הקרן לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית
כוחנו באחדותנו

הכלזהב

גליון 13 יוני 2019



"מה שהעמותה עושה זה פשוט קסם"

ראיון עם ציונה אמיגה,
יו"ר ועד גמלאי שירות התעסוקה | עמ' 32

"אני ברת מזל"

ראיון עם סוזן סגמן,
יו"ר ועד גמלאי רפאל | עמ' 36

הכנס השנתי
פרטים והרשמה בעמוד האחורי

הכרויות בגיל הזהב | עמ' 34

ההסתדרות
הסתדרות עובדי המדינה בישראל

תוכן עניינים:

ברכה ודברי פתיחה.....3
הנחיות לרישום לפעילויות.....4
מידע כללי.....5
טיולים חד יומיים.....6-7
נופשים בארץ.....8-10
אירועים במחוזות.....11
ימי כיף ופינוק.....12
חברים מספרים על מנחם.....13
קתדרות.....14-16
סדנת גרפולוגיה.....17
מופע "חנה לסלאו".....18
טיולים לחו"ל.....19-21
תמונות מכנס נשים.....22-23
טיולים לחו"ל.....24-31
"מה שהעמותה עושה זה פשוט קסם", ראיון עם ציונה אמיגה.....32-33
הכרויות בגיל הזהב.....34
סוד הפרישה הנכונה לגמלאות.....35
"אני ברת מזל", ראיון עם סוזן סגמן.....36-37
מבשלים עם אמונה בוארון.....38
תמונות מאירועי העמותה.....39-41
טופס רישום לפעילות.....43

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

בקרו אותנו בפייסבוק:
גם - הקרן לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית
www.facebook.com/agamnpo

כתובתנו: פרופ' הלל וחנן אופנהיימר 10, קומה 2, רחובות
קבלת קהל ומענה טלפוני בימים א'-ה' בין השעות 08:30-16:00
טלפון: 08-9161002 | פקס: 08-9161004 | מייל: gimlaim@a-gam.co.il

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

חברות וחברים יקרים,

הגענו לחציון השני של השנה, אך היד עוד נטויה ופנינו להמשך עשייה למענכם ובשבילכם.
עד כה הספקנו לערוך כנס נשים חוצה יבשות, שהחל עם שני מחזורים במילאנו ועבר לאילת עם 1,200 משתתפות. האירועים היו מוצלחים והותירו טעם של עוד.
ערכנו טיולים חד יומיים במסלולים חדשים וכנסים מ"צלילי הבוזוקי ועד לזמר הישראלי" שנערכו באזורים שונים בארץ. המשתתפים נהנו מתוכנית עשירה בהרצאות, מופע יווני ומופע משירי אריק איינשטיין.
בחודש אפריל ערכנו הרמת כוסית לכבוד חג הפסח באולמי דוריה, את זמננו הנעימה הזמרת אביבה אבידן.
אנו משתדלים להיות קשובים לבקשותיכם ולהוסיף תכנים ופעילויות חדשות, לדוגמא: טיול למתקשים בהליכה וטיול לצפון ברכבי נכים, וכן הגדלנו את הסבסוד, על מנת לאפשר לכמה שיותר גמלאים לצאת וליהנות מפעילויות העמותה.
אנו ממליצים לכם לעקוב אחר הפרסומים השונים שלנו בהם תוכלו למצוא יעדים חדשים בחו"ל, טיולים למטיבי לכת, למתקשים בהליכה, טיולים לשומרי מסורת בארץ ובחו"ל ועוד שלל פעילויות.
במחצית השנייה של השנה תוכלו ליהנות מטיולים בחו"ל, קתדרות עם הרצאות חדשות ומרתקות. סדרת הרצאות על חקר המוח, נופשים במלונות חדשים, מופעי בידור, אירועי הרמת כוסית וטיולים מיוחדים ברחבי העולם.
עוד לפנינו הכנס השנתי שיתקיים באילת, בו ייהנו המשתתפים מפעילות עשירה ומגוונת, הרצאות, מופעים עם אומנים מהשורה הראשונה ועוד שלל הפתעות.
לאחרונה נפרדנו בצער רב מיקיר העמותה, מנחם פרימן ז"ל, יו"ר מועצת גמלאי המדינה, שהיה ממקימי העמותה ומעמודי התווך שלה. מנחם היה אדם של עשייה בלתי פוסקת שהותיר אחריו את חותמו. יהי זכרו ברוך.
זה המקום לאחל הרבה הצלחה למר אורי אלפרין בתפקידו החדש, יו"ר מועצת גמלאי המדינה. אורי ראוי לתפקיד ואין לנו ספק שימלא אותו על הצד הטוב ביותר.

כמו תמיד, אנו מבטיחים לשמור על קשר הדוק, להיות קשובים לצרכיכם ולפעול בכוחות משותפים לשיפור, ייעול וחיזוק מעמדכם.



אריאל יעקובי
יו"ר הסתדרות עובדי המדינה



עו"ד אהוד סרפיאן
מנכ"ל הקרן לגמלאי המדינה



שמוליק מזרחי
יו"ר הסתדרות הגמלאים

הקרן לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית
מברכת את
יו"ר ההסתדרות הכללית הנכנס, מר **ארנון בר-דוד**
ומאחלת לו הצלחה רבה בתפקידו החדש



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, או למייל gimlaim@a-gam.co.il**

• 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.a-gam.co.il**

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. פתיחת נקודות איסוף מותנת במינימום נרשמים.

• 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.



סיור סליחות לקראת הימים הנוראים בציפורי ובטבריה / 11.9.19, יום ד'

מחיר גמלאי 69 ש"ח

- **מחיר נלווה:** 99 ש"ח
- **איסוף:** ירושלים, תל-אביב, חולון, בת-ים
- **סיום הרשמה:** 11.8.19
- **החברה המבצעת:** שחר ישראל

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

מסלול הטיול:
- הפסקת בוקר בצומת אלונים
- ביקור בציפורי העתיקה. שם נכיר את דמותו של הרב יהודה הנשיא, חותם המשנה. נתרשם מהפסיפסים היפים בארץ, ונבקר בבית הכנסת של ציפורי שם נישא יחדיו תפילת סליחות בנוסח ישראל וספרדי ירושלמי.
- ארוחת צהריים בשרית עשירה וכשרה בקיבוץ לביא.
- טבריה, אחת מ-4 ערי הקודש העתיקות הייתה מרכז יהודי חשוב לאורך ההיסטוריה. פה נוצר התלמוד הירושלמי, הניקוד העברי, ופה גם נקברו רבנים רבים. נבקר בבתי הכנסת העתיקים של טבריה: קבר הרמב"ם שם נכיר סליחות בנוסח תימן, קבר ר' יוחנן בן זכאי, קבר ר' חיים אבולעפיה, קבר ר' מאיר בעל הנס שם נישא תפילת מנחה וסליחות בנוסח מרוקו, ונסיים בברכות בקבר ר' מאיר עננ.

החוויה הכורדית בירדנה 16.9.19 / 4.11.19 יום ב'



צילום: ד"ר אביעד טייכר

מחיר גמלאי 69 ש"ח

- **מחיר נלווה:** 99 ש"ח

16.9.19:
- **נקודות איסוף:** קריות, ירושלים, אשקלון
- **סיום הרשמה:** 15.8.19

4.11.19:
- **נקודות איסוף:** חדרה, פרדס חנה, נתניה, תל אביב
- **סיום הרשמה:** 3.10.19

- **החברה המבצעת:** שחר ישראל

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

מסלול הטיול:
- ארוחת בוקר עצמאית
- גשר הקנטרה מעל נחל חרוד - הליכה קלה לגשר ממלוכי עתיק מעל נחל חרוד
- ארוחת צהריים בשרית וכשרה בקיבוץ ניר דוד
- חוויה כורדית בירדנה - מושב ירדנה הוקם על ידי עולים מכורדיסטאן. נהנה מחוויית אירוח יוצאת דופן במרכז המבקרים "החוויה הכורדית" שתפתח לנו צוהר לתרבות, היסטוריה והווי של יוצאי כורדיסטאן ונתכבד בשתייה חמה ועוגות. בסוף הביקור בירדנה נטייל לאורך גדר המערכת ונצפה על גבול ירדן.
- נבקר באתרים נוספים בהתאם למסלול הנסיעה וככל שיותיר הזמן.
- מסלול הטיול עשוי להשתנות בהתאם למסלול הנסיעה.

אל ארץ הגולן המופלא / 18-19.9.19, ימים ד'-ה'

חבילת נופש



מחיר גמלאי 325 ש"ח

- **מחיר נלווה:** 475 ש"ח
- **נקודת איסוף:** ירושלים
- **סיום הרשמה:** 18.8.19
- **החברה המבצעת:** משקפת

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

יום רביעי 18.9.19:
- ארוחת בוקר (עצמית) באלונית, כביש 6 או בצומת יוקנעם
- יקב מורד
- פארק הגליל - פארק המחצבות
- סיור בסמטאות בעיר העתיקה צפת
- **אלוני הבשן** סיור, ארוחת ערב ולינה בכפר הנופש

יום חמישי 19.9.19:
- ארוחת בוקר במלון
- פינוי חדרים ויציאה לסיור
- מסלול בן 6 תחנות בעקבות אלי כהן:
  1. "אל חמה"
  2. "בית המכס הצרפתי"
  3. "מחסום טנקים"
  4. "מועדון הקצינים במחנה פיק"
  5. "מחנות אל-עאל"
  6. "חניון פיקניק"

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | לפרטים: 08-9161002 | להרשמה: FAX 08-9161004 | gimlaim@a-gam.co.il



צילום: האגודה הישראלית למען יהודי אתיופיה

חוויה אתיופית בשפלת יהודה / 30.10.19, יום ד'

מחיר גמלאי 69 ש"ח

- **מחיר נלווה:** 99 ש"ח
- **נקודות איסוף:** קריות, חולון, באר שבע
- **סיום הרשמה:** 26.9.19
- **החברה המבצעת:** אופק תיירות

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

מסלול הטיול:
- ארוחת בוקר עצמאית ביער המלאכים
- תל לכיש
- כפר ביתא ישראל, החוויה האתיופית, הקהילה עוברת קשיים במפגש עם התרבות המערבית. ההנהגה המסורתית מעבדת מסמכותה, הקושי למצוא מקורות פרנסה והקשיים הכלכליים דוחקים את הקהילה לשולי התרבות. יחד עם זאת מתפתח דור חדש שרוצה להשתלב, רוצה להצליח ויחד עם זאת לשמר את התרבות ולחשוף אותה בפני החברה הישראלית. נבלה במקום, נשמע על התרבות יהודי אתיופיה. נחשף למנהגים, למאכלים, לחקלאות המסורתית והמסורת.
- אנדרטת הפלוגה הדתית
- ארוחת צהרים מאוחרת בשרית וכשרה בקיבוץ בית קמה.

בעקבות גיבורי מודיעין לקראת חנוכה / 16.12.19, יום ב'



מחיר גמלאי 69 ש"ח

- **מחיר נלווה:** 99 ש"ח
- **נקודות איסוף:** חיפה, חולון, ראשון לציון
- **סיום הרשמה:** 14.11.19
- **החברה המבצעת:** שחר ישראל

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

מסלול הטיול:
- תצפית מפארק איילון-קנדה על המרחב בו נערך אחד הקרבות המפורסמים בין יהודה המכבי ליוונים.
- אום אל עומדן - שרידיו של אחד מבתי הכנסת העתיקים בארץ מימי בית המקדש השני.
- הכפר החשמונאי, שם מצפה לנו חוויה מיוחדת בה נזכה לקחת חלק בהמחשה פעילה של אורח החיים הקדום בארץ בעת העתיקה. נתכבד בשתיה חמה ועוגות.
- ארוחת צהריים בשרית כשרה ועשירה במסעדת בופה במודיעין. (יש מנה לצמחונים)
- מוזיאון הרבי המזמר, שלמה קרליבך - נכיר את המושב השמח ביותר בין יערות בן שמן, מבוא מודיעים. נבקר, בבית הכנסת המיוחד והמוסיקלי, ונראה איך מנזר ביזאנטי משתלב במושב חסידי בהרמוניה של ישן וחדש.
- גבעת התיתורה - טיול רגלי קצר לצד שרידי מלחמתם הנחושה של יהודי העת העתיקה למול שלטון זר, הפעם שרידי מלחמת בר כוכבא ברומאים.

14-18.7.19 | הוד המדבר ים המלח



ימים: א'-ה'
***חצי פנסיון** כולל א.צהריים ביום ההגעה
מחיר גמלאי: 225 ש"ח
מחיר נלווה: 1,625 ש"ח
איסוף: פרדס חנה, חדרה
*כולל סיור בדרך למלון
סיום הרשמה: 13.6.19

21-25.7.19 | רויאל ביץ' אילת



ימים: א'-ה'
***חצי פנסיון**
מחיר גמלאי: 1,325 ש"ח
מחיר נלווה: 2,725 ש"ח
איסוף: קריות, חיפה, תל אביב
*כולל סיור בדרך למלון
סיום הרשמה: 1.7.19

29.9-3.10.19 | הוד המדבר ים המלח



ימים: א'-ה'
***חצי פנסיון**, כולל א.צהריים ביום ההגעה
מחיר גמלאי: 1,275 ש"ח
מחיר נלווה: 2,675 ש"ח
איסוף: ירושלים
*כולל סיור בדרך למלון
סיום הרשמה: 29.8.19

ערב חג ראש השנה

13-17.10.19 | הוד המדבר ים המלח



ימים: א'-ה'
***חצי פנסיון**, כולל א.צהריים ביום שני
מחיר גמלאי: 810 ש"ח
מחיר נלווה: 2,210 ש"ח
איסוף: קריות, חיפה
*כולל סיור בדרך למלון
סיום הרשמה: 12.9.19

ערב חג סוכות

10-13.11.19 | דן אילת



ימים: א'-ד'
***חצי פנסיון**
מחיר גמלאי: 365 ש"ח
מחיר נלווה: 1,765 ש"ח
איסוף: פרדס חנה, חדרה, ירושלים
*כולל סיור במצפה התת ימי
*כולל סיור בדרך למלון
סיום הרשמה: 10.10.19

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | לפרטים: 08-9161002 | להרשמה: 08-9161004 | gimlaim@a-gam.co.il

10-13.11.19 | דן פנורמה אילת



ימים: א'-ד'
***חצי פנסיון**
מחיר גמלאי: 75 ש"ח
מחיר נלווה: 1,475 ש"ח
איסוף: חולון, בת ים, ראשון לציון, רחובות
*כולל סיור בדרך למלון
*כולל סיור במצפה התת ימי
סיום הרשמה: 10.10.19

17-20.11.19 | ישרוטל ים המלח



ימים: א'-ד'
***חצי פנסיון**
מחיר גמלאי: 460 ש"ח
מחיר נלווה: 1,860 ש"ח
איסוף: פרדס חנה, חדרה
*כולל סיור בדרך למלון
סיום הרשמה: 17.10.19

17-21.11.19 | הוד המדבר ים המלח



ימים: א'-ה'
***חצי פנסיון,** כולל א.צהריים ביום ההגעה
מחיר גמלאי: 335 ש"ח
מחיר נלווה: 1,735 ש"ח
איסוף: נתניה, תל אביב, חולון, בת ים
*כולל סיור בדרך למלון
סיום הרשמה: 17.10.19

27.11-2.12.19 | הוד המדבר ים המלח



סופ"ש

ימים: ד'-א'
***חצי פנסיון,** כולל א.צהריים ביום שבת
מחיר גמלאי: 500 ש"ח
מחיר נלווה: 1,900 ש"ח
איסוף: תל-אביב, ראשון לציון, רחובות
*כולל סיור בדרך למלון
סיום הרשמה: 27.10.19

8-12.12.19 | הוד המדבר ים המלח



ימים: א'- ה'
***חצי פנסיון,** כולל א.צהריים ביום שני
מחיר גמלאי: 265 ש"ח
מחיר נלווה: 1,665 ש"ח
איסוף: פרדס חנה, חדרה
*כולל סיור בדרך למלון
סיום הרשמה: 7.11.19

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | לפרטים: 08-9161002 | להרשמה: 08-9161004 | gimlaim@a-gam.co.il

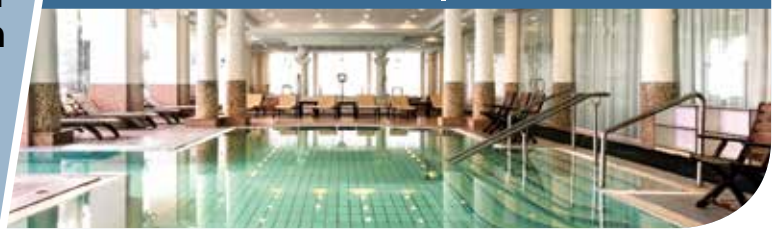
15-18.12.19 | קיבוץ לביא גליל תחתון



לשומרי מסורת

ימים: א'-ד' ***חצי פנסיון**
מחיר גמלאי: 50 ש"ח **נלווה:** 1,180 ש"ח
איסוף: ירושלים, תל-אביב
*כולל 2 סיורים במהלך השהייה וסיור בדרך למלון
סיום הרשמה: 14.11.19

15-18.12.19 | ישרוטל ים המלח



ימים: א'-ד' ***חצי פנסיון**
מחיר גמלאי: 250 ש"ח
מחיר נלווה: 1,650 ש"ח
איסוף: אשקלון, באר שבע
*כולל סיור בדרך למלון
סיום הרשמה: 14.11.19

15-18.12.19 | דן אילת



ימים: א'-ד' ***חצי פנסיון**
מחיר גמלאי: 365 ש"ח **נלווה:** 1,765 ש"ח
איסוף: תל-אביב, חולון, בת ים
*כולל סיור בדרך למלון
*כולל סיור במצפה התת ימי
סיום הרשמה: 14.11.19

15-19.12.19 | לאונרדו פלאזה י-ם



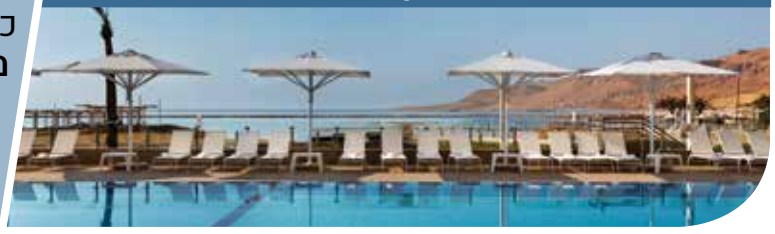
ימים: א'-ה' ***חצי פנסיון**
כולל ארוחת צהריים פעם אחת במהלך השהייה *כולל סיור רגלי מודרך
מחיר גמלאי: 825 ש"ח **נלווה:** 2,225 ש"ח
איסוף: אשקלון, ב"ש, ראשל"צ, רחובות
סיום הרשמה: 14.11.19

15-19.12.19 | הוד המדבר ים המלח



ימים: א'-ה' ***חצי פנסיון**
כולל א.צהריים ביום שני
מחיר גמלאי: 265 ש"ח
מחיר נלווה: 1,665 ש"ח
איסוף: ירושלים *כולל סיור בדרך למלון
סיום הרשמה: 14.11.19

29.12.19-2.1.20 | הוד המדבר ים המלח



ימים: א' - ה' ***חצי פנסיון**
כולל א.צהריים ביום שני
מחיר גמלאי: 265 ש"ח **נלווה:** 1,665 ש"ח
איסוף: נהריה, קריות, חיפה
*כולל סיור בדרך למלון
סיום הרשמה: 14.11.19

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | לפרטים: 08-9161002 | להרשמה: 08-9161004 | gimlaim@a-gam.co.il





הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | לפרטים: 08-9161002 | להרשמה: 08-9161004 | gimlaim@a-gam.co.il

יום כיף בחמי געש

8.9.19, יום א'



מחיר נלווה: 120 ש"ח

*** כולל הסעה, שימוש במרחצאות וארוחת צהריים**

איסוף: נהריה, עכו, קריות, חיפה, פרדס חנה, חדרה, תל אביב, חולון, בת ים, ראשון לציון, רחובות, אשקלון, באר שבע, ירושלים
סיום הרשמה: 8.8.19

יום פינוק בחמי געש

22.9.19, יום א'



מחיר נלווה: 300 ש"ח

*** כולל עיסוי, ארוחת צהריים והסעה**

איסוף: ירושלים
סיום הרשמה: 22.8.19

יום כיף בחמת גדר

3.11.19, יום א'



מחיר נלווה: 120 ש"ח

*** כולל הסעה, שימוש במרחצאות וארוחת צהריים**

איסוף: נהריה, עכו, קריות, חיפה, פרדס חנה, חדרה, נתניה, תל אביב, חולון, בת ים, ראשון לציון, רחובות, ירושלים
סיום הרשמה: 3.10.19

יום פינוק בחמי געש

17.11.19, יום א'



מחיר נלווה: 300 ש"ח

*** כולל עיסוי, ארוחת צהריים והסעה**

איסוף: חיפה
סיום הרשמה: 23.10.19

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | לפרטים: 08-9161002 | להרשמה: 08-9161004 | gimlaim@a-gam.co.il

חברים מספרים על **מנחם** ז"ל

מנחם פרימן ז"ל, **ממייסדי עמותת גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית,** נפטר לאחרונה. חבריו לדרך מספרים על האיש שהותיר חותמו בפועלו הרב לאורך השנים ונפרדים ממנו בלב דואב

אריאל יעקובי, יו"ר הסתדרות עובדי המדינה

מנחם היה אדם מיוחד וראוי. חייו ועשייתו התבטאו במקצועיות, רציניות ומנהיגות. מנחם היה איש תנועת העבודה בכל רמ"ח איבריו, יו"ר בנק החקלאות בבנק ישראל, ואישיותו המיוחדת היא שהובילה וסחפה אחריה את ציבור העובדים. עם מנחם אמנם היה ניתן להתווכח, אך טיעוניו המבוססים הם אלה שהטו את הכף לטובת הדבר הנכון, הראוי והצודק. מנחם לא ויתר ולו לרגע, וכך למעשה הצלחנו להקים את הקרן לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית המשרתת עשרות אלפי גמלאי שירות המדינה. מנחם היה איש אשכולות וחבר טוב, ובלעדיו ספק אם היינו צולחים את תהליך הקמת העמותה. מנחם הוביל יחד עם חברים נוספים את הקרן למקום הראוי לטובת הגמלאים ורווחתם. נוח על משכבך בשלום.

עו"ד אהוד סרפיאן, מנכ"ל עמותת גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית

מנחם היה ממייסדי העמותה, אדם משכמו ומעלה, נחוש ודבק במטרה, אדם הגון וישר. הציב את העמותה ואת הגמלאים בראש מעייניו, עד יומו האחרון ניהל מאבק עיקש בשחיקת הפנסיה. ברמה האישית, מנחם היה איש יקר עבורי, מורה דרך, איש עבודה וערכים של אהבת ארץ ישראל. את קולו של מנחם לא ניתן היה שלא לשמוע, הוא היה מגיע למשרדי העמותה מנחה את העובדים ומדבר עם הגמלאים, קולו עדיין מהדהד בראשי.



מנחם היקר, אני שמח שהייתה לי הזכות להכיר אותך. הלב בוכה ואני מסרב להאמין שאני צריך לכתוב עליך בלשון עבר, עוד לא התרגלתי לשוחח עליך ולא איתך. במותך סימנת לעמותה את החיים, אנחנו נמשיך לנהל את המאבק על שחיקת הפנסיה שאתה הפסקת, אמשיך לדאוג בכל מאודי לרווחת הגמלאים. נוח על משכבך בשלום איש יקר ואהוב.

אורי אלפרין, יו"ר מועצת גמלאי המדינה

מנחם שימש יו"ר גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית והיה יו"ר ועדת ההשקעות של עמותת גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית. אדם נאור, אינטליגנט, בעל נוכחות, עמד על זכויות הגמלאים, פעל ללא לאות ולא שקט על שמריו, על מנת לקדם את ענייני הגמלאים. הציב לעצמו מטרות ויעדים והגיע להישגים רבים. אדם הגון וישר, אוהב אדם, זמין לכל פונה. קולו הרועם ניכר היה בכל פינה.
היה מעורב בהסכמי עבודה וחיפש לממש זכויות ולהנגיש את הטיפול בכך, כמו למשל בהסכם בגבר ירושות וצוואות. טיפל רבות בנושא שחיקת הקצבה. אדם משפחתי מאוד אשר דאג במסירות לבת זוגו שתחיה. בשנים האחרונות חלקנו חדר בחלק מהשבוע וכך למדתי להכירו מקרוב ולהוקירו. ייזכר תמיד כמנהיג אמת עם לב ענק.

יחזקאל מועלם, גמלאי ופעיל בעמותה

מנחם היה פעיל לאורך השנים בייצוג ענייני גמלאי המדינה וניסה בכל יכולותיו ובכל דרך לפעול לקידום עניינם ולשמור על זכויותיהם בכל התחומים. השתדל להשתתף בכל ועדה או אירוע שיש בו לקדם את עניינו ניצל את קשריו עם הגורמים שיכלו לסייע בהסתדרות, בנציבות שירות המדינה וכו'. כך המשיך לפעול גם כאשר בריאותו הידרדרה והיה מעורה ופעיל ככל שיכל.
למנחם היה חלק חשוב בהקמת עמותת גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית, היה בין מייסדיה ומנהליה. על אף מצבו בריאותי פעל בשירותיה ויחד עם אהוד מנכ"ל העמותה דאגו לגמלאים החולים והמרותקים, הקדישו זמן ומחשבה ליצירת פעילויות ואירועים ההולמים את מצבם על מנת שיכלו להנאות גם הם מפעולותיה הברוכות.

אלי כרמי, חבר הנהלת העמותה

מנחם, יו"ר מועצת גמלאי המדינה ובונה הארץ. מנחם היה חבר אמיתי, איש שיחה מרתק ורב פעלים בתחומים מגוונים. לוחם: קצין בפלמ"ח ובצה"ל, קשוח אך בעל לב רך, ידיים גדולות אך מלטפות, אוהב אנשים ובעיקר לעזור לחלשים.
דרך קרן המטבע הבינלאומית נרתם לעזור לחקלאים במדינות נחשלות, הדריך חקלאים ולימדם כיצד להפוך את החקלאות לעסק כלכלי ומשגשג. כאשר פרש לגמלאות נרתם לפעילות פוליטית במסגרת ההסתדרות, כשמטרתו לקדם את הגמלאים בכלל ואת גמלאי המדינה בפרט.מנחם היה חוד החנית במאבק למען הקמת העמותה והסרת המכשולים שעמדו בדרך להקמתה. כל רצונו היה להיטיב עם האוכלוסיות היותר חלשות, דאג לשארים ולנכים, ועל כל אלה ראוי שנזכור ונזכיר אותו ואת פועלו.

שולה אנגלנדר, יו"ר העמותה בחדרה והמרחב. סגנית יו"ר המרחב בהסתדרות

הקשר שלי עם מנחם היקר היה לפני למעלה מ-20 שנה, אומנם עדיין הייתי צעירה בין חברי מזכירות הגמלאים אבל היה לי לכבוד להיות בחבורה שכזאת, גמלאים תמיד היו קרובים לליבי. הדיונים בכל נושא היו רצינים ביותר ומנחם היקר מעולם לא הרים ידיים או ויתר, אלא עמד על דעתו. כל נושא שהיה קשור לשיפור מצבם ורווחתם של גמלאים היה חשוב מאין כמוהו. תמיד התפעלתי מבקיאותו בהסכמי שכר, תנאים, תקנות, תקשיר ועוד. הקמת העמותה הייתה גולת הכותרת ובה היה גאה עד מאוד. אני אזכור אותו לעד.

אילנה פאר, גמלאית משרד החקלאות

מנחם פרימן היה ממייסדי הוועד של גמלאי משרד החקלאות ובמסגרת תפקידו זה הוא היה בקשר טוב לרווחתם עם הסתדרות עובדי המדינה ושימש שם כנציג הגמלאים. בתוקף תפקידו דאג ונלחם להסדיר ולהעניק את הכל לרווחתם של גמלאי המדינה. בעבר כיהן מנחם בתפקידים בכירים במשרד החקלאות וסמנכ"ל מינהל המחקר החקלאי. חברי הוועד הארצי של גמלאי משרד החקלאות נהנו לעבוד עם מנחם וידעו שכל בעיה שמופנית אליו תקבל את הטיפול הנכון והמהיר והוא חזר עם תשובה חיובית. יהי זכרו ברוך! •

קתדרה חיפה

יום שלישי משעה 10:00 עד 11:30

בית ההסתדרות רח' חורי 2 (קומה 1), חיפה

3.9.19
עו"ד **עופר יחיאל**
חוק ומשפט

17.9.19
מר **מתן חודורוב**
אקטואליה כלכלית בישראל

24.9.19
ד"ר **אפי זיו**
נביאי ישראל באומנות

29.10.19
גב' **מרב ברק**
אופרה מהסרטים

5.11.19
ד"ר **יצחק נוי**
אקטואליה

19.11.19
מר **שלמה טחן**
הציוני האחרון: מי היה ארתור בלפור, ולמה באמת נתן ליהודים מדינה?

3.12.19
גב' **טובי גולן**
מיסטיקה ביהדות - האומנם

17.12.19
מר **אורן נהרי**
חדשות חוץ

7.1.20
מר **זאביק רילסקי**
אגן הים התיכון "שלולית של תרבויות"

21.1.20
פרופ' **תמר אלמור**
אושר ועושר האם ילכו יחדו?

4.2.20
מר **ערן צדקיהו**
ירושלים, בין קדושה לפוליטיקה

18.2.20
ד"ר **רז צימט**
איראן היום וברשתות החברתיות

3.3.20
גב' **ענת שפרן**
קולנוע

17.3.20
מר **נפתלי הילגר**
לבנון שכנתנו מצפון

31.3.20
מר **משה פויסטרו**
וייטנאם חדש מול ישן

5.5.20
ד"ר **אבי זלבה**
לחיות (כי אסור למות) בעיר הצפונית בעולם

19.5.20
גב' **מיכל יערי**
התמורות בסעודיה

2.6.20
מר **עידן צ'רני**
מסע באנטרקטיקה

16.6.20
מר **עופר ניסים**
התמורות שישנו את חיינו בעקבות הגידול הדמוגרפי

30.6.20
ד"ר **ינון שבטיאל**
מרד בר כוכבא במערות מפלט ומסתור

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

מחיר להרצאה חד פעמית:
גמלאי: 10 ש"ח, נלווה: 25 ש"ח

התשלום בכרטיס אשראי בלבד

** ייתכנו שינויים | הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי

טל' לפרטים: 08-9161002
פקס להרשמה: 08-9161004
מייל להרשמה: gimlaim@a-gam.co.il

קתדרה תל אביב

יום שלישי משעה 10:00 עד 11:30

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

3.9.19
ד"ר **יצחק נוי**
אקטואליה

17.9.19
מר **אורן נהרי**
חדשות חוץ

24.9.19
מר **שלמה טחן**
הציוני האחרון: מי היה ארתור בלפור, ולמה באמת נתן ליהודים מדינה?

29.10.19
מר **עידן צ'רני**
מסע באנטרקטיקה

5.11.19
עו"ד **עופר יחיאל**
חוק ומשפט

19.11.19
גב' **מרב ברק**
אופרה מהסרטים

3.12.19
מר **זאביק רילסקי**
אגן הים התיכון "שלולית של תרבויות"

17.12.19
מר **עופר ניסים**
התמורות שישנו את חיינו בעקבות הגידול הדמוגרפי

7.1.20
גב' **טובי גולן**
מיסטיקה ביהדות - האומנם

21.1.20
ד"ר **אבי זלבה**
לחיות (כי אסור למות) בעיר הצפונית בעולם

4.2.20
ד"ר **אפי זיו**
נביאי ישראל באומנות

18.2.20
מר **משה פויסטרו**
וייטנאם חדש מול ישן

3.3.20
מר **ערן צדקיהו**
ירושלים, בין קדושה לפוליטיקה

17.3.20
מר **מתן חודורוב**
אקטואליה כלכלית בישראל

31.3.20
פרופ' **תמר אלמור**
אושר ועושר האם ילכו יחדו?

5.5.20
מר **נפתלי הילגר**
לבנון שכנתנו מצפון

19.5.20
גב' **ענת שפרן**
קולנוע

2.6.20
ד"ר **רז צימט**
איראן היום וברשתות החברתיות

16.6.20
ד"ר **ינון שבטיאל**
מרד בר כוכבא במערות מפלט ומסתור

30.6.20
גב' **מיכל יערי**
התמורות בסעודיה

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

מחיר להרצאה חד פעמית:
גמלאי: 10 ש"ח, נלווה: 25 ש"ח

התשלום בכרטיס אשראי בלבד

** ייתכנו שינויים | הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי

טל' לפרטים: 08-9161002
פקס להרשמה: 08-9161004
מייל להרשמה: gimlaim@a-gam.co.il

קתדרה ירושלים

יום שלישי משעה 10:00 עד 11:30

מרכז חיבה, רח' הרב הרצוג 75 (קומה 2), ירושלים

10.9.19
ד"ר **אפי זיו**
נביאי ישראל באומנות

24.9.19
מר **יצחק נוי**
אקטואליה

5.11.19
מר **זאביק רילסקי**
סין בעידן הגלובליזציה

19.11.19
ד"ר **רז צימט**
איראן היום וברשתות החברתיות

10.12.19
מר **נפתלי הילגר**
נשים פורצות דרך בעולם האסלאם

7.1.20
מר **מתן חודורוב**
כלכלה

21.1.20
גב' **ענת שפרן**
קולנוע

4.2.19
מר **אורן נהרי**
חדשות חוץ

25.2.20
גב' **מיכל יערי**
התמורות בסעודיה

17.3.20
פרופ' **תמר אלמור**
העסקים הגדולים ביותר בעולם והשפעתן על חיינו

12.5.20
ד"ר **אבי זלבה**
לחיות (כי אסור למות) בעיר הצפונית בעולם

16.6.20
מר **ערן צדקיהו**
ירושלים, בין קדושה לפוליטיקה

₪ **מחיר לסדרה:**
גמלאי: 120 ש"ח, נלווה: 300 ש"ח

₪ **מחיר להרצאה חד פעמית:**
גמלאי: 10 ש"ח, נלווה: 25 ש"ח

התשלום בכרטיס אשראי בלבד

** ייתכנו שינויים | הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי

טל' לפרטים: 08-9161002

פקס להרשמה: 08-9161004

מייל להרשמה: gimlaim@a-gam.co.il



סדנת
גרפולוגיה למתחילים

גרפולוגיה הינה תורת הכתב ועל פי הגרפולוגיה המודרנית - כתב המוח

הנושאים הנלמדים:

- **שוליים:** שולי התחלה, שולי סיום, שוליים ימניים, שוליים שמאליים
- **רווחים:** רווח בין שורות, רווח בין מילים, רווח בין אותיות
- **גודל הכתב + נטיית הכתב**
- **שינוי בתוך מילה + רוחב וצרות הכתב**
- **אזורי כתיבה**
- **זווית הכתב**
- **חתימות**
- **משמעות הצבעים ואבחון ציורים**

מחיר הסדנא
גמלאי: 100 ש"ח
נלווה: 200 ש"ח

חיפה בית ההסתדרות חורי 2, קומה 1	רחובות משרדי העמותה, אופנהיימר 10, קומה 2	ירושלים בית ההסתדרות שטראוס 17, קומה 1
משעה 10:00 עד 12:00	משעה 10:00 עד 12:00	משעה 10:00 עד 12:00
יום ב' 2.9	יום ב' 9.9	יום ג' 3.9
יום ג' 10.9	יום ג' 24.9	יום ב' 23.9
יום ד' 2.10	יום ב' 28.10	יום ב' 7.10
יום ב' 4.11	יום ג' 5.11	יום ג' 29.10
יום ג' 12.11	יום ג' 19.11	יום ב' 11.11
יום ב' 25.11	יום ב' 2.12	יום ב' 18.11
יום ב' 9.12	יום ג' 10.12	יום ג' 26.11
יום ב' 16.12	יום ג' 17.12	יום ב' 16.12

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | לפרטים: 08-9161002 | להרשמה: 08-9161004 | gimlaim@a-gam.co.il


Let the games begin...
בקרוב...
חוגי ספורט להעשרת עולמכם
באולינג
ברידג'
החוגים יתקיימו בערים מרכזיות ברחבי הארץ, פרטים בהמשך...


"לסלאו לא נחה"
הקרן לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית
כוחנו באחדותנו
18.9.19 יום ד',
19:00 | ראשל"צ
אולם מופת,
רוטשילד 60
סיום הרשמה: 18.8.19
25.11.19 יום ב',
19:00 | חיפה
מרכז רפפורט,
שדרות הנשיא 138
סיום הרשמה: 31.10.19
חנה לסלאו השחקנית והקומיקאית רבת הפנים, במופע בידור, החמישי במספר.
לסלאו עוברת דירה, אורזת את ביתה ואת חייה. היא נזכרת בתחנות וחוויות שונות הן בהווה והן מהעבר. היא חוזרת לדמויות ולסרטים, מעלה זכרונות מילדותה ביפו, ומבית הוריה. היא מדברת על הילדים, הבעלים ועל החיים לבד. היא נוגעת בחוויות שונות ומוכרות מן החיים של כולנו.
מחיר גמלאי: 40 ש"ח
מחיר נלווה: 80 ש"ח
שעת פתיחת הקופות: 17:30
סגירת דלתות: 18:45
* הגעה עצמית

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | לפרטים: 08-9161002 | להרשמה: 08-9161004 | gimlaim@a-gam.co.il





בודפשט, וינה וברטיסלבה

30.7-4.8.19

מחיר גמלאי: 2,365 ש"ח
מחיר נלווה: 4,065 ש"ח

כלכלה: חצי פנסיון
סיום הרשמה: 29.6.19

המחיר כולל:
- טיסות שכר במסלול ת"א-בודפשט-ת"א
- **בתי מלון:** דרגת תיירות ראשונה
- סיורים, ביקורים ואטרקציות כולל דמי כניסה כמפורט בתכנית הטיול.
- אוטובוס תיירים נוח וממוזג .
- מדריך ישראלי מקצועי מצוות מדריכי כרמל.

המחיר אינו כולל:
- **ביטוח רפואי חובה!** מומלץ ביטוח נסיעה לחו"ל
- טיפים
- סבלות
- 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 רישום לחו"ל במפורט בעמודים 4-5.

תנאי ביטול:
- מיום ההרשמה ועד 60 ימי עבודה לפני מועד היציאה - 100$
- מ-59-31 ימי עבודה - 15%
- מ-30-14 ימי עבודה - 45%
- מ-13-7 ימי עבודה- 70%
- מ-6 ימי עבודה ועד תאריך היציאה - 100%

מניין הימים אינו כולל שישי-שבת וערבי חג, אלא ימי עבודה בלבד.
*האחוזים המצוינים הם ממחיר הטיול המלא.

// מסלול הטיול

יום 1 // תל אביב-בודפשט
ניפגש בנמל תעופה בן גוריון לטיסה ישירה לבודפשט. לאחר הנחיתה נצא לסיור פנורמי בעיר.
נראה את כיכר הגיבורים ואנדרטת המילניום. נראה את בית הפרלמנט המפואר ונחצה את נהר הדנובה לכיוון העיר בודה שם נראה את כנסיית מטיאש ומצודת הדייגים. בתום הסיור, ניסע למלוננו לארוחת ערב ולינה.

יום 2 // בודפשט - ברטיסלבה - וינה
לאחר ארוחת הבוקר נעזוב את בודפשט וניסע לברטיסלבה. נערוך סיור בעיר ונראה את מלון פורום הניצב מול התיאטרון הסלובקי, נעבור דרך כיכר הסלובקית, נמשיך אל העיר העתיקה ונעבור בשער מיכאל, נראה את הבית הצר ביותר בסלובקיה ונמשיך לתצפית על ארמון קגלביץ. נגיע אל כיכר העיר, שם הוסב בית העירייה למוזיאון הפונה אל כיכר הלוואנה. נעפיל אל המצודה השוכנת על גבעה רמה המשקיפה אל העיר. נמשיך ונראה את שרידי החומות של העיר ולידה גלעד לזכר יהודי ברטיסלבה קורבנות השואה. בתום הסיור ניסע לעבר ווינה. עם הגעתנו נערוך סיור היכרות ראשונית עם העיר ונמשיך לבית המלון לארוחת ערב ולינה.

יום 3 // וינה - סיור מקיף
לאחר ארוחת הבוקר נערוך סיור בווינה. ניסע לביקור בארמון שנברון, נחזור אל מרכז העיר ונטייל באינרה שטדט, נשוטט ברינג שטראסה, נראה את בנין הפרלמנט, כנסיית סטפן, כנסיית קרל.
נמשיך ונראה את בית האופרה המובילה בעולם, כנסיית החצר הקיסרית, הכנסייה האוגוסטינית, בית העירייה וארמון הופבורג, נראה את ארמון החורף, נעבור לכיכר הגיבורים ונמשיך לביקור ברובע היהודי. במידה והזמן יאפשר, נשוטט בשוק נשמרקט. ארוחת ערב ולינה בווינה.

יום 4 // עמק הווכאו - דורנשטיין - מלק - ווינה
לאחר ארוחת הבוקר נצא לכיוון עמק הווכאו. בדרכנו נערוך תצפית אל מנזר מריה טאפל וכן נבקר בעיירה דורנשטיין. נמשיך לביקור במלק. לעת ערב נשוב לבית המלון לארוחה ולינה.

יום 5 // ברך הדנובה - וישיגראד - כפר האומנים סנט. אנדרה - בודפשט
לאחר ארוחת הבוקר ניפרד מווינה וניסע ליום טיול לאורך הדנובה, נעצור לסיור בעיירה אסטרגום. נבקר בקתדרלה הגדולה ונצפה מעבר לנהר אל סלובקיה השכנה. נמשיך לעיירה וישגרד, לביקור במצודה. בהמשך נגיע אל עיירת האמנים "סנטאנדרה", שם נטייל במדרחוב ונבקר במוזיאון המרציפן.

יום 6 // בודפשט-תל אביב
לאחר ארוחת הבוקר, נשים פעמינו אל מרכז בודפשט ונשלים את סיורינו בעיר. נטייל ברובע היהודי , שם נבקר בבית הכנסת, נעצור להפסקה ברחוב הקניות המפורסם - ואצ'יאוצה. בהתאם לשעת הטיסה נצא לשדה התעופה לטיסה לתל אביב. •

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

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | לפרטים: 08-9161002 | להרשמה: 08-9161004 | gimlaim@a-gam.co.il



מרוקו

5-16.9.19

מחיר גמלאי: 4,940 ש"ח
מחיר נלווה: 6,640 ש"ח

כלכלה: חצי פנסיון

סיום הרשמה: 5.8.19

המחיר כולל :
- טיסה סדירה לקזבלנקה דרך מלטה.
- אוטובוס תיירים מרווח וממוזג כמקובל במרוקו.
- כניסות לאתרים, סיורים וביקורים כמפורט בתכנית.
- שני ערבי בילוי - הופעת פולקלור אותנטית בפס ובילוי במרקש.
- טיול ג'יפים ורכיבה על גמלים
- מדריכים מקומיים בהתאם למקובל במרוקו.
- מדריך מקצועי ומומחה למרוקו מצוות מדריכי כרמל תיירות.
- הסדרי אשרות כניסה למרוקו (ויזה).

המחיר אינו כולל:
- ביטוח נוסעים חובה! מומלץ ביטוח ביטול נסיעה
- 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" 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 בפס
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 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 ניסע בג'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 כרכורות בעיר ונגיע אל כיכר "ג'אמע אל-פנא".

יום 9 // מרקש - עמק האוריקה - האטלס הגבוה
נבקר בגני מז'ורל ובמוזיאון, לאחר מכן ניסע אל "עמק האוריקה". 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 ל(א)סווירה, נבקר בנמל הפורטוגזי ובנמל הדייגים. נערוך תצפית אל המצודה "סקאלה דה לה ויל", נסייר בשוק ונשוב למרקש.

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

יום 12 // מרקש - קזבלנקה - מלטה - תל-אביב
ניסע אל קזבלנקה ונשלים את סיורנו, לאחר מכן העברה לשדה התעופה לטיסה לתל אביב דרך מלטה. •

***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**



לשומרי מסורת
מרוקו

24.10-4.11.19

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

כלכלה: חצי פנסיון כשר - ארוחות בוקר במלון 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: 24.10.19

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 בפס ובילוי במרקש.
- טיול ג'יפים ורכיבה על גמלים.
- מדריכים מקומיים בהתאם למקובל במרוקו.
- מדריך מקצועי ומומחה למרוקו מצוות כרמל תיירות
- הסדרי אשרות כניסה למרוקו.

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. התארגנות לכבוד השבת, קידוש וארוחת ליל שבת מסורתית 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 ברחבת ארמון המלך, נסייר במוזוליאום מוחמד ה-5, בקסבת "איודייה" ובשכונה היהודית. נעזוב את העיר וניסע לכיוון מקנס, נראה את הבריכה הגדולה "בריכת אגדל", נסייר ברובע היהודי העתיק ונצפה בשער "באב אל מנסור". לעת ערב נגיע אל העיר פס.

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

יום 6 // 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 ניסע בג'יפים למדבר הסהרה, נפגוש את בני שבט "הטוארג" במרזוגה, נצפה בזריחת השמש המדברית ונחזור למלוננו 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 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 המופק מהפרי. 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 לכבוד השבת, קידוש וארוחת ליל שבת מסורתית.

יום 10 // יום שבת / סיורים רגליים במרקש העיר האדומה
לאחר ארוחת הבוקר נצא לסיורים רגלים באזור מרקש בלוויית המדריך. נאכל ארוחת צהרים מסורתית בקהילה היהודית. בצאת השבת נצא לבילוי "פנטזיה מרוקאית".

יום 11 // 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 ב"עמק האוריקה". בערב נצא לסיור כרכרות בעיר ונסייר בכיכר "ג'אמע אל-פנא".

יום 12 // 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 לשדה התעופה משם נטוס לתל אביב דרך מלטה. •

***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 | gimlaim@a-gam.co.il

כנס נשים 2019 <<<

כנס נשים 2019 - "ממילאנו ועד אילת" החל במילאנו איטליה בתאריכים 3-7.3.19. כ-400 גמלאיות יצאו בשני מחזורים לטיול שכולו הנאה, שופינג וקולינריה במילאנו, בירת האופנה העולמית ובאגם מג'ורה ולוגאנו בשוויץ. נהנינו מנופים עוצרי נשימה, אכלנו ממיטב מאכלי המטבח האיטלקי ולא שכחנו לעצור ולהצטלם. לנסיעה הצטרף גם מנכ"ל העמותה, **עו"ד אהוד סרפיאן**. את החגיגה המשכנו בהשתתפות אלפי גמלאיות ב-3.3.19-10, בכנס העצמה נשית עם מיטב המרצים והופעות במלון קלאב הוטל אילת. משתתפות הכנס שיבחו את התוכן המקצועי והמגוון ואת שפע אירועי הבידור והפנאי מהם נהנו. בתוך כך, יו"ר הסתדרות עובדי המדינה, **מר אריאל יעקובי** כיבד אותנו בנוכחותו.













"ממילאנו עד אילת"


אהוד סרפיאן


שרית חדד





אריאל יעקובי









איסלנד

9-17.9.19

מחיר גמלאי: 8,325 ש"ח
מחיר נלווה: 10,025 ש"ח

כלכלה: חצי פנסיון
מלון מדרגת תיירות טובה הממוקם בלב ריקיאוויק
סיום הרשמה: 8.8.19

המחיר כולל:
+
- טיסות שכר הלוך: ת"א אביב-בודפשט-רייקיאוויק, חזור: רייקיאוויק-וורשה-ת"א
- סיורים, ביקורים ואטרקציות כולל דמי כניסה כמפורט בתכנית הטיול.
- אוטובוס תיירים נוח וממוזג .
- מדריך ישראלי מקצועי מצוות מדריכי כרמל.

המחיר אינו כולל:
-
- ביטוח רפואי חובה! מומלץ ביטוח נסיעה לחו"ל
- טיפים
- סבלות
- 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 רישום לחו"ל במפורט בעמודים 4-5

תנאי ביטול:
*
- מיום ההרשמה ועד 60 ימי עבודה לפני מועד היציאה - $100
- 31-59 ימי עבודה לפני היציאה - 15%
- 14-30 ימי עבודה לפני היציאה - 45%
- 7-13 ימי עבודה לפני היציאה - 70%
- מ-6 ימי עבודה ועד תאריך היציאה - 100%
- דמי ביטול לאחר כרטוס - מלאים.
- ימי עבודה = לא כולל שישי, שבת וחגים.

*האחוזים המצוינים הם ממחיר הטיול המלא.

// מסלול הטיול

יום 1 // תל אביב-בודפשט
ניפגש בשדה התעופה ונצא בטיסתנו לעבר בירת הונגריה בודפשט. לאחר הנחיתה ניסע לסיור פנורמי בעיר. לינה בבודפשט.

יום 2 // בודפשט-קפלאוויק-רייקיאוויק
נצא בטיסת בוקר מוקדמת מבודפשט אל קפלאוויק. לאחר הנחיתה ניסע לרייקיאוויק, שם נצא לסיור היכרות עם העיר, נראה את הפיורד העוטר אותה, את בית האופרה, נבקר בבית העירייה, נרד עד לקצה הפיורד- משכנו של המגדלור הראשון בעיר. לאחר הסיור נמשיך לבית המלון.

יום 3 // משולש הזהב - הגייזר - מפל המים גולפוס
נבלה את יומנו באזור "מעגל הזהב". נבקר בפארק הלאומי ת'ינגוואליר. נמשיך לביקור באתר גיאותרמי, בו נחזה בגייזר. נמשיך לביקור במפלי גולפוס, נצא להליכה לאורך גדות המפל. בסופו של יום נשוב לבית המלון ברייקיאוויק.

יום 4 // מפל סקוגאפוס - קרחון סולהיימיוקול - החולות השחורים - מפל סליאלנסדפוס
לאחר ארוחת הבוקר נצא בנסיעה אל חופיה הדרומיים של איסלנד, נעצור לביקור במפל סקוגאפוס. נצא לכיוון קרחון סולהיימיוקול בו נצא להליכה קלה עד שפת קרחון. נמשיך בנסיעתנו לחופיו השחורים של האי. נעצור ונראה קצת מעולמם של האיסלנדים החיים בשולי האי. בדרכנו חזרה נעצור לעת שקיעה במפל סליאלנסדפוס.

יום 5 // פיורד בורגארפיורדור – בורגנס
השכם בבוקר נצא צפונה. נגיע אל העיר בורגנס, בדרכנו אל הנביעה הגיאותרמית החזקה ביותר באירופה. נבקר במפלים השחורים לפני שנצא בדרכנו חזרה לרייקיאוויק.

יום 6 // שייט לוויתנים - חצי האי רייקאנס - מרדף לילי אחרי הזוהר הצפוני
לאחר ארוחת הבוקר נצא לסיור בעיר העתיקה רקייאויק. נרד לנמל העתיק, נעלה על ספינה ונצא לשייט* במטרה לראות את "הלוויתן הלבן". לאחר

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | לפרטים: 08-9161002 | להרשמה: FAX 08-9161004 | gimlaim@a-gam.co.il

רודוס



8-12.9.19

מחיר גמלאי: 1,105 ש"ח
מחיר נלווה: 2,805 ש"ח

כלכלה: חצי פנסיון
מלון: RHODES PALACE
סיום הרשמה: 8.8.19

המחיר כולל:
- טיסת שכר במסלול ת"א-רודוס-ת"א
- העברות מ/אל נמל התעופה למלון
- 4 לילות בבית מלון מדרגת 5 כוכבים
- מסי נמל והיטל ביטחון
- מדריך ישראלי על כל אוטובוס
- ערב טברנה כולל הסעות 2+ משקאות
- בקבוק מים מינרלים 0.5 ליטר אישי בכל ארוחות הערב במלון

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

החברה המבצעת: השטיח המעופף

טיולים ומסלולים
יום סיור ללינדוס העיר הלבנה ועצירה לחוויית קניות בחנות הענק ג'מבו.
העיר העתיקה - חצי יום סיור בעיר העתיקה

תנאי ביטול:
- 59-14 ימי עבודה לפני היציאה - 25% דמי ביטול
- 14-7 ימי עבודה לפני היציאה 50% דמי ביטול
- 7-3 ימי עבודה לפני היציאה 75% דמי ביטול
- מ-3 ימים ועד למועד היציאה - 100% דמי ביטול

*האחוזים המצוינים הם ממחיר הטיול המלא.

השייט נצא בנסיעה לעבר חצי האי רייקאנס. בשעות הערב המאוחרות נצא ברכב בניסיון לתור אחרי הזוהר הצפוני.

יום 7 // שמורת ההרים הצבעוניים של לנדמנלאוגר

לאחר ארוחת הבוקר נצא בנסיעה אל שמורת ההרים הצבעוניים של לנדמנלאוגר. נצא לסיור רגלי ונצפה בנופים הגעשיים שעולים מהם אדי קיטור קדמוני. לקראת ערב נצא בדרכנו חזרה לבית המלון.

יום 8 // רייקיאוויק - סלפוס - כפר הגנים והפארק בגיאותרמי בהברגרדי - מכתש קריד - רחצה ב"לגונה הכחולה" - ורשה

לאחר ארוחת הבוקר נשלים את סיורינו ברייקיאוויק ונצא ליומנו האחרון בנופיו של האי. נראה את הבית בו נחתם ההסכם שחתם את המלחמה הקרה על שפת הפיורד, ונצא מזרחה לעבר העיירה סלפוס. נבקר בכפר הגנים האוורגרדי. נבקר בהר הגעש הכבוי קריד. נמשיך לעבר תחנת הכוח הגאותרמית סווארטסנגי. נצא למסלול מעגלי החוצה את שטחי התחנה, ונראה את נופי הירח שנוצרו סביבה ונסיים את יומנו ברחצה באתר הספא הגיאותרמי "הלגונה הכחולה". בשעות הערב המאוחרות, נצא לשדה התעופה לטיסתנו לוורשה.

יום 9 // ורשה – תל אביב.

לאחר הנחיתה בוורשה נעלה על רכב ונצא לסיור בעיר הבירה הפולנית. נצא לסיור פנורמי ורגלי באתריה המרכזיים. לאחר הסיור נשוב לשדה התעופה לטיסתנו לישראל. •

****תכנית הטיול הינה תכנית עקרונית, שינויים בסדר הביקורים/ הימים יכולים להתרחש עקב מגבלות/ שינויים במהלך הטיול.**

***טיול למטיבי לכת.**







סיציליה

17-21.9.19

מחיר גמלאי: 1,435 ש"ח
מחיר נלווה: 3,135 ש"ח

כלכלה: חצי פנסיון
סיום הרשמה: 15.8.19

המחיר כולל:
- טיסות ת"א-קטניה-ת"א
- בתי מלון דרגה ראשונה ו/או דרגת תיירות טובה
- סיורים וביקורים כולל דמי כניסה כמפורט בתוכנית
- אוטובוס תיירים נוח וממוזג
- מדריך בכיר ומנוסה מצוות דרך החופש

המחיר אינו כולל:
- ביטוח נוסעים חובה! מומלץ ביטוח ביטול נסיעה
- הוצאות אישיות
- טיפים
- סבלות
- מס עירוני - באם יידרש ישולם ישירות ע"י הנוסעים

החברה המבצעת: קשרי תעופה

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

תנאי ביטול:
- 21 ימי עבודה לפני היציאה 100$
- 14-20 ימי עבודה לפני היציאה 20%
- 7-13 ימי עבודה לפני היציאה 50%
- 3-6 ימי עבודה לפני היציאה 80%
- יומיים ועד ליום היציאה / אי הגעה לטיסה 100%

*האחוזים המצוינים הם ממחיר הטיול המלא.

// מסלול הטיול

יום 1 // צ'פאלו - פלרמו
מנתב"ג נמריא לקאטניה. עם ההגעה נצא אל צ'פאלו, אחד מאתרי הנופש והתיירות הפופולריים של סיציליה. נתהלך במדרחוב של העיר עד לכנסיה הנורמנית, נהנה מזמן לשיטוט בסמטאות וברחוב הראשי על שלל החנויות, בתי קפה והמסעדות.

יום 2 // אריצ'ה - טראפני
הבוקר נצא לאריצ'ה, עיירת המרציפן השוכנת על הר ומוקפת חומה. נצפה בדואומו העתיק של העיר, נבקר במבצר שממנו נשקף נוף קסום על האזור ונטייל בסמטאותיה של העיר. נסיים בביקור בטרפאני, בירת מחוז טרפאני. נסייר במרכז ההיסטורי של העיר ולאורך הנמל העתיק.

יום 3 // פלרמו - מסינה
היום נערוך סיור בפלרמו - בירת סיציליה והנמל הראשי של האי. נראה את הדואומו, נצפה בתיאטרון פוליטאמה ובתיאטרון מאסימו. נמשיך למסינה, נסייר בעיר ששוקמה לאחר הפצצות במלחמת העולם השנייה.

יום 4 // הר הגעש אתנה - טאורמינה
היום נצא לטיול אל הר הגעש אטנה שהוא מהאטרקציות העיקריות של סיציליה. לאחר ארוחת הצהריים, ניסע לעיירת הקיט טאורמינה – הפנינה של סיציליה. נשוטט ברחובותיה על מגוון בתי הקפה, החנויות והמסעדות. נשקיף אל נוף התיאטרון, הר הגעש אטנה והים היוני.

יום 5 // קאטניה - סבוקה - ת"א
הבוקר נצא לסיור בקאטניה בה נראה את גני בליני, כיכר הדואומו המרכזית ובה מזרקת הפיל והאובליסק שהם סמלי העיר. נבקר בקתדראלה מהמאה ה-11, בבית העירייה וברחוב הראשי ויה אתנה ועוד. נמשיך לביקור בעיירת הסנדק, סבוקה, הבנויה על מצוק, ממנה נשקף נוף מדהים של הים היוני. נבקר במרכז העיירה ונסייר בסמטאותיה. כמן כן, נוכל לטעום את הגרניטה הייחודית לסיציליה. משם ניסע אל שדה התעופה לטיסתנו ארצה. •

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

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | לפרטים: 08-9161002 | להרשמה: FAX 08-9161004 | gimlaim@a-gam.co.il







דרום אפריקה

29.11-8.12.19 | 6-15.12.19

מחיר גמלאי: 6,310 ש"ח
מחיר נלווה: 8,010 ש"ח

כלכלה: חצי פנסיון
סיום הרשמה: חודש לפני הנסיעה

המחיר כולל:
- טיסות אל על סדירות ישירות במסלול ת"א-יוהנסבורג
- בתי מלון: דרגת תיירות ראשונה.
- סיורים, ביקורים ואטרקציות כולל דמי כניסה כמפורט בתכנית הטיול.
- אוטובוס תיירים נוח וממוזג .
- מדריך ישראלי מקצועי מצוות מדריכי כרמל.

המחיר אינו כולל:
- ביטוח נוסעים חובה! מומלץ ביטוח ביטול נסיעה
- הוצאות אישיות
- טיפים
- סבלות
- 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 במפורט בעמודים 4-5.

תנאי ביטול:
- עד 30 ימי עבודה - 150$
- מ-21-30 ימי עבודה - 15%
- מ-14-20 ימי עבודה - 45%
- מ-7-13 ימי עבודה- 70%
- מ-6 ימי עבודה ועד תאריך היציאה - 100%

מניין הימים אינו כולל שישי-שבת וערבי חג, אלא ימי עבודה בלבד.
*האחוזים המצוינים הם ממחיר הטיול המלא.

// מסלול הטיול

יום 1 // ת"א-יוהנסבורג-קייפטאון
ניפגש בשדה התעופה לטיסת אל על ישירה ליוהנסבורג, דרום אפריקה. לאחר הנחיתה נמשיך בטיסה לקייפטאון. העברה לבית המלון. לינה בקייפטאון.

יום 2 // קייפטאון - הרובע המלאי - נתיב היין
את היום נקדיש לקייפטאון, נעלה לביקור בהר השולחן, ברכבל לתצפית פנורמית אל קייפטאון והאזור (מותנה במזג האוויר). נמשיך לגני הפרלמנט. הרובע המלאי. במחצית השנייה של היום נכיר את עולם היין של סטנלבוש. נבקר ביקב באחת מהאחוזות הפרטיות. בתום היום נחזור למלוננו בקייפטאון.

יום 3 // קייפטאון - כף התקווה הטובה
הבוקר נצא לביקור בכף התקווה הטובה. נגיע עד נקודת "הקייפ פויינט" נקודת המפגש בין שני זרמי האוקיינוס ההודי והאטלנטי. ניסע ב"מייל הזהב" בו נשקף נופו של האוקיינוס אל מולו של הר השולחן עד לפסגת צ'פמן נמשיך בדרכנו לשמורת הקייפ. נסייר בשמורה. בחזרה לקייפטאון נעצור במושבת הפינגווינים השוכנת בחוף בולדרס. בתום היום נחזור למלוננו בקייפטאון.

יום 4 // נתיב הגנים - מערת הנטיפים קנגו - אודסהורן
היום ניסע מזרחה לנתיב הגנים המפורסם, בחלקו הדרומי של מחוז ווסטרן קייפ. נגיע לאודסהורן הידועה בשם "ירושלים הקטנה" ומשם נצא לבקר במערת הנטיפים הידועה קנגו, אחת מפלאי הטבע היפים בעולם. נמשיך לביקור בקארו הקטן, לביקור במרכז גידול יענים. נאכל ארוחת ערב ונמשיך למלוננו ללינה. לינה באודסהורן.

יום 5 // חוות קנגו - שייט בלגונת נייזנה
הבוקר נצא לאזור אודסהורן. נבקר בחוות קנגו. נמשיך בנסיעה אל ליבו של נתיב הגנים - אזור "נייזנה". בדרכנו ניסע דרך הרי האוטניקואה, ולאורך חופי האוקיאנוס ההודי בואכה נייזנה. נצא בשייט בשמורת "מיטת הנוצות". לעת ערב נגיע לבית המלון ללינה בנייזנה.

יום 6 // מפרץ פלטנברג - יער הצסיסיקמה - יוהנסבורג
הבוקר נמשיך מזרחה לעיירת נופש במפרץ פלטנברג. נמשיך לביקור בשמורת הטבע של יער הצסיסיקאמה, השוכנת לחופי האוקיאנוס ההודי, על שפך נהר הסערות. נטייל בשמורה דרך היער ולאורך נופי הנהר. בשעות אחרי הצהריים נגיע לפורט אליזבט, משם נטוס ליוהנסבורג. עם הנחיתה ביוהנסבורג העברה לבית מלון סמוך לשדה התעופה.

יום 7 // יוהנסבורג - "חלון האלוהים" - שלושת הראנדולים בורות המזל ממפולנגה
הבוקר ניסע אל קניון נהר "Blyde River". לקראת הצהריים נגיע למצפור "חלון האלוהים". בהמשך, נבקר בבורות המזל של בורקה. נמשיך לסייר בקניון אל שלושת הראנדולים. בשעות הערב נגיע למלוננו. לינה באזור.

יום 8 // ספארי בשמורת קרוגר
היום נסייר בשמורת קרוגר. הסיור ייערך ברכבי שטח פתוחים לתצפית טובה יותר על חיות הפרא. ארוחת ערב במלון ולינה באזור.

יום 9+10 // שמורת קרוגר - מעבר ומפלי לונג תום - יוהנסבורג-ת"א
הבוקר ניסע לכיוון יוהנסבורג, דרך מעבר ההרים לונג תום ונבקר בעיירה סאבי, במפל לון קריק. לאחר ההגעה ליוהנסבורג (במידה והזמן יאפשר) נצא לסיור היכרות עם העיר הגדולה ובתום הסיור העברה לשדה התעופה לטיסת לילה לת"א בה ננחת למחרת.

*** ימי הטיול וסדר הביקורים עלולים להשתנות בעקבות הסיבות הבאות: מועדים, חגים וארועים 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: 08-9161004 | gimlaim@a-gam.co.il



יפן
עם הירושימה
27.10-9/10.11.19

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

כלכלה: חצי פנסיון ערב/ צהריים, לא כולל ארוחת ערב בלילה הראשון

סיום הרשמה: 15.9.19

המחיר כולל:
- טיסות שכר
- מלונות מדרגה ראשונה
- תחבורה: אוטובוס מיוחד לתיירים + רכבת הבולט שינקנסן עפ"י התוכנית המפורטת
- ביקורים וכניסות לאתרים על פי התוכנית המפורטת
- 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$
- 21-29 ימי עסקים - 700$
- 14-20 ימי עסקים - 1,700$
- 8-13 ימי עסקים - 2,200$
- 4-7 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 טרקיש איירלינס דרך איסטנבול. נחיתה למחרת בערב בטוקיו בשדה התעופה בנריטה. אוטובוס ימתין לנו וייקח הקבוצה ישירות למלון ללינה.

יום 3 // טוקיו
לאחר ארוחת הבוקר נחל בסיור המודרך בטוקיו. נתחיל במתחם הקיסרי, נראה את הפרלמנט היפני, נבקר במקדש אסאקוסה קאנון, נהנה משדרת דוכני הבזאר המסורתי, נאקאמיזה ונסיים ברובע אקיהאברה. העברה למלון להתארגנות וללינה.

יום 4 // טוקיו - ניקו - טוקיו
לאחר ארוחת הבוקר נצא צפונה לפארק הלאומי ניקו בו נבנה קומפלקס המקדשים המפואר ביותר ביפן, כמאוזוליאום לשוגון הנודע טוקוגאווה, אשר איחד את יפן. נבקר במכלול מקדש טושוגו, נעלה בדרך הזיגזג לאגם צ'וזנג'י למרגלות הר הגעש הכבוי נבקר במפל קגון, ארוחת צהריים כלולה. חזרה בערב למלון ללינה.

יום 5 // טוקיו
נצא בבוקר ליום טיול מקיף בטוקיו. נתחיל בביקור במקדש מייג'י אשר נבנה לכבוד הקיסר. משם למקדש זוג'וג'י בו קבורים ששת השוגונים. לקראת הצהריים נעצור לביקור בשוק הדגים של טוקיו Tsukiji - שוק הדגים הגדול בעולם. 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 באזור הבילוי המפורסם של טוקיו - שינז'וקו כולל ארוחת ערב במסעדה מקומית.

יום 6 // טוקיו - קאמאקורה - האקונה
הבוקר נצא להאקונה. נשוט באגם ונעלה עד לתצפית על האווקודני - העמק "הרותח" אזור בעל פעילות גיאו תרמית עם בוץ מבעבע ומעיינות מדיפי ריח גופרית. (*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). נסיים

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | לפרטים: 08-9161002 | להרשמה: 08-9161004 | gimlaim@a-gam.co.il



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 ונבקר ברובע סנמצ'י- סוג'י. לינה בטאקאיימה.

יום 8 // טאקאייאמה – שיראקאגאווא גו - קאנאזאווה

הבוקר נשכים קום לשוק הבוקר המקומי ונבקר במרכז יטאי-קאיקאן. לאחר ארוחת הבוקר ניסע אל שיראקאגאווא גו לסיור מלא בכפר. נבקר באחד הבתים הנקראים WADA HOUSE לאחר מכן נשים פעמינו בנסיעה לקאנאזאווה הנמצאת לחופו של ים יפן. בהגעה לקאנאזאווה נספיק עוד לבקר ב-HIGASHI CHYAMACHI רובע הגיישות, 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 אומישו .לקראת הצהרים נצא בנסיעה אל קיוטו. עם הגעה נצא מיד לרובע גיון, מרכז חיי הלילה של קיוטו, לסייר רגלית בין בתי התה. באזור מתגוררות הגיישות והמייקות.

יום 10 // קיוטו

היום כולו מוקדש לעיר החשובה שהייתה בירתה של יפן במשך 1,000 שנים. נבקר בטירת ניג'ו, נמשיך משם למקדש קיומיזו שהוקם על מדרון ומהמרפסת שלו נשקפת קיוטו, במהלך היום נעצור ב-Nishi Koji Dori להפסקת צהריים ושוטטות בין הדוכנים והסמטאות הצרות. אחר הצהריים נבקר בפביליון 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.

יום 11 // קיוטו

יום אותו נקדיש לקיוטו בזמן השלכת. נפתח את הבוקר רגלית לאורך נתיב הפילוסופים - בין מקדשיה היפים של עיר הגנים. לקראת צהרים נצא מערבה לאיזור אראשיאמה, נבקר בחורשת הבמבוק של סאגאנו, ומשם נמשיך בנסיעת רכבת קצרה ונתרשם מהנוף לכיוון קאמאוקה. חזרה לקיוטו ללינה.

יום 12 // קיוטו - נארה - הירושימה

לאחר ארוחת הבוקר, (אורזים תיקי צד ל 2 לילות - שאר הציוד יועבר ישירות לטוקיו וימתין לנו שם). נצא בנסיעה לנארה. בכניסה לאיזור מתחם הביקור נראה את האיילים המשוטטים חופשי - חיה קדושה בה אסור לגעת. נבקר במקדש Todaiji. נטייל בפארק נארה הענק, נמשיך למקדש Kasuga בפארק, משם נמשיך לתחנת הרכבת ונצא בשינקנסן, רכבת הבולט המהירה לעיר הירושימה. העברה למלון ללינה.

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

לאחר ארוחת הבוקר נבקר במוזיאון השלום ובמתחם פארק השלום בו היה מרכז הפיצוץ האטומי שהביא לסיום מלחמת העולם ה-2. משם נגיע למעגן ממנו נצא לשייט אל האי מיאג'ימה. נסייר באי, במקדש Itsukushima (המקדש הצף). עם סיום הסיור נחזור בשייט והעברה מהמעגן לשדה התעופה של הירושימה ממנו נצא בטיסת פנים לטוקיו. בהגעה העברה למלון.



ימים 14-15 // טוקיו-ת"א

לאחר ארוחת הבוקר נתחיל את היום בביקור בפארק אואנו, פארק יפהפה אשר ממוקם באחד ממרכזי טוקיו. נמשיך לאודייאבה. נבקר במוזיאון המדע של טוקיו. בסיומו של יום העברה לשדה התעופה של טוקיו לטיסה חזרה ארצה. הגעה בבוקרו של היום ה-15 לטיול. •

**** 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 למטיבי לכת**



הודו

3-11.12.19 | 5-13.11.19

מחיר גמלאי: 4,220 ש"ח
מחיר נלווה: 5,920 ש"ח

כלכלה: חצי פנסיון
סיום הרשמה: חודש לפני הנסיעה

המחיר כולל:
- טיסות סדירות ישירות לדלהי הודו, כולל מיסי נמל וביטחון.
- טיסות פנים\ רכבות\ העברות כמפורט - נדרש על פי תכנית הטיול.
- מלונות בדרגת תיירות ראשונה.
- סיורים וביקורים אטרקציות כולל דמי כניסה כמפורט בתכנית הטיול.
- אוטובוס תיירים נוח וממוזג לביצוע תכניות הטיול והעברות.
- מדריך ישראלי מקצועי מצוות מדריכי כרמל תיירות.
- אשרת כניסה להודו .

המחיר לא כולל:
- ביטוח נוסעים חובה! מומלץ ביטוח ביטול נסיעה
- הוצאות אישיות
- טיפים
- כל מה שלא כתוב בסעיף "המחיר כולל".

- נדרש דרכון בתוקף - חצי שנה מיום היציאה לטיול
- אי קבלת אשרת כניסה אינה מהווה עילה לביטול הזמנת הלקוח ע"פ תנאי דמי הביטול.

החברה המבצעת: כרמל תיירות

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

תנאי ביטול:
- מיום הרישום ועד 30 ימי עבודה - 250$
- מ-30-21 ימי עבודה - 50%
- מ-20-8 ימי עבודה - 80%
- מ-7 ימי עבודה ועד תאריך היציאה - 100%

מניין הימים אינו כולל שישי-שבת וערבי חג, אלא ימי עבודה בלבד.
*האחוזים המצוינים הם ממחיר הטיול המלא.

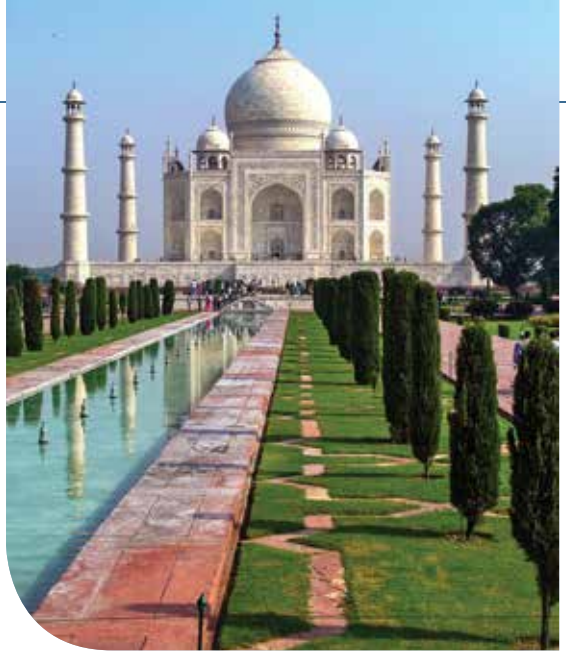
// מסלול הטיול

ימים 1+2 // תל אביב - מומבי - ג'איפור
ניפגש בשדה התעופה ונצא בטיסת אל על לישירה למומבי. לאחר הנחיתה וסידורי הקרקע, נצא ליום מלא של חוויות בעיר הענקית. למבקרים לראשונה ואפילו לשנייה נדמית העיר כחיה בערבוביה של צבעים וקולות שאינם נדמים לרגע.
ממומבי נבנתה על מספר איים וכיום היא עיר הקוסמופוליטית בעלת הנמל הפעיל ביותר בתת היבשת הודו.
נערוך סיור פנורמי, ביו היתר נראה את בניין האוניברסיטה ומגדל ה"ביג בן" במתכונתו ההודית.
נעצור לחוויה הודית מהממת חושים והזויה ונבקר ב"מכבסה הגדולה", מתחם ענקי המורכב מתאי בטון ביניהם זורמות תעלות מים, שם אלפי אנשים המכבסים את בגדיהם, חובטים בהם שוב ושוב, מייבשים ואף מנהלים את חייהם החברתיים במקום.
במידה ויתאפשר ובהתאם לשעת הטיסה הפנימית, נבקר באחד ממרכזי ההפצה של הלאנץ' בוקס, מערכת ידועה של משלוחי אוכל מבית העובד למקום עבודתו. עם תום הסיורים, העברה לשדה התעופה לטיסת הפנים לג'יפור. לאחר הנחיתה נסיים את יומנו בחווית צפייה בסרט הודי בקולנוע מקומי. ארוחת ערב במלון, לינה בג'איפור.

יום 3 // ג'איפור - פושקאר - טיול ג'יפים
לאחר ארוחת הבוקר נצא בנסיעה לעבר העיר הקדושה והמרכז הרוחני - פושקאר, עירו של האל האדיר בראמה. עיירה קטנה היושבת סביב אגם יפיפה המוקף מדרגות רחצה ומקדשים. לקהל ההינדים, פושקר היא מוקד עליה לרגל, לאור נוכחותו של אחד מהמקדשים הבודדים המוקדשים לאל ברהמה.
להינדים פושקאר היא מרכז חשוב של עליה לרגל. נסייר ברחובות העיירה הצבעוניים המלאים חנויות של תכשיטי כסף ובגדים ונותיר זמן לטיולים עצמאיים בשווקים של העיר. בשעות אחר הצהריים נצא לסיור ג'יפים בגבעות העוטפות את פושקאר, נרד משבילי האוטובוסים לראות מעט את פניה של הודו החקלאית כפי שנותרה גם לאחר מאות בשנים.
ארוחת ערב ולינה בפושקאר.

יום 4 // סדנת יוגה בזריחה - ספארי גמלאים - ג'איפור
השכם בבוקר נקום לחוויה רוחנית במקומה המתאים - ונערוך סדנת יוגה מול זריחה עם מדריך

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | לפרטים: 08-9161002 | להרשמה: FAX 08-9161004 | gimlaim@a-gam.co.il



מקומי. לאחר ארוחת בוקר , נעלה על עגלות רתומות לגמלים ונפליג לתוככי מדבר טהר, שם נפגוש משפחת צוענים ונהנה מהפולקלור הייחודי להם.
בשעות הצהרים ניסע אל ג'איפור ומיד עם הגעתנו נסייר בג'איפור, "העיר הורודה" המכונה כך בשל הצבע העז הוורוד של רבים מבנייניה, בירת רג'סטאן.
בשעות הערב נגיע למלוננו בג'איפור.

יום 5 // ג'איפור - מבצר אמבר - רכיבה על פילים

לאחר ארוחת הבוקר, נטפס כשאנו רכובים על גבי פילים, אל מבצר אמבר האדיר, בו ישבו המהרג'ות לפני שעברו לעיר , בנייתו של המבצר החלה ב-1592 והוא יושב על מדרון גבעה, מעל אגם.
נבקר בארמון המהרג'ה של ג'איפור ונצפה אל סמלה של העיר, "ארמון הרוחות" (הוואה מאהל), מבנה אשר שימש כהרמון של נשות שליטי העיר הרג'פוטים. נתוודע מעט לאוכלוסייה המקומית ונותיר זמן למעוניינים לגעת קצת ברוחה של העיר. ארוחת ערב ולינה בג'איפור.

יום 6 // ג'איפור - מקדש הקופים - פטיפור סיקרי אגרה

לאחר ארוחת הבוקר נצא דרומה לעבר אגרה, בדרכנו לפטיפור סיקרי ננכנס לביקור במקדש הקופים אשר מצאו מקלט במקום לאחר כריתת עצי היערות שמסביב. נמשיך בנסיעה לעיר הרפאים, בירת האימפריה המוגולית שנבנתה ע"י השליט המוגולי אכבר ושימשה כבירה 14 שנה בלבד. העיר ננטשה בשל מחסור במים ושלל מבניה נשתמרו באופן מפליא עד ימים אלו. פטיפור סיקרי היא דוגמא מובהקת לעיר מבוצרת מוגולית בעלת הגדרות ברורות לעיר פרטית וציבורית. ננכנס דרך שער העיר ונצפה אל ה"ג'אמי מאסג'יד". נבקר במבניה המרשימים של העיר ולמד את סיפורה המרתק.
לעת ערב נמשיך בנסיעה לאגרה המשמשת כמרכז מוביל בתחום האומנות והמסחר עוד מתקופת המוגולים מהמאה ה-16 לארוחת ערב ולינה באגרה.

יום 7 // הטאג' מאהל - מבצר אגרה - ניו דלהי

הבוקר נצא לסיור מעמיק בטאג' מאהאל, שנבנה כיצירת אהבה, ע"י הקיסר המוגולי 'שאח ג'אהאן',



לזכר אשתו האהובה - 'מומטאז מאהל'. מן המבנים המפורסמים והמצולמים בעולם שאין משנה אם מגיעים אליו בזריחה או בשקיעה, כדי להישאר פעורי פה למולו.
נמשיך את יומנו בביקור במבצר אגרה שניצב לגדות נהר יאמונה ממנו השקיף שאה גאהן על בניית הטאג' מהאל לאחר שנכלא ע"י בנו שתפס השלטון בהפיכה.
לאחר הביקור נצא צפונה בדרכנו לניו דלהי.
עם הגעתנו לבירת הודו, נצא לבילוי בבית משפחה מקומית לחגוג את סיומו של הטיול כיד המלך, ניפגש עם בני הבית, נוכל ללבוש את הלבוש המקומי, נשים וגברים, נצטלם ונחגוג ונסיים בארוחת ערב.
לינה בניו דלהי.

יום 8 // ניו דלהי - העיר העתיקה - סיור ריקשות

לאחר ארוחת הבוקר נצא לסיור מלא חוויות בעיר הענקית - שילוב נדיר של ישן וחדש .
למבקרים לראשונה ואפילו לשנייה נדמית העיר כחיה בערבוביית צבעים וקולות שאינם נודמים לרגע.
נבקר בעיר העתיקה, העיר המוגהולית מהמאה ה-16.
נרכב בריקשות בסמטאות העיר העתיקה, בלב שוק ססגוני של תכשיטים ובדים לכלות וחתונות, נצפה במסגד הגדול של דלהי - הג'אמה מסג'יד נעבור בסמטאות רחוב השוק עד למצודה האדומה - סמל הריבונות ההודית, נמשיך לביקור בראג' גהאט - אתר שריפת גופתו של מהאטמה גנדי המהווה מוקד עליה לרגל לתושבי הודו.
נראה את אזור הממשל ובו בנייני הפרלמנט, משרדי הממשלה ובית הנשיא. נבקר בשער הודו המרשים, נמשיך אל הקוטאב מינאר, שהיה מרכז החאליפות המוסלמי ששלט בצפון הודו, מגדל האבן הגבוה בהודו. נמשיך לביקור במקדש הסיקים - גורודוארה.
העברה לשדה התעופה, נטוס למומבי שם נאכל ארוחת ערב ונלון

יום 9 // מומבי-תל אביב

לאחר ארוחת הבוקר העברה לשדה התעופה במומבי, משם נצא בטיסת אל על חזרה אל תל אביב. •

*** תכנית הטיול הינה תכנית עקרונית. שינויים בסדר הביקורים/הימים יכולים להתרחש עקב מגבלות/שינויים במהלך הטיול.**

*** טיול למיטיבי לכת**

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | לפרטים: 08-9161002 | להרשמה: 08-9161004 | gimlaim@a-gam.co.il



"מה שהעמותה עושה זה פשוט קסם"

לא רבים יודעים כי **ציונה אמיגה**, האשה שסייעה במהלך השנים לאלפי אנשים במציאת תעסוקה והכוונה מקצועית, עברה מספר הסבות מקצועיות בטרם הגיעה אל שירות התעסוקה. גם בימים אלה, היא ממשיכה בדרכה ופועלת למען הגמלאים | רונן דמארי

ציונה אמיגה (69) המכהנת כיו"ר ועד גמלאי שירות התעסוקה, מתגוררת בירושלים, נשואה לשייקה, אם לארבעה וסבתא לשמונה נכדים. האשה האנרגטית עבדה במשך 12 שנה באוניברסיטה העברית, שם ריכזה את נושא ההכשרה והשתלמויות מורים. לאחר מכן, כאמא צעירה לשלושה ילדים היא עברה עם משפחתה לאילת, שם עברה קורס נהגי מוניות והחלה לעבוד כנהגת מונית שהתפרנסה מגלי התיירים שפקדו את העיר הדרומית.

המפנה הגדול בחייה התרחש דווקא כאשר ניגשה ללשכת שירות התעסוקה באילת בניסיון למצוא מטפלת לבנה: "הלכתי לשירות התעסוקה כדי לחפש מטפלת לבן שלי" היא נזכרת "ושם אמרו לי 'בואי תעבדי פה'. וכך התחלתי לעבוד בשירות התעסוקה באילת במשך שש שנים, עד שנאלצתי לחזור לירושלים. לא הייתה לי תוכנית להיות עובדת מדינה, כשהציעו לי את העבודה שאלתי מה היא כוללת והפקידה שם אמרה לי שצריך לחלק עבודה לאנשים. בתמימות שאלתי -'מה, הם לא יודעים למצוא עבודה לבד?'".

אמיגה החלה את עבודתה בשירות התעסוקה בתחילת שנת 1982, שנה לפני שחוק הבטחת הכנסה נכנס לתוקף והשפיע רבות על הגוף בו עבדה: "הייתי בהיריון באותה תקופה, נסעתי לתל אביב ושם למדנו במשך שבועיים את התנהלות החוק ואז גם הבנתי שאני חייבת לסיים את התואר שהתחלתי ללמוד. כשסיימתי את הלימודים ניהלתי בין היתר גם את נושא הבטחת הכנסה וקיבלתי קהל של פונים מכל הסוגים, שכלל גם אסירים משוחררים. עשיתי את זה עד שנת 1988 ואז נאלצתי לעבור לירושלים כי לא הייתה לי מסגרת לילד עם צרכים מיוחדים. תוך חודש עזבתי את אילת, אחרי הכל היו לי שלושה ילדים שצריכים ללכת לבית ספר ב-1 בספטמבר".

- ידעת שתמשיכי לעבוד בשירות התעסוקה כשהחלטת על המהלך?

"לא הייתי בטוחה, אבל המנכ"ל דוד מנע אמר לי שאני עוברת לעבוד בשירות התעסוקה בירושלים ושם נתנו לי לעבוד כפקידת רישום. המנהל עמד מאחוריי יום אחד ראה איך אני עובדת, ואמר לי 'את עולה למעלה, לא מתאים לך פה'. הוא הסביר שהולכת להיות עלייה גדולה, ושהוא החליט למנות אותי למנהלת מחלקת עולים שתנהל את נושא קליטת העלייה. קיבלתי צוות של שלוש עובדות שכלל דוברת רוסית, דוברת פרסית ודוברת ספרדית. העולים הגיעו בהמוניהם ואני מילאתי את התפקיד במשך שמונה שנים עד שנת 1997".

- מה קרה בהמשך?

"לאחר שגלי העלייה שככו, צמצמו את המחלקה ואז עברתי להיות אחראית על תחום החיילים המשוחררים. עשיתי קורס יועצי תעסוקה והייתי גם מכווינה ללימודים ואחראית על כך במחוז ירושלים. לאחר מכן עסקתי בייעוץ למובטלים, ניהלתי את נושא אמהות חד הוריות, שהפסיקו להן את הקצבאות בעקבות המדיניות של שר האוצר בזמנו בנימין נתניהו. הייתי מעורבת חזק גם בתוכנית ויסקונסין, שאגב, הייתה כישלון של המדינה לדעתי. בשנת 2012 יצאתי לגמלאות. התפקיד האחרון שביצעתי היה יועצת תעסוקה ומנהלת הכשרה מקצועית במחוז ירושלים".

- תחלקי איתנו סיפורים מיוחדים שקרו לך במהלך העבודה.

"יש המון אבל אני אתן לך שניים - כשניהלתי את המחלקה לעולים חדשים נכנס אליי בחור צעיר בן 26 ואמר לי 'אני רופא מברית המועצות ואני יודע שכאן לא אהיה רופא כי נכשלתי במבחנים כבר כמה פעמים, אני רוצה מקצוע אחר, אני רוצה להיות אינסטלטור'. הוא היה במדים והוא אמר שהוא במילואים. אמרתי לו 'אתה לא הולך למקצוע אחר, אני אתן לך קצבה של הבטחת הכנסה ואתה תלך לאסף הרופא, תשב שם שנה תעבוד בסיעוד ותכין את עצמך למבחנים'. אמרתי לו שאם גם אז לא יעבור את המבחנים לא יהיה אינסטלטור אלא מנקה רחובות. לאחר שהוא עשה את מה שאמרתי לו הוא עבר את המבחנים והיום מרופאי הנשים הגדולים בארץ. יום אחד אני הזדקקתי

לרופא נשים ויד המקרה הובילה אותי אליו. כשהוא ראה אותי התחילו לרדת לו דמעות. הוא אמר לי 'ציונה, בזכותך אני רופא ולא אינסטלטור', מסתבר שנתתי לו דחיפה משמעותית למעלה.
הסיפור השני נוגע לחיילים המשוחררים. בזמנו הייתי מעבירה הרצאות לאלפי חיילים בבית החייל בתל אביב. הייתי עומדת על הבמה ואומרת להם 'אתם משתחררים עוד מעט ומי שלא מוצא את עצמו, יועצי התעסוקה כאן נמצאים בשבילכם. מי שלא סיים תיכון זו לא אשמתו, ניתן לכם הזדמנות שנייה' יום אחד הגיע אליי בחור לייעוץ אישי. הוא אמר שהיה בהרצאה שלי ושהוא עם עשר שנות לימוד כי ההורים שלו התגרשו וגר אצל הסבתא ונאלץ לעבוד. שלחתי אותו להשלמת הכנסה, הוא עשה תעודת גמר תיכונית וחזר אליי גאה. עשיתי לו אבחון, ראיתי שהוא כל כך מסודר ומדויק ושלחתי אותו לקורס מנהל חשבונות אחרי שהוא אמר שזה החלום שלו. במסגרת העבודה שלי הייתי שולחת מכתב למעסיקים בסיום הקורס ומתווכת את אלו שסיימו סטאז' לשלושה חודשים וכך עשיתי גם אתו ולא ראיתי אותו מאז. יום אחד ניגש אליי בחור נקי ומסודר הוא ביקש ללחוץ לי את היד ולהודות לי. הוא אמר לי שהוא סיים את הלימודים והיום הוא מחזיק משרד עם עשרה עובדים, יש לו שמונה ילדים ודירה משלו. סיפורים כאלו נותנים לנו נחת זה השכר שלנו בעבודה הזו".

- מה את יכולה לומר על השינויים שחלו בשירות התעסוקה במרוצת השנים?

"זה התחיל כמוסד הסתדרותי, בימים שבהם מי שרצה לעבוד בתנובה או בבנק הפועלים היה חייב שיהיה לו פנקס אדום. היה מה שנקרא חובת זיקה וכל מעסיק שהעסיק במדינת ישראל היה חייב לקבל הפניה משירות התעסוקה. לימים, חובת הזיקה בוטלה. שירות התעסוקה משנה את פניו בעידן האינטרנט, אבל לדעתי לא כל כך מצליח. מי שהולך לשם זו בעיקר אוכלוסייה חלשה שמכוונת לעבודות פשוטות. קשה למצוא שם עבודה נורמלית, נושא הכשרה מקצועית הופרט ומי שרוצה ללמוד מקבל השתתפות כספית. בנוסף הפנסיה התקציבית נגמרה, וכל אחד מקבל את מה שהוא צובר גם אם אתה עובד בשירות המדינה".

- עד כמה קשה למצוא עבודה טובה בישראל של שנת 2019?

"בתחומים הפשוטים אין בעיה למצוא עבודה אבל למצוא עבודה במקצועות אקדמיים זה יותר קשה ולוקח שבעה חודשים בממוצע, ומעל גיל 45 זה עוד יותר קשה. זה עולם אחר. היו לנו תקופות של משברים בהיי טק ואנשים שהיו מקבלים משכורת של מאה אלף שקל היו מגיעים אליי עם כרטיס של אוטובוס כי אין דמי אבטלה כאלו גבוהים והם היו צריכים להתרגל לרמת חיים אחרת".

- כיצד הגעת לתפקיד יו"ר גמלאי שירות התעסוקה?

"כשפרשתי פנו אליי ממשרד הביטחון שאתן ייעוץ לנכות צה"ל, עשיתי את זה למשך כמה חודשים ואז בעיריית ירושלים ביקשו שאתן ייעוץ לתושבי שכונות ועשיתי את זה חצי שנה אבל לא רציתי להמשיך לעסוק בתחום שלי. יום אחד פנתה אליי עובדת הרווחה של שירות התעסוקה ואמרה שהיא מחפשת יו"ר לגמלאים ושלדעתה אני מתאימה. מאז אני בעמותה, יש לי בירושלים אלפי גמלאים שאני מעדכנת בפעילויות הרצאות, טיולים, זה ממלא את הזמן שלי אין לי זמן לנשום, אני מלווה מטעם העמותה גם לגמלאידה, כשאני מלווה אני מלווה מכל הנשמה גם גמלאים בני תשעים".



- מה את עושה בזמן הפנוי שנוצר לך?

"אני הולכת המון למופעים, קונצרטים ואופרות, יש לי נכדים וילדים, עוזרת כמה שאני יכולה, אני שוחה, הולכת לחדר כושר, מבלה עם חברות ומשפחה, אוהבת לקרוא, אוהבת לראות סרטים בקולנוע ופוגשת שם את כל הגמלאים. אני נמצאת הרבה בבריכה, בתיאטרון, מוזיאונים, יוצאת המון לטיולים בחו"ל וטיולים בארץ".

"אני הולכת המון למופעים, קונצרטים ואופרות, יש לי נכדים וילדים, עוזרת כמה שאני יכולה, אני שוחה, הולכת לחדר כושר, מבלה עם חברות ומשפחה, אוהבת לקרוא, אוהבת לראות סרטים בקולנוע ופוגשת שם את כל הגמלאים. אני יוצאת המון לטיולים בחו"ל וטיולים בארץ"

- ספרי על הקשר עם העמותה לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית.

"מה שהעמותה עושה - זה פשוט קסם. לאנשים יותר מדי טוב, הם כבר לא רוצים למות (צוחקת). יצאתי לא מזמן לטיול עם אנשים מעל גיל תשעים שאמרו ללא העמותה לא הייתי מעז לצאת לחו"ל בגילי כי יש גם מלווה, גם אחריות של עמותה וגם טיול שמיועד לגילאים שלנו ומתאים לאנשים שקשה להם ללכת כי הטיולים מתוכננים לאוכלוסייה המבוגרת. העמותה זה הדבר הכי טוב שקרה לגמלאי המדינה. היו גמלאים שהרגישו ששכחו אותם, שהם לא קיימים. יש כאלו שאמרו לנו אני 15 שנה בפנסיה, לא התקשרו לשאול מה שלומי ואת כל הזמן מתקשרת לשאול ולהזמין לאירועים ופעילויות, זה משנה להם את החיים. יש לי גמלאיות שאומרות לי 'אם לא את, הייתי תקועה בבית. את מכריחה אותי להתלבש ולצאת'".

אמיגה מספרת כי תרומתו של מנכ"ל העמותה עו"ד אהוד סרפיאן מורגשת גם בדברים הקטנים שבסופו של יום מתגלים כמשמעותיים: "לפעמים אנחנו משדכים בנות זוג בטיולים. יש כאלו בודדות, אני עוזרת להן למצוא שותפה ובטיולים הבאים הן כל הזמן ביחד, נהיות חברות, אפילו דברים כאלו אנחנו עושים. אהוד ואריאל יעקובי מפרגנים למתנדבים באמת מעל ומעבר, אני מורידה בפניהם ובפני כל הצוות את הכובע על הפעילות המבורכת שהם עושים". ●



הכרויות בגיל הזהב

בטח כבר שמעתם שהזירה הרומנטית העתיקה את מיקומה ועברה לבית חדש - האינטרנט. היום כבר לא צריך להתבייש

יום לכל הרווקים והרווקות הצעירים יש חשבון פעיל באתר הכרויות זה או אחר וכולם מתחזקים חזות וירטואלית כמעט באותה אינטנסיביות (ולעיתים אף הרבה יותר) בה דואגים לטפח את החזות הבין-אישית.
איך מתחילים את הדרך באתרי הכרויות ברשת? מה מחפשים שם שאר המשתמשים? למה כדאי לנסות לחפש התאמה רומנטית דווקא דרך נתונים יבשים ולא ישר פנים מול פנים כמו שאנחנו רגילים?

לא צריך לשאול כדי לדעת

בואו נודה באמת, החיפוש אחר חבר/ בן זוג יכול להיות די מייאש. בגיל השלישי מרבית השחקנים במשחק הרומנטי יודעים פחות או יותר מה מתאים להם ומה בהחלט לא מטיב עמם, ולכן הרשת היא מכרה זהב בכל הנוגע להיכרויות ראשוניות - אין צורך להתגנדר, לצאת במיוחד, להיות נחמד או אפילו להקדיש מאמץ כלשהו כדי ליישר קו בנוגע לכל הפרטים הקטנים שבשבילך - הם עניין בל יעבור. כל פרופיל בכל אתר הכרויות מכיל מידע בסיסי, תמונה ו"הצהרת כוונות" של המשתמש בנוגע לרצונותיו בקשר. לאחר שיחה פשוטה ברשת ניתן לברר את כל הפרטים היבשים, להסביר את המצב שלך ומה הרצונות שלך כרגע, רק כאשר הצד השני מביע נכונות לעמוד בציפיות שלך, וכמובן המידע ששמעת מעניין אותך ומתאים לחייך כרגע - רק אז יוצאים לפגישה ראשונה כדי להכיר את האדם שמאחורי הנתונים היבשים.

היכרויות למטרות ספציפיות

בגילנו אין המון זמן לבזבז על אנשים זרים - יש משפחה, יש פנאי, יש חברים. באם מתעורר לו הצורך בקשר רומנטי למטרות תרבותיות/ פיזיות/ לחברות הרי שאנחנו ממש לא במקום להתפשר כרגע, מספיק התפשרנו בגבולות הזוגיות במשך שנים ארוכות ומתחנו את הרצונות שלנו בהתאם לרצונות של בן/בת הזוג. באתרי ההיכרויות המפגשים ממוקדי מטרה! עד מהרה תגלו שכמוכם, רוב הפרופילים מגדירים בצורה מדויקת איזה קשר הם מוכנים לקיים כרגע, כמה זמן פנוי יש להם להציע, ומה תחומי העניין שלהם - כך שעוד לפני הפגישה עצמה הסיכויים להתאמה על הנייר גבוהים מאוד.

לא רק רומנטיקה

אין לכם כוח לזוגיות? קשרים פיזיים פחות מדברים אליכם כרגע? תתפלאו לגלות שהמון אתרי הכרויות לגיל הזהב משמשים כפלטפורמה להיכרויות אפלטוניות בלבד. אחרי הכול - לפעמים הבדידות מבורכת ולפעמים, כל מה שצריך זה בן אדם אחד לצדך כדי לא להרגיש לבד. •

*** לקראת סוף השנה העמותה תערוך סדנא בת שלושה ימים לפנויים/פנויות.**



"סוד הפרישה הנכונה לגמלאות"

רובנו חולמים על הרגע בו נוכל לצאת סוף סוף "ממרוץ העכברים" המטורף, ולהתחיל ליהנות מהחיים כפי שתמיד רצינו - לקום בבוקר ברוגע... לנשום עמוק... לקחת לגימה ארוכה מהמשקה האהוב עלינו... ולעשות מה שבא לנו ובתנאים שלנו. נשמע נהדר נכון?

| יואב יוכפז

פי שכולנו מכירים את הביטוי "לכל מטבע יש שני צדדים", גם כאן הסיפור הוא לא כה פשוט. מחקרים חדשים חושפים מציאות מדהימה: פרישה מעבודה מאיצה לרוב את ההידרדרות הקוגניטיבית של האדם, בעד עשרות אחוזים. הניתוק מסביבת העבודה, מהפוליטיקה המשרדית, מאתגרי המקצוע, מהעיסוק המתמיד ומהשיח החברתי - מוביל גם ל"פרישה שכלית" ודעיכה קוגניטיבית הפוגעת באיכות החיים.

כדי למנוע זאת, חשוב בגמלאות להקפיד ולעסוק ב"קריירת פנאי" שמשמעותה - עבודה בקהילה, התנדבות, לימוד נושא חדש, שפה חדשה, עיסוק קבוע בספורט, תחביבים חדשים ושמירה על קיום קשרים חברתיים ענפים.

לפעילות במסגרת "קריירת פנאי" יתרונות רבים ובהם:

* המשך מעורבות חברתית והזדמנות לפתיחת קריירה חדשה
* יצירת חברויות ומערכות יחסים חדשות; פיצוי על אובדן תפקידים משמעותיים בעבודה או במשפחה
* אתגר לצמיחה והתפתחות אישית
* תחושה של אחריות, אתגר ונחיצות
* חיזוק הערכה עצמית ותדמית אישית, והחשוב מכל - חיוניות ובריאות! מחקרים מצאו כי פעילויות אלו, תורמות לעיבוי שכבת המוח האפור שלנו ב-5%, דבר המסייע לצמצום הסיכון לדמנציה, ושיפור ושימור תפקודי המח בעשרות אחוזים בבגרותנו.

מה ידרבן אותנו לעשות זאת? התשובה היא פשוטה: "לחשוב צעיר", שמשמעותו הוא לחשוב קדימה ולא אחורה. כדי שנקבל השראה ומוטיבציה לעשות זאת, ניקח דוגמא מאחד מהאישים המפורסמים, מר שמעון פרס ז"ל. איש שהיה רב פעלים, חתן פרס נובל לשלום ונשיא מדינת ישראל לשעבר. מר פרס הקפיד לכלול בשגרת חייו עיסוק ביוזמות חדשות ואף הקפיד על תזונה נכונה וספורט. בהגיע שמעון פרס לגיל 92, שאלה אותו עיתונאית: "שמעון היקר, ממרומי שנותיך, מהו הדבר הכי טוב שעשית בחייך?" הביט בה שמעון בחיוך וענה: "מדוע לסכם? מה שאעשה בעתיד יהיה הדבר הטוב ביותר בחיי!".

לסיכום - שמרו על ראש צעיר, גוף פעיל ותיהנו מהחיים! •

הכותב: יואב יוכפז - מחבר הספר "סוד מעיין הנעורים - החיים שייכים לצעירים בני ה+60" ומרצה בתחומי "איכות וכישורי חיים"



"אני ברת מזל"

אם תשאלו את **סוזן סגמן**, יו"ר עמותת גמלאי רפאל כיצד פיתחה קריירה מרשימה במשרד הביטחון, היא תענה לכם בחיוך אופייני שהיא בכלל לא התכוונה לכך. יד הגורל ולחץ ההורים הובילו אותה בסופו של דבר להיענות להצעה שהונחה לפתחה והשאר היסטוריה מוצלחת במיוחד | רונן דמארי

סוזן סגמן (70) מתגוררת בקריית ביאליק עם בעלה שלמה, אם לארבעה וסבתא לשבעה נכדים. היא נולדה בקהיר בירת מצרים ועלתה ארצה בהיותה ילדה קטנה בשנת 1957, לאחר שנאצר גירש את כלל היהודים במדינה בעקבות מבצע קדש. את ילדותה השנייה העבירה במעברה בקרית חיים ולדבריה היא הייתה מאוד מאושרת.

- סוזן, איך הגעת לעבוד בשירות המדינה?

"הם הגיעו אליי. לאחר שסיימתי שירות צבאי ולאחר מכן רציתי לעבוד ולחסוך קצת כסף כדי ללכת ללמוד באוניברסיטה במסלול הרגיל. התחלתי לעבוד בינתיים במרכזייה הבינלאומית בחיפה כי אני יודעת כמה שפות, זו הייתה תקופה של עבודת ביניים עד שמחליטים מה רוצים להיות כשנהיה גדולים. ביום בהיר אחד קיבלתי מכתב ממשרד הביטחון שבו נאמר שהם מזמינים אותי לריאיון ושיש להם הצעה בשבילי. כמעט זרקתי את המכתב לפח, כי באותו הרגע היה לי רצון ללכת לאוניברסיטה כדי לחסוך כסף וללמוד ביולוגיה".

- ואיך בסופו של דבר נענית להזמנה?

"אבא שלי ז"ל כמעט גלגל אותי מכל המדרגות כשהוא שמע שאני מתכוונת לדחות את ההזמנה ואמר לי - 'את הולכת' ובתקופה שלי לא ניתן היה להתנגד להורים. הלכתי לריאיון וכנראה שמצאתי חן בעיניהם כי בסיומו הם אמרו לי שהם מציעים לי ללמוד אלקטרוניקה בבית ספר 'בשמת' של הטכניון, ושהם ישלמו לי עבור הלימודים ואחרי שנה אתקבל כעובדת של רפאל. אפילו הציעו לי הלוואה עומדת ואת כל התנאים הנלווים בשביל לפתות בחורה צעירה שאין לה שקל ושההורים שלה נאבקים על הפרנסה שלהם. אמרתי להם בשיא חוצפתי שאני צריכה לחשוב על זה".

- אני מתאר לעצמי שהם לא ציפו לתגובה כזו

"ממש ככה. עמדה שם אשה שאמרה לי - 'אין לך מה לחשוב, את ברת מזל לא נותנים את זה לכל אחת. כנראה שזה עוד יותר מצא חן בעיניהם כי הזמינו אותי לעוד ריאיון ומבדקים, והתקבלתי כסטודנטית של רפאל בבית ספר להנדסאים בטכניון. רציתי ללמוד ביולוגיה והם התעקשו שאלמד אלקטרוניקה. סיימתי את הלימודים בהצטיינות, התקבלתי לרפאל ועבדתי שם 25 שנה".

- מה את יכולה לספר על העבודה ברפאל?

"בתקופת עבודתי לא הייתי חברת ועד ולא בהנהלה, אלא במעבדות במיקרו גלים שם עסקתי בפיתוח רכיבים מיקרו אלקטרונים ויישום שלהם. מדובר בעבודה במעבדה מול מכשירים ורכיבים. אמנם בראש שלי היה משהו אחר בתחום התעסוקתי כילדה, אבל אני יכולה להגיד שכן התחברתי אל העבודה מאוד ובזכותה קיבלתי פנסיה לכל החיים. אני בהחלט חושבת שאני ברת מזל, זה עזר לי מאוד בחיים כי לא היו לי הורים שיכלו לתמוך מבחינה כספית".

- איך הגיעה ההחלטה לפרוש?

"עשיתי את העבודה שלי בכיף ובהנאה, תוך כדי ילדתי ארבעה ילדים ובשלב מסוים אחרי שיצאתי לשבתון עם בעלי והמחלקה כבר הייתה קצת מפורדת, יצא מנשר שבו נאמר שמי שמתנדב לפרוש מקבל תנאים טובים, מענק פרישה ועוד דרגה. עשיתי חשבון שבגילי הצעיר והנאה - הייתי אז בת 45 עם 25 שנות ותק - זו החלטה משתלמת אז התנדבתי לחתום על פרישה ואני מאוד שמחה שעשיתי את זה".

- מה עשית אחרי הפרישה?

"עשיתי שני קורסים של השלמות וקיבלתי תעודת הוראה, מצאתי עבודה באופן מיידי ולימדתי בבית ספר בכרמיאל בהשכלת מבוגרים והסבת אקדמאים, לימדתי במכללת עתיד ובתיכון אורט רוטמן במשך שמונה שנים, עד שהחלטתי שהגיע הזמן לנוח ולהקדיש יותר זמן פנוי לבעלי ולמשפחה".

- איך הגעת לתפקיד יו"ר עמותת הגמלאים של רפאל?



מצדיעה להם. העמותה זה משהו נהדר, אני מאוד שמחה על הזכות שנפלה בחלקנו. אין מה להשוות בין גמלאי מדינה לגמלאי רגיל מבחינת ייצוג, גב, השתייכות. כל הדברים שנותנים זה פשוט כיף. הרבה גמלאים שלנו לא היו יכולים לצאת לפעילויות בכוחות עצמם והם לא היו מוצאים את זה במקום אחר. זה פשוט דבר גדול".

- את בקשר רציף עם מנכ"ל העמותה עו"ד אהוד סרפיאן?

"אהוד הוא חבר מאוד טוב. הוא תמיד קשוב, גם אם לפעמים אני מעלה נושא שלא קשור ממש אליו, הוא בודק ונותן תשובות. אני אוהבת את שיטת העבודה שלו ואני מאוד מעריכה את העובדה שהוא מנהל גוף ענק. אני חושבת שהוא איש מקסים שעושה את העבודה שלו בנאמנות וחשובים לו הגמלאים. זה המקום לומר תודה גם ליו"ר אריאל יעקובי ולצוות הבנות - הן מקסימות אחת אחת. שאפו לכל העוסקים במלאכה".

העמותה זה משהו נהדר, אני מאוד שמחה על הזכות שנפלה בחלקנו. אין מה להשוות בין גמלאי מדינה לגמלאי רגיל מבחינת ייצוג, גב, השתייכות. כל הדברים שנותנים זה פשוט כיף. הרבה גמלאים שלנו לא היו יכולים לצאת לפעילויות בכוחות עצמם והם לא היו מוצאים את זה במקום אחר. זה פשוט דבר גדול"

"כשפרשתי מרפאל פרסמתי שאני הולכת להקים עמותה לגמלאי רפאל כי הבנתי מהרגע הראשון שרפאל לא מתכוונת לתמוך בגמלאים שלה. זה התחיל עם קובץ חברים כשכל אחד שם מאה שקלים בקופה. התחלנו לשלוח מכתבים לכולם ולאט לאט זה קרם עור וגידים. נבחר ועד שאני לא רציתי להיות בתוכו כי המשכתי לעבוד ובמשך עשר שנים העמותה צברה כוח וגדלה. כשפרשתי מההוראה התמודדתי בבחירות ונבחרתי ליו"ר העמותה לפני כעשרים שנה, תפקיד בו אני מכהנת עד היום".

- אני מבין שהקמת הוועד לא הייתה משימה כה פשוטה

"ממש לא. הייתה לנו תקופה של מלחמת גוג ומגוג שבה לא רצו להכיר בנו, יצאנו למלחמה ובסיומה השגנו דרגה אוטומטית לכל הפורשים. כשנכנסתי, התחלתי את המלחמה מול המערכת ובסופו של דבר זכינו בה. אגב, במשפט הראשון שלנו העו"ד שייצג אותנו היה לא אחר מאשר אבי ניסנקורן. בשנת 2008 השגנו תוספת של בין 15 ל-20 אחוז בפנסיות של הגמלאים וכשנכנסנו למסגרת הסכם השכר, קיבלנו גם את הזכות להיות חברים בעמותת גמלאי המדינה. זו הייתה מלחמה מאוד קשה ואני שמחה על התוצאות שלה כי כולנו נכנסנו להסכם השכר וקיבלנו קידום בדרגה. זה היה מאוד משמעותי כי באותם ימים המדדים היו מאוד משוגעים והוצמדנו למדד.

בנוסף הסתבר שההנהלה טעתה במענקי הפרישה וקיבלנו עוד 14 מיליון שקלים לגמלאים. לכל גמלאי יצא סכום של בין 30 ל-80 אלף שקלים".

- אלו פעילויות אתם מקיימים לרווחת הגמלאים?

"אנחנו עושים הרצאות, טיולים, נופשונים, טיולים לחו"ל, מסיבות, יש לנו קשר רציף עם הגמלאים כי הכנסנו את כל הגמלאים למסד נתונים. אני אשת אלקטרוניקה אז כשנכנסתי לוועד שדרגתי את כל הוועד מבחינה טכנולוגית. כל אחד יכול לשאול כל שאלה בכל שעה והוא יקבל מענה תוך 24 שעות. אין דבר כזה שמישהו יישאר תלוי באוויר".

- מה את יכולה לספר על עמותת גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית?

"אנחנו שמחים שיש לנו את הזכות להשתייך לעמותת גמלאי המדינה ולקבל את השירותים שלהם מכל הבחינות. הם עושים הרצאות יפות, טיולים יפים שהגמלאים משתתפים בהם. אני



- פיתחת תחביבים מאז הפרישה?

"התחביב העיקרי שלי הוא 'גוגל'. כל מה שאני רוצה לדעת אני מתקתקת לו והוא לא אומר לי 'למה את לא יודעת את זה?' הוא עונה לי בכבוד. אני שואלת אותו, נכנסת, מקבלת מפות ואת כל התשובות. הוא חבר טוב, אני אוהבת לגלוש באינטרנט. נשארתי אשת אלקטרוניקה ומחשבים, גם קידמתי מאוד את העמותה מהבחינה הזו - הכל נעשה ממוחשב הטפסים, הרישום. עכשיו אני מוציאה אתר שנקרא רע"מ, הוא נמצא בשלבים סופיים של הכנה ובעזרת השם אחרי שבועות הוא יוצא לאוויר העולם".

- ולסיום, מה השאיפות שלך להמשך?

"להמשיך לפעול למען גמלאי רפאל ולעשות לביתי, למשפחתי ולנשמתי. אני חושבת שגמלאי רפאל מאוד שמחים שיש להם את עמותת גמלאי רפאל, באמת עשינו בשבילם המון מבחינת שמירת הזכויות שלהם. הם יודעים שזו הכתובת שלהם. הייתי רוצה להמשיך להצעיד את העמותה עוד קצת קדימה, לעשות עוד פרויקטים ולטייל ולראות את העולם". ●

מבשלים עם אמונה בוארון

טורטיות במילוי בשר טחון



המצרכים הדרושים:
1/2 קילו בשר טחון
1 בצל גדול קצוץ דק
2 כפות שמן
כפית מלח
1/4 כפית פלפל שחור
1/4 כפית כמון
1/4 כפית ג'ינג'ר טחון,
1 צרור פטרוזיליה קצוצה
4 שיני שום קצוצים דק
1 ביצה להדבקת הטורטיות
1 חבילה טורטייה קטנה
1 כוס פרורי לחם מתובלים
2 ביצים טרופות
1 כוס שמן לטיגון עמוק, אפשר להוסיף לפי הצורך

אופן ההכנה:
לטגן את הבצל בשתי כפות שמן עד שמזהיב. להוסיף את הבשר טחון להמשיך לטגן תוך כדי ערבוב. להוסיף תבלינים לפי הטעם. להשאיר על להבה נמוכה עד שמתבשל. לקרר. לקחת דף טורטייה להניח עליו שתי כפות גדושות בשר לגלגל בזהירות את הקצה. להדביק בביצה. למלא כך את כל הטורטיות. להניח על מגש מוכן.
לטיגון: לחמם שמן עמוק לטגן את כול הטורטיות. להניח על נייר סופג לפני ההגשה. לחתוך כל טורטייה באלכסון לחצי לסדר על כלי הגשה. לקשט כיד הדמיון.

סלט שומר עם עשבי תיבול



המצרכים הדרושים:
1 שומר גדול חתוך במנדולינה לרצועות דקות
2 גזר בינוני חתוכים דק
3 גבעולי סלרי עם העלים קצוצים דק
3 כפות שמן זית
1/2 כפית מלח עבה
1 כף כוסברה יבשה
2 כפיות גבישי שום
1 כף נענע קצוץ דק
4 גבעולי עירית קצוצים
1/2 כפית פלפל שחור גרוס
מיץ מלימון קטן

אופן ההכנה:
לערבב את השומר, הגזר, הסלרי ונענע ועירית בקערה, לבחוש את השמן ומיץ לימון עם התבלינים. לשמור בצנצנת קטנה. להוסיף לירקות רק בסמוך לארוחה, לערבב היטב ולהעביר לכלי הגשה.

פסטה פיקנטית



המצרכים הדרושים:
1 חבילה קטנה של פסטה בכל צורה לפי הטעם
1 ליטר מים
כף מלח
לרוטב: 3 כפות שמן
1 פלפל אדום חתוך לקוביות
עגבנייה קטנה חתוכה לקוביות
4 שיני שום קצוצים
1/2 כוס עגבניות מיובשות
1/2 כפית מלח
1/4 כפית פלפל שחור גרוס
1/2 כפית פפריקה חריפה, אפשר להחליף למתוקה

אופן ההכנה:
לבשל את הפסטה עם מי מלח כ-10 דקות, לשטוף לסנן להניח בצד. לטגן את הפלפל והשום להוסיף עגבניות ותבלינים לבשל תוך כדי בחישה מידי פעם. להוסיף את עגבניות המיובשות להמשיך לבשל עוד כמה דקות. במקרה הצורך להוסיף מעט מים, להוסיף את הפסטה לערבב היטב ולהעביר לכלי הגשה.

אירועים בארץ


אריאל יעקובי ואהוד סרפיאן

הרמת כוסית





חנוכת משרדי העמותה





כנס יווני







טיולים בארץ


חמי געש




ניחוחות גליל




נופש באילת


קצרין


סינדרום ירושלים



חוויה צ'רקסית בצפון


חמת גדר


דרום אדום

טיולים בחו"ל















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 האירוע:	מקום:		
מתאריך: ____/____/____	עד תאריך: ____/____/____		

משתתף 1	**גמלאי / נלווה**	**משתתף 2**	**גמלאי / נלווה**
שם מלא:		**שם מלא:**	
תעודת זהות:		**תעודת זהות:**	
טלפון:		**טלפון:**	
מחיר:		**מחיר:**	

סה"כ לתשלום :	☐ **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**

כתובתנו: רח' פרופ' הלל וחנן אופנהיימר 10, קומה 2, מיקוד: 7670110 | טל': 08-9161002, פקס: 08-9161004
מייל: gimlaim@a-gam.co.il

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | כל הקודם זוכה

הקרן לגמלאי המדינה
בפנסיה תקציבית
כוחנו באחדותנו

כנס שנתי

חגיגת בריאות, משפט ופנאי

1-5.9.19

ימים א'-ה'

הרצאות בתחום הרפואה והמשפט

מופעים ושלל פעילויות





שלומי שבת



אביבה אבידן



צילום: אור טל

"הטיש הגדול", משה להב מארח את



טריפונס

המלון המרכזי



קלאב הוטל

מחיר גמלאי: 290 ש"ח
מחיר נלווה: 1,690 ש"ח

מחיר גמלאי כולל טיסה: 460 ש"ח
מחיר נלווה כולל טיסה: 1,860 ש"ח

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



אריאה

AriA ★★★★★

מחיר גמלאי: 630 ש"ח
מחיר נלווה: 2,030 ש"ח

מחיר גמלאי כולל טיסה: 800 ש"ח
מחיר נלווה כולל טיסה: 2,200 ש"ח

איסוף: נהריה, קריות, חיפה

*המופעים יתקיימו במלון קלאב הוטל



אסטרל מאריס

מחיר גמלאי: 230 ש"ח
מחיר נלווה: 1,630 ש"ח

מחיר גמלאי כולל טיסה: 400 ש"ח
מחיר נלווה כולל טיסה: 1,800 ש"ח

איסוף: תל אביב

*המופעים יתקיימו במלון קלאב הוטל

*חצי פנסיון | סיום הרשמה: 1.8.19 | מספר המקומות בטיסה מוגבל

נק' האיסוף הינן כפי המצוין בלבד / הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי / כל הקודם זוכה / ט.ל.ח

לפרטים: 9161002-08 | להרשמה: 9161004-08 | gimlaim@a-gam.co.il