עמותת גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית

הכל זהב

גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית



גם טיולים

גם מיצוי זכויות

גם הרצאות

גם פעילויות

גם ימי כייף

גם חופשות בארץ ובחו"ל

גם מופעים והצגות

גם תרבות והעשרה

גם ספורט

ההסתדרות ביחד, בשבילך

הסתדרות עובדי המדינה בישראל



כאבים אורטופדיים? | מחלות כרוניות? | הפרעות שינה?

expert

מה הבעיה?
יש כללית רפואה משלימה!
סדרות טיפולים בהתאמה אישית למגוון בעיות



- דיקור סיני
- טווינא
- פלדנקרייז
- שיאצו
- נטורופתיה
- הומאופתיה
- רפלקסולוגיה
- הומוטוקסיקולוגיה
- כירופרקטיקה
- עיסוי הוליסטי
- ביופידבק
- ועוד

שאל את הרופא שלך על טיפולי רפואה משלימה

ללקוחות כללית מושלם ופלטינום
עד 60% הנחה!



לפרטים נוספים ולייעוץ און-ליין חייגו:
*2829
clalitmashlima.co.il
ייעוץ ברפואה משלימה
און-ליין
בשיחת וידאו עם רופא

כללית
רפואה משלימה

גמלאים יקרים,

ברצוננו לפתוח במילת תודה. אנחנו שמחים לקבל מכם כמות כה גדולה של מכתבי תודה והערכה על פעילות העמותה. המכתבים מחזקים אותנו ואת הצוות להמשך העשייה.
אנחנו שמחים לעדכן אתכם בהיצע הפעילויות הגדול שאנו מעמידים לרשותכם בתחומי תרבות, הנופש והפנאי. חשוב לנו שתנצלו את זכאותכם ותיהנו מהפעילות והמחירים המסובסדים והאטרקטיביים שאנו מציעים לכם.
לאחרונה חגגנו את הכנס השנתי של העמותה. הכנס התקיים באילת במגוון בתי מלון מהטובים ביותר, בכנס השתתפו אלפי גמלאים מכל רחבי הארץ, שנהנו מהרצאות , מופעים, פעילות ימית ועוד. האירוע המרכזי נערך במדשאות מלון ספורט תחת כיפת השמיים.
גם בקתדרות ובהרצאות ברחבי הארץ אלפי גמלאים נהנים ממבחר הרצאות. אנחנו כבר שוקדים על התוכנייה לשנה הבאה שבה תופתעו ממבחר הרצאות ייחודיות ומעניינות.
בימים אלה הקמנו וועדה ייחודית ומקצועית שמסיימת את המו"מ למול חברות שמספקות ציוד ושרות לציבור הגמלאים ובקרוב תוכלו ליהנות גם מלחצן מצוקה 7/24 חדיש וייחודי במחיר מסובסד. אנחנו נמשיך ונשקוד לתת פתרון הולם גם למרותקי הבית.
בנוסף נמשיך בליבת העשייה- פעילויות גם טיולים חד יומיים, גם ימי כיף, גם נופשים בארץ ובחו"ל, גם הצגות ומופעים. אנחנו שוקדים על הקמת אתר אינטרנט צרכני נגיש וייחודי לציבור הגמלאים.
עד אז תוכלו להתעדכן באתר הסתדרות עובדי המדינה :
/http://hahistadrut.org.il/nofesh-gimlaim
אנחנו פועלים במלוא המרץ ושוקדים על פיתוח של סדנאות אירועים ותכנים ייחודים לציבור גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית.
גמלאים יקרים, אנחנו רוצים לנצל במה זו ולהזמין אתכם להשתתף וליהנות ממגוון הפעילויות שעמותת גם גמלאי המדינה מציעה לכם במחירים מסובסדים ואטרקטיביים אנחנו קוראים לכם נצלו את הזכאות שלכם - "כוחנו באחדותנו"

בברכה



אריאל יעקובי
יו"ר הסתדרות
עובדי וגימלאי המדינה



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



תוכן העניינים:

ברכות ודברי פתיחה 3
הנחיות כלליות 6
נופשנים - פירוט טיולים 8-13
לימודים בכל גיל - קתדרות 14
סיפורו של מנחם פרימן 16-18
מסלולי טיולים - חו"ל 20-23
סיפורה של רוזי יוניוב 24-25
מסע עולמי לגימלאי המלצת טיול 26-28
מסלולי טיולים 30
טיולים יומיים 32
זכויות לגימלאי מאת עו"ד ליאור טומשין 34
סיורים יומיים 35
חוויות מנשף פורים 36-37
סמינר העצמה נשית 38-39
זכרונות מאירועי העמותה 40
מתכון בקלי קלות 41
שעת פנאי 42
טופס רישום לפעילות 43

עורכת ומתאמת מטעם העמותה: רונית רונן
עורכת ראשית: אפרת גוטפריד
גרפיקה: שולמית גיטמן
מנהלת משרד: ענת צרור
רואי חשבון: דרי ליפקר דגן ימין
הפקה: לד המודעות הארצי
לפרטים : דניאלה עקיבא 054-5655903

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















מנוי מיוחד ב-515 ₪ | המנוי מכיל 7 כרטיסים בודדים | על כל זוג כרטיסים יש להציג תעודת אזרח ותיק
תיתכן תוספת תשלום ו/או מגבלה בכמות הכרטיסים הניתנים למימוש במחזות זמר והפקות מיוחדות | המנוי תקף לשנה מיום ההרשמה

ההצלחות ממשיכות: יהוא • נעצר בחצות • משהו טוב• יחסים מסוכנים • הקמצן • הכתה שלנו • משפחה עליזה

קופות התיאטרון: 03-6295555 | חפשו אותנו ב-f ובאתר: www.habima.co.il

מידע כללי והנחיות לרישום לפעילויות

זכאות

הזכאות הינה לסבסוד בפעילויות נופש, תרבות, פנאי ובידור .

*הזכאות להשתתפות בפעילויות העמותה מיועדת לגמלאי המדינה שבפנסיה תקציבית. לפעילויות ניתן לצרף נלווה אחד (הגמלאי חייב להשתתף בעצמו בפעילות). העמותה שומרת לעצמה את הזכות לבקש הצגת תעודה מזהה בהגעה לפעילויות וככל שאין התאמה לרישום, יחוייב המשתתף בהפרש על פי מחיר הספק.

*רישום לאירועים מתבצע למקומות ולמועדים כפי המפורסם על ידי העמותה בלבד.

הרישום הינו על בסיס מקום פנוי - **כל הקודם זוכה!** או עד לתאריך סיום הרישום המצויין / הראשון מבניהם.

קיום האירוע מותנה במינימום כמות הנרשמים.

המחירים המפורסמים הינם עבור אדם בחדר זוגי.

תיירות פנים:

הרישום לבתי מלון הינו על בסיסי חדר זוגי.

בסיס האירוח כפי שמפורסם בחוברת..

ילדים:

תינוק: עד גיל שנתיים (על פי תנאי המלון). ילד בחדר הורים: גיל 2-12 (אלא אם צוין אחרת). מעל גיל 12 מחיר מבוגר (אלא אם צויין אחרת).

רישום ותשלום:

הרישום לאירועים מתבצע באמצעות טופס הרישום המצוי בחלקו האחרון של המגזין. יש למלא את הטופס במלואו ולחתום במקומות הנדרשים ולהעבירו למוקד הרישום (אפשר באמצעות פקס).

ניתן לשלם עבור הפעילויות באמצעות כרטיס אשראי בלבד!

התשלום לפעילויות העמותה מתבצע במעמד הרישום ובכל מקרה לפני היציאה לפעילות. נרשם שטרם הסדיר תשלום מסיבה כלשהי, לא יוכל להשתתף באירוע.

שינויים

העמותה שומרת לעצמה את הזכות להחליף / לשנות מלון מכל סיבה שהיא, למלון ברמת אירוח זהה.

לא ניתן להחליף מלון לאחר ההגעה . באחריות המזמין לבדוק מראש תנאי המלון ומתקניו.

תנאי ביטול:

בגין ביטול לאחר ההרשמה יחויב המזמין ב- 100 ₪ או ב- 5% מערך העסקה, הזול מביניהם. בנוסף, ביטולים שייעשו פחות מ- 21 יום לפני תאריך האירוח יחויבו בהתאם לתנאי הביטול של המלון. בגין שינוי בהזמנה יחויב המזמין בסך של 25 ₪.

תיירות חוץ:

הזכאות להשתתפות בטיול לחו"ל הינה **אחת לשנתיים** ובתנאי שהגמלאי **פרש לגמלאות לפחות שנתיים לפני האירוע**. הרישום לנופש / טיול בחו"ל מתבצע על פי המפורסמים בחוברת זו.

** יש לצרף אישור פרישה לגמלאות.

** לצורך הרישום יש למלא את הטופס הרישום במלואו.

** יש לצרף צילום דרכון קריא וברור.

** באחריות הנרשם לוודא כי הדרכון בתוקף ל-6 חודשים נוספים ממועד החזרה ארצה .

** ביטוח - באחריות הנוסע. על כל משתתף בטיול חו"ל לדאוג לביטוח בריאות. העמותה ממליצה על ביטוח מורחב כלל שניתן. מומלץ ביטוח ביטול נסיעות . נרשם שלא יציג ביטוח לא יוכל להשתתף בטיול.

** באחריות הנרשם להקפיד על הדרישות כמפורט במפרט הטיול אליו ברצונו להירשם.

תנאי ביטול - חו"ל

תנאי הביטול ברישום לחו"ל הינם על פי תנאי ספק.

אינטרנשיונל

תיירות וכנסים



מחירים מיוחדים לעמותת עובדי המדינה

רודוס
אמטוס ביץ
יולי $619
אוגוסט $710
3 לילות חצי פנסיון



רודוס
רודוס פלאס
יולי $540
אוגוסט $660
4 לילות חצי פנסיון



קוס /יון
מלון קיפריוטיס ויליג
יולי $585
אוגוסט $645
3 לילות הכל כלול



כרתים
מלון אקוילה ריטמנו ביץ
יולי $666
אוגוסט $755
3 לילות חצי פנסיון



בורגס
מלון סול נסבארד
יולי $740
אוגוסט $890
4 לילות הכל כלול



ורנה
מלון אינטרנציונל
יולי אוגסט $625
ארוח 4 לילות חצי פנסיון



ברצלונה
קוסטה בראוה
29/6-5/7 $849
17-23/7 $999
25-31/10 $849
המחיר למבוגר בחדר זוגי
6 לילות 7 ימים חצי פנסיון
אטובוס+מדרין

איטליה מקיף
17-23/7 $1165
21-27/8 $1229
2-8/10 $1229 ראש השנה
6לילות 7ימים לינה וארוחת
בוקר אוטובוס=מדרין
המחיר למבוגר בחדר זוגי

ליגורייה פיימונטה
איטליה
5-11/7
26-7/1-8 $999
המחיר למבוגר בחדר זוגי
6 לילות 7 ימים לינה וארוחת
בוקר אטובוס+מדרין

אוסטריה
7-13/7 $1030
4-10/8 $1100
1-7/9 $1030
המחיר למבוגר בחדר זוגי
6 לילות 7 ימים חצי פנסיון
אוטובוס+מדרין

סלובקיה ודרום פולין
5-12/7 ,$1150 9-16/8 $1180
7 לילות לינה וארוחת בוקר אטובוס+מדרין

לפרטים והרשמה :

03-7610814/602 , 03-7610764/5/6

כל המחירים למבוגר בחדר זוגי וכוללים טיסות העברות ומיסים * למזמינים בתי מלון בארץ תנתן הנחה של 5% מלבד בתי מלון פרמיום

חו"ל
יעד: היער השחור

מחיר לגימלאי 2,520 ₪
מחיר נלווה 4,520 ₪
בסיס אירוח: חצי פנסיון
סיום רישום: 3.7
איסוף: נתב"ג

3.8-10.8.16
ימים ד' - ד'



הצגה
אוויטה

הבימה-אולם רובינא
מחיר לגימלאי 40 ₪
מחיר נלווה 80 ₪
חלוקת כרטיסים 17:30
סגירת שערים: 18:40
תחילת ההצגה: 19:00

22.8.16
יום ב'



חו"ל
יעד: סיצליה

מחיר לגימלאי 770 ₪
מחיר נלווה 2,770 ₪
בסיס אירוח: חצי פנסיון
סיום רישום: 26.7
איסוף: נתב"ג

28.8-1.9.16
ימים א' - ה'



חו"ל
יעד: רומא

מחיר לגימלאי 1,330 ₪
מחיר נלווה 3,330 ₪
בסיס אירוח: חצי פנסיון
סיום רישום: 7.8
איסוף: נתב"ג

4.9-8.9.16
ימים א' - ה'



חו"ל
יעד: בטומי גיאורגיה

מחיר לגימלאי 600 ₪
מחיר נלווה 2,600 ₪
בסיס אירוח: חצי פנסיון
סיום רישום: 7.8
איסוף: נתב"ג

5.9-9.9.16
ימים ב' - ו'



איכות חיים מגיעה לכולנו
עמותת גימלאי המדינה מקבלים יותר!

**הקלנועית מעניקה למשתמש בה, יכולת התניידות מיידית,
פשוטה וקלה לתפעול ואינה דורשת כל מיומנות מיוחדת להפעלה.
בעלת מושב אורטופדי, פיקוד אלקטרוני מתקדם**

התאמה והדגמה בבית הלקוח ללא התחייבות!

קנה קלנועית וקבל
1,500 ש"ח
הנחה
תצוגה של מגוון קלנועיות
מקטנות ועד גדולות,
כיסא יחיד או זוגי
לייעוץ והדגמה חינם
צלצל עכשיו 8588*



סלסלה אחורית מקורית

פיקוד אלקטרוני מתקדם

גלגלים למניעת התהפכות

אולם תצוגה ראשי רח' הסדנה 6, ת"א ואצל המפיצים המורשים

עופר אבניר
www.oferavnir.co.il

לפרטים והתקשרו 24 שעות
***8588**

*התמונה להמחשה בלבד *עפ"י הנחה מחירון עופר אבניר כפי שמפורסם באתר החברה ומתעדכן מעת לעת, לכל דגם ודגם *ההנחה מתייחסת לכל הדגמים הקיימים במלאי *ההנחה הינה לקלנועיות חדשות בלבד * קיים מגוון גדול של קלנועיות יד שניה * ט.ל.ח.



יום כיף- חמי געש

11.9.16

מחיר לגימלאי 50 ₪
מחיר נלווה 100 ₪
סיום רישום 11.9
המחיר כולל: כניסה לאתר, ארוחת צהריים
איסוף: חיפה,נתניה,ירושלים, ת"**א, ראשל"צ**



חו"ל
יעד: בטומי גיאורגיה

12.9-16.9.16
ימים ב' - ו'

מחיר גמלאי 600 ₪
מחיר נלווה 2,600 ₪
בסיס אירוח: חצי פנסיון
איסוף: נתב"ג



מלון
הרודס פאלאס אילת

11.9-14.9.16
ימים א' - ד'

מחיר לגימלאי 220 ₪
מחיר נלווה 1,620 ₪
בסיס אירוח: חצי פנסיון
סיום רישום: 9.8
איסוף: כפר סבא, רעננה, ת"א



מלון
הרודס ים המלח

25.9-28.9.16
ימים א' - ד'

מחיר לגימלאי 70 ₪
מחיר נלווה 1,470 ₪
סיום רישום: 18.8
בסיס אירוח: חצי פנסיון
איסוף: תל אביב, חולון



יום טיול - מוזיאון יד ושם הכותל המערבי

27.9.16
יום ג'

המחיר כולל: הסעה, כניסה למוזיאון, ארוחת צהריים
סיום רישום: 22.8.16
איסוף: חיפה, נתניה, חדרה, ת"א, רחובות, ראשל"צ

כ-א-בים?

{ פוקס גרן גלעדי }



20% הנחה
על מגוון מדרסי
רשת אבידור
לעמותת גמלאי
המדינה*

מד-ר-סים!

אבידור, הרשת הגדולה והמקצועית בתחום המדרסים, האביזרים האורתופדיים ונעלי הנוחות בישראל.

לבדיקת כף רגל חינם
קבע תור באבידור: 1-700-700-295

16 סניפים בפריסה ארצית

• נעליים ממותגי הנוחות המובילים בעולם • מדרסים בהתאמה אישית • ייצור המדרסים בטכנולוגיה המתקדמת ביותר: לקיחת מידות מדויקות באמצעות כפה פולימרית תלת ממדית • צוות מומחים מקצועי, מנוסה וקשוב שישמח לתת לך שירות.

• **נתניה** רח' שטמפפר 19 • **פרדס חנה-כרכור** רח' המושב 42, בניין בית אורן, קומה 1 • **תל אביב פנקס** רח' פנקס 60 • **תל אביב אבן גבירול** רח' אבן גבירול 111 • **ירושלים** רח' דיסקין 9 א', בנייני וולפסון • **ראשון לציון** רח' הרצל 70, בנדרי סנטר • **קריית אונו** קניון קריית אונו, מגדל משרדים ומרפאות, קומה 1 • **חולון** רח' אילת 36, מרכז מסחרי נאות רחל • **מודיעין** רח' צאלון 21, מרכז מודיעין סנטר • **חיפה** שד' הנשיא 134, סנטר אודיטוריום • **קריית מוצקין** דרך עכו 187 • **נהריה** רח' ז'בוטינסקי 2 • **אשקלון** קניון חוצות שד' בן גוריון 1, קרן חוצות • **אשקלון** ביה"ח ברזילי רח' ההסתדרות 1 • **באר שבע** רח' החלוץ 136 • **באר שבע** רח' יוהנה ז'בוטינסקי 30, נווה זאב.

avidor
מדרסים, אביזרים ונעלי נוחות
SINCE 1939

Joya fitflop ecco ROCKPORT Teva asics

* המבצע בתוקף עד 31.7.2016 * ט. ל. ח

מלון אסטרל מאריס אילת



מחיר לגימלאי 50 ₪
מחיר נלווה 1,125 ₪
בסיס אירוח: חצי פנסיון
סיום רישום: 6.10
איסוף: ירושלים

13.11-16.11.16
ימים א' - ד'

מלון לאונרדו פלאזה אילת



מחיר לגימלאי 50 ₪
מחיר נלווה 1,350 ₪
בסיס אירוח: חצי פנסיון
סיום רישום: 28.8
איסוף: חולון, בת ים, רחובת, נס ציונה

20.11-23.11.16
ימים א' - ד'

מלון אסטרל וויליג' אילת



מחיר לגימלאי 50 ₪
מחיר נלווה 975 ₪
בסיס אירוח: חצי פנסיון
סיום רישום: 9.10
איסוף: תל אביב

20.11-23.11.16
ימים א' - ד'

מלון חוף גיא טבריה



מחיר לגימלאי 50 ₪
מחיר נלווה 1,340 ₪
בסיס אירוח: חצי פנסיון
סיום רישום: 28.9
איסוף: באר שבע, אשקלון, ת"א

20.11-23.11.16
ימים א' - ד'

מלון אסטרל וויליג' אילת



מחיר לגימלאי 50 ₪
מחיר נלווה 975 ₪
בסיס אירוח: חצי פנסיון
סיום רישום: 13.10
איסוף: פתח תיקווה, ר"ג, ת"א

27.11-30.11.16
ימים א' - ד'



מלון
לאונרדו פלזה טבריה

4-7/12/16

מחיר לגימלאי 50 ₪
מחיר נלווה 1,390 ₪
בסיס אירוח: חצי פנסיון
איסוף: חדרה , פרדס חנה



מלון
לאונרדו ירושלים - שומרי מסורת

4-7/12/16

מחיר לגימלאי 50 ₪
מחיר נלווה 1,215 ₪
בסיס אירוח: חצי פנסיון
איסוף: תל אביב



מלון
הרודס פאלאס אילת

11-14/12/16

מחיר לגימלאי 390 ₪
מחיר נלווה 1,790 ₪
בסיס אירוח: חצי פנסיון
איסוף:אשדוד. אשקלון, באר שבע



מלון
U-SUITES אילת

11-14/12/16

מחיר לגימלאי 305 ₪
מחיר נלווה 1,705 ₪
בסיס אירוח: חצי פנסיון
איסוף: ירושלים



מלון
הוד המדבר ים המלח

18-21/12/16

מחיר לגימלאי 50 ₪
מחיר נלווה 1,320 ₪
בסיס אירוח: חצי פנסיון
איסוף: חיפה חדרה נתניה



מלון
גולדן גולד - נצרת

26-29/12/16

מחיר לגימלאי 50 ₪
מחיר נלווה 1,220 ₪
בסיס אירוח: חצי פנסיון
איסוף: תל אביב, ראשון לציון, אשקלון

קתדרות לגימלאי המדינה
סדרת הרצאות ומפגשים אקדמיים

העמותה מפעילה מגוון פעילויות אולם רואה חשיבות יתרה בפעילויות תרבות והעשרה. כולנו יודעים שידע זה כוח ועוד יודעים שאף פעם לא מאוחר לעשות זאת. לכן העמותה יזמה מפגשים אקדמים בקתדרות ברחבי הארץ.
הקתדרות מתקיימות כיום באזור תל אביב וירושלים. הפעילות תורחב בהמשך למרחבים נוספים בארץ.
עד כה התקיימו הרצאות של מיטב המרצים , כדוגמאת: מתן חודורוב - ערוץ 10, אלעזר שטרום - ערוץ 1 וכהנה..
* ניתן להרשם להרצאות על ידי טופס רישום (עמוד 43)

קתדרה ירושלים



עו"ד עופר יחיאל - חוק ומשפט **14.6.2016**

ד"ר ינון שבטיאל - מערות ישראל **26.6.2016**

פרופ' עוזי רבי - המזרח התיכון תיאור מצב עכשווי **12.7.2016**

קתדרה תל אביב



מר' עופר ניסים - אנרגיית רוח - עבר הווה ועתיד **21.6.2016**



אירית כינון - שבבים בשירות הרפואה **5.7.2016**

גב' ענת שפרן - צ'רלי צ'פלין - החיים-קרקס **2.8.2016**

רשת מלונות פתאל



חיפה
- לאונרדו



טבריה
- לאונרדו פלאזה
- לאונרדו קלאב
- לאונרדו



נתניה
- לאונרדו פלאזה

הרצליה
- הרודס



ירושלים
- לאונרדו פלאזה
- לאונרדו

תל אביב והסביבה
- הרודס
- לאונרדו בוטיק
- לאונרדו סיטי טאואר
- לאונרדו ביץ'
- לאונרדו סוויט בת-ים
- לאונרדו בוטיק רחובות
- מלון רוטשילד 22
- לאונרדו ארט
- NYX



אשדוד
- לאונרדו פלאזה

אשקלון
- לאונרדו

ים המלח
- הרודס
- לאונרדו קלאב
- לאונרדו פלאזה
- לאונרדו אין



באר שבע
- לאונרדו נגב



אילת
- הרודס
- U קורל ביץ' קלאב
- U סוויטס
- לאונרדו פלאזה
- מג'יק פאלאס
- לאונרדו רויאל ריזורט
- לאונרדו פריוילג'
- לאונרדו קלאב
- מג'יק סאנרייז קלאב

רשת פתאל מברכת את חברי עמותת גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית

*3222

לפחות 5% הנחה למזמינים באתר פתאל
fattal.co.il

Leonardo HERODS MAGIC HOTELS HOTEL ROTHSCHILD 22 NYX

www.fattal-hotels-israel.com, www.leonardo-hotels.com

סופר גמלאי

תחנות חייו של מנחם פרימן

גם בגיל 86,מחזיק תיק גמלאי המדינה מר' מנחם פרימן, לא נח לרגע . אחרי שנים רבות של עשייה במגוון תפקידים מרשימים, הוא עסוק כולו בהשגת עוד ועוד יעדים עבור הגמלאים. "זה סיפוק גדול, אבל תמיד צריך להמשיך ולהילחם להשיג את מה שמגיע לנו"



מנחם פרימן, מחזיק תיק גמלאיי המדינה בהסתדרות עובדי המדינה

גם אם תחפשו באדיקות בזכוכית מגדלת ספק אם תמצאו ביוגרפיה יותר מרתקת ממה שנושא עמו מנחם פרימן, מחזיק תיק גמלאי המדינה בהסתדרות עובדי המדינה. עשורים רבים של עשייה ציבורית מספרות רק חלק מיכולתו המגוונות של פרימן שגם היום, בגיל 86, פועל מידי יום וסביב השעון בפעילות שוטפת עבור הגמלאים כפי שתפקידו דורש. "הפעילות לא נגמרת לרגע. תמיד יש עוד דברים שצריך להשיג ועוד מלחמות שצריך להילחם", הוא מספר בנחת בביתו הפסטורלי בכפר ביל"ו. "אני מאוד נהנה ממה שאני עושה. זה מרגיש כמו עבודה במשרה מלאה, אבל עשייה היא תמיד דבר מבורך".

בשביל לגלות את סיפורו של פרימן במלואו צריך לחזור אחורה, הרבה אחורה, שנים לפני שהוקמה המדינה ופרדסים קדמו לג'ונגל מבטון שכיום נמצא בכל עיר. "אני יליד כפר ביל"ו. נולדתי ב 1930 והורי הביאו אותי בגיל שנתיים הנה ומאז אני כאן", מגלה פרימן בגאוות יחידה ששמורה רק למי שגר באותו הבית כבר קרוב למאה שנה. "בתקופה שאני הייתי ילד בין רחובות לביל"ו הכל היה פה פרדסים. אני זוכר שביחד עם אבי ז"ל נטעתי את פרדסי כפר ביל"ו הראשונים". הילדות השקטה של פרימן הצעיר השתנה עם פרוץ מאורעות 36, שבדיוק כמו היום, הפכה את המציאות השלווה לטרור יומי. "הערבים היו יורים עלינו כל הזמן. הערבים ואנחנו היינו חיים בשכנות טובה עד 36. אפילו היינו משחקים בגולות ביחד. היו פה שני ישובים ערבים מסביב לביל"ו. הכל השתנה כאשר התחילו המאורעות כאשר המופתי הרעיל פה את הסביבה. היו יורים מעבר לכביש והכדורים היו נכנסים לתוך הבית שלי כי הבית גבוה והחלון נוטה דרומה. אמא הייתה משכיבה אותנו על הרצפה. ככה חיינו. ההורים היו יוצאים בבוקר לשמור. פועלי רחובות היו אלה שהצילו אותנו. הם התיישבו כאן אחרי שהסוכנות החליטה ליישב אלף משפחות. זה מה שהציל אותנו. כשהגיעה מלחמת העולם השנייה ב1939 הבריטים ישבו על הערבים והפסיקו את ההתנפלות עלינו".

חמוש בניסיון תחת תופת בעל כורחו, עבר פרימן לשלב הבא בחייו, התגייסות לצבא ומלחמה עיקשת על המדינה שרק קמה. "ב 48 הייתי בן 18 למדתי בגימנסיה ברחובות, וביום הכרזת המדינה כל התלמידים השמיניסטים החליטו להתגייס לצבא. הסכימו להוריד לנו שליש מהלימודים והתגייסנו. עוד זכינו לעמוד מאחורי הדלת ביום הכרזת המדינה של בן גוריון במוזיאון בתל אביב. למחרת בבוקר נסענו למלחמה. בלילה



מנחם פרימן בצעירותו



רקדנו ובבוקר שיירה יצאה דרומה. כשחצינו את הכביש המצרי הגענו לבית אשל. היינו במצור איזה שבעה חודשים שהתוצאה שהצבא המצרי שיטח את הישוב והרס את הכול. חיינו מתחת לאדמה. אחרי המלחמה חזרנו והחלטתי להינשא לרעייתי. התחתנו בשנת 51 כשהיינו בני 20. ילדנו ארבעה ילדים ועשרה נכדים וכרגע יש לנו שני נינים".

אחרי תום הקרובות האכזרים במלחמת השחרור ולאחר שהפך לגבר נשוי, התפנה מנחם לג'וב הראשון והגדול בחייו - עבודה במשרד החקלאות, שם יבלה במשך 30 השנים הקרובות. "הייתי מנהל המחלקה לאשראי מרוכז של המשק המשפחתי" הוא משחזר, "בתחום אחריותי היו כל המושבים ופעילות חקלאית באזור גב ההר באזור גוש אמונים. מי שהיום שר החקלאות היה אחד האנשים הקרובים ביותר אלי. בלילות הייתי נוסע אליהם לישיבות ועד, חוצה את רמאללה, וככה ניהלנו את העניינים. הייתי אחראי על אספקת הון לישובים האלו. במשך 25 שנה, הישובים פרחו מצד אחד ומצד שני אנחנו עזרנו לישובים לעבור את המלחמות".

במקביל לעבודה השוטפת שלו, הוא לא זנח את המחויבות לצה"ל, שם שירת בקבע 38 שנים במילואים וסיים בדרגת סגן אלוף וכמג"ד במילואים. "במלחמת יום כיפור לחמתי בגדוד נ.מ על מתקן הגז בגלילות", הוא נזכר", "תאר לך שאני עברתי בצבא את מלחמת השחרור, ההתשה, ששת הימים, כיפור והגעתי עם הגדוד שלי עד למלחמת לבנון הראשונה".

לאחר המשרה שלו במשרד החקלאות הפך פרימן לדירקטוריון בנק חקלאות במשך 6 שנים "עד שהממשלה החליטה לפרק את הבנק. קשה לדמיין איך זה היה כשאתה פותח מאזן שבסוף השנה אתה חייב שמונה שקלים במקום שקל אחד. המשבר הגדול של שנות השמונים גרם לכך שב 92 עזרנו לחוקק חוק שהציל את הישובים". לאחר מכן הפך למנכ"ל של הסמינר החקלאי. "היו לי 1200עובדים, חוות והמון עבודה. ארבע שנים עסקתי בזה עד שהתקרבתי לפנסיה ואז עשו איזה מהפך חקלאי ועברתי להיות אחראי על יישובי גב ההר. עבדנו מאוד קשה שם. מצאנו מודל של ערבויות ובגלל זה אתה רואה את כל גוש אמונים פורח. במקביל שימשתי הרבה שנים כיושב ראש ועד עובדי משרד החקלאות. בשנות החמישים הייתה התיישבות הגדולה של העובדים. היו לי 2500 עובדים".

השלב הבא בעשייה השופעת של פרימן הגיע במפתיע דווקא ברגע שהפך לגמלאי. בגיל בו רבים מהאנשים עסוקים בעיקר במנוחה, הוא הפך לפעיל יותר מאי פעם. "כשעברתי להיות גמלאי בשנת 95 כמעט אוטומטית בחרו בי להיות יושב ראש מועצת הגמלאים. החלטתי שאנו יוצאים לדרך ומארגנים את כל הדבר הזה שנקרא ארגון הגמלאים".

כמה מצאת סיפוק בעבודה הזאת ביחס לשאר הדברים שעשית בחייך?

"אני חושב שהגיל קובע ואומר לך 'חביבי בגיל מסוים אתה הולך לפעילות אחרת'. אחרי שיצאתי לגמלאות בתוך חודש כבר עבדתי בשתי משרות. תמיד פעיל ואין רגע דל. אני מסב מכך הנאה מרובה".

ספר על הפעילות שלך כיושב ראש.

"אבי עליו השלום נפטר בגיל 76 היום





אני בן 86 וכוחי עדיין במותני, והיום מה שאני עושה זה להיות גמלאי מדינה. אני מייצג 40 אלף איש, וזה לא כל כך פשוט לייצג 40 אלף איש. המלחמה היא יום יומית. מה שאני עושה עכשיו זה לדאוג שנקבל את מה שמגיע לנו. לפני חודשים הממשלה חתמה הסכם שבו הגמלאים לא קיבלו כלום. על זה אני יוצא למלחמה ושולח מכתבים לכל מי שצריך".

כיצד זה בא לידי ביטוי ברמה היום יומית?

"ברמה היום יומית אני כרגע נלחם במאבק לשני דברים. על כך שלא קיבלנו בהסכם העבודה כלום, והגמלאים נשארו בצד. זרוקים בצידי הדרך. אני מפעיל כמה וכמה זרועות. זרוע אחת קשורה להסתדרות, שלה אנו שותפים בכל המהלכים ובשיתוף פעולה עם מר אריאל יעקובי יו"ר הסתדרות עובדי המדינה ויו"ר ההסתדרות מר אבי ניסנקורן, אנו נילחם כנגד האוצר בכל האמצעים העומדים לרשותנו. . יש לי ימים שאני יושב בהסתדרות ויש ימים שיושב בחדר פה ועובד. היום הגמלאים ברגע שהם בני 66 עדיין לא מתפגרים ויש להם כוח וחיוניות". למרות גילו הלא צעיר, פרימן חד כתער ונחוש להשיג עבור הגמלאים בדיוק את כל מה שמגיע להם.. "אנחנו כל הזמן מנסים לארגן פרויקטים עבור הגמלאים, לא רק טיולים ודברים מן הסוג הזה. ישנו פרויקט שאנו עובדים עליו לגמלאים סיעודיים . מנסים לתת להם עזרה ממשית, מעבר לעזרה של ביטוח לאומי. עלה הרעיון שיש הרבה חברים שיש להם עדיין מסוגלות לעבוד. שהמאמץ הפיזי לא מפריע להם והראש עדיין עובד. זה המשך ישיר לכל הפעולות שעשיתי בעבר. אנחנו רואים את הנושא הזה של תקציב עמותת הגמלאים כעמוד יסוד שעליו אפשר להישען. בנוסף לפעילויות המגוונות של העמותה, העמותה מפעילה קתדרות ברחבי הארץ. מה שמעניין אותי זה למצוא אתגרים אינטלקטואלים. זה שאני בן 86 והתחלתי ללכת עם מקל לא אומר שהיכולת שלי האינטלקטואלית הלכה. תמיד צריך לאתגר את המוח".

אתה מרוצה ממה שאתה רואה בחברה הישראלית?

"אני לא כל כך מרוצה ממה שאני רואה. ברגע שאתה מארגן קבוצה השני חושב שאתה הולך נגדו. זה מאוד עדין. צריך למצוא את הדרכים להיות טוב עם כולם. אני חייב להביע דעה פוליטית. אני חבר במפלגת העבודה ונלחם שיהיה פה טוב עד הסוף. מתווה הגז מרגיז אותי. כשעושקים את התושבים זה מקומם אותי. יש פה איוולות שצריך לתקן ותמיד אפעל שדברים ישתנו. איפה הממשלה שלי? ומי שדואג לי? אני לא שבע רצון שרואים את כל המצב במדינה כיום".

אני רוצה לנצל כתבה זו ולהודות להנהגת ההסתדרות, ליו"ר ההסתדרות מר אבי ניסנקורן, על עשייתו למען גמלאי המדינה, למר אריאל יעקובי יו"ר הסתדרות עובדי המדינה על עמידתו הנחושה 24/7 למען גמלאי המדינה והיחס החם שאנו זוכים לקבל ממנו, למנכ"ל העמותה עו"ד אהוד סרפיאן שמאז כניסתו לתפקיד כמנכ"ל העמותה חל שיפור משמעותי בכל מה שקשור לפעילות העמותה , היקפי העבודה וכמות הגמלאים המשתתפים בפעילויות היא של עשרות אלפי גמלאים בשנה ועל כך אני שולח לו ולצוות העמותה תודה גדולה על העשיה המשותפת ובכלל מגיעה תודה גדולה לכל המעורבים בעשייה למען גמלאי המדינה.



3 טיפים לבריאות והיגיינת השיניים

מרופאי השיניים של כללית סמייל

1 מברשת השיניים

המפתח להיגיינת פה טובה היא מברשת השיניים וחשוב לבחור את המתאימה ביותר. על מברשת השיניים להיות נוחה לאחיזה ושימוש. המברשת צריכה להיות רכה כדי שלא תגרום נזק לשיניים ולחניכיים. הגודל של החלק הסיבי שלה צריך להתאים לגודל פיו של המשתמש (בערך כאורך 3 שיניים).

למברשת שיניים אורך חיים מסוים, לכן מומלץ להחליף מברשת שהתבלתה לאחר שלושה-ארבעה חודשים. לא הוכח באופן מדעי כי השימוש במברשת שיניים חשמלית יעיל יותר מצחצוח ידני, אבל היא עשויה להקל על מלאכת הצחצוח.

2 צחצוח

יש לצחצח שיניים לפחות פעמיים ביום: בבוקר לאחר ארוחת הבוקר ובערב לפני השינה. לפי השיטה הקלאסית, מומלץ לצחצח את פני השטח החיצוניים והפנימיים של השיניים, כשהמברשת בזווית של 45 מעלות ביחס לחניכיים כאשר יש להקפיד לא לדלג על השיניים האחוריות. כדאי לצחצח גם את הלשון, שכן מצטברת עליה כמות רבה של חיידקים, שבין היתר אחראים לתופעת הריח הרע מהפה.

כדי למנוע תחושת סיום צחצוח כעבור פרק זמן קצר של 20-30 שניות, כדאי לצחצח את השיניים פעם ראשונה עם מברשת ללא משחה ולאחר ניקוי יסודי של כל משטחי השיניים יש לעבור בשנית עם משחת שיניים המכילה פלואוריד.

הניקוי במברשת השיניים אינו מושלם ויש להשתמש באמצעים משלימים לניקוי בין השיניים, כמו חוט דנטלי, קיסמים או מברשת אינטרדנטלית ואחת לתקופה לעבור ניקוי שיניים אצל השיננית (מומלץ טיפול בפלואור - חומר המחזק את השן).

3 מזון

יש לאכול שלוש ארוחות מסודרות במהלך היום, כאשר בין הארוחות עדיף לשלב אכילת פירות וירקות על-פני ממתקים וחטיפים.

הממתקים והחטיפים המזיקים ביותר הם אלה שנדבקים לשיניים, שכן הם שוהים זמן רב יותר על השן, בעוד שממתקים שאינם דביקים, שוקולד למשל, נשטפים ביתר קלות על ידי הרוק. חטיפי הצייפס המלוחים לדוגמה, מזיקים לשיניים הרבה יותר משוקולד. מזונות דביקים נוספים: במבה, טופי, מרשמלו ועוד.



כללית סמייל מובילה
רפואת שיניים מקצועית

רופאים מקצועניים
שיטות טיפול מתקדמות
ציוד חדיש וחומרים איכותיים
פיקוח משרד הבריאות
כ-100 מרפאות בכל הארץ

טיפולי שיננית חינם
ללקוחות כללית מושלם ופלטינום
מוגבל לטיפול אחד בשנה

הנחות בלעדיות
ללקוחות כללית מושלם ופלטינום
בטיפולים משקמים,
שתלים, גשרים וכתרים

רפואת שיניים מקצועית
כללית סמייל
מקבלים לקוחות מכל הקופות
*2829
ClalitSmile.co.il

מסלול רומא



מועדי יציאה:
4/9/16 עד 8/9/16 ימים א' עד ה'
18/9/16 עד 22/9/16 ימים א' עד ה'
מחיר גמלאי: 1,330 ₪
מחיר נלווה : 3,330 ₪

מפגש קבוצה יתקיים בבניין ההסתדרות בתל אביב , פרטים מדוייקים יימסרו בהמשך. ההשתתפות חובה!
המחיר כולל:
טיסה במסלול תל אביב - רומא - תל אביב כולל מסי נמל, דלק וביטחון
4 לילות במלון מדרגת תיירות ראשונה - 4*
סיורים וביקורים כולל דמי כניסה כמפורט בתוכנית
אוטובוס תיירים נוח וממוזג
כלכלה: חצי פנסיון
מדריך בכיר ומנוסה מצוות T4G

במרחק שלוש שעות ו-30 דקות בלבד מהבית, מחכה לכם רומא האחת והיחידה. העיר היחידה בעולם שמארחת בתחומה מדינה שלמה, הלא היא מדינת הוותיקן - לב ליבה של הנצרות הקתולית. העיר היחידה בעולם שמרכזת בתחומה כ- 16% מאוצרות המורשת התרבותית של העולם המערבי (60% מרוכזים ברחבי איטליה לבדה). עיר שחיה ונושמת אמנות, ארכיטקטורה, עיצוב והיסטוריה. ששכיות החמדה שבה מתפרשות על פני שנות היסטוריה שיד הזמן לא הצליחה לגעת בהן, ובכלל זה גם עדות נוקבת וכואבת על אובדנה של הריבונות היהודית בארץ ישראל - המתועדת על שער טיטוס, חרוטה באבן בת מאות בשנים. יש בה מוזיאונים וגלריות, כנסיות ומבני ציבור, עתיקות ואמנות עכשווית, מוסיקה ואופנה, נופים אורבניים וגנים ירוקים רחבי ידיים, ומטבח איטלקי שטעמו ימשיך ויילך אתכם עוד ימים רבים אחרי שתחזרו הביתה, עמוסי חוויות וזיכרונות

יום 1 תל אביב - רומא (קריית הותיקן)

ניפגש בנמל התעופה ע"ש בן גוריון ונמריא לרומא. עם הנחיתה נערוך סיור ב"עיר הנצח". נראה את קריית הוותיקן ונבקר בכנסיית סן פטרוס הגדולה בעולם. נמשיך דרך ויה ונטו - רחוב השגרירויות הנוצץ אל כיכר ונציה ובה המונומנט לזכרו של עמנואל. נמשיך לביקור בכנסיית סן פייטרו בשלשלאות שם נמצא פסל משה הקורן. בתום הסיור העברה לבית המלון ברומא.

יום 2 רומא

הבוקר נצא לסיור רגלי בעיר והפעם ברומא "הרומאית". נצפה על הפורום רומנו, מקום ההתכנסות של תושבי רומא ונראה את שער טיטוס ומנורת שבעת הקנים, נראה את הקולוסיאום, את סירקו מסימו בו נערכו מרוצי הכרכרות, מקדש הווסטות ו"פי האמת". אחה"צ חופשי לקניות בעיר. בערב נצא לסיור ערב בעיר ואתריה המוארים. נשליך מטבע בפונטה **די טרווי** - מזרקת המשאלות, נראה את כיכר פופולו, כיכר ונציה ונטייל בכיכר נבונה ובה מזרקת 4 הנהרות, אמני רחוב ודוכני מזכרות רבים. חזרה מאוחרת לבית המלון.

יום 3 רומא (פירנצה)

נצפין באוטוסטרדת השמש אל עיר הרנסנס פירנצה . נתחיל בתצפית מרהיבה מכיכר מיכלאנגלו הצופה אל הנהר ומבניה המיוחדים של העיר. נחצה את נהר הארנו בגשר הישן המפורסם הלא הוא הפונטה ווקיו. נטייל בכיכר הסניוריה על פסליה הרבים שנראית כמו מוזיאון פתוח מרהיב ונמשיך אל הדואומו - הקתדרלה המפורסמת בכיפה הענקית מעשה ידי האמן ברונלסקי . נראה את מגדל הפעמונים של ג'וטו ודלתות "גן העדן" של בית הטבילה. נהנה מהסמטאות הציוריות ומשווקיה התוססים של העיר-שוק העור ושוק הקש. חזרה מאוחרת לבית המלון.

יום 4 רומא (וילה בורגזה, כנסיית הקפוצ'ינים והרובע היהודי)

ביקור בוילה בורגזה, שם נלמד על סיפורי המיתולוגיה היוונית ונראה את פסלי הדמויות המפורסמות. נמשיך לכנסיית הקפוצ'ינים, נתרשם מהכנסייה היפה ומבית הקברות אשר נמצא מתחתיה. נמשיך לרובע היהודי, שם נלמד על הקהילה היהודית וההיסטוריה הענפה שלה. נטייל ברחובות הרובע ונהנה מהאווירה המיוחדת. את היום נסיים בארוחת ערב חגיגית מלווה במוסיקת פולקלור. חזרה מאוחרת לבית המלון.

יום 5 רומא - ת"א (קסטלי רומאני)

בוקר חופשי להשלמת היכרות עם העיר ולקניות. בשעות הצהריים נצא לאזור קסטלי רומאני. נבקר באזור בין אגמים ולועי הר געש כבויים ונראה את קסטל גנדולפו - מקום משכנו של האפיפיור. נטייל להנאתו בעיירות הציורית שבאזור. לאחר הביקור מלאי חוויות ועם טעם של עוד ניסע לשדה התעופה ונטוס ארצה.

המחיר אינו כולל:
ביטוח נוסעים והוצאות בעלות אופי אישי
כל מה שאינו נזכר במפורש תחת הסעיף "המחיר כולל"

באחריות המשתתף לשאת דרכון בתוקף ל- 6 חודשים נוספים ממועד היציאה מהארץ. המסלול מתאר את אתרי הביקור. ייתכנו שינויים בכיוון הנסיעה וסדר הימים. בתי המלון הינם כפי המצוין בהצעה ויצוין כי ייתכנו שינויים בבתי המלון על פי אילוצים שונים למלון ברמת אירוח דומה. המחיר אינו כולל ביטוח רפואי . יובהר כי לא יינתן פיצוי כלשהו בגין שינוי בשעות הטיסה. מובהר בזאת כי לא בכל הטיסות מוגש כיבוד ועל המשתתפים להצטייד מראש. ט.ל.ח

בטומי-גאורגיה

מלון: sharaton batumi
מועדי יציאה:
5/9/16 עד 9/9/16 ימים ב' עד ו'
12/9/16 עד 16/9/16 ימים ב' עד ו'

מחיר גמלאי: 600 ₪
מחיר נלווה : 2,600 ₪
מטבע מקומי:
מפגש קבוצה יתקיים בבניין ההסתדרות בתל אביב , פרטים מדוייקים יימסרו בהמשך. ההשתתפות חובה!

הטיול כולל:

* טיסת שכר במסלול ת"א-בטומי-ת"א
* העברות מ/אל נמל בתעופה למלון.
* 4 לילות בבית מלון יום מדרגת 5 כוכבים
* בסיס האירוח: חצי פנסיון .
* מסי נמל והיטל ביטחון.
* נציגי שטיח מעופף.

יום טיול 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

מצודת גוניו: אבן דרך היסטורית ומרשימה, מהתקופה ההלנו-רומית.

המחיר אינו כולל: ביטוחים,, טיפים לנותני שירות , הוצאות אישיות



1.קניון מרטוולי וגיאורגיה האותנטית: -$35 לאדם

נסיעה צפונה אל עבר חבל SAMIGRELO היפיפייה.
קניון מרטוולי: מסע בלתי נשכח אל פלאות הטבע הגיאורגי! צעידה חוויתית לתוך הנקיק במהלכו נגלה הטבע המרהיב במלוא עוצמתו, בייחוד בזכות הנהר אשר חוצה את הערוץ על גווניו התכולים והירוקים! במהלך הטיול תשולב הפלגה בסירות גומי (מומלץ להצטייד בבגדי ים).

אירוח אותנטי אצל משפחה מקומית: ארוחה בלתי נשכחת בביתם של משפחה גיאורגית מסורתית. אפשרות ייחודית להתרשם מאורחות חייהם של האנשים הכפריים, לטעום ממטבחם המעולה וממסורת הכנסת האורחים הנפלאה של העם הגיאורגי! הארוחה תלווה בטאמדה (נואם מקצועי כמיטב המסורת) ונגני פולקלור בתלבושות מסורתיות.
ערב גאורגי -מוצש -יציאה למועדון גאורגי הכולל ארוחת ערב גאורגית טיפוסית + הופעת להקת פולקלור אותנטית מסורתית טיפוסית-$33 לאדם.

באחריות המשתתף לשאת דרכון בתוקף ל- 6 חודשים נוספים ממועד היציאה מהארץ. המסלול מתאר את אתרי הביקור. ייתכנו שינויים בכיוון הנסיעה וסדר הימים. בתי המלון הינם כפי המצוין בהצעה ויצוין כי ייתכנו שינויים בבתי המלון על פי אילוצים שונים למלון ברמת אירוח דומה. המחיר אינו כולל ביטוח רפואי . יובהר כי לא יינתן פיצוי כלשהו בגין שינוי בשעות הטיסה. מובהר בזאת כי לא בכל הטיסות מוגש כיבוד ועל המשתתפים להצטייד מראש. ט.ל.ח



מסלול היער השחור

מועד יציאה:
3/8/16 עד 8/10/16 ימים ד' עד ד'

מחיר גמלאי: 2,520 ₪
מחיר נלווה : 4,520 ₪
מטבע מקומי: יורו
מפגש קבוצה יתקיים בבניין ההסתדרות בתל אביב , פרטים מדוייקים יימסרו בהמשך. ההשתתפות חובה!

טיסות אל על סדירות במסלול תל אביב - צירך - פרנקפורט - תל אביב
7 לילות במלונות מדרגת תיירות טובה / ראשונה
סיורים וביקורים כולל דמי כניסה כמפורט בתוכנית
אוטובוס תיירים נוח וממוזג
כלכלה: חצי פנסיון - כשר למהדרין.
מדריך בכיר ומנוסה מצוות T4G
טיפים לכל נותני השירותים בחו"ל

אנו מזמינים אתכם לטיול ליער השחור, או בשמו הגרמני שוורצוואלד שנחשב לאחד האזורים היפים והמרתקים ביותר בגרמניה ושוכן בשטח מדינת באדן-וורטמברג. האגדה מספרת כי תושבי האזור האמינו שביער מתגוררים גמדים, מכשפות ופיות והסיפורים על המקום אף פעם לא פסקו. העשיה על עמי ותמי הוא רק אחד מהתוצרים של סיפורי היער. אולם, על אף האגדות, אל לכם לדמיין אותו כהה ועגמומי. היער השחור הוא אחד היערות המרתקים, הצבעוניים והמגוונים ביותר בעולם.

יום 1: נתב"ג - צירך - גנגנבאך - פרייבורג
אחרי מפגש קבוצה בנתב"ג, נטוס לצירך. נתחיל את היום בביקור בעיר גנגנבאך - רחובות מרוצפים אבנים שמצידיהם בתים בסגנון הבארוק עם גגות רעפים אדומים משופעים כמקובל ביער השחור. נראה את ארמון לוונברג אשר ממנו נפתחת כיכר השוק - מרקטפלאץ. נראה את בית העירייה בסגנון הבארוק, את המנזר הבנידיקטי ונשוטט בעיר הציורית.
נמשיך אל פרייבורג, הידועה בכינויה כ"עיר החופשיה" - עיר אוניברסיטאית כלל עולמית אשר יצרה לעצמה שם עולמי בתור מרכז תרבותי, שהמסורתי והחדיש מתמזגים בה בהרמוניה מושלמת. נשוטט ברחובות העיר, נראה את בית הכנסת היהודי, הקתדרלה, בית העירייה ובית המסחר. נצפה בבתים ה"פסיביים" אשר זיכו את תושבי העיר בפרס "הדיור הסביבתי" מטעם האו"ם ונלמד שיעור על אקולוגיה עירונית עם כל נשימה של האוויר הנקי.
בתום הסיור ניסע למלוננו באזור קולמאר לארוחת ערב ולינה.
נבדקת האפשרות לערוך את ארוחת הערב בפריסת שטח "על האש".

יום 2: שטרסבורג - קולמאר
לאחר ארוחת הבוקר נעזוב את המלון וניסע לביקור בעיר שטרסבורג השוכנת על נהר האיל. שטרסבורג מהווה מרכז בניה, הנדסה, רפואה ותקשורת וידועה באתרי התיירות הפסטורליים שבה. שם נתרשם מיופייה של העיר העתיקה, הרובע "לה פטיט פרנס" - צרפת הקטנה, קתדרלת נוטרדאם, כיכר קלבר וכיכר גוטנברג.
בהמשך היום, ניסע לקולמר שבחבל אלזס, שם נערוך סיור ברכבת הלבנה - נראה את המרכז העתיק והציורי, המורכב מרחובות צרים ובתי עץ. נמשיך ונסייר בסמטאות העיר ונתרשם מהבתים בסגנון הטיודור לאורך נהר לוש, מהמנזר הדומיניקאני הישן ומבית העירייה. בהמשך, נעלה על ספינה לשייט בתעלות. במהלך השייט שילווה במוזיקה נסעד על הספינה את ארוחת הערב כולל שתייה קלה ואלכוהולית.
עבור הדתיים נבדקת האפשרות לערוך את השייט בתוספת של ארוחות ארוזות תוצרת בית חב"ד
בתום יום זה נחזור למלוננו ללינה.





יום 3: טרייברג - מפלי הריין - אגם טיטי

יום של טבע - היום נגיע לסיור בעיירה טריברג, עיירה קטנה וציורית בלב ליבו של היער השחור. נוכל להתבונן ברחוב הראשי בעיירה אשר מלא בחנויות שעונים מכל הסוגים והגדלים כולל שעוני ענק המספרים סיפור שלם. ביציאה מהעיירה נעשה מסלול רגלי למפלי הטריברג המרשימים, הנשפכים בנהר גוטך בשבעה מדרגות חדים של 162 מטר ונחשבים לגבוהים ביותר בגרמניה.

נמשיך את היום בנסיעה בנופים המרהיבים של האלפים אל עבר העיר שאפנהאוזן, שם נבקר במפלים הגדולים באירופה - מפלי הריין. המפלים מתנפצים מגובה של 21 מטר אל הנהר ויוצרים אווירה וחוויה מיוחדת. משם, נמשיך לכיוון אגם טיטיזי בסיום המסלול ניסע לאגם טיט המחמם את הלב ביופיו. האגם מוקף ביערות ומהווה אזור נפלא לנופש - הסיור באגם ילווה בשיט עם אפשרות לרחצה באגם.
בסיום ניסע למלון באזור קרלסרוהה לארוחת ערב ולינה.

יום 4: שטוטגרט - טובינגן - מצינגן

לאחר ארוחת הבוקר נמשיך לכיוון שטוטגרט. בשטוטגרט - בירת באדן-וירטנברג, העיר שידועה כבירת יצרני הרכבים הגרמניים המפורסמים, נבקר במוזיאון מרצדס-בנץ. נמשיך לביקור בעיר היסטורית של למעלה מ-1,000 שנה - טובינגן. עיר האוניברסיטה המפורסמת היושבת על נהר הנקר. נבקר בכיכר העיר, בית העירייה והטירה ההיסטורית. נשים פעמינו בדרך נופים יפהפיים ועיירות ציוריות לעיר ההיסטורית מצינגן - חגיגה לאוהבי הקניות. בעיר למעלה מ-60 חנויות מפעל.
בתום הסיור נחזור למלוננו לארוחת ערב ולינה.

יום 5: וורמס - שפייר - מיינץ

היום הזה יוקדש לסיור בניחוח ההסטוריה היהודית בשלושת ערי ה"שו"ם" - שפייר, ורמיזא ומגנצא שעל הריין שהיו מרכזי התורה באשכנז. לאחר ארוחת הבוקר נצא לביקור בעיר וורמס.נבקר בבית הקברות היהודי מהעתיקים באירופה. נראה את הקתדרלה ונבקר בבית הכנסת, נראה את החומות ושער הקרוי ע"ש רש"י נקנח במדרחוב ונראה את האנדרטה המרשימה מוורמס נמשיך לשפייר, נראה את שריד בית הכנסת ממנו נותר רק קיר. נבקר (במידה ויתאפשר) במקווה נראה את הקתדרלה נטייל במדרחוב. נמשיך בסיור במיינץ - כאן נספר את סיפורו של ברוך ממגנצא, נטייל בין סמטאותיה המקסימות ונתרשם מבתי האבן הצהובה המקשטים אותה. נצפה מעל הגשר לעבר הקתדרלה הגותית המדהימה סנט. אטיין בת אלף השנים, נראה את בית המשפט, השוק המקורה, כיכר דה-גול והאוניברסיטה הידועה על שם ממציא הדפוס רוטנברג.
בתום הסיור נחזור למלוננו לארוחת ערב ולינה.

יום 6 : סיור רגלי במנהיים
08:00 קפה ועוגה במלון
09:00 תפילת בוקר בשבת
11:00 ארוחת בוקר מאוחרת (היפוך ארוחות) במלון
12:00 המעוניינים ייצאו עם המדריך לטיול רגלי במנהיים.
19:00 ארוחת ערב במלון

יום 7: היידלברג - רוטנברג - וירצבורג

היום מתחיל בסיור בעיר האוניברסיטה העתיקה ביותר בגרמניה - היידלברג. נצפה על העיר ממרומי הטירה ממנה נשקף נוף פנוראמי מרהיב. נטייל בסמטאות העיר העתיקה וכיכר השוק. לאחר מכן, ניסע אל שתיים מהעיירות היפות והמרשימות של גרמניה - רוטנבורג עיר ציורית במלוא מובן המילה, הנמצאת על הדרך הרומנטית, עם בתים ישנים ומצוירים. נראה את חומות העיר העתיקות, כיכר השוק, בית העירייה, פונדק העירייה, מגדל הפעמונים ועוד. נמשיך אל וירצבורג עיר בארוקית באווירה דרומית ובשלווה פרנקונית. התרבות והאמנות הן חלק בלתי נפרד מחיי העיר ויוצרות אווירה שנקלטת בכל החושים. נראה את הארמון שהוכרז מורשת תרבות עולמית של אונסקו ומצודת מָרינבֶּרג שהם סימני ההיכר המפורסמים של וירצבורג.

יום 8: קובלנץ - פרנקפורט - נתב"ג

נתחיל את היום האחרון בסיור בעיר קובלנץ - עיר שיושבת על שניים מהנהרות המפורסמים ביותר באירופה - הריין והמוזל, כשהיא מוקפת ברמות, יערות ואדמות מרעה. נגיע באמצעות רכבל לנקודת המפגש המעניינת של 2 הנהרות - "הפינה הגרמנית" כשבקרבת מקום נמצאת כנסיית סט. קסטור הרומנית. נצפה על האתרים בעיר הנמצאים מעברו השני של הריין, בארנברנשטיין שם נמצא ארמון הבארוק של האלקטורים של טרייר והפסטונג - אחד מהמבצרים הגדולים ביותר בעולם.
משם נמשיך לפרנקפורט לסיור פנורמי במרכזה המשוחזר של העיר העתיקה. נראה את בית העירייה, כנסיית ניקולאי ואולם הבחירה של קיסרי האימפריה הרומית הקדושה.
משם ניסע לשדה התעופה לטיסה בחזרה לארץ.

באחריות המשתתף לשאת דרכון בתוקף ל- 6 חודשים נוספים ממועד היציאה מהארץ. המסלול מתאר את אתרי הביקור. ייתכנו שינויים בכיוון הנסיעה וסדר הימים. בתי המלון הינם כפי המצוין בהצעה ויצוין כי ייתכנו שינויים בבתי המלון על פי אילוצים שונים למלון ברמת אירוח דומה. המחיר אינו כולל ביטוח רפואי . יובהר כי לא יינתן פיצוי כלשהו בגין שינוי בשעות הטיסה. מובהר בזאת כי לא בכל הטיסות מוגש כיבוד ועל המשתתפים להצטייד מראש. ט.ל.ח

מתנדבת מאוהבת

במשך שנים ארוכות עבדה רוזי יוניוב בנציבות מס הכנסה, עד שאירוע טראומתי אחד גרם לה לפרוש ולשנות תחום * מאז היא שופעת בפעילויות כמדריכת טיולים, מטפלת אלטרנטיבית וכמתקשרת, אבל את עיקר ההנאה היא שואבת מהתנדבות עם גמלאים * "אין סיפוק גדול מזה"



"כשאתה נותן אז אתה מקבל". זו אולי אחת הקלישאות העתיקות בספר, אבל אם נמיס קצת את הציניות נגלה שכנראה מדובר בעובדה יצוקה. לא מאמינים? רק תשאלו את רוזי יוניוב גמלאית ומתנדבת פעילה כבר שנים ארוכות בין היתר בעמותת גימלאי המדינה ועמוסה בעיסוקים שהיו גורמים גם לחברה צעירים לעצור רגע ולנגב את הזיעה.

הביוגרפיה שלה שופעת בפעילויות, מהדרכת טיולים ועד טיפולים כמתקשרת ומטפלת אלטרנטיבית בריפוי ועיסוק. היא בת 59, גרה בירושלים ונשואה ליקי. יש לה ארבעה ילדים ושישה נכדים, וסיפור חיים אחד מרתק במיוחד"פרשתי מנציבות מס הכנסה לפני כתשע שנים", היא מספרת,"פרשתי אחרי שמיציתי לגמרי את התפקיד. כמה שנים לפני שפרשתי עבדתי באותו תחום עם דודה שלי. ופתאום אחרי ליל סדר אחד היא לא התעוררה וזה שינה את מסלול חיי לגמרי. תמיד הלכנו באותו דרך יחדיו, וכאשר היא נפטרה החלטתי שאני הולכת לעשות מהפכה בחיים שלי. הייתי מאוד מוטרדת מבחינה נפשית ופיזית לא הרגשתי טוב. היום אני יודעת שהכול קשור אחד לשני. התחלתי ללמוד קבלה וראיתי שאני נכנסת לזה ומצליחה בזה ומביאה אלי מטופלים. מאוד רציתי לפרוש ממס הכנסה והצלחתי לפרוש. הצלחתי לקבל את הפיצויים שלי ואת הפנסיה שלי. כיום אני בוועד הגמלאים ובמועצת גימלאי מס הכנסה ובמקביל גם מתנדבת בעמותת הגמלאי המדינה".

לאחר הפרישה לגמלאות רוזי לא בזבזה זמן ומצאה עוד ועוד דרכים להעשיר את החיים שלה. האהבה שלה לטיולים הביאה אותה ללמוד קורס למדריכי טיולים, ומאז הספיקה כבר לחרוש את הגלובוס באינספור טיולים. "הפרויקטים שלי הם הודו, סין, איטליה ותאילנד. אני מתחברת מאוד לפילוסופיה של המזרח ומביאה את זה לטיולים שלי. אני לא דתיה אבל מאוד מאמינה ואתה רואה שהבסיס הוא אותו הבסיס. תמיד עניין אותי העניין של גלגול נשמות. אף פעם לא לקחתי את זה לכיוון של מקצוע. כחוקרת זה תמיד ריתק אותי. שפת גוף זה משהו שמשמש אותי המון במה שאני עושה. עד היום אני בקשר טוב עם כל האנשים שעבדתי איתם במס ההכנסה. מאוד הקפדתי ביחסי אנוש. הדבר הראשון שלמדתי זה לא לשפוט אנשים אף פעם, וזה משהו שאני מיישמת כל יום. זה קצת מצחיק אחרי ששנים הייתי במס הכנסה אבל זה אחד הדברים שלמדתי ואני מאוד נהנית מהשלב הזה בחיים שלי".

כמה זה מרתק ביחס לדברים שעשית בעבר?

"מאוד מעניין. הגעתי למקומות שלא הגעתי אליהם בחיים. נכון שלפעמים חסר לי פה ושם החקירות והאקשן. כמדריכת טיולים אני עושה את הכול בהתנדבות לגמלאים שלנו.





הידע משמש אותי לטיולים בארץ ולחו"ל.
למרות שלל הדברים שהיא עושה, אין דבר שגורם לרוזי נחת יותר מהתנדבות שלה עם עמותה גמלאי המדינה, שם היא חורצת, נמצא הסיפוק הגדול מכולם.
"זה ממלא אותי ההתנדבות. אני יכולה לעשות את זה מתי שאני רוצה. הכל תלוי באיזה דברים ותוכניות אני צריכה ורוצה להיות. היום אני עושה את מה שאני רוצה ולא את מה שאני צריכה . אני נהנית מזה מאוד. בדיוק כמו העבודה והלימודים כשנגמר לי אז עשיתי הפסקה. שמתי לב שאני לא אוהבת את הדברים הקבועים ותמיד מחפשת אתגרים ודברים חדשים. אותו הדבר גם בעמותת גימלאי המדינה כמובן בהתנדבות".

ספרי קצת על הפעילויות שלכם.
העמותה עושה טיולים ונופשונים בארץ ובחו"ל ימי כיף הצגות ומופעים סיורים קתדרות להעשרה זה כיף גדול. באופן אישי אני משתדלת מאוד שהיום שלי יסתיים בצהריים. בשתיים כבר להיות אחרי הכול. לטייל לחזור לבית לנוח. אין ימים ארוכים. יש לנו את האפשרות לשחק בזמן. לפעמים יש שבועות עמוסים. בעמותת גימלאי המדינה אנחנו כל כך מאוחדים שאתה לא יודע מי הגמלאי ומי בני הזוג. יש לנו המון פעילויות והמון נתינה. עכשיו ישנה מישהי שתעביר לנו את פרשת השבוע ממקום לא דתי. הבת שלי תתנדב בקרוב לתת סדנת אפיה. אנחנו גם יוצאים לטיול בגיאורגיה. היינו בסיציליה ובקריטיים. יש לנו מרצים מעולים מהשורה הראשונה. יש לנו את התקציב שלנו. העמותה הזאת דבר חדש יחסית. מושקעת בזה המון מחשבה. תמיד פתוחים לשמוע עוד ועוד דברים חדשים".

מה הכי מסב לך הנאה?
"הכי מסב לי הנאה זה טיולים ואוכל. גם במפגשים כל אחד מביא משהו וזה כיף. מאוד אוהבת את האוכל ההודי. ההורים שלי נולדו בהודו ואני מאוד אוהבת את הודו. ההתנדבות ממלאת אותך בצורה בלתי רגילה. הגמלאים שלנו מאוד אסירי תודה לזה שכל בעיה הם יכולים להתקשר אלינו. יש גמלאים צעירים יחסית. יש כאלה שהחליטו שהם רוצים יותר מהחיים והם באים עושים להם את המסיבות ואת הטיולים. יש כאלה שלא יכולים להגיע ואז עושים להם תוכנית אחרת. כשאתה נותן אתה מקבל. זה אושר גדול לטפל ולהעניק. אומנם הפסדתי דודה אבל זה הביא אותי למקום מאוד טוב בחיים".



תודה מיוחדת לאהוד ספריאן מנכ"ל העמותה וצוות הבנות שלו שתמיד נכונות לגמלאים, הכל נעשה בסובלנות וסבלנות.
תודה מיוחדת גם לאריאל יעקובי יו"ר הסתדרות עובדי המדינה והעמותת גמלאי המדינה שמאפשרים לי את הזכות הגדולה לתרום .


המלצה לטיול

מסע עולמי לגימלאי

פורטורוז' ואזור טרמה צ'אטז

מזמינים אתכם לגלות את פורטורוז - יעד קסום של נופים אטרקציות, אתרי ספא, שלל בתי המלון ואווירה מושלמת של חופש כמו שתמיד חלמתם.



העיר פורטורוז יושבת במיקום חלומי על חופי הריביירה האדריאתית. היא נחשבת לפנינה שבכתר בחופים הקסומים של סלובניה. פורטורוז הפכה למרכז תיירותי מוביל במדינה בזכות מזג האוויר הנוח והנעים שלה, אתרי הספא, שלל בתי המלון ואווירת החופש שבה.

העיר מציעה לתיירים המגיעים אליה שפע של אטרקציות לאורך כל שעות היום - וכל אחד מהנופשים יכול למצוא בקלות את הפעילויות האהובות עליו, בכל גיל.

חלק מהאטרקציות מוצעות על ידי בתי המלון ואחרות ממוקמות בעיר. בקרבת מקום שוכנת העיר טריאסטה, כ 35 ק"מ מפורטורוז.

עיר נמל עם מרכז עתיק ומרינה ציורית הממוקמת בחלקה הצפון מזרחי של איטליה, לא רחוק מהגבול עם סלובניה.



פעילויות וחוויות

בפורטורוז תמצאו מרכז ספורט גדול הכולל מגרשי טניס, מגרשי גולף, בריכות שחיה וגם מגרשי כדורסל.

לתיירי החורף מצפים במקום אתרי פעילות חורפיים הכוללים מבחר גדול של אפשרויות.

חופי הרחצה שבעיר הם אטרקציה בפני עצמה והם מושכים המונים בחודשי הקיץ, הנהנים מחופשה של "בטן גב".

אפשר גם לנצל את ההזדמנות לטובת צלילות באתרי הצלילה, המוצעות על ידי בתי הספר לצלילה שבפורטורוז, כמו למשל מרכז הצלילה Nemo.

טיולים באזור

מרכז ספורט גדול הממוקם בפורטורוז' ובו מגרשי טניס, מגרשי גולף, בריכות שחיה וגם מגרשי כדורסל.

אתרי ספורט חורפיים השמציעים פעילויות חורפיות שונות, למי שבוחר להגיע אליה דווקא בחורף.

שייט לוונציה הנמצאת במרחק של שעתיים וחצי בלבד מהעיר.

פורטורוז נמצאת במרחק נסיעה שעה וחצי מבלד, שעה מלובליאנה,



שעה ממערות פוסטוניה, ושעתיים וחצי מונציה.

קולינריה מסעדות וחיי לילה בפורטורוז אפשר למצוא שפע מטעמים מהמטבח המקומי - וגם אוכל איטלקי אותנטי ואוכל סלובני. פסטות, מאפים למיניהם, מאכלי ים וגם בשרים יוצגו לכם בתפריטים רבים במסעדות השונות וכמובן גם אוכל מהיר, שאותו אפשר למצוא כמעט בכל מקום.

הנה דוגמא לכמה מסעדות: מסעדת Oljka Stara, מסעדת Sophia וגם מסעדת. . Prego

בפורטורוז, אליה מגיעים לא מעט תיירים וכמובן גם לא מעט איטלקים, אפשר למצוא מועדוני לילה, בתי קפה, פאבים ואפילו שני בתי קאזינו, שאחד מהם הנחשב לגדול ביותר בסלובניה וגם לוותיק ביותר

CasinoPortoroz - CasinoRiviera.



מסע עולמי לגימלאי

פורטורוז' ואזור טרמה צ'אטז

חופשה לזוגות ומשפחות

חופשה בפורטורוז מתאימה לכל מי שרוצה ליהנות משקט ורוגע, למי שמעוניין בפינוקים ובחופשה בקצב אחר.
היא יכולה להתאים לזוגות בירח דבש וגם לזוגות מבוגרים. עיר הנופש המקסימה הזו מציעה מבחר של בתי מלון מצוינים בדרגות שונות וגם דירות נופש, המתאימות למשפחות עם ילדים, למשל. אפשר לשלב את הביקור בה לצד הביקור בסלובניה עצמה או לצד הביקור בחלקה הצפוני של איטליה, יעד תיירותי מוביל ונחשב בפני עצמו.

התמצאות והגעה ליעד

לפורטורוז אפשר להגיע בטיסה ישירה של כ 3- שעות לטריאסט.
משדה התעופה הדרך הנוחה ביותר להגיע אל פורטורוז היא באמצעות רכב. אפשר לשכור רכב ולנסוע כל הדרך מטריאסט. מדובר בדרך קצרה יחסית, בת 34.2 ק"מ. במהלך הנסיעה עוברים את הגבול שבין איטליה לסלובניה ומגיעים אל היעד בתוך פרק זמן קצר.
אפשר גם להיעזר בתחבורה הציבורית אם כי הנסיעה איתה ארוכה בהרבה)למעלה מ- 3 שעות (לינה ונופש אזור הנופש בפורטורוז נמצא סמוך לטיילת בקרבת חוף הים, המלונות המומלצים שלנו:
מלון נפטון - פורטורוז מלון 4 כוכבים הממוקם בסמוך לטיילת שבפורטורוז, באחת הנקודות השלוות והנעימות בעיר. המלון מתאים בעיקר למשפחות עם ילדים, אך גם לכל אלה המעוניינים בחופשה מפנקת ומהנה. הוא מציע חדרים מושקעים, הצופים אל עצי האורן שבחוץ, המשווים להם מראה מסוגנן ומיוחד עוד יותר. המלון מחובר באמצעות מעבר אל מתחם הספא המפנק, אל בריכות השחייה ואל הבריכות הטרמיות.
המלון מעמיד לרשות אורחיו בריכות שחייה עם מי ים מחוממים ומים תרמיים, מרפסת שמש מפנקת, מרכז כושר עשיר במתקנים, שיעורי אירובי במים, טיולים מאורגנים וטיולי רכיבת אופניים, התעמלות בוקר מדי יום, טיפולי מים בהנחיית פיזיותרפיסט מוסמך, יוגה לילדים, מטבח ים תיכוני מדי יום רביעי, כניסה לקזינו ריביירה ומשקה קבלת פנים בעת ההגעה. מעבר לכך, מקבלים האורחים ארוחת בוקר, המוצעת במסעדת המלון, וכן מאפשרות ליהנות מארוחת צהריים או ערב במסעדת השירות העצמי של בית המלון.
השילוב שבין מיקומו הנהדר של בית המלון, יחד עם טיפולי המרפא, הבריכות המחממות והקצב הנעים שהוא מציע, הופכים את השהות בו לחוויה מיוחדת במינה. מזג האוויר הים תיכוני שבו מאפשר לשהות בבית המלון כמעט לאורך כל השנה וליהנות מאוויר נקי ושפע של אפשרויות.
אורחי המלון נהנים מאינטרנט אלחוטי ללא עלות וממשקה בעת הגעתם.

מלון ריווירה

מלון 4 כוכבים בפורטורוז, מציע לכם חוויה של חופשה ומגוון של פינוקים, מהם תוכלו ליהנות במהלך השהות שלכם במלון. גולת הכותרת שלו היא מיקומו המושלם, בסמוך לים ולחופי הרחצה שבעיר*.
מלון ריוויירה מעמיד לרשות אורחיו מתקני בריאות מושקעים, 8 קומות עם חדרים חדישים וחיבור ישיר אל מתחם גדול של בריכות שחייה עם מי ים, שחלקן מקורות וחלקן מחוממות. האורחים יכולים לבחור באחד מתוך מגוון של טיפולים טבעיים בגוף או בפנים וליהנות מהשמש החמימה במרפסת השמש הגדולה של המלון.
במלון יש חדר כושר, גישה לבריכות המים התרמו מינראליים וכן גם תכנית בידור, הכוללת כניסה
לקזינו המפורסם של פורטורוז - קזינו ריביירה. במלון בתי קפה, ברים וגם מסעדה טובה המגישה מנות ים תיכוניות, המתבססות על חומרי גלם מקומיים.
גולת הכותרת של המלון הם מתקני הספא המצוינים, מתקני





מסע עולמי לגימלאי

פורטורוז' ואזור טרמה צ'אטז

הבריאות העומדים לרשות האורחים וגם המסעדות המהודרות שבו. אורחי המלון יכולים לבלות בים בשעות היום, בזכות קרבתו אליו, ולנצל את שפע האפשרויות המציע בית המלון. הם יכולים לנצל את מזג האוויר הנוח, שמאפיין את האזור לאורך כל השנה, ולשלב גם טיולים רגליים או טיולי אופניים בסביבה הקרובה.
הכניסה לבריכות השחייה התרמיות ועם מי הים היא ללא עלות וכן



גם לקזינו ולחדר הכושר.

"טרמה צ'אטז" - אזור נופש וספא הפופולרי באזור

טרמה צ'אטז נמצאת מרחק שעתיים נסיעה משדה התעופה של טרייסט, שעה מלובליאנה) עיר הבירה של סלובניה(. טרמה צ'אטז שבסלובניה הוא אתר ספא ונופש, המושך אליו מבקרים מכל העולם וגם לא מעט משפחות עם ילדים, המעוניינות לנצל את כל מה שיש לו ולסביבה כולה להציע.
מדובר באחד מאתרי הספא המובילים והגדולים ביותר בסלובניה, אתר שניתן לשהות בו מספר ימים ואף תקופה ארוכה יותר.

התמצאות ביעד

טרמה צ'אטז נמצא ביישוב בשם Brezic , במרחק נסיעה של כ -60 דקות מבירת סלובניה - לובליאנה, ובמרחק של כ 40- דקות מזגרב, בירת קרואטיה. התקופה המתאימה ביותר לביקור באזור היא בין החודשים אפריל ואוקטובר. בתקופה זו מזג האוויר נעים ואפשר לנצל את כל המתקנים שיש למקום ולסביבותיו להציע.שעה וחצי מאגם בלד ובוהין,שעה נסיעה ממערות פוסטוינה ושעה וחצי נסיעה מפורטורוז.

חופשה בטרמה צ'אטז יכולה לכלול מגוון של אטרקציות נפלאות המוצעות באתר וסביבתו:

פארקי מים ענקיים- Winter Thermal Riviera ו- Summer Riviera Thermal עם בריכות זרמים, בריכות גלים ובריכות של מים תרמיים העומדים לרשותם של המבקרים. מי ששוהה באתר הנופש יכול ליהנות גם ממגלשות מים, ממסלול אבובים - שמוצע גם הוא באחד הפארקים האלה, ממתחמים לטיפולי ספא מסוגים שונים)כמו טיפול בוץ(וכן ממתקני סאונה ומג'קוזי. בכל הבריכות ישנם מים טבעיים חמימים ונעימים, בטמפרטורה של עד 36 מעלות, מה שמאפשר רחצה בהן גם בימים קרירים.

פעילויות ספורטיביות- במתחם ימצאו האורחים מגוון של מתקני ספורט,העומדים לרשותם במהלך השהות, כמו חדר כושר, מגרשי כדורסל וטניס, מגרשי בדמינגטון ועוד.

טיולים בטבע - מי שרוצה לטייל באזור, יכול לצאת לטיולים רגליים בסביבה וליהנות מטבע נהדר. אתר הספא נמצא על גדות הנהר. אפשר לנצל את ההזדמנות כשמזג האוויר נוח ונעים ולטייל יחד עם כל בני המשפחה ואף לצאת גם לטיול אופניים. אטרקציה נפלאה שנמצאת לא רחוק היא Golf Grad Mokrice , שנמצא בתוך טירה עתיקה ומפוארת המוקפת בכרמים. אפשר לשחק באחד ממגרשי הגולף וגם לסייר בטירה.

*יש באתר הספא מיני קזינו, אפשר למצוא בו שולחנות ביליארד ומשחקים אלקטרוניים.

המלון TERME HOTEL CATEZ 4* ממוקם באתר טרמה צא'טז והוא אחד מכמה מלונות הנמצאים באתר נופש זה.

סייעה בהכנת הכתבה: שירי עדס

מוגש באדיבות: כנפי משק עולם של ימים חדשים
*5605
www.i-fly.co.il

קלנועית® אפיקים

הקלנועית המקורית והנמכרת בישראל

מבצע מיוחד לחברי
עמותת גמלאי המדינה



גם 1,500 ₪ הנחה
וגם ערכת דרך מתנה!

הערכה כוללת תאורת חירום, ערכת עזרה ראשונה ואפוד בטיחות זוהר!



חייגו עכשיו לייעוץ והדגמה חינם!



***9901**

קלנועית® אפיקים
www.kalnoit.com

תנאי תשלום מזומן | ההנחה ברכישת דגמי קלנועית אפיקים שבמבצע | המתנה ברכישת קלנועית
או בביצוע עסקת טרייד אין | המבצע עד ה 30.6.2016 או עד גמר המלאי | ט.ל.ח | כפוף לתקנון.

מסלול סיציליה
גן עדן איטלקי



מחיר גמלאי: 770 ₪
מחיר נלווה : 2,770 ₪
מטבע מקומי: ארו
מועדים:
28/8/16 עד 1/9/16
11/9/16 עד 15/9/16
10/11/16 עד 16/11/16
20/11/16 עד 24/11/16

מפגש קבוצה יתקיים בבניין ההסתדרות בתל אביב , פרטים מדוייקים יימסרו בהמשך. ההשתתפות חובה!

המחיר כולל :
טיסות שכר הלוך ושוב.
4 לילות לינה בבתי מלון מדרגת תיירות טובה/ראשונה.
כלכלה : חצי פנסיון .
מסים והיטלים.
העברות הלוך ושוב
סיורים לפי המפורט.
מדריך ישראלי

המחיר אינו כולל:
ביטוחים.
הוצאות אישיות.
טיפים למדריך הישראלי
מס לינה (משולם ע"י הלקוח ישירות לבית המלון).
כל מה שאינו נכלל בסעיף "המחיר כולל".

סיציליה האי השוכן בצומת שבין אירופה לאפריקה הוא קודם כל מקום של מיתולוגיה, אמונות, ארכיאולוגיה, היסטוריה, ארכיטקטורה מגוונת ומסורות נוצריות. אי החושף ממצאים מרהיבים מתרבויות רחוקות וקרובות כאחד, מקדשים יווניים שמורים במיוחד, וילה רומית עם רצפות-פסיפס מרשימות, מבנים נורמניים ייחודיים, כנסיות שעל קירותיהן פסיפסים ביזנטיים, עיירות ימי-ביניימיות וערי בארוק. זאת לצד שופע אתרי טבע מרהיבים ומסעירים, שבראשם ניצב הר הגעש הפעיל ביותר בכל אגן הים התיכון.

להלן המסלול

תל אביב - קטניה - אצ'יטרצה

מנמל התעופה ע"ש בן גוריון נמריא לקטניה שבסיציליה, האי הגדול ביותר בים התיכון ובו מתגוררים כחמישה מיליון איש. לאחר הנחיתה נערוך סיור פנורמי בקטניה. נראה את גני בליני, כיכר הדאומו המרכזית ובה מזרקת הפיל והאובליסק, הקטדרלה מהמאה ה-11, בית העירייה והרחובות הראשים ויה אתנה, ויה ויטוריו עמנואל, ויה גריבלדי, ויה מקואדה ועוד. נסע לביקור בעיירת החוף אצ'יטרצה עם חוף הקיקלופים. כדאי לקנות ולהנות מגביע גלידה פיסטוק ושקדים מול היום הכחול. לאחר הסיור ניסע למלוננו, קבלת חדרים.

אתנה - מרכז קניות גדול - אצ'יריאלה - אצ'יקסטל

לאחר ארוחת הבוקר נעפיל למרומי הר הגעש הפעיל אתנה (עד לגובה של כאלפיים מטר), מהרי הגעש הגדולים בעולם, שפסגתו מעוטרת בשלג רוב ימות השנה. נלמד על הפעילות הוולקנית רבת השנים באזור יינתן זמן חופשי למעוניינים בתשלום לעלות לרכבל . ניסע אל עיירת החוף אצ'יריאלה הממוקמת צפונית לקטניה אל מול הים היוני, העיירה מפורסמת בזכות הכנסיות המרשימות שלה, משם נמשיך לאצ'יקסטלו עיירת חמד עם נוף פנוראמי מרשים. בתום הסיור נמשיך למרכז הקניות הגדול של קטניה וניהנה מזמן חפשי.. לאחר הסיור ניסע למלוננו.

סבוקה - טאורמינה

לאחר ארוחת הבוקר נעפיל לעיירת הסנדק, סבוקה, שממנה נשקף נוף קסום של הים היוני ובנויה על מצוק. נבקר במרכז העיירה ונסייר בסמטאותיה. כמן כן, נוכל לטעום את הגרניטה הייחודית לסיציליה בבר אופייני ששימש כחלק מהסרט "הסנדק". עוד נבקר בעיירת הקיט טאורמינה - הפנינה של סיציליה. נשוטט ברחובותיה הציוריות על מגוון בתי הקפה, החנויות היוקרתיות והמסעדות. נבקר גם בגן הבוטני. לאחר הסיור ניסע למלוננו, ארוחת ערב במלון.

מסינה - פורזה דיאגרו - ג'רדיני נקסוס - מזארו

העיר מסינה היא השלישית בגודלה בסיציליה. רעידת אדמה חזקה אשר התרחשה ב-1908, גבתה יותר מ-80,000 הרוגים והחריבה את העיר. העיר שוקמה ונפגעה שוב בהפצצות מלחמת העולם השנייה. אפשר לבקר בפיאצה דל דואמו, שם ליד הקתדראלה ניצב אחד השעונים האסטרונומיים המפורסמים בעולם. מסינה טוענת לכתר השעון האסטרונומי הגדול בעולם. נקודת תצפית טובה על המייצר המפריד בין סיציליה לבין קאלבריה הנמצאת ב"שפיץ" של ארץ המגף. משם נמשיך לפורז'ה דיאגרו שנבחר גם הוא כאתר צילום ע"י הבמאי של ה"סנדק" נראה את המבצר העתיק . נצפה על הנוף המדהים הנפרש לפנינו , על המגדלור ועל הכביש המתפתל..ניסע אל ג'רדיני נקסוס למרגלות טאורמינה„ הייתה בעבר עיירת דייג וכיום אתר נופש פופולרי ותוסס המפורסם בחופים ובמפרצים היפים שלו, בתצפיות נוף יפות לים האיוני ולגבעות המקיפות. בעיירה ניתן למצוא מועדונים, מסעדות, פיצריות, פאבים משם נמשיך אל החוף מאזרו הנמצא ממש מתחת לטאורמינה. החוף מצטיין בים צלול יפהפה עם נוף עוצר נשימה לאיסולה בלה. בתום הסיור נחזור למלוננו.

נוטו - סירקוזה אורטיג'ה - ת"א

לאחר ארוחת הבוקר ועזיבת החדרים ניסע לכיוון נוטו, עיר הבנויה בסגנון הבארוק. נוטו העתיקה נחרבה ב-1963 ברעידת אדמה והעיר החדשה היא מהדוגמאות היפות באיטליה כולה תכנון בארוקי. נכנס בשער העיר "הפורטה ריאלה" - שער המלכות שהוקם כשער ניצחון. הכיכרות , הארמונות והקתדראלה המיוחדת של העיר תענוג לעיניים. נמשיך לסירקוזה השוכנת במפרץ יפהפה. עיר שהתחרתה ביופייה באתונה בעת העתיקה. נבקר בחצי האי אורטיג'ה נראה את הדאומו הייחודי של העיר, מעיין ארטוזה ובו נצפה בתופעה ייחודית של צמח הגומא. ניהנה מזמן חפשי. בתום הסיור העברה לשדה התעופה.

באחריות המשתתף לשאת דרכון בתוקף ל- 6 חודשים נוספים ממועד היציאה מהארץ. המסלול מתאר את אתרי הביקור. ייתכנו שינויים בכיוון הנסיעה וסדר הימים. בתי המלון הינם כפי המצוין בהצעה ויצוין כי ייתכנו שינויים בבתי המלון על פי אילוצים שונים למלון ברמת אירוח דומה. המחיר אינו כולל ביטוח רפואי . יובהר כי לא יינתן פיצוי כלשהו בגין שינוי בשעות הטיסה. מובהר בזאת כי לא בכל הטיסות מוגש כיבוד ועל המשתתפים להצטייד מראש. ט.ל.ח



5% הנחה לעמותת גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית ובני משפחותיהם
בהזמנת נופש ממבחר יעדי כנפי משק



פורטורוז
חבילות משפחתיות
החל מ- € 695
טיסה + רכב + מלון
7 לילות



אורדיה ובוילה פליקס
חבילות משפחתיות
החל מ- € 659
טיסה + מלון ע"ב חצי פנסיון
7 לילות כניסה לפארק המים



טרמה צ'אטז
חבילות למשפחות
החל מ- € 599
טיסה + רכב + מלון ע"ב א. בוקר
7 לילות כניסות לפארקי המים - חיצוני ומקורה



פרוטארס
חבילות משפחתיות
החל מ- € 349
טיסה + מלון ע"ב חצי פנסיון + העברות
7 לילות
כניסה חופשית לפארק המים



טרה פארק
טיול מאורגן למשפחות
החל מ- € 899
חצי פנסיון ימי טיול מלאים
ללא ימים חופשיים 8 לילות



הפתעות נפלאות
טיול מאורגן למשפחות
החל מ- € 779
חצי פנסיון ימי טיול מלאים
ללא ימים חופשיים 7 לילות



בוקרשט
חבילות עיר
החל מ- € 489
טיסה + מלון ע"ב חצי פנסיון + העברות
3/4/5 לילות



מאמאיה
חבילות משפחתיות
החל מ- € 629
טיסה + מלון ע"ב חצי פנסיון + העברות
7 לילות כניסה לפארק המים



אגמים, נופים, בריאות וספא
טיול מאורגן לרומניה
מאי/יוני/ספטמבר/אוקטובר
החל מ- $ 499
חצי פנסיון ימי טיול מלאים
ללא ימים חופשיים 5 לילות



בירות מהאגדות
טיול מאורגן למשפחות
יולי/אוגוסט
החל מ- $ 839
לינה וא. בוקר/חצי פנסיון ימי טיול
מלאים ללא ימים חופשיים 7 לילות



כוכב הקרפטים
טיול מאורגן מסדרת רומניה היפה
יולי/אוגוסט
החל מ- $ 559
חצי פנסיון/לינה וא. בוקר ימי טיול
מלאים ללא ימים חופשיים 4 לילות



שייט נהרות
טיול מאורגן
החל מ- € 2,049
פנסיון מלא 10 לילות/11 ימים
באונייה הרצאות וקונצרטים



יפן
טיול מאורגן
החל מ- $ 4,399
11 לילות ימי טיול מלאים
ללא ימים חופשיים

לעדכון המחירים והמבצעים יש להיכנס לאתר כנפי משק www.i-fly.co.il

כנפי משק
עולם של יעדים חדשים

*מספר המקומות מוגבל כל הקודם זוכה *עד 10 תשלומים ללא ריבית וללא הצמדה
*המחיר לאדם מותנה בהרכב החבילה *משפחות - זוג + 2 ילדים עד גיל 12 *טל"ח.

*5605

יום טיול לצפת ואגמון החולה מיוחד לגמלאים

תאריך: 28/9/16
איסוף: חדרה
מחיר גמלאי: 69 ₪
מחיר נלווה: 99 ₪
כולל ארוחת צהריים

7:30 יציאה באוטובוס מפואר עם מדריך מקצועי צמוד. בעלייה לאוטובוס יתכבדו המשתתפים בשתייה קרה ופינוקים לכל הדרך.
נסיעה דרך כביש 6 עד לצומת אלונים לארוחת בוקר עצמאית. בסיום ארוחת הבוקר נסיעה .

נסיעה לצפת

סיור מרתק ומיוחד במקום חלומי שישאב אתכם בקסמו לעולם אחר צפת היא עיר קסומה ומרתקת, סמטאותיה יודעות לספר על דמויות ותרבויות שונות שחיו בה במשך אלפי שנים.
יחד נעבור בין הסמטאות הציוריות ובתי הכנסת העתיקים, ניכנס אל הגלריות היפיפיות, נטעם מהגבינות בביקור במחלבה הראשונה בארץ ונתבשם ביקב מיינות הבוטיק המשובחים ונשמע את הסיפורים והאגדות הרבות שנשזרו סביב צפת ודמויותיה

סיפורי תנ"ך על ה"מכללה - "ישיבה" הראשונה בעולם אותה פתח שם בנו של נוח ובה למדו כמה "סטודנטים" מפורסמים וביניהם יעקב אבינו ואברהם שכותב בה ספר קבלה מפורסם בשם "ספר היצירה".

סיפורי מקובלים מתקופת גירוש ספרד לפני כ500 שנה, על המלאך שכתב ספר יחד עם רבי יוסף קארו ורוחו של האר"י שעד היום שומרת ומגנה על תושבי צפת
נבקר במצודה הצלבנית הגדולה ביותר בארץ ונשמע את סיפורם המופלא של הגיבורים ששחררו את צפת ב 1948 ובמסגד השוק שהפך להיות התערוכה הכללית של אומני צפת.
נשלב ביקור במרכז התלבושות היהודיות של "רוח צפת" נתרשם מהבגדים השונים ומסיפורם המרתק, נלבש אותם בעצמנו ונהפוך לרגע לתימנים מצנעה, חסידים מליפציג או יהודים עמידים מאלג'יר ונצטלם למזכרת
נבקר במפעל הנרות ובו מוצגי שעווה של סיפורי תנ"ך ודמויות טלוויזיוניות ונכנס לגלריה המייצרת טליתות צבעוניות ומדהימות בנול אריגה ממש כמו לפני 2000 שנה
נסיעה לקיבוץ כפר בלום לארוחת צהרים .
בשעה 15:00 נסיעה לאגמון החולה
ביקור באגמון החולה בשעת נחיתת הציפורים במקום:
פארק התיירות אגמון החולה נמצא בלבו של עמק החולה ונחשב לאחד מאתרי הצפרות החשובים בעולם.
נערוך סיור בשמורה עם האוטובוס ונצפה בעגורים הנוחתים ללינת הלילה.
משך הסיור - כשעה
נסיעה הבית
מה שמובטח לכם הוא חוויה בלתי נשכחת שתיקח אתכם לעולם אחר ותעניק לכם ריגוש והנאה שלא תרצו לשכוח..

טיול בעקבות הטמפלרים אלוני אבא ובית לחם הגלילית

תאריך: 18/7/16
מחיר גמלאי: 69 ₪
מחיר נלווה: 99 ₪
איסוף: ירושלים

8:00 - יציאה באוטובוס מפואר עם מדריך צמוד.
נסיעה עד לגבעות שייח' אברק בעמק יזרעאל. בתצפית על עמק יזרעאל מאנדרטת אלכסנדר זייד הנראה זקוף על סוסו, מאהיל בידו על עיניו ומשקיף על העמק הנהדר, נעצור לארוחת בוקר שכל אחד יביא מביתו. חברת אופק תדאג לשתייה קלה במהלך כל היום.
נתחיל את סיור הבתים והספורים באלוני אבא. נבקר בבית שהוא בית טמפלרי מקורי. נמשיך לבית לחם הגלילית העוברת דרך חורש אלונים קסום ושדות של פרחי בר שיובילו אותנו אל חוות התבלינים.

חוות התבלינים היא חווה לגידול ולשיווק של כ-500 סוגי תבלינים וצמחי מרפא מהארץ ומהעולם. באתר ממשיכים מסורת קדומה שבה שימשה ארץ ישראל מרכז בינלאומי למסחר בתבלינים ובצמחי מרפא לאירופה ולאפריקה. הסיורים עוסקים בשימושים המגוונים בתבלינים ובצמחי מרפא, ומשלבים פולקלור, חקלאות, טבע, בריאות והומור.
לאחר הביקור המעניין בחווה, נסייר בין בתי המושבה, נבקר במרכז המבקרים ונשב לשמוע סיפורים מרתקים אודות המתיישבים הגרמנים מתקופת הטמפלרים. נבקר בבתים ובחצרות שנשתמרו מאותה תקופה.
לאחר הסיור נמשיך בדרכנו לנהלל. נשמע סיפורים על כל האישים המיוחדים והמפרסמים שגדלו ונקברו בנהלל, נבקר במפעל לבידו .
חברה מתמחה בקוסמטיקה טבעית ואורגנית המשלבת חדשנות מחקרית עם ניסיון של למעלה מעשור בפיתוח מוצרי טיפול וטיפוח מתקדמים. .
מעבר לקניית המוצרים בחנות המפעל, מציע המקום למבקרים סיור מודרך בגן הבוטני המקומי והרצאה קצרה בנושאי צמחי מרפא, תהליך הייצור ואורח

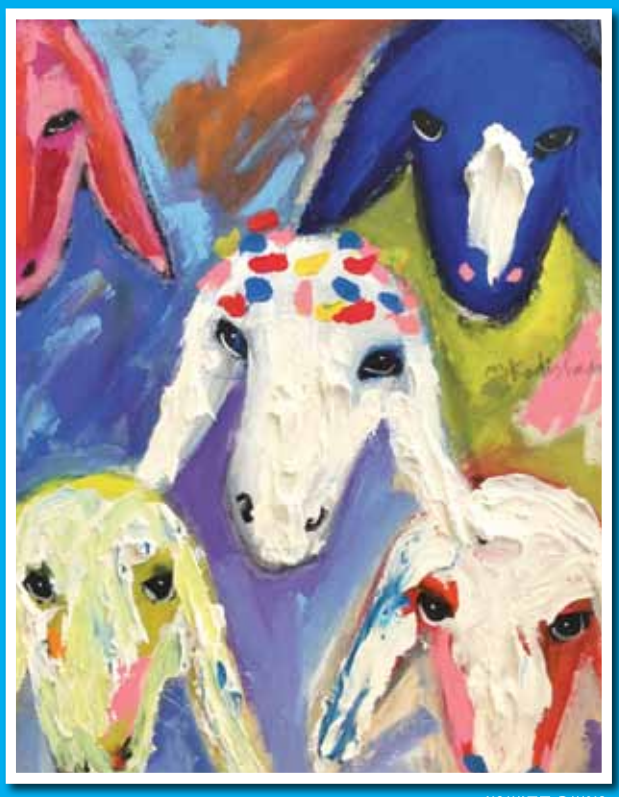
חיים בריא. בהן רוקחים תכשירים מעניינים. בלבידו תמצאו מוצרים איכותיים ביותר לאם ולתינוק ומוצרי ספא ושמנים וגם מקום נעים ומעניין..
נסיעה לארוחת צהרים מאוחרת בבית הארחה בקבוץ דליה .

TLV ART GALLERY

התרחבנו
חודש של הנחות מיוחדות



מאיר פיצחזדה



מנשה קדישמן



יוסל'ה ברגנר

בגלריה החדשה:

- **מעל 50 אומנים ישראלים ובינלאומיים.**
- **מעל 1000 פסלים וציורים.**
- **מחלקה מיוחדת לטרייד אין של ציורים ופסלים.**

הנחות לגימלאי המדינה

TLV ART GALLERY | האנגר 8 נמל תל אביב 03-5471188

ימים: א'-ה' 10:00-22:00 ו'- 10:00-16:00 שבת- 10:00-22:00

זכויות חברי עמותת גמלאי עובדי המדינה
אל מול ביטוח לאומי ומס הכנסה

מאת עו"ד ליאור טומשין

מבדיקת זכויות של גמלאי עובדי המדינה התברר כי גמלאים רבים לא ניצלו את זכותם לקבלת תגמולים מהביטוח לאומי וממס ההכנסה.
במאמר זה נפרט את הזכויות העיקריות העומדות לרשות הגמלאים, בהתאם לבעיות רפואיות מהן הם סובלים, כך שכל גמלאי יוכל לעמוד על זכויותיו.

קצבת נכות כללית -
בזו יכולים לזכות גמלאים צעירים, אלה שטרם הגיעו לגיל קצבת זקנה, במידה והם סובלים מבעיות רפואיות שונות, לא בהכרח חמורות מדי (לדוגמא-סכרת, יתר לחץ דם, ירידה בשמיעה, בעיות גב וכדו'), ובמידה והם מתפרנסים רק מהפנסיה החודשית ואינם עובדים בעבודה חדשה, שבצידה הכנסה משמעותית נוספת, עשויה לקום להם זכות לקבל קצבת נכות כללית בגובה שבין 1,300 ל- 2,400 ₪ לחודש.

פטור ממס הכנסה -
גמלאי שסך הכנסתו מפנסיה/ות או מעבודה עולה על כ- 8,000 ₪ משלם מס הכנסה מהפנסיה/ משכורת מדי חודש. במידה וקיימות אצל הגמלאי בעיות רפואיות משמעותיות או מכלול של בעיות רפואיות שכל אחת מהן אינה חמורה בהכרח, עשויה לקום לו זכות לפטור ממס הכנסה לעתיד ואף להחזר מס ההכנסה ששולם בשנים האחרונות (עד 6 שנים אחורה).

תאונות עבודה ומחלות מקצוע-
מחלות שלא הוכרו בעבר- ישנן בעיות רפואיות שעשויות להיות מוכרות כמחלות או תאונות עקב העבודה (מחלות סרטניות, פגיעה בריאות, בשמיעה, עור, גב ועוד). ניתן להגיש בקשה להכיר באלה, אף לאחר יציאת אדם לפנסיה. בביטוח הלאומי אין התיישנות. במקרים כאלה, עשויה לצמוח לגמלאי קצבה חודשית מביטוח לאומי. אם מדובר בגמלאי שמקבל קצבת זקנה- תקום לו זכות לקבל את הקצבה הגבוהה מבין השתיים או להוסיף לקבל את קצבת הזקנה ולהוון ולקבל במענק חד פעמי תגמול בגין הנכות מהעבודה.
מחלות או תאונות שהוכרו בעבר- גמלאי שהוכר בעבר בגין תאונה או תאונות עבודה וקיבל מענק חד פעמי או קצבה חודשית, זכאי לבקש ועדה מחודשת בטענה של החמרת מצב. במידה שיימצא כי מצבו החמיר מאז הפעם הקודמת בה נבדק יזכה למענק חד פעמי נוסף או לקצבה חודשית נוספת עקב כך. גמלאי שהוכר בעבר בגין מספר תאונות עבודה או מחלות מקצוע, יוכל בתנאים מסוימים לבקש איחוד הנכויות על מנת להגדיל את תגמוליו מהמוסד לביטוח לאומי או על מנת להפוך מענק חד פעמי שקיבל בעבר לקצבה חודשית שיקבל מעתה.
בשנים האחרונות מחלות סרטניות רבות, גם כאלה שפרצו בתקופת הפנסיה, מוכרות כתאונות עבודה ומזכות את הגמלאי בתגמול חודשי גבוה מאוד מהביטוח הלאומי (בין 6,000 ל- 30,000 ₪ לחודש).

תביעות של אלמנים/אלמנות-
אלמנה שבעלה נפטר מכל סיבה, זכאית לקצבת שארים (בסך כ- 1,000-1,500 ₪ על פי רוב). אולם, אם הפטירה היא כתוצאה ממחלה או תאונה, שיוכר כי הן נגרמו עקב תנאי העבודה, תקום לה זכות לקצבת תלויים שזו קצבה חודשית גבוהה מהביטוח הלאומי, וזאת בנוסף וללא קשר לפנסיה החודשית אותה מקבלת האלמנה מאז מות בעלה המנוח. תביעות אלה רלבנטיות בעיקר לאלמנים/אלמנות שבן זוגם נפטר ממחלה סרטנית, אך גם במקרים אחרים. נציין, כדוגמא, כי לאחרונה הכרנו בתביעות של מספר אלמנות שבעליהן המנוחים לקו בסרטן לאחר שעבדו בתחום האלקטרוניקה בתחום רדארים. עקב ההכרה זכאית כל אחת מהן לקצבה חודשית בסך העולה על 10,000 ₪ מהמוסד לביטוח לאומי, זאת בנוסף לפנסיה החודשית.
בברכת בריאות ואריכות ימים

*** עו"ד ליאור טומשין הוא בעליו של משרד עורכי הדין מרקמן את טומשין המטפל בגמלאי עובדי המדינה. עו"ד ליאור טומשין מחבר הספר "תאונות עבודה ומחלות מקצוע", בהוצאת נבו, כותב טור שבועי במוסף השבת של "גלובס", מופיע באופן קבוע בתוכניות הטלוויזיה "עושים שנוי" ו"המומחה" כמומחה בתחום נזקי גוף והביטוח הלאומי, משדר תוכנית רדיו שבועית ב-103 FM בה הוא משיב לשאלות מאזינים בתחום נזקי הגוף ופינה שבועית ברשת ב' בתוכנית "שלוש עם ענת דולב".**

סיור בעקבות אריאל שרון ז"ל

תאריך: 29/8/16
איסוף: תל אביב
טיול בעקבות אריק שרון, האדם שהותיר חותם משמעותי בדפי ההיסטוריה של א"י. נטייל בנקודות ציון משמעותיות בחיים האישיים של הקצין האימפולסיבי ,הפוליטיקאי רב הפעלים, האיכר ואיש המשפחה. אישיות סוערת, שנויה במחלוקת.



8:00- יציאה באוטובוס מפואר עם מדריך מחברת אופק תיירות.
במהלך כל הטיול שתייה קלה ופינוקים למטיילים. סוכריות ועוד.
נסיעה לכפר מלל - ילדותו של אריאל שיינרמן.
נתרשם מהתרבות שספג בילדותו מהוריו.
ארוחת בוקר עצמאית נסעד בגן המוזיאון בכפר מלל. חברת אופק תדאג לקפה ועוגות .
המשך נסיעה לאנדרטת לטרון בו נפצע אריק שרון בכיבוש לטרון.
נסיעה לארוחת צהריים בקיבוץ בית קמה.
בסיום ארוחת הצהריים נסיעה לקבר של אריק ולילי שרון,
בגבעת הכלניות. משם נצפה על החווה של מש' שרון.
חוות השקמים שהייתה למרכז חייו עם לילי ושני ילדיו, משם טווה את דרכו הפוליטית.
המשך נסיעה לאתר ההנצחה "החץ השחור".
ותצפית לכיוון עזה.
אנדרטת "חץ שחור" הוא אתר זיכרון גדול למורשת יחידת 101 עד לפירוק היחידה. לאחר מכן הפך המקום לאנדרטת הצנחנים.
בדרך חזרה ביקור במרכז הנצחת מורשת גוש קטיף בניצן.
המרכז החדש בניצן יפגיש אתכם עם סיפור גוש קטיף החל בהיסטוריית האזור, הקמתו של גוש ההתיישבות בעת החדשה והתפתחותו דרך תכנית ההתנתקות וכאב העקירה ועד לאתגרי הצמיחה מחדש.
35 שנות התיישבות אמונה, חקלאות וקהילה. תקופת המאבק והעקירה. היכולת לאסוף את הכוחות לבנייה ולצמיחה מחדש.

חלומו של בן גוריון



תאריך: 7/11/2016
איסוף: חולון, בת ים
כולל ארוחת צהריים
מחיר גמלאי : 69 ₪
מחיר נלווה 99 ₪
קחו לכם פסק זמן ממרוץ החיים ובואו לבלות וליהנות בדרום המציע בחובו שפע של מסלולי טיול והרפתקאות לחובבי המדבר. הנוף המרהיב, התופעות הגיאולוגיות המיוחדות, השקט והשלווה שמציע המדבר מתנקזים כולם לכדי שיא כאן!
8:00 - יציאה באוטובוס מפואר עם מדריך מקצועי צמוד. נסיעה דרך כביש 6.
נסיעה ללטרון : סיפורי דוד בן גוריון ממלחמת השחרור.
במקום, נאכל ארוחת בוקר עצמאית (יש גם בית קפה למעוניינים)..
לאחר ארוחת הבוקר נסיעה לאנדרטת הנגב באזור באר שבע להמשך סיפורי בן גוריון וכיבוש העיר באר שבע.
המשך נסיעה לפארק גולדה - פארק שהוקם ע"י ביתה של גולדה מאיר שחיה ברביבים. במקום תהיה פריסת ריענון שתייה קרה של לימונדה ומים.
נסיעה לשדה בוקר לביקור בצריף בן גוריון - צריף המגורים של פולה ודוד בן-גוריון בקיבוץ שדה בוקר נשמר כפי שהותיר אותו בן-גוריון לאחר מותו ב-1973. המבקר בצריף נחשף לדמותו של בן-גוריון כאדם וכמנהיג, ואל התקופה שבה הוא חי. במקום גם תערוכה ופינות ה פעלה. הדרכה בשפות שונות, בתיאום מראש.
המשך נסיעה לחלקת קבר דוד ופולה בן גוריון ותצפית על נחל צין.
15:00- ארוחת צהריים מאוחרת- בשדה בוקר. (האוכל כשר)בסיום ארוחת הצהריים נסיעה וביקור באחת מחוות הבודדים..
20:00-19:00 - זמן משוער בחזרה

נשף פורים 2016 ירושלים

עמותת גמלאי המדינה ערכה נשף פורים בלתי נשכח באולמי "פביליון" בירושלים. בין האורחים שוטטה לה בשקט קבצנית עם מראה מעורר רחמים (תזכרו אותה, עוד נחזור אליה). הערב החגיגי והצבעוני היה מלא בכל טוב, ביניהם להקת רשות המיסים שהופיעה ורוממה את מצב רוחם של הנוכחים.

במרכזו של הערב, נערך מופע סטנדאפ של נחום חבר. מופע מצחיק וקורע על נשים והרגלים; זוגיות בחיי היום-יום; מנהגים וישראלים בכל מקום. המופע היה אנרגטי, תוסס ובלתי נשכח גם בזכות מערכונים וחיקויים.

בתום המופע הוגשה ארוחת ערב חגיגית, ובסיומה קינחנו במסיבת ריקודים מרהיבה. בסיום הנשף נערכה תחרות תחפושות: להפתעת כל הנוכחים, מי היתה הזוכה הגדולה? שרית חנוכה מירושלים, גמלאית מס הכנסה שהגיעה מחופשת לקבצנית, והיתה כל-כך משכנעת עד שנתבקשה בעדינות לעזוב את האולם בתואנה שמדובר במסיבה פרטית, והיא כאמור הזוכה הגדולה. ועל זה נאמר שאפו.

גם פרידות הן סיבה למסיבה. במהלך הערב נערך טקס פרידה מרפאל רפאלי יו"ר ועד גמלאי ירושלים שסיים תפקידו בו הוענק לו מגן על פועלו במסגרת תפקידו. הדבר נעשה על ידי אריאל יעקובי יו"ר הסתדרות עובדי המדינה והעמותה ועו"ד אהוד סרפיאן מנכ"ל העמותה.
















15





















סמינר העצמה נשית מרץ 2016











הסמינר נערך בים המלח בהשתתפות כ 1200 נשים .
במהלכו נהנו מפעילויות מגוונות , בפתיחת האירוע נערכה למשתתפות מסיבת בוץ ענקית במקביל התקיים יריד נודד מרהיב שבו הנשים רכשו מתנות ופינוקים .
ד"ר מאיה רוזמן (תמונה ממול) ריתקה את הנוכחות בהרצאה בנושא שישים זה פלוס השיח היה על תזונה נכונה ואורח חיים בריא, לאחר מכן נהנו הנשים ממתקני המלון וארוחת ערב מפנקת. מייד בתום הארוחה נערך מופע מרכזי של פאות קדושות "פאות קדושות". הוא הרכב בידור המתמחה בדראג. זהו מופע בידור .המופע הינו שנון וסאטירי, לא מדובר במופע חיקויים בלבד אלא במופע בידור כתוב ומושקע. במהלך המופע מחליפות "הבנות" לבית פאות קדושות די הרבה תלבושות, פאות והרבה איפור .לסיכום נציין שהיה מצחיק מאד והבנות כישרוניות וסגנוניות מאד .
יו"ר ההסתדרות ועמותה מר **אריאל יעקובי** כיבד את המשתתפות בנוכחותו נשא דברי ברכה קצרים כמו כן נכח גם מנכ"ל העמותה עו"ד **אהוד ספריאן** אף הוא ברך .
למחרת אחרי ארוחת בוקר התכנסו כל הנשים באולם המלון ונהנו משירה בציבור עם לא אחרת מהכוהנת הגדולה שרה'לה שרון .
שרה'לה שרון היא הכוהנת הגדולה בתחומה ומהדמויות הבולטות בישראל בהנחלת הזמר העברי ובתחום השירה בציבור.

התגובות המפרגנות לא איחרו לבוא והעמותה הוצפה במכתבי תודה והערכה .











ציפרונות מימי פייק

גם
סיציליה



גם
יער השחור



גם
מלטה



גם
חמי געש



גם
צפון הגליל





מתכונים בקלי קלות

סלקים מתקתקים עם שמנת חמוצה ואגוזים

מרכיבים - מתכון ל 4 סועדים:

6 סלקים בינונים מקולפים וחתוכים לרבעים
כוס חומץ
כוס סוכר
כוס מים
חצי כפית מלח
גביע שמנת חמוצה \100 גרם גבינת רוקפור
50 גרם חמאה
מעט בצל ירוק קצוץ
40 גרם אגוזי מלך קלויים



אופן הכנה:

בסיר קטן שמים את החומץ המים הסוכר המלח והסלקים ומבשלים על אש נמוכה עד לריכוך הסלקים לפני ההגשה מוסיפים את החמאה עד לקבלת רוטב אחיד ומבריק בצבעו
מעבירים לצלחת הגשה באופן חופשי שמים את השמנת החמוצה \גבינת הרוקפור ומפזרים בצל ירוק ואגוזים

סלט בריאות מקסיקני עשיר בטעמים

מרכיבים לבסיס הסלט- מתכון ל 4 סועדים:

1 חסה ערבית שטופה וחתוכה גס
1 חסה אייסברג שטופה וחתוכה גס
1\4 כרוב סגול חתוך דק
1\4 כרוב לבן חתוך דק
5 גזרים חתוכים לרצועות דקות (גפרורים)
10 עגבניות שרי חצויות
2 מלפפונים חתוכים למטבעות דקות
רוטב הסלט שמן זית ולימון (100 מ"ל שמ"ז ו50 מ"ל לימון)

מרכיבים לירקות המוקפצים והגבינה:

גמבה אדומה חתוכה לרצועות
גמבה צהובה חתוכה לרצועות
כוס של גרגירי תירס
בצל סגול חתוך לרצועות
חופן פטריות שמפניון חתוכות לחצאים
200 גרם קוביות פטה
רוטב סריר'צה מקסיקני (להשיג בכל סופר)

אופן הכנה:

מערבבים את כל חומרי הסלט בקערת ערבוב גדולה מתבלים ומניחים בקערת הגשה
במקביל מחממים מחבת חמה עם מעט שמן ומקפיצים את הירקות עד לריכוך קל
מוסיפים זילוף של רוטב סריצ'ה (על פי הטעם ,זהירות שהרוטב חם הוא חריף יותר)
מוסיפים את קוביות הפטה מקפיצים מעט ומיד שופכים על בסיס הסלט



שעת הפנאי

מחפש שני עמודים במחברת		אריה כמו חלל במעלית		קשה להשחיל בבון במחט		הלם בפקד עד שהתבלבל		כפה עצמו על אנה ניקול סמית		כל התבל בתוך הקיבוץ	
				הנפח התאווה לחבר את הברזל		בצפון דקוטה יש אכסניה					
שרק על פני המים פעמיים		רגליו החשופות שחורות מפיח				השתמש בפעמון ללכידת דגים		האם פצחה בזמר		מחצית העוף שאיננו בין הקלידים	
השמיע איוושה אצל שני עניים					צבע עליז		החטיף האהוב על פולה		כסף נוזלי		
השור בפולין	צרח בחצר כשהרגו אותו	הוא חוזר למשכן התרנגולות עם קונכיה	במדינה הזו: השמיעו קול ורדו למטה!								(2) מקצועו של המוציא לחופשי חלק מהגוף
				הולך מהר, כאן, על פחם בוער					אספתי דבר מה למפכ"ל (ש"מ)	בני ישראל (ר"ת) התהפכו על אי ביאור	
כירכרה זוחלת			לא מסכים לביזה					קשר כושי בכלא			
				איזור התליה		הלם בחיה הגדולה עד שגדלה פי שניים					
המחלה ששומרת על האש	השבט בלי למד בראשו מסמן ניצחון		מה משלם מועדון ספורט לעיריה		מלך מדיין על רכב קרבי משוריין		יש גורסין שיין גפן בריא (ר"ת)	(ר"ת) יש ציוד נושא על העוף ההפוך		כתב מניעת הירושה	
									כל האוניות של צור ישראל		
המראה הלילי של הלוחם בקיץ (2)		כביסה, תרבות, תרופות			השומר של מלך ישראל(2)						

	5	1		4				
			9				6	2
		6		2		8		
3		8				1		7
			8	9			3	
	1	2				3		
9		3					2	4
			7					

		5	7	6	3			
	8			5				
						6	7	
9							2	4
		3			4			
			1	3				8
			5			4		
8		9						
4					1	8	6	

טופס רישום לפעילות
גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית

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

שם משפחה:			
שם פרטי:			
תעודת זהות:			
מין (הקף/י בעיגול)	**זכר / נקבה**	**תאריך לידה:**	_____/_____/_____
כתובת:	**עיר:**		
	רחוב:	**מס:**	
	ת.ד.:	**מיקוד :**	
טלפון:	**בית:**	-	
	נייד:	-	
דוא"ל (אותיות דפוס)	@		
מקום עבודה לפני פרישה		**תאריך פרישה**	

שם האירוע :	**מקום:**		
מתאריך: _____/____/_____	**עד תאריך:** ____/____/_____		
משתתף 1	**גמלאי / נלווה**	**משתתף 2**	**גמלאי / נלווה**
שם מלא:		**שם מלא:**	
תעודת זהות:		**תעודת זהות:**	
טלפון:		**טלפון:**	
מחיר :		**מחיר:**	
סה"כ לתשלום :			

שם בעל הכרטיס: _____ **ת.ז.** __ __ __ __ __ __ __ __ __

מספר כרטיס אשראי: _____/_____/_____/_____

תוקף הכרטיס: _____/_____ **שלוש ספרות בגב הכרטיס:** ___ ___ ___

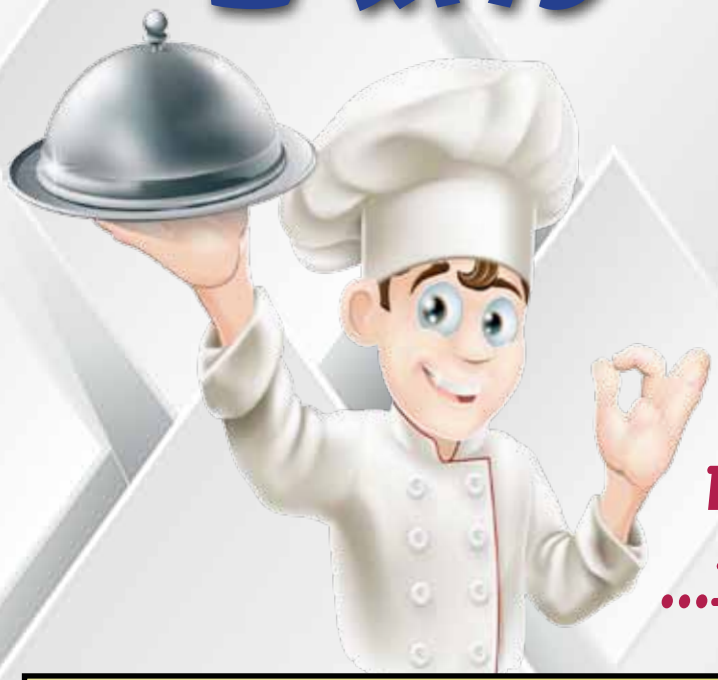
סה"כ לתשלום: _____ ₪ **(פריסת תשלומים בקרדיט בלבד)**

חתימת המשלם: _____

***לרישום ראשוני לעמותה יש לצרף תלוש שכר** *** במידה והמדובר בנופש בחו"ל יש לצרף צילום דרכון**

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

גם תחרות גמלאים מבשלים לחגים



הנכם מוזמנים להשתתף בתחרות גמלאים ומבשלים לחגים שתיערך במהלך חג סוכות...

התחרות נושאת פרסים

איך משתתפים?

על מנת להשתתף הנכם מתבקשים למלא את הפרטים ולצרף מתכון ותמונת המאכל.

* **המתכונים על בסיס בשרי או פרווה בלבד.**
* **ניתן לשתף מתכונים כשרים בלבד**
* **המתכונים הנבחרים ישתתפו בתחרות מיועד לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית בלבד.**

הפניה באמצעות דוא"ל GMBISHUL@GMAIL.COM

שם משפחה: _____ **שם פרטי:** _____

כתובת: _____ **טלפון:** _____ **דוא"ל:** _____

* כתובת דואר אלקטרוני זה נפתחה לצורך השתתפות בתחרות בלבד. בפניות בנושאים אחרים לא יענו