הכל זהב

גיליון 19 | יולי 2022

הקרן לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית
כוחנו באחדותנו

הנהלת העמותה,
העובדים והגמלאים
מברכים את
מר ארנון בר דוד
על הניצחון המרשים
ובחירתו מחדש
לתפקיד יו"ר ההסתדרות.

"היה לי מאוד חשוב
להישאר בעשייה
ולתרום לסביבה"
רותי מצוינים
עמ' 22

"אני מרגישה
שהתרחבה
לי המשפחה"
ניצה טל
עמ' 26

"האור והשמחה
בעיני הגמלאים
מטעינים אותי
להמשך עשייה"
אורה אליהו
עמ' 42



ההסתדרות
הסתדרות עובדי ציון בישראל



גמלאים וגמלאיות יקרים,

המציאות מסביבנו משתנה ללא הרף, בין אם זה בכלכלה, בבריאות, בחברה או בפוליטיקה. השינויים הללו משפיעים על חיי היומיום של כולנו, צעירים ומבוגרים כאחד, ומחייבים אותנו להגיב אליהם בהתאם.

אתם, אזרחיות ואזרחים ותיקים, עברתם לא מעט בחייכם וראיתם תהפוכות רבות, כגון אלה שפוקדות אותנו כיום – בעידן מודרני ותזזיתי להפליא. ועם זאת, ידעתם והשכלתם למצוא את המקום הנכון והבטוח עבורכם. ממש כפי שסללתם את הדרך הייחודית לכם, כך גם ההסתדרות שואפת לשמור עליכם, גמלאים וגמלאיות, שזקוקים לקרקע יציבה בגיל השלישי.

בין היתר, ממשיכה ההסתדרות בראשותי להגן על הפנסיות של כולנו, והיא פועלת למניעת שחיקתן. לנגד עיניי עומדות זכויותיהם של הגמלאים והרצון לאפשר לכם חיים מכובדים וראויים אחרי שנים רבות כל כך של עשייה ונתינה.

ההסתדרות היא בית ומשפחה גדולה. ככזאת, היא כאן כדי לשמור על הביטחון האישי ועל הבריאות גם אחרי גיל הפרישה. בהתאם לכך, נעשה הכל כדי לספק לגמלאים ולגמלאיות את השירותים שידעה ההסתדרות להעניק כל השנים.

ההסתדרות מוסיפה להעניק לגמלאים מטריית הגנה, זאת לצד מגוון רחב של פעילויות תרבות ופנאי: מחוגים, דרך טיולים, נופשונים, מופעים והרצאות ועד לימודי העשרה וקורסים מקצועיים.

לרשותכם מועדון ההטבות הצרכני "ביחד בשבילך" הכולל שלל מבצעים מיוחדים ומוצרים במשלוח עד הבית, ומועדון "עובדים בריא" המסייע לכם לשמור על אורח חיים בריא ולהנות מצבירת הטבות. אנחנו ממשיכים לעדכן את "בריאים ביחד", תוכנית הבריאות לחברי "ביחד בשבילך". תוכלו גם להעשיר את עולם הידע שלכם בעזרת מיזם "לומדים ומתקדמים". תוכלו למצוא שם קורסים שונים ובהם קורס מיוחד לקהילת הגמלאים, שייתן לכם כלים להתמודד ביתר קלות עם העולם הטכנולוגי שמסביבנו.

גם בשנה שבה העתיד נראה לא בטוח, ההסתדרות עומדת איתנה ויציבה – לצד העובדים והעובדות, הגמלאים והגמלאיות. היו בטוחים שנהיה פה תמיד בשבילכם ובשבילכן.

אודה לכל הנוגעים בדבר על פועלם ותרומתם למענכם - האזרחים הוותיקים גמלאי שירות המדינה.

שלכם,

ארנון בר-דוד

יו"ר ההסתדרות

גמלאים וגמלאיות יקרים,

בקרוב נחגוג עשור לפעילות העמותה, התמונות, החוויות והזיכרונות מצטברים ומרחיבים לנו את הלב, אנו רוצים להודות לכל אחד ואחת מכם אשר בוחרים בכל פעם מחדש להשתתף ולקחת חלק בפעילויות העמותה.

לאורך השנים, יצרנו עבורכם את מיטב התכנים, כנסים, קתדרות, טיולים ואירועים, אנו עושים את המירב בכדי לשמור על שגרת חיים פעילה עבורכם.

בשנת 2022 למדנו לחיות לצד מגפת הקורונה, עשינו ואנו ממשיכים לעשות הכל על מנת לשמור על בריאותכם ולאפשר לכם לצאת, לטייל ולבלות בארץ ובעולם.

לראות אתכם נהנים, מחייכים, נופשים, מטיילים ומבלים בכל אחד מהאירועים שהעמותה הציעה, מחמם לנו את הלב כל פעם מחדש.

השנה המשכנו בהגדלת הסבסוד עבורכם וקיימנו מיני נופשון בצפון, בו השתתפו עשרות אלפי גמלאים. את אירועי יום האישה חגגנו עם אלפי נשים באתונה. כמנהג המסורת קיימנו גם השנה את הכנס השנתי באילת ולאור הביקוש הרב הוחלט שהשנה נקיים את הכנס פעמיים.

שנת תשפ"ג תיפתח בסימן של התחדשות וצעידה אל עבר העתיד הטכנולוגי, דבר שישפר באופן משמעותי את זמני הרישום וההמתנה למענה הטלפוני.

בהזדמנות זו אנחנו מבקשים לברך את מר **ארנון בר דוד, אשר נבחר ליו"ר ההסתדרות החדשה** ולאחל לו בהצלחה, אנו סמוכים ובטוחים שארנון ימשיך לדאוג לעובדים ולגמלאים במדינת ישראל.

אנו רוצים להודות ולהוקיר תודה לצוות עובדי העמותה והמתנדבים המסורים על המאמצים ועל ההשקעה הרבה שמביאה לפעילות עניינית ומוצלחת בקרב חברי העמותה.

אנחנו כאן בשבילכם ולמענכם.

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

תוכן עניינים

דבר יו"ר ההסתדרות החדשה 2
ברכה ודברי פתיחה 3
הערוצים שלנו 5
הנחיות ומידע כללי 6-8
מיני נופשון 9
טיולים חד יומיים 10-12
קפה תמול שלשום, תיאטרון במסעדה..... 12
הצגות..... 13
ימי פינוק וכיף 15
נופשים בארץ..... 16-19
תמונות מכנס גמלאי המדינה אילת 20-21
"היה לי חשוב להישאר בעשייה ולתרום"... ראיון עם רותי מצויינים 22-23
מתכונים..... 25
"אני מרגישה שהתרחבה לי המשפחה"... ראיון עם ניצה טל 26-27
תמונות מכנס נשים באתונה 28-29
נופשים בחו"ל 30-40
אהבה וזוגיות בגיל השלישי 41
"האור בעיני הגמלאים מטעין אותי"... ראיון עם אורה אליהו 42-43
תמונות מפעילויות בארץ ובחו"ל 44-45
טופס רישום לפעילות 47



ידידי הגימלאיות והגימלאים,

עמותת הקרן לגמלאי המדינה הינה אחד הארגונים הגדולים במסגרת הסתדרות הגימלאים. אנו מתמקדים במאבק בלתי מתפשר להעלאת תדמיתם וזכויותיהם של הגימלאים וזו ההזדמנות להודות להנהלת ההסתדרות והעמותה על שיתוף הפעולה בנושא העלאה וייצוב מעמדם של גימלאי המדינה.

עם השנים צברנו הישגים רבים כמו מנענו את הפחתת הפנסיה ב- 4.8%, הטבות מס, קידום החקיקה בחוק של הביטוח הסיעודי בישראל לכלל אזרחי ישראל, הנחות במחירי תרופות וארנונה, סבסוד טיפולי שיניים לקשישים מגיל 75 ומחודש אוגוסט 2022 נסיעה חינם בכל אמצעי התחבורה הציבורית מגיל 75 ומעלה, תוך הבטחה להוריד את גיל הזכאות לקראת השנה הבאה. בפנינו אתגרים רבים נוספים וביניהם הבטחת רמת הכנסה נאותה והוגנת לציבור הגימלאים.

אנו חוזרים ומציעים לכם להצטרף להסתדרות תמורת מחיר סמלי של 12 ₪ לחודש, וליהנות בין היתר ממועדון הצרכנות הגדול בארץ, הנחות ב"משען", בקאנטרי קלאב השונים של ההסתדרות, בכרטיס גימלאי בינ"ל ועוד ולהגדיל את כוחנו ואת השפעתנו על מנת לחזק את המאבק למען הגימלאים ולשמור על זכויותיהם.

בברכה,
שמוליק מזרחי, יו"ר
הסתדרות הגימלאים בישראל

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: מוריאל מאיר

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

הקרן לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית
כוחנו באחדותנו

מגוון רחב של ערוצים דיגיטליים בשבילכם



בקרו אותנו בפייסבוק
גם - הקרן לגמלאי המדינה
בפנסיה תקציבית

הגענו גם לאינסטגרם
חפשו אותנו @gimlaim

בקרו באתר שלנו
www.a-gam.co.il

כתובתנו: פרופ' הלל וחנן אופנהיימר 10,
קומה 2, רחובות
קבלת קהל ומענה טלפוני בימים א', ג', ד', ה'
08:30-12:30. יום ב' 08:30-16:00

טלפון: 08-9161002
פקס: 08-9161004
מייל: gimlaim@a-gam.co.il

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

Google play | Download on the App Store

שלוחת העמותה בקריות:
בית ההסתדרות קריית ביאליק, רח' ויצמן 41 (קק"ל 58)
קבלת קהל ביום ה' בין השעות 08:30 עד 12:30

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

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

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.

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.

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

- מועדון צרכנות - על פי התנאים המפורסמים.
- גמלאי אשר לא ינצל זכאותו, לא תעמוד לזכותו צבירת זכאות.

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 בלבד.

מיני נופשון בצפון

2 לילות

חוויה גלילית באחוזת אסיינדה ביער



מחיר גמלאי
₪ 365

מחיר שארים
₪ 365

מחיר נלווה
₪ 1,065

תאריכים	ימים	נקודות יציאה
13-15/9/2022	ג-ה	תל אביב, ירושלים
18-20/9/2022	א-ג	פרדס חנה, חדרה, נתניה
20-22/9/2022	ג-ה	נהריה, קריות, חיפה
25-27/10/2022	ג-ה	ירושלים
1-3/11/2022	ג-ה	רחובות, נס ציונה, ראשון לציון
13-15/11/2022	א-ג	תל אביב, חולון, בת ים
15-17/11/2022	ג-ה	פרדס חנה, חדרה, נתניה
20-22/11/2022	א-ג	נהריה, קריות, חיפה
22-24/11/2022	ג-ה	ירושלים
27-29/11/2022	א-ג	ירושלים
29/11-1/12/2022	ג-ה	באר שבע, אשקלון, אשדוד, תל אביב

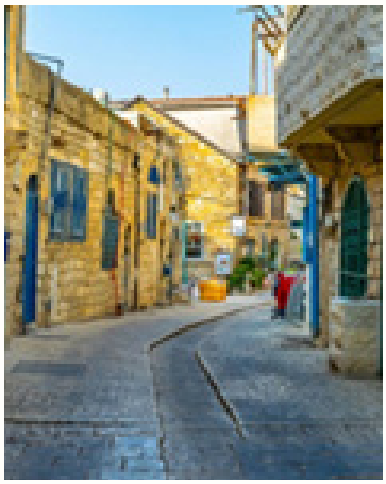
ההשתתפות אינה מהווה ניצול זכאות לנופש שנתי
למעט גמלאי שמימש זכאות זהה בנופשון 2 לילות השנה.

- 2 לילות, 3 ימים
- חצי פנסיון
- הרצאה
- ערבי בידור
- טיולים בדרך למלון

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 | האירוח על בסיס חצי פנסיון | יתכנו שינויים | מספר החדרים לנכים מוגבל.

חגי תשרי בגליל העליון // יום ד' 14.09.2022

טיול למתקשי הליכה



לאחר האיסוף וארוחת בוקר עצמאית, נצא לנבקר באתרים הבאים:
הר כמון הוא הר כמנא (בערבית). נתרשם מהנוף המרהיב.
נמשיך להר אדיר הצופה לעבר מזרח הגליל העליון, הגולן, דרום-לבנון והחרמון.
נסייר בראש פינה - גיא אוני, בסמטאות הציוריות וסיפורי בתים.
לאחר ארוחת הצהריים, נרד לרובע היהודי בצפת לביקור בבתי הכנסת העתיקים, נמשיך למירון ונבקר בקבר הרשב"י.
נסיים את יום הסיור בביקור בבית הבד של סבא חביב ביישוב פרוד.

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

איסוף:
תל אביב, ירושלים

סיום הרשמה:
14/08/2022

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

סדר האתרים עשוי להשתנות | החברה המבצעת: ניראד

בעקבות העדה הדרוזית // יום ד' 26.10.2022



לאחר האיסוף וארוחת בוקר עצמאית, נצא לבקר באתרים הבאים:
הר אדיר - הצופה לעבר מזרח הגליל העליון, הגולן, דרום-לבנון והחרמון
נמשיך ליישוב חורפייש - לנבי סבלאן, שהינו המקום השני בחשיבותו לדרוזים, וכן נתרשם מבית הקשתות העתיק.
לאחר ארוחת הצהריים נמשיך לכפר כיסרא, נתרשם מפסלו של הסולטן אל אטרש לוחם דרוזי נועז. לסיום יום הסיור נערוך ביקור בבית הבד ג'השאן בית-בד חדשני, משוכלל ומרהיב ביופיו בקידמת הגליל.

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

איסוף:
באר שבע, חולון
בת-ים

סיום הרשמה:
22/09/2022

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

סדר האתרים עשוי להשתנות | החברה המבצעת: ניראד

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.

אמונות ודתות בגליל // יום ב' 07.11.2022



לאחר האיסוף וארוחת בוקר עצמאית, נבקר בגוש חלב - ביקור בבית הכנסת העתיק שלפי המסורת גר שם יוחנן מגוש חלב. נשמע את סיפור המרונים הנוצרים וסיפור ברעם. נגיע למסגד ונבקר בשכונה המוסלמית ונצפה על הכנסייה היוונית אורתודוקסית ממנה ניתן לצפות על האזור כולו.
נבי סבלאן - המקום השני בחשיבותו לדרוזים בישראל. הבית של נביא מרעי - החייל הדרוזי הבכיר ביותר שנפל ב-1996. רוקמת התחרה - אצל רוקמות התחרה בחורפיש תוכלו להיפגש עם מסורת אמנותית ותרבותית בת כאלף שנה, לחוות את חיי הכפר הדרוזי "של פעם" ולטעום מהמטעמים והמראות המיוחדים של התרבות הדרוזית. זהו מיזם חברתי תיירותי, שמטרתו לשלב נשים דרוזיות דתיות בשוק העבודה מחד, ומידך, לשמור ולשחזר את עבודות היד המסורתיות ברקמה וסריגה. במקום, בנין עתיק בגרעין הכפר, מוצגת תערוכה של מוצרים אומנותיים. הביקור כולל כיבוד קל, הרצאה וסיור בתערוכה. לאחר ארוחת הצהריים נבקר בקבר הרשב"י במירון שבגליל העליון.
נמשיך לבית הבד של ג'השאן - בית הבד העתיק של המשפחה הפועל מ-1963 ומשמר את שיטת הפקת השמן המסורתיות לצד ציוד יצור חדיש. אחד מיצרני שמן הזית הסורי המשובחים באזור. שילוב של מסורת עם שורשים.

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

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

איסוף: ירושלים, ראשון לציון, רחובות, תל אביב

סיום הרשמה:
06/10/2022

סדר האתרים עשוי להשתנות | החברה המבצעת: ח.י. לביא

מי ימלל גבורות ישראל // יום ד' 21.12.2022
טיול חוויתי במודיעין



לאחר האיסוף וארוחת בוקר עצמאית, נבקר במודיעין בפארק קנדה ובמיני ישראל-לטרון. נצפה לעמק איילון ובית חורון ונשחזר את ניצחונות יהודה המכבי מול צבאות הסלווקים. נמשיך אל הכפר החשמונאי, שם מצפה לנו חוויה מיוחדת בה נזכה לקחת חלק בהמחשה פעילה של אורח החיים הקדום בארץ בעת העתיקה. נתכבד בכיבוד קל ושתיה חמה. נמשיך הישר אל קברות המכבים, היכן שהוא בין עצי החורש וסלעי הגיר הפזורים, מסתתר סוד.

לאחר ארוחת הצהריים נצא לטיול רגלי קצר בגבעת "התיתורה" שם נפגוש שוב בשרידי מלחמתם הנחושה של יהודי העת העתיקה למול שלטון זר, הפעם שרידי מלחמת בר כוכבא ברומאים. "אום אל עומדאן" בית הכנסת העתיק מתקופת בית המקדש מהבודדים שנמצאו בארץ ישראל. ולסיום חוויה מיוחדת, ביקור בבית הכנסת ההולנדי במבוא חורון: בית כנסת שנחרב בתקופת השואה בעיירה טורבורג בהולנד ושוחזר בצורה מדויקת. נקיים מפגש אישי כולל שירה ותפילת מנחה חגיגית.
הדלקת נרות עם אקורדיוניסט וסופגניות.

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

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

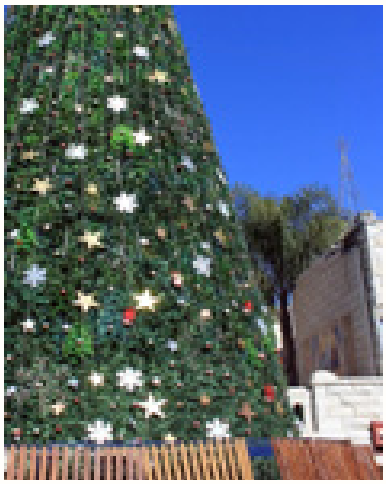
איסוף: חיפה, נהריה, חדרה, פרדס חנה

סיום הרשמה:
21/11/2022

סדר האתרים עשוי להשתנות | החברה המבצעת: ח. י. לביא

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.

נצרת - רוח חג המולד // יום ד' 28.12.2022



לאחר האיסוף וארוחת בוקר עצמאית, נכיר את נצרת המשלבת בסמטאותיה את סיפורי העולם היהודי, הנוצרי והמוסלמי, את המולת הרחובות, הטעמים והמנהגים שהתפתחו בה במהלך ההיסטוריה, מזמינה אותנו להנות מחג נוצרי מטריף. נבקר בבית פוזי עאזר – בית הקפה העתיק המשמש היום כאחסניה בסגנון וינטאג'. נמשיך למתחם המנזר הסלזיאני, בגבעה הצפונית משם נתצפת על העיר ועל האזור ונדבר על העבר וההווה של נצרת. באותו מתחם נבקר בכנסיית ישוע הנער, נספר את סיפור המנזר והכנסייה המיוחדת.
נרד דרך שכונות וסמטאות העיר העתיקה לשוק ונבקר בכנסיית בית הכנסת, נדבר על בית הכנסת של היישוב היהודי שהתקיים בנצרת עד המאה ה-7 לספירה, ועל העדה היוונית קתולית והכנסייה שנבנתה ליד שרידי בית הכנסת שביחד נתנו למתחם את שמו: כנסיית בית הכנסת. נזכה לראות עץ מקושט ונדבר על מנהג קישוט עץ ועל הנבטת החיטה ונדון במשמעותם של סמלים אלה.
לאחר ארוחת הצהריים נמשיך למטחנת הגליל – אלבאבור, טחנת הקמח שכיום משמשת לחנות תבלינים. נדבר על מאכלים מיוחדים הקשורים בחגים הנוצריים השונים. נבקר בכנסיית הבשורה הקתולית, נשתלב בעיר המתמרקת לקראת החג הגדול ונסיים בכיכר כנסיית הבשורה האורתודוקסית ונסכם את היום ליד עץ הכריסמס המיוחד, שנבנה כל שנה מחדש לקראת החגים.

הנחיות כלליות לסיור:
נא להקפיד על לבוש צנוע לביקור באתרים הקדושים, גברים ונשים מכנסיים ארוכים וחולצות חצי שרוול לפחות.

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

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

איסוף: ירושלים, אשקלון, חולון, תל אביב

סיום הרשמה:
28/11/2022

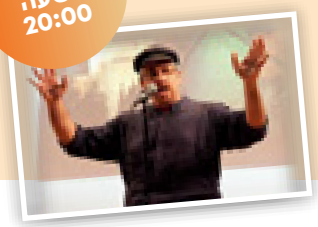
סדר האתרים עשוי להשתנות | החברה המבצעת: ח.י. לביא

קפה תמול שלשום, תיאטרון במסעדה
רח' יואל משה סלומון 5, ירושלים

ארוחת ערב חלבית כשרה

סיור סיפורי אהבה ירושלמיים עם סורמלו מספר הסיפורים
| 15.11.2022 • יום ג' |

ארוחת ערב בשעה 20:00



'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: אשדוד, אשקלון // סיום רישום: 19.10.2022

מופע תיאטרון במסעדה - אהבות בתמול שלשום
| 27.12.2022 • יום ב' |

ארוחת ערב בשעה 19:00



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: 27.11.2022

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.

גאון בכלוב // תיאטרון הקאמרי



מחיר גמלאי 25 ₪ | מחיר שארים 35 ₪ | מחיר נלווה 60 ₪

20.10.2022 // יום ה' // 11:00

פתיחת קופות: 09:30 | סגירת דלתות: 10:45

- הגעה עצמית -

מיקום	כתובת	סיום רישום
הקמארי, אולם 2	שדרות שאול המלך 19 תל אביב	20.09.2022

דרמה קומית מתעתעת

מאת :יואב בר-לב ועירית קפלן

בימוי: עמית אפטה

משתתפים: עמוס תמם, עירית קפלן, שהם שיינר, דויד בילנקה/ מוטי כץ, גל סרי/ עינת הולנד.

יורם גרניט, כוכב טלויזיה ענק עם "פה גדול" נמצא בשפל של חייו: אשתו זרקה אותו מהבית משום שמאסה בבגידות שלו ותעשיית הבידור זרקה אותו משום שמאסה בקפריזות שלו.
מפגש מפתיע עם ויקי, מעריצה נלהבת שמזמינה אותו לביתה, ועם יונתן, אחיה הגאון שנמצא על הספקטרום, מוליד במוחו של יורם רעיון גדול לשעשוען מטורף שיחזיר אותו אל המסך הקטן.
כעת הוא חייב להתקרב ליונתן ולאמן אותו ואף להתמודד עם השיגעונות שלו מחד ועם החיזורים של אחותו מהצד השני.
כך מתפתח משולש יחסים סבוך שבו כולם מוכנים למכור את נשמתם רק כדי לחיות את החלום.

המחזה הוצג לראשונה בפסטיבל 'כאן ועכשיו' של תיאטרון הקאמרי - קריאות מבוימות של מחזות מקוריים.

אני סבתא שלך // תיאטרון הקאמרי



מחיר גמלאי 25 ₪ | מחיר שארים 35 ₪ | מחיר נלווה 60 ₪

6.12.2022 // יום ג' // 11:00

פתיחת קופות: 09:30 | סגירת דלתות: 10:45

- הגעה עצמית -

מיקום	כתובת	סיום רישום
הקמארי, אולם 2	שדרות שאול המלך 19 תל אביב	6.11.2022

קומדיה ישראלית נוגעת ללב

מאת: איתי סונטג
בימוי: רועי שגב

תפאורה: ניב מנור תלבושות: אביה בש מוזיקה: איתמר גרוס תאורה: זיו וולושין

משתתפים: רבקה מיכאלי, אסנת בן יהודה, תום אבני/עופרי ביטרמן, אסתי קוסוביצקי, גילת אנקורי ושלמה וישינסקי.

אודליה, פנסיונרית נוקשה וצינית, מסרבת לחתום על פרויקט "פינוי ובינוי" בבניין שלה, המאיים להרוס את חדרו של בנה המנוח. כאשר היא מוצאת בחדר בנה טופס מבנק הזרע, היא מבינה שאיפה שהוא בעולם נמצא הנכד שלה.
אודליה ושתי חברות הנפש שלה, **דבורה וחיה**, רוקמות עסקה עם **יוני**, אחראי הפרויקט:
הוא יעזור להן למצוא את הנכד ובתמורה אודליה תחתום.
וכך, שלוש בנות הזהב והבחור הצעיר יוצאים למסע מופרע, מרגש ומצחיק, שמצליח לדלג בקלילות מעל פערי הדורות ובסופו - אולי, רק אולי - אודליה תאמר לראשונה בחייה - "אני סבתא שלך".

קומדיה פרועה ומרגשת על הבחירה האמיצה בחיים.

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

מוקד אנוש
שירותי סיעוד, רפואה ומידע

הקרן לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית
כוחנו 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 המנטר מתובר 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 הלקות.
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 מחל לנותן השירות
מוקד אוזן קשבת



* השירותים כפופים לכתב השירות. ט.ל.ת.

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.

חמי געש
יום כיף

ימי א'

23.10.2022

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

סיום רישום
22.09.2022

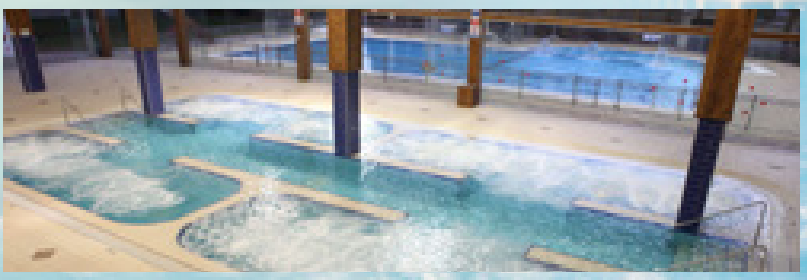
20.11.2022

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

סיום רישום
20.10.2022

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

המחיר כולל:
הסעה, שימוש במרחצאות וארוחת צהרים



חמי געש
יום פינוק

ימי ד'

26.10.2022

נקודות איסוף
נהריה, קריות, חיפה

סיום רישום
28.09.2022

23.11.2022

נקודות איסוף
אשדוד, אשקלון

סיום רישום
23.10.2022

28.12.2022

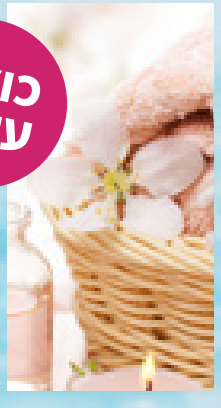
נקודות איסוף
ראשון לציון, רחובות

סיום רישום
28.11.2022

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

המחיר כולל:
הסעה, עיסוי, שימוש במרחצאות וארוחת צהרים

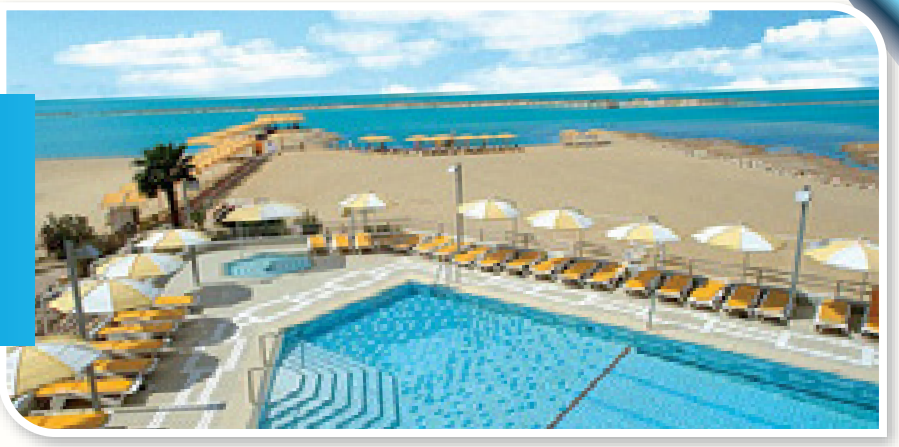




הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | הפעילויות יתקיימו על פי הנחיות משרד הבריאות בכל הנוגע לנגיף הקורונה | יש להצטייד בתעודה מזהה | יש להצטייד בבגד ים, מגבת וארוחת בוקר | ניתן לבטל רישום עד 14 ימים לפני תאריך היציאה | ייתכנו שינויים ו/או ביטולים עקב אילוצים שונים.

הרברט סמואל

// (הוד) ים המלח //



// אמצע שבוע // ימים: א' - ד'

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

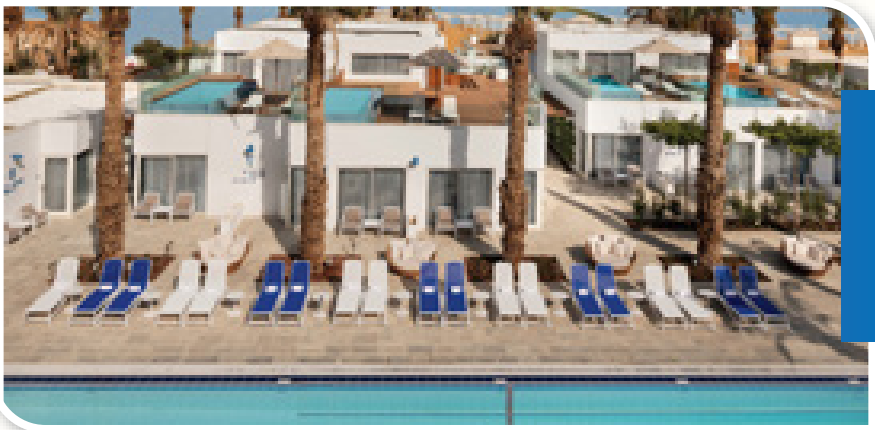
6-9/11/2022	איסוף: חולון, בת ים	סיום הרשמה: 06.10.2022
27-30/11/2022	איסוף: פרדס חנה, חדרה	סיום הרשמה: 27.10.2022
11-14/12/2022	איסוף: באר שבע, אשקלון	סיום הרשמה: 10.11.2022
18-21/12/2022	איסוף: ירושלים	סיום הרשמה: 17.11.2022
25-28/12/2022	איסוף: נהריה, קריות, חיפה	סיום הרשמה: 24.11.2022

// סוף שבוע // ימים: ה' - א'

מחיר גמלאי 405 ₪ | מחיר שארים 1,405 ₪ | מחיר נלווה 1,805 ₪

10-13/11/2022	איסוף: תל אביב	סיום הרשמה: 06.10.2022
17-20/11/2022	איסוף: ראשון לציון, רחובות	סיום הרשמה: 19.10.2022
24-27/11/2022	איסוף: אשדוד, אשקלון	סיום הרשמה: 24.10.2022
1-4/12/2022	איסוף: נהריה, קריות, חיפה	סיום הרשמה: 01.11.2022
22-25/12/2022	איסוף: ירושלים	סיום הרשמה: 22.11.2022

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 | האירוח על בסיס חצי פנסיון | יתכנו שינויים | מספר החדרים לנכים מוגבל.



מילוס
// ים המלח //

// אמצע שבוע // ימים: א' - ד'

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

6-9/11/2022	איסוף: נס ציונה, רחובות, ראשון לציון	סיום הרשמה: 06.10.2022
27-30/11/2022	איסוף: ירושלים	סיום הרשמה: 27.10.2022
11-14/12/2022	איסוף: חיפה, קריות	סיום הרשמה: 10.11.2022
18-21/12/2022	איסוף: נס ציונה, רחובות	סיום הרשמה: 17.11.2022
25-28/12/2022	איסוף: תל אביב	סיום הרשמה: 24.11.2022

// סוף שבוע // ימים: ה' - א'

מחיר גמלאי 405 ₪ | מחיר שארים 1,405 ₪ | מחיר נלווה 1,805 ₪

8-11/09/2022	איסוף: נתניה, פרדס חנה, חדרה	סיום הרשמה: 08.08.2022
10-13/11/2022	איסוף: ירושלים	סיום הרשמה: 06.10.2022
17-20/11/2022	איסוף: חיפה, קריות	סיום הרשמה: 19.10.2022
24-27/11/2022	איסוף: ירושלים	סיום הרשמה: 24.10.2022
1-4/12/2022	איסוף: חולון, בת ים	סיום הרשמה: 01.11.2022
8-11/12/2022	איסוף: נס ציונה, רחובות	סיום הרשמה: 08.11.2022
22-25/12/2022	איסוף: אשדוד, אשקלון	סיום הרשמה: 22.11.2022

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 | האירוח על בסיס חצי פנסיון | יתכנו שינויים | מספר החדרים לנכים מוגבל.

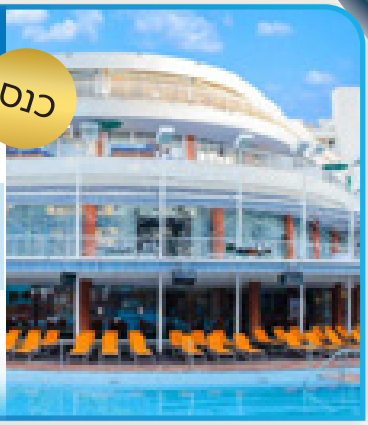
קלאב הוטל
// אילת //

כנס

4-8/09/2022
ימים: א' - ה'

מחיר גמלאי	520 ₪
מחיר שארים	1,520 ₪
מחיר נלווה	1,920 ₪

איסוף: חיפה, תל אביב, באר שבע



נפטון
// אילת //

כנס

4-8/09/2022
ימים: א' - ה'

מחיר גמלאי	620 ₪
מחיר שארים	1,620 ₪
מחיר נלווה	2,020 ₪

איסוף: ירושלים

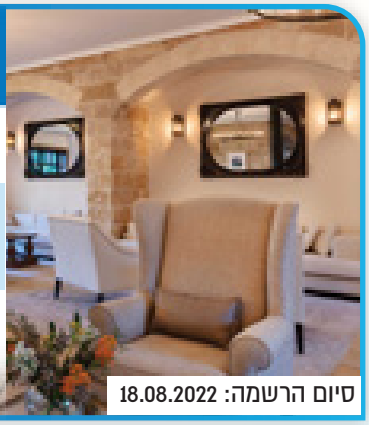


בית בגליל
// חצור הגלילית //

18-21/09/2022
ימים: א' - ד'

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

איסוף: ירושלים



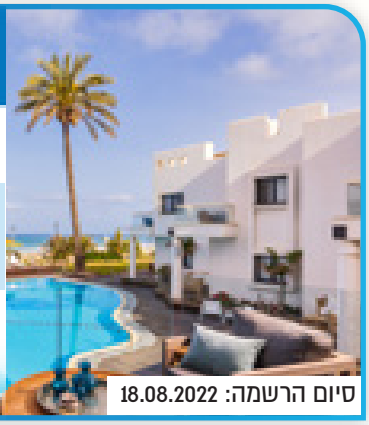
סיום הרשמה: 18.08.2022

סי לייף
// נהריה //

18-21/09/2022
ימים: א' - ד'

מחיר גמלאי	20 ₪
מחיר שארים	1,020 ₪
מחיר נלווה	1,420 ₪

איסוף: תל אביב



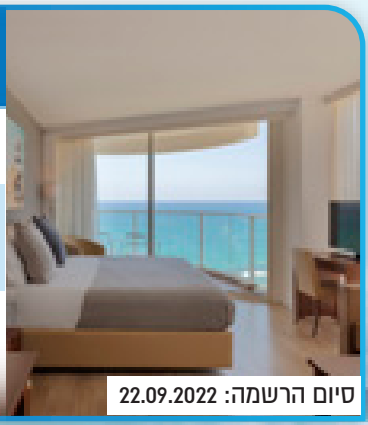
סיום הרשמה: 18.08.2022

ריזורט
// חדרה //

24-27/10/2022
ימים: ב' - ה'

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

איסוף: ירושלים



סיום הרשמה: 22.09.2022

יו מג'יק פאלאס
// אילת //

30/10-3/11/2022
ימים: א' - ה'

מחיר גמלאי	565 ₪
מחיר שארים	1,565 ₪
מחיר נלווה	1,965 ₪

איסוף: תל אביב, באר שבע



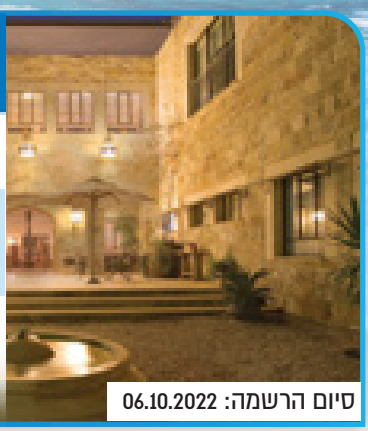
סיום הרשמה: 29.09.2022

בית בגליל
// חצור הגלילית //

13-16/11/2022
ימים: א' - ד'

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

איסוף: חולון, בת-ים



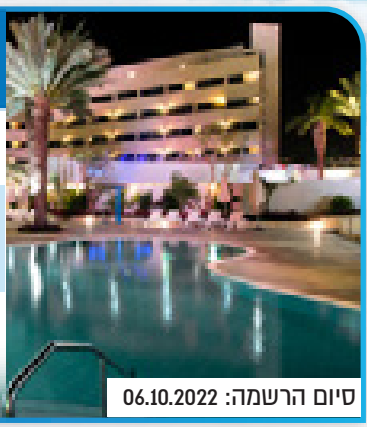
סיום הרשמה: 06.10.2022

קיסר פרמייר
// אילת //

13-17/11/2022
ימים: א' - ה'

מחיר גמלאי	65 ₪
מחיר שארים	1,065 ₪
מחיר נלווה	1,465 ₪

איסוף: עכו, נהריה, קריות, חיפה



סיום הרשמה: 06.10.2022

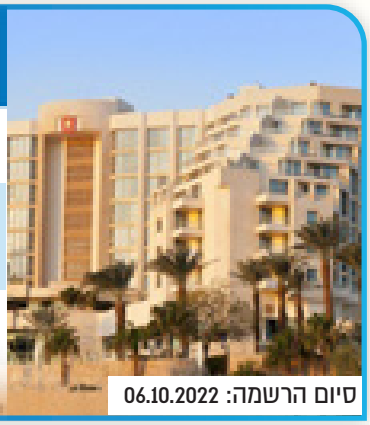
הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | הפעילויות יתקיימו על פי הנחיות משרד הבריאות בכל הנוגע לנגיף הקורונה | חלה חובה בהצגת תעודה מזהה | הסעות הלוך ושוב מנקודות האיסוף המצוינות בלבד, מותנה במינימום נרשמים | האירוח על בסיס חצי פנסיון | יתכנו שינויים | מספר החדרים לנכים מוגבל.

לאונרדו פלאזה
// ים המלח //

13-17/11/2022
ימים: א' - ה'

מחיר גמלאי	390 ₪
מחיר שארים	1,390 ₪
מחיר נלווה	1,790 ₪

איסוף: חדרה, פרדס חנה



סיום הרשמה: 06.10.2022

בית בגליל
// חצור הגלילית //

20-23/11/2022
ימים: א' - ד'

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

איסוף: חדרה, פרדס חנה



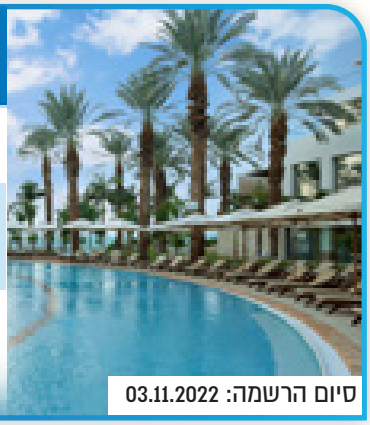
סיום הרשמה: 20.10.2022

הרודס
// ים המלח //

4-7/12/2022
ימים: א' - ד'

מחיר גמלאי	565 ₪
מחיר שארים	1,565 ₪
מחיר נלווה	1,965 ₪

איסוף: תל אביב, ירושלים



סיום הרשמה: 03.11.2022

קיסר פרמייר
// אילת //

11-15/12/2022
ימים: א' - ה'

מחיר גמלאי	10 ₪
מחיר שארים	1,005 ₪
מחיר נלווה	1,405 ₪

איסוף: ירושלים, חולון, בת-ים



סיום הרשמה: 10.11.2022

בית בגליל
// חצור הגלילית //

18-21/12/2022
ימים: א' - ד'

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

איסוף: אשדוד, אשקלון



סיום הרשמה: 17.11.2022

בית בגליל
// חצור הגלילית //

25-28/12/2022
ימים: א' - ד'

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

איסוף: ירושלים,



סיום הרשמה: 24.11.2022

מלון לביא
// קיבוץ לביא //

20-24/11/2022
ימים: א' - ה'

מחיר גמלאי	415 ₪
מחיר שארים	1,415 ₪
מחיר נלווה	1,815 ₪

איסוף: ראשון לציון, רחובות, ירושלים, תל אביב

לשומרי מסורת

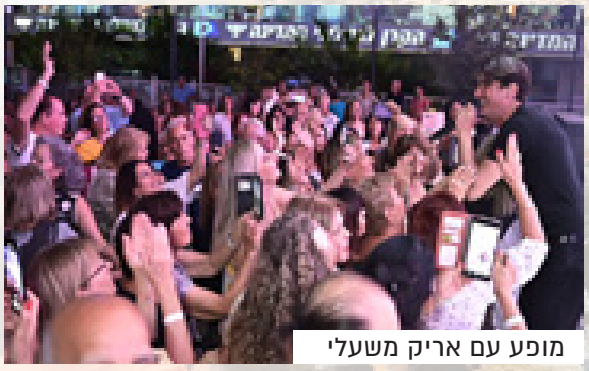




סיום הרשמה: 20.10.2022

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 | האירוח על בסיס חצי פנסיון | יתכנו שינויים | מספר החדרים לנכים מוגבל.

כנס גמלאי המדינה



מופע עם אריק משעלי



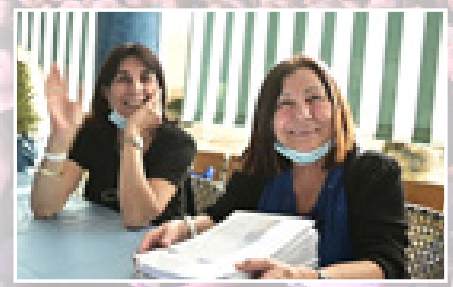


שי לכל גמלאי





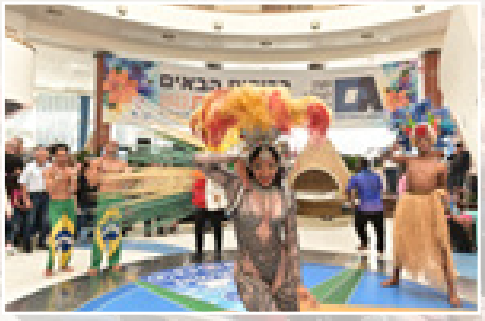
מנכ"ל העמותה עו"ד אהוד סרפיאן



אילת 2022



המופע המרכזי עם רמי קליינשטיין ויובל דיין





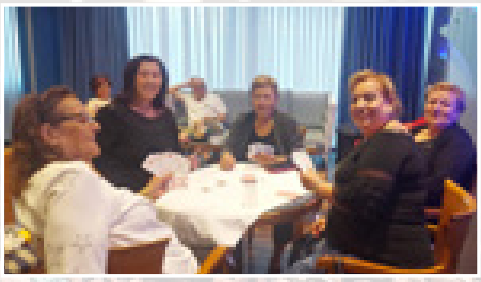


הרצאות איכותיות / הגב' אדווה דדון



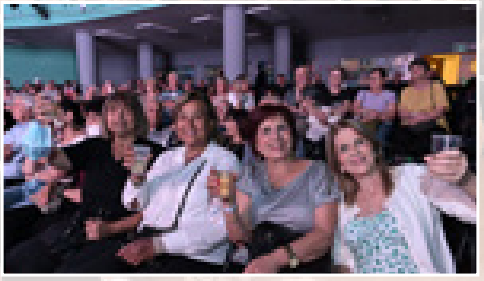


חוגגות יום הולדת

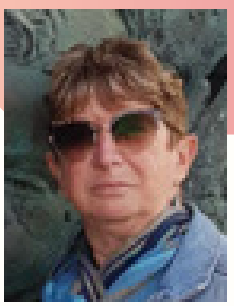




המצפה התת ימי



"היה לי מאוד חשוב להישאר בעשייה ולתרום לסביבה"



לאחר שנים ארוכות בהן עבדה וניהלה את המחלקה הפסיכיאטרית הסגורה במוסד לבריאות הנפש בנס ציונה, רותי מצויינים פרשה לגמלאות וכעת היא רותמת את מרצה ואת רוח העשייה שלה לעשייה התנדבותית עבור ציבור גמלאי המדינה

| רונן דמארי |

רותי (70) נולדה ברומניה ועלתה ארצה בגיל 12 לאשקלון. לאחר שסיימה את חוק לימודיה בתיכון בעיר היא החלה ללמוד סיעוד בהדסה עין כרם ולעבוד בבית החולים ברזילי. לאחר שהתחתנה עם מנשה, גמלאי מדינה בפני עצמו, הם עברו יחד לרחובות בה הם מתגוררים עד עצם היום הזה. במרוצת השנים היא הפכה לאמא לשלושה ילדים, וכיום היא גם סבתא לששה נכדים, שמקדישה זמן איכות למשפחתה לצד הפעילות ההתנדבותית שלה.

רותי, מה הוביל אותך ללימודי סיעוד?

"יש לי אחות גדולה יותר שהיא אחות, בנוסף יש לי כמה בנות דודות ובני דודים שעוסקים בסיעוד. זה משהו שנשמנו בתוך הבית. אהבתי את זה עד הפרישה ועד היום אני שומרת על קשר עם המחלקה שניהלתי".

מה את יכולה לספר על העבודה שלך?

"היום בית חולים בנס ציונה זה לא רק בית חולים אלא גם מוסד רפואי משותף לבאר יעקב ולשב"ס בכלא רמלה. ההתחלה הייתה לפני 44 שנים הייתי אחות צעירה שהנתינה לאדם הזקוק משכה אותה מאוד ואכן נמשכתי והתקדמתי ולמדתי. התפתחתי בתחום הזה עשיתי תואר וכך השנים חלפו".

> העבודה עם מאותגרי נפש לא פשוטה כי צריך להיות מאוד רגיש, מעל ומעבר. אתה נפגש עם אנשים מכל הסוגים ומכל המינים. בכל זאת מאוד אהבתי את העבודה הזו ונרתמתי לעזרה לזולת"

העבודה עם מאותגרי נפש לא הרתיעה אותך בגיל כה צעיר?

"זה לא פשוט כי צריך להיות מאוד רגיש, מעל ומעבר. אתה נפגש עם אנשים מכל הסוגים ומכל המינים וזה לא רק תחום שבו הנפש נפגעת, יש מקרים שבהם מגיעים מטופלים שעברו פגיעה מינית, כאלו שנפגעו מהתמכרויות לסמים ולאלכוהול ונזקקים לאשפוז פסיכיאטרי. בכל זאת מאוד אהבתי את העבודה הזו ונרתמתי לעזרה לזולת".

את יכולה לספר על מקרה יוצא דופן שזכור לך במרוצת השנים?

"אני לא יכולה לשים את האצבע על מקרה אחד כי היו מאות. אני מדברת על מחלקה פסיכיאטרית סגורה שאנשים מגיעים עם צו אשפוז בהוראת פסיכיאטר מחוזי, נתקלתי במקרים הכי קשים שיש. אתה צריך להוציא אותם לוועדה פסיכיאטרית בשביל או לשחרר או להאריך ולא תמיד היה מי שילווה אותם, אז אני הייתי מלווה אותם. כשהיו אומרים לי 'רותי, הוא יברח' הייתי אומרת 'תעזבו, איתי אף אחד לא יברח'. המטופלים נקשרו אליי, הייתי תמיד אוזן קשבת ותמיד בעדם, כדי לתת להם את העזרה המקסימלית. ראויה לציון העובדה שהקמתי יחידת ניזעי חשמל (ect) המעניקה למטופלים טיפול ייחודי למצבים קשים במיוחד. עשיתי שיעורי בית והלכתי לבתי חולים אחרים כדי לראות איך הם עובדים, היום היחידה הועברה לבאר יעקב".

העבודה שלך כללה גם התנהלות מול משפחות המטופלים?

"בהחלט. פעם בשבוע הייתי נשארת בעבודה כדי לקבל משפחות ולתמוך בהן. אם המשפחה מקבלת תמיכה, היא יודעת איך להתמודד עם המטופל בין אם זה נער נערה או

אדם מבוגר ואז לא דוחים אותם ומחפשים מוסדות מתאימים עבורם. זה אחד הדברים הכי חשובים בעבודה".

מה לדעתך צריך לשפר בתחום הפסיכיאטרי?

"צריך לחשוב על מקום קצת יותר ידידותי למטופלות והמטופלים עם אפשרות של תקנים ומענה ראוי. אם יש לך כוח אדם הדברים ניתנים לעשייה, כשזה לא קיים אתה עם ידיים קשורות ואנחנו כל הזמן זועקים. אני יודעת שיש מחסור בתקנים גם בבתי החולים הכלליים, אבל בריאות הנפש זו נקודה יותר רגישה בעיניי. הפסיכיאטריה זועקת שייתנו לה תקנים בכדי שהעובדות והעובדים יוכלו לעטוף את המשפחות".

מה את יכולה לספר על החיים שאחרי הפרישה?

"אחרי הפרישה לא נשארתי בטרנינג ומיד התנדבתי לעמותת גמלאי המדינה ובנוסף אני מתנדבת גם בביטוח לאומי לגיל השלישי. היה לי מאוד חשוב להישאר בעשייה ולתרום לסביבה.

גם בתקופת הקורונה אם לא היו מפגשים פיזיים שמרתי על קשר טלפוני גם עם העמותה ועם הצוות שהמשיך לעבוד וגם עם הביטוח הלאומי, הייתי עושה סבב עם אנשים שזקוקים למילה טובה לתמיכה ולעידוד.



עם מנכ"ל העמותה עו"ד אהוד סרפיאן

אני שומרת על קשר עם המחלקה שעבדתי בה ועם הצוות. לא מדובר במטופלים שמגיעים לניתוח אפנדציט ואחרי שבוע הולכים, אלא במטופלים שנשארים הרבה שנים לתקופות ארוכות, משתחררים וחוזרים.

היום כשאני כבר שלוש שנים ויותר אחרי הפרישה, אני עדיין פוגשת אנשים שטיפלתי בהם".



איך נוצר החיבור שלך לעמותת גמלאי המדינה?

"הצוות הנפלא היה צריך סיוע בפעילויות השוטפות ואני התנדבתי בשמחה.

אני מלווה קבוצות בנוסף לעבודה המשרדית בשיתוף פעולה עם הצוות של העמותה בראשות עו"ד אהוד סרפיאן. אני מגיעה לעמותה לפחות שלוש - ארבע פעמים בשבוע ואין פעם שאהוד לא נכנס לראות מה שלום המתנדבים ולהגיד להם מילה טובה וזה מחמם את הלב. שיתוף פעולה לרווחת הגמלאים. לאחרונה קיבלתי אות הוקרה מיוחד ואני מאוד שמחה על כך".

> אחרי הפרישה לא נשארתי בטרנינג ומיד התנדבתי לעמותת גמלאי המדינה. הצוות הנפלא היה צריך סיוע בפעילויות השוטפות ואני התנדבתי בשמחה

מה למדת על העמותה ועל התרומה שלה לציבור הגמלאים?

"אני יכולה להגיד שהיא נותנת מענה לפורשים של הפנסיה התקציבית מעל ומעבר. היא סייעה מאוד בתקופת הקורונה שנמשכה מעל שנתיים, היו לנו הרצאות מגוונות בקתדרה, באמצעות הזום זו הרגשה מאוד טובה שאפשר להשלים ידע ולהחכים. יש לנו גם טיולים בארץ ובחו"ל שמאוד תורמים לנו".

לסיום, פיתחת תחביבים מסוימים בחיים שלאחר הפרישה?

"הרבה טיולים, הרבה הרצאות, סרטים הצגות, הרבה יותר זמן עם המשפחה שנמצאת אצלי במקום הראשון. החיים שאחרי הפרישה הם דבר נהדר, כשאתה יכול להחליט לעצמך איך למלא את הזמן הפנוי, להיות עם הנכדים ולהישאר בעשייה זה דבר מאוד חשוב מבחינתי".

B-CURE®
LASER | לשדרג את החיים



במקום משככי כאבים
טכנולוגיה יעילה
מרפאת וטבעית

בי- קיור לייזר מטפל בכאב וגם במקור הבעיה

טיפול יעיל בכאבי

•ברכיים •כתפיים •גב •צוואר •דורבן •גיד אכילס •פריצת דיסק •דלקות



בי קיור לייזר במחיר מסובסד רק לחברי העמותה

- פשוט ונוח לשימוש ביתי
- פטנט ישראלי
- קל ונייד
- 6 דק' פעמיים ביום
- היחיד בטכנו' LLLT808 (LLLT 808)
- הוכח מחקרית כיעיל בהפחתת כאב

למימוש ההטבה: 073-2937999

משלוח עד הבית בכל רכישה | www.bcurelaser.co.il

B-CURE®
LASER | לשדרג את החיים

בי-קיור לייזר הוא מכשיר רפואי, ביתי ויעיל המטפל בכאבי גב, צוואר, כתפיים, ברכיים, דורבן ודלקת

* תוקף המבצע עד ל-30.09.22 * המכשיר אינו מחליף טיפול תרופתי ככל שזה הומלץ על ידי רופא | יש לעיין בעלון לצרכן לפני שימוש. ט.ל.ח

ושמחת בחגיך





פאי תפוחים

ראש השנה

רכיבי הקלתית:

- 2 כוסות קמח
- 2 כפות קורנפלור
- 1/4 כוס שמן
- 1/2 כוס אבקת סוכר
- חצי כפית תמצית וניל
- 1 ביצה
- מעט מים קרים במידת הצורך

רכיבי המילוי:

- 3 כפות שקדים טחונים
- 5 ביסקוויטים טחונים או עוגיות
- 2 כפות שמן להברשה
- 5 תפוחים אדומים בינוניים
- 1 כפית קינמון טחון
- 4 כפות סוכר

אופן ההכנה:

- מכינים את הבצק הפריך, ושומרים לשעה במקרר.
- פותחים את הבצק הקר באצבעות הידיים על נייר אפיה. מניחים על תבנית תנור רגילה (לא עגולה)
- מפזרים במרכז הבצק את השקדים הטחונים, עליהם מפזרים את הביסקוויטים.
- פורסים את התפוחים לחצאי ירח ומסדרים אחד על גבי השני, כמו רעפים, במרכז הבצק על הביסקוויטים. מקפידים להשאיר כשני סנטימטר ללא מילוי.
- מרימים את שולי הבצק על התפוחים ומהדקים בעדינות.
- מברישים את התפוחים והבצק בשמן ומפזרים את הקינמון והסוכר.
- אופים בחום בינוני נמוך במשך 45 דקות.



ספינג'

חנוכה

רכיבים:

- 1 ק"ג קמח
- 2 כף שמרים
- 4 כפות סוכר
- 1 כפית מלח
- 4 כוסות מים
- 1 ביצה
- 1 כף ערק

להגשה:

- סוכר או דבש

אופן ההכנה:

- מערבלים את כל הרכיבים בקערת המיקסר כ- 4-5 דקות לפחות עד לקבלת בצק דבק.
- מתפיחים שעה
- מחממים שמן עמוק בסיר טיגון
- בידיים משומנות, לוקחים כדור בצק ויוצרים טבעת בצק עם חור לקבלת ספינג' בגרסה המרוקאית, או משטחים לפיתה בשיטה התוניסאית.
- מעבירים מיד לסיר הטיגון, ולאחר כחצי דקה הופכים לצד השני עד להזהבה.
- מוציאים לקערה גדולה ומגישים מיד לצד סוכר או דבש.



חומוס סלק

רכיבים:

- 250 גר' חומוס יבש
- כף סודה לשתיה
- 2 סלק בינוניים
- מיץ מלימון שלם
- 2 שיני שום
- חצי כוס טחינה גולמית
- כפית מלח

אופן ההכנה:

- משרים את החומוס בהרבה מים עם סודה לשתיה למשך הלילה
- בבוקר – שוטפים את החומוס, בודקים שאין תולעים או חורים ומבשלים במים במשך שעתיים
- מקלפים את הסלק, חותכים לרבעים, מכסים במים ומבשלים בסיר קטן
- מעבירים לקערת הבלנדר את החומוס (ללא המים), הסלק המבושל עם כוס מים ממי הבישול שלו, מיץ לימון, שום, טחינה גולמית ומלח. טוחנים ומתקנים תיבול.



ממרח פסטו

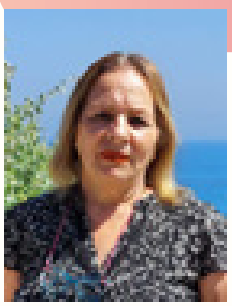
רכיבים:

- 2 חבילות כוסברה טריה
- 10 שיני שום גדולות
- 1 פלפל חריף – לא חובה
- חצי כוס שמן זית
- מלח

אופן ההכנה:

- שוטפים את הכוסברה, חותכים ומניחים בקערה.
- מנקים את הפלפל החריף מהגרעינים, חותכים ומוסיפים לקערת הכוסברה.
- מוסיפים את שאר הרכיבים וטוחנים בעזרת בלנדר מקל.
- שומרים בצנצנת במקרר.
- הממרח נשמר כשבועיים.

אני מרגישה שהתרחבה לי המשפחה



לאחר שפרשה מעבדתה כעובדת כוח עזר במרכז הגריאטרי פרדס חנה, ניצה טל החלה להתנדב בעמותת גמלאי המדינה וגילתה עולם שלם של נתינה. על הדרך היא פיתחה תחביבים חדשים והרגישה שהפעילות ההתנדבותית 'החזירה אותה לחיים'

| רונן דמארי |

ניצה טל (67) לא חשבה שתפרוש מעבודתה בגיל צעיר יחסית, אולם נסיבות החיים הובילו אותה לכך. במקום לשקוע במרה שחורה היא החליטה לעשות מהלימון לימונדה ולנווט את הזמן הפנוי שנוצר לה לעשייה חברתית מלאת תוכן עבור חברותיה וחבריה הגמלאים.

ניצה, אם לשלושה ילדים וסבתא לשבעה נכדים, מתגוררת בבנימינה בה נולדה וגדלה בדיוק כמו אביה, יליד המקום. את לימודיה התיכוניים היא סיימה בתיכון החקלאי פרדס חנה ומיד לאחר מכן התגייסה לצה"ל. אלו היו הימים שלאחר מלחמת יום הכיפורים וניצה שירתה ברמת הגולן כפקידה פלוגתית גאה בגדוד 12 של גולני. עם סיום שירותה הצבאי היא התחתנה והקימה משפחה – נולדו לה שלושה ילדים אולם הזוגיות לא שרדה את מבחן הזמן וניצה מצאה עצמה מתמודדת עם אתגרי ההורות בכוחות עצמה.

"בשלב מסוים הזוגיות התפרקה וגידלתי את הילדים לבד בגיל יחסית צעיר. זה היה מאוד קשה אבל ידעתי שאני צריכה לעשות את זה למענם. בשלבים הראשונים לא הייתי בררנית ועבדתי במגוון עבודות כדי להתפרנס בכבוד".

> לאחר 25 שנות עבודה נאלצתי לפרוש לגמלאות בגיל 54. אני יכולה לומר שזה היה הדבר הקשה ביותר בחיי, לעזוב את העבודה שעבדתי בה מכל הלב ונתתי בה את כל כולי

איך הגעת לעבודה במרכז הגריאטרי פרדס חנה?

"מה שקרה זה שעבדתי בנעמת ובכל סוף שנה פיטרו אותי כך שלא היה לי רצף, ותק או קביעות. הבנתי שאני צריכה משהו קבוע שייתן לי תמיכה כלכלית והגעתי לעבודה במרכז כעובדת כוח עזר.

בהמשך עברתי קורס ולימים נבחרתי להוביל פרויקט של מניעת נפילות בקרב קשישים, הובלתי קבוצה יחד עם רופאים ומפקחים וזכיתי במקום הראשון בארץ. עד היום כשיוצא לי לבקר בבתי חולים אני רואה את כל מה שיישמתי בפרויקט ממומש וזה עושה לי ממש כיף. לשמחתי הוא מנע הרבה נפילות".

ספרי על חוויה יוצאת דופן מהעבודה במרכז הגריאטרי

"אני תמיד חיבקתי את הדיירים, כך הקפדנו תמיד לקרוא להם במקום לכנות אותם 'חולים'. הייתה לנו דיירת עיוורת שתמיד סירבה לקום מהמיטה כשהעובדות היו ניגשות אליה וכשאני הייתי ניגשת אליה והייתי מדברת אתה ברוסית היא הייתה מסכימה לקום. העובדות האחרות ראו את זה ובכל פעם שהיו ניגשות אליה היו אומרות לה שזו ניצה, עד שהיא התפלאה ויום אחד שאלה אותי – 'לכל העובדות כאן קוראים ניצה?'. אני זוכרת שבאחת הפעמים שנפגשנו ניגשתי אליה וחיבקתי אותה חיבוק חמים והיא חיבקה אותי וליד הדלת עמדו בני משפחה שהתחילו לבכות ואמרו לי 'בחיים לא ראינו דבר כזה, ממש ריגשת אותנו'. אמרתי להם שבשביל זה אני כאן".

יצא לך לשמור על קשר עם מטופלים?

"כן, פעם הגיע אלינו בחור בן 37 אחרי תאונה קשה - נפל לו קיר על המפרקת והיה ביננו קשר מאוד טוב. לימים הוא עזב את בית החולים ועבר לבית שקיבל מעמידר בו הוא התגורר עם המטפלת שלו. המשכתי לבקר אותו עם עוד חברה גם לאחר שהשתחרר ולדאבוני הוא נפטר בגיל צעיר. עד היום אני פוקדת את הקבר שלו, הוא השאיר לי חלל עמוק בלב".

מדוע פרשת בגיל צעיר יחסית?

"עבדתי במחלקה סיעודית מורכבת במשך 15 שנה ובאחד הימים הרמתי דייר במסגרת העבודה ונגרמה לי פריצת

דיסק. עברתי מחלקה וגם שם קרתה לי שוב פריצת דיסק שבעקבותיה עברתי שני ניתוחים בגב ובסופו של דבר לאחר 25 שנות עבודה נאלצתי לפרוש לגמלאות בגיל 54. אני יכולה לומר שזה היה הדבר הקשה ביותר בחיי, לעזוב את העבודה שעבדתי בה מכל הלב ונתתי בה את כל כולי. התייחסתי לתושבים כמו לילדים שלי".



איך את יכולה לתאר את החיים שלאחר הפרישה?

"זה לא היה לי קל, הרגשתי שאם אני בפנסיה זה סוף החיים, שאין לי בשביל מה לקום בבוקר. עד שביום בהיר אחד קמה העמותה ומישהו אמר לי שיש טיולים לחו"ל אז נרשמתי לבאטומי, זה היה טיול שעד היום זכור לי לטובה. כעבור זמן מה אני מקבלת טלפון מאחת העובדות ששאלה אותי אם אני רוצה להיות מלווה בטיול אחר, אמרו לי שאני אהיה אחראית ואשגיח ואמרתי שאין לי בעיה לנסות ומשם השמיים הם הגבול".

> אני רואה את החיוך של הגמלאים בפעילויות של העמותה, את הריקודים בטיולים, את השמחה בלב שלהם, איך הכל מחזיר אותם לחיים כי כולנו היינו פעם ילדים, כולנו רוצים לשמוח, לשמחה ולאושר אין גיל

עד כמה הפעילות של העמותה חיונית לגמלאיות וגמלאי המדינה?

"מאוד חיונית. כשאני יוצאת אתם אני רואה את החיוך שלהם, את הריקודים שלהם בטיולים, את השמחה בלב שלהם איך הכל מחזיר אותם לחיים כי כולנו היינו פעם ילדים, כולנו רוצים לשמוח בכל גיל, לשמחה ולאושר אין גיל. יש גם רגעים מאוד מרגשים כמו מפגש מרגש שלי עם בת דודה אבודה שלא פגשתי במשך שנים ארוכות במהלך טיול של העמותה לאתונה".

ומה ההתנדבות עשתה לך ברמה האישית?

"אני כל כך נהנית מהעמותה שואבת כוחות, אני מקבלת תשומת לב אדירה ממנכ"ל העמותה עו"ד אהוד סרפיאן ומכל הצוות וכשאני רואה על צג הטלפון את המספר של העמותה אני כולי בתחושת היי ומרגישה שהם זקוקים לי, אני ישר נעמדת דום ואומרת במה אני יכולה לעזור. זה ממש החזיר אותי לחיים. אהוד הוא אבא לכל דבר והצוות הן אחיות לכל דבר ועניין, ממש התרחבה לי המשפחה.

אני נהנית להעניק מאחר וגדלתי בבית שהייתה בו נתינה ואותה ספגתי והורשתי לילדים שלי. ביקרתי בתקופת הקורונה גמלאים בבתים שלהם, עד היום מתקשרים אליי לבוא לרשום אותם לטיולים, יש כאלו שלא יודעים קרוא וכתוב ואני שמחה לסייע".



לסיום, איזו עצה היית נותנת למי שמתלבטת אם להתחיל לעבוד בתחום הסיעוד?

"ללכת לעבוד מכל הלב, לא להתייחס למשכורת, לא לחשוב רק על מה שמרוויחים כי הרווח הוא מה אני נותנת לקשיש, מה הוא סופג ממני, אלו ערכים הוא מקבל. יש צורך בנתינה אינסופית כי הם כל כך זקוקים לזה.

אני זוכרת אם הייתי נכנסת למחלקה ומחבקת מישהו, הדייר במיטה לידו זרק עליו כוס תה. כששאלתי אותו למה עשה זאת הוא אמר לי 'כי את מחבקת אותו ואותי לא', זה אומר שצריך לתת יחס שווה לכולם, ותמיד לזכור שמה שאתה נותן אתה מקבל בחזרה".

כנס נשים





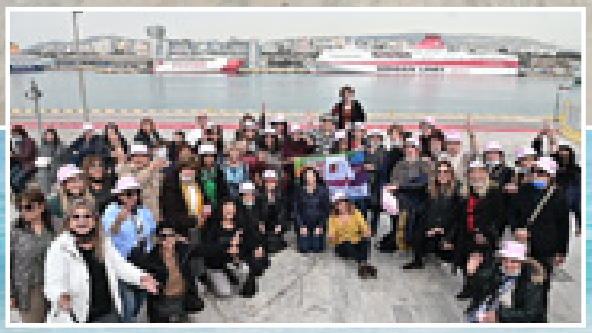


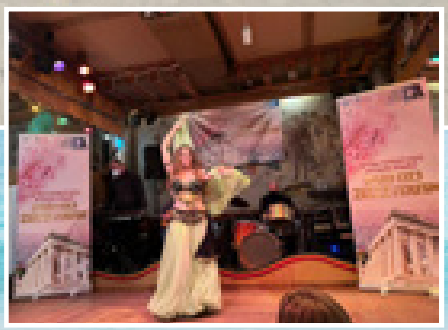














אתונה 2022















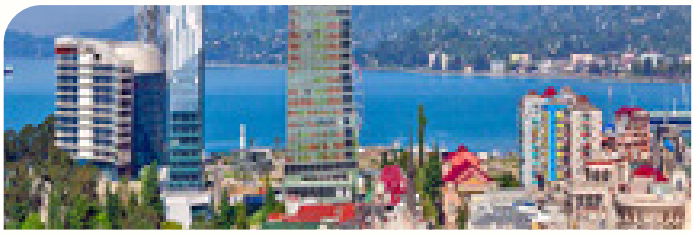


בטומי - גאורגיה

מחיר גמלאי	מחיר שארים	מחיר נלווה
₪990	₪2,540	₪3,290

4-8.9.2022 // 11-15.9.2022 // 18-22.9.2022







כלכלה: חצי פנסיון

סיום הרשמה: כחודש לפני הטיול

המחיר כולל:
- טיסות הלוך ושוב.
- העברות מ/אל נמל התעופה למלון.
- 4 לילות בבית מלון מדרגת 5 כוכבים.
- 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.
- טיפים.
- כל מה שלא מצוין בתוכנית ו"במחיר כולל".
- הוצאות בהתאם להנחיות משרד הבריאות בכל מה שקשור לנגיף הקורונה.

החברה המבצעת: השטיח המעופף

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

בית המלון:
Sheraton BATUMI - חמישה כוכבים
נתון לשינויים

היכן נבקר:

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

יום טיול 1 - בבאטומי 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.

יום טיול 2 - 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.

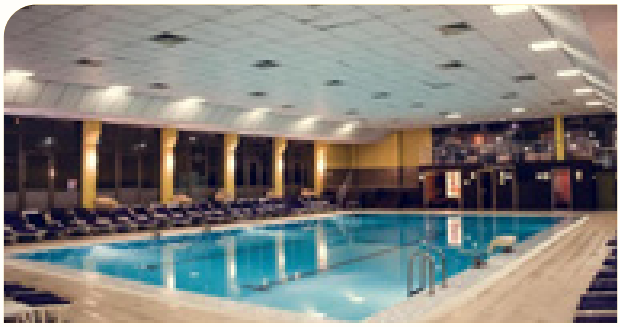
• המסלול המלא באתר האינטרנט של העמותה •תנאי רישום לחו"ל מפורסמים במגזין בעמוד 7

בולגריה

עיירת הספא "ולינגראד"

מחיר גמלאי	מחיר שארים	מחיר נלווה
₪ 810	₪ 2,360	₪ 3,110

6-13.10.22 // 13-20.10.22 (סוכות)
// 20-27.10.22 //



כלכלה: חצי פנסיון.

סיום הרשמה: כחודש לפני הטיול

המחיר כולל:
- טיסות הלוך ושוב - בולגרייה אייר.
- 7 לילות במלון.
- ביקור רופא
- 12 טיפולים בסה"כ + 2 עיסויים.
- מופע בידור במלון - הופעת פולקלור/מוסיקה/ריקודים
- 2 טיולים + טיול פנורמי בסופיה הבירה.
- 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".
- הוצאות בהתאם להנחיות משרד הבריאות בכל מה שקשור לנגיף הקורונה.

החברה המבצעת: אקלים טורס

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

בית המלון:
Zdravets - ולינגראד
נתון לשינויים

* הטיפולים הרפואיים בהמלצת רופא האתר

להלן פרטי הטיסה: (נתון לשינויים)

הלוך	חזור
19:20	16:00

היכן נבקר:

טיול כפרים אברמוב - יקורודה ויונדולה, כולל נסיעה ברכבת מיוחדת אל תוך היער.
נבקר בכפרים השונים ובשוק מקומי, ושוק האיכרים.
טיול הכרות בולינגראד - סיור במעיינת השונים, נבקר בפארק קליפטוזה כולל האגם.
כפר דורקובו, ביקור קצר במוזיאון הארכיאולוגי כולל כניסה לבית חרושת לשטיחים בקוסטנדולו.
סיור פנורמי מקיף בסופיה הבירה.
*ייתכנו שינויים בתכנית טיולים עפ"י הנחיות משרד הבריאות הבולגרי.

המלון:

במיקום נוח בלב וולינגראד, (Velingrad), ומציע אווירה מקסימה, מזמינה ומתוחכמת בבירת הספא של הבלקן. מדרחוב מלא חנויות מסעדות ובתי קפה ביציאה מתוך בית המלון, מזרקה שלידה מתקיימים ארועי תרבות שונים. אינטרנט אלחוטי חינם. האורחים ייהנו מגישה חופשית לבריכת השחייה החיצונית ובריכת השחייה הפנימית. עיסויים וסאונת אדים זמינים.
ולינגראד עשירה במעיינות תרמיים ומוקפת ביער עם עצי אורן, ולכן היא מהווה יעד אידיאלי לנופש, טיפולים ופנאי.
בחדרים: מזגן, טלפון, TV, אינטרנט, מייבש שיער, עמדת קפה וקומקום בכל החדרים.

טיפולים:

מרכז הטיפולים גדול ועכשווי בעל מגוון גדול של טיפולים. מסאג'ים ידניים, מסאג'ים תת מימיים, אמבטיות, טיפולי אלקטרומגנטיים, אפליקציות בוץ ופראפין, לימפודרינאג .
הטיפולים מתאימים לסובלים ממחלות ראומטיות, מפרקים, עמוד שדרה, סכרת, מערכת עיכול וכליות.

העיירה "ולינגראד" ממוקמת במרחק של 130 ק"מ מעיר הבירה של בולגריה – סופיה. הטבע ומעיינות המים המינרלים הם אלו ההופכים את ולינגראד לבירת אתרי המרפא בחבל הבלקן. ולינגראד ממוקמת במקום הראשון בבולגריה במגוון המים המינרלים המיועדות לשימוש שונים כגון – הרפיה, התאוששות ושיקום.
המים המינרלים והטיפולים הנמצאים בולינגראד מסייעים למערכת השריר והשלד, לטיפול בבעיות נוירולוגיות, הפחתת לחץ דם, טיפול בבעיות אורולוגיות, בעיות נשימה ועוד מחלות רבות.

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 בעמוד 7

דובאי ואבו דאבי

מחיר גמלאי	מחיר שארים	מחיר נלווה
₪ 3,110	₪ 4,660	₪ 5,410

לשומרי מסורת

// 30.10-3.11.2022 //





כלכלה: פנסיון מלא כשר כמפורט:

ארוחות בוקר: מוצרים מותרים מהמלון (ירקות, פירות, ביצים, שתיה חמה וקרה) + תוספת מוצרים מהארץ (כמו טונה, סרדינים, ממרחים).
ארוחות צהרים: כריכים בהכנה עצמית ממוצרי ארוחות הבוקר.
ארוחות ערב: במסעדה כשרה.

סיום הרשמה: כחודש לפני הטיול

המחיר כולל:
- טיסות ישירות.
- 4 לילות במלון 5 כוכבים.
- 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.

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".
- כל הוצאה הנדרשת בנושא נגיף הקורונה (בהתאם להנחיות).
- תשר למדריך הישראלי.

החברה המבצעת: קאמינוס

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

בית המלון:

The Tower Plaza Hotel Dubai - חמישה כוכבים
נתון לשינויים

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. בחלקו השני של היום ניסע ברכבי שטח אל מתחם מאהל בדואי, לחפלה מדברית הכוללת מופעים.

יום 3. אטרקציית הגן הקסום, אטרקציית הכפר הגלובלי - Global village, קניון דובאי ומופע מזרקות מרהיב, שייט לילי קסום.

יום 4. אמירות אבו דאבי - ביקור במסגד שייח זאייד, ביקור במוזיאון הלובר והארמון המרהיב "קסאר אל ווטאן" , ביקור באי "יאס" (Abu Dhabi).

יום 5. טיסה מדובאי לתל אביב.
לאחר ארוחת הבוקר ובהתאם לשעת הטיסה, העברה לשדה התעופה ממנו נמריא בטיסה ישירה חזרה לתל אביב.

הערות חשובות:
- **סדר הביקורים עשוי להשתנות בהתאם לשיקול דעתו המקצועית 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 22-29 ימי עסקים לפני תאריך היציאה יחויב סכום של 30% מעלות הטיול. | מ 15-22 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).

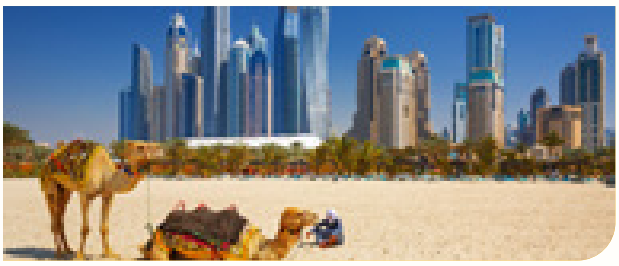
• המסלול המלא באתר האינטרנט של העמותה •תנאי רישום לחו"ל מפורסמים במגזין בעמוד 7

דובאי ואבו דאבי

מחיר גמלאי	מחיר שארים	מחיר נלווה
₪ 2,235	₪ 3,785	₪ 4,535

23-27.10.2022 // 6-10.11.2022
20-24.11.2022 // 27.11-1.12.2022





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.

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".
- כל הוצאה הנדרשת בנושא נגיף הקורונה (בהתאם להנחיות).
- תשר למדריך הישראלי.

החברה המבצעת: קאמינוס

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

בית המלון:

The Tower Plaza Hotel Dubai - חמישה כוכבים
נתון לשינויים

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).

יום 5. טיסה מדובאי לתל אביב.
לאחר ארוחת הבוקר ובהתאם לשעת הטיסה, העברה לשדה התעופה ממנו נמריא בטיסה ישירה חזרה לתל אביב.

הערות חשובות:
- **סדר הביקורים עשוי להשתנות בהתאם לשיקול דעתו המקצועית 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	ISRAIR	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 בעמוד 7

סלובקיה ספא בפישטני

טעימה קטנה מ 3 מדינות (צכיה, אוסטריה וסלובקיה)

// 24-31.10.22 //

מחיר גמלאי	מחיר שארים	מחיר נלווה
₪2,990	₪4,540	₪5,290





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

סיום הרשמה: כחודש לפני הטיול

המחיר כולל:
- טיסות סדירות הלוך ושוב - אוסטריאן אירלין.
- 7 לילות במלון.
- כניסה חופשית לבריכות השחייה, סאונה, חדר כושר.
- ביקור רופא
- 14 טיפולים.
- 4 טיולים מודרכים בשפה העברית, ביקורים וכניסות לאתרים כמפורט בתכנית.
- אוטובוס תיירים נח וממוזג.
- נציג ישראלי במלון מחברת אקלים טורס.
- 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".
- הוצאות בהתאם להנחיות משרד הבריאות בכל מה שקשור לנגיף הקורונה.

החברה המבצעת: אקלים טורס

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

בית המלון:
SLENDID COMFORT
נתון לשינויים

* הטיפולים הרפואיים בהמלצת רופא האתר

היכן נבקר:

1. יום שלם לברטיסלבה - סלובקיה.
2. טיול אחד לחצי יום בפארק לאומי ציורי KULHAN עם כיבוד של ארוחת דגים.
3. טיול אחד לחצי יום בעיירת הקייט לוחקוביצה (צ'כיה) וכיבוד של קפה ועוגה.
4. סיור פנורמי מודרך בעיר וינה (יום אחרון).

פישטני - אחד מאתרי הספא המפורסמים באירופה והבולט שבהם. ידוע כבר למעלה ממאה שנים בזכות הטיפולים המתבצעים בו לבעיות ראומטיות (rheumatism) בעיות תנועתיות, בבעיות עמוד השדרה בחוליות ובמפרקים, אריטריטיס, אוסטרופוזיס, שיקום לאחר תאונות, בעיות במערכת העצבים ועוד. כל זאת בתמיכה רחבה של רופאים רבים המומחים בתחומם. האתר נמצא כ- 80 ק"מ מעיר הבירה ברטיסלבה, 140 ק"מ מוינה.

ספא בפישטני – האיכות אתר זה מפורסם בבוץ ובגופרית שאיכותו מעולה ומן הטובים שבעולם. הספא ומרכז הטיפולים, מקורות הבוץ וברכות המינרליים כולם נמצאים בגדה השמאלית של הנהר הקרוי VAH שחוצה את העיר. ניתן לשתות מים טרמלים בטמפרטורות שונות ממעינות שונים. בעיר מגוון עצום של פסטיבלים, הצגות, קונצרטים, תערוכות, בתי קפה ומסעדות.

להלן פרטי הטיסה: (נתון לשינויים)	הלוך תל אביב- וינה	חזור וינה-תל אביב
	06:15	20:15

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 בעמוד 7

הודו

// 1-8.11.2022 //
// 6-13.12.2022 //

מחיר גמלאי	מחיר שארים	מחיר נלווה
₪ 3,635	₪ 5,185	₪ 5,935





כלכלה: פנסיון מלא

סיום הרשמה: כחודש לפני הטיול

המחיר כולל:
- טיסות בינלאומיות.
- 7 לילות בבתי מלון מדרגה ראשונה.
- סיורים, ביקורים וכניסות לאתרים כמפורט בתכנית.
- מדריך ישראלי מקצועי מצוות קאמינוס.
- אוטובוס תיירים נח וממוזג.
- מס לינה.
- מיסי נמל.

המחיר אינו כולל:
- אשרת כניסה להודו
- ביטוח נוסעים חובה! כולל כיסוי למקרה קורונה. מומלץ ביטוח ביטול וקיצור נסיעה.
- הוצאות אישיות.
- טיפים.
- כל מה שלא מצוין בתוכנית ו"במחיר כולל".
- הוצאות בהתאם להנחיות משרד הבריאות בכל מה שקשור לנגיף הקורונה.
- תשר למדריך הישראלי.

החברה המבצעת: קאמינוס

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

הטיפול בהנפקת אשרת הכניסה, יעשה על ידי חברת קאמינוס בעלות נוספת של 160 שח.
המסמכים הנדרשים (יימסרו במפגש קבוצה לפחות 14 יום לפני מועד היציאה):
- צילום דרכון בתוקף ל-6 חודשים לפחות.
- 2 תמונות פספורט.

> המחיר עשוי להשתנות ע"פ תעריפי השגרירות

היכן נבקר:

ימים 1 – 2. טיסה ישירה לניו דלהי, משם ניסע דרומה לאגרה, סיור מעמיק בטאג' מאהל, במבצר אגרה שניצב לגדות נהר יאמונה.

יום 3. המשך סיור באגרה, פטיפור סיקרי – עיר הרפאים, ניכנס דרך שער העיר ונצפה אל ה"ג'אמי מאסג'יד". נבקר בעיר הישנה, נמשיך מערבה בדרכנו לעבר ג'איפור, בירת רג'סטאן שבלב "משולש הזהב" ההודי.

יום 4. ג'איפור, רכיבה על פילים למצודת אמבר, נמשיך בנסיעה אל פושקאר, עיירה קטנה היושבת סביב אגם יפהפה המוקף מדרגות רחצה ומקדשים.

יום 5. פושקאר, סדנת יוגה מול זריחה, ספארי גמלים – נעלה על עגלות רתומות לגמלים לתוך מדבר טהר נשוב לסיור ברחובות העיירה, אחר הצהריים נצא לסיור ג'יפים בגבעות העוטפות את פושקאר. סדנת יוגה בזריחה, ג'יפים ונשוב לג'איפור.

יום 6. ג'איפור, נקיף את העיר נביט בחומותיה ונצא בנסיעה בחזרה לדלהי, סיור היכרות עם העיר ניו דלהי.

יום 7. ניו דלהי העיר החדשה, העיר העתיקה, סיור ריקשות, נמשיך לביקור בראג' גהאט ונעבור אל אזור הממשל, בנייני הפרלמנט ובית הנשיא. נבקר בשער הודו ונסיים במגדל אבן בקוטאב מינאר.

יום 8. דלהי מקדש הסיקים גורודוארה ונצא לכיוון שדה התעופה לחזרה ארצה.

להלן פרטי הטיסה (נתון לשינויים):

	יעד המראה	יעד הנחיתה	ח.תעופה	מס טיסה	ש. המראה	ש. נחיתה
הלוך	תל אביב	דלהי	AIR INDIA	AL 140	22:10	07:25
חזור	דלהי	תל אביב		AL 139	15:55	20:25

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 בעמוד 7

מרוקו

10 ימים בממלכת המגרב הקסומה

מחיר גמלאי ₪ 3,635 | **מחיר שארים** ₪ 5,185 | **מחיר נלווה** ₪ 5,935

31.10-9.11.2022 // 14-23.11.2022 // 5-14.12.2022



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:
- אשרת כניסה למרוקו.
- 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".
- הוצאות בהתאם להנחיות משרד הבריאות בכל מה שקשור לנגיף הקורונה.

החברה המבצעת: קאמינוס

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

הטיפול בהנפקת אשרת הכניסה, יעשה על ידי חברת קאמינוס בעלות נוספת של 320 שח.
המסמכים הנדרשים (יימסרו במפגש קבוצה לפחות 14 יום לפני מועד היציאה):
- דרכון מקורי בתוקף ל-6 חודשים לפחות.
- 2 תמונות פספורט.

> הדרכון יוחזר סמוך לטיסה.

> **המחיר עשוי להשתנות ע"פ תעריפי השגרירות**

הערה חשובה: דרישות השלטונות במרוקו ביחס לכניסת תיירים - במידה והנוסע אינו מחוסן ב3 מנות, עליו להציג לפני העלייה למטוס תוצאה שלילית של בדיקת PCR בשפה האנגלית בלבד !

היכן נבקר:

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

יום 2. יום ג'-(א)סווירה על חוף האוקיאנוס האטלנטי, מרקש.
ביקור בכפר ברברי, הנמל הפורטוגזי ונמל הדייגים הציורי, השוק הססגוני. ארוחת ערב ולינה במרקש.

יום 3. יום ד'-עמק האוריקה, האטלס הגבוה, מעבר הרועים "טיזין טישקא", קסבת "איית בן חדו". סיור בין הכפרים הברבריים שבהרי האטלס, עמק האוריקה, אירוח בבית ברברי. ביקור בקסבת "איית בן חדו", נסיעה לכיוון הסהרה. ארוחת ערב ולינה בעיר וואזראת.

יום 4. יום ה' - ורזאזאת, עמק הדאדס, עמק הטודרה, ארפוד.
נסיעה בדרך אלף הקסבות, נחצה את עמק הדאדס. סיור רגלי קצר לאורך הנחל בקניון "הטודרא". ארוחת ערב ולינה בארפוד.

יום 5. יום ו' 20.6 - ארפוד מרזוגה, א-ראשידייה, איפאן,Ifran פאס. לפנות בוקר נצא בג'יפים למדבר הסהרה, מפגש עם בני שבט "הטוארג". נעלה על דיונות החול הגבוהות במרזוגה Marzouga , רכיבה על גבי גמלים ונצפה במראה הקסום של זריחת השמש המדברית. חזרה למלון לארוחת בוקר. נסיעה לעיר המחוז א-רשידייה. נבקר בעיר איפראן, המכונה "שוויצריה הקטנה" ונמשיך לכיוון העיר פס. ארוחת ערב ולינה בפס.

יום 6. יום שבת-פאס. סיור ברחבי העיר, ביקור ברחבת ארמון המלך, תצפית מהמגדל הצפוני, כניסה לעיר העתיקה דרך שער "באב בוג'ולוד" שווקי העיר, המלאח היהודי, קבר לאלא סוליקה. בילוי ערב בחאפלה פאסית אוטנטית כולל ארוחת ערב.

יום 7. יום ראשון -מקנס, רכס הרי הריף והעיר האנדלוסית שפשאוואן. ביקור בעיר מקנס, נסיעה בין יערות אלוני שעם וכפרים קסומים אל העיר שפשאוואן השוכנת על רכס "הרי הריף", ביקור ב"מדינה" סיור בשוק, סיור בכיכר המרכזית "אוטה אל חמאם". ביקור בעמיין "ראס אל מא", כניסה לקסבה וסיור ברובע היהודי. ארוחת ערב ולינה בשפשאוואן.

יום 8. יום שני - רבאט, קזבלנקה.
ביקור ברבאט הבירה, סיור ברחבת ארמון המלך ואתריה המרכזיים של העיר. ביקור במוזוליאום מוחמד החמישי, הקאסבה של רבאט-קסבת "איודייה", סמטאות העיר העתיקה ונערוך תצפית אל עבר נמל העיר סאלה. נמשיך לקזבלנקה ונצא לסיור היכרות ראשוני, הכיכר המרכזית, המזרקה ועוד. טיילת הקורניש.

יום 9. יום שלישי-קזבלנקה, העיר העתיקה וה"מלאח היהודי".
ביקור במסגד חסן השני, העיר העתיקה - היא "הקסבה" של קזבלנקה. באב אל מארקס, בית הכנסת הגדול בעיר, סיור בשוק "חבוס". חזרה למרקש ארוחת ערב. בילוי "פנטזיה מרוקאית". לינה במרקש.

יום 10. יום רביעי - סיור מקיף במרקש העיר האדומה, טיסה ישירה לתל אביב.
ביקור בגני מז'ורל הקסומים ובמוזיאון האוצר, צפיה במסגד הקוטוביה, גני המנרה, גני הקוטובייה, סיור בין סמטאות "המלאח היהודי" ביקור בבית הכנסת. זמן חופשי בשוק הגדול, חנות התבלינים וצמחי המרפא המפורסמת של חסן פיללי. העברה לשדה התעופה משם נצא בטיסה ישירה חזרה אל תל 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 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 בעמוד 7

מרוקו

לשומרי מסורת

10 ימים מרתקים בממלכת המגרב

// 28.11-7.12.2022 //

מחיר גמלאי	מחיר שארים	מחיר נלווה
₪4,545	₪6,095	₪6,845





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:
- אשרת כניסה למרוקו.
- ביטוח נוסעים חובה!

כולל כיסוי למקרי קורונה. מומלץ ביטוח ביטול וקיצור נסיעה.
- הוצאות אישיות
- תשר למדריך הישראלי.
- כל מה שלא מצוין בתוכנית ו"במחיר כולל"
- הוצאות בהתאם להנחיות משרד הבריאות בכל מה שקשור לנגיף הקורונה.

החברה המבצעת: קאמינוס

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

הטיפול בהנפקת אשרת הכניסה, יעשה על ידי חברת קאמינוס בעלות נוספת של 320 שח.
המסמכים הנדרשים (יימסרו במפגש קבוצה לפחות 14 יום לפני מועד היציאה):
- דרכון מקורי בתוקף ל-6 חודשים לפחות.
- 2 תמונות פספורט.

> הדרכון יוחזר סמוך לטיסה.
> **המחיר עשוי להשתנות ע"פ תעריפי השגרירות**

הערה חשובה: דרישות השלטונות במרוקו ביחס לכניסת תיירים - במידה והנוסע אינו מחוסן ב3 מנות, עליו להציג לפני העלייה למטוס תוצאה שלילית של בדיקת PCR בשפה האנגלית בלבד !

היכן נבקר:

יום 1. יום ב'-תל-אביב, טיסה ישירה אל מרקש העיר האדומה. סיור היכרות ראשוני עם העיר (ככל שיאפשר הזמן) והגעה למלון לארוחת ערב ולינה.

יום 2. יום ג'-(א)סווירה על חוף האוקיאנוס האטלנטי, מרקש. ביקור בכפר ברברי, הנמל הפורטוגזי ונמל הדייגים הציורי, השוק הססגוני. בילוי ב"פנטזיה מרוקאית" לינה במרקש.

יום 3. יום ד'-עמק האוריקה, האטלס הגבוה, מעבר הרועים "טיזין טישקא", קסבת "איית בן חדו". סיור בין הכפרים הברבריים שבהרי האטלס, עמק האוריקה, אירוח בבית ברברי. ביקור בקסבת "איית בן חדו", נסיעה לכיוון הסהרה. ארוחת ערב ולינה בעיר ואזאזראת.

יום 4. יום ה'-ורזאזאת, עמק הדאדס, עמק הטודרה, ארפוד. נסיעה בדרך אלף הקסבות, נחצה את עמק הדאדס. סיור רגלי קצר לאורך הנחל בקניון "הטודרא". ארוחת ערב ולינה בארפוד.

יום 5. יום ו'-ארפוד מרזוגה, א-ראשידייה, איפראן, פאס. לפנות בוקר נצא בג'יפים למדבר הסהרה, מפגש עם בני שבט "הטוארג". נעלה על דיונות החול הגבוהות במרזוגה, רכיבה על גבי גמלים ונצפה במראה הקסום של זריחת השמש המדברית. חזרה למלון לארוחת בוקר. נסיעה לעיר המחוז א-רשידייה. נבקר בעיר איפראן, המכונה "שוויצריה הקטנה" ונמשיך לכיוון העיר פס. קידוש וארוחת ערב ולינה בפס.

יום 6. יום שבת-סיורים רגליים בפאס, במוצאי שבת חאפלה פאסית אוטנטית. לאחר ארוחת הבוקר נצא לסיורים רגליים בקרבת המלון. נאכל ארוחת צהרים, במוצאי שבת ולאחר ארוחת הערב נצא לבילוי בחאפלה פאסית אוטנטית.

יום 7. יום ראשון-פאס. סיור ברחבת ארמון המלך, העיר העתיקה, שווקים, המלאח היהודי ביקור בבית הכנסת העתיק, מתחם הקבוצה של "לאלא סוליקה" ארוחת ערב ולינה בפאס.

יום 8. יום שני-מקנס, רבאט, קזבלנקה. סיור במקנס, הרובע היהודי העתיק, נסיעה לרבאט הבירה, סיור ברחבת ארמון המלך ואתריה המרכזיים של העיר. ביקור במוזוליאום מוחמד החמישי, הקאסבה של רבאט-קסבת "איודייה", סמטאות העיר העתיקה ונערוך תצפית אל עבר נמל העיר סאלה. נמשיך לקזבלנקה ונצא לסיור היכרות ראשוני, הכיכר המרכזית, המזרקה ועוד. טיילת הקורניש. ארוחת ערב ולינה בקזבלנקה.

יום 9. יום שלישי-קזבלנקה, העיר העתיקה וה"מלאח היהודי". ביקור במסגד חסן השני, העיר העתיקה - היא "הקסבה" של קזבלנקה. באב אל מארקס, בית הכנסת הגדול בעיר, סיור בשוק "חבוס". חזרה למרקש ארוחת ערב. בילוי "פנטזיה מרוקאית". לינה במרקש.

יום 10. יום רביעי-סיור מקיף במרקש העיר האדומה. טיסה ישירה לתל אביב. ביקור בגני מז'ורל הקסומים ובמוזיאון האוצר, צפיה במסגד הקוטוביה, גני המנרה, גני הקוטובייה, סיור בין סמטאות "המלאח היהודי" ביקור בבית הכנסת. זמן חופשי בשוק הגדול, חנות התבלינים וצמחי המרפא המפורסמת של חסן פיללי. העברה לשדה התעופה משם נצא בטיסה ישירה חזרה אל תל אביב.

תנאי הביטול - מפורטים בעמוד 34

• המסלול המלא באתר האינטרנט של העמותה •תנאי רישום לחו"ל מפורסמים במגזין בעמוד 7

יפן / טיול מקיף

בסימן השלכת - עם הירושימה

// 9-22.11.22 //

מחיר גמלאי	מחיר שארים	מחיר נלווה
₪15,165	₪16,715	₪17,465



כלכלה: חצי פנסיון.

סיום הרשמה: כחודש לפני הטיול

המחיר כולל:
- הטיסות בחברת התעופה טרקיש איירלינס דרך יעד ביניים.
- מלונות: מדרגה ראשונה ו/או תיירות טובה.
- אוטובוס מיוחד לתיירים.
- רכבת הבולט השינקנסן או טיסת פנים.
- ביקורים וכניסות לאתרים על פי התוכנית המפורטת.
- הדרכה: מדריך ישראלי מצוות מדריכי פגסוס ומדריך מקומי דובר אנגלית כנדרש.
- אוזניות שמע אישיות: במהלך כל הטיול. (חלה חובה להחזיר בסיום הטיול).

המחיר אינו כולל:
- אשרת כניסה ליפן תעשה המרוכז על ידי חברת פגסוס בעלות של 120 ₪.
- 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.

החברה המבצעת: פגסוס

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

הערות חשובות:
- חובה דרכון בתוקף ששה חודשים קדימה
- חובה 3 עמודים ריקים בדרכון.
- על כל נוסע/ת לבצע בדיקת PCR ב-72 השעות לפני היציאה.
- **לכל מטייל/ת ינתנו אוזניות שמע אישיות במהלך ימי הטיול.**

להלן פרטי הטיסה (נתון לשינויים):

	יעד המראה	מס טיסה	המראה	נחיתה
הלוך	תל אביב-אסטנבול	TK 837	17:55	21:20
	אסטנבול-טוקיו	TK 198	02:05	19:00
חזור	יעד המראה	מס טיסה	המראה	נחיתה
	טוקיו-אסטנבול	TK 199	22:35	06:10
	אסטנבול-תל אביב	TK 784	07:55	08:55 למחרת

תנאי ביטול:
| עד 35 ימי עסקים מלאים לפני מועד יציאת הטיול 47 $ לנוסע/ת
| 34 עד 22 ימי עסקים מלאים לפני מועד יציאת הטיול 20% ממחיר הטיול לנוסע/ת
| 21-15 ימי עסקים מלאים לפני מועד יציאת הטיול 50% ממחיר הטיול לנוסע/ת
| 14-8 ימי עסקים מלאים לפני מועד יציאת הטיול 70% ממחיר הטיול לנוסע/ת
| מ 7 ימי עסקים ועד יום לפני מועד יציאת הטיול 90% ממחיר הטיול לנוסע/ת
| ביטול ביום היציאה ואחריו / אי הגעה 100% ממחיר הטיול לנוסע/ת.

היכן נבקר:

ימים 2 – 1. טיסה לטוקיו דרך יעד ביניים. נחיתה ביום למחרת בטוקיו. ארוחת הערב כלולה.

יום 3. יום טיול מקיף ומודרך במטרופולין הענק-טוקיו. נתחיל במיתחם הקיסרי, נראה את הדייאט-הפרלמנט היפני, נבקר במקדש אסאקוסה קאנון, נהנה משדרת דוכני הבזאר המסורתי, נאקאמיזה, נמשיך לביקור במקדש מייג'י. משם למקדש זוג'וג'י בו קבורים ששת השוגונים. נעצור לביקור בשוק הדגים של טוקיו נמשיך דרך הפארק האולימפי, יויוגי, ונבקר באומוטה-סנדו, שדירת המעצבים והאופנה, נעלה לתצפית ממגדל טוקיו, אם יספיק הזמן נבקר גם ברובע אקיהאברה בו ממוקם מרכז סוני. בערב נצא לסיור באזור הבילוי המפורסם של טוקיו-שינז'וקו כולל ארוחת ערב במסעדה נחזור למלון ללינה.

יום 4. הפארק הלאומי ניקו, המאוזוליאום לשוגון הנודע טוקוגאווה. נבקר במכלול מקדש טושוגו, נעלה בדרך הזיגזג לאגם צ'וזנג'י למרגלות הר הגעש הכבוי נבקר במפל קגון. ארוחת צהריים כלולה. חזרה לטוקיו למלון ללינה.

יום 5. נצא לקאמאקורה עיירת חוף, נבקר במקדש Hase dera. נמשיך לפסל הבודהה הענק Daibutsu, נשים פעמינו להאקונה. נבלה בנופי הפארק הלאומי ועיירת הנופש, אשר לחופו של אגם אשי. נשוט באגם ונעלה עד לתצפית על האווקודני-העמק "הרותח". מולנו ניצבת כיפתו של הר פוג'י, נסיים בביקור במוזיאון הפתוח. ארוחת ערב ולינה בהאקונה במלון ONSEN.

יום 6. ניסע במעלה האלפים היפניים. נעצור במרכז המבקרים למרגלותיו של הר הפוג'י נמשיך ונעלה למטסומוטו לביקור בטירה אותנטית מתקופת הסמוראים. נמשיך לטאקאייאמה. סיור רגלי ביקור ברובע סנמצ'י- סוג'י ארוחת ערב ולינה בטאקאיאמה.

יום 7. נבקר במרכז יטאי-קאיקאן, ניסע באוטובוס בלב האלפים היפניים אל עבר שיראקאגאווא גו נסייר בכפר, נבקר באחד הבתים הנקראים WADA HOUSE ולאחר מכן נשים פעמינו בנסיעה לקאנאזאווה נבקר בHIGASHI CHYAMACHI רובע הגיישות המיוחד, לפני הגעתנו למלון לארוחת ערב ולינה.

יום 8. סיור מודרך בקאנאזאווה. נבקר בגן קנרוקואן ונשוטט בין הרחובות הפתלתלים כולל ביקור בשוק הציורי אומישו. ניסע אל קיוטו נגיע למלון לארוחת ערב ולינה.

יום 9. קיוטו, נבקר בטירת ניג'ו, מקדש קיומיזו שהוקם על מדרון ומהמרפסת שלו נשקפת קיוטו, נעצור ב Nishi Koji Dori להפסקת צהריים ושוטטות בין הדוכנים והסמטאות הצרות. נבקר בפביליון הזהב-מקדש קינקאקוג'י במרכז אגם אשר בתוכו גן יפהפה ובמקדש הזן ריואנג'י. נחווה במשותף ב Nishijin Kimono Show. בערב סיור רגלי בין בתי התה ברובע גיון ונשוב למלון לארוחת ערב ולינה.

יום 10. קיוטו בשמן השלכת-סיור רגלי לאורך נתיב בפילוסופים. לאחר מכן נצא מערבה לאיזור אראשיאמה, נבקר בחורשת הבמבוק הקסומה של סאגאנו, ומשם נמשיך בנסיעת רכבת לכיוון קאמאוקה. חזרה לקיוטו ארוחת ערב ולינה.

יום 11. נצא בנסיעה לנארה, מתחם הביקור. נבקר במקדש Todaiji. נטייל בפארק נארה הענק, נמשיך למקדש Kasuga בפארק. בסיום הסיור העברה לתחנת הרכבת ונצא בשינקנסן רכבת הבולט המהירה לעיר הירושימה. העברה למלון לארוחת ערב ולינה.

יום 12. הירושימה-האי מיאג'ימה-טוקיו. ביקור במוזיאון השלום ובמתחם פארק השלום, נגיע למעגן ממנו נצא לשייט אל האי מיאג'ימה, נסייר באי, במקדש היפהפה Itsukushima (המקדש הצף). נחזור בשייט ובהעברה מהמעגן ישירות לשדה התעופה של הירושימה לטיסת פנים לטוקיו או לחילפין בנסיעה ברכבת "בולט" המהירה. ארוחת ערב ולינה בטוקיו.

ימים 14-13. טוקיו-סיור בהתאם למועד הטיסה חזרה ארצה דרך יעד' בינתיים. הגעה ארצה בשעת לילה של יום 13 או ארצה לפנות בוקר של יום 14.

• המסלול המלא באתר האינטרנט של העמותה •תנאי רישום לחו"ל מפורסמים במגזין בעמוד 7

טיולים בחו"ל

וייטנאם קמבודיה

11 לילות / 13 ימים על בסיס פנסיון מלא

שבטים ומקדשים בארצות המקונג

// 14-26.11.22 //

מחיר גמלאי	מחיר שארים	מחיר נלווה
₪6,785	₪8,335	₪9,085



כלכלה: פנסיון מלא

סיום הרשמה: כחודש לפני הטיול

המחיר כולל:
- טיסות בינלאומיות.
- 11 לילות בבתי מלון מדרגה ראשונה.
- סיורים וביקורים באטרקציות כולל דמי כניסה כמפורט בתכנית הטיול.
- מדריך ישראלי מקצועי מצוות קאמינוס.
- 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.
- כל מה שלא מצוין בתוכנית ו"במחיר כולל".
- הוצאות בהתאם להנחיות משרד הבריאות בכל מה שקשור לנגיף הקורונה.
- תשר למדריך הישראלי.

החברה המבצעת: קאמינוס

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

ההשתתפות חובה!

היכן נבקר:

ימים 1-2. ת"א - יעד ביניים - סייגון.

יום 3. נצא להכיר את סייגון מלאת החיים, הנקראת "הו-צ'י-מין סיטי", המוזיאון ההיסטורי, ארמון הנשיאות, מנהרות קו צ'י.

יום 4. דלתת המקונג, נהר המקונג, והשוק הצף בקאי בה, נעלה על סירה ונשוט אל כפרי המקומיים החיים על הנהר, נחתור בסירות משוטים לאורך תעלות צרות המקשרות בין האיים בדלתא.

יום 5. נצא מערבה לעבר מעבר הגבול בין סייגון לקמבודיה, עיר הבירה פנום פן, נבקר בארמון המלך ונסיים במפגש 4 הנהרות.

יום 6. נצא אל נהר האגם הגדול - נצא לשייט בסירות מסורתיות ונבקר באחד הכפרים, נמשיך בדרכנו לפנום פן, נבקר בכפר העכבישי. סיור ערב בו נראה את צידה השני של העיר.

יום 7. נצא לביקור מעמיק בשרידי העיר העתיקה ומקדשיה המיוחדים שבלב הג'ונגל. נבקר באנגקור תום, נבקר ברחבת המלך המצורע וברחבת הפילים, מתחם מקדשי הטבע ואחר מכן נצא בטיסה לכיוון האנוי בירת וויאטנם.

יום 8. רכס הואנג ליין - אזור כפרי הררי, שבטי ההרים ונמשיך לכיוון סאפה, סיור באחד מהכפרים הכולל ביקור בבית משפחה מקומית.

יום 9. סאפה - שווקי ההרים, טיול בינות לכפרים והטראסות.

יום 10. הכפרים: עם בוקר נרחיק לכפרי השבטים לאו צ'אי וטא ואן ונצא לטיול רגלי בין שדות האורז, האנוי ובתום הסיור ניסע חזרה דרומה להאנוי. לאחר התארגנות בבית המלון, נצא לסיור ערב בין רבעיה העתיקים ועמוסי האדם של העיר התוססת.

יום 11. אתריה ומורשתה של עיר הבירה היפה - האנוי. נראה את אחוזת הקבר בה נקבר המנהיג, את הבתים בהם לן, דרך הגנים אל "פגודת הקורה האחת", מקדש הספרות הקונפוציאני.

יום 12. נצא אל המרחב הכפרי המרתק של נין בין. נצא לשייט בנהר ובמערות שבין המצוקים, שדות האורז והירוק והכפרים הבראשיתיים. בתום הסיור, נמשיך אל העיר הלונג, שבפתחו של מפרץ אלפי האיים.

יום 13. שייט עוצר נשימה במימי המפרץ הקסומים של הלונג, אחד משבעת פלאי הטבע של תבל. במהלך השייט נעצור לביקור במערת נטיפים. לאחר מכן, נצא דרומה בדרכנו להאנוי.

ימים 14 - 15. טיסה מהאנוי - דרך יעד ביניים - לתל אביב.
העברה לשדה התעופה, וממנו נצא בטיסה חזרה, דרך יעד ביניים, לתל אביב, אליה נגיע ביום 15.

להלן פרטי הטיסה (נתון לשינויים):

	יעד המראה	יעד הנחיתה	ח.תעופה	מס טיסה	ש. המראה	ש. נחיתה
הלוך	תל אביב	דובאי	אמירייטס	EK 2368	00:30	04:50
	דובאי	סייגון		EK 392	09:30	20:00
חזור	האנוי	דובאי	אמירייטס	EK 395	01:30	05:05
	דובאי	תל אביב		EK 2363	09:50	12:20

תנאי ביטול:
מ 22-29 ימי עסקים לפני תאריך היציאה יחויב סכום של 30% מעלות הטיול. | מ 15-22 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 בעמוד 7

סינגפור ופוקט

מעיר האריות סינגפור האולטרה מודרנית אל הפנינה של אנדמן האי פוקט

// 7-15.12.2022 //

מחיר גמלאי	מחיר שארים	מחיר נלווה
₪8,185	₪9,735	₪10,485







כלכלה: חצי פנסיון

סיום הרשמה: כחודש לפני הטיול

המחיר כולל:
- טיסות בינלאומיות
- בתי מלון: מדרגה ראשונה
- סיורים וביקורים באטרקציות כולל דמי כניסה כמפורט בתכנית הטיול.
- סיור בקומפלקס הגנים הבוטניים Gardens by the Bay.
- ביקור בגינת הסחלבים הלאומית (National Orchid Garden).
- מופע אור קולי ומופע מזרקות מרהיב בקומפלקס "מרינה ביי סנדס".
- כניסה לפארק הציפורים ג'ורונג.
- ביקור בחווה לייצור גומי.
- ביקור במקדש הקופים.
- שייט בשמורת המונגרובים.
- ביקור במפעל לעיבוד אגוזי קשיו.
- ביקור במקלט לפילים.
- ביקור במקדשים Mingmongkol Big Buddha & Chaithararam Temple - Wat Chalong.
- תחבורה: אוטובוס תיירים נוח וממוזג לביצוע תכנית הטיול.
- מדריך ישראלי מקצועי מצוות מדריכי קאמינוס.

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.

החברה המבצעת: קאמינוס

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

היכן נבקר:

ימים 2 – 1. טיסה לסינגפור דרך יעד ביניים. עם ההגעה יערך סיור פנורמי והעברה למלון.

יום 3. סיור בקומפלקס הגנים בוטניים החדשניים Gardens by the Bay, ביקור ברחוב אורצ'ארד, רחוב הקניות המרכזי, ביקור בגינת הסחלבים הלאומית. בשעות הערב נצא למופע אור קולי בקומפלקס המלונות והבידור החדיש "מרינה ביי סנדס".

יום 4. ביקור בפארק הציפורים ג'ורונג. מרכז העיר ביקור ברובע הסיני, "הודו הקטנה", המקדש ההינדי ומרכז העסקים המודרני. נצפה על פסל ארי הים ונערוך תצפית מהר פאבר אל נמל סינגפור. נראה את מועדון הקריקט, בניין הפרלמנט ההיסטורי, בית המשפט העליון ובניין העירייה, נשוב אל רחוב אורצארד המרכזי לזמן חופשי ולאחר מכן נשוב למלוננו.

יום 5. זמן חופשי בעיר, ובהתאם לשעת הטיסה לפוקט נצא אל שדה התעופה.

סיור היכרות עם האי פוקט והעברה למלון.

יום 6. ביקור במפרץ פאנג נגה. ביקור בחווה לייצור גומי, נמשיך לביקור במקדש הקופים ונערוך שייט קצר ומהנה בשמורת המונגרובים. נגיע לאזור קרטי בו יצר הטבע צורות מופלאות. נשוט בסירות קאנו לאי קו טא פו (אי המסמר) ונסעד ארוחת צהריים בכפר דייגים אותנטי. נבקר במפעל לעיבוד אגוזי קשיו.

יום 7. ביקור במקלט לפילים, נמשיך אל שני מוקדים דתיים, נמשיך אל העיר העתיקה של פוקט, ביקור בשווקים.

יום 8. פוקט, יום נופש.

יום 9. פוקט, טיסה חזרה 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 בעמוד 7



אהבה וזוגיות בגיל השלישי

זוגיות טובה היא זכות וחשוב לשמור עליה ככל שחולפות השנים למרות סימני הגיל, התמודדות עם מחלות ואתגרים רגשיים.

מחקרים מראים כי אנשים ובמיוחד גברים בזוגיות נוטים לחיות חיים בריאים יותר מגברים שחיים לבד. נתון מעניין נוסף שעולה במחקרים על שביעות רצון מחיי נישואין חושך כי אחד הפרמטרים המשמעותיים ביותר לשמירה על קשר איכותי וטוב לאורך זמן, הוא פרגון הדדי ותמיכה בבן / בת הזוג. התמיכה תורמת לתחושת ביטחון וערך עצמי גבוה. בלעדיהם קשה לנו לשמור על זוגיות, קרבה וצמיחה. כן, אהבה ואינטימיות היא מצרך מבוקש בכל גיל ובכל שלב בחיים.

אם נסתכל רגע אחורה על חיי הזוגיות נמצא מספר שלבים: התקופה הרומנטית-תקופה בה אנו עושים אידאליזציה של בן הזוג ו"עיוורים" לראות את המגרעות. בתקופה זו קיים "דבק" חזק המחבר אותנו-גם ברמה ההורמונלית, אשר מאפשרת את המשכו של המין האנושי. לצערנו תקופה זו חולפת מהר...

התקופה של מאבק הכוח תקופה זו יכולה (אצל חלק מהזוגות) להימשך אפילו שנים ומתבטאת במריבות או במאבק קר- קיום חיים מקבילים אחד לצד השני. מי ששורד תקופה זו יכול להנות מזוגיות טובה וקבלה הדדית. אך, קונפליקטים בתקופה זו הם חשובים ומהווים קרש קפיצה לשלב הבא.

שלב האהבה המודעת-זהו שלב של נינוחות וקבלה אחד של השנייה כפי שהם.. כאדם ולא עוד כאובייקטים או כ"ספק צרכים". לפעמים אנשים ששורדים יחדיו שנים רבות גם אם לא הלכו לטיפול בדרך, יכולים להגיע לתקופה זו, כאשר התעייפו ממאבק הכוח והחלו לקבל אחד את השני באהבה ובתמיכה הדדית.

בנוסף, בהיותנו זוג צעיר ויצרני, אנו בתקופה אינטנסיבית מאד של לימודים, גידול ילדים, קריירה ועוד. בתקופה זו בני הזוג פנויים פחות לזוגיות ביניהם ויותר עסוקים בהתמודדות עם חיי היומיום. רוב האנרגיה יוצאת החוצה ומותירה מעט מאד לחיים הזוגיים.

עם הפרישה מהעבודה ויציאת הילדים מהקן ישנה חזרה חדשה לחיי הזוגיות - לעתים מתארים זאת בני זוג כתיאור פגישה עם בני זוג חדשים, כאשר מתאפשר מרחב חדש לזוגיות. תקופה זו דורשת התמודדות חדשה עם הזוגיות כקשר זוגי ולא כהורים לילדים.

לפעמים אנשים בתקופה זו בונים זוגיות יותר בשלה בוגרת ואוהבת. לאחר מסע חיים משותף שבו נבנה אמון , הכרות מעמיקה ותחושת שותפות עמוקה. אך לעתים אנשים מתמודדים עם אתגר לא פשוט בזמן זה - הגורמים שאיחדו אותם, כמו גידול הילדים ויצירת כלכלה משותפת נעלמו והם נותרים משועממים אחד מהשני וחסרי אינטימיות.

מה שנרקם לאורך השנים, ניהול היחסים ומאבקי הכח עד אז, יכתיבו תקופה זו. לחילופין ההכרח להתעמת עם מציאות חדשה זו, מאלץ אנשים ליצר אינטימיות חדשה וחיבורים מסוג אחר.

תחושת החיבור והיציבות משמעותיים מאד בתקופה זו של שינויים- לתחושה זו של אהבה וחיבור אין בעצם גיל ועל כן חשוב מאד לשמור על החיבור הרגשי בזוגיות. כאשר אדם חי את ההווה ומגביר את היכולת לאהוב ולהתחבר - הוא חי בצורה מלאה- בין אם זה קורה בגיל 18 או בגיל 94 בבית אבות. החיבור הוא זה שיוצר חוויה של חיות בכל גיל ובעיקר בגיל מבוגר.

זוגיות מאוחרת באה במקביל לחרדות שחשים אנשים עם הגיל- החרדה מפני סופם של החיים. היאחזות בקשר הזוגי כמוה כהיאחזות בחיים . בני הזוג מרגישים עד כמה הקשר הזה יקר, עד כמה חשובה התמיכה ועד כמה חיות ישנה בחיבור לאדם אחר. לפיכך, אותם ברי מזל אשר נהנים מזוגיות זו אינם לוקים בדיכאון כאחרים אשר חשים בודדים בגיל זה, ואינם יכולים להניע את עצמם לחפש התחלות חדשות. זוגיות טובה היא אם כן גם תרופה לבריאות נפשית...

זוגות אשר חיים יחד שנים רבות יכולים כעת להנות מזוגיות טובה, קבלה הדדית והנאה רבה. זוגות אלה, אשר שרדו את השלבים ההתחלתיים - בהם התקופה הרומנטית ולאחריה תקופת מאבקי הכוח, למדו עם הזמן לחיות אחד עם השני מתוך קבלה, מבלי לשנות האחד את השנייה. אלו ששרדו את השלבים הללו יוכלו להנות מזוגיות בהנאה רבה, ללא מלחמות. עבודה על זוגית, אם כן, אינה תורמת רק ליחסים בהווה, אלא גם לאושר שלנו בגיל מבוגר. וכל המקדים הרי זה משובח...

התשוקה הרבה שמאפיינת את תחילתו של הקשר הזוגי, יורדת עם השנים ומתאפיינת בקירבה שונה, אשר אינה בהכרח גופנית. הירידה בתשוקה שמה את המיקוד בקשר במקום אחר- פחות חיפוש של ריגוש והיאחזות בצורך בתשוקה ויותר חוויה של רגשות, של אהבה קרבה ועומק.

אינטימיות בגילאים המבוגרים בניגוד למיתוסים הקיימים (בעיקר בקרב צעירים...) אנשים מבוגרים בהחלט מסוגלים להגיע לרמה גבוהה של קשרים אינטימיים והצרכים הרגשיים שלהם אינם שונים מהצרכים של הצעירים: אדם בכל גיל זקוק לקרבה ולאהבה. ואינטימיות? היא תורמת מאוד לבריאותו וביטחונם העצמי של הגבר והאישה. על פי מחקרים כשליש מבני גיל הזהב מקיימים יחסי מין באופן קבוע. זו תשוקה שיש בה פחות מן "הכיבוש" והריגוש ויותר ביטוי רגשי לאהבה וחברות.

העולם מתבגר ויש מספיק אהבה לכולם

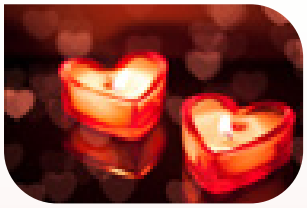
העולם מתבגר. תוחלת החיים עולה, יש יותר אנשים מבוגרים משהיו אי פעם ורבים מהם נמצאים במצב פיזי טוב, ולכן זה רלוונטי יותר מאי פעם לעסוק בשאלת האהבה בגילים מבוגרים. אהבה היא רגש שקיים בכל גיל, ולכל גיל הנתונים המיוחדים המאפיינים אותו. כולנו זקוקים לקשר מהרגע בו אנו נולדים ועד לימינו האחרונים.

היתרון בגיל המבוגר הוא כאמור המרחב שנוצר לאהבה - עברתם את שלב הילדים הצעירים, גידלתם צאצאים וראיתם אותם מקימים משפחות. מי עוצר אתכם מלהנות ולבלות כטוב על לבכם? באופן מפתיע מגלים אנשים שחוו פרידה או התאלמנו ומנסים לבנות קשר חדש וטוב, נתקלים במפתיע ב"חומת הילדים" שמטרפדים את הקשר מסיבות שונות. הבולטות שבהן הבעת התנגדות- גלויה או חבויה ביחס לבניית קשר זוגי חדש, בחלק מהמקרים מחשש להצטמקות הירושה.

מבחינה זו כניעה לכך תקשה על האדם לחפש קשרים חדשים ולמצות את חייו בזוגיות טובה בגיל מבוגר.

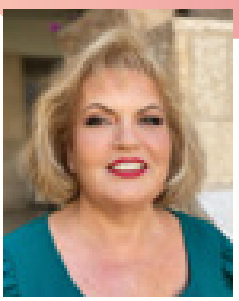
הניסיון לייצר זוגיות חדשה בכל גיל, בעיקר לאחר התאלמנות הוא חשוב מאד. הוא שומר על הרעננות. אהבה חדשה נותנת להרגיש שוב צעיר ולכן חשוב לעודד זאת. יש בכך כמובן גם תרומה חשובה לבריאות, לעמידות ולהישרדות.

נראה כי זוגיות בגיל מבוגר, עם בני זוג אוהבים, תומכים מפרגנים, אשר מביעים את רגשותיהם, בהחלט מספקת איכות חיים ובריאות טובה.



דאנה תבור, פסיכותרפיסטית ומטפלת משפחתית, מרצה במסלול לטיפול משפחתי במכון ת.ל.מ

"האור והשמחה בעיני הגמלאים מטעינים אותי להמשך עשייה"



אורה אליהו נמשכה לעולם הכספים כבר בגיל צעיר והצליחה למצוא עניין בתחום שרבים מחשיבים לאפור. לאחר שפרשה מתפקידה כסגנית חשב מחוז ירושלים במשרד החינוך היא מקדישה את מלוא זמנה ומרצה לרווחתם של חברותיה וחבריה הגמלאים ולרגע לא מוותרת על החיוך שכה מאפיין אותה

| רונן דמארי |

קשה שלא ללכת שבי אחר שמחת החיים המתפרצת של אורה אליהו שבחיוך תמידי פועלת במשך שנים למען האחר: היא אמא לארבעה ילדים וסבתא גאה לשבעה נכדים, ממש לאחרונה היא חגגה יום הולדת 68 אולם האנרגיות שלה יגרמו לכם לחשוב שהיא צעירה בהרבה. היא נשואה למנש, אותו היא מכנה באהבה 'היקר באדם' במשך 50 שנה. הם באו בברית הנישואין כשהייתה בת 18 בלבד ומאז ועד עצם היום הזה הם חיים באושר בירושלים ומתגברים על כל קושי.

במשך עשרות שנים היא עבדה במדור חשבות השכר של משרד החינוך, התקדמה בסולם הדרגות והתפקידים עד שהחליטה לפרוש לגמלאות כסגנית חשב מחוז ירושלים. בניגוד למקובל, חדוות העשייה שלה רק התגברה מאז וכיום היא ממלאת את יומה בשלל פעילויות למען הגמלאיות והגמלאים שעבדו לצדה במשרד.

אורה נולדה וגדלה בירושלים – היא התחנכה בשכונת קרית משה ובתיכון למדה בבית חינוך. המעבר מגיל הילדות לבגרות התרחש מהר מהמצופה אולם היא לרגע לא מתחרטת על כך: "לא שירתתי בצבא כי התחתנתי בגיל 18 – אמא שלי אמרה לי 'השתגעת? למה להתחתן בגיל כזה? תלכי לצבא, תטיילי, תעשי חיים' ואני אמרתי לה 'את לא יודעת מה זו אהבה?' ולשמחתי צדקתי. בנינו יחד משפחה לתפארת".

מה קרה אחרי החתונה?

"התחלתי לעבוד במשרד החינוך כחשבת שכר במחלקת הכספים, תחום בו עסקתי במשך 37 שנים. התקדמתי לאט לאט בסולם הדרגות והתפקידים כשבמקביל השלמתי את לימודיי האקדמאיים, קורסים מקצועיים וקורסי העשרה שונים שסייעו לי להתמקצע בתחום. אפשר לומר שהתחלתי כפקידה קטנה וסיימתי כסגנית חשב מחוז ירושלים".

> כל חיי עסקתי בחשבונות, משכורות וכספים. בפנסיה אני עובדת עם אנשים, נפתחתי לעולם של עשייה חברתית שפותחת את הלב

מה את יכולה לספר על העבודה שהרבה חושבים שהיא משעממת ואפורה?

"כספים זה התחום שלי. עד שפרשתי, הרגשתי שאני מתנהלת יפה מאוד עם הכסף. אני מנהלת אותו, לא הוא מנהל אותי ואני עושה את זה ביד רמה בדרך המוצלחת ביותר. כשהתחלתי לעבוד במחוז ירושלים טיפלתי במשכורות ובהתחלה זה נראה לי יבש ומשעמם. לאחר מכן טיפלתי בנושא רכישת זכויות למורים שיצאו לחופשה ללא תשלום ושם גיליתי את היכולת שלי לעבוד עם אנשים לדבר אתם להסביר להם. הרבה פעמים זה היה כרוך בכסף שהם היו צריכים לשלם כדי לפגוש את הזכויות שלהם ובסבלנות רבה הסברתי להם מדוע זה משתלם להם".

נתקלת בפערי ידע בין גברים לנשים?

"זו אחת הנקודות שצרמה לי ופעלתי כדי לשנות את המצב - הרבה פעמים גננות היו מגיעות אליי ואומרות שהן לא מבינות את תלוש השכר שקיבלו. כשהסברתי להן הן היו מהנהנות ואז אומרות לי 'מחר אני אבוא עם בעלי, תסבירי שוב' וזה מאוד הכעיס אותי. דאגתי שהמפקחות של גני הילדים יקבעו ישיבה בה הייתי מסבירה איך קובעים תלוש משכורת, אחרי הכל משכורות של גננות ומורות הן הכי מורכבות בארץ".

מה הוביל אותך לפרוש בגיל צעיר יחסית?

"לקראת גיל 55 היה עידוד פרישה ואני החלטתי שאני הולכת על זה. פרשתי במלוא אוני וחשבתי שאני אמצא עבודה אחרת, או שאחזור למשרד החינוך אולי בכיוון חשבונות וכספים, אבל נדרשה תקופה של צינון והיו עוד תנאים שפחות התאימו לי.

בנקודת הזמן הזו קראו לי לשמש כיו"ר מרכז ויצו בפסגת זאב שעמד בפני סגירה. הפכתי את המקום למרכז קהילתי משגשג באווירה ביתית וחמה ולאחר שתי קדנציות, ממש כמו נשיא ארה"ב, החלטתי להמשיך לאתגר הבא.

גמלאיות של משרד החינוך אמרו לי 'את רועה בשדות זרים' בואי אלינו וכמו שעשיתי בויצו התנדבתי עבור ועד גמלאי משרד החינוך".

איך הכרת את העמותה?

"במסגרת הפעילות בועד גמלאי משרד החינוך נבחרתי ליו"רית והבנתי שאין לנו נציגה בעמותה אז מוניתי לנציגת הגמלאים בעמותה. וכמאמר הקלישאה, מהרגע שנכנסתי למועדון הגמלאים - השאר הפך להיסטוריה. אני מאוד גאה בפעילות של המועדון שלנו, הוא מהווה דוגמא לועדי גמלאים בכל הארץ. אנחנו מקיימים מפגשים חודשיים שכוללים ארוחת בוקר והרצאה בכל פעם, חוגים, התעמלות וברידג' ואפילו מקהלה שמופיעה ביום הזיכרון בפני עובדי משרד החינוך במעמד שרת החינוך או המנכ"ל. בנוסף אנחנו מקיימים סדרות של הרצאות בנושאים שונים טיולים רבים נופשונים וטיולים לחו"ל. יש לנו זכות גדולה להשתייך לעמותת גמלאי המדינה. יש לי קשר רציף עם עובדי העמותה והעומד בראשה אהוד סרפיאן הוא חבר קרוב אני מתייעצת אתו בכל נושא, יש הרבה מה ללמוד מאיש בעל שיעור קומה כמוהו".



> התחתנתי בגיל 18, אמא שלי אמרה לי 'השתגעת? למה להתחתן בגיל כזה? תלכי לצבא, תטיילי, תעשי חיים' ואני אמרתי לה 'את לא יודעת מה זו אהבה?' ולשמחתי צדקתי

התפקיד שקיבלת על עצמך מצריך גם לא מעט תמרונים ומאבקים

"נכון, עד לפני הקורונה קיבלנו מהנהלת משרד החינוך סבסוד של 50 אחוז לכל הפעילויות שלנו והיום הסיוע חייב לעבור דרך הרווחה במשרד אנחנו מנסים להחזיר את המצב לקדמותו ואהוד עוזר אני לא אוותר. אעשה הכל למען הגמלאים.

בנוסף, בין גמלאי משרד החינוך נמנים גם מפקחים וגם עובדי מינהל והשילוב ביניהם פשוט נפלא. ההבדל היחיד הוא שהמפקחים הם לא חברים בעמותה. בעזרתו של המנכ"ל אהוד עשיתי ניסיון שהצליח מאוד - הכנתי תוכנית לטיול לחו"ל את המחיר קבעו חברת הנסיעות ונציגת העמותה וכל מי שנרשם מימש את זכותו בהנחה גדולה מאוד והמפקחים הצטרפו כנלווים".

פיתחת תחביבים מאז הפרישה?

"אני מאוד אוהבת לשיר ולרקוד ואני משלבת את זה בעשייה, במועדון אני עושה ערבי זמר וכל מיני פעילויות שמשמחות אותי ואת החברים. אני קוראת פחות ממה שהייתי רוצה, אני אוהבת מוזיקה, אני אוהבת את החיים. יש לי קבוצה של נשים בשכונה שאנחנו נפגשות בקביעות בבתי החברות כשבכל פעם יש פעילות חברתית אחרת. כל חיי עסקתי בחשבונות, משכורות וכספים. בפנסיה אני עובדת עם אנשים, נפתחתי לעולם של עשייה חברתית שפותחת את הלב".

לסיום אני חייב לשאול מאיפה את שואבת את האנרגיות ואת חדוות העשייה

"במהלך העבודה במשרד החינוך גיליתי את היכולת שלי לעבוד מול אנשים, הרגשתי שאני נהנית להסביר ולסייע להם. זה בדיוק מה שקורה היום עם גמלאים שקשה להם, כשיש בעיות אישיות אני עוזרת במה שאני יכולה לפעמים בתרומה בעצה או באוזן קשבת. הדלק שלי הוא האהבה והרצון לתת להעניק, לשמח להפוך את העולם למקום קצת יותר טוב. אני רואה את האור והשמחה בעיני הגמלאים וזה מטעין אותי להמשך עשייה. אני לא נחה לרגע ומתנדבת 24/7 באהבה רבה".

גמלאי המדינה בחו"ל



מרוקו







בולגריה





דובאי





נופשים במיני נופשון

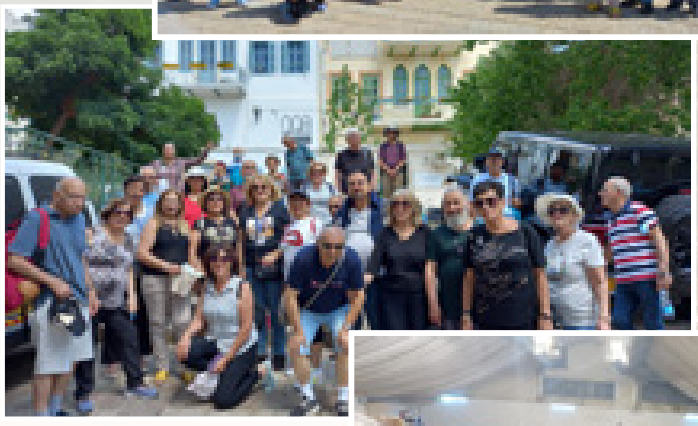






נוף הגליל















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 www.neemanim.co.il

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 האירוע

שם האירוע: | תאריך האירוע:

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

הנחות

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

פרטי כרטיס אשראי לתשלום

* יש להקפיד על רישום מלא 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



פותחים את חגי תשרי

במפע חגיגי

אביהו מדינה ▪ הפרויקט של רביבו

חתן פרס ישראל 2022

HIGH-END MUSIC EXPERIENCE

קו רקיע | 19:30 | 21.09.22

מחיר גמלאי ושארים | 80 ₪

- מיועד לחברי העמותה בלבד -

| פארק אריאל שרון |

נקודות איסוף:

נהריה, טבריה, קריות, חיפה, חדרה, פרדס חנה, נתניה, ירושלים, מעלה אדומים, פתח תקווה, 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 | יתכנו שינויים | ט.ל.ח |

קרדיט צילום: פארק אריאל שרון - שלומי פינטו | הפרויקט של רביבו - עדי אורני | אביהו מדינה - לנה פילר

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