".

יום 11 // מרקש - עמק האוריקה - האטלס הגבוה
נבקר בגני מז'ורל הקסומים ובמוזיאון, לאחר מכן ניסע אל עמק האוריקה. נערוך ביקור בבית מקומי ונתכבד בתה מרוקאי. נעבור לציונו של ר' שלמה בל חנס זיע"א, ונטייל רגלית לאורך הנחל המרכזי בשמורת "עמק האוריקה". בערב נצא לסיור כרכרות במרקש ונערוך סיור רגלי בכיכר "ג'אמע אל-פנא".

יום 12 // מרקש העיר האדומה
נבקר ב"גני המנרה", גני הקוטובייה, ארמון "הבהייא". נראה את מסגד "הקוטוביה", נשוטט בין סמטאות "המלאח היהודי" ונערוך קניות בשוק הגדול של העיר. אחר הצהרים ניסע אל קזבלנקה לשדה התעופה משם נטוס אל מלטה ובטיסת המשך נטוס חזרה אל תל אביב.

*ימי הטיול וסדר הביקורים יכולים להשתנות בעקבות הסיבות הבאות: מועדים - חגים ואירועים מקומיים במסלול הטיול, מזג האוויר או שיקול דעת המדריך, שינויים בלו"ז הטיסות. •

***טיול למיטיבי לכת**

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | לפרטים: 08-9161002, להרשמה: FAX 08-9161004





ניו יורק והחוף המזרחי

5.9.19-14.9.19 | 23.5.19-1.6.19

מחיר גמלאי: 10,650 ש"ח
מחיר נלווה: 12,350 ש"ח

כלכלה: חצי פנסיון (בכל יום, ארוחות צהריים או ערב)
סיום הרשמה: 5.8.19-28.4.19
טיסה הלוך: 00:05, **טיסה חזור:** 21:30

המחיר כולל:
- טיסות סדירות בחברת אל על
- הדרכה על ידי מדריך ישראל מצוות המטייל.
- העברות באוטובוס חדיש וממוזג כולל נהג מנוסה
- כניסות לאתרים ואטרקציות המצוינים במסלול, כולל 3 הפלגות.
- אירוח בבתי מלון בחדר המתאים לזוג

המחיר אינו כולל:
- ביטוח נוסעים חובה! מומלץ ביטוח ביטול נסיעה
- הוצאות אישיות
- טיפים
- אשרת כניסה (ויזה)
- כל מה שאינו נכלל בסעיף " במחיר כולל"

החברה המבצעת: אמסלם תיירות

- מפגש קבוצה יתקיים במשרדי העמותה ברחובות
- פרטים מדויקים יימסרו בהמשך.

ההשתתפות חובה!
- תנאי רישום לטיולים לחו"ל בעמודים 4-5

תנאי ביטול:
60-90 יום לפני המראה - 250$
30-60 יום לפני המראה - 25% מכלל ההזמנה
15-30 יום לפני המראה - 50% מכלל ההזמנה
מתחת ל-15 יום לפני המראה - 100% מכלל ההזמנה
*האחוזים המצוינים הם ממחיר הטיול המלא

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

// מסלול הטיול

יום 1 // **יום חמישי: תל-אביב ניו יורק**
ניפגש בשדה התעופה לטיסת אל על לניו יורק. לאחר הנחיתה ניסע למלון במנהטן. נצא לסיור רגלי קצר באיזור הטיימס סקוור, נפגוש את גורדי השחקים, המוניות הצהובות ואורות הניאון, ונקנח את היום בארוחת ערב.

יום 2 // **יום שישי: סיור מקיף באי הגבעות וגורדי השחקים**
הבוקר נצא לסיור מקיף במנהטן. לינקולן סנטר, רוקפלר סנטר,"גריניץ' וויליג'", צ'יינה טאון. נצא להפלגה בת שעה במפרץ ניו יורק, נחלוף על פני אי החרות ונצלם את פסל החרות - נקנח את היום בארוחת ערב.

יום 3 // **יום שבת: ניו יורק - סיור רגלי בסנטרל פארק והשדרה החמישית**
היום נצא לסיור רגלי בסנטרל פארק. נצא דרך השדרה החמישית המפורסמת. נאכל צהריים במרכז מנהטן לקראת ערב חופשי להופעות וקניות.

יום 4 // **יום ראשון: ניו יורק / מפלי הניאגרה**
נצא מ"התפוח הגדול" לכיוון מפלי הניאגרה. נחצה את הרי האפלאצ'ים ונמשיך צפונה בדרך לאזור אגמי האצבעות ונבקר בקניון ווטקינס גלן ומפלי המים הנשפכים לתוכו. נחצה את הגבול לקנדה ונגיע עם ערב למלון. בלילה נצא אל המפלים . ארוחת ערב באזור המלון.

יום 5 // **יום שני: מפלי הניאגרה / טורונטו / אלף האיים**
ה"מים הרועמים" הם המחזה הבלתי נתפס אותו נראה מהטיילת, מספינת "עלמת הערפל" ומכל זוית אפשרית. לאחר ביקור בשעון הפרחים נקיף את אגם אונטריו ונגיע בצהריים לטורונטו. סיורינו בעיר יכלול את בניני העיריה המפורסמים, בנין הפרלמנט וכמובן מרכז איטון, בו נאכל צהריים. לפנות ערב נמשיך מזרחה לכיוון אפיק נהר הסן-לורן.

יום 6 // **יום שלישי: אלף האיים**
היום נצא מזרחה, לאורך אפיק הנהר אל אזור אלף האיים המפורסם. נעלה על סיפון האוניה. נחצה את מדינת ניו יורק דרומה ונאכל צהריים במרכז קניות ענק. לינת הלילה בפנסילבניה.

יום 7 // **יום רביעי: וושינגטון**
הבוקר אנו יוצאים לבירת ארצות הברית. נבקר במצבת הזיכרון ללינקולן, בריכת ההשתקפות והמבנה הגבוה ביותר בעיר, לזכרו של ג'ורג' וושינגטון. נבקר באנדרטת חללי מלחמת ויטנאם ומלחמת קוריאה. נראה את מצבת ג'פרסון, נמשיך למרכז המוזיאונים: נאכל צהריים במוזיאון התעופה והחלל.נבקר במוזיאון השואה, נעלה אל גבעת הקפיטול, נסיים בתצפית על מדשאות הבית הלבן. נשוב ללינה בפנסילבניה.

יום 8 // **יום חמישי: גטיסבורג / הרשי / כת האמיש**
הבוקר יתחיל בשדה הקרב העקוב ביותר מדם של האמריקאים. נמשיך אל עולם השוקולד של "הרשי". נאכל צהריים באאוטלט מקסים ליד גטיסבורג ונמשיך לביקור אצל כת האמיש במחוז לנקסטר.

יום 9 // **יום שישי: פילדלפיה / ניו יורק**
לאחר ארוחת הבוקר נצא לפילדלפיה. נבקר בפעמון החירות, נטייל בפארק העצמאות שם גם נראה את בית הכנסת החשוב ביותר של פילדלפיה ובפיתחו את האנדרטה לזכרו של יוני נתניהו, נאכל צהריים במרכז פילדלפיה ונגיע למלון שלנו באיזור ניו יורק לפני כניסת השבת.

יום 10 // **יום שבת: ניו יורק וטיסה לתל אביב**
הבוקר נצא לאאוטלט הגדול ביותר באיזור ניו יורק. בערב העברה לנמל התעופה לטיסת לילה חזרה לתל אביב. •

***טיול למיטיבי לכת**

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | לפרטים: 08-9161002, להרשמה: FAX 08-9161004







ניו יורק ולאס וגאס

5.9.19-16.9.19 | 23.5.19-3.6.19

מחיר גמלאי: 13,310 ש"ח
מחיר נלווה: 15,010 ש"ח

כלכלה: חצי פנסיון (בכל יום, ארוחות צהריים או ערב)
סיום הרשמה: 23.5.19
טיסה הלוך: 00:05, **טיסה חזור:** 21:30

המחיר כולל:
- טיסות סדירות וישירות כולל טיסת פנים ללאס וגאס
- הדרכה על ידי מדריך ישראל מצוות המטייל.
- העברות באוטובוס חדיש וממוזג כולל נהג מנוסה
- כניסות לאתרים ואטרקציות המצוינים במסלול, כולל 3 הפלגות.
- כניסה למרפסת השקופה מעל גראנד קניון.
- אירוח בבתי מלון בחדר המתאים לזוג

המחיר אינו כולל:
- ביטוח נוסעים חובה!
  מומלץ ביטוח ביטול נסיעה
- אשרת כניסה(וויזה)
- טיפים
- כל מה שאינו נכלל בסעיף "המחיר כולל"

החברה המבצעת: אמסלם תיירות

- מפגש קבוצה יתקיים במשרדי העמותה ברחובות
- פרטים מדויקים יימסרו בהמשך.

ההשתתפות חובה!
- תנאי רישום לטיולים לחו"ל בעמודים 4-5

תנאי ביטול:
60-90 יום לפני המראה - 250$
30-60 יום לפני המראה - 25% מכלל ההזמנה
15-30 יום לפני המראה - 50% מכלל ההזמנה
מתחת ל-15 יום לפני המראה - 100% מכלל ההזמנה
*האחוזים המצוינים הם ממחיר הטיול המלא

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

// מסלול הטיול

יום 1 // **יום חמישי: תל אביב-ניו יורק**
ניפגש בשדה התעופה לטיסת אל על לניו יורק. לאחר הנחיתה ניסע למלון במנהטן. נצא לסיור רגלי קצר באזור הטיימס סקוור, נפגוש את גורדי השחקים, המוניות הצהובות ואורות הניאון בעיר ונקנח את היום בארוחת ערב.

יום 2 // **יום שישי: סיור מקיף באי הגבעות וגורדי השחקים**
הבוקר נצא לסיור מקיף במנהטן. לינקולן סנטר, רוקפלר סנטר,"גריניץ' וויליג'", צ'יינה טאון. נצא להפלגה בת שעה במפרץ ניו יורק, נחלוף על פני אי החרות - נקנח את היום בארוחת ערב.

יום 3 // **יום שבת: ניו יורק - סיור רגלי בסנטרל פארק והשדרה החמישית**
היום נצא לסיור רגלי בסנטרל פארק. נצא דרך השדרה החמישית המפורסמת. נאכל צהריים במרכז מנהטן לקראת ערב חופשי להופעות וקניות.

יום 4 // **יום ראשון: ניו יורק / מפלי הניאגרה**
נצא לכיוון מפלי הניאגרה. נחצה את הרי האפלאצ'ים ונמשיך צפונה לאזור אגמי האצבעות ונבקר בקניון ווטקינס גלן ומפלי המים הנשפכים לתוכו. נחצה את הגבול לקנדה ונגיע עם ערב למלון. בלילה נצא אל המפלים ונצפה בתצוגת אורות ועל המים הזורמים. ארוחת ערב באזור המלון.

יום 5 // **יום שני: מפלי הניאגרה / טורונטו / אלף האיים**
נחזה "במים הרועמים" מהטיילת ומספינת "עלמת הערפל" . לאחר ביקור בשעון הפרחים נקיף את אגם אונטריו ונגיע לטורונטו. נסייר בבניני העיריה, בנין הפרלמנט וכמובן מרכז איטון, בו נאכל צהריים. לפנות ערב נמשיך מזרחה לכיוון אפיק נהר הסן-לורן ונתמקם ללינת לילה באזור אלף האיים.

יום 6 // **יום שלישי: אלף האיים**
נצא מזרחה, לאורך אפיק הנהר אל אזור אלף האיים. נעלה על סיפון האוניה ,נחצה את מדינת ניו יורק דרומה ונאכל צהריים במרכז קניות. לינה בפנסילבניה.

יום 7 // **יום רביעי: וושינגטון**
נבקר במצבת הזיכרון ללינקולן ובריכת ההשתקפות. נבקר באנדרטת חללי מלחמות ויטנאם וקוריאה. נראה את מצבת ג'פרסון. נמשיך למרכז המוזיאונים: נאכל צהריים במוזיאון התעופה והחלל, נבקר במוזיאון השואה, נעלה אל גבעת הקפיטול ונסיים בתצפית על מדשאות הבית הלבן. לינה בפנסילבניה.

יום 8 // **יום חמישי: גטיסבורג / הרשי / כת האמיש**
נצא לפילדלפיה. נבקר בפעמון החירות, נטייל בפארק העצמאות שם גם נראה את בית הכנסת החשוב ביותר של פילדלפיה ובפיתחו את האנדרטה לזכרו של יוני נתניהו. נמשיך אל גטיסבורג ומשם ל "הרשי". נאכל צהריים באאוטלט ליד גטיסבורג ונמשיך לביקור בכת האמיש, בלב מחוז לנקסטר.

יום 9 // **יום שישי: פילדלפיה / לאס וגאס**
היום נמריא לעיר שלא ישנה לעולם. לאחר מנוחה קצרה במלון נצא לסיור ערב שלא נשכח לעולם ברצועת בתי המלון המוארת של לאס ווגאס.

יום 10 // **יום שבת: לאס וגאס**
נצא לסיור רגלי על הסטריפ המפורסם של לאס וגאס, נכיר את בתי המלון המפורסמים בעיר ונלמד איך נבנתה העיר ומה גרם לה להפוך למה שהיא היום.

יום 11 // **יום ראשון: גראנד קניון**
היום נצא ליום סיור קסום שיקח אותנו אל נהר הקולורדו. נעשה את דרכינו אל הגדה המערבית של הגראנד קניון, האמיצים יוכלו לעלות על מרפסת הזכוכית התלויה מעל התהום של הקניון. משם נמשיך אל אגם "מיד" וסכר הובר.

יום 12 // **יום שני: לאס וגאס.**
היום נעלה על טיסה שתיקח אותנו חזרה לישראל דרך יעד ביניים.

***טיול למיטיבי לכת**

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | לפרטים: 08-9161002, להרשמה: FAX 08-9161004

קוֹרְפּוֹ: 5 דברים שאסור להחמיץ

בשמו הלטיני קֶרְקִירָה - אי יווני הנמצא בים היווני, בצמוד לחופים המערבים של אלבניה ויוון. נחשב לאחד מהיפים באיי יוון. שונה במראהו מיתר האיים ונחשב לאי הירוק ביותר









האי קורפו אוצר בחובו כמה כפרים מסורתיים ועתיקים, מהיפים שיש ביוון. מאות שנים של כיבוש וונציאני העניקו לעיר אופי אירופי, שקשה למצוא באיים היווניים האחרים וזה ניכר עד היום בארכיטקטורה, באוכל ואפילו במבטא המתנגן של תושבי האי.

קרקירה
עיר הבירה של קורפו, היא למעשה מבוך קסום של רחובות אבן צרים. בין פינות הרחוב הקטנטנות נחבאים להם בתים, חנויות מטריפות וגם גנים סודיים. אזור זה שופע בבתי קפה טברנות ומסעדות, דוכנים וגם בתי מלאכה קטנים.

ארמון אכיליון
הארמון המרשים הוקם בשנת 1890 לכבוד אליזבת', קיסרית אוסטריה, כבית הקיץ שלה. אחת מהאטרקציות התיירותיות הבולטות של קורפו, בעיקר בזכות ההוד וההדר של המבנה, בעל הארכיטקטורה המרשימה, הקירות המצוירים ושלל אלמנטים מהמיתולוגיה היוונית, שגם נפוצים בחצר המטופחת, שממנה נשקף נוף מרהיב של האזור כולו.

האי קאנוני
מדובר באתר ארכיאולוגי, המוקף בחומות עתיקות, ובו שרידים של העיר קרקירה המקורית. אפשר לצאת לטיול הליכה נינוח בשבילים המוצלים, העוברים בין שרידים של מבנים עתיקים, מתקופות שונות במהלך ההיסטוריה, וביניהם טירות, כנסיות, מוזיאון ומקדש של האל אפולו.

תצפית יפה בבלה ויסטה
התצפית שוכנת בגובה 300 מטר מעל פני הים, והדרך אליה מטפסת דרך כביש מפותל בתוך חורש טבעי עם שפע של צמחייה ירוקה, ועצי זית, שקד וברושים. לקראת סיומה של הדרך מגיעים לכפר לקונס, כפר מסורתי שנבנה במאה ה-17 ובו בתי אבן ציוריים. התצפית עצמה מרהיבה – הים היוני, על האיים הירוקים שהוא מנוקד בהם, מפרצי פליאוקסטריצה והיבשת.

פלאוקרסטריצה
אחד המקומות שבאסור להחמיץ בקורפו. זהו מפרץ מרהיב ביופיו, עם מי טורקיז צלולים, שמהם מזדקרים צוקי אבן גיר מרשימים שפסגותיהם מיוערות, והנשימה פשוט נעתקת למראם. בראש חצי אי קטן, ניצב לו מנזר מעניין, ומסלולי ההליכה שבמקום מגוונים ונעימים. עוד מומלץ לצאת לביקור במערות הים הסמוכות. •





קורפו

26-30.5.19 ימים א'-ה'

מחיר גמלאי: 1,935 ש"ח
מחיר נלווה: 3,635 ש"ח
כלכלה: חצי פנסיון + א. צהריים ביום הטיול לאלבניה
סיום הרשמה: 28/04/19
טיסה הלוך: 14:45, **טיסה חזור:** 18:00

המחיר כולל:
- טיסות שכר ישירות לאי קורפו
- מלון מדרגת 5*
- ביקורים וסיורים כמפורט במסלול
- אוטובוס תיירים נוח וממוזג
- שייט למערות הכחולות
- שייט במעבורת לאלבניה וטיול בשמורת "העין הכחולה"
- ארוחת ערב בטברנה מקומית
- מדריך ישראלי מקצועי מצוות כרמל תיירות

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

החברה המבצעת: כרמל תיירות

- מפגש קבוצה יתקיים במשרדי העמותה ברחובות
- פרטים מדויקים יימסרו בהמשך. **ההשתתפות חובה!**
- תנאי הרישום לטיולים לחו"ל בעמודים 4-5
- ייתכנו שינויים בשעות טיסה

תנאי ביטול:
עד 30 ימי עבודה - 50$
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 ועד לתאריך היציאה 100%
*האחוזים המצוינים הם ממחיר הטיול המלא

// מסלול הטיול

יום 1 // **תל אביב-קורפו**
מפגש בנתב"ג, טיסה ישירה אל האי קורפו. לאחר הנחיתה נעצור בעיירה קנוני לתצפית אל עבר שני איים קטנים, אחד הוא אי שמחובר בגשר ליבשה ובו מנזר והשני הוא אי העכבר. העברה למלון, קבלת חדרים, ארוחת ערב ולינה בקורפו.

יום 2 // **סיור בעיר העתיקה - ארמון אכיליון**
לאחר ארוחת הבוקר נצא ליום טיול, נעצור תחילה בארמון אכיליון, הממוקם בעיירה גסטורי. לאחר מכן נערוך סיור בעיר העתיקה של קורפו הנקראת קרקירה. נבקר בבית הכנסת העתיק ונשמע את סיפורה העצוב של הקהילה היהודית עתיקת היומין אשר רובה ככולה הושמדה בשואה. ארוחת ערב ולינה במלון.

יום 3 // **פלאוקסטריצה- מצוקים ונופים**
לאחר ארוחת הבוקר נצא ליום טיול בחלקו המערבי של האי. נעצור לביקור במנזר האורתודוכסי מהמאה ה-13. נבקר בכנסייה ונטייל בגנים היפים המקיפים את המנזר. נרד אל אחד המפרצים ונשוט בסירות מנוע קטנות בין המפרצים והמערות הכחולות. עם תום השייט נטפס מעלה אל הכפר לאקונס שנבנה במאה ה-17. את טיולינו נסיים בנקודת התצפית היפה ביותר באי "בלה ויסטה". נחזור למלוננו ולאחר התרעננות ניסע לעת ערב אל הכפר פלקאס. משם נמשיך לסיור רגלי קצר בין סמטאותיו של כפר קורפאי טיפוסי עם תום הסיור נחגוג בבילוי וארוחת ערב בטברנה אותנטית.

יום 4 // **שייט וטיול אל אלבניה " המרפסת של אירופה - ביקור בשמורת "העין הכחולה"**
בשעת הבוקר ניסע אל מעגן האניות של קורפו, משם נצא בשייט על גבי המעבורת אל אלבניה. במהלך הטיול נבקר בשרידי העיר העתיקה הקדומה בוטריני. נאכל א.צהריים ומשם נמשיך בנסיעה ונחצה את רכס ההרים שיוביל אותנו אל אתר הטבע "העין הכחולה". לסיומו של יום נגיע אל עיר הנמל האלבנית סרנדה, יינתן זמן חופשי לקניות. ארוחת ערב במלון.

יום 5 // **קורפו-תל אביב**
לאחר ארוחת הבוקר, העברה אל שדה התעופה משם נטוס ישירות אל תל אביב.

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

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | לפרטים: 08-9161002, להרשמה: FAX 08-9161004







באקו

ימים א'-ה'

30.6-4.7.19 | 23-27.6.19 | 2-6.6.19 | 26-30.5.19

מחיר גמלאי: 1,830 ש"ח
מחיר נלווה: 3,530 ש"ח

כלכלה: חצי פנסיון.
מלון: HILTON BAKU 5*
סיום הרשמה: כחודש לפני מועד הטיול.

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

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

החברה המבצעת: השטיח המעופף

- מפגש קבוצה יתקיים במשרדי העמותה ברחובות. פרטים מדויקים ימסרו 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 המלא

הערות חשובות - אשרת כניסה לאזרבייג'אן
למרות כל ההסכמים והתנאים הנוחים לקבלת אשרת כניסה לישראלים, אין החברה אחראית לאי מתן אשרה ע"י שלטונות אזרבייג'ן. נוסע/ת נכבד/ה עליך לוודא שבדרכונך יש דף ריק לצורך הדבקת אשרת הכניסה וכן שהדרכון בתוקף חצי שנה מתאריך היציאה.

// 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. נתחיל מתצפית מדהימה מאחת הפינות המיוחדות של העיר למרגלות מגדלי הלהבה. נערוך סיור בפארק הלהבה. נמשיך לטיילת לאורכו של הים הכספי. נצעד באזור של ונציה הקטנה עד לכיכר המזרקה נמשיך לאורכו של מדרחוב ניזמי . נמשיך לתצפית על מרכז התרבות על שמו של היידר אליאב נמשיך לאזור העיר הלבנה "בל אפוק". 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 . נתהלך בין המבנים העתיקים, נבקר בארמון שירוואנשה , נחצה את הפארק הלאומי. ממגדל הבתולה "עלמה" נמשיך להר האש. נמשיך למקדש "זרתוסטרה" ונערוך סיור מודרך במקדש כולל הסבר על המקום המיוחד.

יום 4 // **יום קובה יום בחירה - עלות נפרדת**
למעוניינים מותנה ב-30 נרשמים. יום טיול לעיר היהודית היחידה בעולם "קובה" נצא צפונה לאורך הים הכספי נחלוף ליד ימת המלח הגדולה "טוז גולו" נערוך תצפית ונמשיך אל קובה. נבקר ב"כפר האדום" עיירה שכל תושביה הם יהודים מקהילת יהודי ההרים. נערוך סיור במקום ונבקר במידת האפשר באחד מבתי הכנסת. ניפגש עם אנשי הקהילה.

יום 5 // **גוביסטן-תל אביב**
לאחר ארוחת הבוקר נצא לביקור בשמורת גובוסטאן, נבקר במקום במוזיאון. בתום היום נמשיך לשדה התעופה לטיסה לתל-אביב.

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

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | לפרטים: 08-9161002, להרשמה: FAX 08-9161004

כנס בריאות

חתמנו את השנה עם כנס בריאות גדול שהיה עמוס בהרצאות בנושאי תזונה,
אורח חיים בריא ומופעי שירה מהנים



יו"ר הסתדרות עובדי המדינה, אריאל יעקובי



מופע "היווניה"



גמלאים מדליקים נרות חנוכה בכנס



הרצאה לגמלאים



מנכ"ל העמותה, עו"ד אהוד סרפיאן



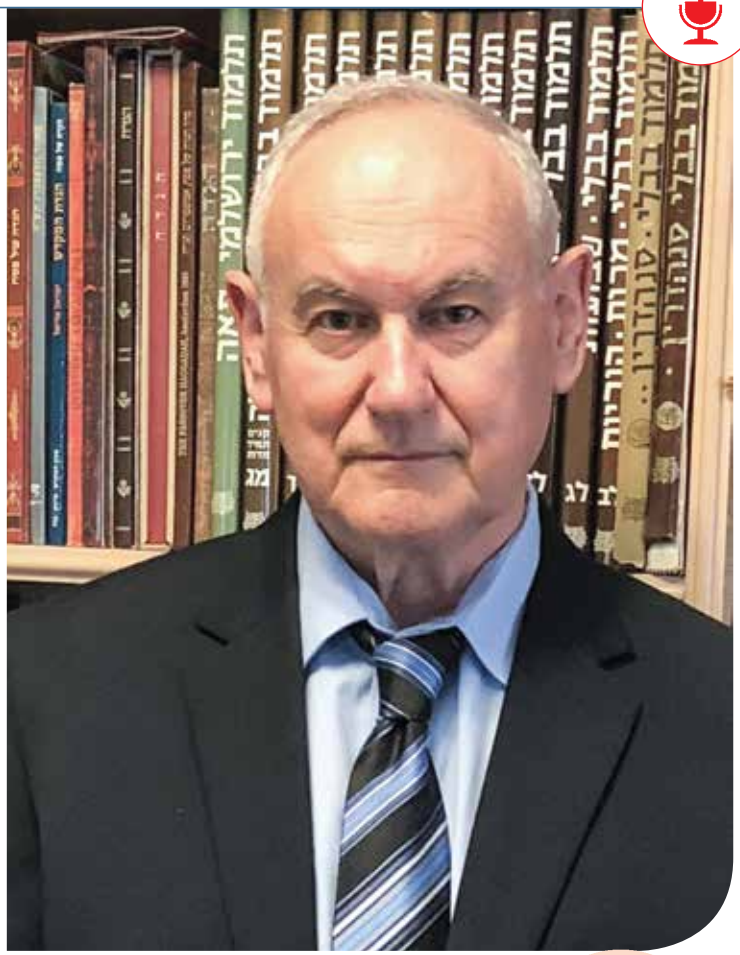
מופע "מנחלאות לכרם התימנים"



טיול בדרך לכנס בריאות באילת



"מתרגל לחיים כגמלאי"



מזה שמונה שנים שנציב שירות המדינה לשעבר, **עו"ד שמואל הולנדר**, מתרגל לחיים כגמלאי, עסוק בפעילויות שונות ובכתיבת ספרו החדש. בראיון מיוחד ל"הכל זהב", הוא משתף בחוויותיו ממסלול חייו המרתק // רונן דמארי

עו"ד שמואל הולנדר, האיש שכיהן תחת ששה ראשי ממשלה בתפקידים שונים; היועץ המשפטי למשרד ראש הממשלה, מזכיר הממשלה ונציב שירות המדינה. את סדר יומו ממלאות כעת פעילויות התנדבותיות, טיולים וכתיבה של ספרו החדש. הוא נולד בצ'כוסלובקיה ובהיותו ילד קטן, עלתה משפחתו ארצה וקבעה את מושבה בירושלים, בה הוא מתגורר עד עצם היום הזה. הוא נשוי לרחל, עובדת בכירה לשעבר במשרד הבינוי והשיכון, אב לארבעה ילדים וסבא לעשרה נכדים. את מרבית חייו הקדיש לשירות המדינה. בתפקידו האחרון כנציב שירות המדינה כיהן הולנדר במשך 14 שנים, משנת 1996 ועד לשנת 2010, פרק זמן ארוך במיוחד שהוארך על ידי ראשי הממשלה תחתם כיהן. כיום כהונת הנציב קצובה לשש שנים והולנדר מברך על החלטה זו.

- שמואל, ספר לי על תחילת הקריירה המקצועית שלך

"הקריירה המקצועית שלי התחילה בצבא קבע. שירתתי בפרקליטות הצבאית כתובע פיקודי ולאחר מכן כשופט במערכת השיפוט הצבאית. לאחר שהשתחררתי עברתי לעבוד במשרד מבקר המדינה, שם הייתי סגן היועץ המשפטי. בין לבין הייתי בשליחות של הסוכנות בארה"ב. בהמשך שימשתי כיועץ המשפטי של נציבות שירות המדינה ולאחר מכן כיועץ המשפטי של משרד ראש הממשלה. התמניתי בסוף תקופת כהונתו של יצחק שמיר אבל התחלתי את העבודה עם תחילת כהונתו של רבין אחרי הבחירות של 1992. בשנת 1994 רבין מינה אותי למזכיר הממשלה. אחרי רצח רבין המשכתי לכהן בתפקיד מזכיר הממשלה תחת פרס עד לבחירות של 1996. וכשנתניהו נבחר, הוא מינה אותי לנציב שירות המדינה"

- תוכל להסביר מהי עבודתו השוטפת של נציב שירות המדינה?

הנציבות מטפלת בכל מערך כוח האדם של שירות המדינה. משרדי הממשלה, מערכת הבריאות כולל בתי החולים הממשלתיים, משרד הביטחון, כולל המוסד השב"כ והוועדה לאנרגיה אטומית. הנציבות מטפלת בכל מה שקשור בתקנים, מכרזים, גמלאות, תנאי שירות, זכויות וחובות של עובדים, משמעת ועוד. לכל עובד מדינה יש ממשק עם הנציבות בצורה כזו או אחרת וזה מה שעושה את תפקיד הנציב לאחד התפקידים הקשים ביותר במערכת".

- מדוע?

"כי זה תפקיד קשה וכפוי טובה שמהותו 'אוי לי מיצרי אוי לי מיוצרי'. ההחלטות שהנציבות מקבלת הן, מטבע הדברים, רגישות. למשל, אם מאשרים מינוי, מישהו יטען שזה לא בסדר מסיבות כאלו ואחרות ואם לא מאשרים, מישהו אחר יכעס. יש עימותים די רבים מול פוליטיקאים ושרים. הנציב צריך למצוא את האיזון - מצד אחד הרצון הלגיטימי של הנבחרים לבצע את המדיניות שלהם ומצד שני להיות שומר סף, ששומר על טוהר המינויים ועל עקרונות של מינהל תקין. לפעמים הדברים האלו מובילים להתנגשויות, עימותים וחיכוכים".

- תן לי דוגמא לעימות שאתה זוכר

"נאבקנו במינויים פוליטיים וזה הוביל לעימותים עם פוליטיקאים מסוימים ועם חברי מרכז. היו מקרים שממש קיבלתי איומים גלויים או נסתרים. למשל כששר רוצה למנות מנכ"ל למשרד שלו, המנכ"ל צריך לעבור ועדת מינויים ציבורית בראשות נציב שירות המדינה. תפקיד הוועדה לבדוק את הכישורים שלו והיו מועמדים שלא עמדו בתנאי הסף שההמשלה עצמה קבעה והוועדה לא יכלה להמליץ עליהם. זה יצר חיכוכים קשים. היה מקרה שהוועדה לא אישרה מינוי של מנכ"ל והוא בכל זאת אושר על ידי הממשלה ובג"צ פסל את המינוי. דוגמא נוספת היא מינויים בשירות החוץ. לפי הכללים שקבעה הממשלה, יש 11 משרות דיפלומטיות בכירות ששר החוץ רשאי למנות שלא מבין הסגל הדיפלומטי הקבוע של משרד החוץ. כמו שגריר בארה"ב

ובאו"ם. היו מינויים חיצוניים טובים מאוד, אבל היו מקרים שרצו למנות אנשים שמלבד הזיקה הפוליטית לא היו להם שום כישורים לתפקיד. אתה לא יכול לשלוח סתם אדם לא מתאים שייצג אותנו במדינה חשובה".

- אתה יכול לומר שעשית כל שביכולתך על מנת לסכל מינויים לא ראויים שכאלו?

"עשיתי כמיטב יכולתי אבל זה היה קשה. כמו שאמרתי, מדובר תפקיד שמטבע הדברים מביא אותך לעימותים רבים. השתדלתי להיות נאמן למצפוני. אני חייב להזכיר גם את העובדים המסורים של הנציבות שעשו עבודה מקצועית טובה ובלעדיהם לא הייתי יכול למלא את התפקיד. ביום שבו פרשתי התעוררתי בבוקר והשתכרתי מטעם החופש ואמרתי לעצמי שכבר אין עליי אחריות, ואני לא צריך לפתוח את העיתון בחשש ולראות מה כתבו עליי".

- כיצד השתנה היחס להטרדות מיניות בשירות המדינה לאורך השנים?

"נציבות שירות המדינה התחילה את המאבק בהטרדות מיניות עוד לפני שנחקק החוק. כבר לפני שנים רבות, הנציבות קבעה בתקש"ר הוראות למניעת הטרדות מיניות בשירות המדינה. בעניין הזה נאבקנו באופן נחוש ועקבי. כמו בכל מקום עבודה, גם בשירות המדינה התופעה הייתה קיימת וכנראה קיימת עד היום. לא התפשרנו ועובדי מדינה, כולל בכירים, פוטרו או נענשו בחומרה. מקומות עבודה רבים מחוץ לשירות המדינה למדו ולומדים מהנציבות כיצד לטפל בתופעה שלילית זו.

- לדעתך העבודה בשירות המדינה עדיין זוהרת כבעבר?

"מצד אחד העבודה בשירות המדינה מאתגרת ומעניינת. מצד אחר, יש תופעה של אנשים טובים שנרתעים להתמנות לתפקידים בכירים. אדם מסודר שלא חסר לו כלום, אומר לעצמו 'למה אני צריך את זה?' אני יכול להגיד לך שלא פעם, כשהתפרסם בתקשורת שאדם פלוני מועמד לתפקיד בכיר רגיש, היינו מקבלים מכתבים נגדו - חלקם אנונימיים - שכללו הכפשות, התחשבנות וחיסול חשבונות. זה כמובן מרתיע מועמדים ראויים. במקרים רבים אותו מועמד יורד בשכר ומוטלות עליו מגבלות של צינון, ניגודי עניינים ועוד. כשפרשתי, הציעו את תפקיד הנציב לכמה אנשים ראויים שהכרתי והם סיפרו לי שדחו את ההצעה. מי שממלא תפקיד ציבורי בכיר, נתון לביקורת מבקר המדינה, הפוליטיקאים, המערכת המשפטית והתקשורת. ברגע שאתה משתחרר מזה, אתה מתחיל להעריך ולהבין כמה החיים האלו היו מציקים ומעיקים. נכון, בתפקיד בכיר בשירות המדינה יש המעמד והיכולת לשנות דברים ולפעול לטובת הציבור וזה נותן סיפוק רב. אלא שהמחיר האישי והמשפחתי כבד. ואני לא אומר את זה רק על סמך הניסיון שלי, אלא על סמך הרבה שיחות עם חברים שמילאו וממלאים תפקידים בכירים בשירות המדינה".



- כיצד אתה מתרשם מפעילותה של עמותת גמלאי המדינה?

"טוב מאוד שההסתדרות דואגת לא רק לעובדים הפעילים, שזה תפקידה ועל זה כמובן אין ויכוח. אני מעריך את העובדה שהיא דואגת גם לאלו שאינם עובדים. זה מבורך וראוי לשבח. גמלאי שירות המדינה הם אנשים שתרמו והקדישו שנים רבות מחייהם לשירות המדינה בתפקידים שונים ויפה שדואגים להם לפעילויות רווחה ותרבות. אני רואה את זה בעין יפה מאוד".

- למעשה יש הבדל בין גמלאי רגיל ובין גמלאי של שירות המדינה

"טוב שההסתדרות תדאג לכל הגמלאים, אני בטוח שגם בהסתדרות עובדי המדינה חושבים שצריך להרחיב את הדאגה לגמלאים לא רק של פנסיה תקציבית, אלא גם אלו של פנסיה צוברת. לא ירחק היום ורוב הגמלאים יהיו של הפנסיה הצוברת. אין סיבה שגם הם לא ייהנו מאותן הטבות. בזמנו הפסיקו את הפנסיה התקציבית מסיבות מובנות, אבל צריך לדאוג גם לגמלאי הפנסיה הצוברת. זו דעתי ואני חושב שגם דעת ההסתדרות".

- איך אתה יכול להגדיר את מערכת היחסים שלך עם ההסתדרות לאורך השנים?

"מטבע הדברים היו לי ויכוחים עניניים לגיטימיים עם ההסתדרות כי הנציבות מייצגת את המעסיק בעוד שההסתדרות מייצגת את העובדים. ועם זאת, לאורך כל השנים שמרתי על יחסים טובים עם יו"ר ההסתדרות בעבר עמיר פרץ ועם מי שכיהן כיו"ר הסתדרות עובדי המדינה ואחר כך כיו"ר ההסתדרות, עופר עיני. גם עם יו"ר הסתדרות עובדי המדינה, אריאל יעקובי היו לי יחסים טובים מאוד והידידות בינינו נשמרה עד היום. אני מעריך מאוד את עופר עיני ואת אריאל יעקובי. גם בתקופות של שביתות ועיצומים, ברמה האישית נשארתי איתם ביחסים טובים, כי כל אחד עושה את תפקידו וחילוקי דעות מקצועיים אינם צריכים לגלוש למישור אישי.

- אתה מבין את הרצון של רבים מהצעירים לזכות במשרה ממשלתית?

"במידה רבה זה נכון, כשאדם עובד בשירות המדינה הוא נהנה בדרך כלל מקביעות ומביטחון תעסוקתי שבחלקים גדולים של המשק לא קיים. אדם כזה יודע שאולי לפעמים הוא מרוויח פחות מאשר בשוק הפרטי, אבל יודע גם שיוכל להמשיך לעבוד בביטחון עד גיל הפרישה ולהרבה אנשים זה מאוד חשוב. לכן יש ביקוש רב לעבודה בשירות המדינה. בנוסף לביטחון התעסוקתי, תפקידים רבים מהווים אתגר מקצועי והיכולת להשפיע במישור הציבורי נותנת סיפוק מקצועי ואישי. יש תפקידים שהם קרש קפיצה לסקטור הפרטי והעסקי, במיוחד אגפים מסוימים במשרד האוצר. וזו עוד סיבה לאטרקטיביות.

- למעשה זכית לעבוד תחת ששה ראשי ממשלה. אין הרבה אנשים שיכולים להתהדר בהישג הזה

"נכון, עבדתי בכפיפות ישירה לששה ראשי ממשלה - תחת שניים כמזכיר הממשלה; ויצחק רבין ושמעון פרס. וכנציב שירות המדינה תחת בנימין נתניהו (גם בקדנציה הראשונה שלו, גם כשר האוצר וגם אחרי שחזר ונבחר לראשות הממשלה), אהוד ברק, אריק שרון ואהוד אולמרט. עם כולם הייתי ביחסים טובים. למרות חילוקי דעות שהיו לעתים, זכיתי לאמונם. אמרתי לכל ראש ממשלה שנבחר: 'אם אתה לא רוצה אותי, תן לי רק יום לאסוף את החפצים האישיים שלי'. אבל איש מהם לא פיטר אותי. על כך גאוותי. ●



ביטוח נסיעות לחו"ל

גמלאים/ות יקרים, לפני נסיעתכם לחו"ל במסגרת פעילות העמותה אתם נדרשים לבטח את עצמכם בביטוח נסיעות לחו"ל ולהציג לנו את הביטוח טרם הנסיעה, אתם שואלים אותנו - אבל איזה ביטוח? כמה זה עולה? איך עושים? מה זה מכסה? פרטים במדריך // אהוד סרפיאן, עו"ד, מנכ"ל הקרן לגמלאי המדינה

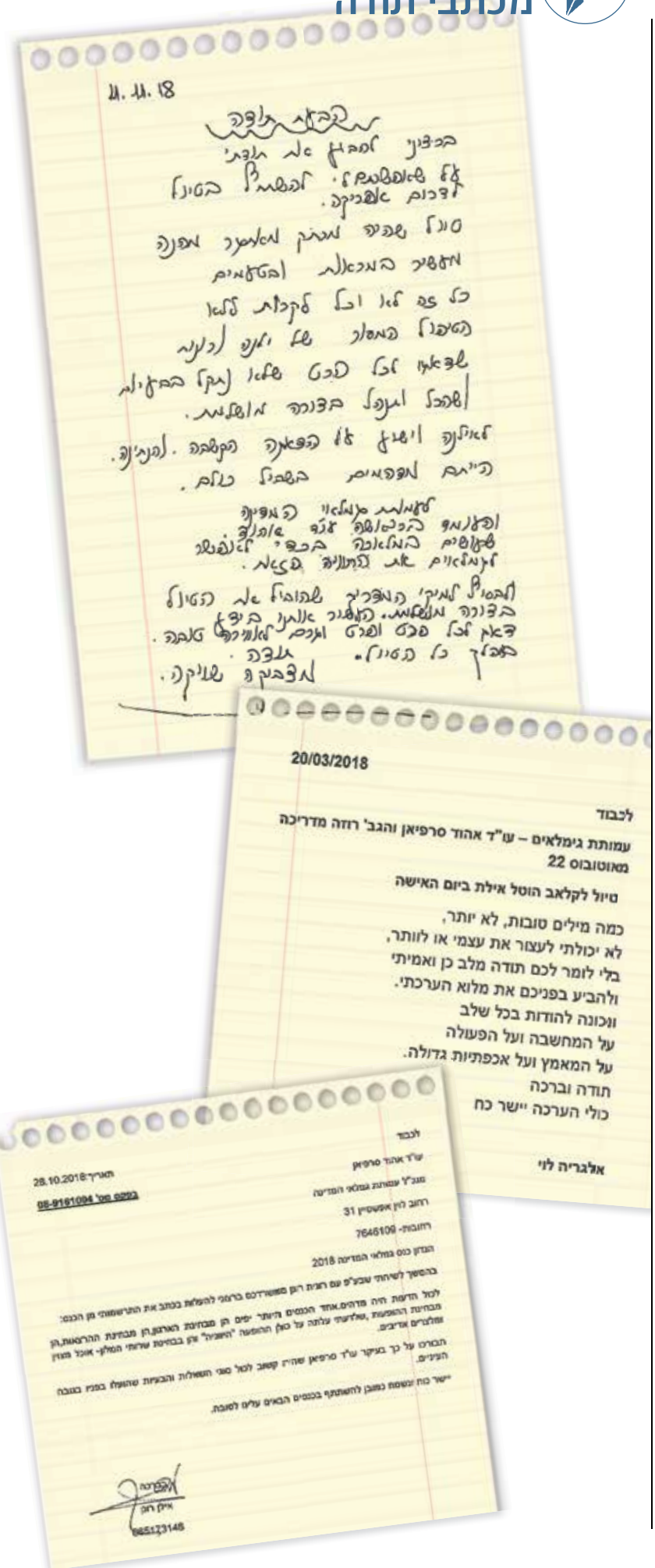
ניסיון החיים שלנו ולצערי הניסיון שרכשנו בעמותה שגישת ה-"יהיה בסדר" או "לנו זה לא יקרה" לא נכונה. הרגע בו אתם נפגעים פיזית, או חולים, או גנבו לכם ציוד, מזוודה שלא הגיעה, אובדן או נזק לרכוש שלכם.
ההמלצה שלי לעשות ביטוח - ביטוח נסיעות לחו"ל שיספק לכם מענה כספי או אפילו שירות מציל חיים בעת הצורך.
אז החלטתם לרכוש ביטוח נסיעות. הכתבה תעשה לכם קצת סדר בבלגן.

מהו ביטוח נסיעה לחו"ל?
הסיוע של ביטוח הנסיעות הוא מקיף. ראשית, הוא מעניק פיצוי כספי במצבים שונים של פגיעה בחו"ל, בתרחישים מוגדרים. הביטוח יעניק כיסוי עד לסכום מקסימלי מסוים שנוטה להיות גבוה - לרוב בין מיליון ל-2 מיליון דולר תלוי בפוליסה שלכם, גובה הפיצוי תלוי במאפייני המקרה.
חשוב לתעד את כל הטיפולים הניתנים בחו"ל, אישורי רופא, מסמכי האשפוז, קבלות עבור התרופות. תיעוד זה לצורך קבלת הפיצוי מחברת הביטוח.
תנאי מרכזי להפעלת הביטוח הוא בחינת נסיבות הפגיעות, שצריכות לעמוד בקנה אחד עם רשימת התרחישים המפורטים בפוליסה. בין התרחישים בפוליסות השונות אפשר למצוא טיפולי חירום שיניים, אשפוזים, תאונות אישיות, מחלות, רכישת תרופות ועוד. לכל אחד מהסעיפים האלה יש גובה מקסימלי של כיסוי, ולרוב לכל אחד מהם מצריך השתתפות עצמית כדי להפעילו.

רוצה להשאר מעודכן/ת בנושא הסיפורים הגדולים של השבוע? לא רק הוצאות רפואיות
• **ביטוח ביטול נסיעה -** מעניק כיסוי גם במצב בהם נאלצים לבטל את הנסיעה מסיבות מוצדקות המכוסות בפוליסה, צריך להבין שביטול טיסה כרוך בקנס לא מבוטל מצידן של חברות התעופה או סוכנויות התיירות.
הביטוח מעניק פיצוי במקרה של ביטול נסיעה עקב נסיבות שונות - אשפוז של הנוסע או אדם אחר הקרוב לו. בחלק מהפוליסה הפיצוי הזה מוענק גם כאשר הנסיעה מתקצרת עקב אותן נסיבות לא נעימות.

סעיפים אחרים שעשויים להיכלל בביטוחי הנסיעות השונים הם:
הטסות רפואיות לארץ - צריך לשאול האם הביטוח מממן טיסה לישראל במקרה המצריך טיפולי רפואי דחוף בארץ.
• **פינוי יבשתי -** כאשר נדרש לפנות את המבוטח לבית החולים דרך היבשה. צריך לראות האם הוא כלול בפוליסה ובאילו תנאים.
• **פינוי אווירי או ימי -** כנ"ל.
• **העברת גופה -** חס וחלילה. ללא הביטוח מדובר בהון תועפות.
• **הגנה משפטית מהליכים פליליים בחו"ל.**
• **חבות כלפי צד שלישי ועוד**.
• **ביטוח ציוד אישי (כבודה)-** הכיסוי הרלוונטי יעניק פיצוי כספי במקרה שתכולה שהוגדרה מראש ושניזוקה, נגנבה או הלכה לאיבוד בחו"ל. המזוודה, הארנק או התכשיטים שלכם עשויים להיות מכוסים, אך לא כל שאר הציוד: טלפון סלולרי, משקפיים, לטפטופ וכן הלאה אלא עם הצהרתם עליהם טרם הנסיעה. גובה הכיסוי עומד בדרך-כלל על כ-1,500-2,500 דולר לכיסוי מקסימלי, מהסכום שמתקבל יש להוריד את דמי ההשתתפות העצמית.

ישנם סוגים שונים של ביטוחים
ביטוח נסיעות לחו"ל רחוק מלהיות קל להבנה. יש סוגים שונים של ביטוחים, שכל אחד מהם מיועד לאוכלוסיות שונות, או אפילו למטרות מוגדרות של נסיעה.
ביטוח נסיעות רגיל/סטנדרטי הוא הבסיסי ביותר מבחינת הכיסויים שלו, ולכן הוא מתאים לנסיעות



קצרות למטרות טיול או נופש. רשימת הכיסויים כאן מצומצמת יחסית, וכך גם גובה הפיצוי.

סוג אחר של ביטוחים מיועד לקהל נוסעים עם מאפיינים שמשנים את התמונה או אפילו מגדילים את רמות הסיכון עבורם. ביטוח נסיעות לגמלאים מורכב ויקר במיוחד, כאשר המחיר שלו לתקופה של 10 ימים, נניח, יכול להיות כמה מאות דולרים. הביטוח הייחודי הזה כולל מספר כיסויים ייחודיים לגמלאים, כולל עבור הוצאות בחו"ל כתוצאה מאשפוז הקשורים למחלות ומגבלות קיימות, החמרה במהלך השהות בחו"ל, הרחבה להוצאות, לצד הכיסויים הכלליים.

כיצד נקבע מחיר הפוליסה?

מחיר של ביטוח נסיעות לחו"ל הוא כאמור לא בשמיים, אך ככל שהביטוח מקיף יותר, וככל שהשהות בכל ארוכה יותר - מדובר בהוצאה שהופכת למשמעותית. למרות שאי-אפשר לדעת כמה יעלה ביטוח מבלי להתייחס למאפיינים הספציפיים של הנסיעה והמבוטח.

סכום שיגדל בביטוחים מקיפים או עבור אוכלוסיות מוגדרות.

בכלל, חברות הביטוח לא ששות לבטח אנשים מבוגרים, בגילאי 70-80, שעלולים להיתקל בסירוב או במסכת תלאות של ממש. יש להדגיש כי ישנם פתרונות ייעודיים לאוכלוסייה זו, שמשווקת פוליסות ייעודיות לאנשים בגילאי 80 ומעלה. חברת פספורטכארד חתמה על הסכם עם מועדון הצרכנות "ביחד בשבילך" של ההסתדרות שכל מי שחבר בהסתדרות/במועדון יכול לרכוש ביטוח נסיעות בהנחה ללא הגבלת גיל.

יש כיום אפשרות לטוס לחו"ל ולקבל ביטוח נסיעות בחינם, אופציה שמעניקות בדרך-כלל חברות האשראי השונות. והוא כולל מטבע הדברים כיסויים מצומצמים ביחס לפוליסות המקיפות - אך כאלה שיכולות להתאים למי שרוצה לחסוך, נוסע לשהות קצרה ולא מצפה לעשות יותר מדי דברים מסוכנים במהלך השהות בחו"ל.

האם צריך להתבונן רק במחיר הביטוח? בטוח שממש לא. מעבר לשקט הנפשי שברכישת הביטוח, אתם צריכים גם לדעת אם הוא יוכל לספק לכם מענה בעת הצורך. לא תמיד מה שזול הוא גם המקיף, וגם לא מה שבהכרח מתאים לכם. מומלץ להשוות הצעות של מספר חברות ביטוח - יש כיום אתרים שעושים את זה אוטומטית ותוך כמה דקות - אבל גם לרדת לפרטי-הפרטים של פוליסה. קראו את הכיסויים, התנאים למימוש והסייגים. ביטוח נסיעות הוא לא משכנתא, והוא לא יצריך מכם בדיקות של חודשים ולרוב גם לא ייעוץ של סוכן ביטוח, אבל כן כניסה מסוימת לעומקם של דברים.

המידע והנתונים אינם מהווים המלצה לרכוש וכן אינם תחליף לייעוץ המתבקש בנתונים ובצרכים של כל אדם.•



"שירות המדינה מלא באנשים נפלאים"

כך אומרת מנכ"לית העמותה לקידום מקצועי חברתי והעמותה לקידום מודעות חברתית, **עידית כהן**, שמספרת בראיון ל"הכל זהב" על התרחבות הפעילויות למען ציבור הגמלאים

עידית כהן מנכ"לית העמותות המקצועיות - והחברתיות, הפועלות תחת מטרייתה של הסתדרות עובדי המדינה: העמותה לקידום מקצועי-חברתי - המקיימת קורסים לצרכי גמול השתלמות וסמינרים לימודיים והעמותה לקידום מודעות חברתית - המקיימת סמינרים והשתלמויות בחו"ל. שתי העמותות ביחד וכל אחת לחוד, מעניקות לעובדי המדינה אפשרויות להתפתחות מקצועית ואישית תוך רכישת מיומנויות נדרשות כמו גם טיפוח תחושת המודעות והאחריות החברתית. בנוסף, משמשת עידית כמנכ"לית מועדון "נכון" - מועדון ההטבות של עובדי המדינה וגמלאיה.

עידית, בת 43, בעלת תואר BA במנהל ובמדיניות ציבורית, נשואה ואם לשני בנים. עידית רואה בעבודתה זכות גדולה, להיות חלק מארגון, ששם לו למטרה לקדם, להכשיר ולהעשיר את עובדי המדינה בתחומים מקצועיים וחברתיים, לטובת כל הנוגעים בדבר: העובדים עצמם, משרדי הממשלה והציבור בכללותו.

מה הם אבני הדרך בהתפתחותך המקצועית?

עברתי דרך ארוכה. זו הדרך שהכשירה אותי למה שאני עושה היום. התחלתי את עבודתי בהסתדרות הכללית החדשה לפני כ-22 שנה, באגף לאיגוד מקצועי, שם נחשפתי לראשונה לעבודתו ולחשיבותו של האיגוד המקצועי. בשנת 2005 עברתי להסתדרות עובדי המדינה, שם שימשתי כעוזרת ליו"ר - אריאל יעקובי. העבודה הייתה אינטנסיבית, מאתגרת ומאוד מספקת. במסגרת זו, טיפלנו בסכסוכי עבודה וייצוג העובדים אל מול המעסיקים, תוך דאגה לזכויותיהם, לתנאי שכרם והעסקתם. במסגרת תפקידי קיימתי קשרים בלתי אמצעיים, עם יו"ר וועדי עובדים ויחד, בעבודה משותפת, בהובלת יו"ר הסתדרות עובדי המדינה, הגענו להישגים ראויים לציון. בשנת 2012 התמניתי למנכ"לית העמותה לקידום מודעות חברתית וכחמש שנים לאחר מכן, מוניתי בנוסף, לתפקיד מנכ"לית העמותה לקידום מקצועי חברתי. כל תפקיד אותו מילאתי, היווה נדבך ושלב חשוב לתפקיד הבא. אני משתדלת לפעול ולמלא את תפקידיי במצוינות.

ספרי על פעילות העמותות

עשרות אלפי עובדי מדינה נוטלים, מידי שנה, חלק בפעילויות הנרחבות אותן מארגנות העמותות. העמותה לקידום מקצועי - חברתי, מציעה לעובדי המדינה, קורסים לצרכי גמול, בנושאים שונים ומגוונים כמו גם סמינרים והרצאות בבתי מלון ברחבי הארץ. אני מאמינה, שידע הוא כח ולכן אני מקפידה לבחור קורסים והרצאות, המקנים למשתתפים ידע מקצועי ומיומנויות המסייעות להם להרגיש בטוחים במרחב התעסוקתי כמו גם במרחב המשפחתי והאישי. בסופם מקבלים המשתתפים ארגז כלים עשיר ומשמעותי המסייע להם בהתנהלותם.

העמותה לקידום מודעות חברתית, תורמת להרחבת האופקים של חבריה ולטיפוח תחושת המודעות והאחריות החברתית. במסגרת הסמינרים בחו"ל, אנו מקיימים מפגשים עם מקומות עבודה מקבילים או בעלי זיקה לתחום עיסוק המשתתפים, מתרשמים מהנעשה במדינות אחרות, מרחיבים ומעמיקים את ידיעותיהם ומהדקים את היחסים עימם.

בנוסף ובמדינות הרלבנטיות, אנו פועלים לחיזוק הזיקה ליהדות התפוצות ולהנצחת זיכרון השואה והגבורה. במהלך הסמינר אנו מבקרים במחנות ריכוז, באתרי זיכרון, מוזיאונים, ואנדרטאות ולמדים על מורשת השואה והגבורה של העם היהודי. אני שמחה לציין, כי בין המשתתפים אנו מוצאים גם עובדים בעלי מוגבלויות - דבר נוסף שחשוב לי לקדם, בשאיפה לאפשר לכלל העובדים ליטול חלק בפעילויות העמותה. אני שמחה להימצא בצמתים האלו בהם אנו עושים דברים משמעותיים.

ספרי על פעילות מועדון "נכון"

מועדון "נכון", הינו מועדון צרכנות, שהוקם ע"י הסתדרות עובדי המדינה, לטובת עובדי המדינה וגמלאיה, במטרה לדאוג לרווחתם הצרכנית והחברתית. המועדון מציע פעילות ענפה

לשעות הפנאי כולל: בתי מלון, מופעים, טיולים לחו"ל, מסעדות ועוד. חברי המועדון נהנים גם מהנחות קבועות באלפי רשתות שיווק ובתי עסק מובילים, המקיפים תחומי צרכנות שונים ומגוונים כמו: חשמל ואלקטרוניקה, ביטוחים, רכב, תכשיטים ועוד. המועדון פתוח בפני עובדי המדינה וגמלאיה, לקוחות בנק יהב, נושאי כרטיס אשראי מתשלובת ישראכרט. אנו מצויים בעיצומה של תקופה בה אנו מפתחים הן את אתר האינטרנט של המועדון והן פועלים להרחבת הפעילויות והיקפן.

מה הם האתגרים העומדים בפנייך?

כל יום מביא אתו אתגר חדש ובלתי צפוי. העשייה בשתי העמותות מאוד אינטנסיבית וחולשת על תחומים רבים ומגוונים, אך אני לא חוששת מאתגרים ומעבודה קשה, להיפך, הם ממריצים אותי, גורמים לי להיות חדה וחדורת מטרה ומגבירים את רמת המוטיבציה שלי.

ללא תעסוקה. בנוסף, העלייה בתוחלת החיים בישראל, שהיא מן הגבוהות בעולם, מותירה זמן פנוי רב וממושך, לכן אני מוצאת חשיבות עליונה לפעילות עמותת הגמלאים. העמותה, הפועלת תחת מטרייתה של הסתדרות עובדי המדינה, בראשותו של המנכ"ל, עו"ד אהוד סרפיאן, עוזרת לחבריה למלא בהנאה את שעות הפנאי במגוון פעילויות: הרצאות, הצגות ומופעים, טיולים בארץ ובחו"ל ועוד. אנשים יוצאים, מבלים, יוצרים רשת חברתית, עסוקים. זה המקום לומר יישר כח לאהוד על הצלחתו הרבה בניהול העמותה ובדאגתו לציבור היקר הזה.

מהו המוטו המוביל אותך?

המוטו שלי הוא:" לא הכל טוב - אבל הכל לטובה", אני אופטימית ללא תקנה ומאמינה כי העולם הוא טוב במהותו. אנו צריכים לזכור שאנו מהווים מודל לחיקוי לילדנו ולדוגמה האישית שלנו, יש השפעה מכרעת על עיצוב האישיות שלהם. האופן בו אנו מתנהלים, הוא הרבה יותר משמעותי מדיבורים על כיצד יש להתנהג ועל פי

עצתי לנשים, עבדו קשה והאמינו בעצמכן, הרחיבו את מעורבותכן ועשייתכן. אתן לא פחות שוות! היו בטוחות ביכולות שלכן, כיוון שנשים יכולות להיות מנהיגות נהדרות והן מסוגלות לנהל ולהשתלב במוקדי קבלת ההחלטות בארגון

על העבודה מול עובדי מדינה

אני מכירה היטב את עובדי המדינה, בכל תפקידיי עבדתי איתם ועם וועדי העובדים המייצגים אותם ותמיד קיבלתי מהם משב רוח נעים, מלא באהבה עוטפת ונעימה. שירות המדינה מלא באנשים נפלאים, זן מיוחד, אנשים חמים שכיף לעבוד איתם. יו"ר הוועדים עובדים קשה מאוד ומייצגים את עובדיהם נאמנה. הם חדורי מטרה ויודעים היטב מה טוב עבור ציבור העובדים שלהם.

צייני נושא שקרוב לליבך

קידום מעמד האישה, צמצום פערים ושוויון מגדרי. אשמח לראות נשים רבות יותר במשרות ניהוליות בכירות וצמצום הפער המגדרי בהכנסות.

כיום במשרדי הממשלה ישנן תכניות של העדפה מתקנת לנשים. הייתי רוצה להגיע למצב בו לא נצטרך להפעיל שיקולים של העדפה מתקנת כי נשים יפרצו דרך. פעמים רבות לנשים יש את השיקול של משפחה ואימהות. אחד הפתרונות לכך, הוא מצב בו יש זוגיות שוויונית. מצב בו בן הזוג תורם לבית, למשפחה ולגידול הילדים באותה מידה כמו האשה, אז האשה פנויה יותר לפיתוח קריירה.

עצתי לנשים, עבדו קשה והאמינו בעצמכן, הרחיבו את מעורבותכן ועשייתכן. אתן לא פחות שוות! היו בטוחות ביכולות שלכן, כיוון שנשים יכולות להיות מנהיגות נהדרות והן מסוגלות לנהל ולהשתלב במוקדי קבלת ההחלטות בארגון.

גמלאים

לא תמיד קל להיות גמלאי. לאחר שנתת את מיטב שנותיך לעבודה והרגשת פורה ותורם, אתה יוצא לגמלאות ונותר

אילו ערכים יש לנהוג. על כן, אני משתדלת לראות תמיד את חצי הכוס המלאה, להודות על מה שיש ולא לקטר על מה שאין.

אני גם מאמינה גדולה שעבודה קשה, התמדה ושאפתנות מקדמים את האדם. נדיר למצוא אדם מתקדם ומצליח ללא עבודה קשה. בנוסף, חשוב שתהיה תשוקה למה שאנחנו עושים.

מהם תכניותייך לעתיד?

יש כל כך הרבה תכניות.. אחת מהן היא להגביר את שיתוף הפעולה עם הנהלות משרדי הממשלה ו"לתפור" יחדיו קורסים ספציפיים לעובדים, התואמים את צרכיהם ועולם התוכן ממנו הם מגיעים. בנוסף, לכל אותם עשרות אלפי עובדים שסיימו את לימודי הגמול, אנו מתכננים סיורי איכות חד יומיים. סיורים, שישלבו את ההיסטוריה של עם ישראל ויחברו אותם לטבע ולארץ.

לסיום...

אני רוצה להודות ליו"ר הסתדרות עובדי המדינה אריאל יעקובי, אתו אני עובדת כ-13 שנה. אריאל, עובד ללא לאות למען עובדי המדינה וההישגים אותם השיג, רבים ומשמעותיים. למדתי ממנו הרבה. הוא האדם שהאמין בי לאורך כל הדרך ועל כך אני אסירת תודה.

אני רוצה לסיים בציטוט מהרצאתו המפורסמת של סטיב ג'ובס באוניברסיטת סטנפורד ולהקדישו לעובדים ולגמלאים באשר הם: "אתם חייבים למצוא את מה שאתם אוהבים לעשות. וזה נכון לגבי העבודה שלכם והאהובים שלכם. העבודה שלכם תמלא חלק גדול מחייכם, והדרך היחידה להיות שבעי רצון באמת היא לעשות את מה שלדעתכם היא עבודה נפלאה. והדרך היחידה לעשות עבודה נפלאה היא לאהוב את מה שאתם עושים. אם לא מצאתם אותה עדיין, המשיכו לחפש. אל תתפשרו. כמו בכל עניני הלב, אתם תדעו כשתמצאו אותה. וכמו מערכות יחסים נפלאות, היא משתפרת יותר ויותר עם חלוף השנים. לכן המשיכו לחפש עד שתמצאו. אל תתפשרו." ●

העיקר הבריאות

10 המזונות והמשקאות שיעזרו לכם לעבור את החורף בשלום

מזג האוויר משתנה ועימו תחושות הגוף. הטמפרטורה יורדת נמוך, ומזג האוויר מתקרר גם כן. באם נשכיל להבין עקרונות ובתוספת מעט ידע, נוכל לדאוג לבריאות הגוף והנפש, תזונה נכונה בחורף יכולה לתרום למניעת ולטיפול במחלות החורף. בדיוק כפי שהטבע מתכונן לחורף, זוהי תקופה שאנו בני האדם צריכים לתת דגש על אורח החיים שלנו ובמיוחד על התזונה שלנו זאת בכדי שנגיע לחורף מחוזקים ומוכנים. חלי ממן- קבוצות תמיכה לאורח חיים בריא, ממליצה מה ניתן לעשות, מה לאכול ולשתות על מנת לצמצם למינימום את הנזקים שבחורף?

גזר

המזונות הכתומים והאדומים ברובם מחממים, מזינים את הגוף ומשפרים את מערכת החיסון, הם גם טעימים וניתן להכין מהם מגוון רחב של מאכלים ומרקים. הגזר עשיר מאוד בלחות ומכיל כמות נכבדת של בטא קרוטן, יותר מכל ירק אחר. בטא קרוטן מסייע למראה העיניים, יחד עם הסיוע בהגנה מפני סרטן. הגזר מהווה מקור לאשלגן, מינרל התורם להפחתת הסיכון ליתר-לחץ-דם ולמחלות לב וכן לחוזק העצם. בנוסף מכיל ויטמינים מקבוצה B, החיוניים להפקת האנרגיה בגוף. בחורף מומלץ לבשל מעט את הגזר על מנת לשמור על חמימות.



פלפל אדום

הפלפלים עשירים בלחות ומהווים חומרי ההזנה הטובים ביותר לגוף. פלפל אדום הוא המקור הטוב והזמין ביותר לויטמין C מבין כל הירקות והפירות, בנוסף הפלפל מהווה גם מקור משמעותי לבטא-קרוטן, המסייע בהפחתת הסיכון לסרטן וגם משמש כחומר מוצא לויטמין A, החיוני לשמירה על תפקוד מערכת החיסון, לגדילה תקינה, לשמירה על בריאות העור ולהפחתת הסיכון לסרטן. הוסף פלפלים אדומים לסלטים שלך, ניתן לאפות אותם בתנור במעט שמן זית, או לצלות על הגז, משדרג כל סנדוויץ'.



תפוז

התפוז זה הפרי הכי ישראלי בחורף. התפוז עשיר מאוד בוויטמין C ומסגול להוריד היתכנות של סוגי סרטן שונים, לפרי הטרי יש ערך תזונתי רב ומהווה מקור לחומצות אורגניות, מדובר בפרי טעים ומזין גם יחד. עדיף לאכול את הפרי בשלמותו, באם החלטתם לצרוך אותו בגרסה הסחוטה שלו, חשוב לשתות את המיץ סמוך ככל הניתן לסחיטה עצמה, מאחר וויטמין C נהרס באור ובחום.



אבוקדו

האבוקדו הוא פרי חורפי מובהק, הוא מקור לשמנים בלתי רוויים, המסייעים לגוף במלחמתו בשומן הרע הרווי, מונעים מחלות לב ומאטים תהליכי הזדקנות. האבוקדו מכיל ויטמין E, נוגד חמצון רב עוצמה שמגן על תאי הגוף בכלל ועל רקמות העור בפרט, עשיר באשלגן ודל בנתרן, יש בו ברזל, מגנזיום וסידן. ניתן לשדרג כל סלט עם חתיכות אבוקדו או ליצור סלט אבוקדו מזין.



ערמונים

אחת מחוויות החורף הנפלאות היא, ללא ספק, פיצוח ערמונים לוהטים וההנאה מטעמם ומרקמם הייחודי ערמונים הם, למעשה, זן של אגוזים היושבים בתוך קליפה קשה וחלקה. הם מאופיינים במרקם סמיך וטעם מתקתק ומלא ארומה. בניגוד לאגוזים אחרים לערמונים יש תכולת מים ועמילן גבוהה ורמת שומן נמוכה.ערמונים, כאמור, מכילים מעט שומן, הרבה עמילן ומים אך יש בהם כמות יפה של חלבון גם כן, הם מהווים מקור מצוין של ויטמין C, חומצה פולית וויטמין B6. ניתן לקלות את הערמונים בתנור ולנשנש כחטיף חורפי ומזין.



קינמון

הקינמון מוכר בשל סגולותיו הרבות. הקינמון מומלץ לחולי סוכרת מכיוון שהוא מוריד את ריכוזי הסוכר והכולסטרול בדם. שלל תרופות סבתא מציעות לנצל את הקינמון לטיפול בהתקררות, דלקת שקדים, שיעול, בחילות, הפרעות עיכול, דכאון ועוד.
כדי לחזק את המערכת החיסונית, להפחית את נזקי ההשמנה הביטנית, לאזן את רמת הסוכר שהופיע כתוצאה מהשמנה ולהפחית את הסיכון למחלות לב ולמחלות ממאירות הקינמון מסייע לתהליך העיכול, גורם להגברת התיאבון ומחזק את הקיבה, הוסיפו לאוכל במשך היום בין 3-1 כפיות קינמון.קינמון משתלב נהדר במשקאות חמים, כגון סיידר חם, יין חם, תה, קפה הפוך, ועוד.



יין אדום

הינו משקה האלכוהולי מחמם, בריא ומומלץ. מחקרים רבים מדברים בשבחו של היין האדום, המכיל רכיבים נוגדי חימצון (אנטי אוקסידנטים) המכונים "פולי-פנולים", שיש בכוחם לסייע במניעת גורמי התמותה המובילים – סרטן, מחלות לב ולחץ דם. אך חשוב





לזכור כי ליין יש יכולת מופלאה לסייע במניעת מחלות רבות וקשות, בתנאי ששותים את הסוג הנכון במינונים הנכונים. מומלץ לשתות עד כוס אחת ביום.

אגוזי מלך

חופן אגוזים מכיל כמות כמעט כפולה של נוגדי חמצון מאשר בכל סוג אגוזים אחר, והם מכילים אף כמות גדולה של חלבון, ויטמינים ומינרלים וסיבים תזונתיים - ואין בהם גלוטן או לקטוז. תוספת של אגוזי מלך לתפריט היומי תעניק לגופכם נוגדי חמצון יעילים, תסייע להפחית את רמת הכולסטרול הרע בדם, תקטין הסיכון לחלות במחלות לב ובסוכרת ותתרום לתחושת שובע שתמנע עלייה מסוכנת במשקל. אגוזי המלך מספקים לגוף נוג חמצון רבים ואיכותיים יותר מכל סוג אגוז אחר, ור בעלי יתרונות בריאותיים רבים. מומלץ לאכול 7 בי כנשוש מזין או להוסיף אותם לסלט ירוק.



תה ירוק

תה חם הינו המקשה הפופולרי ביותר במהלך חודש החורף הקרירים. תה באופן כללי הוא או המשקאות הנצרכים ביותר בעולם. הר הירוק תפס תאוצה בשנים האחרונ ונחשב למשקה בריאות המסו למנוע מגוון רחב של מחלות. מחקרים מהעשור האחרון מראים התה הירוק יכול לשפר את תפק הלב וזרימת הדם בגוף, ולסייע בהפחר במשקל, בכולסטרול ובסיכון לשבץ מו מומלץ לשתות תה ירוק בסיום כל ארוחה.



אורז מלא

אורז מלא הינו סוג של דגן בריא ומתאים ביו לחורף בשל סמיכותו והמרקם העשיר שלו. האורז המלא מכיל מגוון של מרכיבי תזונה חשובים ביותר: ויטמינים מקבוצת B, אבץ, סידן, מגנזיום ועוד. העיכול של האורז המלא איטי יותר וכך משתחררים אל הגוף כמויות מבוקרות יותר של סוכרים ונשמר האיזון הסוכרי של הגוף, הסיבים שבאורז המלא גורמים לו להתפרק לאט יותר, מה שמגביר את תחושת השובע. אורז מלא הוא מקור טוב יותר של סובין וסיבים תזונתיים, כמו גם של מינרלים כמו מגנזיום, נתרן ואבץ. ניתן לראות בו כתוספת חמה לכל מנת בשר.



*** יחד עם המזונות שהוזכרו לעיל, חשוב להקפיד על ארוחות קבועות, מאוזנות ומגוונות העיקר בחורף, הכוללות את כל רכיבי התזונה פחמימות, חלבונים ושומנים. יחד עם זאת יש להימנע מצריכת פחמימות פשוטות, במיוחד סוכר לבן ונגזרותיו המחלישים את מערכת החיסון ואת יכולתה להילחם בגורמי מחלה שונים. רצוי להימנע ממזון קר ולדאוג להוציא את המזון מהמקרר לפני שאוכלים ולאכול אותו בטמפרטורת החדר.**

כדי לשמור על המשקל בחורף קר, לווסת את תחושה הרעב ולהרגיש טוב יותר, כדאי להכניס לתפריט היומיומי שינויים קטנים שיעשו לנו את החורף חם יותר ונעים יותר בגוף ובנשמה. •

מבשלים עם אמונה בוארון

מרק פלפלים צהובים



המצרכים הדרושים:
3 פלפלים צהובים חתוכים לרבעים,
1 תפוח אדמה בינוני קלוף וחתוך לרבעים,
1 בצל קלוף וחתוך לרבעים,
4 שיני שום,
1 כפית ג'ינג'ר מגורד,
3 כוסות מים,
1/2 כפית שטוחה מלח,
1/2 כפית פלפל שחור,
2 כפות שמן זית

אופן ההכנה:
להכניס את כול המצרכים לסיר, לבשל 1/2 שעה או עד שמתרכך, לקרר ולסנן את הירקות, לא לשפוך את הנוזלים, להעביר לבלנדר לדקה או שתיים, להוסיף נוזלים עד למרקם הרצוי, אפשר להגיש חם או קר בתוספת כף שמנת חמוצה לכול מנה, יוצא 5 עד 6 מנות תלוי בגודל המנה.

פלפלים במילוי כוסמת



המצרכים הדרושים:
1 כוס כוסמת שטופה,
2 כוסות מים,
1/2 כפית מלח,
3 כפות שמן,
1 פלפל אדום
1 פלפל ירוק חתוכים לרצועות דקות,
1 גזר בינוני מגורד דק,
1 בצל חתוך לקוביות קטנות,
2 גבעולי כרפס חתוכים דק,
1/2 כפית מלח,
1/4 כפית פלפל שחור,
1/4 כפית כמון, 8 פלפלים צבעונים
לרוטב: 100 גרם רסק עגבניות,
1/4 כוס שמן,
1 כפית סוכר,
מיץ מחצי לימון
1 וחצי כוסות מים חמים,
1/4 כפית מלח,
1 כפית פפריקה

אופן ההכנה:
לטגן את הבצל והירקות כמה דקות, להוסיף את הכוסמת ואת התבלינים, לערבב ולהוסיף מים, לבשל כמו אורז, לקרר, לנקות את הפלפלים מגרעינים, למלא בכוסמת, לסדר אותם בסיר, לערבב את מצרכי הרוטב, לצקת מסביב לפלפלים, לבשל 1/4 שעה, להעביר לכלי הגשה להגיש חם.

לחמניות טחינה



המצרכים הדרושים:
6 כפות טחינה גולמית אפשר טחינה משומשום מלא,
4 ביצים גדולות,
3 כפות סילאן ללא סוכר,
1 כפית גדושה אבקת אפיה,
ספריי שמן,
1/2 כוס אגוזי מלך קצוצים גס,
תבנית שקעים של 12

אופן ההכנה:
לטרוף היטב את הביצים, להוסיף את הטחינה בהדרגה, להמשיך לבחוש עד שמתקבלת בלילה חלקה, להוסיף אבקת אפיה וסילאן, לערבב ולהוסיף את האגוזים, לשמן תבנית שקעים בספריי, לצקת את הבלילה לתוך השקעים עד 3/4 מהגובה, לאפות בחום 180 כ-15 דקות או עד שמשחימות.

גמלאים למען הקהילה



צילום: Bearfotos Freepik

פתאום בין רגע נוחתת לה הפנסיה, הימים הופכים לפחות עמוסים והשאלה הבוערת על סדר היום היא- מה אני רוצה לעשות? מה עושה לי טוב? בסופו של יום אנחנו הדור הסוציאלי של מדינת ישראל, דור שדוגל בערכי הקהילה, נתינה ועשייה למען הכלל. פתאום בין רגע נוחתת לה הפנסיה, הימים הופכים לפחות עמוסים והשאלה הבוערת על סדר היום היא- מה אני רוצה לעשות? מה עושה לי טוב? בסופו של יום אנחנו הדור הסוציאלי של מדינת ישראל, דור שדוגל בערכי הקהילה, נתינה ועשייה למען הכלל. לכן לא מפתיע בכלל שמרבית הגמלאים בישראל כיום בוחרים לבלות אחוז זמן ניכר מתקופת הפנסיה בהתנדבות למען ובשביל הקהילה. איפה אפשר לעזור? כל זאת ועוד, בכתבה הבאה.

מה שמיטיב עמי, מטיב עם הסביבה

תקופת הפנסיה היא תקופה נהדרת לקחת קצת זמן וליהנות מהמשפחה, מהחופש ואפילו לטפח תחביבים חדשים. אבל קורה שנשאר עוד זמן פנוי, אולי לפעמים קצת יותר מדי זמן, שיכול עד מהרה להפוך לזמן מבוזבז ולכן המון גמלאים בוחרים להחזיר לקהילה בתקופת הפנסיה ועל הדרך, מרוויחים תחושת סיפוק שאין שני לה. בסופו של יום, לעשות טוב לאחרים ולהיות חלק מעשייה חיובית, מעצימה ומחזקת תוך שימוש ביכולות ובכישורים שצברתם לאורך השנים זו תחושה נהדרת, והפידבק מהסביבה- זה רק הדובדבן שבקצפת.

איפה להתחיל?

התנדבות זה אקט חברתי מסור ולכן חשוב להתחיל להתנדב במקומות, שאתם מאמינים בעשייתם וחשוב כפליים לבחור עיסוק, שמתאים לכישורים וליכולות שלכם. למשל, במסגרות חינוכיות, מסגרות סוציאליות, מסגרות התנדבותיות למען קשישים, תכניות פנאי למען הקהילה, ארגונים ירוקים וכיוצא בזה.

התנדבות בקבוצות

התנדבות שגם תורמת לך באופן אישי זו התנדבות שגורמת לך לאושר וסיפוק, כמובן שמדובר גם בעניין חברתי - ממש כמו עבודה או חוג, פחות כיף להתנדב בסביבה לא מוכרת לצד אנשים זרים ולכן המון קבוצות מתנדבים מקומיות הן בעצם יוזמה של מספר גמלאים, המתאגדים יחד לצורך מטרה משותפת. תכנית 'חוסן' מכשירה גמלאים להנחיית קבוצות ופועלת ברשויות המקומיות במתכונת ללא רווח, כיום מתנדבים בחוסן למעלה מ- 1000 גמלאים שכבר עברו הכשרה ומנחים קבוצות שבועיות המקנות כלים לחוסן אישי (פסיכולוגי), משפחתי, חברתי וכיוצא בזה.

איפה אפשר להתנדב?

רשות הגנים והטבע

אחת מההזדמנויות הנהדרות להתנדבות היא דרך רשות הגנים והטבע שזקוקה למתנדבים לאורך כל השנה. ברשות הגנים והטבע מאמינים גדולים בתרומה קהילתית למען אימא אדמה ולשם כך מציעים לחברי הקהילה המקומית להירתם למען הגנים

www.parks.org.il

בטיחות בדרכים בגני הילדים

תכנית ארצית להתנדבות גמלאים בגני הילדים בנושא בטיחות בדרכים כדרך חיים.

www.shallem.org.il

"זהב בגן"

תכנית "זהב בגן" היא תכנית ארצית שבמסגרתה גמלאים מתנדבים בגני הילדים.

edu.gov.il

ער"ן

בארגון ער"ן מסתמכים לא אחת על מתנדבים בני הגיל השלישי במוקד הטלפוני, אליו מצלצלים לקבלת עזרה נפשית ותמיכה בכל הגילאים, בכל רבדי האוכלוסייה.

www.eran.org.il

המוסד לביטוח הלאומי

www.btl.gov.il

פורטל ההתנדבות בישראל

www.ivolunteer.org.il •

טיול לדלית אל כרמל

במסגרת ההזדהות עם העדה הדרוזית, הגענו מכל קצוות הארץ ליום חוויתי בדלית אל כרמל. סיירנו באזור, זכינו לקבלת פנים חמה ומתוקה, האזנו להרצאות ממכובדי העדה ואכלנו ארוחת צהרים בכפר. אחר כך טיילנו להנאתנו במדרחוב של הכפר שם צפינו במופעי ריקוד וזמר אותנטיים, דוכני מזון ושתייה והחגיגה נמשכה עד לשעות אחר הצהריים המאוחרות.















הרמת כוסית לראש השנה





יו"ר ההסתדרות אריאל יעקובי ומנכ"ל העמותה עו"ד אהוד סרפיאן

מרכז: אולמי אווניו









צפון: אולמי גני איילון





אירועים בארץ


סיור סליחות


אחוזת אסיינדה


טיול לגבעת אולגה


טיול לעמק המעיינות


חמי געש




טיול לירושלים




נופש באילת
יום עיון מנהיגות מובילה, בית ברל
תמול שלשום
עין גדי
ים המלח

טיולים בחו"ל


שייט לים התיכון


סלוניקי


רומניה




רומניה




הודו




תאילנד




באקו


דרום אפריקה




באקו


באטומי



דרום אפריקה


באטומי

הקרן לגמלאי המדינה גאה להציג

לחצן מצוקה ושירות רפואי במחיר מסובסד של ₪ 20 לחודש

התקנה בבית הלקוח חינם

אנו **בקרן ל"גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית"** שוקדים כל העת על מנת לדאוג לכל חברינו. בד ובד בד 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

התוכנית מסובסדת על ידי הקרן לגמלאי המדינה בעלות הצטרפות 20 ₪ לחודש בלבד (240 ₪ לשנה)

התקנה חינם

* 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

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 פרטי:				
שם משפחה:				
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 הפעילות:	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 :	☐ **נופש** ____	☐ **חד יומי** ____	☐ **טיסות** ____	

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

מספר כרטיס אשראי: _____/_____/_____/_____

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

סה"כ לתשלום: _____₪ ☐ תשלום אחד ☐ תשלומי קרדיט (3-18) _____ (חובה לסמן בחירה)

תאריך: _____ חתימת המשלם: _____

*** ברישום ראשוני לעמותה יש לצרף תלוש פנסיה**
*** בהזמנות לחו"ל חובה לצרף צילום דרכון עם ציון שם היעד**
*** יש להקפיד על רישום מלא פרטי האשראי. טופס שלא ימולא כראוי לא יאושר**
*** למען הסר ספק, העמותה אינה נושאת באחריות כלשהי לציוד אישי שאבד/ניזוק**
*** טיול חד יומי - ניצול זכאות**

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

הקרן לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית



עומר אדם



נועה קירל

Save the Date!

כנס משפחות

קלאב הוטל אילת

30.6-4.7.19

ימים א'-ה'



צילום: רפי דליה

יובל המבולבל



"היוונייה"



צילום: יוסי צברבר

טררם

מחיר לגמלאי: 830 ש"ח

מחיר לנלווה: 2,230 ש"ח

תינוק (עד גיל שנתיים): 100 ש"ח | **ילד שלישי/רביעי בחדר (2-12):** 1,082 ש"ח | **שלישי/רביעי בחדר: (מעל 12)** 1,650 ש"ח

*** חצי פנסיון | סיום הרשמה: 30.5.2019**

איסוף: צפת, נהריה, קריות, חיפה, פרדס חנה, חדרה, נתניה, תל אביב, חולון, בת ים, רחובות, ראשון לציון, אשדוד, אשקלון, באר שבע, ירושלים

נקודות האיסוף הינן כפי המצוין בלבד | הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | ט.ל.ח.

לפרטים: 08-9161002 | להרשמה: 08-9161004