הקרן לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית
כוחנו באחדותנו

הכל זהב

גיליון 18 | פברואר 2022

"כששואלים אותי
אם פרשתי, אני משיב
שאני בחופשה"
אמנון הלוי
עמ' 13

"מסירות נפש
שלא נגמרת,
תמיד למען האחר"
רחל דה-מרקדו
עמ' 34

2022
נפגשים אתכם כל השנה



ההסתדרות הבית של העובדים בישראל
ההסתדרות עובדי המדינה בישראל

הקרן לגמלאי המדינה
בפנסיה תקציבית
כוחנו באחדותנו

גמלאים וגמלאיות יקרים,

זו תקופה ארוכה שישראל והעולם כולו עומדים בפני משבר בריאותי מהחמורים שידענו. המצב משפיע לא רק על הממד הרפואי, אלא על כל תחומי החיים מהכלכלה הארצית עד משק הבית של כל אחד ואחת מאיתנו, ועלינו להסתגל למציאות החדשה. אתם, ציבור הגמלאים והגמלאיות, הוכחתם עמידה איתנה למול התקופה המורכבת, והציבור מחזק אתכם ומכיר לכם תודה.

התהפוכות התכופות בהתמודדות עם המצב הבריאותי והכלכלי מחייבות אותנו בכלל, ואת האוכלוסייה הוותיקה בפרט, להיות כל הזמן עם היד על הדופק. מחובתנו להגן עליכם בפני כל איום – בריאותי וחברתי כאחד.

בסיוריי ברחבי הארץ אני פוגש אתכם ואתכן, גברים ונשים יקרים שבעשייתם קידמו את העבודה המאורגנת בישראל; שנתנו והשקיעו כל חייהם למען העם, הכלכלה והארץ. בלעדיכם לא הייתה ישראל המדינה החזקה שהיא כיום.

לנגד עיננו בהסתדרות תמיד עומדת המטרה: להמשיך להעניק חיבוק חם לכל אלו שנתנו מעצמם ללא די בעבודה מסורה של עשרות שנים; ולשמור על הביטחון האישי ועל הבריאות של הגיל השלישי. בהתאם לכך, נעשה הכל כדי לספק לגמלאים ולגמלאיות את השירותים שידעה ההסתדרות להעניק כל השנים.

נפעל להגן על זכויותיהם של הגמלאים ולאפשר חיים מכובדים וראויים, ונאבק על כך שלא תיפגע הפנסיה שעבורה עבדתם ועבדתן קשה כל כך כל השנים.

כבית של העובדים בישראל, גם אחרי גיל הפרישה, דואגת ההסתדרות לתת לגמלאים מטריית הגנה, זאת לצד מגוון רחב של פעילויות תרבות ופנאי: מחוגים, דרך טיולים, נופשונים, מופעים והרצאות ועד לימודי העשרה וקורסים מקצועיים.

מועדון ההטבות הצרכני "ביחד בשבילך" כולל שלל מבצעים מיוחדים ומוצרים במשלוח עד הבית, כך שכל אחד ואחת יכולים ליהנות ממנו. במקביל, מועדון "עובדים בריא" מסייע לכם לשמור על אורח חיים בריא ולהנות מצבירת הטבות. כדאי להכיר גם את "בריאים ביחד", תוכנית הבריאות ללא עלות לחברי "ביחד בשבילך", הכוללת כיסוי לתרופות שאינן בסל הבריאות לצד שירותי ייעוץ ייחודיים.

ההסתדרות פה כדי להעניק עוד ועוד שירותים לרווחת העובדים והגמלאים ואנחנו שוקדים כל העת על פיתוח אפיקים נוספים לטובת החברים והחברות בארגון.

בהזדמנות זו אבקש להודות ליו"ר הסתדרות עובדי המדינה ויו"ר עמותת גמלאי המדינה אריאל יעקבי, למנכ"ל העמותה עו"ד אהוד סריפאן ולעובדיה, על פועלם ותרומתם למענכם - האזרחים הוותיקים גמלאי שירות המדינה.



שלכם,

ארנון בר-דוד

יו"ר ההסתדרות

ההסתדרות
הבית של העובדים בישראל

הקרן לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית
כוחנו באחדותנו

גמלאיות וגמלאים יקרים,

שנת 2022 החלה בסימן שאלה, אוירה של חוסר וודאות וחשש מסגרים והגבלות. לצערנו משבר הקורונה עדיין עומד מולנו ובין זן אחד לזן שני, שלישי ורביעי, המציאות משתנה ומתעתעת בנו ובעיקר בכם.

אנו בעמותת הקרן לגמלאי המדינה, בוחרים עבורכם לשמוח, ליהנות וללמוד לחיות לצד הקורונה.

שנת 2021 הייתה רצופה בשינויים רבים בעקבות ההגבלות בארץ ובעולם ובכל זאת הפקנו פעילויות רבות - טיולים יומיים בכל רחבי הארץ, ימי כיף ופינוק, נופשונים מדן ועד אילת כנסים וטיולים לחו"ל, וכל זאת תוך שמירה על בריאותכם.

כאן המקום להודות ל**מר ארנון בר דוד**, יו"ר ההסתדרות החדשה, שכיבד את גמלאי המדינה בנוכחותו בכנס סוף השנה בדצמבר 2021, תוך הבטחה מצדו להמשיך ולהגן נחרצות על זכויותיכם ולפתח את פעילות הגמלאים בהסתדרות. במעמד זה בישר, כי **גמלאי הפנסיה הצוברת יצורפו לעמותה החל משנת 2023.**

אנו גאים להציג בחוברת זו תמונות רבות המתארות בבירור את הבילויים וההנאות שמרביתכם חוו יחד איתנו בשנה האחרונה.

הנהלת העמותה, בראשה יו"ר הסתדרות עובדי המדינה והעמותה, מר אריאל יעקבי, ומנכ"ל העמותה, עו"ד אהוד סרפיאן, שמים דגש על הגנה ושמירת זכויותיכם ופעילות ענפה עבורכם.

עמלנו רבות ותכננו עבורכם שפע של טיולים בארץ, נופשים מלאי תוכן, טיולים ליעדים חדשים ומוכרים בעולם, הטבות בתחום הבריאות, מימוש זכויות משפטיות ואיכות חיים והכל מתוך רצון שתממשו את זכאותכם בעמותה.

זו הזדמנות להודות לצוות עובדי העמותה והמתנדבים המסורים על המאמצים ועל מחשבה מעמיקה ורבה אשר הושקעה בבניית התוכנית ובחירת התכנים כדי ליצור פעילויות מעשירות ומהנות עבורכם.

בריאותכם ושמחתכם עומדות תמיד לנגד עינינו!

בחוברת זו תוכלו לגלות את ההיצע הרב. אתר האינטרנט שלנו, הפייסבוק והאפליקציה ממשיכים להציג הצעות עבורכם.

אז מהרו להירשם ולקחת חלק בפעילויות העמותה.

שמרו על בריאותכם – אתם חשובים לנו!



אריאל יעקבי
יו"ר הסתדרות עובדי המדינה והעמותה



עו"ד אהוד סרפיאן
מנכ"ל עמותת הקרן לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית

הסתדרות עובדי המדינה בישראל

הקרן לגמלאי המדינה
בפנסיה תקציבית
כוחנו באחדותנו

תוכן עניינים

דבר היו"ר..... 2
ברכה ודברי פתיחה..... 3
מיני נופשון..... 5
הנחיות ומידע כללי..... 6-7
טיולים חד יומיים..... 8-11
ימי כיף וימי פינוק..... 13
כששואלים אותי אם פרשתי... ראיון עם אמנון הלוי..... 14-15
נופשים בארץ..... 16-17
איכות חיים ובריאות הנפש בגיל השלישי מאת יואב יוכפז..... 18
הטבות ועדכונים לאזרחים ותיקים מאת עו"ד אהוד סרפיאן..... 19
קפה תמול שלשום, תיאטרון במסעדה..... 21
קתדרה בזום..... 22
טיולים בחו"ל..... 23-33
תמונות מפעילויות בחו"ל..... 34-35
מסירות נפש שלא נגמרת... ראיון עם רחל דה-מרקדו..... 36-37
10 ההחלטות הבריאות שלך – באדיבות BE WELL..... 38-39
תמונות מפעילויות בארץ..... 40-43
תמונות מכנס סוף שנה באילת..... 44-45
טופס רישום לפעילות..... 47
הכנס המרכזי 2022 .....עמוד אחורי



לגמלאי המדינה!

הסתדרות הגימלאים בישראל מברכת את הנהלת הקרן לגמלאי המדינה על פעילותם המוצלחת למען גמלאי המדינה, בפעילות חברתית ותרבותית מגוונת. בשיתוף עם הסתדרות עובדי המדינה ניהלנו מאבק למניעת הפגיעה בפנסיות התקציביות. ארנון בר-דוד, יו"ר ההסתדרות, אריאל יעקבי, יו"ר הסתדרות עובדי המדינה ועו"ד אהוד סרפיאן, מחזיק תיק גמלאי המדינה ומנכ"ל העמותה, ביחד עם הסתדרות הגימלאים, פועלים כדי לצרף את הגימלאים ששייכים לצוברת לעמותת "גם".
אני מאחל בריאות טובה לכם ולבני ביתכם.

בברכה,
שמוליק מזרחי, יו"ר
הסתדרות הגימלאים בישראל

כל פעילויות העמותה, יתקיימו בהתאם להנחיות משרד הבריאות, בכל הנוגע לנגיף הקורונה

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.

זכויות יוצרים
אנו מכבדים זכויות יוצרים ועושים מאמץ לאתר את בעלי הזכויות בצילומים המגיעים לידינו. אם זיהיתם בפרסומים צילום שיש לכם זכויות בו, אתם רשאים לפנות אלינו ולבקש לחדול מהשימוש, באמצעות כתובת המייל: gimlaim@a-gam.co.il

עיצוב גרפי והפקה: גיל גרופ
עורכת: רונית רונן

עדיין לא חבר/ה בעמותה?
לפרטים ובדיקת זכאות www.a-gam.co.il

הגענו גם לאינסטגרם
חפשו אותנו @gimlaim

בקרו אותנו בפייסבוק
גם - הקרן לגמלאי המדינה
בפנסיה תקציבית

הורידו את האפליקציה שלנו
http://onelink.to/23b9hk

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



תאריכים	ימים	איסוף	סיום רישום
12-14/06/2022	א'-ג'	רחובות, תל אביב, חולון, ראשון לציון	08/05/2022
14-16/06/2022	ג'-ה'	ירושלים	10/05/2022
19-21/06/2022	א'-ג'	נהריה, קריות, חיפה	12/05/2022
21-23/06/2022	ג'-ה'	פרדס חנה, חדרה, נתניה, באר שבע	15/05/2022

ייתכנו שינויים | הפעילויות יתקיימו על-פי הנחיות משרד הבריאות בכל הנוגע לנגיף הקורונה | הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | חלה חובה בהצגת תעודה מזהה | הסעות הלוך ושוב מנקודות האיסוף המצויינות בלבד | מותנה במינימום נרשמים מספר החדרים לנכים מוגבל.



הקרן לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית
כוחנו באחדותנו

הנחיות ומידע כללי

- הפעילות המפורטת בחוברת זו מיועדות לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית, שדרוג השכר שלהם עונה לקריטריונים על פי ההסכם שנחתם בין ההסתדרות לאוצר, אלא אם צוין אחרת.
- ברישום ראשוני לעמותה חובה להציג תלוש גמלה (פנסיה).
- הזכאות אישית ואינה ניתנת להעברה.
- כל גמלאי זכאי, רשאי לצרף נלווה אחד להזמנה שלו.
- העמותה שומרת לעצמה את הזכות לבקש תעודה מזהה בהגעה לפעילויות וככל שאין התאמה לרישום, יחויב המשתתף בהפרש בין מחיר גמלאי למחיר נלווה.
- הרישום לאירועים מתבצע באמצעות "טופס רישום לפעילות" מלא. יש להקפיד על מילוי כל הפרטים וחתימה במקומות הנדרשים.
- את טופס הרישום יש להעביר לשרות הלקוחות באמצעות פקס שמספרו 08-9161004
  או בדוא"ל: GIMLAIM@A-GAM.CO.IL
- משלוח ההזמנה אינו מהווה אישור קבלה ו/או אישור רישום לאירוע.
- באחריות הנרשם לוודא הגעת ההזמנה וקליטתה למערכת.
- המחירים המפורסמים הינם ליחיד בחדר זוגי.
- "מחיר גמלאי" כפי המפורסם בחוברת זו הינו מחיר מסובסד עבור גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית ובכפוף לזכאות.
- התשלום באמצעות כרטיס אשראי בלבד ובאחריות הנרשם למלא את כל פרטי האשראי הנדרשים בטופס, באופן קריא וברור.
- נרשם שלא הסדיר תשלום מסיבה כלשהי, לא יוכל להשתתף באירוע.
- לא יינתן זיכוי בגין כרטיסים/ מוצרים/ שירותים שלא נוצלו.
- ההסעות הינן מנקודות האיסוף המפורסמות בלבד. לא יהיו נקודות איסוף ופיזור אחרות. פתיחת נקודות איסוף מותנית במינימום נרשמים ובתיאום מראש.
- מספר המקומות מוגבל, הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי ו/או עד לתאריך סיום ההרשמה.
- קיום האירוע מותנה במינימום נרשמים.
- בתי המלון המוצעים הינם כפי המפורט בפרסום או דומים ברמתם. ייתכנו שינויים בבתי המלון בהתאם לאילוצים שונים.
- מסלולי הטיולים מתארים את אתרי הביקור, אך לא בהכרח את כיוון הנסיעה ו/או סדר הימים. ייתכנו שינויים בסדרי הביקורים והלינות.
- 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.
- כרטיסים לפעילויות אינם נשלחים בדואר אלא ממתינים במקום הרלוונטי החל משעתיים לפני האירוע.
- הזמנה שבוצעה תקפה ולא יינתן זיכוי/ביטול בדבר טענה שחלה טעות בהזמנה.
- העמותה רשאית להפסיק 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

כל פעילויות העמותה יתקיימו בהתאם להנחיות משרד הבריאות בכל הנוגע לנגיף הקורונה

זכויותיכם בעמותת הקרן לגמלאי המדינה

- החברות בעמותה מעניקה זכאות לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית, ליהנות מסבסוד פעילויות ומגוון הטבות לשנה קלנדרית בעולמות תוכן שונים ביניהם: תרבות ובידור, נופש ופנאי, צרכנות ועוד.
- הזכאות לסבסוד נופש בארץ - אחת לשנה
- הזכאות לסבסוד נופש בחו"ל - אחת לשנתיים.
- הזכאות לסבסוד טיול חד יומי - 2 פעמים בשנה.
- הזכאות לסבסוד ימי כיף - 2 פעמים בשנה.
- מועדון צרכנות - על פי התנאים המפורסמים.
- גמלאי אשר לא ינצל זכאותו, לא תעמוד לזכותו צבירת זכאות.

השנה סבסוד נופש בארץ הינו מוגדל, ולכן תינתן אפשרות למימוש מיני נופשון נוסף בן 2 לילות.

הזכאות לסבסוד הנופשונים בארץ ובחו"ל מותנית בכך שהגמלאי פרש לגמלאות לפחות שנתיים קודם להזמנה. גמלאי אשר פרש לפני פחות משנתיים יהיה זכאי לפעילויות החד יומיות.

מידע לנרשמים לחו"ל

- בתי המלון המוצעים הינם כפי המפורט בפרסום או דומים ברמתם. ייתכנו שינויים בבתי המלון בהתאם לאילוצים שונים.
- בנופשים לחו"ל אין אוכל כשר בטיסות ובבתי המלון, אלא אם צוין אחרת.
- ייתכנו שינויים במועדי הטיסות.
- התוכנית מתארת את אתרי הביקור אך לא בהכרח את סדר הביקורים לאורך הימים.
- המחיר אינו כולל כל מס ו/או היטל שיוטלו עד למועד היציאה לטיול.
- מחיר הטיול נכון למחירי הטיסות ושירותי הקרקע הידועים בחודש ינואר 2022, יתכן ויהיה שינוי במחיר הטיול בעקבות עלית/ ירידת מחירים ושינויי שער דולר/ מטבע מקומי. כפוף לתנאים הכלליים המצוינים באתר החברה המספקת את הטיול.
- הטיול המאורגן מורכב ממספר שירותים וביניהם שירותי טיסה המתחילים ומסתיימים בישראל וכן שירותי תיירות שונים כגון טיסות פנים, כניסות לאתרים, הסעות, ובתי מלון אשר כולם מתחילים ומסתיימים מחוץ לישראל. דמי הביטול החלים על שירותים המתחילים ומסתיימים מחוץ למדינת לישראל הינם במסגרת תנאי הספקים השונים במדינות היעד. שירות הטיסה המתחיל ומסתיים בישראל הינו השירות היחיד הניתן להחילו במסגרת החוק הישראלי לרבות חוק ותקנות הגנת הצרכן לעסקת מכר מרחוק כולל הרחבת החוק לאזרחים וותיקים (תיקון 58).
- במידה ויהיה ביטול ויהיה החזר, הוא רלוונטי אך רק לשירותים הניתנים בישראל ולא לשירותים הניתנים מחוץ לישראל. מודגש בזאת, כי בעצם החתימה על טופס ההרשמה/ההסכמה האינטרנטית, החותם עליו מסכים ומקבל את תנאי הביטול, על פי האפשרות של ביטול העסקה לפי התנאים הנ"ל.
- באחריות הנוסע לשאת דרכון תקף ל-6 חודשים לפחות ממועד החזרה ארצה.
- באחריות הנוסע לוודא כי אין מניעה ליציאתו מהארץ וכי אין מניעה לכניסתו לארץ היעד.
- יש להתעדכן בנושא החיסונים הנדרשים ליעד בהתאם להנחיות הרופא המטפל או לשכות הבריאות.
- ביטוח נסיעות חובה! מומלץ לרכוש סעיף ביטול נסיעות וביטוח הכולל כיסוי קורונה מלא!
- העמותה שומרת לעצמה את הזכות להחליף / לשנות מסלול של טיול מכל סיבה שהיא.
- **הערת קורונה: בשל המצב הרגיש בעקבות התפרצות נגיף הקורונה, החזר מלא על התשלומים במקרה של ביטול בעקבות התפרצות קורונה במדינת היעד המלווה באזהרה של משרד הבריאות. בשל משבר הקורונה, טיולים לחו"ל מתקיימים בהתאם להנחיות משרד הבריאות! כמו-כן בהתאם להנחיות המדינה בה מטיילים. העמותה אינה אחראית לביטול פעילות במהלך טיול בשל הגבלות המדינה בה מצויים.**

מודגש בזאת כי תנאי הביטול חלים על הנרשם החל מאישור ההזמנה.

באחריות הנוסע להציג בפני הרשויות בנתב"ג אישור בדיקת קורונה שלילית כנדרש. נוסע שלא יציג אישור נדרש ו/או יימצא חיובי לנגיף לא יורשה לטוס. דמי הביטול יחולו על הנוסע.

העמותה שומרת לעצמה את הזכות לקיים טיולים לחו"ל וכן לבטל טיולים לחו"ל בהתאם למצב התחלואה.

תנאים ואחריות

- **עמותת "הקרן לגמלאי המדינה"** מודיעה כי פעילותה בכל הנוגע לאספקת השירותים והמוצרים בחוברת זו מתבצעת במסגרת היותה מקשרת בלבד. העמותה אינה נושאת באחריות כלשהי לטיב השירותים, איכותם ו/או כל נזק העלול להיגרם למזמין השירותים והמוצרים המוצעים על ידה.
- למען הסר ספק, העמותה אינה נושאת באחריות כלשהי לציוד אישי שאבד/ניזוק.
- כמו כן, מודיעה העמותה 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 העמותה 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 טיפול ורישום.
מ- 21 יום עד 7 ימים לפני מועד היציאה, יחולו דמי בטול בשיעור 50% מהמחיר המלא (לפני סבסוד)
מ- 7 ימים ועד למועד היציאה, יחולו דמי ביטול מלאים על פי המחיר המלא (לפני סבסוד).

ביטול הזמנות חו"ל:

תנאי הביטול הינם בכפוף לתנאי הספק, כפי המפורט בפרסום הטיול.

בכל מקרה של ביטול, ייגבו 100 ₪ המהווים דמי טיפול ורישום.

הקרן לגמלאי המדינה בשותפות הקיבוצית
כוחנו באחדותנו

יום טיול

חוף הכרמל, עתלית וזכרון יעקב // 23.03.2022 יום ד'

מחיר גמלאי: 25 ₪
מחיר שארים: 62 ₪
מחיר נלווה: 99 ₪

אתרים בהם נבקר:
- שמורת הטבע חרבת קרתא עתלית.
- תצפית לכיוון הכרמל.
- קיבוץ עין כרמל.
- מוזיאון העליה הראשונה.
- מרכז המבקרים, קהילת בית בזכרון יעקב.
- ארוחת צהריים.
- ביקור באחוזת לנגה.

איסוף: באר שבע, אשקלון, רחובות, ראשון לציון, ירושלים

סיום הרשמה: 03/03/2022

המחיר כולל:
- הסעות הלוך חזור.
- מדריך בכיר ומנוסה.
- כניסה לאתרים כמפורט.
- ארוחת צהריים.



לאחר האיסוף וארוחת בוקר עצמאית, נתחיל בסיור רגלי בשמורת הטבע חרבת קרתא, תצפית לכיוון הכרמל, נמשיך את היום בקיבוץ עין כרמל - גן הפסלים "בזלתון".

מוזיאון העליה הראשונה. נבקר במרכז המבקרים של קהילת בית אל בזיכרון יעקב.

לאחר ארוחת הצהריים נבקר באחוזת לנגה בזיכרון יעקב.

סדר האתרים עשוי להשתנות.
החברה המבצעת: שחר ישראל.

כרם התימנים ויפו העתיקה // 18.05.2022 יום ד'

מחיר גמלאי: 25 ₪
מחיר שארים: 62 ₪
מחיר נלווה: 99 ₪

אתרים בהם נבקר:
- סיור בכרם התימנים.
- מוזיאון לאומנות וצורפות תימנית.
- ארוחת צהריים במלון רות דניאל יפו.
- סיור ביפו העתיקה.
- החמאם, רובע האומנים, כנסיית סנט פול, שוק הפשפשים.

איסוף: נהריה, קריות, חיפה, חדרה, פרדס חנה.

סיום הרשמה: 14/04/2022

המחיר כולל:
- הסעות הלוך חזור.
- מדריך בכיר ומנוסה.
- כניסה לאתרים כמפורט.
- ארוחת צהריים.



לאחר האיסוף וארוחת בוקר עצמאית, נתחיל בסיור בכרם התימנים, נבקר במוזיאון לאומנות וצורפות תימנית, נתכבד בקפה תימני ותמרים ונצפה בסרטן וידאו קצר.

לאחר ארוחת הצהריים, נסייר ביפו העתיקה, נבקר בחמאם, נסייר ברובע האומנים, כנסיית סנט פול ושוק הפשפשים

סדר האתרים עשוי להשתנות.
החברה המבצעת: שחר ישראל.

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | ביציאה לטיולים יש להצטייד בתעודה מזהה | יש להצטייד בנעלי הליכה נוחות | ניתן לבטל השתתפות בטיול עד 14 ימים לפני תאריך היציאה ללא דמי ביטול | הטיול יתקיים בהתאם להנחיות משרד הבריאות בכל הנוגע לנגיף הקורונה | ארוחת בוקר בטיולים באחריות המטייל | ייתכנו שינויים במסלולים ו/או ביטולים עקב מזג האוויר ו/או אילוצים שונים.

08-9161002 | 08-9161004 | gimlaim@a-gam.co.il | www.a-gam.co.il

הקרן לגמלאי המדינה ישי בפנסיה תקציבית כתמך באחדותנו

טיול יום אחד

ירושלים - שבויה בחלומה // 01.06.2022 יום ד'

מחיר גמלאי: 25 ₪
מחיר שארים: 62 ₪
מחיר נלווה: 99 ₪

אתרים בהם נבקר:
- משכנות שאננים.
- בית הנסן.
- ארוחת צהריים.
- נחלאות – בוסתן ספרדי.
- טעימות בשוק מחנה יהודה.

איסוף: באר שבע, אשקלון, תל אביב, חולון

סיום הרשמה: 01/05/2022

המחיר כולל:
- הסעות הלוך חזור.
- מדריך בכיר ומנוסה.
- כניסה לאתרים כמפורט.
- ארוחת צהריים.



לאחר האיסוף וארוחת בוקר עצמאית, נתחיל בתצפית נבי סמואל - העיר והמדבר. שאננים ובונים - מסע ומפגשים אל החלומות והמעשים אל השכונה הראשונה מחוץ לחומות ירושלים.
בית הנסן - במבנה שהיה בעברו בית החולים הממשלתי.
לאחר ארוחת הצהריים נצא לנחלאות בעקבות בוסתן ספרדי.
סיפורי שכונות ירושלמיות הסמויות מן העין ופתוחות אל הלב: אוהל משה, מזכרת טוביה ונחלאות. נסיים בסיור טעימות בשוק מחנה יהודה.

סדר האתרים עשוי להשתנות.
החברה המבצעת: שחר ישראל.

חוויה בגליל העליון עם מנהרות החיזבאללה
בשתולה, בזרעית, בהר אדיר על גבול לבנון // 29.06.2022 יום ד'

מחיר גמלאי: 25 ₪
מחיר שארים: 62 ₪
מחיר נלווה: 99 ₪

אתרים בהם נבקר:
- שתולה - קירות מדברים.
- הר אדיר.
- ארוחת צהריים - קיבוץ עמיעד.
- מצודת כח.
- מוזיאון הרעות.

איסוף: ירושלים, רחובות, ראשון לציון, חדרה

סיום הרשמה: 29/05/2022

המחיר כולל:
- הסעות הלוך חזור.
- מדריך בכיר ומנוסה.
- כניסה לאתרים כמפורט.
- ארוחת צהריים.



לאחר האיסוף וארוחת בוקר עצמאית, נתחיל בשתולה קירות מדברים, נבקר במערות שנחפרו מלבנון לישראל. נבקר במקום חטיפת החיילים ללבנון . נמשיך להר אדיר, מצפור לזכרם של הנופלים במלחמת לבנון השנייה, תצפית מרהיבה לכוון הרי הלבנון והר החרמון ולכוון אתרי הקרבות העקובים מדם של מלחמת לבנון השנייה. ניסע לאורך הגדר עם לבנון, על כביש הצפון.
לאחר ארוחת הצהריים נבקר במצודת כ"ח היא מצודת טגארט באזור הצפון בקרבת קריית שמונה. המצודה משמשת כיום כבסיס מג"ב, ולצידה אנדרטה וקבר אחים. ביקור במוזיאון הרעות.

סדר האתרים עשוי להשתנות.
החברה המבצעת: שחר ישראל.

צילום: תא לחם וסמדר זעירא

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | ביציאה לטיולים יש להצטייד בתעודה מזהה | יש להצטייד בנעלי הליכה נוחות | ניתן לבטל השתתפות בטיול עד 14 ימים לפני תאריך היציאה ללא דמי ביטול | הטיול יתקיים בהתאם להנחיות משרד הבריאות בכל הנוגע לנגיף הקורונה | ארוחת בוקר בטיולים באחריות המטייל | ייתכנו שינויים במסלולים ו/או ביטולים עקב מזג האוויר ו/או אילוצים שונים.



טיפול יעיל בכאבי: ברכיים, צוואר, גב פריצת דיסק,פצעים פתוחים.
בנוסף, יעיל לטיפול בדלקות.

- פשוט ונוח לשימוש ביתי
- פטנט ישראלי
- קל ונייד
- 6 דק' פעמיים ביום
- LLT 808 — היחיד בטכנו' LLLT808

להתנסות במכשיר בתנאים מיוחדים:
073-2937999
BCURELASER.CO.IL

הוכח מחקרית כיעיל בהפחתת כאב

B-CURE® LASER

הקרן לגמלאי המדינה ישי בפנסיה תקציבית כתמו באחדותמו

טיול יום אחד

בנין ומדע סיור בעיר רחובות // 13.07.2022 יום ד'

מחיר גמלאי: 25 ₪
מחיר שארים: 62 ₪
מחיר נלווה: 99 ₪

אתרים בהם נבקר:
- מפעל נשר.
- מכון וייצמן למדע - מרכז מבקרים.
- ארוחת צהריים - קיבוץ גבעת ברנר.
- בית ראשונים - רחובות.
- בית האסמים - מוזיאון המיניאטוריות.

איסוף: חיפה, קריות, ירושלים

סיום הרשמה: 13/06/2022

המחיר כולל:
- הסעות הלוך חזור.
- מדריך בכיר ומנוסה.
- כניסה לאתרים כמפורט.
- ארוחת צהריים.



לאחר האיסוף וארוחת בוקר עצמאית, נתחיל בביקור במפעל נשר, מפעל לייצור צמנט השוכן בצמוד לעיר רמלה. נצפה בסרט ונערוך סיור במפעל.

מרכז המבקרים של מכון וייצמן, על שם לוינסון, המספק לאורחים צוהר לאופיו הייחודי של המחקר במכון, לתגליותיו המדעיות ולתפקידו המרכזי בעולם המדע והטכנולוגיה הישראליים.

לאחר ארוחת הצהריים נסייר בין בתי הראשונים ברחובות, בית האסמים – מוזיאון המיניאטוריות.

סדר האתרים עשוי להשתנות.

החברה המבצעת: שחר ישראל.

אמונות ודתות בגליל // 19.09.2022 יום ב'

מחיר גמלאי: 25 ₪
מחיר שארים: 62 ₪
מחיר נלווה: 99 ₪

אתרים בהם נבקר:
- גוש חלב.
- נבי סבילאן.
- הבית של נביה מרעי.
- רוקמת התחרה.
- ארוחת צהריים.
- קבר הרשב"י.
- בית הבד של ג'השאן.

איסוף: ירושלים, ראשון לציון, רחובות, תל אביב

סיום הרשמה: 18/08/2022

המחיר כולל:
- הסעות הלוך חזור.
- מדריך בכיר ומנוסה.
- כניסה לאתרים כמפורט.
- ארוחת צהריים.



לאחר האיסוף וארוחת בוקר עצמאית ביוקנעם, נגיע לגוש חלב, נבקר בבית הכנסת העתיק. נגיע למסגד ונבקר בשכונה המוסלמית, נצפה על הכנסייה היוונית אורתודוקסית.

נבי סבלאן, המקום השני בחשיבותו לדרוזים בישראל, נמשיך לבית של נביע מרעי, החייל הדרוזי הבכיר ביותר שנפל ב-1996. חורפיש, רוקמת התחרה - ביקור בבנין עתיק בגרעין הכפר, בו מוצגת תערוכה של מוצרים אומנותיים. הביקור כולל כיבוד קל, הרצאה וסיור בתערוכה.

לאחר ארוחת הצהריים בצפת, ניסע לקברו של רבי שמעון בר יוחאי במירון. משם נמשיך לבית הבד של ג'השאן, בית הבד העתיק של המשפחה הפועל מ-1963 ומשמר את שיטת הפקת השמן המסורתיות לצד ציוד יצור חדיש, כיבוד קל.

סדר האתרים עשוי להשתנות.

החברה המבצעת: שחר ישראל.

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | ביציאה לטיולים יש להצטייד בתעודה מזהה | יש להצטייד בנעלי הליכה נוחות | ניתן לבטל השתתפות בטיול עד 14 ימים לפני תאריך היציאה ללא דמי ביטול | הטיול יתקיים בהתאם להנחיות משרד הבריאות בכל הנוגע לנגיף הקורונה | ארוחת בוקר בטיולים באחריות המטייל | ייתכנו שינויים במסלולים ו/או ביטולים עקב מזג האוויר ו/או אילוצים שונים.

08-9161002 | 08-9161004 | gimlaim@a-gam.co.il | www.a-gam.co.il

הקרן לגמלאי המדינה בפעילות הקצינית כותנו באחדותנו



4 טיפים // שכל גמלאי חייב להכיר!

מאת: **אלה חזות** מנהלת תחום בכירה לענייני גמלאים ופרישה

הטבות המס הם כנראה לא דבר שמעסיק אותך ביום - יום, אבל האם אתה יודע לאיזה הטבות אתה זכאי על הפנסיה, או מה אפשרויות החיסכון הכוללות הטבת מס ייחודיות לגמלאים למשל?

אספנו עבורך 4 טיפים שכדאי מאוד לבדוק בנוגע לפנסיה ולאפשרויות החיסכון וההשקעה שלך

1

בדוק שמימשת את מלוא סל ההטבות המגיעות לכל גמלאי.

כל גמלאי המגיע לגיל פרישה (אישה 62 גבר 67) ומקבל קצבה זכאי לסל פטור ממס בגובה 810,576 ש"ח.
על מנת לקבל את הפטור ממס חייבים להגיש בקשה לרשות המיסים.
הטבה זאת יכולה להתקבל כקצבה או כסכום חד פעמי, ועם שווי שיכול להסתכם בסכומים משמעותיים מאוד בתקופת הפנסיה. על פי הניסיון שלנו, רבים מן הפורשים לפנסיה בכלל לא מכירים את ההטבה הזאת, ולכן משלמים מס שלא לצורך. אנחנו כאן בדיוק בשביל למנוע את המצב הזה.
ניתן לקבל את ההטבה על ידי מילוי טופס בשם "בקשה לקיבוע זכויות לפי סעיף 9א לפקודה" (טופס 7161ד) ושליחתו לרשות המיסים. כחלק מהשירות שלנו, נשמח לעמוד לרשותכם במילוי הטופס, וגם בבקשת החזרים רטרואקטיבית (עד 6 שנים).
כל מי שיצא לפנסיה אחרי שנת 2012, יכול לקבל פטור ממס על קצבה מזכה, כשתקרת הפטור עומדת על סך של 4,503 ש"ח בחודש (נכון ל 2022). ניתן לנצל את הפטור הזה החל מגיל פרישה (62 לנשים ו67 לגברים). החישוב הסופי של גובה הפטור תלוי בגורמים שונים, כמו למשל האם נמשכו מענקי פיצויים במהלך שנות העבודה.
חשוב לזכור שהכלל במס הכנסה הוא: לא בקשת לא קבלת, אם בקשת אז קבלת!

2

הפקדה בקופות גמל לפי תיקון 190.

נכון להיום, חוסכים יכולים להשאיר את הכספים שלהם בבנק ולקבל ריבית כמעט אפסית, או להשקיע אותם במכשירי השקעה ולשלם מס רווח הון בשיעור של 25% מהרווחים הריאליים.
תיקון 190 מאפשר לחוסכים להפקיד בקופת גמל וליהנות מתשואות יפות, והחל מגיל 60 ליהנות מהטבות מס חסרות תקדים: 0% מיסים במשיכת קצבה חודשית, או מס רווח הון של 15% נומינלי במשיכה הונית חד פעמית.

כספים שנשארים בקופת הגמל מגיעים לשארים. במקרה שהחוסך נפטר לפני גיל 75, המוטבים יקבלו את מלוא הכספים בפטור מלא ממס רווח הון. במקרה והחוסך נפטר אחרי גיל 75, המוטבים יקבלו את האפשרות למשוך הכול ב15% מס רווח הון נומינלי או בקצבה חודשית ב0% מיסוי.

3

הפקדה בפוליסת חיסכון לפי תיקון 125 ד לפקודת מס הכנסה.

פוליסת חיסכון מציעה חיסכון נזיל, לטווח קצר, בינוני וארוך. בדיוק כמו בקופת הגמל הכספים מושקעים בשוק ההון והשקעה בנכסים לא סחירים, מעבר מסלולים פשוט ונזילות גבוהה.
ניתן לקבל פטור ממס רווחי הון עד תקרה של 13,560 שקלים לחוסך יחיד או 16,680 שקלים לזוג גמלאים שנולדו לפני שנת 1948 (כולל).

4

ראייה כוללת של תיק הנכסים וניהול הוליסטי שלהם יסייעו לנצל הטבות מס השוות כסף רב.

בבניית תיק השקעות כדאי לבחון את יתרונותיו של כל מכשיר השקעה ולנסות לנצל את ההטבות המקסימליות. כדאי להגדיל סיכון ברכיב המניות באמצעות מכשירים פטורים ממס (כגון קרנות השתלמות, קופות גמל), על חשבון מכשירים חייבים במס. ניצול הטבות מס הוא עניין קריטי בבניית תיק השקעות מפוזר ומגוון.

באיילון נאמנים נשמח לעזור לך ליהנות מהפרישה כמו שצריך, ולחסוך עשרות ואפילו מאות אלפי שקלים במהלך הפנסיה.

לפרטים נוספים, אנא פנה אלינו:

בטלפון 1700-550-506 • **במייל** info@neemanim.co.il • **בנייד** 054-8776618

איילון נאמנים סוכנות לביטוח בעים אנשים לשירות אנשים www.neemanim.co.il

חמי געש
יום כיף



מחיר גמלאי	מחיר שארים	מחיר נלווה
30 ₪	65 ₪	99 ₪

המחיר כולל:
הסעה, שימוש במרחצאות וארוחת צהרים



ימי א'

29.05.2022	
סיום רישום 28.04.2022	
26.06.2022	
סיום רישום 26.05.2022	
21.08.2022	
סיום רישום 24.07.2022	

נקודות איסוף
נהריה, קריות, חיפה, חדרה, פרדס חנה, ירושלים, תל אביב, חולון, ראשון לציון, רחובות, אשדוד, אשקלון, באר שבע

חמי געש
יום פינוק



מחיר גמלאי	מחיר שארים	מחיר נלווה
135 ₪	200 ₪	265 ₪

המחיר כולל:
הסעה, עיסוי, שימוש במרחצאות וארוחת צהרים



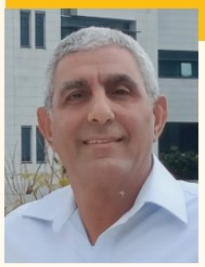


ימי ד'

30.03.2022	
נקודות איסוף: חולון, ראשון לציון, רחובות	סיום רישום 15.03.2022
25.05.2022	
נקודות איסוף: חיפה, קריות	סיום רישום 25.04.2022
08.06.2022	
נקודות איסוף: תל אביב	סיום רישום 08.05.2022
27.07.2022	
נקודות איסוף: ירושלים	סיום רישום 27.06.2022

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | הפעילויות יתקיימו על פי הנחיות משרד הבריאות בכל הנוגע לנגיף הקורונה | יש להצטייד בתעודה מזהה | יש להצטייד בבגד ים, מגבת וארוחת בוקר | ניתן לבטל רישום עד 14 ימים לפני תאריך היציאה | ייתכנו שינויים ו/או ביטולים עקב אילוצים שונים.

"כששואלים אותי אם פרשתי אני משיב שאני בחופשה"


אמנון הלוי

לאחר שנים ארוכות בהן פעל למען זכויותיהם של עובדי משרד התקשורת ורשות הדואר **אמנון הלוי** פועל כעת למען אלפי גמלאים בתפקידו החדש כיו"ר הארצי של גמלאי רשות הדואר ולא שוכח ליהנות מהחיים שאחרי הפרישה. בריאיון מקיף הוא מספר על תחנות חייו, על התנדבות שמרחיבה את הלב ועל התמכרות לפעילות ספורטיבית שהובילה להשתתפות במרתון ירושלים

| רונן דמארי |

כאשר מבקשים מאמנון הלוי להיזכר בתחנות חייו השמירה על זכויות העובדים עוברת בהן כחוט השני וניכרת בשלל התפקידים שמילא לאורך השנים: הוא נולד בירושלים ומתגורר בה מאז ומעולם. הלוי (66) נשוי לפרידה ואב לשתי בנות נטלי ועדן. בילדותו התחנך בבית הספר הדתי מסורתי "ענף החיים" בו למד לשחק שחמט שכן לשמחתו המוסד החינוכי דאג להשקיע גם בחוגים ובלימודי העשרה עבור תלמידיו. בהמשך הוא עבר לתיכון עירוני ג' בעיר הבירה וכאשר סיים את חוק לימודיו נוצר הקשר הראשון שלו עם הדואר, קשר שלימים יהפוך לקשר התעסוקתי המשמעותי בחייו הבוגרים.

כאשר המתין לגיוסו לצה"ל עבד הלוי כנער בדואר במשך כארבעה חודשים בשנת 1973, תקופה בה פרץ משבר אנרגיה חמור והוא סייע לתושבים להשבית את רכבם מנסיעה במשך יום בשבוע, באמצעות רישום מתאים. כאשר הוא סיים את שירותו הצבאי בחיל הלוגיסטיקה, שב הלוי לעבוד בדואר תחת משרד התקשורת: "אחרי השירות הצבאי חיפשתי עבודה והתמזל מזלי והגעתי לדואר שהיה בזמנו תחת משרד התקשורת". מספר הלוי "נקלטתי באגף מינהל ומשאבי אנוש כעוזר לענייני עובדים, אני זוכר שהיה לנו משרד גדול מאוד שהיה אמון על שירותי הטלפון הנדסה ועוד גופים. בהמשך שימשתי כמנהל תחום ארגון ונתתי שירותים אדמניסטרטיביים להנהלת משרד התקשורת שכללו הזמנות רכש, אירועים וכל מה שקשור בארגון ובמינהל עם הקמת חברת בזק בשנת 1984 משרד התקשורת התרוקן מעובדים והיינו צריכים להקים את המשרד מחדש עם צוות עובדים שקלטנו והכשרנו כשאני התנדבתי לסייע במהלך".

> "אני יכול לומר בגאווה שהדואר הפך להיות הרבה יותר טכנולוגי והרבה יותר מודרני, השירות השתפר והשתכלל עם השנים והפך להיות הרבה יותר מהיר"

מה אתה יכול לספר על המעבר לרשות הדואר אותה כולנו מכירים כיום?

"שר התקשורת דאז אמנון רובינשטיין הוביל בשנת 1985 מהלך להקמתה של רשות הדואר. באותם ימים שימשתי כחבר ועד העובדים במשרד התקשורת ונבחרתי לכהן גם בנציגות העובדים שגובשה לטובת המהלך. למעשה ליווינו את ההקמה של רשות הדואר עד שהתקבל החוק בכנסת, אותו ציינו באירוע חגיגי ומשמח. ברשות הדואר המשכתי לעבוד בתחום הארגון והמינהל בו התמקצעתי. מאוחר יותר בשנת 2002 התמניתי למנהל תחום משאבי אנוש והייתי אחראי על 1,100 עובדים משלב הגיוס שלהם ועד הפרישה. אני עצמי פרשתי מרשות הדואר בשנת 2013".

איך אתה יכול להגדיר את השינויים שחלו בדואר לאורך השנים?

"כשהיינו תחת משרד התקשורת היינו כפופים לנציבות שירות המדינה וממתינים לאישורים כשהפכנו להיות רשות היינו יותר עצמאים. היום יש הרבה יותר עצמאות וגמישות ניהולית ופחות בירוקרטיה. בנוסף מערכות המחשוב

08-9161002 | 08-9161004 | gimlaim@a-gam.co.il | www.a-gam.co.il

התקדמו בצורה מטאורית. כשאני התחלתי לעבוד בדואר כל דבר נעשה באופן ידני, היום הכל ממוחשב. כשאתה משלם חשבון מיד סורקים אותו ואתה מקבל אישור ששילמת, בעבר היינו צריכים לשים חותמת מיוחדת וזה לקח הרבה יותר זמן. אני יכול לומר בגאווה שהדואר הפך להיות הרבה יותר טכנולוגי והרבה יותר מודרני, השירות השתפר והשתכלל עם השנים והפך להיות הרבה יותר מהיר".

נראה שתחום הארגון ומשאבי האנוש מלווה אותך גם לאחר הפרישה

"(צוחק) תראה לרשות הדואר יש נכון להיום כ- 5,000 גמלאים בכל רחבי הארץ. לפני מספר שנים כשהיינו צריכים להסדיר את נושא הפרישה התוודענו לעמותת גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית והצטרפנו לפעילות המבורכת שלה בשמירה על זכויות הגמלאים. בהמשך התגבשנו קבוצה ורצינו להתמודד לבחירות לועד. יחד עם ארבעת חברי הועד מירושלים ניגשתי לבחירות שהיו מאוד ארוכות כי הן כל הזמן נדחו בגלל הקורונה. הן התחילו בנובמבר 2019 והסתיימו רק באפריל 2021 ובסיומן נבחרתי באזור ירושלים".

ואיך הגעת לתפקיד יו"ר גמלאי הדואר הארצי?

"מועצת הגמלאים שמורכבת מ - 17 חברים הציעה לי להיות יו"ר ארגון גמלאי הדואר הארצי. בהתחלה לא ממש התלהבתי מהרעיון כי בכל זאת מדובר באחריות רבה אבל בסופו של דבר הגשתי מועמדות והבחירה בי הייתה פה אחד - לא התמודדו מולי ותמכו בי בעיקר בגלל הידע שלי בנושאי כוח אדם".

אלו עוד תפקידים אתה ממלא מאז שפרשת?

"אני משמש כסגן יו"ר עמותת גמלאי הדואר שמארגנת את הפעילויות לגמלאי הדואר, אני גם חבר במזכירות הארצית בהסתדרות הגמלאים בישראל, חבר מועצת הסתדרות גמלאי ירושלים וחבר במועצת גמלאי המדינה בירושלים. בנוסף אני מתנדב בהסתדרות המח"ר ומכהן כנציג שלהם במכרזים בירושלים מזה ארבע שנים, כל זאת לצד ההתנדבות שלי בעמותה לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית".

מה אתה יכול לספר על הפעילות בעמותת גמלאי המדינה?

"הפעילות בעמותה בראשות המנכ"ל עו"ד אהוד סרפיאן והיו"ר אריאל יעקובי היא חיונית ומבורכת. מדובר בפעילות שמפיגה את הבדידות, מעניקה תחושת שייכות ומגנה על הזכויות של הגמלאים. הסתדרות עובדי המדינה הובילה מאבקים בראשותם של מר אריאל ומר אהוד להגנה ולשמירה על הזכויות הפנסיוניות של הגמלאים.

הגמלאים נהנים מתכנים, הרצאות, טיולים אתגרים אינטלקטואליים ומהזדמנות לרכוש חברים חדשים.

אני רוצה לציין במיוחד את הפעילות המבורכת בתקופת הקורונה כאשר העמותה נרתמה מיד על מנת לסייע לגמלאים שהוגדרו כקבוצת סיכון והעניקה לנו שלל פעילויות עד החזרה לשגרה. זכינו שיש לנו עמותה נפלאה כזו עם אנשים טובים ולב חם שמיד עוטפים את הגמלאי הפורש בפעילויות שלהם. בהזדמנות הזו אני מזמין את חבריי הגמלאים להתנדב יחד אתי בעשייה במסגרת העמותה".

> "כשאני מזהה בעיות שנוגעות לגמלאי כזה או אחר אני פונה להנהלה בעזרתו של אהוד סרפיאן שלשמחתי גם מחזיק בתיק הגמלאים בהסתדרות ותורם רבות מניסיונו העשיר על מנת לסייע"

אתה שומר על קשר עם הנהלת רשות הדואר גם כיום?

"בהחלט. יש לי שיתוף פעולה פורה עם ההנהלה ולראיה לאחרונה המנכ"ל אישר את בקשתי להקים אתר אינטרנט עבור גמלאי הדואר על מנת להנגיש עבורם את המידע הרלוונטי. במידה ותתבצע הפרטה, צריכים לשמור על זכויות הגמלאים ואני מנהל מאבק בנושא הזה בסיועו של יו"ר ההסתדרות ארנון בר דוד שהודיע לאחרונה בכנס של העמותה כי יגן על זכויות גמלאי הדואר.

בנוסף כשאני מזהה בעיות שנוגעות לגמלאי כזה או אחר אני פונה להנהלה בעזרתו של אהוד סרפיאן שלשמחתי גם מחזיק בתיק הגמלאים בהסתדרות ותורם רבות מניסיונו העשיר על מנת לסייע ועל כך אני מודה לו מקרב לב".

מעבר לפעילויות ההתנדבותיות שלך, מאלו תחביבים אתה נהנה מאז הפרישה?

"כששואלים אותי אם פרשתי אני עונה בשלילה ומשיב שאני בחופשה ואני באמת מתנהג כך. אני משתדל להיות אופטימי ולראות את חצי הכוס המלאה. אבא שלי נפטר לאחר שלוש שנים במהלכן ליוויתי אותו בבית החולים. כשאתה יוצא משם לאחר תקופה כי כך קשה ומורכבת אתה אומר לעצמך שאין כמו השגרה.

אני מאוד ממליץ שיהיה סדר יום מסודר נרשמתי לחדר כושר ואני עושה ספורט באופן קבוע. בשנים האחרונות אני גם משתתף במרתון ירושלים, זו תחושה ממש טובה. כמובן שאני גם מבלה יותר זמן עם המשפחה ועם חברים".

הקרן לגמלאי המדינה בע"מ
כוחנו באחדותנו

גלאז סיפון

מילוס
ים המלח

13-16/3/2022
ימים: א' - ד'

מחיר גמלאי	300 ₪
מחיר שארים	1,300 ₪
מחיר נלווה	1,700 ₪

איסוף: פרדס חנה, חדרה, נתניה



הרברט סמואל
(הוד) ים המלח

13-16/3/2022
ימים: א' - ד'

מחיר גמלאי	300 ₪
מחיר שארים	1,300 ₪
מחיר נלווה	1,700 ₪

איסוף: אשקלון, אשדוד, באר שבע



מילוס
ים המלח

27-30/3/2022
ימים: א' - ד'

מחיר גמלאי	300 ₪
מחיר שארים	1,300 ₪
מחיר נלווה	1,700 ₪

איסוף: ירושלים



הרברט סמואל
(הוד) ים המלח

27-30/3/2022
ימים: א' - ד'

מחיר גמלאי	300 ₪
מחיר שארים	1,300 ₪
מחיר נלווה	1,700 ₪

איסוף: נהריה, צפת, עכו



הרברט סמואל
(הוד) ים המלח

3-6/4/2022
ימים: א' - ד'

מחיר גמלאי	300 ₪
מחיר שארים	1,300 ₪
מחיר נלווה	1,700 ₪

איסוף: תל אביב, חיפה, קריות



דן פנורמה
אילת

3-7/4/2022
ימים: א' - ה'

מחיר גמלאי	545 ₪
מחיר שארים	1,545 ₪
מחיר נלווה	1,945 ₪

איסוף: ירושלים, ראשון לציון, רחובות, חדרה, פרדס חנה



הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | הפעילויות יתקיימו על פי הנחיות משרד הבריאות בכל הנוגע לנגיף הקורונה | חלה חובה בהצגת תעודה מזהה | הסעות הלוך ושוב מנקודות האיסוף המצוינות בלבד, מותנה במינימום נרשמים | כולל טיול בדרך למלון | האירוח על בסיס חצי פנסיון. | יתכנו שינויים מספר החדרים לנכים מוגבל.

08-9161002 | 08-9161004 | gimlaim@a-gam.co.il | www.a-gam.co.il

הקרן לגמלאי המדינה ישי כחלון באחריותנו

נופשים בארץ

בית בגליל
חצור הגלילית



15-18/5/2022

ימים: א' - ד'

מחיר גמלאי	325 ₪
מחיר שארים	1,325 ₪
מחיר נלווה	1,725 ₪

איסוף: תל אביב

סיום הרשמה: 05.04.2022

רמדה ריזורט
חדרה



29/5-1/6/2022

ימים: א' - ד'

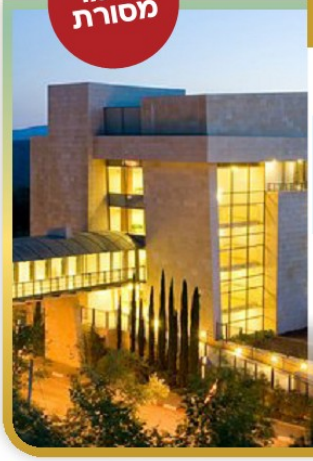
מחיר גמלאי	10 ₪
מחיר שארים	980 ₪
מחיר נלווה	1,380 ₪

איסוף: ראשון לציון, רחובות, חולון, תל אביב

סיום הרשמה: 10.04.2022

מלון לביא
קיבוץ לביא

לשומרי מסורת



12-16/6/2022

ימים: א' - ה'

מחיר גמלאי	385 ₪
מחיר שארים	1,385 ₪
מחיר נלווה	1,785 ₪

איסוף: ירושלים, תל אביב, באר שבע, אשקלון, אשדוד

סיום הרשמה: 24.04.2022

בית בגליל
חצור הגלילית



26-29/6/2022

ימים: א' - ד'

מחיר גמלאי	325 ₪
מחיר שארים	1,325 ₪
מחיר נלווה	1,725 ₪

איסוף: ראשון לציון, רחובות

סיום הרשמה: 12.05.2022

קיסר פרמייר
טבריה



3-7/7/2022

ימים: א' - ה'

מחיר גמלאי	550 ₪
מחיר שארים	1,550 ₪
מחיר נלווה	1,950 ₪

איסוף: ראשון לציון, רחובות, חולון, ירושלים, אשקלון, אשדוד

סיום הרשמה: 24.05.2022

קיסר פרמייר
אילת



17-21/7/2022

ימים: א' - ה'

מחיר גמלאי	545 ₪
מחיר שארים	1,545 ₪
מחיר נלווה	1,945 ₪

איסוף: קריות, חיפה, פרדס חנה, חדרה, תל אביב

סיום הרשמה: 01.06.2022

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | הפעילויות יתקיימו על פי הנחיות משרד הבריאות בכל הנוגע לנגיף הקורונה | חלה חובה בהצגת תעודה מזהה | הסעות הלוך ושוב מנקודות האיסוף המצוינות בלבד, מותנה במינימום נרשמים | כולל טיול בדרך למלון | האירוח על בסיס חצי פנסיון. | יתכנו שינויים מספר החדרים לנכים מוגבל.

08-9161002 | 08-9161004 | gimlaim@a-gam.co.il | www.a-gam.co.il

איכות חיים ובריאות הנפש
בגיל השלישי

| מאת: יואב יוכפז |



אתם לבטח מכירים את השיר של חנן בן ארי: "החיים שלנו תותים? "אך האם אתם באמת מרגישים כך? העלייה החדה בצריכת התרופות הפסיכיאטריות בישראל מציגה תמונה שונה לחלוטין. אנשים רבים חווים דיכאון ואינם מבינים מדוע. לדבריהם: החיים שלהם נהדרים, אין להם משכנתא, המשפחה בקו הבריאות והנכדים הם גאווה לכאורה הכל בסדר. אז מדוע בכל אופן הם חווים מועקה, תחושה שמשהו עדיין חסר ואינם מצליחים להבין מהי הסיבה לכך!?

"איכות חיים זו לא מנטרה", מסביר החוקר, הסופר והמרצה יואב יוכפז וחבל לבזבז את זמננו היקר בעולם על תחושות של שעמום, דיכאון ותסכול המובילות לרוב לפגישה בבריאותו הנפשית של האדם.

עם העלייה בתוחלת החיים בעולם המערבי התחדדה התובנה: "זו לא חוכמה לחיות ארוך, אלא לחיות מתוך איכות חיים". כלומר לחיות מתוך שמחה, בריאות, מימוש עצמי, ריכוז, קוגניציה, זיכרון טוב, בריאות נפשית, שינה איכותית וכן – גם פחות תרופות. נשמע דמיוני? אז זהו שלא! עבור יואב יוכפז - מרצה, חוקר וסופר בנושאי איכות חיים בתחומי הנוירולוגיה, הגנטיקה והפסיכולוגיה – זו שליחות ששינתה את חייהם של אנשים רבים.

זה למעלה מעשור שיואב - שלו תארים בחינוך, מדעים ומנהל - חוקר, מרצה וכותב בנושא שיפור איכות החיים במאה העשרים ואחת. לדבריו: "מחקרים מציגים כי ככל שהעולם נהיה מתקדם יותר, עשיר יותר, מודרני יותר וטכנולוגי יותר, כך בהתאמה, יותר אנשים מדווחים על בדידות, גרה מנוונת, תחושות של החמצה, דיכאון, ביקורתיות, שיפוטיות ואכזבה עצמית, המשפיעים ישירות על מצבם הנפשי ופוגעים באיכות חייהם".

בהכללה, "איכות חיים ובריאות נפשית " מושגים ברגע שהאדם "חי בשלום עם עצמו". כך יואב. דבר זה מתאפשר בעת פיתוח וחיזוק שתי המערכות המרכזיות בגוף האדם: הביולוגית והנפשית.

ניתן להמחיש זאת באנלוגיה: כפי שצמח הינו אורגניזם, כך גם האדם. אם צמח לא נמצא בתהליך של צמיחה פריחה ולבלוב, אז הוא עובר לתהליך של רגרסיה ונבילה. כך גם אנחנו, אם אנו לא נמצאים בתהליך של התפתחות, שינוי והתחדשות אזי אנו לרוב חווים תחושות של תסכול, שעמום, רגרסיה נפשית וביולוגית המובילות לתחלואה וזקנה מואצת. מחקרים מתחום הפסיכולוגיה מציגים שככל שאנו מתבגרים יותר, כך אנו נוטים להתקבע יותר. לראייה, שימו לב לשגרת חייכם. האם שמתם לב שאתם כל הזמן יושבים באותו הכיסא במטבח? באותה הכורסא בסלון? בקושי מדברים כבר עם בן הזוג? לרוב אתם לובשים באופן קבוע מספר פרטי לבוש, למרות שיש לכם בארון בגדים שלא לבשתם כבר שנים רבות?

הפילוסוף היווני אריסטו כתב זאת כך: "We are what we repeatedly do" כלומר, אנו הופכים להיות למה שאנו עושים יום יום. הדברים אותם אנו עושים באופן קבוע הופכים להרגלים, והרגלים יוצרים שגרה, ושגרה מובילה לקיבעון, וקיבעון מוביל לתחושות שליליות ופגיעה באיכות חיים ודכדוך נפשי. על מנת לחיות חיים של איכות ובריאות נפשית, עלינו להתמיד ולהיות בתהליך של שינוי והתפתחות גם בגיל השלישי. אוכלוסיית האנשים בגמלאות כיום הינה איכותית מבחינה בריאותית, קוגניטיבית ופיזיולוגית כשחייהם עדיין לפניהם. בעצם הרוב המוחלט של האנשים המבוגרים, הם צלולים, בריאים ומרגישים צעירים מכפי גילם הרוצים לתרום, ליהנות, להתפתח ולהרגיש חלק אינטגרלי וחשוב במארג החברתי של הקהילה והמדינה בה הם חיים.

לכן חשוב להפנים שכשאנו יוצאים לגמלאות, אנו בפועל יוצאים לקדנציה שנייה, אך הפעם בתחומים שאנו בוחרים והמסבים לנו עניין ועונג. תחומים אלו נקראים בעגה המקצועית: "קריירת פנאי". הפעילויות ב"קריירת פנאי" הן מגוונות ובהן התנדבות במסגרות שונות, עיסוק בתחביב יצירה משמעותי, הצטרפות לקהילה באינטרנט בנושא המעניין אותנו, למידה של תחום חדש, כתיבת אוטוביוגרפיה, הצטרפות לחוג קבוע כדוגמת מועדון ברידג' או למועדון מטיילים ועוד.

לפעילות במסגרת "קריירת פנאי" יתרונות רבים: המשך מעורבות חברתית והזדמנות לפתיחת קריירה חדשה; יצירת חברויות ומערכות יחסים חדשות; התוודעות למעגלי עניין ותוכן חדשים ומרתקים; פיצוי על אובדן תפקידים משמעותיים בעבודה או במשפחה; מעניק נושאים חדשים שנוכל לשוחח עליהם עם בני המשפחה וחברים; יצירת משמעות המפיגה את השעמום ותחושת שגרה של יום רודף יום; מקנה אתגר לצמיחה והתפתחות אישית תוך רכישת מיומנויות חדשות; והזדמנות להתוודע ליכולות סמויות הקיימות בנו תוך חיזוק הערכה עצמית ותדמית אישית.

זכרו, אף אחד אינו חי בחזרה גנרלית של חייו. אלו הם חיינו. אנו חייבים להמשיך ולהתפתח בחיים של משמעות. לכן, כל אחד צריך להימנע מדחיינות ולהחליט על יצירת שינוי קטן בחייו, בתחום חדש ומסקרן, שיוביל להתחדשות ומשם לאיכות חיים ובריאות נפשית!. ונסכם במשפט של אלברט איינשטיין: "זו אי שפיות לעשות אותו דבר שוב ושוב ולצפות לתוצאות שונות, זה פשוט לא יקרה!"

הטבות ועדכונים לאזרחים ותיקים // מינואר 2022

גמלאים יקרים, בעקבות שאלות ובקשת מידע, ריכזתי בעבורכם את כל העדכונים וההטבות למי שהגיעו לגיל פרישה, בעקבות חוק ההסדרים לשנים 2021 - 2022.

גיל הפרישה לנשים שנולדו מינואר 1960 ואילך, יעלה בהדרגה מ-62 ל- 65 שנים, וייקבע בהתאם לתאריך הלידה של האישה.

זכויות לנשים מובטלות בגילאי 57 עד 67 מינואר 2022

בעקבות שינוי חקיקה, נשים שנולדו מ- 1.1.1960 ואילך, ויהיו זכאיות לדמי אבטלה מינואר 2022 ואילך, יקבלו את ההטבות הבאות:

זכויות לנשים בגילאי 57 עד 60

• תקופת הזכאות לדמי אבטלה הוגדלה: תוכלו לקבל דמי אבטלה עבור 300 ימים (במקום 175 ימים) בתקופה של 18 חודשים (במקום 12 חודשים).

• סכום דמי האבטלה המרבי מהיום ה- 176 ואילך - 154.04 ש"ח ליום (החל ב- 01.01.2022).

• מי שתשתתף בהכשרה מקצועית- תקבל דמי אבטלה בשיעור של 70% עד היום ה-175, ומהיום ה-176 בשיעור של 100%, אך לא יותר מ- 154.04 ש"ח ליום (החל ב- 01.01.2022) .

• מי שתסרב להשתתף בהכשרה מקצועית במהלך 175 הימים הראשונים - תישלל זכאותה לאבטלה למשך 90 ימים ובנוסף יופחתו 30 ימים מימי הזכאות לדמי אבטלה (כלומר תהיה זכאית ל- 270 ימים).

• מי שתסרב להשתתף בהכשרה מקצועית מהיום ה-176 ואילך- תישלל זכאותה לדמי אבטלה ליתרת הימים שנותרו לה.

• מי שתגיע לגיל 60 - תקבל זכויות של מובטלת בגיל 60- 67.

זכויות לנשים בגילאי 60 עד 67

• תקופת הזכאות לדמי אבטלה הוגדלה: תוכלו לקבל דמי אבטלה עבור 300 ימים (במקום 175 ימים) בתקופה של 18 חודשים (במקום 12 חודשים).

• מי שתשתתף בהכשרה מקצועית - תקבל דמי אבטלה בשיעור של 70%.

• מי שתסרב לקבל עבודה או להשתתף בהכשרה מקצועית - תמשיך לקבל דמי אבטלה כרגיל.

הארכת תקופת הזכאות לנשים שהחלו לקבל אבטלה מ- 2.21 עד 12.21

נשים שנולדו מ- 1.1.196 ואילך, והחלו לקבל דמי אבטלה במהלך התקופה מ-2.2021 עד 12.2021 יקבלו אוטומטית תוספת של עד 125 ימים בתקופה של 18 חודשים, אולם סה"כ ימי האבטלה שיקבלו ב- 18 החודשים, לא יעלה על 300 יום.

העלאת סכום ההכנסה שאפשר להרוויח ולקבל קצבת אזרח ותיק

מינואר 2022 עלה סכום ההכנסות מעבודה ושלא מעבודה שתוכלו להרוויח ולהיות זכאים לקצבת אזרח ותיק.

זכאותך לקצבת אזרח ותיק מגיל הפרישה עד גיל הזכאות מותנית במבחן הכנסות.

ההכנסות שנלקחות בחשבון הן הכנסות מעבודה ושלא מעבודה.

חשוב לדעת! במעבר מקצבת נכות לקצבת אזרח ותיק אין מבחן הכנסות. כשתגיע לגיל הזכאות, תהיה זכאי לקצבת אזרח ותיק, בלי קשר להכנסותיך.

לידיעתכם, אם בשל הכנסות גבוהות אינך מקבל קצבת אזרח ותיק בין גיל הפרישה לגיל הזכאות, כשתקבל קצבת אזרח ותיק תהיה זכאי לתוספת דחיית קצבה בשיעור 5% עבור כל שנה, שבה לא קיבלת קצבה בשל הכנסותיך.

ההכנסות שאינן נלקחות בחשבון בבדיקת זכאות לקצבת אזרח ותיק

• הכנסה מקצבה המשולמת על פי חוק ישראלי או דיני חוץ, או על פי הסכם קיבוצי או חוזי עבודה שנעשו בישראל או בחוץ לארץ (כגון פנסיה ממקום העבודה או פנסיה מגרמניה).

• הפרשי הצמדה על מלוות או על פיקדונות או על תכניות חיסכון, בתנאי שהם פטורים ממס הכנסה.

בדיקת הכנסות למי שקיבל קצבת נכות כללית לפני שהגיע לגיל פרישה

מי שקיבל קצבת נכות לפני שהגיע לגיל הפרישה, יקבל בגיל הפרישה קצבת אזרח ותיק וקצבת הנכות שלו תופסק. סכום קצבת האזרח הוותיק שיקבל יהיה בגובה קצבת הנכות ששולמה לו או בגובה קצבת אזרח ותיק המגיעה לו - הגבוהה מבניהן.

• במעבר מקצבת נכות לקצבת אזרח ותיק אין מבחן הכנסות לגבי קצבת אזרח ותיק.

• מי שמקבל קצבת אזרח ותיק בתוספת השלמה לנכות- הכנסתו מפנסיה והכנסותיו שלא מעבודה עשויות להשפיע על תוספת עבור בת/בן זוג לפי חוק נכות.

בברכה,

עו"ד אהוד סרפיאן

מנכ"ל הקרן לגמלאי המדינה

08-9161002 | 08-9161004 | gimlaim@a-gam.co.il | www.a-gam.co.il

מוקד אנוש
שירותי סיוע, רפואה ומידע

הקרן לגמלאי המדינה
בפנסיה תקציבית
כואבת באחדותנו

הקרן לגמלאי המדינה גאה להציג
לחצן מצוקה ושירות רפואי במחיר מסובסד של 15 ₪ לחודש
התקנה בבית הלקוח חינם

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

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



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



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



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



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

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



* השירותים כפופים לכתב השירות. ט.ל.ח.

להצטרפות וקבלת פרטים נוספים 1-700-700-113

או השאירו פרטים ונחזור אליכם בהקדם בכתובת האינטרנט

www.mokedenosh.co.il/GM

*הקרן לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית אינה אחראית על השירותים המוצעים בעלון זה.

הקרן לגמלאי המדינה ע"י כוחנו באחדותנו

קפה תמול שלשום, תיאטרון במסעדה

רח' יואל משה סלומון 5, ירושלים

ארוחת ערב חלבית כשרה

סיור סיפורי אהבה ירושלמיים עם סורמלו מספר הסיפורים

ארוחת ערב בשעה 20:00

| יום ג' 31.05.2022 |



'אהבה ירושלמית'- סיפורי אהבה ירושלמים עם סורמלו נשמע 'אונגז'ה' או 'במרחק נגיעה' כראוי בין סיפורי אהבה ירושלמיים

מחיר גמלאי 40 ₪ | מחיר שארים 70 ₪ | מחיר נלווה 100 ₪

סיור: 17:30-20:00 // איסוף: חדרה, פרדס חנה // סיום רישום: 28.04.22

מופע תיאטרון במסעדה - אהבות בתמול שלשום

ארוחת ערב בשעה 19:00

| יום ב' 27.06.2022 |



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

מחיר גמלאי 40 ₪ | מחיר שארים 70 ₪ | מחיר נלווה 100 ₪

מופע: 20:00-21:00 // איסוף: רחובות, ראשון לציון // סיום רישום: 29.05.22

סיור "בעקבות הבנאים", משולב בסיפורי סליחות

ארוחת ערב בשעה 18:30

| יום ג' 20.09.2022 |

חווית סליחות בירושלים עם תמול שלשום ודביר סורמלו מספר הסיפורים הירושלמי. נצא לסיור בשכונת נחלאות "בעקבות הבנאים" באווירת הסליחות עם סיפורים ירושלמים על השכונה ותקופת הסליחות



מחיר גמלאי 40 ₪ | מחיר שארים 70 ₪ | מחיר נלווה 100 ₪

סיור: 19:30 // איסוף: תל אביב // סיום רישום: 21.08.22

סיור תיאטרלי לילי - שדים ורוחות בירושלים

ארוחת ערב בשעה 20:00

| יום ג' 25.10.2022 |



ערב ירושלמי אפל ומסתורי, בעקבות השדים והרוחות, בהשתתפות שחקן מקצועי.

מחיר גמלאי 40 ₪ | מחיר שארים 70 ₪ | מחיר נלווה 100 ₪

סיור: 18:00 // איסוף: קריות, חיפה // סיום רישום: 29.09.22

במסעדה יש מספר מדרגות. היות ומדובר במבנה היסטורי לשימור - אין אפשרות להנגיש את המקום.

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | ביציאה לטיולים יש להצטייד בתעודה מזהה | יש להצטייד בנעלי הליכה נוחות | ניתן לבטל השתתפות בטיול עד 14 ימים לפני תאריך היציאה ללא דמי ביטול | הטיול יתקיים בהתאם להנחיות משרד הבריאות בכל הנוגע לנגיף הקורונה | ייתכנו שינויים במסלולים ו/או ביטולים עקב מזג האוויר ו/או אילוצים שונים.

08-9161002 | 08-9161004 | gimlaim@a-gam.co.il | www.a-gam.co.il

הקרן לגמלאי המדינה בע"מ
כוחנו באחדותנו

קתדרות zoom

קתדרה בזום

ההרצאות יתקיימו בימי שלישי בין השעות 10:00-11:30

ללא עלות

01/03/2022
מוח האדם - מה חדש במדעי המוח 2022



ד"ר עמית אברון

08/03/2022
טיולים וצילומים גיאוגרפים בעולם - אנטרקטיקה - החיים על הקצה



עידן צ'רני

15/03/2022
קרימינולוגיה - בתי כלא בישראל ובעולם - מה באמת קורה שם



ד"ר אבי זלבה

22/03/2022
מזרח תיכון - איראן תמונת מצב



ד"ר רז צימט

29/03/2022
ארץ ישראל - מארק טווין - מסע "תענוגות" בארץ ישראל



רמי אהרוני

05/04/2022
אוכל ותרבות בעולם- המטבח הצרפתי מחצר המלך לבתי הקפה של האימפרסיוניסטים



אור-לי אלדובי

12/04/2022
תזונה ורפואה - הגנטיקה של התזונה



יואב יוכפז

26/04/2022
עתידנות
(חיזוי העתיד על סמך מחקרים מדעיים) עולם המחר



יואב יוכפז

03/05/2022
מוח האדם - ממעמקי הנפש למעמקי המוח - דחפים ויצרים במוח האנושי



ד"ר עמית אברון

10/05/2022
סוגיות עולמיות - העולם כמרקחה



ד"ר אורן נהרי

17/05/2022
עברית שפה יפה היא - לשון נופל על לצון



דרורה מזרחי

31/05/2022
אנתרפולוגיה ומסעות בעולם - תוניסיה ארץ היסמין



רונית לירון

07/06/2022
אינדונזיה - השבטים האבודים



עידן צ'רני

14/06/2022
היסטוריה - איך נולד לוח השנה



פרופ' גוסטב מייסלס

21/06/2022
ירושלים והדתות בה - שלוש הדתות המונותאיסטיות



ד"ר אבשלום קאפח

05/07/2022
יחסי מדינות ערב וישראל בתקופה הנוכחית-מבט מקצבלקה, מרוקו, ישראל והסכמי אברהם



פרופ' עוזי רבי

08-9161002 | 08-9161004 | gimlaim@a-gam.co.il | www.a-gam.co.il

הקרן לגמלאי המדינה ישי בשותפות הקיבוצית כחוט באחדותנו

טיולים בחו"ל

דובאי ואבו דאבי

מחיר גמלאי	מחיר שארים	מחיר נלווה
₪1,745	₪3,295	₪4,045

// 24-28.4.2022
// 15-19.5.2022





כלכלה: חצי פנסיון

סיום הרשמה: כחודש לפני הטיול

המחיר כולל:
- טיסות ישירות.
- 4 לילות במלון.
- סיורים, ביקורים וכניסות לאתרים כמפורט בתכנית.
- מדריך ישראלי מקצועי מצוות קאמינוס.
- אוטובוס תיירים נח וממוזג.
- רכבי שטח מדבריים.
- סיורים וכניסות: כמפורט בתוכנית הטיול.
- מס לינה.
- מיסי נמל.
- טיפים לנותני השירותים בחו"ל כולל דמי סבלות במלונות.

המחיר אינו כולל:
- ביטוח נוסעים חובה!

כולל כיסוי למקרה קורונה. מומלץ ביטוח ביטול וקיצור נסיעה.
- הוצאות אישיות.
- כל מה שלא מצוין בתוכנית ו"במחיר כולל".
- הנחיות משרד הבריאות בכל מה שקשור לנגיף הקורונה.
- תשר למדריך הישראלי.
- **בדיקת PCR טרם חזרה לארץ בתאום קאמינוס, נכון להיום בעלות נוספת 60$ לנוסע (בהתאם להנחיות).**

החברה המבצעת: קאמינוס

מפגש קבוצה יתקיים במשרדי העמותה ברחובות, פרטים מדוייקים יימסרו בהמשך. ההשתתפות חובה!

תנאי רישום לחו"ל כמפורט בעמודים 7-6.

בית המלון:
Swissôtel Al Murooj Dubai - חמישה כוכבים

היכן נבקר:

יום 1. טיסה ישירה מתל אביב לדובאי.

מדינאת ג'ומיירה, רכבת המונוריל אל אי הדקל, מלון אטלנטיס, חוף Jumeirah.

יום 2. ה"מסגרת" של דובאי

שייט בסירות "אברה", בין שווקים עתיקים לגורדי שחקים נוצצים -העיר העתיקה ושווקיה, חווית ספארי מדברי ברכבי שטח וחפלה בדואית הכוללת ארוחת ערב מסורתית עם חפלה מדברית הכוללת מופעים במאהל בדואי.

יום 3. אטרקציית הגן הקסום

אטרקציית הכפר הגלובלי - Global village, קניון דובאי ומופע מזרקות מרהיב, שייט לילי קסום כולל ארוחת ערב.

יום 4. אמירות אבו דאבי

ביקור במסגד שייח זאייד, ביקור במוזיאון הלובר והארמון המרהיב "קסאר אל ווטאן", ביקור באי "יאס" (Abu Dhabi).

הערות חשובות:
- **סדר הביקורים עשוי להשתנות בהתאם לשיקול דעתו המקצועי של המדריך, אולם בכל מקרה, כל הטיולים יתקיימו כמפורט לעיל.**
- **כל הטיולים מנוהלים תחת פרוטוקולים מחמירים של בריאות מניעתית וסניטציה קפדנית, כמתחייב על פי תקנות רשות הבריאות הממלכתית של איחוד האמירויות.**

להלן פרטי הטיסה (נתון לשינויים):

	יעד המראה	יעד הנחיתה	ח.תעופה	מס טיסה	ש. המראה	ש. נחיתה
הלוך	תל אביב	דובאי	ישראייר	6H5663	07:10	12:45
חזור	דובאי	תל אביב		6H662	14:15	16:05

תנאי ביטול:
מ 29-22 ימי עסקים לפני תאריך היציאה יחויב סכום של 30% מעלות הטיול. | מ 22-15 ימי עסקים לפני תאריך היציאה יחויב סכום של 50% מעלות הטיול. | מ 8-14 ימים לפני תאריך היציאה יחויב סכום של 75%. | מ 7 ימי עסקים לפני תאריך היציאה ועד למועד היציאה יחויב סכום של 100% מעלות הטיול. | מומלץ: כבר בעת ההרשמה לרכוש ביטוח נסיעות לחו"ל הכולל אפשרות לכיסוי דמי הביטול (ע"פ תנאי הפוליסה).

• המסלול המלא באתר האינטרנט של העמותה •תנאי רישום לחו"ל מפורסמים במגזין בעמודים 7-6.

הקרן לגמלאי המדינה בשותפות הקהילה כוחנו באחדותנו

מרוקו
10 ימים בממלכת המגרב הקסומה

24.4-3.5.22
9-18.5.22

מחיר גמלאי	מחיר שארים	מחיר נלווה
₪2,880	₪4,430	₪5,180



כלכלה: חצי פנסיון

סיום הרשמה: כחודש לפני הטיול

המחיר כולל:
- טיסה ישירה למרוקו.
- סיורים, ביקורים וכניסות לאתרים כמפורט בתכנית.
- מדריך ישראלי מקצועי.
- אוטובוס תיירים נח וממוזג.
- 9 לילות / 10 ימים בבתי מלון מדרגה ראשונה .
- שני ערבי בילויי - הופעת פולקלור אוטנטית בפס כולל ארוחת ערב ובילוי בפנטזיה במרקש כולל משקה ראשון.
- טיול ג'יפים בדיונות הסהרה במרזוגה ורכיבה על גמלים.
- כניסה לגני מז'ורל. ביקור במסגד חסן.
- אבטחה מטעם השלטונות.

המחיר אינו כולל:
- ביטוח נוסעים חובה!

כולל כיסוי למקרה קורונה. מומלץ ביטוח ביטול וקיצור נסיעה.
- הוצאות אישיות.
- תשר למדריך הישראלי.
- כל מה שלא מצוין בתוכנית ו"במחיר כולל".
- **בדיקת PCR (בתיאום על ידי קאמינוס, הבדיקות יתבצעו בבית המלון בעלות נוספת של 60 דולר לנוסע בהתאם להנחיות).**
- הנחיות משרד הבריאות בכל מה שקשור לנגיף הקורונה.
- אשרת כניסה למרוקו.

החברה המבצעת: קאמינוס

מפגש קבוצה יתקיים במשרדי העמותה ברחובות, פרטים מדוייקים יימסרו בהמשך. ההשתתפות חובה! תנאי רישום לחו"ל כמפורט בעמודים 6-7.

הטיפול בהנפקת אשרת הכניסה, יעשה על ידי חברת קאמינוס בעלות נוספת של 50 דולר.
המסמכים הנדרשים (יימסרו במפגש קבוצה לפחות 14 יום לפני מועד היציאה):
- **דרכון מקורי בתוקף ל 6 חודשים לפחות.**
- **2 תמונות פספורט צבעוניות ועדכניות.**
- **צילום תעודת זהות צבעוני – בגודל A4.**
- **תעודת מתחסן או מחלים בגודל A4.**

היכן נבקר:

יום 1 . תל-אביב, טיסה ישירה אל מרקש העיר האדומה
היכרות עם העיר והגעה למלון לארוחת ערב ולינה.

יום 2. (א)סווירה, מרקש
בדרך נראה את עצי הארגאן, ביקור בכפר ברברי, הנמל הפורטוגזי ונמל הדייגים הציורי, השוק הססגוני. ארוחת ערב ולינה במרקש.

יום 3. מעבר הרועים "טיזין טישקא"
ביקור בקסבת "איית בן חדו", נסיעה לכיוון הסהרה ארוחת ערב ולינה בעיר וורזאזאת.

יום 4. ורזאזאת
נסיעה בדרך אלף הקסבות עמק הדאדס, סיור רגלי בעמק הטודרה, ארוחת ערב ולינה בארפוד.

יום 5. ארפוד, מרזוגה, הטודרה, הדאדס, ורזאזאת
טיול ג'יפים. מדבר סהרה – רכיבה על ג'יפים ורכיבה על גמלים. א-ראשידייה, חציית רכסי הרי האטלס, איפראן והמשך נסיעה לכיוון פאס. ארוחת ערב ולנה בפאס.

יום 6. סיור מקיף בפאס, רחבת ארמון המלך
תצפית מהמגדל הצפוני, העיר העתיקה דרך שער "באב בו ג'לוד", שווקי העיר, המלאח היהודי, בילוי ערב חאפלה פאסית אוטנטית כולל ארוחת ערב.

יום 7 . מקנס, רבאט קזבלנקה
מתחם קבורה מיוחד שנבנה לכבודה של "לאלא סוליקה". ביקור בעיר מקנס בריכת אגדל, השוק. האתרים המרכזיים של רבאט הבירה, בניין הפרלמנט, ארמון המלך, המוזוליאו, קסבת "אודייה", סמטאות העיר.

יום 8. קזבלנקה, העיר העתיקה וה"מלאח היהודי"
סיור לאורך החוף וטיילת הקורניש ובין השכונות היוקרתיות עין ד'יאב ואנפה , מסגד חסן השני על חוף הים האטלנטי. העיר העתיקה, הקסבה של קזבלנקה באב אל מארקס, בית הכנסת הגדול בעיר. סיור בשוק חבוס.

יום 9. סיור מקיף במרקש העיר האדומה.
מרקש, גני מז'ורל מסגד הקוטוביה, גני המנרה, גני הקוטובייה, סמטאות המלאח היהודי, ביקור בבית כנסת, קניות בשוק. ערב בילוי פנטסיה מרוקאית כולל ארוחת ערב. לינה במרקש.

יום 10. עמק האוריקה - האטלס הגבוה
סיור בין הכפרים הברבריים שבהרי האטלס עמק האוריקה אירוח בבית ברברי.

טיסה ישירה לתל אביב.

תנאי ביטול:
מ 29-22 ימי עסקים לפני תאריך היציאה יחויב סכום של 30% מעלות הטיול. | מ 22-15 ימי עסקים לפני תאריך היציאה יחויב סכום של 50% מעלות הטיול. | מ 14-8 ימים לפני תאריך היציאה יחויב סכום של 75%. | מ 7 ימי עסקים לפני תאריך היציאה ועד למועד היציאה יחויב סכום של 100% מעלות הטיול. | מומלץ: כבר בעת ההרשמה לרכוש ביטוח נסיעות לחו"ל הכולל אפשרות לכיסוי דמי הביטול (ע"פ תנאי הפוליסה).

• המסלול המלא באתר האינטרנט של העמותה •תנאי רישום לחו"ל מפורסמים במגזין בעמודים 6-7.

08-9161002 | 08-9161004 | gimlaim@a-gam.co.il | www.a-gam.co.il

הקרן לגמלאי המדינה ע"ש כחנו באחדותנו

מרוקו

לשומרי מסורת

10 ימים מרתקים בממלכת המגרב

// 06-15.06.22 //

כלכלה:
חצי פנסיון כשר- ארוחות בוקר הכוללות מוצרים מותרים מהמלון + תוספות מהארץ ואפשרות להכין כריכים לארוחת צהרים + 7 ארוחות ערב בשריות כשרות בקהילה היהודית (קזבלנקה, פס, מרקש) + 2 ארוחות ערב המבוססות על דגים וירקות בנייר כסף בכלים חד פעמיים.

סיום הרשמה: כחודש לפני הטיול

המחיר כולל:
- טיסה ישירה למרוקו.
- סיורים, ביקורים וכניסות לאתרים כמפורט בתכנית.
- מדריך ישראלי מקצועי.
- אוטובוס תיירים נח וממוזג.
- 9 לילות / 10 ימים בבתי מלון מדרגה ראשונה.
- שני ערבי בילוי - הופעת פולקלור אוטנטית בפס כולל ארוחת ערב ובילוי בפנטזיה במרקש כולל משקה ראשון.
- טיול ג'יפים בדיונות הסהרה במרזוגה ורכיבה על גמלים.
- כניסה לגני מז'ורל. ביקור במסגד חסן.
- אבטחה מטעם השלטונות.

המחיר אינו כולל:
- ביטוח נוסעים חובה! **כולל כיסוי למקרי קורונה. מומלץ ביטוח ביטול נסיעה וקיצור נסיעה.**
- הוצאות אישיות
- תשר למדריך הישראלי.
- כל מה שלא מצוין בתוכנית ו"במחיר כולל"
- **בדיקת PCR (בתיאום על ידי קאמינוס, הבדיקות יתבצעו בבית המלון בעלות נוספת של 60 דולר לנוסע בהתאם להנחיות).**
- הנחיות משרד הבריאות בכל מה שקשור לנגיף הקורונה.
- אשרת כניסה למרוקו.

החברה המבצעת: קאמינוס

מפגש קבוצה יתקיים במשרדי העמותה ברחובות, פרטים מדוייקים יימסרו בהמשך. ההשתתפות חובה!

תנאי רישום לחו"ל כמפורט בעמודים 7-6.

הטיפול בהנפקת אשרת הכניסה, יעשה על ידי חברת קאמינוס
בעלות נוספת של 50 דולר.
המסמכים הנדרשים (יימסרו במפגש קבוצה לפחות 14 יום לפני מועד היציאה):
- **דרכון מקורי בתוקף ל 6 חודשים לפחות.**
- **2 תמונות פספורט צבעוניות ועדכניות.**
- **צילום תעודת זהות צבעוני – בגודל A4.**
- **תעודת מתחסן או מחלים בגודל A4.**

מחיר גמלאי	מחיר שארים	מחיר נלווה
₪3,690	₪5,240	₪5,990





היכן נבקר:

יום 1. מרקש העיר האדומה. ארוחת ערב ולינה במרקש.

יום 2. סווירה
ביקור בכפר ברברי סווירה, הנמל הפורטוגזי ונמל הדייגים הציורי, סמטאות הרובע היהודי ציונו של רבי חיים פינטו, סמטאות השוק, מרקש - ערב בילוי "פנטזיה מרוקאית". ארוחת ערב ולינה במרקש.

יום 3. עמק האוריקה
האטלס הגבוה מעבר הרועים "טיזין טישקא", קסבת "איית בן חדו", וורזאזאת, סיור בין הכפרים הברבריים, אירוח בבית ברברי. ארוחת ערב ולינה באזור העיר המדברית.

יום 4. וורזאזאת
נסיעה דרך "אלף הקאסבות", עמק הדאדס, עמק הטודרה – סיור לאורך הנחל, ארפוד, ארוחת ערב ולינה בארפוד.

יום 5. ארפוד
טיול ג'יפים וגמלים בדיונות מרזוגה, א-ראשידייה, איפראן, פאס. קבלת שבת, קידוש וארוחת ערב ולינה בפאס.

יום 6. סיורים רגליים בפאס
במוצאי שבת חאפלה פאסית אוטנטית. ארוחת ערב ולינה בפאס.

יום 7. סיור מקיף בפאס
ארמון המלך, העיר העתיקה, שווקיה של העיר, ה"מלאח" היהודי העתי, ביקור בבית הכנסת העתיק "איבן דאנן" מתחם הקבורה לכבוד "לאלה סוליקה". ארוחת ערב ולינה בפאס.

יום 8. מקנס בריכת אגדל
באב אל מנסור, הרובע היהודי, רבאט – רחבת הארמון, המוזולויאום, הקאסבה של רבאט, סימטאות העיר, קזבלנקה – סיור בעיר. ארוחת ערב ולינה בקזבלנקה.

יום 9. קזבלנקה
סיור לאורך החוף, העיר העתיקה וה"מלאח היהודי" באב אל מארקס, ביקור בית הכנסת הגדול בעיר, סיור בסמטאות העיר ונסיעה ל- מרקש - כיכר "ג'אמע אל-פנא". ארוחת ערב ולינה במרקש.
יום 10. סיור במרקש העיר האדומה – סיור בגני מז'ורל, מסגד הקטוביה, גני המנרה, גני הקוטובייה, סמטאות המלאח היהודי, ביקור בבית הכנסת, השוק הגדול. עם תום הסיורים, העברה לשדה התעופה משם נצא בטיסה ישירה חזרה אל תל אביב.

תנאי הביטול - מפורטים בעמוד 24

• המסלול המלא באתר האינטרנט של העמותה •תנאי רישום לחו"ל מפורסמים במגזין בעמודים 7-6.

הקרן לגמלאי המדינה

לבוב

// 29.05-02.06.22 //

מחיר גמלאי	מחיר שארים	מחיר נלווה
₪1,110	₪2,660	₪3,410







כלכלה: חצי פנסיון

סיום הרשמה: כחודש לפני הטיול

המחיר כולל:
- טיסות הלוך ושוב.
- 4 לילות במלון בדרגת ארבעה כוכבים.
- קבלת פנים בשדה התעופה.
- סיור במסעדות קונספט.
- אוטובוס תיירים ממוזג ונוח לביצוע ימי הטיול.
- ערב חוויתי בתיאטרון הבירה.
- כניסה ומופע לתיאטרון האופרה.
- מדריך מקומי דובר עברית.

המחיר אינו כולל:
- ביטוח נוסעים חובה!

כולל כיסוי למקרה קורונה. מומלץ ביטוח ביטול וקיצור נסיעה.
- הוצאות אישיות.
- תשר למדריך הישראלי.
- שרותי סבלות.
- כל מה שלא מצוין בתוכנית ו"במחיר כולל".
- **בדיקות pcr (קורונה) טרם החזרה לארץ בעלות נוספת.**
- הנחיות משרד הבריאות בכל מה שקשור לנגיף הקורונה.

החברה המבצעת: אופיר טורס

מפגש קבוצה יתקיים במשרדי העמותה ברחובות, פרטים מדוייקים יימסרו בהמשך. ההשתתפות חובה!

תנאי רישום לחו"ל כמפורט בעמודים 6-7.

בית המלון:
CITY INN רמת ארבעה כוכבים

היכן נבקר:

יום 1. ת"א – לבוב

יום 2. לבוב – סיור בעיר

יום 3. הרי הקרפאטים - צוקי דוובש - טוסטאן

ביקור בחוות עיזים, מפל "קאמיינקה, השוק האותנטי.

יום 4. לבוב היהודית

אתר ה"גוטו" לשעבר, בית הכנסת יעקוב גלנצל שול, האנדרטאות לזכר קורבנות השואה, בית העלמין היהודי, תחנת הרכבת "קלפאריב", עמק המוות, מחנה הריכוז "יאניב" ועוד. ביקור במשלת בירה לביביארניה". בילוי ערב בתיאטרון כולל ארוחת ערב.

יום 5. לבוב - ת"א

קניון "הפורום" זמן חופשי לקניות וחזרה ארצה.

זמני הטיסה: (נתון לשינויים)

הלוך	חזור
19:20-22:40	14:40-17:55

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

• המסלול המלא באתר האינטרנט של העמותה •תנאי רישום לחו"ל מפורסמים במגזין בעמודים 6-7.

הקרן לגמלאי המדינה ישי כחלון באחדותנו

טיולים ל.ת.ו

בולגריה

עיירת הספא "חיסאר"

// 20-26.06.22 //

מחיר גמלאי	מחיר שארים	מחיר נלווה
₪ 750	₪ 2,300	₪ 3,050

כלכלה: חצי פנסיון, כולל ארוחת בוקר ביום ההגעה וארוחת צהריים ביום העזיבה.

סיום הרשמה: כחודש לפני הטיול

המחיר כולל:
- טיסות הלוך ושוב – בולגרייה אייר.
- 6 לילות במלון AUGUSTA SPA HOTEL - חיסאר
- ביקור רופא
- 15 טיפולים בסה"כ (ביניהם 2 עיסויים).
- מופע בידור במלון - הופעת פולקלור/מוסיקה/ריקודים
- סיורים, ביקורים וכניסות לאתרים כמפורט בתכנית.
- מדריך דובר עברית לסיורים.
- אוטובוס תיירים נח וממוזג.
- מס לינה.
- מיסי נמל.

המחיר אינו כולל:
- ביטוח נוסעים חובה!

כולל כיסוי למקרה קורונה. מומלץ ביטוח ביטול וקיצור נסיעה.
- הוצאות אישיות.
- טיפים.
- כל מה שלא מצוין בתוכנית ו"במחיר כולל".
- הנחיות משרד הבריאות בכל מה שקשור לנגיף הקורונה.
- **בדיקת PCR טרם חזרה לארץ בתאום אקלים טורס בעלות נוספת על פי המחיר שיידרש במקום. (בכפוף להנחיות).**

החברה המבצעת: אקלים טורס

מפגש קבוצה יתקיים במשרדי העמותה ברחובות, פרטים מדוייקים יימסרו בהמשך. ההשתתפות חובה!

תנאי רישום לחו"ל כמפורט בעמודים 7-6.



היכן נבקר:

טיול בעיר פלובדיב כולל מרכז קניות.

טיול לסארוסל, יקב וטעימות יין, ביקור במוזיאון "הבית במסורת הבולגרית".

סיור בעיר הבירה סופיה .

*ייתכנו שינויים בתכנית הטיולים עפ"י הנחיות משרד הבריאות הבולגרי.

המלון:

ברמת שלושה כוכבים, ממוזג כולו, שתי בריכות מים מינראליים מקורה וחיצונית, חדר כושר, מתחם ספא שבו ג'קוזי וסאונה.

מרכז טיפולים גדול בעל צוות מטפלים מומחים, אינטרנט אלחוטי חינם, עמדות מחשב בלובי לשימוש חינם.

טיפולים:

מרכז הטיפולים אחד הגדולים באזור בעל מגוון גדול של טיפולים כ 100 סוגי טיפולים שונים.

מסאג'ים ידניים, מסאג'ים תת מימיים, אמבטיות, טיפולי אלקטרומגנטיים, אפליקציות בוץ ופראפין, לימפודרינאג', חדר מלח, זריקות CO 2.

הטיפולים מתאימים לסובלים מ: מחלות ראומטיות, מפרקים, עמוד שדרה, סכרת, מערכת עיכול וכליות.

העיירה חיסאר שקיבלה את המעמד של "בירת הספא" של הבלקן העיירה נמצאת כ- 170 ק"מ מסופיה, כ 40 ק"מ מפלובדיב, העיר השניה בגודלה בבולגריה.

חיסאר ידועה בזכות 22 סוגי המים המינראליים השונים שיש בה, הנחשבים לבין הטובים בעולם. המים מסייעים לריפוי מערכת העיכול, כבד, כליות, סכרת, עמוד השדרה. (מקורות המים נמצאים בקרבת המלון). בחיסאר מס' גדול של מסעדות, בתי קפה ופארקים.

רכבת חדשה המובילה לערים הגדולות שבסביבה כגון פלובדיב.

זמני הטיסה: (נתון לשינויים)

הלוך	חזור
04:50	23:30

תנאי ביטול:

מ 29-22 ימי עסקים לפני תאריך היציאה יחויב סכום של 30% מעלות הטיול. | מ 22-15 ימי עסקים לפני תאריך היציאה יחויב סכום של 50% מעלות הטיול. | מ 14-8 ימים לפני תאריך היציאה יחויב סכום של 75%. | מ 7 ימי עסקים לפני תאריך היציאה ועד למועד היציאה יחויב סכום של 100% מעלות הטיול. | מומלץ: כבר בעת ההרשמה לרכוש ביטוח נסיעות לחו"ל הכולל אפשרות לכיסוי דמי הביטול (ע"פ תנאי הפוליסה).

• המסלול המלא באתר האינטרנט של העמותה •תנאי רישום לחו"ל מפורסמים במגזין בעמודים 7-6.

הקרן לגמלאי המדינה בע"מ
כוחנו באחדותנו

דובאי ואבו דאבי

// סוף שבוע //

8-12.4.2022 // 28.4-2.5.2022

מחיר גמלאי	מחיר נלווה	מחיר שארים
₪1,455	₪3,755	₪3,005





כלכלה: חצי פנסיון

סיום הרשמה: כחודש לפני הטיול

המחיר כולל:
- טיסת שכר במסלול ת"א-דובאי-ת"א.
- העברות מ/אל נמל בתעופה למלון.
- 4 לילות בבית מלון מדרגת 5 כוכבים.
- בסיס האירוח: חצי פנסיון.
- מסי נמל והיטל ביטחון.
- מס עיר מקומי.
- ביקורים וסיורים כמפורט במסלול.
- מדריך ישראלי מטעם חברת השטיח המעופף.

המחיר אינו כולל:
- ביטוח נוסעים חובה!
- **כולל כיסוי למקרה קורונה. מומלץ ביטוח ביטול וקיצור נסיעה.**
- הוצאות אישיות.
- תשר למדריך הישראלי.
- כל מה שלא מצוין בתוכנית ו"במחיר כולל".
- **50 יורו עבור בדיקות pcr (קורונה) בדובאי טרם החזרה לארץ.**
- הוצאות בגין הנחיות משרד הבריאות בכל מה שקשור לנגיף הקורונה.

החברה המבצעת: השטיח המעופף

מפגש קבוצה יתקיים במשרדי העמותה ברחובות, פרטים מדוייקים יימסרו בהמשך. ההשתתפות חובה!

תנאי רישום לחו"ל כמפורט בעמודים 7-6.

היכן נבקר:

יום 1. תל אביב-דובאי

שדרת שייך זיאד המפוארת, מרכז הקניות לעבודות יד, "מדינה ג'ומיירה, תצפית על מגדל בית המלון "בורג' אל ערב", זמן חופשי, ארוחת ערב במלון.

סיור ערב "דובאי המוארת", במזרקת אי הדקלים, אזור המרינה.

יום 2. דובאי חדש מול ישן

סיור בדובאי, רובע "דירה", שוק התבלינים, שוק הבדים, שוק הזהב, שייט בסירה "אברה". בורג' חליפה, דובאי מול.

בערב נצא לשייט ביאכטה כולל ארוחת ער.

יום 3. אמירות אבו דאבי

אמירות אבו דאבי, המסגד הענק "שייך זיאד" , תצפיות על מגדלי הסיטי "אתיחאד" , ביקור בכפר המורשת "אבו דאבי", תצפיות לאי יאס "גרנד פרי". ארוחת ערב במלון.

יום 4. קניון האמירויות-ספארי במדבר

נסיעה ברכבת ה"מונוריייל","קניון האמירויות" נסיעה ברכבי שטח, ביקור בדיונות הזהב המפורסמות. ביקור במאהל בדואי ורכיבה על גמלים כולל ארוחת ערב בסגנון "ברביקיו" ומופע פולקלור.

יום 5. אמירות שרג'ה - דובאי - תל אביב

הגן הקסום, שג'רה, מוזיאון לתרבות האסלאם, שוק "אל אכסה", השוק הכחול וחזרה ארצה.

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

• המסלול המלא באתר האינטרנט של העמותה •תנאי רישום לחו"ל מפורסמים במגזין בעמודים 7-6.

08-9161002 | 08-9161004 | gimlaim@a-gam.co.il | www.a-gam.co.il

הקרן לגמלאי המדינה ע"ר בשיתוף הקצבית כחול באחדות

טיולים בחו"ל

בטומי - גאורגיה

24-28.7.2022 // 21-25.8.2022

מחיר גמלאי	מחיר שארים	מחיר נלווה
₪ 880	₪ 2,430	₪ 3,180





כלכלה: חצי פנסיון

סיום הרשמה: כחודש לפני הטיול

המחיר כולל:
- טיסת הלוך ושוב.
- העברות מ/אל נמל בתעופה למלון.
- 4 לילות בבית מלון מדרגת 5 כוכבים.
- בסיס האירוח: חצי פנסיון.
- מסי נמל והיטל ביטחון.
- מס עיר מקומי.
- ביקורים וסיורים כמפורט במסלול.
- מדריך ישראלי מטעם חברת השטיח המעופף.

המחיר אינו כולל:
- ביטוח נוסעים חובה!

כולל כיסוי למקרה קורונה. מומלץ ביטוח ביטול וקיצור נסיעה.
- הוצאות אישיות.
- תשר למדריך הישראלי.
- כל מה שלא מצוין בתוכנית ו"במחיר כולל".
- **בדיקת pcr בבטומי עד 72 שעות לפני החזרה בעלות נוספת.**
- הוצאות בגין הנחיות משרד הבריאות בכל מה שקשור לנגיף הקורונה.

החברה המבצעת: השטיח המעופף

מפגש קבוצה יתקיים במשרדי העמותה ברחובות, פרטים מדוייקים יימסרו בהמשך. ההשתתפות חובה!

תנאי רישום לחו"ל כמפורט בעמודים 6-7.

בית המלון:
Sheraton BATUMI

היכן נבקר:

ביום ההגעה נערוך סיור פנורמי ונגיע למלון. ארוחת ערב במלון.

1. יום טיול - באטומי והסביבה:

נסיעה ברכבל אל עבר מצודת התצפית היפהפייה על באטומי וסביבתה: הרכבל אשר אורכו כ-2.5 ק"מ מאפשר זווית צפייה ייחודית על באטומי הקסומה, ההרים, הים השחור וגווני הירוק האינסופיים. בתום הנסיעה מגיעים אל הר אנוריה, שם רצוי לעצור לאתנחתת קפה או ארוחה קלה ותצפית עוצרת נשימה.

הגנים הבוטניים: כ-9 ק"מ צפונית לבאטומי, ממוקם הגן הבוטני המרהיב, אשר בזכות האקלים הסובטרופי השוכן באזור, מציע היכרות עם צמחייה ייחודית, פרחים אקזוטיים מרחבי העולם ונוף אל מפרציו של הים השחור.

2. יום טיול מפלי מקחונצטי - הרי האג'רה+בית היין

לאחר ארוחת הבוקר נצא לטיול באחד מאתרי הטבע וההיסטוריה היפים בגיאורגיה. את טיולנו נתחיל לאורכו של אחד הנהרות האדירים שזורמים לים השחור מהרי האג'רה "קחלווצ'ורי". נצפה בעמק הנהדר נעצור לתצפיות על בעלי הכנף הרבים והצמחייה המיוחדת לאזור. נראה את פרויקט תחנת הכח ההידרואלקטרי האדיר שהולך ונבנה באזור. נערוך ביקור במפלים אשר שאונם נשמע מרחוק. נצעד במשעולי הפארק עד למפל עצמו ונחוש בעוצמת המים.

נמשיך לביקור ביקב גיאורגי נחזה בתהליך הייצור כולל טעימות משלשת סוגי היין המפורסמים לאזור הרי ה"אג'רה" החוצצים בין הריוויירה הגיאורגית ובירתה באטומי ללב המדינה.

באחד הערבים יציאה למועדון גאורגי הכולל ארוחת ערב גיאורגית טיפוסית+הופעת פולקלור אותנטית מסורתית

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

• המסלול המלא באתר האינטרנט של העמותה •תנאי רישום לחו"ל מפורסמים במגזין בעמודים 6-7.

הקרן לגמלאי המדינה בשותפות הקיבוצית

ארה"ב/ החוף המזרחי

9 ימים בארץ האפשרויות הבלתי מוגבלות

מנהטן, מפלי הניאגרה, אלף האיים, וושינגטון, פילדלפיה ועוד

// 2-10.9.22 //

מחיר גמלאי	מחיר שארים	מחיר נלווה
₪8,410	₪9,960	₪10,710



כלכלה: חצי פנסיון

סיום הרשמה: כחודש לפני הטיול

המחיר כולל:
- טיסות ישירות לניו יורק וחזרה.
- אוטובוס חדיש וממוזג כולל נהג מנוסה.
- כניסות לכל האתרים שצוינו במסלול כולל ההפלגות בניו יורק, מפלי ניאגרה ואלף האיים.
- מדריך דובר עברית מטעם צוות "המטייל"

המחיר אינו כולל:
- ביטוח נוסעים חובה!
- **כולל כיסוי למקרה קורונה. מומלץ ביטוח ביטול וקיצור נסיעה.**
- הוצאות אישיות.
- תשר למדריך הישראלי.
- סבלות.
- כל מה שלא מצוין בתוכנית ו"במחיר כולל".
- הנחיות משרד הבריאות בכל מה שקשור לנגיף הקורונה.
- כל שאינו כלול במחיר כולל.
- **ויזה לארה"ב (באחריות הנוסע)**
- **בדיקות pcr (קורונה) טרם החזרה לארץ בעלות נוספת.**

החברה המבצעת: המטייל

מפגש קבוצה יתקיים במשרדי העמותה ברחובות, פרטים מדוייקים יימסרו בהמשך. ההשתתפות חובה!

תנאי רישום לחו"ל כמפורט בעמודים 7-6.

בתי המלון:

מנהטן: Fairfield Inn & Suites by Marriott New York Manhattan/Times Square South

ווטרטאון: Fairfield Inn & Suites by Marriott Watertown Thousand Islands

ניאגרה: Fairfield Inn & Suites by Marriott Niagara Fall

גטיסבורג: Holiday Inn Express & Suites Gettysburg

ניו ג'רזי: Country Inn & Suites by Radisson, Newark

הערה:
- בתי המלון עשויים להשתנות בהתאם לזמינות והחלטת חברת "המטייל".

היכן נבקר:

יום חמישי בערב- הגעה לשדה התעופה
יום 1 - יום שישי – תל אביב / ניו יורק / דאונטאון מנהטן
נחיתה בניו יורק, ביקור במנהטן, הפלגה במפרץ ניו יורק, אי החירות. סיורבדאון טאון, אנדרטת ה- 11 בספטמבר מגדלי התאומים, כנסיית הכבאים, וול סטריט. לינה במנהטן.
יום 2 - שבת – מידטאון מנהטן
סיור רגלי במנהטן, סנטרל פארק, השדרה החמישית. ניסע למרכז רוקופלר ומשם לאזור הברודווי ובליבו כיכר טיימס. דרך כיכר הרלד וחנות מייסיס לכיוון האמפייר סטייט בילדינג. נמשיך דרך הספרייה העירונית וגראנד סנטרל. לינה במנהטן.
יום 3 - יום ראשון – אולבני/ אלף האיים
בירת מדינת ניו יורק, דרך עמק ההדסון נצפין אל אולבני. נבקר בגבעת הקפיטול ונראה את בניין הממשל. נמשיך דרך הנוף הכפרי אל אפיק נהר הסן-לורן, נעלה על סיפון האוניה לשיט מופלא על פני מאות האיים הפזורים לאורך הנהר-שורת המיליונרים. לינה בווטרטאון.
יום 4 - יום שני – מפלי הניאגרה
נצפה על המפלים מהצד האמריקאי – מפל הפרסה, המפל האמריקאי ומפל הינומת הכלה. נשוט אל המפלים ונחוש את העוצמה האדירה של כמות המים הנשפכים ממש מעלינו. נמשיך לביקור בתחנת הכח. בערב נצא לחזות במפלים המרהיבים כשתצוגת אורות מרהיבה מאירה אותם בלילה. לינה באזור הניאגרה.
יום 5 - יום שלישי – אגמי האצבעות / גטיסבורג
נסיעה לאורך אגם הסנקה, דרך האזור הקסום של אגמי האצבעות אל ווטקינס גלן. נצא לסייר בין הנקיקים. נמשיך דרך עמק הטיוגה היפהפה, לאורך נהר הססקוואהאנה אל גטיסבורג. לינה בגטיסבורג.
יום 6 - יום רביעי – וושינגטון
בירת 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, הנשיא ומחבר מגילת העצמאות של ארצות הברית. נמשיך למרכז המוזיאונים: מוזיאון התעופה והחלל ומוזיאון השואה. לאחר מכן נעלה אל גבעת הקפיטול, אל הסנאט ובית הנבחרים. נסיים בתצפית על מדשאות הבית הלבן. לינה בגטיסבורג.
יום 7 - יום חמישי – גטיסבורג/אמיש/ הרשי /פילדלפיה.
שדה הקרב בגטיסבורג, נמשיך אל עולם השוקולד של "הרשי". נמשיך לביקור בכת האמיש פלסינביה בלב מחוז לנקסטר. נמשיך אל המקום שבו נולדה ארה"ב- פילדלפיה. היכל העצמאות, החוקה ומגילת זכויות האדם, פעמון החירות. נמשיך אל המרכז היהודי בית כנסת מהוותיקים ביותר בארה"ב ולפתחו האנדרטה לזכרו של יוני נתניהו. נמשיך דרך שדרת בן פרנקלין אל המדרגות של מוזיאון האומנות המפורסמות מהסרט רוקי. נצפין אל ניו ג'רזי ונתמקם ללינה בניוארק.
יום 8 - יום שישי – נשר ברוקלין/וויהוקן/ניו ג'רזי
הטיילת שמתחת לגשר ברוקלין תצפית מרהיבה על מנהטן. נמשיך ונבקר בטיילת של וויהוקן. לינה בניוארק.
יום 9 - שבת – קניות והמראה הביתה
האאוטלט הענק- הג'רזי גארדנס. בשעות אחה"צ נצא לכיוון שדה התעופה לטיסה הביתה.
יום 10 - יום ראשון – נחיתה בישראל.

תנאי ביטול:
מ 29-22 ימי עסקים לפני תאריך היציאה יחויב סכום של 30% מעלות הטיול. | מ 22-15 ימי עסקים לפני תאריך היציאה יחויב סכום של 50% מעלות הטיול. | מ 8-14 ימים לפני תאריך היציאה יחויב סכום של 75%. | מ 7 ימי עסקים לפני תאריך היציאה ועד למועד היציאה יחויב סכום של 100% מעלות הטיול. | מומלץ: כבר בעת ההרשמה לרכוש ביטוח נסיעות לחו"ל הכולל אפשרות לכיסוי דמי הביטול (ע"פ תנאי הפוליסה).

על פי הידוע לנו בזמן כתיבת מסמך זה – ביצוע המסלול כפוף להוראות השעה של משרד הבריאות האמריקאי ועקב המגפה העולמית. | כל הנוסעים חייבים להיות מחוסנים ולעבור על חשבונם בדיקות קורונה על מנת לטוס ולשוב מארצות הברית | המטייל אינה מתחייבת לביצוע כל האתרים והאטרקציות בתאריכים הנ"ל, ורשאית להחליף בתי מלון במידה ויהיו בהם שינויים.

• המסלול המלא באתר האינטרנט של העמותה •תנאי רישום לחו"ל מפורסמים במגזין בעמודים 7-6.

08-9161002 | 08-9161004 | gimlaim@a-gam.co.il | www.a-gam.co.il

הקרן לגמלאי המדינה ע"ש כהנא באחדותנו

ארה"ב / מחוף לחוף

// 2-16.9.22 //

מחיר גמלאי	מחיר שארים	מחיר נלווה
₪15,560	₪17,110	₪17,860



כלכלה: חצי פנסיון

סיום הרשמה: כחודש לפני הטיול

המחיר כולל:
- טיסות הלוך לניו יורק, טיסה פנימית מניו יורק ללאס וגאס וחזור מלאס וגאס (הטיסה בחזור אינה ישירה)
- אוטובוס חדיש וממוזג כולל נהג מנוסה.
- כניסות לכל האתרים שצוינו במסלול כולל ההפלגות בניו יורק, מפלי ניאגרה ואלף האיים.
- מדריך דובר עברית מטעם צוות "המטייל"

המחיר אינו כולל:
- ביטוח נוסעים חובה!

כולל כיסוי למקרה קורונה. מומלץ ביטוח ביטול וקיצור נסיעה.
- הוצאות אישיות.
- תשר למדריך הישראלי.
- סבלות.
- כל מה שלא מצוין בתוכנית ו"במחיר כולל".
- הנחיות משרד הבריאות בכל מה שקשור לנגיף הקורונה.
- כל שאינו כלול במחיר כולל.
- **ויזה לארה"ב (באחריות הנוסע).**
- **בדיקות pcr (קורונה) טרם החזרה לארץ בעלות נוספת.**

החברה המבצעת: המטייל

מפגש קבוצה יתקיים במשרדי העמותה ברחובות, פרטים מדוייקים יימסרו בהמשך. ההשתתפות חובה!

תנאי רישום לחו"ל כמפורט בעמודים 7-6.

בתי המלון:

מנהטן : Fairfield Inn & Suites by Marriott New York Manhattan/Times Square South

ווטרטאון: Fairfield Inn & Suites by Marriott Watertown Thousand Islands

ניאגרה: Fairfield Inn & Suites by Marriott Niagara Fall

גטיסבורג: Holiday Inn Express & Suites Gettysburg

ניו ג'רזי: Country Inn & Suites by Radisson, Newark

לוס אנג'לס : RENAISSANCE LAX

גילרוי: HILTON GARDEN INN GILROY

פרזנו: COURTYARD BY MARRIOTT FRESNO

לאס וגאס: EXCALIBUR

הערה:
- בתי המלון עשויים להשתנות בהתאם לזמינות והחלטת חברת "המטייל".

תנאי הביטול - מפורטים בעמוד 30

היכן נבקר:

יום חמישי בערב- הגעה לשדה התעופה

יום 1 - יום שישי – תל אביב / ניו יורק / דאונטאון מנהטן
נחיתה בניו יורק, ביקור במנהטן, הפלגה במפרץ ניו יורק, אי החירות. סיורבדאון טאון, אנדרטת ה- 11 בספטמבר מגדלי התאומים, כנסיית הכבאים, וול סטריט. לינה במנהטן.

יום 2 - שבת –מידטאון מנהטן
סיור רגלי במנהטן, סנטרל פארק, השדרה החמישית. ניסע למרכז רוקופלר ומשם לאזור הברודווי ובליבו כיכר טיימס. דרך כיכר הרלד וחנות מייסיס לכיוון האמפייר סטייט בילדינג. נמשיך דרך הספרייה העירונית וגראנד סנטרל. לינה במנהטן.

יום 3 - יום ראשון – אולבני/ אלף האיים
בירת מדינת ניו יורק, דרך עמק ההדסון נצפין אל אולבני. נבקר בגבעת הקפיטול ונראה את בניין הממשל. נמשיך דרך הנוף הכפרי אל אפיק נהר הסן-לורן, נעלה על סיפון האוניה לשיט מופלא על פני מאות האיים הפזורים לאורך הנהר-שורת המיליונרים. לינה בווטרטאון.

יום 4 - יום שני – מפלי הניאגרה
נצפה על המפלים מהצד האמריקאי – מפל הפרסה, המפל האמריקאי ומפל הינומת הכלה. נשוט אל המפלים ונחוש את העוצמה האדירה של כמות המים הנשפכים ממש מעלינו. נמשיך לביקור בתחנת הכח. בערב נצא לחזות במפלים המרהיבים כשתצוגת אורות מרהיבה מאירה אותם בלילה. לינה באזור הניאגרה.

יום 5 - יום שלישי – אגמי האצבעות / גטיסבורג
נסיעה לאורך אגם הסנקה, דרך האזור הקסום של אגמי האצבעות אל ווטקינס גלן. נצא לסייר בין הנקיקים. נמשיך דרך עמק הטיוגה היפהפה, לאורך נהר הססקוואהאנה אל גטיסבורג. לינה בגטיסבורג.

יום 6 - יום רביעי – וושינגטון
בירת 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, הנשיא ומחבר מגילת העצמאות של ארצות הברית. נמשיך למרכז המוזיאונים: מוזיאון התעופה והחלל ומוזיאון השואה. לאחר מכן נעלה אל גבעת הקפיטול, אל הסנאט ובית הנבחרים. נסיים בתצפית על מדשאות הבית הלבן. לינה בגטסבורג.

יום 7 - יום חמישי – גטיסבורג/אמיש/ הרשי /פילדלפיה.
שדה הקרב בגטיסבורג, נמשיך אל עולם השוקולד של "הרשי". נמשיך לביקור בכת האמיש פלסינביה בלב מחוז לנקסטר. נמשיך אל המקום שבו נולדה ארה"ב- פילדלפיה. היכל העצמאות, החוקה ומגילת זכויות האדם, פעמון החירות. נמשיך אל המרכז היהודי בית כנסת מהוותיקים ביותר בארה"ב ולפתחו האנדרטה לזכרו של יוני נתניהו. נמשיך דרך שדרת בן פרנקלין אל המדרגות של מוזיאון האומנות המפורסמות מהסרט רוקי. נצפין אל ניו ג'רזי ונתמקם ללינה בניוארק.

יום 8 - יום שישי – טיסה ללוס אנג'לס.

יום 9 - שבת – לוס אנג'לס
שדרת הוליווד. נצפה אל השלט המפורסם של הוליווד. נמשיך אל בברלי הילס ושדרת רודאו דרייב ולינה בלוס אנג'לס.

יום -10 יום ראשון – סנטה ברברה/סולבנג/גילרוי
ביקור בעיירה הדנית סולבנג. נסיעה דרך חצי האי מונטריי, ביקור בעיירת האמנים כרמל. לינה באזור סן פרנסיסקו.

יום 11 - יום שני – סן פרנסיסקו
הפלגה מרציף הדייגים של סן פרנסיסקו לשיט אל מתחת לגשר שער הזהב וסביב כלא אלקטרז, גשר "שער הזהב" , סיור ברחוב לומברד, בנין העירייה, נחצה את פארק ה"גולדן גייט", העיר הסינית, תצפית מאי המטמון או מגשר המפרץ. לינה באזור סן פרנסיסקו

יום 12 - יום שלישי – פארק עצי הענק סוקויה / קינגס קניון
פארק סקויה, חורשת "היער הענק", חורשת גרנט. לינה בפרזנו.

יום 13 - יום רביעי – קליקו/ לאס וגאס
נסיעה דרך עמק הסאן וואקים אל המדבר המוהבי. עיירת הרפאים וכורי הזהב-קליקו. המשך נסיעה ללאס וואגס ולינה.

יום 14 - יום חמישי – לאס וגאס
רצועת המלונות הסטריפ ולינה בלאס וגאס.

יום 15 - יום שישי – סכר ההובר/ גראנד קניון
נסיעה דרך המדבר אל הקניון השחור, סכר ההובר, הגראנד קניון, אריזונה, הגדה המערבית של הגראנד קניון, לינה בלאס וגאס.

יום 16 שבת – לאס וגאס.
יום אחרון בעיר הנפלאה לאס וגאס. בריכה, קניות, הימורים והופעות. לינה בלאס וגאס.

יום 17 - יום ראשון - המראה הביתה

יום 18 - יום שני - נחיתה בתל אביב

• המסלול המלא באתר האינטרנט של העמותה • תנאי רישום לחו"ל מפורסמים במגזין בעמודים 7-6.

הקרן לגמלאי המדינה בע"מ
כוחנו באחדותנו

רומניה

23-30.8.2022 // 13-20.9.2022

מחיר גמלאי	מחיר נלווה	מחיר שארים
₪690	₪2,990	₪2,240

כלכלה: חצי פנסיון

סיום הרשמה: כחודש לפני הטיול

המחיר כולל:
- טיסת שכר במסלול ת"א-בוקרשט-ת"א.
- העברות מ/אל נמל בתעופה למלון.
- 7 לילות בבית מלון.
- בסיס האירוח: חצי פנסיון.
- מסי נמל והיטל ביטחון.
- ביקורים וסיורים כמפורט במסלול.
- מדריך ישראלי מטעם חברת השטיח המעופף.

המחיר אינו כולל:
- ביטוח נוסעים חובה!

כולל כיסוי למקרה קורונה. מומלץ ביטוח ביטול וקיצור נסיעה.
- הוצאות אישיות.
- תשר למדריך הישראלי.
- כל מה שלא מצוין בתוכנית ו"במחיר כולל".
- **בדיקות pcr (קורונה) טרם החזרה לארץ בעלות נוספת.**
- הוצאות בגין הנחיות משרד הבריאות בכל מה שקשור לנגיף הקורונה.

החברה המבצעת: השטיח המעופף

מפגש קבוצה יתקיים במשרדי העמותה ברחובות, פרטים מדוייקים יימסרו בהמשך. ההשתתפות חובה!

תנאי רישום לחו"ל כמפורט בעמודים 7-6.

בתי המלון:

Ramada Parc Bucharest

Rizzo Poiana Brasov







היכן נבקר:

יום 1. תל-אביב – בוקרשט. בירת רומניה בוקרשט.

יום 2. בוקרשט – הרי הקרפטים.

סיור בעיר, תצפית על ארמון המלך, משרדי הממשלה, התיאטרון הלאומי, בניין התזמורת הפילהרמונית, האקדמיה הצבאית ועוד. סיור רגלי בעיר העתיקה . ביקור בבית הכנסת הגדול, טכס מיוחד לזכר קורבנות השואה, תצפית לארמון ציאושסקו.

יום 3. סינייה

ביקור בארמון פלש, סיור בגנים ובשוק המזכרות. סיור בעיירה סינייה.

יום 4. פויאנה.

סיור בעיר. בראשוב סיור בעיר העתיקה, הכיכר המרכזית ובית העירייה, ביקור בבית הכנסת המרכזי. פראג'מר כפר סקסוני, ביקור במצודת הכנסייה העתיקה.

יום 5. הקרפטים הדרומיים

ביקור בטירת בראן, זמן חפשי בעיירה השוק שלמרגלות המצודה.

יום 6. טושנד

סנטה אנה

יום 7. סיגישוארה פרדיאל.

יום טיול בהרי הקרפטים. העיירה סיגישוארה, סיור בעיירה העתיקה, מגדל השעון, צעד במעבר הסודי של הרוזן דרקולה לתצפית. סיור בעיר העתיקה.

יום 8. סלאניק פראחובה

בוקרשט – תל-אביב

ביקור במכרות המלח "סלאניק פרחובה". זמן חופשי בבירת המדינה, טיסה ארצה.

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

• המסלול המלא באתר האינטרנט של העמותה •תנאי רישום לחו"ל מפורסמים במגזין בעמודים 7-6.

08-9161002 | 08-9161004 | gimlaim@a-gam.co.il | www.a-gam.co.il

הקרן לגמלאי המדינה ע"ר
כחול באחדות

טיולים בחו"ל

מזרח קנדה

אין צורך בויזה

אלף האיים, טורונטו, מונטריאול, מפלי מונטמורנסי, קוויבק, ואוטווה, בירת קנדה

// 6-13.9.22 //

מחיר גמלאי	מחיר שארים	מחיר נלווה
₪ 8,265	₪ 9,815	₪ 10,565





כלכלה: חצי פנסיון

סיום הרשמה: כחודש לפני הטיול

המחיר כולל:
- טיסות ישירות הלוך חזור טורונטו תל אביב.
- אוטובוס חדיש וממוזג כולל נהג מנוסה.
- כניסות לאתרים על פי המפורט בתוכנית.
- מדריך דובר עברית מטעם צוות "המטייל"

המחיר אינו כולל:
- ביטוח נוסעים חובה!

כולל כיסוי למקרה קורונה. מומלץ ביטוח ביטול וקיצור נסיעה.
- הוצאות אישיות.
- תשר למדריך הישראלי.
- סבלות.
- כל מה שלא מצוין בתוכנית ו"במחיר כולל".
- הנחיות משרד הבריאות בכל מה שקשור לנגיף הקורונה.
- **בדיקות pcr (קורונה) טרם החזרה לארץ בעלות נוספת.**

החברה המבצעת: המטייל

מפגש קבוצה יתקיים במשרדי העמותה ברחובות, פרטים מדוייקים יימסרו בהמשך. ההשתתפות חובה!

תנאי רישום לחו"ל כמפורט בעמודים 7-6.

בתי המלון:

קינגסטון: Fairfield Inn & Suites by Marriott Belleville

מונטריאול: Courtyard by Marriott Montreal Downtown

טורונטו: Courtyard by Marriott Toronto Airport

הערה:
- בתי המלון עשויים להשתנות בהתאם לזמינות והחלטת חברת "המטייל".

היכן נבקר:

יום 1. טיסה לטורונטו

סיור הכרות כולל האזור היהודי, רחוב בת'רסט, טירת איל ההון "קאסה-לומה" והטיילת על האגם, אפיק נהר הסן-לורן ונסיעה לכיוון מונטריאול. לינה בקינגסטון.

יום 2. אוטווה, בירת קנדה

גבעת הפרלמנט, נמשיך לכיון "פריז של קנדה" לינה במונטריאול.

יום 3. בירת קוויבק סיטי העיר העתיקה

תצפית על חומות העיר וסיור ברחובות העיר, בית העירייה, בניין הפרלמנט, נצפין לנהר מונטמורנסי ונבקר במפל המדהים. לינה במונטריאול.

יום 4. מונטריאול תצפית ממאונט רויאל

קתדרלת נוטרדאם, האיצטדיון והכפר האולימפי, מוזיאון האומנות, טיילת הנמל הישן רחוב שרברוק, בתי כנסת מהחשובים בעיר. לינה במונטריאול.

יום 5. מונטריאול סיור רגלי במרכז העיר

לינה במונטריאול.

יום 6. נסיעה לאורך נהר הסן-לורן

שייט על סיפון האונייה לאורך הנהר על פני מאות האיים. נמשיך לטורונטו בבניין הפרלמנט, כיכר "פיליפס", בנייני העירייה, מרכז הקניות איטון סנטר. לינה בטורונטו.

יום 7. מפלי הניאגרה.

סיור בטיילת, שייט באניה, ביקור בתעלת "וואלאנד". לינה בטורונטו.

יום 8+9. טיסה חזרה לישראל.

תנאי ביטול:
מ 29-22 ימי עסקים לפני תאריך היציאה יחויב סכום של 30% מעלות הטיול. | מ 22-15 ימי עסקים לפני תאריך היציאה יחויב סכום של 50% מעלות הטיול. | מ 14-8 ימים לפני תאריך היציאה יחויב סכום של 75%. | מ 7 ימי עסקים לפני תאריך היציאה ועד למועד היציאה יחויב סכום של 100% מעלות הטיול. | מומלץ: כבר בעת ההרשמה לרכוש ביטוח נסיעות לחו"ל הכולל אפשרות לכיסוי דמי הביטול (ע"פ תנאי הפוליסה). שימו לב! הכניסה לקנדה מתאפשרת למחוסנים בלבד – כניסות לאתרים עלולות להשתנות בהתאם להנחיות קורונה

• המסלול המלא באתר האינטרנט של העמותה • תנאי רישום לחו"ל מפורסמים במגזין בעמודים 7-6.

גמלאי המדינה







דובאי



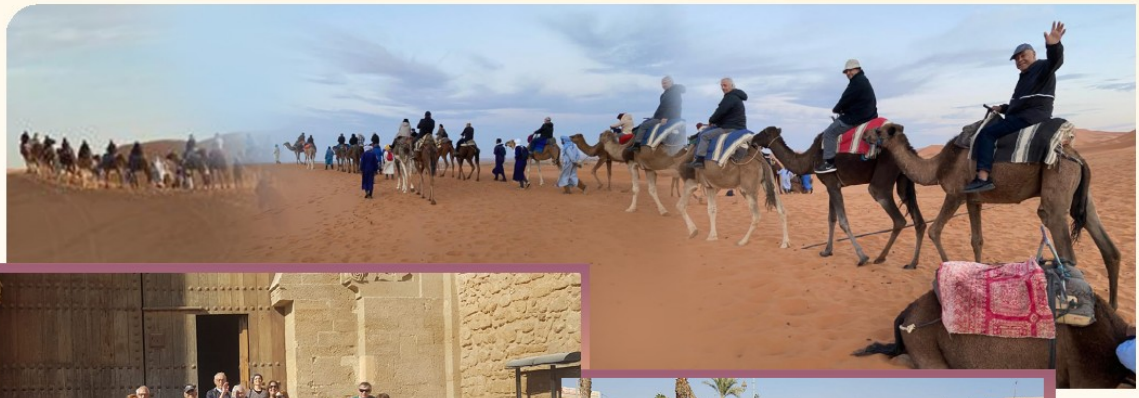

בולגריה






הקרן לגמלאי המדינה שיי בפעילות הקצבית כחול באחדותנו

מטיילים בחו"ל







מרוקו











בטומי

מסירות נפש שלא נגמרת:
תמיד למען האחר



רחל דה מרקדו התחילה לעבוד במערכת הבריאות כמחליפה זמנית אולם לאחר שהרשימה את הממונים עליה פרשה לאחרונה לאחר 45 שנות עבודה. במסגרת כהונתה כיו"ר ועד העובדים של בית החולים "כפר שאול" היא פעלה למען העובדים ולמען מתמודדי הנפש בהן טיפלה במסירות וגם כגמלאית היא ממשיכה לעשות בהתנדבות למען הזולת * סיפור על נתינה שלא נגמרת

| רונן דמארי |

סיפור חייה של רחל דה מרקדו היה יכול בקלות להפוך לסרט דרמה סוחט דמעות, אולם בעזרת תעצומות נפש ונחישות היא פילסה לעצמה נתיב להצלחה מקצועית תוך שהיא פועלת רבות למען הזולת.

כבר מגיל צעיר הבינה דה מרקדו (72) שהחיים הם אינם גן של שושנים: היא נולדה במצרים, גדלה באנגליה ובסודן ואיבדה קשר עם אביה כבר בשחר ילדותה.

בגיל עשר היא עלתה לישראל עם אמה ואחיה היישר לאזבסטונים של מעברת קרית יובל וזמן קצר לאחר מכן נאלצה להיפרד גם ממנה בעקבות הידרדרות מצבה הנפשי של האם.

הילדה הקטנה עברה למוסדות עליית הנוער והתחנכה בימין אורט בחיפה כאשר היא לא נותנת לקשיים להכביד עליה ומתנחמת בחדוות העשייה למען האחר. את השירות הצבאי היא העבירה בפיקוד מרכז ומיד לאחר מכן החלה ללמוד לתפקיד מזכירה רפואית. בהמשך למדה באוניברסיטת אריאל תואר מנהל מערכות בריאות.

לו הייתם שואלים אותה באותם ימים אם תעביר את כל חייה הבוגרים בעבודה הזו היא ודאי הייתה משיבה בשלילה אולם החיים כבר לימדו אותה כי הם טומנים בחובם הפתעות לא מעטות. למעשה היא הגיעה לתפקידה הראשון כממלאת מקום של מזכירה רפואית במשרד הבריאות אולם יכולותיה ובעיקר האכפתיות שגילתה כלפי האחר הובילו את הממונים עליה לקבל החלטה להשאיר אותה בתפקיד.

כאשר היא נזכרת באותם ימים היא מספרת: "לאחר שהתרשמו ממני היה עליי מעין מאבק בין בית החולים שיבא תל השומר ובין בית החולים הפסיכיאטרי "כפר שאול" בירושלים. עשיתי חושבים והעדפתי לעבוד בירושלים בה התגוררתי באותם ימים.

במקביל לעבודה המשכתי להרחיב את הידע שלי למדתי משאבי אנוש, דירקטורים, גישור והתפתחתי ברמה האישית והמקצועית בתחילה ב"כפר שאול" ובהמשך גם ב"איתנים" כשהמוסדות אוחדו. ניהלתי את מרפאות בריאות הנפש בירושלים רבתי מבחינה אדמניסטרטיבית. התחלתי כמזכירה ולמדתי והתפתחתי והגעתי לניהול מרפאות. הייתי סגנית ובהמשך אמרכלית של שני בתי החולים באזור שכלל גם את בית שמש מעלה אדומים אפרת וקרית ארבע".

> "היה חולה אחד שאמר לי 'רחל אם תעבירי אותי מכאן אני אתאבד'. תמיד ראיתי מול עיניי את החולים ואת הצוותים שמטפלים בהם זה לא היה פשוט אבל עד היום אני גאה בכך"

באלו אתגרים נתקלת במהלך ייצוג העובדים?

"התחלתי לכהן כיו"ר ועד העובדים בשנת 1983 כשמשנת 1990 כיהנתי כחברת הועד הארצי של בתי החולים הממשלתיים. היום במבט לאחור אני יכולה לומר לך שזה לא היה קל לתווך בין צוותי העובדים ובין המנהלים אבל המלחמה העיקרית שלי כיו"ר ועד הייתה להשאיר את המקום פועל. היו מאבקים עם חרדים שהגיעו לגור בשכונת הר נוף ורצו להוציא אותנו משם, הרגשתי שאני נלחמת על הבית. הגעתי לכנסת, נפגשתי עם שרים והכל למען החולים. היה חולה אחד שאמר לי 'רחל אם תעבירי אותי מכאן אני אתאבד'. תמיד ראיתי מול עיניי את החולים ואת הצוותים שמטפלים בהם זה לא היה פשוט אבל עד היום אני גאה בכך".

את זוכרת אירוע יוצא דופן מתקופת הכהונה שלך בועד?

"התקופה שבה התקבלה החלטה על סגירת "כפר שאול" בשנת 1996 לקחתי את יו"ר ועד הרופאים ואמרתי לו אנחנו הולכים לשר הבריאות דאז יהושוע מצא.
כשנפגשנו אתו אמרתי לו 'איך יכול להיות שבית החולים היחידי לפגועי נפש בירושלים ייסגר? נלחמתי בכל הכוח והשר אמר למנכ"ל שלו שהוא רוצה סיור מחר בבוקר ב"כפר שאול" ו"באיתנים". ידעתי שאני לא נלחמת בשבילי אלא אני הפה של החולים ושל העובדים. כעבור שבועיים קיבלתי הודעה כתובה שכפר שאול יהיה בית החולים המוביל ולא ייסגר ומאוד התרגשתי".

מתי פרשת מהעבודה בבית החולים?

"פרשתי בסוף שנת 2017 כשעשו לי מסיבה יוצאת דופן ואירוע מיוחד. מנהל בית החולים אמר לכל העובדים שבאו לאירוע 'בזכותה אנחנו עובדים פה ובזכותה לחוסים יש בית. בזכות הגברת הזו'. אני חיה את המקום, מבחינתי זה מפעל חיים. מתנת הפרישה האמיתית שלי הייתה במרץ 2017 כאשר נפתח בניין האשפוז החדש והמפואר ב"כפר שאול" לאחר מהלך שהובלתי והייתי כה גאה שהצלחנו בכך".

ספרי על המורכבות בעבודה עם מתמודדי נפש

"מי שלא מכיר מקרוב את התחום עשוי להירתע בתחילה, כי הסטיגמה בקרב רוב הציבור היא שלילית לצערי, אבל בשבילי הם בני אדם ממש כמו כולם רק שיש להם הפרעה כמו דיכאון או מחלה. בעבר היה ניתן לאשפז אותם בכפייה ללא הגבלה אבל היום זה מוגבל ואני שמחה על כך. במסגרת הלימודים שלי ערכתי מחקר ראשון מסוגו בעולם במסגרתו חקרתי את פגועי הנפש במחלקה הסגורה. רציתי לראות איך הם מגיבים לטיפול חדשני כמו מוזיקה ואורות. העבודה זיכתה אותי באות הצטיינות שהענקתי לכל הצוות שעבד איתי".

איך את מעבירה את הזמן הפנוי שנוצר לך מאז הפרישה?

"אני חברה בועד המנהל של עמותת גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית וכפועל יוצא מכך מעדכנת את גמלאי כפר שאול על הפעילויות למענם. אני יושבת בוועדות מכרזים מטעם ההסתדרות, מכהנת כנציגת ציבור בבית הדין למשמעת של עובדי המדינה ובנוסף אני חברה במזכירות הועד של מועצת הגמלאים במרחב ובמועצת הגמלאים של עיריית ירושלים".

נשמע שלא ממש פרשת...

"אני מאמינה שיום אחרי הפרישה אנחנו צריכים להמשיך ולעשות ולא לשבת בבית זה לא בריא חוסר מעש. אני כל הזמן פעילה ועונה על שאלות שמופנים אליי על ידי גמלאים ועובדים כי יש לי ידע רחב בתחום דיני העבודה. אני גם מתנדבת יום אחד בבית החולים ועוזרת לצוות הקיים. אגב בעתיד כשנצא מהקורונה תיפתח תערוכה ייחודית שאני אהיה אמונה על המוצגים שבה, אחרי שתיעדתי את המקום לאורך התקופות השונות".

אלו תחביבים פיתחת לשעות הפנאי?

"אני הולכת לסרטים טובים, להצגות טובות, האירוע האחרון בו הייתי מחוץ לגבולות הזום היה פסטיבל העוד, כמו רבות מחברותיי אני מחכה שהפעילויות יחזרו לשגרה ונוכל לחזור להמשיך וליהנות מפעילויות פנאי מגוונות. אני אוהבת לטייל בארץ ובחו"ל. בעברי ריכזתי משלחות של עובדים ומאוד נהניתי לגלות ארצות ותרבויות חדשות. אני גם אוהבת לשבת בבתי קפה עם חברות וליהנות מחברתן".

> "אני מאמינה שיום אחרי הפרישה אנחנו צריכים להמשיך ולעשות ולא לשבת בבית זה לא בריא חוסר מעש. אני כל הזמן פעילה ועונה על שאלות שמופנים אליי על ידי גמלאים ועובדים"

מה את יכולה לספר על העמותה לגמלאי המדינה?

"אני חושבת שמדובר באחד המיזמים הכי חשובים עבור ציבור הגמלאים. אהוד סרפיאן המנכ"ל, אריאל יעקובי היו"ר וכל הצוותים שעובדים בעמותה ומתנדבים בה עושים פשוט עבודת קודש למען הגמלאים. העמותה בהחלט משפיעה לטובה על החיים של הגמלאים ואני חושבת שאם היא לא הייתה קיימת היה צריך להמציא אותה. היא משפרת לאין ערוך את החיים של הגמלאים שנהנים משפע של פעילויות, קורסים, הרצאות, טיולים בארץ ובחו"ל. היא פשוט ממלאה את חיינו בהרבה מאוד תוכן. בשנה שעברה קיבלתי אות הוקרה מטעם העמותה כהערכה על הפעילות שלי ומאוד התרגשתי. כל עובד שפורש מ"כפר שאול" ו"איתנים" מגיע אליי ואני ממלאה עבורו טופס הצטרפות לעמותה כי זה אחד הדברים הכי טובים שניתן לעשות למענם".



הקרן לגמלאי המדינה בע"מ
כוחנו באחדותנו

10 ההחלטות

באדיבות אתר BE WELL

בהלך הרוח של מגזין זה ומתוך ההבנה כמה חזק הקשר בין גוף לנפש, בחרנו מאתרBE WELL מאמר שעשוי להשפיע עליכם ולגרום לכם לעצור לרגע ולהגיע להחלטות חשובות שישפרו את איכות חייכם. לפניכם 10 עצות לחיים בריאים יותר, שכדאי להכיר ולאמץ כדי להרגיש טוב יותר ובעיקר כדי לשמור על הדבר החשוב ביותר לכל אחד מאיתנו - הגוף שלנו.

1 ספורט ופעילות גופנית

עשרות מחקרים כבר הוכיחו שפעילות גופנית טובה לבריאות. מחקרים שנעשו במרוצת השנים לא רק הצביעו על הקשר בין השניים, אלא גם הובילו להמלצות הקוראות להורים להזיז את ילדיהם מהספה ומהמחשב ולהוציא אותם החוצה לפארק, לריצה קלה או לחוגים הכוללים פעילות גופנית.

2 תזונה נכונה

החיים של רובנו כוללים שעות עבודה וערות רבות, בהן אנו נתונים תחת לחץ רב, בין אם מדובר במשימות הדורשות ריכוז במהלך העבודה ובין אם מדובר בבית. מה שמשפיע על האכילה שלנו וגורם לה להיות לא מסודרת, שרירותית ולא מתוכננת.לא בכדי תופעת השמנת היתר כבר מכונה בעולם המערבי "מגיפה" ותוכניות פעולה רבות, הנלמדות כבר בגנים, בגיל הרך, מטמיעות את חשיבות האכילה הנכונה באמצעות לימוד של פירמידת המזון אשר שמה דגש על אכילה מסודרת הכוללת את כל אבות המזון.
מחקרים הוכיחו כי שינויים קטנים כמו הפחתה של 3 גרם ליום בכמויות המלח, תוביל לירידה של אחוז ניכר מהמקרים החדשים של אירועים מוחיים, מחלות לב ותמותה מכל סיבה שהיא.

3 לישון טוב בלילה

בחברה המודרנית קיימת נטייה "להספיק הכול", מה שגורם לחוסר איזון תמידי בין העבודה לחיים הפרטיים. כתוצאה מכך, רבים מאיתנו מוותרים על שעות שינה יקרות, כדי להספיק למלא את כל התפקידים הדרושים.
מחקרים שבדקו את השפעת חוסר שעות השינה על בריאותנו מצאו כי התרגלות לשעות שינה מעטות לאורך זמן, או לשינה בלתי רצופה, עלולה להשליך על איכות הבריאות שלנו לטווח הארוך ולגרום לשבץ מוחי, התקף לב ולמחלות כלי דם, כמו גם להשמנת יתר - שהינם גורמים ידועים המשפיעים על תמותה מוקדמת.
על פי מסקנת החוקרים, שבע שעות שינה רצופות, תורמות לשמירה על הבריאות ומצמצמות את הסיכון לפתח מחלות כרוניות בעתיד.

4 לשמור על העור

העור הוא האיבר הגדול ביותר בגופנו. אחד הגורמים המשפיעים עליו, לבד מהזדקנות ומחשיפה לשמש הוא חשיפה לפגעי מזג האוויר. העור שלנו, במיוחד בחורף, עלול להפוך ליבש, פצוע ומגורה. הקפדה על מספר פעולות בכל יום, הכוללות מריחת קרם לחות, שמירה על לחות בחדר מחומם ועוד, יכולות לעשות את ההבדל.

5 לא להזניח את השיניים

השיניים הן איבר המלווה אותנו מהינקות ועד הזקנה. שמירה על שיניים בריאות ופה בריא היא חלק משמירה על בריאות כללית טובה .

08-9161002 | 08-9161004 | gimlaim@a-gam.co.il | www.a-gam.co.il

הקרן לגמלאי המדינה שיי בפנסיה תקציבית כוחנו באחדותנו



הבריאות שלך //

6 לחדד את הזיכרון

בשנים האחרונות חלה התקדמות משמעותית בהבנת גורמי הסיכון להתפתחות הפרעות ביכולת החשיבה, הזיכרון והריכוז אצל מבוגרים. בעיות בזיכרון, בתפקודי החשיבה וביכולות המנטאליות, יכולות להיות מאובחנות ומאותרות בשלבים הראשונים להופעתן. עם האיתור המוקדם ניתן להפעיל תוכנית מניעה אשר עשויה להשפיע על קצב ההידרדרות ואולי אף לדחות את מועד ההופעה של מחלת האלצהיימר, של דמנציה ושל הפרעות קוגניטיביות אחרות ולהפחית את חוסר הוודאות לגבי המצב בהווה.

מה לעשות?

במידה ומצאת כי קיימים אצלך לפחות שלושה סימנים המעידים על פגיעה בזיכרון, מומלץ לפנות לאבחון הפרעת זיכרון ולייעוץ רפואי. ניתן גם לשפר את הזיכרון באמצעות פעילות גופנית אירובית מתונה.,מחקר גם מצא כי הליכה של 8 ק"מ בשבוע עשויה להגן על המוח מפני ירידה בתפקוד הזיכרון. מחקרים נוספים הוכיחו כי גם נטילת תוסף של אומגה 3, אצל מבוגרים עם ירידה קוגניטיבית קלה, עשוי לשפר במעט את ההישגים.

7 להפסיק לעשן

רבות דובר כבר על נזקי העישון, עישון הינו אחד מגורמי הסיכון המשמעותיים ביותר לטרשת עורקים, מחלת לב, אירועי לב, אירועים מוחים, מחלות טרשתיות בכלי הדם בגוף, מחלת ריאות, ולמחלות סרטניות מסוגים שונים. עישון כהרגל חברתי תורם לעליה בשכיחות כל המחלות הנ"ל בקרב החשופים אליו באופן פאסיבי. גם עישון "קל" ותקופתי, שהגדרתו אינה ברורה, מהווה סיכון בריאותי משמעותי, במיוחד בתחום מחלות הלב וכלי הדם. הרגלי עישון אלה מהווים סכנה זהה לזו האורבת בגין עישון יומי קבוע, ומומלץ לשים לב להשלכות הבריאותיות.

8 להקדיש זמן למשפחה

יש האומרים "המשפחה מעל הכל" - אז השנה זה הזמן גם להוכיח זאת. אז יש לנו המלצה קלה לבילוי משפחתי שלא כרוכה בהוצאה כספית ופשוטה לביצוע – ארוחת ערב משפחתית משותפת.

מחקרים גם הוכיחו כי ארוחות משפחתיות הכוללת תקשורת חיובית בריאה בין בני המשפחה ושמירה על איזון בין התעסקות באוכל לנושאים אחרים - מועילות מאוד לילדים, ועשויות לצמצם אצלם סיכונים שונים, כמו צריכת אלכוהול וסמים, הפרעות אכילה, או השמנת יתר.

9 לטפח את הזוגיות

אם מתי שהוא עלתה בראשכם השאלה: נישואין, למה היינו צריכים את זה? אתם יכולים לקבל תשובה מדעית- חיי זוגיות ארוכי טווח מסייעים בשמירה על בריאותכם הגופנית והנפשית. כך על פי מאמר שפורסם בבריטיש מדיקל ג'ורנל.

חוקרים מאוניברסיטת קרדיף באנגליה, טוענים כי אנשים נשואים חיים בממוצע זמן רב יותר. בנוסף, הם גילו כי נשים הנמצאות במערכת יחסים נהנות מבריאות נפשית טובה יותר, לעומת הגברים שמרוויחים מבחינת הבריאות הגופנית.

10 רפואה מונעת

כולנו מטפלים במכונית שלנו באופן מסודר: יודעים מה סוג הדלק, שמן, לחץ אוויר בצמיגים וכדומה, אולם מה לגבי הגוף שלנו? מה לגבי תקינותו?

פרופ' שלמה ברלינר, המנהל הרפואי של beWell אומר: "הרפואה המערבית החלה לשים דגש על תחום המניעה – הנקרא "רפואה מונעת". באמצעות רפואה מונעת של מתן חיסונים נעלמו כמעט כליל מחלות כמו שיתוק ילדים, שעלת, אדמת, חצבת ואחרות.. הוכחה לחשיבות שמחייסים הגופים העוסקים ברפואה בארץ לרפואה המונעת הודגמה זה מכבר, באישור סל תרופות הכולל תרופות רבות הקשורות למניעה.

והעיקר, גם אם תאמצו רק חלק מההמלצות האלה, אנו מאחלים לכם איכות ושמחת חיים בבריאות איתנה.

גמלאי המדינה







חמי געש











טיול חד יומי





הקרן לגמלאי המדינה ישי כחלון באחריותנו

בפעילויות בארץ

ים המלח









נופש בנצרת






גמלאי המדינה

מפגשים במחוזות





חיפה





ירושלים



נופש לשומרי מסורת



הרמת כוסית









הקרן לגמלאי המדינה
כחמו באחדותנו

בפעילויות בארץ

נופש באילת









נופש באשקלון









גמלאי המדינה



מר אריאל יעקבי,
יו"ר הסתדרות עובדי המדינה והעמותה



מר אורי אלפרין,
מחזיק תיק הגמלאים



מר ארנון בר דוד,
יו"ר ההסתדרות החדשה





מימין לשמאל: עו"ד אהוד סרפיאן מנכ"ל העמותה, מר אריאל יעקבי יו"ר הסתדרות עובדי המדינה והעמותה, מר אלי לנקרי ראש עיריית אילת, מר מתן בארי, סגן ראש עיריית אילת







הקרן לגמלאי המדינה שיי כחלו באחדותנו

בכנס סוף שנה באילת















עמ"י חברה לניהול קופות גמל ענפיות בע"מ

הצטרף לעמ"י גמל

- ✓ מובילים בתשואות בשנת 2021- 15.13%*
- ✓ דמי ניהול נמוכים- 0.36% בשנת 2021
- ✓ הלוואות בתנאים טובים לעמיתי הקופה**
- ✓ חיסכון בקופת גמל לפי תיקון 190 בהטבת מס
- ✓ מגוון מסלולי השקעה לבחירת העמיתים

טלפון: 03-6957171 | פקס: 03-6961150

כתובת: קופת גמל עמ"י, המסגר 9 (בית אמפא), תל אביב 6777658

אתר: WWW.AMI-GML.CO.IL | מייל: moked@ami2.co.il

✓ * תשואה מצטברת נומינלית ברוטו של מסלול לבני 50-60 לשנת 2021 (תשואת המסלול הממוצעת ברוטו ל 3 הינה 9.24% והתשואה הממוצעת ברוטו ל 5 שנים הינה 6.48%). (מדד השארפ 1.15). לפי נתוני הגמל נט ממוצע קופות תגמולים ואישית לפיצויים בתשואה של 11.93% בשנת 2021.

✓ ** הלוואות ניתנות לעמיתי הקופה ותנאיהן, לרבות הזכאות לקבלת הלוואה, הינם בכפוף ובהתאם לתקנון הקופה.

✓ **עמ"י גמל הינה חברה שלא למטרת רווח.**

✓ **רשאים להצטרף עובדי המדינה אשר ארגון העובדים היציג שלהם הוא הסתדרות עובדי המדינה וכן,**

✓ **גמלאי עובדי המדינה, דואר ובזק.**

דמי הניהול אינם משתנים בשל סיום עבודה, פרישה לפנסיה או משיכת כספים חלקית מקופת הגמל.

אין באמור בפרסום זה לעיל להוות ייעוץ או שיווק פנסיוני ואין באמור בו להוות תחליף לייעוץ עם בעל רישיון.
אין במידע על תשואות שהושגו בעבר כדי להצביע על תשואות שתושגנה בעתיד.
הכל כפוף להוראות הדין התחיקתי, תקנון הקופה והוראות תיקון 190 לפקודת מס הכנסה.

טופס רישום לפעילות

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 אודותי, בהתאם לחוק הגנת הפרטיות תשמ"א 1981. הנני מסכים לקבל חומר פרסומי. הבקשה בתוקף עד למתן הודעה אחרת ממני ובכתב.

פרטים אישיים

שם משפחה: | שם פרטי:

תעודת זהות: | מין: זכר / נקבה | תאריך לידה: / /

כתובת: עיר: | רחוב: | מס:

ת.ד.: | מיקוד:

טלפון: בית: | נייד:

דוא"ל:

מקום עבודה לפני פרישה: | תאריך פרישה / /

פרטי בן/בת זוג גמלאי/ת

שם האירוע: | תאריך האירוע:

	שם משפחה ושם פרטי	תעודת זהות	טלפון	מחיר
גמלאי/ת / מלווה / שאר/ה				₪
גמלאי/ת / מלווה / שאר/ה				₪

פרטי הנסיעה

☐ הגעה עצמית | הסעה מ: | יש לציין נקודת איסוף מתוך המוצע בפרסום בלבד!

פרטי כרטיס אשראי לתשלום

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

שם בעל/ת הכרטיס: | מספר כרטיס אשראי: — — — —

ת.ז. בעל/ת הכרטיס: | תוקף הכרטיס: / | שלוש ספרות בגב הכרטיס:

סה"כ לתשלום: ₪ | מספר תשלומים: 1 רגיל, מ- 3 בקרדיט

תאריך: / / | חתימת המשלם/ת:

שם בעל/ת הכרטיס: | מספר כרטיס אשראי: — — — —

ת.ז. בעל/ת הכרטיס: | תוקף הכרטיס: / | שלוש ספרות בגב הכרטיס:

סה"כ לתשלום: ₪ | מספר תשלומים: 1 רגיל, מ- 3 בקרדיט

תאריך: / / | חתימת המשלם/ת:

הערות:

*לרישום ראשוני לעמותה יש לצרף תלוש פנסיה *בהזמנות לחו"ל חובה לצרף צילום דרכון עם ציון שם היעד
*למען הסר ספק, העמותה אינה נושאת באחריות כלשהי לציוד אישי שאבד/ניזוק *הרישום לפעילות/אירוע על בסיס מקום פנוי

הקרן לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית
כוחנו באחדותנו

הסתדרות עובדי המדינה בישראל

כנס המרכזי 2022

ימים א'-ה' // 08-12.05.2022
מלון קלאב הוטל אילת

חצי פנסיון

שי לכל גמלאי

מחיר גמלאי | 520 ₪

מחיר שארים | 1,520 ₪

מחיר נלווה | 1,920 ₪



צילום אורנים: אחיה רותם

האירוע המרכזי
רמי קליינשטיין מארח את יובל דיין





אריק משעלי

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

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | הפעילויות יתקיימו על פי הנחיות משרד הבריאות בכל הנוגע לנגיף הקורונה | חלה חובה בהצגת תעודה מזהה | הסעות הלוך ושוב מנקודות האיסוף המצוינות בלבד, מותנה במינימום נרשמים | כולל טיול בדרך למלון | יתכנו שינויים | מספר החדרים לנכים מוגבל. | סיום הרישום 04/04/22

www.a-gam.co.il | gimlaim@a-gam.co.il | 08-9161004 | 08-9161002