הקרן לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית
כוחנו באחדותנו

הכל זהב

גיליון 21 | יולי 2023



מיוחד: טיולי יום מונגשים
למתניידים בכיסאות גלגלים
עמוד 15

ראיון אישי עם מנכ"ל העמותה-
עו"ד אהוד סרפיאן
עמוד 12

"נשארים יחד" -
מיזם ייחודי של העמותה
עמוד 18

הקתדרות חוזרות-
הרצאות מגוונות ברחבי הארץ
עמוד 60

ההסתדרות
הבית של העובדים בישראל
הסתדרות עובדי המדינה בישראל

מגוון רחב של ערוצים דיגיטליים בשבילכם!



בקרו באתר שלנו
WWW.a-gam.co.il

כתובתנו: פרופ' הלל וחנן
אופנהיימר 10, קומה 2, רחובות.
קבלת קהל ומענה טלפוני בימים
א'-ה' 8:30-14:30

גם בפייסבוק
גם-הקרן לגמלאי המדינה
בפנסיה תקציבית

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

גם באינסטגרם
חפשו אותנו @gimlaim

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

Available on the App Store

GET IT ON Google Play

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









תוכן עניינים

ערוצים דיגיטליים 2
תוכן עניינים 3
ברכת יו"ר ההסתדרות ארנון בר-דוד 4
ברכת יו"ר הסתדרות עובדי המדינה עו"ד אופיר אלקלעי 5
ברכת מנכ"ל העמותה עו"ד אהוד סרפיאן 7
הנחיות כלליות 8
מידע לנרשמים לחו"ל 9
ראיון עם מנכ"ל העמותה אהוד סרפיאן 12
טיולים מונגשים עם כסאות גלגלים 15
חוגים עשור – תמונות לאורך השנים 16
נשארים ביחד 18
אוריינות דיגיטלית בכל גיל 21
תמונות מפעילויות בארץ 24
טיולים חד יומיים 26
ימי כיף 29
נופשים בארץ 30
פסטיבל נשים בבטומי 35
תמונות מטיולים בחו"ל 36
נופשים בחו"ל 38
מתכונים לחגי תשרי 59
זמן אקדמיה – קתדרות 60
כנס אילת של הקרן לגמלאי המדינה 62
קוגניציה, זכרון ומה שביניהם 64
על הבדידות 66
תודה למתנדבים 68
משחקי פנאי 70
טופס רישום לפעילות 71

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

קרדיטים

עריכה, עיצוב והפקה:
דבר פלוס מבית דבר העובדים

גרפיקה: גיל גרופ

גמלאיות וגמלאים יקרים,

אלה ימים לא פשוטים עבור כולנו.
ההסתדרות, כתנועה החברתית הגדולה והמשפיעה בישראל, רואה חשיבות רבה בקידום הפיוס והשיח בין כל חלקי העם והמדינה.
אנחנו מחויבים לשמור על חברה ומדינה מאוחדת ומלוכדת, זאת, לצד המשימה החשובה שלנו לדאוג לציבור העובדים והגמלאים.
נמשיך לפעול בכל החזיתות מתוך תחושת אחריות עמוקה ונקדם את כתמיד את רווחת ציבור הגמלאים והגמלאיות.
ההסתדרות תספק לכם מטריה של הגנות, הטבות וזכויות, ובמקביל נמשיך להוביל את המאבק ביוקר המחיה.

בהזדמנות זו אודה לעמותת הקרן לגמלאי המדינה ולעומד בראשה עו"ד אהוד סרפיאן, על חלקה החשוב בדאגה לציבור הגמלאים, לשכרם ולזכויותיהם מול הגורמים הרלוונטיים.
יחד עם זאת, העמותה פועלת למען הגמלאים בתחומים רבים: מארגנת פעילויות רווחה, פנאי, בידור, העשרה וטיולים בארץ ובחו"ל.
לאחרונה פועל גם המיזם המבורך "נשארים יחד" , בשיתוף יו"ר הסתדרות עובדי המדינה עו"ד אופיר אלקלעי, במסגרתו צוות העמותה ומאות מתנדבים עורכים ביקורי בית אצל גמלאים שאינם מסוגלים להשתתף בפעילויות.

יחד, עם הרבה ערבות הדדית, נוכל להישאר מלוכדים, ונדאג שכולם, מבוגרים וצעירים, ירגישו פה בבית. זאת, למען עתיד טוב יותר לכולנו.

חזקו ואמצו, ובברכת המשך דרך פוריה,



שלכם,
יו"ר ההסתדרות
ארנון בר-דוד

גמלאים וגמלאיות יקרים,
שותפותיי, שותפיי, חברותיי וחבריי,

אני גאה ונרגש לברך אתכם בפתיחת מגזין חגיגי זה, שמציין את העשייה המשותפת והבלתי פוסקת של קרן גמלאי המדינה לטובתכם, ולקידום ההסתדרות והמדינה שלנו למקומות טובים יותר.

בשנה האחרונה למדתי להכיר ולהוקיר את פעילות הקרן וזכיתי לפגוש גמלאים וגמלאיות מכם למדתי כל כך הרבה, ואני מחכה לפגוש עוד רבות ורבים מכם בהמשך. התקופה האחרונה הייתה מלאה יוזמות ואירועים, ביניהם חשוב לציין את מיזם "נשארים ביחד" בהובלת מנכ"ל העמותה אהוד סרפיאן אשר נתן גם לגמלאים המרותקים וגם למתנדבים כל כך הרבה. התגובות של המתנדבים שלקחו חלק במיזם נתנו לי – ובוודאי גם לכם – תקווה אמיתית שעם הידע והניסיון, האמביציה ועבודת השטח של העובדים והפעילים, אנחנו יכולים להפוך את ישראל למקום טוב יותר.

בקרוב נציין עשור לפעילות העמותה. נעשה זאת באירוע חגיגי גדול וזו הזדמנות מבעוד מועד עבורי להודות ולהוקיר שוב את פועלו המדהים של אהוד סרפיאן, שביחד עם הצוות המצוין שלו לא מפספס שום הזדמנות למצוא עוד פעילויות ודרכים לדאוג לרווחה שלכם ולהוסיף ולגוון את הנופשים, הפעילויות והאירועים המוצעים לכם.

השנה גם נאבקנו לטובת קידום זכויות הגמלאים והגענו למספר הישגים, אך בכך לא די. יו"ר ההסתדרות ארנון בר-דוד ואני נמשיך לקדם את זכויות הגמלאים מול משרד האוצר וכלל הגופים בשירות המדינה.

אנחנו בעיצומו של הקיץ ומזג האוויר החם מביא את כולנו לבקש מרגוע ומקום לנפוש ולהתאוורר. זה זמן מצוין עבור כולנו לקחת זמן לפגוש את הנכדים בחופשת הקיץ, את החברים ואת המשפחה. אני מאחל לכם קיץ נעים וקריר, מלא בילויים וזמן משותף יחד.

אני גאה בפעילות הקרן לרווחת עובדי המדינה, ושמח על מה שהצלחנו להוביל ולקדם בה. זו זכות גדולה להיות חלק מהפעילות הרחבה והמפותחת שהקרן מציעה לכן ולכם, ואני מפציר בכם להשתמש בשירותים ולנצל את הנופשים והאירועים המוצעים לכם.



בהערכה עמוקה,

שלכם,

יו"ר הסתדרות עובדי המדינה
עו"ד אופיר אלקלעי

מרימים א להנגשה

טיולים עם כיסאות גלגלים

כולנו נהנים לטייל, כולנו אוהבים לחגוג ולבלות.
העובדה שחלקנו מוגבלים פיזית, לא גורעת ולא אמורה לגרוע
מהיכולת שלנו לחוות א את אותן החוויות.



א איתכם בטיולים בארץ

טיולים חד יומיים לשדרות ולשמורת החולה.

פירוט הטיולים בעמוד 15

א איתכם בנופשונים בארץ

חדרים מותאמים לכיסאות גלגלים שמורים עבורכם.

*יש לציין בטופס הרישום ולבדוק מול נציג העמותה שהחדר פנוי

צילום: shutterstock

מביצה לשמורה
שמורת החולה

25.10.2023 יום רביעי | יציאה מתל אביב





מחיר גמלאי / שאר
₪ 69

מחיר נלווה
₪ 99

תאריך סיום רישום: 26/9/23

שדרות - חוסן ועוצמה
בואו לגלות צבעים חדשים בשדרות

22.11.2023 יום רביעי | יציאה מירושלים





מחיר גמלאי / שאר
₪ 69

מחיר נלווה
₪ 99

תאריך סיום רישום: 22/10/23

גמלאיות וגמלאים יקרים,

"הימים חולפים, שנה עוברת, ורק המנגינה לעולם נשארת".
הנה אנחנו מסכמים שנה ונערכים לשנה נוספת של פעילות ויצירה משותפת. ומהי אותה מנגינה שאנו יוצרים בעמותה?
זוהי העשייה המופלאה והבלתי פוסקת, לא רק שלנו כאן בעמותה, אלא גם ובעיקר שלכם! פרויקט "נשארים ביחד" שמביא כל כך הרבה אור, אהבה ומשמעות למי שמרותקים לביתם מבחינה פיזית, אבל יכולים להעניק למתנדבים לא פחות ממה שהם מקבלים; המתנדבים ביד שרה, המתנדבים הרבים בפרויקט משותף עם "השומר החדש" בחקלאות ובשמירה על החוות, ואנחנו ממשיכים בפעילות השוטפת שלנו נופשים וטיולים ברחבי הארץ ובעולם, כנסים, הצגות ומופעים, הכשרה של צוות המתנדבים שלנו, או בקיצור - גמלאים וגמלאיות שיוצרים את מנגינת חיינו - ואת המנגינה הזאת אי אפשר להפסיק.
העמותה חוגגת השנה עשור לפעילותה, מה שמזכיר לי ולכולנו שהדרך שעברנו היא לא מובנת מאליה. בעשור האחרון הפעילות שלנו נסקה וצמחה, גדלה והתרחבה - העמותה דואגת ומעניקה פעילות ושירות לא רק לעשרות אלפי גימלאי שירות המדינה, אלא גם למשפחותיהם וקרוביהם.
הפעילות הנהדרת והחשובה שלנו לא הייתה יכולה להתקיים בלי שלושה גורמים מרכזיים: יו"ר הסתדרות עובדי המדינה, עו"ד אופיר אלקלעי, שבתוך פחות משנה מכניסתו לתפקיד, הוא כבר נותן רוח גבית אדירה לפעילות ודואג לקחת חלק פעיל ומרכזי בעשייה היום יומית ומצטרף בעצמו לביקורים ולמפגשים עם חברי העמותה; יו"ר ההסתדרות, ארנון בר-דוד, שללא התמיכה והעבודה האדירה שלו בתפקידו הנוכחי ובתפקידיו הקודמים, לא היינו יכולים לחולל את השינויים הללו; ולא פחות מכך, אני מבקש להודות לכם. על הדחיפה החשובה שאתם נותנים לפעילות העמותה, על ההתנדבויות והיוזמות, על הפעילות החברתית וכמובן גם על ההשתתפות בפעילויות הרווחה - שהן שלכם ובשבילכם. אנו נמשיך לשמור ולאכוף את הזכויות שלכם ונחזק את החשיבות במימוש והגנה על הזכויות המשפטיות שלכם.

אני מזמין אתכם להצטרף אלינו ולהתנדב לשלל הפרויקטים שאנחנו מובילים ושותפים, במיוחד התנדבות בפרויקט החשוב "נשארים ביחד" ולאמץ חבר גמלאי מסביבת מקום מגוריכם.
אני מתרגש להגיש לכם את המגזין הנוכחי ומקווה שתמצאו בו לא רק הזמנה לעשרות הפעילויות המיוחדות שלנו בארץ ובחו"ל, אלא גם תכנים ומאמרים מעניינים ומלמדים שהכנו עבורכם.



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

הנחיות כלליות

- הפעילות המפורטת בחוברת זו מיועדות לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית, שדירוג 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.
- 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 לשירות הלקוחות באמצעות פקס שמספרו 08-9161004 או בדוא"ל:gimlaim@a-gam.co.il**
- משלוח הזמנה 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 שמפורסם 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.
- **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 וחזרה לבית המלון 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. לאחר ביצוע ההזמנה על המזמין לבדוק את פרטי הזמנתו. 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

- 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.
- **ביטוח נסיעות חובה!** מומלץ לרכוש סעיף ביטול/קיצור נסיעה וכיסוי מורחב ככל שניתן.
- יש להתעדכן בנושא החיסונים הנדרשים ליעד בהתאם להנחיות הרופא המטפל או לשכות הבריאות.
- מודגש בזאת כי תנאי הביטול חלים על הנרשם החל מאישור ההזמנה וכי דמי הביטול הינם מהמחיר המלא של הטיול (לפני סבסוד).
- במידה ויהיה ביטול והחזר, הוא רלוונטי אך ורק לשירותים הניתנים בישראל ולא לשירותים הניתנים מחוץ לישראל. מודגש בזאת, שבחתימה על טופס ההרשמה יש הסכמה אינטרנטית, החותם עליו מסכים ומקבל את תנאי הביטול, על פי האפשרות של ביטול העסקה לפי התנאים הנ"ל.
- בתי המלון המוצעים הינם כפי המפורט בפרסום או דומים ברמתם. ייתכנו שינויים בבתי המלון בהתאם לאילוצים שונים.
- העמותה שומרת לעצמה את הזכות להחליף/לשנות מסלול של טיול מכל סיבה שהיא.
- ייתכנו שינויים במועדי הטיסות.
- התוכנית מתארת את אתרי הביקור, אך לא בהכרח את סדר הביקורים לאורך הימים.
- לא מובטח אוכל כשר בטיסות ובבתי המלון, אלא אם צוין אחרת.
- המחיר אינו כולל כל מס ו/או היטל שיוטלו עד למועד היציאה לטיול.
- מחיר הטיול נכון למחירי הטיסות ושירותי הקרקע הידועים במועד הפרסום. ייתכן שינוי במחיר הטיול בעקבות עליית/ירידת מחירים ושינויי שער דולר/מטבע מקומי. כפוף לתנאים הכלליים המצוינים באתר החברה המספקת את הטיול.
- הטיול המאורגן מורכב ממספר שירותים, ובהם 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 ותיקים (תיקון 58).
- העמותה שומרת לעצמה את הזכות לבטל טיולים על פי שיקול דעתה.

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 ידיה.
- למען הסר ספק, העמותה אינה נושאת באחריות כלשהי לציוד אישי שאבד/ניזוק.
- חשוב להבהיר ולציין חד משמעית כי כל שינוי ו/או מחדל הקשור בחברה שמבצעת את הטיול או בחברת התעופה אינו מהווה עילה לתביעה כנגד העמותה והאחריות כולה היא על הספקים במקרה זה וכי העמותה תהיה פטורה מכל פיצוי בגין שינוי ו/או מחדל שכזה.

תנאי ביטול

- **ביטול הזמנות בארץ:**
  מאישור ההזמנה ועד 21 יום לפני מועד היציאה, יחולו דמי ביטול בסך 100 שקלים שמהווים דמי טיפול ורישום.
  מ-21 יום עד 7 ימים לפני מועד היציאה, יחולו דמי בטול בשיעור של 50% מהמחיר המלא (לפני סבסוד).
  מ-7 ימים עד 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 שקלים 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 וסיעוד.

- הזכאות לסבסוד נופש בארץ – אחת לשנה.
- הזכאות לסבסוד נופש בחו"ל – אחת לשנתיים.
- הזכאות לסבסוד טיול חד יומי – 2 פעילויות בשנה.
- הזכאות לסבסוד ימי כיף – 2 פעילויות בשנה.
  או פעם אחת בשנה למימוש בדרים איילנד (בכפוף להיצע),
  בתנאי שלא מומשה הזכאות ליום כיף במהלך השנה.
- 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.**



צילום: shutterstock

דרים איילנד

יום פינוק דלאקס

מחיר גמלאי / שארים	מחיר נלווה
149 ₪	499 ₪

המחיר כולל:

הסעות הלוך ושוב, כניסה ושימוש במתקני האתר, טיפול/עיסוי לבחירה 30 דקות, לוקר + חלוק ומגבת, עמדות שתייה חמה, קרה ומבחר מאפים, ארוחת צהרים.

עמדות קולינריות:
עמדה מרוקאית אותנטית ספינג' ומופלטה,
קלאב סנדוויץ' בשרית משתנה
גלידה אמריקאית חלבית ושתייה מתוקה
טאבון - מגוון פוקצ'ות, טפסים ופיצות - בשרי
בירות ומזטים, **תפו"א** אפוי בתנור ברוטב אלפרדו פרווה,
סלטים ופריקסה

מתחמי מים מיוחדים וחדשניים:
שלוש בריכות מקורות של מתחמי מים עם מגוון ג'טים, מיטות מים ואלמנטים מיוחדים לפינוק והנאה.
בריכת פינוקי מים חיצונית גדולה | שתי בריכות ג'קוזי גדולות | חמאם טורקי | סאונות .
פינות מיוחדות למנוחה והרגעות.

15:30 ארוחת צהרים בשרית עשירה למרכז שולחן. *הכניסה לארוחה בלבוש הולם

19.10.2023 יום חמישי	02.11.2023 יום חמישי	23.11.2023 יום חמישי	14.12.2023 יום חמישי
נקודות איסוף	נקודות איסוף	נקודות איסוף	נקודות איסוף
ירושלים	חיפה, קריות	ראשון לציון, רחובות	פרדס חנה, חדרה, נתניה
סיום רישום: 14.09.2023	סיום רישום: 26.09.2023	סיום רישום: 23.10.2023	סיום רישום: 14.11.2023

*הזכאות לדרים איילנד אחת לשנה, בתנאי שלא מומשה זכאות ליום כיף במהלך השנה.

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.

הקרן לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית
כוחנו באחדותנו

מוקד אנוש
שירותי סיוע, רפואה ומידע

הקרן לגמלאי המדינה גאה להציג

לחצן מצוקה ושירות רפואי במחיר מסובסד של 15 ₪ לחודש

התקנה בבית הלקוח חינם

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

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



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



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



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



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

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



* השירותים כפופים לכתב השירות. ט.ל.ח.

להצטרפות וקבלת פרטים נוספים 1-700-700-113

או השאירו פרטים ונחזור אליכם בהקדם בכתובת האינטרנט

www.mokedenosh.co.il/GM

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

"יצרנו קהילה שמאמינה בנו. נעשה הכל למענם"



עו"ד אהוד סרפיאן, מנכ"ל עמותת הקרן לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית, מספר על הפעילות הענפה של העמותה, על מאות המתנדבים הפרושים ברחבי הארץ שעושים עבודת קודש, על הקשיים ועל היעדים להמשך: **"החלום שלי ושל יו"ר הסתדרות עובדי המדינה והעמותה, עו"ד אופיר אלקלעי, הוא להרחיב את הפרויקט 'נשארים ביחד', שמחבר בין מתנדבים לגמלאים שמרותקים לבתיהם"**

קרדיט: אורן דגן

הריאיון עם עו"ד אהוד סרפיאן, מנכ"ל עמותת הקרן לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית, נערך במשרדו הצנוע, ברחובות, רגע לפני חגיגות העשור לפעילות העמותה שייערך בלייב פארק בראשל"צ בנוכחות אלפי העמיתים ומכובדים. העמותה הוקמה באוקטובר 2011 על ידי הסתדרות העובדים הכללית החדשה, לאחר שב-2008 נחתם הסכם עבודה קיבוצי בין המדינה לבין ההסתדרות העובדים, שעסק בהקמת קרן לרווחת גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית. על פי ההסכם, העמותה תצרף לשורותיה את גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית שדירוג השכר שלהם עונה לקריטריונים בהסכם, ותדאג לצרפם לפעילות העמותה.

"לאורך השנים הפכנו להיות לעמותה המובילה ברווחה ומיצוי זכויות לגיל השלישי. כיום, **אנחנו מגיעים לכולם, גם לאנשים שמרותקים לבתים**". אומר עו"ד אהוד סרפיאן, בפתח הריאיון.

"בפועל התחלנו לעבוד ב-2013", אומר סרפיאן. "הפעילות כוללת את גמלאי כל משרדי המדינה ושירות המדינה כמו, דואר ישראל, רפאל, הביטוח הלאומי ועוד גופים". לדבריו, ההתחלה הייתה קשה, אפילו קשה מאוד.

"בתחילת 2013 נקראתי לדגל . המשימה הראשונה הייתה למצוא מי הם הגמלאים הזכאים. בגלל החוק להגנת הפרט, משרדי הממשלה לא יכלו להעביר אלינו את רשימות הגמלאים, ומדובר במספר עצום של כ-45 אלף משקי בית".

אז איך עובדים ככה?

"זרקו אותי למים והייתי צריך ללמוד לשחות. החלטתי לפנות לציבור ולקיים מופע. שכרנו את בנייני האומה בירושלים, והתחלנו להתרוצץ בין כל משרדי הממשלה, קיימתי פגישות עם כל מי שחשבתי שהוא יכול היה לעזור לי וביקשתי טלפונים בכדי לפרסם את האירוע. קיבלתי חדר בוועד הפועל, ישבנו ארבעה אנשים אלי כרמי, מנחם פרימן ז"ל, מוריאל מאיר המזכירה, ואנוכי וביצענו שיחות טלפון. פנינו לגמלאים דרך הוועדים ועובדות הרווחה. ביום שפתחנו את המופע נרשמו 3,000 גמלאים. לא היה כיסא אחד ריק באולם".

בהמשך הדרך, באמצעות לחץ שהפעלנו ע"י הנהלת העמותה והמחלקה המשפטית בהסתדרות החוק תוקן על ידי שרת הפנים איילת שקד, ורשימות הגמלאים עוברות כיום "דאגתי שמנהלת הגמלאות תצרף מכתב פנייה לתוך תלוש הפנסיה, ושם כבר ביקשתי באופן מסודר מהגמלאים לפנות אלינו. אני והצוות גם מגיעים לכנסים שמשרדי הממשלה מקיימים ומפרסמים את הפעילות שלנו".

יו"ר ההסתדרות, מר ארנון בר דוד, התחייב לעשות מאמצים ולצרף את גמלאי הפנסיה הצוברת לעמותה ואכן בינואר 2024, יצטרפו לפעילות העמותה להערכתי כ- 6,000 גמלאים נוספים, בעלי פנסיה צוברת. הפעם העמותה כבר ערוכה לקלוט אותם, הקמנו לפני חודשיים ביחד עם עו"ד אופיר אלקלעי, יו"ר העמותה, צוות שיבנה את המערך ויציע להם סל של שירותים, שכולל הגנה והסדרה של זכויות, סמינרי מנהיגות, פעילות מונגשת ברחבי הארץ, נופשים בארץ, נופשים בחו"ל, ימי טיול וימי כיף, מופעים והצגות, הרצאות וקתדרות.

לשם כך, העמותה מפעילה מאות מתנדבים, "מדובר במערך רציני של אנשים משכמם ומעלה שפרושים בכל הארץ. הם הובילו מאבקים לזכויות גמלאים, הובילו הפגנות ולכל מתנדב שכזה יש עשרות גמלאים שהוא אחראי עליהם, כשהיה צריך הם גם הופיעו בבית הדין לעבודה. בנוסף הם מבצעים גם לא מעט פרויקטים ייחודים לעמותה, הם מתנדבים בעמותה ובעוד ארגונים אחרים". בנוסף ההתנדבות בגיל השלישי מספקת


"נשארים ביחד" מתנדבי ירושלים יוצאים לביקורי בית

תרומה חשובה לקהילה. הגמלאים מעניקים מהידע, הניסיון והיכולות שלהם לשימור ההיסטוריה, התרבות והמסורת. חשוב להעביר את הידע והחוויות שלהם לדורות הבאים. **"במסגרת פעילות באחד מביקורי הבית שלי ושל עו"ד אופיר אלקלעי, יו"ר הסתדרות עובדי המדינה, ופרופסור דניאל הרשקוביץ, נציב שירות המדינה, ביקרנו אצל פרופסור דוד מדזיני מי שהיה הדובר של דוד בן גוריון, גולדה מאיר ולוי אשכול ושמענו סיפורים מעניינים מאוד ממקור ראשון. יש בכוונתנו לבדוק היתכנות להזמין אותו להרצות מול הגמלאים שלנו ולהעביר את הידע הרחב שלו לגמלאים".**

"אנחנו מעודדים את החברים להתנדב. עשייה משמעותית בגיל השלישי שומרת על הנפש ועל צלילות הדעת. אנחנו מעודדים אותם להתנדב במשרדים שבהם עבדו. לעמותה יש מערך של מתנדבים פעילים ביד שרה, גמלאים ששומרים על חוות של חקלאים בלילות, פרויקט משותף לנו "ולארגון השומר החדש", כיום אנחנו שותפים לשמירה על חוות חקלאיות בצפון ובמרכז הארץ, ויתווספו חוות נוספות גם בדרום. יש שם חבר'ה איכותיים מאוד. לדוגמא, מתנדב שלנו בשם דוד גליק, שמרכז את הפעילות בצפון, הוא איש התנדבות מדהים עם עשייה רבה במגוון פרויקטים".

שיא הפעילות של המתנדבים הוא עם חברים מבוגרים בעמותה. **"יש לנו מעל ארבעים חברות וחברים שחצו את גיל 100, ועוד רבים שמרותקים לבית",** מספר סרפיאן. "יש להם את מה שהם צריכים באופן חומרי, אבל הבדידות קשה להם מאוד. אנחנו מחברים בין המתנדבים שלנו לבין החברות והחברים המבוגרים. הפערים גדולים, הם יכולים להיות בגיל של ההורים שלהם לפעמים".

הפעילות הזאת, שנקראת **"נשארים ביחד"**, מוכיחה את עצמה מדי יום. "אנחנו גם משתדלים לחבר בין חברים ומתנדבים שעבדו במשרדים דומים. לדוגמא, נשלח מתנדבים שעבדו במשרד התקשורת או הבריאות למבוגרים שעבדו במשרדים אלה. זה מאפשר להם לייצר נושאי שיחה משותפים". יחד עם עובדי העמותה, מבקרים המתנדבים בכל פעם בעיר אחרת, ומחלקים שי למבוגרים, מדברים איתם ואף **ממשיכים ושומרים איתם על קשר רציף גם לאחר מכן.**

יש לנו סיפורים מדהימים על קשרים שנוצרו וזה מחמם לנו את הלב לראות את רוח ההתנדבות של הגמלאים שלנו ואת האושר והשמחה של הגמלאים המתקשים להגיע לפעילויות שלנו. על הלוגו של העמותה רשום **"כוחנו באחדותנו", עבורנו זו לא סתם סיסמא, זו דרך חיים.**

"בקורונה הפעילות שלנו הייתה קריטית. הוכרנו כגוף חיוני והמשכנו לעבוד גם כשכולם היו בסגר בבתים. הקמנו מוקד טלפוני שעמד לרשותם של הגמלאים עבור כל מה שדרשו. אתן דוגמא של גמלאית אחת שיצרנו איתה קשר ואמרה שאין לה דרך לרכוש אוכל ותרופות כי היא לא מסתדרת עם האפליקציות. בבירור קצר, **יצרנו קשר עם המשפחה ושיתפנו פעולה עם הועד, תוך זמן קצר הגענו אליה הביתה וסייענו לה בהזמנת קניות ותרופות דרך האתר, עד היום יש מתנדבת שלנו שמבקרת אותה אחת לשבוע.**

"בין הסגרים הוצאנו את הגמלאים לפעילויות מרעננות, הכול תוך שמירה על הנהלים של משרד הבריאות ועל בריאותם של הגמלאים. ערכנו הצגות, מופעים, הרצאות וקתדרות בזום. העמדנו צוות עובדים שהנחה ועזר לכל אותם גמלאים שעניין הזום היה חדש להם. הקמנו ערוצים דיגיטליים, ואלפים השתתפו באירועים. הבאנו את מיטב המרצים, ממתן חודורוב עד אמנים מובילים כמו מיקי קם וחזי דין".

היכולת האסטרטגית של העמותה באה לידי ביטוי, לא רק בזמן הקורונה. "כשהיה



"כשהיה מבצע צבאי גדול בדרום, פתחנו במבצע 'מחבקים את תושבי הדרום' ובמהלכו העמדנו הסעות מכל רחבי הארץ ונסענו לשוק שהקימו במיוחד עבורנו במועצה האזורית אשכול. נתנו לגמלאים שקי קניות והם מילאו אותם בתוצרת חקלאית מהדרום"

מבצע צבאי גדול בדרום, הבנו שאנחנו לא יכולים לעמוד מנגד. פתחנו במבצע **'מחבקים את תושבי הדרום'** ובמהלכו העמדנו הסעות מכל רחבי הארץ ונסענו לשוק שהקימו במיוחד עבורנו במועצה האזורית אשכול. הגמלאים נרתמו לעניין והגיעו בהמוניהם. נתנו לגמלאים סלי קניות והם מילאו אותם בתוצרת חקלאית מהדרום. כשנגמר היום, החקלאים אמרו לי שמה שהם לא מכרו בשלושה חודשים הם מכרו ביריד הזה. הפרויקט הזה המשיך גם כאשר החקלאים הגיעו למרכז ומכרו את התוצרת שלהם.

"חשוב לי לציין כי בתקופות הקשות, כדוגמת תקופת הקורונה **יו"ר האסיפה הכללית של העמותה שהוא גם יו"ר ההסתדרות, ארנון בר-דוד, היה בקשר רציף איתי במהלך הקורונה לוודא שאנחנו מתפעלים את הכול כראוי. הכל היה חשוב לו, כל גמלאי וכל גמלאית. הוא היה יורד לפרטים ומוודא שהגמלאים מקבלים את השירות הכי טוב שהעמותה יודעת לתת".**

לגמלאים יש כוח קנייה אדיר.

"לגמרי, אנחנו מארגנים כל הזמן חופשים ונופשים בארץ ובחו"ל, והם מקבלים מחירים שאין כמוהם בשוק הישראלי.

להוציא קבוצה של אנשים בגיל השלישי לחוץ לארץ זה לא פשוט.

"יש לנו מתנדבים שמרכזים את הפעילות הזאת, גם בארץ. הם עוברים קורס עזרה ראשונה וריענון פעם בשנה. מרבית המלונות שלנו מונגשים או שהחדרים בקומות הראשונות, קרובים למעלית. האוכל מותאם לגיל השלישי, כמו גם, המסלולים והאוטובוסים. בגלל המספר הגדול של הגמלאים שפועלים איתנו יש לנו כוח מיקוח גדול, ואנחנו משקיעים את כל כולו להנגשת הפעילות לחברי העמותה".

הנופשים לחו"ל של העמותה הם תמיד בבסיס אירוח חצי פנסיון. "ההתמחות שלנו היא הגיל השלישי.

העמותה לא עוסקת רק בזכויות של עובדי המדינה, אלא גם בנושאים שמטרידים את ציבור הגמלאים בארץ. "צפינו בכתבה בטלוויזיה על בית אבות בחיפה שהייתה בו התעללות בקשישים, מיד התגייסנו למאבק ויצאנו להפגין מול בית האבות, ובפועל הבאנו לסגירתו עד שהבעיה טופלה. מקרה דומה היה גם בבית אבות בנס ציונה, גם לשם הגענו להפגין".

העמותה הובילה את המאבק בקיצוץ הפנסיה. "כשמשרד האוצר איים שיקצץ בפנסיה של הגמלאים, הגענו לשם עם עשרות אוטובוסים, כ- 2,500 גמלאים מכל הארץ להפגנה מול משרד האוצר, כל זה התאפשר בגיבוי מלא ובמימון של ההסתדרות, תודות לארנון בר דוד, יו"ר ההסתדרות. לא הייתה הפגנה כזו של גמלאים עוצמתית ומרגשת ואז ההחלטה הוקפאה עד לדיון בביה"ד לעבודה.



"אני רואה מה זה עושה לגמלאית בת 104 שגרה בקומה שנייה בלי מעלית כשגמלאית חברה מאמצת אותה, מגיעה אליה וקוראת לה עיתונים, מדברת איתה ומכינה לה אוכל, זה מפיג את הבדידות ונותן טעם מחודש לחיים"

לדיון הגיע הצוות המקצועי והמשפטי של ההסתדרות ודאגנו שיגיעו גמלאים שלנו בהליכונים וכיסאות גלגלים, והשופטת אמרה לעו"ד מהצד של המדינה: 'האם אתם רוצה לקחת מהאנשים האלו את הכסף?'

יום אחד אני מקבל עשרות טלפונים מראשי וועדי הגמלאים "הורידו לנו מהפנסיה הרבה כסף", רטרואקטיבית, במעמד חד צדדי מבלי לעדכן את ההסתדרות בגלל שלא עשו תיאום מס. בדיון מול מנהלת הגמלאות הכסף הוחזר ונמצא פתרון משותף ומקל למילוי טופסי 101 .

מה ההישג שאתה הכי גאה בו?

"יש המון פעילויות שעשינו. אבל בסופו של דבר, יצרנו קהילה מגובשת שמאמינה בנו. הם סומכים עלינו שהכול עובר בדיקה קפדנית והכול נעשה למענם". **אני שמח על המינוי של עו"ד אופיר אלקלעי כיו"ר הסתדרות עובדי המדינה. אופיר איש של עשייה, בעל ידע וניסיון רב. סיעור המוחות בינינו הוא טוב ומוביל להמון דברים חיוביים למען הגמלאים. הביקורים שלו בעמותה ובפעילויות הרבות מוכיחים עד כמה העמותה והגמלאים חשובים לו.**

ויש גם רגעים קשים?

"בוודאי, במהלך הקורונה איבדנו הרבה חברים וחברות. זה קשה מאוד. אנחנו מנסים להגיע לכולם לנחם. זה חלק מהחיים ומהעבודה עם הגיל השלישי. נפטרו לנו גמלאים במהלך פעילות בחו"ל ובארץ, זה מאוד קשה.

גם לאחר מות העמית, בני ובנות הזוג נשארים זכאים לפעילות. "הם נשארים בפעילות, כשארים, אנחנו ממשיכים ללוות אותם, והם משתתפים בפעילויות. החיים חזקים מהכול. הם רוצים לחזור מהר ולא לשקוע כי הזמן יקר מאוד".

מה התוכניות לעתיד?

"בקרוב נקלוט אלפי גמלאים מהפנסיה הצוברת לפעילויות, וזאת התרגשות גדולה עבורנו. בספטמבר נקיים אירוע גדול עם אלפי גמלאים שיציין עשור לעמותה. יהיו שם אורחים נכבדים שתמכו ועזרו לנו לאורך השנים. יהיה מערך הסעות ענק לאירוע, ואני תקווה שיגיעו, גם אלו שחצו את גיל 100. אבל החלום שלי הוא להרחיב את הפרויקט 'נשארים ביחד'. אנחנו רוצים להגיע לכולם. לקשור בין גמלאי ותיק לגמלאי צעיר יותר, אני רואה מה זה עושה לגמלאית בת 104, ניצולת שואה, שגרה בקומה שנייה בלי מעלית, כשגמלאית חברה מגיעה אליה וקוראת לה עיתונים, מדברת איתה ומכינה לה אוכל, זה מפיג את הבדידות ונותן טעם מחודש לחיים".

לסיום אני רוצה להוקיר תודה והערכה לעובדים המסורים של העמותה שעובדים 24/7 ולעשרות המתנדבים הפרוסים ברחבי הארץ שמתנדבים מהלב ועושים זאת באהבה רבה.

מרימים גא להנגשה
טיולים עם כיסאות גלגלים

מביצה לשמורה
שמורת החולה

מחיר גמלאי / שאר: ₪69
מחיר נלווה ₪99

25.10.2023 יום רביעי | יציאה מתל אביב





- הפסקת בוקר עצמאית
- שמורת החולה - סיור רכוב
- ארוחת צהריים
- ראש פינה
- מצפה נמרוד

תאריך סיום רישום: 26/9/23

הפסקת בוקר - עצמאית - כביש 6

שמורת החולה - נערוך סיור רכוב בשמורת החולה, שמורת ציפורים עם שבילים להליכה, לרכיבה באופניים ולקרטינג, מול נופים מלאי שקנאים, חסידות ועגורים. כאן הכול התחיל... המאבק להצלת ביצת החולה החל בשנות ה-50 של המאה העשרים והוביל להקמתה של שמורת הטבע הראשונה בישראל. מאז עברה השמורה תהליכי שיקום נרחבים אתר בעל חשיבות עולמית לעופות מים ובית גידול חשוב ביותר במזרח התיכון.

ארוחת צהריים - קיבוץ עמיעד

ראש פינה - לאחר ארוחת צהריים נגיע לראש פינה, נסייר ברחוב הראשונים ונצפה במספר מבנים חשובים בתולדות המושבה - בית המלון של אלתר שוורץ בו התארחו אנשים חשובים ונערכו פגישות חשאיות, בית הספר העברי מהראשונים בארץ שלימד בשפה העברית, בית הפקידות בו שכן מטה הפקידות של הברון שדאג לכספים והכשרה עבור תושבי המושבה ועוד..

מצפה נמרוד - נסיים את סיורנו בראש פינה בתצפית ממצפה נמרוד הצופה אל עמק החולה ואל רמת הגולן. המצפה קרוי על שם נמרוד שגב ז"ל, בן המושבה שנפל במלחמת לבנון השניה. את המצפה הקים חזי שגב - אביו של נמרוד, הדואג לפיתוח אתר זכרון ייחודי זה.

שדרות - חוסן ועוצמה
בואו לגלות צבעים חדשים בשדרות

מחיר גמלאי / שאר: ₪69
מחיר נלווה ₪99

22.11.2023 יום רביעי | יציאה מירושלים





- ארוחת בוקר עצמאית
- בית המייסדים
- פרויקט הרוקמות
- ארוחת צהרים
- מצפה שדרות

תאריך סיום רישום: 22/10/23

הפסקת בוקר עצמאית - עד הלום

בית המייסדים בשדרות - נלך אחורה בהיסטוריה ונכיר את סיפור הקמתה של העיר שדרות במרכז המבקרים החדשני בית המייסדים, שם נראה, נשמע ונחווה את סיפורה של הייחודי של שדרות מאז ועד היום.

הרוקמות בשדרות - מפגש מעורר השראה - הרוקמות, נשים אתיופיות יוצרות מהעיר שדרות מזמינות אתכם למפגש ייחודי שמפגיש עבר רחוק, עם מסורות שהבאנו איתנו מאתיופיה לחיים שלנו כאן, בישראל. הרקמה האתיופית, הצבעונית והססגונית, היא המסורת שלנו מדורי דורות והיא עוברת מאם לביתה. בכל שבוע הנשים נפגשות לרקום יחד במיזם הקהילתי. במפגש מיוחד תכירו את המסורות, ואת הסיפור.

מה במפגש? טקס בּוּנה (טקס הקפה האתיופי) וטעימת אינג'רה (לחם אתיופי) | היכרות עם מסורת הרקמה האתיופית והמאפיינים הייחודיים לה | סיפור אישי של אחת הרוקמות | בסיום - תוכלו לרכוש מזכרות

ארוחת צהריים: קיבוץ יד מרדכי

מצפה שדרות - תצפית מרהיבה על עזה המספרת כמעט ללא מילים על החיים בשדרות כמוצב קדמי אל מול הטרור האסלאמי. בתצפית נראה את הקרבה לעזה מצד אחד ואת הפיתוח המאיץ בעיר מהצד השני. נדבר על בחירתם היומיומית של תושבי שדרות בחיים.

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | ביציאה לטיולים יש להצטייד בתעודה מזהה | 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.

העמותה חוגגת 10 שנים של פעילות ענפה



פעילות העמותה החלה ב-**2013** ביריית פתיחה – אירוע השקה בבנייני האומה בירושלים עם מופע של מוטי גלעדי ואוסנת וישינסקי.

ב-**2014** החלה הפעילות בתחום הפנאי: טיולים יומיים, נופשונים וימי כיף. נוסף על כך, החלה הפצת מידע על אודות הפעילות מול עובדות ועובדי רווחה וראשי ועדי גמלאים. מהר מאוד כל המקומות בפעילויות אזלו.

ב-**2015** העמותה הפיקה לראשונה חוברת פעילויות. נוסף על כך, לראשונה נערך אירוע הגמלאידה, הכנס השנתי של העמותה, בשני סבבים, מרץ וספטמבר.

ב-**2016** העמותה הפיקה אירוע ענק לנשים בלבד, כנס נשים במלון דיויד ים המלח. אלפי נשים השתתפו בפסטיבל יוצא דופן. עוד בשנה זו, העמותה חנכה סניף בירושלים, שם מתנדבים מעניקים שירות לגמלאי המדינה באמצעות העמותה. נוסף על כך, החלה בשנה זו פעילות הקתדרות: סדרת הרצאות בערים מרכזיות – ירושלים, תל אביב וחיפה. פעילות שיא נוספת הייתה ציון יום הזיכרון לשואה ולגבורה ביד ושם בהשתתפות אלפי גמלאים.

ב-**2017** פעילות העמותה התרחבה: במסגרת הטיולים המגוונים לחו"ל נוסף גם שיט לים הבלטי, הכנס השנתי באילת גדל והתעצם, נערך כנס נשים המוני שכלל יום ספא, טיפולים, קולינריה ומופעים. נערך טיול לפולין המשלב זיכרון וזכר השואה לצד בילויים והנאות. התקיים מסע בעקבות אלי כהן. יתרה מזאת, גברת נדיה כהן הוזמנה לכנס באילת כאורחת כבוד. מתנדבי העמותה הפגינו מול בית האבות בחיפה בעקבות מקרה אלימות נגד קשישים.

ב-**2018** הפעילות המשיכה בכל הכוח: כנס נשים בו השתתפו יותר מ-1,000 גמלאיות, לראשונה נערך כנס מנהיגות לראשי ועדים ולמתנדבי העמותה, ופעילות שיא נוספת: כנס בריאות בים המלח, עם מיטב המרצים בתחום הבריאות.

ב-**2019** נעשתה קליטת שארים לעמותה. העמותה מפעילה מגוון טיולים בארץ ובחו"ל בהיקפים נרחבים מאוד. מיזם ענק לציון יום האישה: אלפי נשים יצאו לפסטיבל נשים במילאנו ובאילת (לימים הוגדר "ממילאנו עד אילת"). נוסף על כך, העמותה מפעילה קורסים והעשרה בתחום

כבר עשור למען הגמלאים:

בעשר השנים שעברו מאז הוקמה, ערכה עמותת הקרן לגמלאי המדינה פעילויות רבות | קיבצנו את אירועי השיא



הגרפולוגיה, נומרולוגיה, צילום והיד עוד נטויה.
נוסף על כך, גמלאי המדינה השתתפו בטיול יומי של חוויה אתיופית, מרכז חווייתי המאפשר להיחשף למסורת ולתרבות של הקהילה האתיופית.
ב-**2020**, שזכורה לכולם כשנת הקורונה, נוסד הקו החם לגמלאים. הקו הציע אוזן קשבת, ליווי ותמיכה לגמלאים שלנו ולבני משפחותיהם שהושפעו ממגפת הקורונה ובכלל.
נוסף על כך, העמותה הפעילה קתדרות בזום ופתחה אפשרות לכל גמלאי המדינה להשתתף.
ב-**2021** נערך כנס חזרה לשגרה. קיימנו הפגנה מול משרד האוצר והכנסת בירושלים, במאבק נגד הקיצוץ בקצבת הפנסיה התקציבית.
ב-7 ביוני בשעות הבוקר התייצבו אלפי גמלאי המדינה בפנסיה תקציבית מול משרד האוצר בירושלים והוכיחו לבכירי האוצר ש"כוחנו באחדותנו". התוצאות לא איחרו להגיע, ובדיון שהתקיים בבית הדין לעבודה, שגם בו נכחו גמלאי המדינה, ניתנה החלטה לא לקצץ בפנסיה.

בעקבות הסלמה בדרום ובלוני התבערה שגרמו לנזקים כלכליים לתושבי עוטף עזה, העמותה יזמה יום תמיכה עבור העסקים של תושבי העוטף. גמלאי המדינה הגיעו בהמוניהם תוך סידורי ביטחון ואופרציה עצומה ליישובי עוטף עזה, שם התקיימו סיורים, ולאחר מכן נערך שוק מוצרים בהם בעלי העסקים הציעו מרכולתם.
נוסף על כך, התקיים טיול ששילב יריד מכירות של בעלי העסקים מהעוטף במתחם שרונה בתל אביב. גמלאי המדינה הגיעו מצוידים בתיקים שהעמותה חילקה להם וריכזו ממגוון התוצרת.
ב-**2022** ערכנו אירוע לכבוד חגי תשרי במתחם קו רקיע בהשתתפות אלפי גמלאים ואורחי כבוד. מאות גמלאים השתתפו בטיול יומי להזדהות עם העדה הדרוזית. כל זה לצד הפעילות הענפה השוטפת.
ב-**2023**, שנת העשור, אנחנו ממשיכים את כל הפעילויות, הכנס באילת, הנופשונים בארץ והנופשים בעולם. נוסף על כך, החל פרויקט "איתכם גם בבית", שבו אנחנו מבקרים גמלאים בביתם.

"נשארים ביחד":
מתנדבי העמותה דואגים שאף גמלאי לא ירגיש בודד

המיזם של עמותת הקרן לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית נוצר ביוזמת יו"ר הסתדרות עובדי המדינה והעמותה עו"ד אופיר אלקלעי ומנכ"ל העמותה עו"ד אהוד סרפיאן, שאומר: **"הסיסמה שמתנוססת אצלנו על הלוגו שלנו היא 'כוחנו באחדותנו', ואנחנו מממשים אותה. אנחנו 'נשארים ביחד'"**

עמותת הקרן לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית עוסקת בפעילויות מגוונות לרווחת כל הגמלאים, בעיקר אלה שלא מסוגלים לצאת מהבית ולהשתתף בפעילויות – כל אחד ונסיבותיו. "נשארים ביחד" הוא מיזם שנוצר והתהווה ביוזמת יו"ר הסתדרות עובדי המדינה והעמותה עו"ד אופיר אלקלעי ומנכ"ל העמותה עו"ד אהוד סרפיאן. "אופיר ואני החלטנו שזו הופכת להיות המשימה ל-2023-2024", אומר סרפיאן. "אנחנו מקדישים זמן ומשאבים רבים כדי להגיע לגמלאים היקרים שלנו. הסיסמה שמתנוססת אצלנו על הלוגו שלנו היא 'כוחנו באחדותנו', ואנחנו מממשים אותה. אנחנו 'נשארים ביחד'". עשרות מתנדבים מגיעים למשרדי העמותה, מבצעים שיחות טלפון לחברי עמותה שאינם פעילים, דורשים לשלומם ותוך כדי, מציעים להגיע לבקר אצלם ולהעניק להם שי מטעם העמותה.

השיחות מרגשות עבור המתנדבים, ופי כמה וכמה עבור הגמלאים, ששמחים לקבל שיחת טלפון מחבקת. מעבר לקו נשמעות תשובות נרגשות: "כמה נעים שמישהו מתקשר ושואל עלי", "תודה שאתם חושבים עלי", "כל כך מרגש שהתקשרת", "בעבר היינו פעילים ונהנינו מאוד מהפעילות והיום עייפנו ואין בכוחנו להשתתף, והנה אתם לא עוזבים אותנו. ברוכים תהיו", "אין עליכם! אתם המלאכים שלנו. גם מתקשרים וגם מבקרים", ו-"אתם עושים פעילות של חסד – אל תשליכני לעת זיקנה זה אתם".

הנהלת העמותה, הצוות והמתנדבים עורכים ביקורי בית, מעניקים שי מטעם העמותה, משוחחים עם הגמלאים, מקשיבים להם ובעיקר דואגים לשמור איתם על קשר על בסיס קבוע.

אנחנו גאים לשתף אתכם בכמה חוויות:



מנכ"ל העמותה עו"ד אהוד סרפיאן וצוות העמותה יצאו לבקר גמלאים בחיפה.

ביקרנו את שרה שריר, בת ה-108 בבית האבות שהיא מתגוררת בו. ספגנו ללבנו את סיפור חייה המרגש ואת עשייתה בהתנדבות למען הקהילה, ונפעמנו מהמשפחה העוטפת שנמצאת לצדה.



את אסתר גרטנר, ניצולת שואה בת 104, ביקרנו בביתה. כששאלנו את אסתר כיצד נוכל לעזור לה, ביקשה בקשה אחת ויחידה: "תבואו לבקר אותי, להקריא לי עיתונים, ספרים, לשוחח, לבשל לי משהו טעים".



המתנדבת נאוה שאול מיד נרתמה למשימה, ומאז מגיעה לביתה של אסתר באופן קבוע עם מאכלים ומאפים, מקריאה לה עיתונים וספרים ומשוחחת איתה. בחג פורים הצטרף לנאוה דוד גליק, ויחד הם ערכו מסיבת תחפושות פרטית ומיוחדת.

השניים הפתיעו את אסתר ביום הולדתה ה-104 עם זר פרחים ועוגה וערכו לה מסיבת יום הולדת.



צוות העמותה הגיע גם ליפה צייגר במזכרת בתיה. יפה התרגשה מאוד וניכר עליה שהיא זקוקה להקשבה. מתנדבת העמותה נחה גולדווסר נרתמה למשימה, שומרת איתה על קשר טלפוני קבוע ומבקרת אותה.



חוויות מיוחדות מיום מרוכז בבאר שבע:
בני הזוג דובדבני המתינו לצוות המבקרים, עובדי עמותה ומתנדבים, בכיליון עיניים ועם שולחן אירוח כיד המלך. בני הזוג אמנם לא יוצאים מביתם, אבל מתחזקים גינה ובית לתפארת. סיפור חייהם מקום המדינה ועד היום מלא רגשות של אהבה ושמחת חיים.



פנינה, גמלאית שמתגוררת בדיור מוגן ביישוב עומר, סיפרה בהתרגשות על עצמה ועל בעלה המנוח.

ניכר עליה שהיא זקוקה לחברה, ומאז המתנדבת גלית אליהו שומרת איתה על קשר, מגיעה אליה, מבלה בחברתה, מלווה אותה למרפאה, משחקת איתה משחקי שולחן, יוצאת איתה לקולנוע ביישוב, ובעיקר מקדישה לה תשומת לב וחמימות.







גמלאית נוספת שכבר עברה את גיל 100, ומתגוררת אצל בתה שמטפלת בה במסירות נפש.

חוויות מיום מרוכז בחיפה:
הנהלת העמותה והצוות יצאו לחיפה והקריות לבקר אצל עשרות גמלאים בבתיהם. אליהם הצטרף נציב שרות המדינה פרופ' דניאל הרשקוביץ.
המתנדבים חולקו לצוותים וערכו ביקורים מרגשים תוך דגש על שמירת קשר.



חוויות מיום מרוכז בירושלים:
ליום ביקורים מרוכז בירושלים הגיעו מנכ"ל העמותה וצוות העובדים לנקודת מפגש עם המתנדבים המסורים.





עו"ד אופיר אלקלעי, יו"ר הסתדרות עובדי המדינה והעמותה, ופרופ' דניאל הרשקוביץ, נציב שירות המדינה, הצטרפו לביקורים ליום גדוש ברגשות וערכיות.






בביקורי הבית נחשפו הצוותים לסיפורי חיים מרתקים. "למדנו על ההיסטוריה ממקור ראשון מהדובר של גולדה מאיר ולוי אשכול עליהם השלום", סיפרו. "חיבקנו, התרגשנו והודינו על הזכות לעשות טוב".
במה שהפך למסורת בקרב מתנדבי העמותה, כעבור יומיים מתנדבי העמותה אמנון הלוי ומזל אוחיון שבו לבקר את הגמלאי זאב שנקולבסקי ולחגוג לו יום הולדת 95.



ועוד חוויות:
המתנדבת סימון ברבי מאזור באר שבע קיימה שיחת טלפון עם הגמלאי סעדיה לסרי. סימון זיהתה בקולו של לסרי שהוא מאוד זקוק לביקור. כבר באותו היום יצאה ממשרדי העמותה ונסעה לביתו.
את סעדיה לסרי ממשיך לבקר באופן קבוע המתנדב שלמה ציזר.

בכל רחבי הארץ, המתנדבים המסורים עורכים ביקורים ושומרים על קשר עם הגמלאים.
צבי שבקה וגאולה פלג הגיעו לגמלאים בתל אביב ושומרים איתם על קשר.
רבקה סדובניק, ניצה טל ושונה דבש ביקרו גמלאים בפרדס חנה.
שולמית שאול וצבי שבקה ביקרו יחד עם צוות העמותה כמה גמלאים, וכשאחת מהן סיפרה ש"החלום שלה לנסוע לים", צבי מיד הציע כדרכו: "אני אבוא ואסיע אותך לים".
אנחנו גאים במאות מתנדבי העמותה שנרתמים למיזם כה חשוב ושומרים על קשר עם מרותקי הבית.

8 צעדים ללמידת אוריינות דיגיטלית בכל גיל; ו-7 כללים להימנעות מהונאות רשת

גם בגיל השלישי אפשר ללמוד להשתמש באינטרנט ובסמאטרפון, אבל כדאי לעשות זאת נכון | וגם – עבריינים מנסים לגנוב לכם את הכסף. כך לא תיפלו ברשת

קרדיט: הדס יום טוב

אוריינות דיגיטלית היא המיומנות הנדרשת עבור אנשים כדי להתנהל, לתקשר, ללמוד ולהשתלב בכל המרחב הדיגיטלי. בעידן שלנו, מי שאין לו את היכולת ללמוד להיות חלק מהעולם הזה, נעדר ומודר מחלקים מאוד גדולים בחברה.

"אנחנו יודעים כיום שאוריינות דיגיטלית היא גורם מנבא במה שאנחנו קוראים לו הזדקנות מוצלחת", אומרת ד"ר מיכל הלפרין בן צבי, מומחית לפסיכולוגיה של הזקנה ומנהלת מחלקת הכללה דיגיטלית בג'וינט אשל.

"כיום, ללא אוריינות דיגיטלית, קשה מאוד להבין מה המצב בחשבון הבנק או בקרן הפנסיה שלי, להזמין תור לרופא, לקבל תוצאות של בדיקות או מרשמים או להתחבר לרופא מרחוק כשצריך, קשה מאוד לאסוף מידע שאני צריכה עבור שירותים כאלה או אחרים שאני זקוקה להם מהביטוח או מהמדינה, ואפילו לשלם את החשבונות. אם אני לא חברה בקבוצת הווטסאפ המשפחתית, אני גם מודרת מהתקשורת עם המשפחה, ובטח אם יש משפחה שגרה רחוק ואני לא יודעת להתחבר לזום".

אבל גם אם לא נולדנו עם הטלפון ביד – כמו כל דבר, גם אוריינות דיגיטלית אפשר ללמוד. בדיוק בגלל זה, ד"ר הלפרין בן צבי מסבירה כיצד אפשר ללמוד להשתמש בטכנולוגיה, וגם, חשוב לא פחות, ממה צריך להיזהר.

"בתקופת הקורונה, אנשים שבחיים לא חשבו שהם יכולים ללמוד אוריינות דיגיטלית נכנסו לזום וניהלו הכול מהבית", היא אומרת. "כיום אנחנו יודעים שכ-60% מהאזרחים הוותיקים הם בעלי רמת אוריינות דיגיטלית גבוהה, ושמבחינה סטטיסטית, ככל שאדם לומד בגיל מבוגר יותר, כך האוריינות הדיגיטלית שלו נמוכה יותר. זה אומר שבהחלט אפשר ללמוד, ושל-40% שעוד לא למדו צריך לעזור ולהנגיש".



ד"ר מיכל הלפרין בן צבי

איך לומדים אוריינות דיגיטלית?

1. קודם כל, אתם לא אשמים שאתם לא יודעים

הרבה מהפלטפורמות הדיגיטליות מתוכננות ומעוצבות בצורה שאינה מותאמת לאזרחים ותיקים. מחקרים בארצות הברית מראים ש-40% מהאזרחים הוותיקים שם מרגישים שהטכנולוגיה לא מעוצבת בשבילם. האנשים שמפתחים את האפליקציות והאתרים הם לרוב בעצמם אנשים מאוד צעירים, והם מפתחים את הדברים עבור צעירים, ולא בהכרח רואים לנגד עיניהם את הצרכים והיכולות של מבוגרים. זה בא לידי ביטוי בויזואליזציה – בפונטים, בצבעים, בכפתורים, בגודל, בשפה.

זה לא אומר שאי אפשר ללמוד, אבל זה כן אומר שזה קשה יותר, ושזו לא אשמתכם. אם אתם נתקלים בממשק מעצבן שקשה לכם להשתמש בו – זה לא בגללכם, זה בגללם.

2. תתעלמו מהסטריאוטיפים

אנחנו חיים בחברה מאוד גילנית. כחלק מזה, יש לנו תפישה שזקנה וטכנולוגיה זה לא הולך ביחד. זו תפישה סטריאוטיפית שהיא לא מודעת, אנחנו לא נגיד את זה בקול רם, אבל אנחנו יודעים ממחקרים שזו תפישה שקיימת לנו ולשאר החברה "במאחורה של הראש". אם אני רואה אדם זקן, אני מניחה שהוא לא דיגיטלי.

הסטריאוטיפ הזה מאוד בעייתי, כי הוא משפיע על המוטיבציה של הרבה מבוגרים ללמוד, ופוגע מאוד ביכולות הביצוע שלהם. ברגע שאני רואה ממשק לא מוכר, אפליקציה שנראית שונה ממה שאני מכירה, אם עדכנו את האתר, אני מתחילה להגיד לעצמי "אני זקנה מדי בשביל זה". זה משפט שאני שומעת כל הזמן. בדיוק בגלל זה, אנשים מבוגרים נוטשים פלטפורמות דיגיטליות פי שניים יותר מאנשים צעירים, והם יעשו את זה בממוצע 30 שניות יותר מוקדם.

3. תתאימו לעצמכם את המכשיר והממשק

כמו בכל תחום בחיים, גם בכל מה שקשור לטכנולוגיה וללמידה שלה, לאנשים שונים



shutterstock

יש צרכים שונים. יש שונות ענקית ברמת היכולות הפיזיות, התפקודיות והקוגניטיביות.

חשוב שיהיה לי את התנאים המתאימים ליכולות שלי. לפעמים זה אומר לרכוש או להשיג מקופת החולים מכשיר מותאם – טאבלטים וטלפונים שמותאמים למי שיש לו בעיות ראייה או שמיעה למשל, או מכשירים שמותאמים למי שיש לו בעיות קוגניטיביות כאלו ואחרות.

לרוב האנשים, הסיפור הזה יכול להיפתר בקלות דרך שינוי הגדרות בטלפון, במחשב או באתר הספציפי, כמו הגדלת הפונט והקונטרסט, ואפילו להניח את הטלפון על משטח לסובלים מרעידות של היד.

4. הדבר הכי חשוב הוא המוטיבציה

כדי ללמוד אוריינות דיגיטלית צריך לרצות ללמוד משהו שחדש לנו. צריך להפסיק את הנטייה להסתכל על מוצר דיגיטלי כדבר בלתי אפשרי, ולהבין שזה אומר לוותר על האגו ולהתחיל מאפס להבין משהו שעד עכשיו לא היה מוכר לי. הכפתורים לא יהיו מוכרים, אני לא אדע על מה ללחוץ, זה מפחיד ומעורר תחושה של חוסר ביטחון וחוסר מסוגלות. אבל אם לא אעשה את המאמץ, אף פעם לא אלמד. זה ייקח זמן, זה ידרוש מאמץ, וצריך לא להרים ידיים.

מה שעושה את ההבדל בין אדם שמצליח להסתדר עם ממשק מסוים לבין אדם שלא הוא רק תחושת המסוגלות והיכולת להתמודד בסיטואציה שבה אני לא מכיר ולא מבין. יש פה שפה חדשה שאני לומדת עכשיו, זה ייקח לי עוד זמן, אני אצטרך לעשות עוד פעם, אני אלחץ על משהו וזה יהיה לא נכון, ואני אנסה עוד פעם, אני אשאל עוד פעם ואתעמק.

כל פעם שאתם רוצים לסגור את החלון, ממש תגידו לעצמכם בקול רם: למדתי כל כך הרבה בחיים! למדתי שפות, למדתי מקצוע, למדתי לגדל ילדים, למדתי לנהוג – אין שום סיבה שאני לא אוכל ללמוד גם את זה.

5. הקדישו זמן ופניות ללמידה

עקומת הלמידה של אדם משתנה ככל שהוא מתבגר. זה לוקח יותר זמן. אל תעשו את זה "על הדרך", קחו את הזמן בלמידה, תלמדו כל פעם משהו אחד ותקדישו לזה זמן מוגדר – עדיף בשעות הבוקר, שבהן אנחנו ערניים יותר ולומדים יותר טוב.

תבחרו מקום שקט, שאין בו הפרעות ואפשר להתרכז, ותקדישו ללמידה חצי שעה לפחות. אם יש מישהו שעוזר לי, אני לא אומרת לו "תראה לי דקה", אני קובעת איתו את החצי שעה הזו וזה זמן שהוא יודע שהוא איתי.

6. חלקו את הלמידה לשלבים קטנים

אל תנסו ללמוד הכול בבת אחת, כל פעם תלמדו דבר אחד שחשוב לכם. בזמן הלמידה, תראו שאתם מבינים מה אתם עושים. אפשר לרשום את ההוראות בדף, זה דבר שעוזר להרבה אנשים.

אם למשל חשוב לי ללמוד את האפליקציה של הבנק, אז תקדישו את זמן למידה ספציפית לזה, וגם פה תחלקו לשלבים קטנים יותר, ותתרכזו במה שהכי חשוב לכם. למשל, עכשיו לומדים איך מפקידים צ'קים, אחר כך לומדים איך ליצור קשר עם השירות.

7. תתנסו בעצמכם ותתרגלו שוב ושוב

ככל שאנחנו מזדקנים, אנחנו צריכים יותר תרגול כדי להטמיע את מה שלמדנו. אם ילד קטן לומד לכתוב, והוא כותב את האות א' עשרות פעמים כדי ללמוד- ככל שאנחנו מזדקנים אנחנו צריכים אפילו יותר מזה. כל דבר שלימדו אותי, אם אני לא אתרגל ישר אחרי שלמדתי- אני לא אדע איך לעשות את זה לבד מחרתיים. מפעם אחת שמישהו מסביר לכם אתם לא תדעו לעשות את זה לבד.

הדבר הכי חשוב זה שאני צריכה להתנסות בעצמי, זה לא מספיק שמישהו מראה לי. ללחוץ בעצמי על הכפתורים, עוד פעם ועוד פעם. למשל, כשאני לומדת את האפליקציה של הבנק, אני מתחילה במה צריך לעשות כדי להפקיד צ'קים. אז אני רושמת לעצמי איך מגיעים לפונקציה הזו, ועכשיו אני מגיעה לשם בעצמי. אחרי רבע שעה אני עושה את זה שוב, ועוד פעם ביום למחרת. ממש תעשו תזכורת בטלפון 10 דקות ביום לתרגל.

8. הילדים והנכדים הם לא בהכרח המורים הכי טובים

הרבה פעמים אנשים מסתבכים עם משהו, ואז פונים לאדם הראשון שזמין עבורם. בדרך כלל זה יהיה הבן או הבת, ואפילו הנכד או הנכדה, אבל הם לא בהכרח המורים הכי טובים. ללמד זו פרופסיה, ובמיוחד ללמד מבוגרים. יש אנשים שממש מתמחים בזה, וניתן ומומלץ להיעזר בהם.

צריך להבין שכשאני צריכה עזרה כי אני לא מבינה, אני נחשפת במצב מאוד פגיע של חוסר מסוגלות וחוסר אונים. מהצד השני, הדור הצעיר יותר, שעבורם הנושא ברור ומובן מאליו, לא מצליחים להבין את הפער. זה קצת דומה למצב מוכר בסוציולוגיה הישראלית, שבו ילדים של עולים חדשים הם האחראים על קריאת החשבונות והעניינים הרשמיים של המדינה או הבית. הסיטואציה הזו יוצרת פערים משמעותיים ביחסי הכוחות. זה גורר תסכול בשני הצדדים, ותחושת נחיתות מצד ההורה.

נוסף על כך, בדרך כלל הצעירים יותר לא ממש מלמדים איך לעשות, אלא לוקחים את הטלפון או המחשב ועושים במקומך. ככה אי אפשר ללמוד שום דבר. לכן, למעט מקרים נקודתיים, אני ממליצה לנסות להימנע מכך,

ללא אוריינות דיגיטלית, קשה מאוד להבין מה המצב בחשבון הבנק או בקרן הפנסיה שלי, להזמין תור לרופא, לקבל תוצאות של בדיקות או מרשמים או להתחבר לרופא מרחוק כשצריך

וללמוד ממישהו חיצוני שיש לו יותר כלים.

יש כיום הרבה מאוד קורסים והכשרות שניתן ללמוד בהם אוריינות דיגיטלית. אנחנו עובדים בשיתוף עם מערך הדיגיטל הלאומי בתוכנית שנקראת מד אוריינות דיגיטלית, שקורית ב-100 רשויות מקומיות, שקיבלו תקצוב כדי להפעיל קורסים לאוריינות דיגיטלית. בקרוב, בהרבה מאוד רשויות יהיו קורסים והכשרות מצוינות שילמדו את הנושא.

איך נשמור על עצמנו ברשת?

"האינטרנט נותן לנו הרבה מאוד דברים. הרבה מאוד נוחות, הנאה, יצירה ועוד הרבה, אבל יש בו גם סכנות", אומרת הלפרין בן צבי. "לכן, בדיוק כמו בדברים אחרים בחיים כמו בכביש או בעולם העבודה, חשוב מאוד לדעת איך מתנהלים בתוכו, ואיך נזהרים". אלו שבעה כללי ברזל לזהירות ברשת:

1. לא לפתוח קישורים זרים

אם קיבלתם קישור בהודעת סמס, בווטסאפ, במייל – צריך להקדים תשומת לב למי שלח לכם את ההודעה. תשאלו את עצמכם – האם אני מכיר את האדם או הגוף הזה באופן אישי?

אם לא – אני לא פותחת את ההודעה. לא פותחת את הקישור, לא מפיצה את ההודעה, לא נותנת פרטים אישיים. כדאי אפילו למחוק.

אם אני כן מכירה את האדם – לפני שאני לוחצת על הקישור, או מורידה את הקובץ, כדאי לשלוח הודעה חזרה לשולח. תשאלו "היי, באמת העברת לי את הקובץ הזה?"

2. לא מורידים תוכנות או אפליקציות מאתרים שאינם רשמיים

אפליקציה או תוכנה מורידים רק מאתר רשמי. אם זה תוכנה של מייקרוסופט אז מאתר של מייקרוסופט, אם זו אפליקציה אז מחנות האפליקציות של גוגל או אפל.

3. תיצרו סיסמאות חזקות

אחד הכלים להגן על עצמנו ברשת היא ליצור סיסמאות חזקות. חוץ מלשלב אותיות, מספרים ותווים אחרים, לא לשלב בסיסמאות פרטים אישיים. בלי שם פרטי, בלי שם משפחה, בלי תאריך לידה, בלי מספר תעודת זהות. כך זה הרבה יותר קשה לזרים לעלות על הסיסמה.

אם מתקשים לזכור, אפשר לרשום את הסיסמאות על דף מסודר. בשום פנים ואופן לא לשמור סיסמאות בקובץ במחשב.

4. למסור פרטים רק אם אתם יזמתם את השיחה

אם קיבלתם פתאום הודעה או מייל מגוף כלשהו – חברה עסקית, קופת חולים, משרד ממשלתי, דואר, בנק – שמבקשת מכם לעדכן פרטי תשלום, סיסמה או פרטים אישיים, אף פעם לא למסור.

אף פעם לא מוסרים סיסמאות או פרטים לאף גורם שיזם אלינו את הפנייה. בטח אם ההודעה כוללת טון של דחיפות: "החשבון שלך ייחסם תוך 12 שעות" וכו'. לא אמור להיות שום מצב שגורם רשמי ישלח לכם דבר כזה. אם אתם לא בטוחים, תתקשרו לגורם ותוודאו שהוא באמת צריך שתעדכנו.

אפשר למסור פרטים רק אם אני זו שיזמה את הפנייה – נכנסתי לאפליקציה של הבנק ושם ביקשו ממני לעדכן סיסמה, השתמשתי בשירות סמס או ווטסאפ של חברת כרטיסי האשראי וביקשו ממני ארבע ספרות אחרונות של הכרטיס. וגם אז – רק את מה שצריך.

גם בטלפון, אם מישהו מתקשר אליכם ומבקש לוודא פרטים אישיים, תגידו לו שאתם תתקשרו חזרה לחברה. תהיו אתם אלה שיוזמים את השיחה. למשל, אם התקשרו אליכם מהבנק שלכם ואמרו לכם "זה מבנק הפועלים, צריך שתעדכן פרטים", תגידו "תודה, אני אתקשר לבנק".

5. קניות עושים רק באתרים מוכרים

קניות באינטרנט יכולות להיות אופציה מעולה, במיוחד כשמתבגרים. זה מקל מאוד על ההתנהלות הפיזית, זה חוסך זמן וגם עלויות. אבל צריך לשים לב לכמה דברים.

קודם כל, עדיף לרכוש רק באתרים של חנויות שאנחנו מכירים ושנכנסנו עליהם מיוזמתינו. אם בכל זאת הגענו לחנות לא מוכרת, אפשר לחפש עליה מידע באינטרנט. תשוו מחירים, אם המחירים באתר הם מאוד נמוכים – כדאי לחשוד.

כשמכניסים את הפרטים, תוודאו שהאתר מאובטח ושהפרטים נשמרים. עושים את זה באמצעות כתובת האינטרנט – אם הכתובת מתחילה ב-https, זה אומר שהאתר מאובטח. באופן כללי, כדאי לחשוד באתרים שהכתובת שלהם לא מתחילה כך.

6. היזהרו מהונאות

בדרך כלל, הונאות אינטרנטיות מנסות לקחת מכם כסף בצורה ישירה או באמצעות פרטים אישיים שתמסרו. מישהו שולח לכם מייל ומבקש עזרה, הוא חולה, הוא נמצא במדינה זרה... לא להקשיב לזה, זה בדרך כלל אנשים שעושים הונאות.

גם בטלפון, תסרבו לכל אדם שיוצר איתכם קשר כדי להציע לכם הצעה אטרקטיבית ולוחץ עליכם לקבל איזושהי החלטה. באופן כללי אני ממליצה להימנע מרכישה בטלפון, גם כשמדובר בגוף מוכר כמו חברת ביטוח או חברת סלולר. אם קשה להתמודד עם הלחץ, תגידו שאתם צריכים להתייעץ, או פשוט תנתקו. זה מותר לכם.

7. אם נעקצתם – לא להישאר עם זה לבד

כולנו, גם אנשים צעירים וגם אנשים מבוגרים, יכולים ליפול קורבן להונאות ברשת. אין במה להתבייש, וחשוב מאוד גם ללמוד להיזהר וגם לשתף את המשפחה, את הרשויות ובמקרה הצורך את המשטרה אם חוויתם הונאה. זו לא אשמתכם, וזה יכול לקרות לכולם.

ממשיכים לעשות למענכם

נופש לשומרי מסורת



75 שנה למדינת ישראל



כנס מנהיגות



דרום אדום



הרמת כוסית פסח בירושלים



חמי געש



משואה לתקומה



השומר החדש



כנס מנהיגות מובילה



פעילויות בארץ

קטיף דובדבנים



מילוס ים המלח



קיסר אילת



רמת הגולן



דן פנורמה



כנס מנהיגות מובילה



הוד ים המלח



הרמת כוסית חיפה



סיור סליחות בגליל מלווה בפייתן יום ד' 30.08.2023

מחיר גמלאי/שארים: 69 ₪ | **מחיר נלווה:** 99 ₪

לאחר האיסוף, נעצור להפסקת בוקר עצמאית.

נפתח את סיורנו **בגן הלאומי חמת טבריה**, בו מוצג לראווה אחד הפסיפסים המרהיבים ביותר של בתי הכנסת הקדומים בארץ ישראל. באתר נובעים המעיינות החמים של חמת טבריה ויש בו מבנה חמאם תורכי מהמאה ה-18, שהשתמר להפליא שם נישא יחדיו תפילת סליחות בנוסח ישראל וספרדי ירושלמי.

ארוחת צהריים- קיבוץ דגניה ב'

לאחר ארוחת צהריים, נמשיך את ביקורנו **בטבריה**, אחת מארבע ערי הקודש העתיקות, שהייתה מרכז יהודי חשוב לאורך ההיסטוריה. כאן נוצרו התלמוד הירושלמי והניקוד העברי. נערוך סיור בעיר. נסיים את בקורינו בקבר רבי מאיר בעל הנס, שם נישא תפילת מנחה וסליחות בנוסח מרוקו



איסוף:
ירושלים, תל אביב, ראשל"צ, פרדס חנה+חדרה

סיום הרשמה:
30.07.2023

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

סדר האתרים עשוי להשתנות | החברה המבצעת: ח.י. לביא קידום ושיווק בתיירות בע"מ

סיור סליחות בירושלים יום ב' 11.09.2023

מחיר גמלאי/שארים: 69 ₪ | **מחיר נלווה:** 99 ₪

לאחר האיסוף, נפתח את ביקורנו **בתצפית נבי סמואל**

ארוחת צהריים במלון פרימה פארק

לאחר ארוחת הצהריים נערך ביקור **בכותל**, לאחר מכן נגיע **לשוק מחנה יהודה** - יינתן זמן חופשי. נמשיך את סיורנו **בנחלאות**, שם כולל ל-32 שכונות אשר נבנו בירושלים במאות ה-19 וה-20, תחילה על ידי אנשי היישוב הישן, יוצאי העיר העתיקה ומאוחר יותר על ידי בני עדות המזרח אשר עלו לארץ.

לסיום נבקר **בבי"כ לעולי פרס**, אחד מבי"כ העתיקים בנחלאות ונחוש את תפילות סליחות, . בי"כ אגודת צעירי פרס הוא השישי מתוך כעשרה בתי כנסת בלבד שנבנו בתקופה העות'מאנית והמנדט הבריטי בשכונת נחלאות.



איסוף:
חיפה, קריות, אשקלון, פרדס חנה

סיום הרשמה:
10.08.2023

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

סדר האתרים עשוי להשתנות | החברה המבצעת: ח.י. לביא קידום ושיווק בתיירות בע"מ

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.

חדשנות טכנולוגיות ודרום מתפתח יום ד' 18.10.2023

מחיר גמלאי/שארים: 69 ₪ | **מחיר נלווה:** 99 ₪

הלאחר האיסוף, נעצור להפסקת בוקר עצמאית.

נפתח את סיורינו **במצפה בית אשל** משם נמשיך **לקיבוץ חצרים** ונבקר במרכז המבקרים של הקיבוץ.נצפה בסרטון על חברת "נטפים" שהביאה למהפכה עולמית עבור החקלאים, ונהנה מסיור רכוב על דרך הפסלים שביער הקיבוץ. נמשיך **לפארק החייל האוסטרלי** ומשם ל**מתחם הקטר** שמספר את סיפור הרכבת העותומנית והבריטית בבאר שבע.

ארוחת צהריים - פארק תעשיה עומר

לסיום נבקר **במוזיאון האנז"ק** ונשמע את סיפורם המרגש של חיילי האנז"ק, שכבשו את באר שבע מידי העות'מאניים במלחמת העולם הראשונה ונבקר בבית הקברות הבריטי הסמוך, שבו נחים הלוחמים מנוחת עולמים, ביניהם חייל בריטי יהודי.



איסוף:
חיפה, חדרה, נתניה, תל אביב

סיום הרשמה:
18.09.2023

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

סדר האתרים עשוי להשתנות | החברה המבצעת: ח.י. לביא קידום ושיווק בתיירות בע"מ

עכו העתיקה - נצרות, אסלאם, יהדות יום ד' 29.11.2023

מחיר גמלאי/שארים: 69 ₪ | **מחיר נלווה:** 99 ₪

לאחר האיסוף, נעצור להפסקת בוקר עצמאית.

נפתח את ביקורנו **בעיר העתיקה** של עכו הוכרה כאתר מורשת עולמית. נערוך סיור על **חומות העיר העתיקה**, נתפעל ביחד מהארכיטקטורה ומעוצמת הביצורים, נשמע מהמדריכים איך עמדו ביצורי העיר וחומותיה אפילו בפני נפוליאון, נבקר **בשער היבשה** של העיר העתיקה ונלמד על שיטות הענישה של השליט העות'מני. מעל העיר מתנשא מסגד אל ג'אזר עם כיפתו הירוקה. מי היה אל ג'זאר שבנה את המסגד? מה מקור שמו ולמה זכה שיקרא המסגד על שמו ומה טמון במרתפיו. השווקים של עכו העתיקה מפיצים ריחות של פעם. תבלינים, מאכלים אוריינטליים, חומוס ודברי מתיקה והכל בשלל צבעים. נבקר **בשוק הלבן, ובשוק הגדול.**

נמשיך **לבית כנסת עתיק מ**המאה ה-18 יחודי ויוצא דופן בלב ליבה של העיר העתיקה אשר הוקם על ידי הרמח"ל (רבי משה חיים לוצאטו), הסיור בבית הכנסת ובמרכז המבקרים החדש חושף את המורשת היהודית המפוארת בעכו העתיקה.

ארוחת צהרים - כפר מסריק

ולסיום נבקר **בכפר מסריק,** נהנה מפיסת נוסטלגיה קיבוצית, "סתלבט בקיבוץ" בה "הכל זרם לאט..." נבקר בסנדלריה , בה נפגוש את אברמל'ה, הסנדלר בסנדלריה משנות ה-20 ונשמע סיפורים על הקיבוץ של פעם והיום.



איסוף:
אשקלון, אשדוד
חולון+בת ים, תל אביב

סיום הרשמה:
29.10.2023

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

סדר האתרים עשוי להשתנות | החברה המבצעת: ח.י. לביא קידום ושיווק בתיירות בע"מ

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.

סיור חנוכיות וטעימות בבני ברק — יום ד' 13.12.2023

מחיר גמלאי/שארים: 69 ₪ | **מחיר נלווה:** 99 ₪

לאחר האיסוף, נתחיל את סיורנו בפינת **הרחובות חזון-איש ורבי עקיבא,** הלב הפועם של העיר בני ברק. נראה אלפי חנוכיות מבצבצות מכל עבר מאירות את הרחובות באור זהוב יפהפה, כאשר המטרה המשותפת היא לקיים את מצוות החג - "פרסומי ניסא". נצפה על **ישיבת חכמי לובלין** - בחנוכה, בזמן הדלקת הנרות, מתאסף קהל רב לראות את הרב מדליק נרות, הכביש נחסם, ולאחר ההדלקה החסידים נותנים קולם בשיר. נעלה אל **ישיבת פונביץ'** הישיבה החשובה ונראה בחלונות מאות חנוכיות מרהיבות של התלמידים.

נשמע על מנהגי החג, שלא מופיע בתנ"ך, נלמד להבחין על-פי מספר החנוכיות בין בתי ספרדים ואשכנזים. נגלה מהו החושך שאותו צריך לגרש? | מאיפה הגיע אלינו הסביבון? | למה נהוג לאכול סופגניות לרוב | מדוע נפלה טעות בראשי התיבות של מכב"י | מדוע הופיע נס פח השמן מאות שנים אחרי המכבים | האם חגגו לפני חנוכה את חג השמן?

טעימות: קיגל ירושלמי וחמוצים | קרפלך | חמין | דג מלוח | שתיה גזוז בטעם | ולסיום סופגניה



איסוף:
ירושלים, נתניה, באר שבע, פרדס חנה+חדרה

סיום הרשמה:
13.11.2023

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

סדר האתרים עשוי להשתנות | החברה המבצעת: ח.י. לביא קידום ושיווק בתיירות בע"מ

סיור דתות חיפה — יום ד' 27.12.2023

מחיר גמלאי/שארים: 69 ₪ | **מחיר נלווה:** 99 ₪

לאחר האיסוף, נתחיל את ביקורנו **במוחרקה** מנזר כרמליטי עתיק משנת 1880 לערך אשר הוקם ע"י נזירים כרמלתים כהשראה לסיפור התנ"כי הבא: אליהו הנביא נלחם עם נביאי הבעל, שכידוע נקטו בגישה אנטי מונותאיסטית של אמונה בכמה אלים. המאבק שהתחולל בינהם היה על: קולו של מי ישמע באשר לשריפת הקורב ן: אליהו ? או של נביאי הבעל? ובכן אלהים שמע לאליהו והוריד אש מן השמיים אשר שרפה את קורבנו של אליהו(פרים שהיו קשורים למזבח) ובכך חידדה את הכוח של אמונה באל יחיד. ומכאן שמו של המקום "מוחרקה" - מקום שריפה.

ארוחת צהריים מסעדת כרמים

נמשיך את סיורינו **במערת אליהו** - מערת אליהו הנביא היא מהמפורסמות, מהחשובות ומהמקודשות שישנן והיא הקנתה לחיפה את חשיבותה הדתית בעיני יהודים, נוצרים, מוסלמים ודרוזים ומשם נמשיך **לואדי ניסנאס** - (ואדי הנמיות), במהלך הסיור ניחשף לסיפורים, למנהגים ולטעמים המיוחדים של חג המולד ופסטיבל "החג של החגים". נטייל בין הסמטאות ורחובות הוואדי המקושטים, נשמע על הולדת ישו, על חשיבות דמותו בעולם הנוצרי ועל המסורות ומנהגי החג בערב מיוחד זה. נספר על סנטה קלאוס, מהיכן הגיע ואיך הוא מתחבר לחג, מה מסמל עץ האשוח ומה אוכלים בסעודה החגיגית בארצות שונות, נטעם מאכלים אותנטיים המזוהים עם המטבח המקומי המשובח.

ולסיום נגיע **למושבה גרמנית** ונראה את מיצג האורות המרהיב בלב המושבה הגרמנית המבטא את אופייה של חיפה כעיר רב תרבותית המשותפת לכל הדתות. נתרשם מיופיים של שלושת הסמלים הגדולים הניצבים זה לצד זה - עץ אשוח, חנוכייה בצורת יונת שלום ועמודי תאורה המעוטרים בחצאי סהר, כשמעליהם גולשים הגנים הבהאים ומקדש הזהב משקיף מראש ההר על השדרה המוארת.



איסוף:
ירושלים, תל אביב, ראשל"צ+רחובות, חולון+בת ים

סיום הרשמה:
27.11.2023

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

סדר האתרים עשוי להשתנות | החברה המבצעת: ח.י. לביא קידום ושיווק בתיירות בע"מ

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.

חמי געש

יום כיף

מחיר גמלאי / שארים	מחיר נלווה
69 ₪	99 ₪

המחיר כולל:
הסעה, שימוש במרחצאות וארוחת צהריים

20.08.2023 | יום ראשון	22.10.2023 | יום ראשון	19.11.2023 | יום ראשון
נקודות איסוף	נקודות איסוף	נקודות איסוף
ירושלים, ראשון לציון, רחובות, חולון, בת ים, אשדוד, אשקלון, באר שבע	חיפה, קריות, נהריה, עכו, תל אביב, פתח תקוה, חולון, בת ים, רחובות, ראשון לציון, טבריה, נצרת, חדרה, פרדס חנה, ירושלים	ירושלים, מודיעין, חדרה, פרדס חנה, נתניה, באר שבע, אשקלון, תל אביב
סיום רישום 20.07.2023	סיום רישום 21.09.2023	סיום רישום 19.10.2023

יום פינוק
כולל עיסוי

מחיר גמלאי / שארים	מחיר נלווה
135 ₪	270 ₪

המחיר כולל:
הסעה, עיסוי, שימוש במרחצאות וארוחת צהריים

23.08.2023 יום רביעי	11.10.2023 יום רביעי	25.10.2023 יום רביעי	29.11.2023 יום רביעי	13.12.2023 יום רביעי
נקודות איסוף	נקודות איסוף	נקודות איסוף	נקודות איסוף	נקודות איסוף
ראשון לציון, רחובות	חולון, תל אביב	באר שבע, אשקלון, אשדוד	נהריה, חיפה	ירושלים
סיום רישום 23.07.2023	סיום רישום 11.09.2023	סיום רישום 26.09.2023	סיום רישום 29.10.2023	סיום רישום 13.11.2023

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.

וורט // אילת //



7-10/09/2023
ימים: ה' - א'

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

איסוף: אשדוד, אשקלון, באר שבע

סיום רישום: 07.08.2023

לאונרדו פלאזה // ירושלים //



10-13/9/2023
ימים: א' - ד'

מחיר גמלאי מחיר שארים	455 ₪
מחיר נלווה	1,855 ₪

איסוף: נהריה, חיפה, קריות

סיום רישום: 10.08.2023

קיסר פרמייר // אילת //



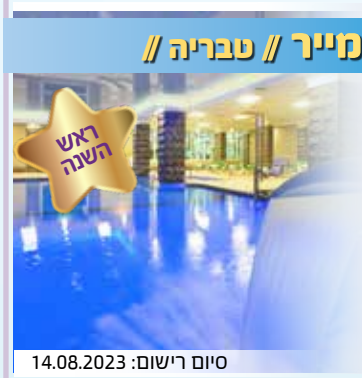
14-18/9/2023
ימים: ה' - ב'

מחיר גמלאי מחיר שארים	1,140 ₪
מחיר נלווה	2,450 ₪

איסוף: ירושלים

סיום רישום: 14.08.2023

קיסר פרמייר // טבריה //



14-18/9/2023
ימים: ה' - ב'

מחיר גמלאי מחיר שארים	1,500 ₪
מחיר נלווה	2,900 ₪

איסוף: תל-אביב

סיום רישום: 14.08.2023

קיסר פרמייר // אילת //



28/9-1/10/2023
ימים: ה' - א'

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

איסוף: באר שבע, אשקלון

סיום רישום: 28.08.2023

קיסר פרמייר // טבריה //



1-5/10/2023
ימים: א' - ה'

מחיר גמלאי מחיר שארים	1,265 ₪
מחיר נלווה	2,665 ₪

איסוף: ראשון לציון

סיום רישום: 31.08.2023

אחוזת אסיינדה ביער // מעלות תרשיחא //



15-18/10/2023
ימים: א' - ד'

מחיר גמלאי מחיר שארים	145 ₪
מחיר נלווה	1,545 ₪

איסוף: באר שבע, אשקלון, ראשל"צ, רחובות

סיום רישום: 14.09.2023

ריזורט // חדרה //



15-18/10/2023
ימים: א' - ד'

מחיר גמלאי מחיר שארים	10 ₪
מחיר נלווה	1,272 ₪

איסוף: נהריה, קריות, חיפה

סיום רישום: 14.09.2023

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 | מספר החדרים לנכים מוגבל | הנופשונים ע"ב חצי פנסיון אלא אם צוין אחרת.

קיסר פרמייר // אילת //



19-22/10/2023
ימים: ה' - א'

מחיר גמלאי מחיר שארים	10 ₪
מחיר נלווה	1,340 ₪

איסוף: נתניה, חדרה, פרדס חנה

סיום רישום: 19.09.2023

אואזיס ספא קלאב // ים המלח //



29/10-1/11/2023
ימים: א' - ד'

מחיר גמלאי מחיר שארים	10 ₪
מחיר נלווה	1,285 ₪

איסוף: ירושלים, ראשון לציון, רחובות

סיום רישום: 28.09.2023

לאונרדו קלאב // ים המלח //



22-25/10/2023
ימים: א' - ד'

מחיר גמלאי מחיר שארים	260 ₪
מחיר נלווה	1,660 ₪

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

סיום רישום: 21.09.2023

אחוזת אסיינדה ביער // מעלות תרשיחא //



5-8/11/2023
ימים: א' - ד'

מחיר גמלאי מחיר שארים	145 ₪
מחיר נלווה	1,545 ₪

איסוף: תל-אביב, נתניה, חדרה, פרדס חנה

סיום רישום: 28.09.2023

קיסר פרמייר // אילת //



29/10-2/11/2023
ימים: א' - ה'

מחיר גמלאי מחיר שארים	10 ₪
מחיר נלווה	1,400 ₪

איסוף: תל-אביב, באר שבע, אשקלון, חדרה, פרדס חנה

סיום רישום: 28.09.2023

בית בגליל // חצור הגלילית //



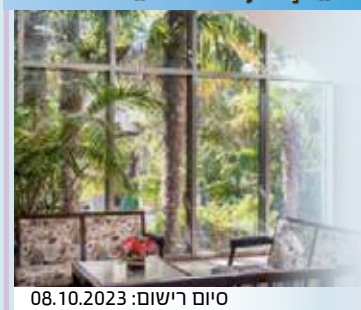
12-15/11/2023
ימים: א' - ד'

מחיר גמלאי מחיר שארים	265 ₪
מחיר נלווה	1,665 ₪

איסוף: אשדוד, אשקלון

סיום רישום: 12.10.2023

מלון לביא // קיבוץ לביא //



5-9/11/2023
ימים: א' - ה'

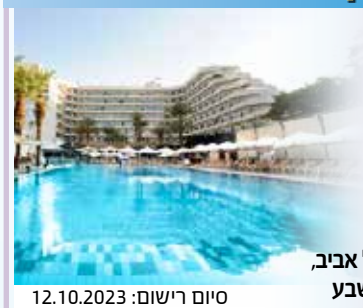
מחיר גמלאי מחיר שארים	330 ₪
מחיר נלווה	1,730 ₪

איסוף: ירושלים, מודיעין

סיום רישום: 08.10.2023

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 | מספר החדרים לנכים מוגבל | הנופשונים ע"ב חצי פנסיון אלא אם צוין אחרת.

נפטון // אילת //



12-16/11/2023
ימים: א' - ה'

מחיר גמלאי מחיר שארים	400	₪
מחיר נלווה	1,800	₪

איסוף: רחובות, ראשון לציון, תל אביב, פתח תקוה, חולון, בת ים, באר שבע

סיום רישום: 12.10.2023

דן פנורמה // אילת //



12-16/11/2023
ימים: א' - ה'

מחיר גמלאי מחיר שארים	440	₪
מחיר נלווה	1,840	₪

איסוף: חדרה, פרדס חנה, ירושלים, נתניה, חיפה, נהריה

סיום רישום: 12.10.2023

אואזיס ספא קלאב // ים המלח //



19-22/11/2023
ימים: א' - ד'

מחיר גמלאי מחיר שארים	10	₪
מחיר נלווה	1,285	₪

איסוף: תל אביב, פתח תקוה, נהריה, חיפה

סיום רישום: 19.10.2023

ריזורט // חדרה //



19-22/11/2023
ימים: א' - ד'

מחיר גמלאי מחיר שארים	10	₪
מחיר נלווה	1,272	₪

איסוף: באר שבע, אשקלון

סיום רישום: 19.10.2023

בית בגליל // תצור הגלילית //



26-29/11/2023
ימים: א' - ד'

מחיר גמלאי מחיר שארים	265	₪
מחיר נלווה	1,665	₪

איסוף: חיפה, קריות

סיום רישום: 26.10.2023

הרברט סמואל (הוד) // ים המלח //



26-29/11/2023
ימים: א' - ד'

מחיר גמלאי מחיר שארים	245	₪
מחיר נלווה	1,645	₪

איסוף: עכו, נהריה

סיום רישום: 26.10.2023

מילוס // ים המלח //



26-29/11/2023
ימים: א' - ד'

מחיר גמלאי מחיר שארים	245	₪
מחיר נלווה	1,645	₪

איסוף: נתניה, תל אביב

סיום רישום: 26.10.2023

מלון גלעדי // גליל עליון //



26-29/11/2023
ימים: א' - ד'

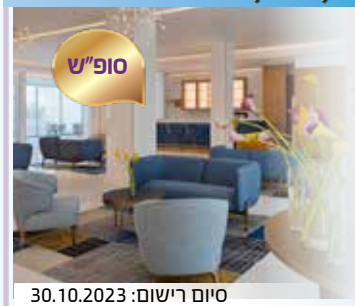
מחיר גמלאי מחיר שארים	265	₪
מחיר נלווה	1,665	₪

איסוף: ירושלים, מודיעין

סיום רישום: 26.10.2023

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 | מספר החדרים לנכים מוגבל | הנופשונים ע"ב חצי פנסיון אלא אם צוין אחרת.

הרברט סמואל (הוד) // ים המלח //



30/11-3/12/2023
ימים: ה' - א'

מחיר גמלאי מחיר שארים	350 ₪
מחיר נלווה	1,750 ₪

איסוף: תל-אביב

סיום רישום: 30.10.2023

מילוס // ים המלח //



30/11-3/12/2023
ימים: ה' - א'

מחיר גמלאי מחיר שארים	350 ₪
מחיר נלווה	1,750 ₪

איסוף: אשקלון, באר שבע, אשדוד

סיום רישום: 30.10.2023

קיסר פרמייר // אילת //



30/11-3/12/2023
ימים: ה' - א'

מחיר גמלאי מחיר שארים	10 ₪
מחיר נלווה	1,340 ₪

איסוף: בת ים, חולון

סיום רישום: 30.10.2023

הרברט סמואל (הוד) // ים המלח //



3-6/12/2023
ימים: א' - ד'

מחיר גמלאי מחיר שארים	245 ₪
מחיר נלווה	1,645 ₪

איסוף: חדרה, פרדס חנה, פתח תקווה, ראשון לציון

סיום רישום: 02.11.2023

מילוס // ים המלח //



3-6/12/2023
ימים: א' - ד'

מחיר גמלאי מחיר שארים	245 ₪
מחיר נלווה	1,645 ₪

איסוף: חיפה, קריות, נהריה, ירושלים

סיום רישום: 02.11.2023

דיוויד ריזורט וספא // ים המלח //



17-20/12/2023
ימים: א' - ד'

מחיר גמלאי מחיר שארים	16 ₪
מחיר נלווה	1,416 ₪

איסוף: רחובות, ראשון לציון

סיום רישום: 16.11.2023

בית בגליל // חצור הגלילית //



17-20/12/2023
ימים: א' - ד'

מחיר גמלאי מחיר שארים	265 ₪
מחיר נלווה	1,665 ₪

איסוף: נתניה, תל אביב

סיום רישום: 16.11.2023

ריזורט // חדרה //



24-27/12/2023
ימים: א' - ד'

מחיר גמלאי מחיר שארים	10 ₪
מחיר נלווה	1,272 ₪

איסוף: תל אביב

סיום רישום: 23.11.2023

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 | מספר החדרים לנכים מוגבל | הנופשונים ע"ב חצי פנסיון אלא אם צוין אחרת.

מילוס // ים המלח //



24-27/12/2023
ימים: א' - ד'

מחיר גמלאי מחיר שארים	245	₪
מחיר נלווה	1,645	₪

איסוף: ירושלים

סיום רישום: 23.11.2023

דיוויד ריזורט וספא // ים המלח //



24-27/12/2023
ימים: א' - ד'

מחיר גמלאי מחיר שארים	16	₪
מחיר נלווה	1,416	₪

איסוף: חיפה, קריות

סיום רישום: 23.11.2023

וורט // אילת //



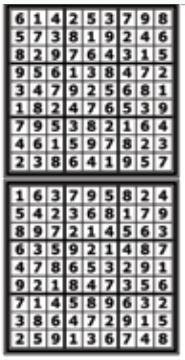
28-31/12/2023
ימים: ה' - א'

מחיר גמלאי מחיר שארים	240	₪
מחיר נלווה	1,640	₪

איסוף: ירושלים, חולון, בת ים

סיום רישום: 28.11.2023

פתרונות לתשבצים שבעמוד 70







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 | מספר החדרים לנכים מוגבל | הנופשונים ע"ב חצי פנסיון אלא אם צוין אחרת.





יום האשה 2023

חגיגה גיאורגית - קולינריה, נופים ושווקים

המשתתפות נהנו מהקולינריה המקומית, פסטיבל פולקלור וסיור בין הנופים הקסומים

עמותת גמלאי המדינה הפיקה פסטיבל נשים עצום בגיאורגיה. גמלאיות המדינה יצאו ברכבת אווירית לבטומי בגיאורגיה לחגיגה של קולינריה גיאורגית, נופים, מופעים ובעיקר נשים.
ארבעה מטוסים הטיסו בזה אחר זה את הגמלאיות שחוו את בטומי בכל גווניה – שמש, גשם ושלג, מה שהעצים את החוויה.
הפסטיבל החל בקבלת פנים באווירת פולקלור גיאורגי בשדה התעופה, נמשך בסיור פנורמי בעיר ועלייה ברכבל להר שמציג נופים קסומים. הגמלאיות המשיכו לקבלת פנים מתוקה במלון, ארוחת צהריים, מנוחה וסיור לילי בעיר היפהפייה.
למחרת הוגשה ארוחת בוקר כיד המלך בזמן שהאוטובוסים המתינו לגמלאיות בכניסה למלון, ואספו אותן לטיול שכלל את המוזיאון הגיאורגי בבטומי ואת מפלי המים המרהיבים, כשהאזור מוקף בשלגים שנערמו. שם טעמו את החצ'פורי הייחודי שנעשה במקום על ידי נשות הכפר, ורכשו ממרכולם של הרוכלים המקומיים.
כשמדובר בנשים בלבד, כמובן שמתבקש סיור וזמן חופשי בשוק המקומי. אחרי יום עמוס, הגמלאיות שבו למלון להתרעננות ויצאו לערב פולקלור שכלל ארוחת ערב גיאורגית, מופע מרהיב ומסיבת ריקודים.











ממשיכים לעשות למענכם


צ'כיה


דובאי


קובה


שייט לפיורדים הנורבגיים


רודוס


איטליה


רומניה


יפן


טבליסי מסורת

טיולים בחו"ל

צ'כיה



הודו



מצרים



אוסטריה ושוויץ



שייט לפיורדים הנורבגיים



פורטוגל



אוסטריה ושוויץ



מצרים



יפן



קורפו ויוון ההררית

7 לילות 8 ימים
חצי פנסיון

מחיר גמלאי / שארים	מחיר נלווה	מחיר סינגל
₪ 3,880	₪ 5,580	₪ 4,860

29.08-05.09.2023





המחיר כולל:

- טיסות שכר הלוך ושוב.
- לינה במלונות כמפורט.
- סיורים , ביקורים וכניסות לאתרים כמפורט בתכנית.
- אוטובוס תיירים נוח וממוזג.
- בילוי וארוחת ערב בטברנה אותנטית.
- מדריך ישראלי מקצועי מצוות קאמינוס.

המחיר אינו כולל:

- ביטוח נסיעות חובה!! כולל כיסוי לביטול / קיצור נסיעה, וכולל הרחבה למקרה קורונה.
- הוצאות אישיות.
- טיפים.
- כל מה שאינו מצוין בתוכנית או תחת הכותרת "המחיר כולל".

חשוב לדעת!

- המסלול מתאר את אתרי הביקור אך לא בהכרח את כיוון הנסיעה או סדר הימים. ייתכנו שינויים בסדרי הביקורים והלינות.
- **תוקף הדרכון ל-6 חודשים נוספים ממועד החזרה לארץ, חובה לעשות ביטוח לנסיעה מרגע ההרשמה.**

פרטי הטיסה:

הלוך: 6H533 **שעה:** 09:30, **נחיתה:** 12:10.

חזור: 6H534 **שעה:** 13:10, **נחיתה:** 15:35 (למחרת).

מלון

- ariti hotel corfu (4 כוכבים)
- epirus palace hotel&spa (5 כוכבים)

החברה המבצעת: קאמינוס

סיום הרשמה: כחודש לפני הטיול על בסיס מקום פנוי

* מפגש קבוצה יתקיים במשרדי העמותה ברחובות. פרטים מדוייקים ימסרו בהמשך, **ההשתתפות חובה.**

היכן נבקר:

- **יום 1: תל אביב, האי קורפו** - עצירה בעיירה קנוני לתצפית אל עבר שני איים קטנטנים.
- **יום 2: פלאוקסטריצה, מצוקים ונופים, שיט סירות למערות הכחולות (Paleokosrisa)** - נסיעה לאורך מפרץ פלאוקסטריצה, המנזר האורתודוכסי מהמאה ה-13. שיט בסירות מנוע קטנות בין המפרצים והמערות הכחולות. הכפר המסורתי לאקונס. תצפית ב "בלה ויסטה". הכפר מקארדס.
- **יום 3: הפלגה במעבורת ויום טיול בבירת מחוז אפירוס העיר יואנינה (Ioanina)** - נסיעה לנמל קרקירה הפלגה במעבורת ליוון, ניסע אל יואנינה בוקר בעיר העתיקה, ביקור בבית הכנסת ונשמע את סיפור הקהילה. ארוחת ערב ולינה ביואנינה.
- **יום 4: ערוץ הוויקוס וכפרי הזגוריה - יואנינה (Vikos Gorge & Zagoria)** - נצא צפונה לחבל זגוריה. בבוקר נעצור במספר כפרים, נטייל רגלית ונערוך תצפיות אל נופים מרהיבים. הכיכר המרכזית של הכפר מונודנדרי. הליכה אל "מרפסת ויקום", תצפית אל נוף ערוץ הוויקוס.
- **יום 5: פראגה (Praga).** נסיעה לעיר היפה פראגה.
- **יום 6: יואנינה , המנזרים התלויים במטאורה, מצובו (Meteora-Metsovo)** - נסיעה למחוז תסאליה נביקור במנזר, הליכה בין הצוקים הנשגבים. נסיעה אל הכפר ה"וולאכי/רומני" - מצובו.
- **יום 7: גסטרונומיה קורפואית וטעימות, בילוי וארוחת ערב בטברנה אותנטית** - נסיעה לאיגומיניצה, הפלגהחזרה אל קורפו. המתחם Lazaris Distillery. ארוחת ערב בטברנה אותנטית בלוויית מוסיקה יוונית חיה כולל הופעת פולקלור.
- **יום 7: קורפו, תל אביב** - סיור בעיר העתיקה של קורפו. זמן חופשי, ככל שיותיר הזמן ולפני הגעתנו לשדה התעופה נעצור לקניות במתחם הקניות הידוע ג'מבו. טיסה לתל אביב.

תנאי ביטול:
מ- 59 יום עד 30 יום טרם מועד היציאה - 25% דמי ביטול | מ-29 יום עד 15 יום 50% - דמי ביטול | מ- 14 יום עד 8 ימים טרם מועד היציאה - 75% דמי ביטול | מ- 7 ימים ועד למועד היציאה - 100% דמי ביטול | מניין הימים אינו כולל שישי שבת, ערבי חג וחגים, אלא ימי עבודה בלבד. דמי הביטול המצויינים הם ממחיר הטיול המלא.

• המסלול המלא באתר האינטרנט של העמותה •תנאי רישום לחו"ל מפורסמים במגזין בעמוד 9

איסלנד

6 לילות 8 ימים
חצי פנסיון

מחיר גמלאי / שארים	מחיר נלווה	מחיר סינגל
₪ 10,280	₪ 11,980	₪ 13,460

04-11.9.2023





המחיר כולל:

- טיסות ישירות הלוך ושוב.
- לינה במלון 4 כוכבים כמפורט.
- עזיבת חדרים מאוחרת ביום האחרון.
- סיורים , ביקורים וכניסות לאתרים כמפורט בתכנית.
- אוטובוס תיירים נוח וממוזג.
- מדריך ישראלי מקצועי מצוות קאמינוס.

המחיר אינו כולל:

- ביטוח נסיעות חובה !! כולל כיסוי לביטול / קיצור נסיעה , וכולל הרחבה למקרה קורונה.
- הוצאות אישיות.
- טיפים.
- כל מה שאינו מצוין בתוכנית או תחת הכותרת "המחיר כולל".

חשוב לדעת!

- המסלול מתאר את אתרי הביקור אך לא בהכרח את כיוון הנסיעה או סדר הימים. ייתכנו שינויים בסדרי הביקורים והלינות.
- **תוקף הדרכון ל-6 חודשים נוספים ממועד החזרה לארץ, חובה לעשות ביטוח לנסיעה מרגע ההרשמה.**

מלון

- hotel reykjavik grand

פרטי הטיסה:

הלוך: אייסלנדר **המראה** 11:10 **נחיתה** 15:35

חזור: אייסלנדר **המראה** 23:55 **נחיתה** 09:55 **(למחרת)**

החברה המבצעת: קאמינוס

סיום הרשמה: כחודש לפני הטיול על בסיס מקום פנוי

***** מפגש קבוצה יתקיים במשרדי העמותה ברחובות. פרטים מדוייקים ימסרו בהמשך, **ההשתתפות חובה.**

היכן נבקר:

- **יום 1: תל אביב - קפלאוויק, רייקיאוויק .** נסיעה לרייקיאוויק סיור היכרות עם העיר, הפיורד העוטר אותה, בית האופרה, בית העירייה, ירידה עד לקצה הפיורד, נראה את עוצמת השפל והגאות באי הצפוני.*הסיור מותנה בשעת הנחיתה וייתכן ויושלם ביום אחר.
- **יום 2: מפל סקוגאפוס (,קרחון סולהיימיוקול, חוף החולות השחורים, מפל סליאלנסדפוס.** תצפית על איי ווסטמן, ביקור במפל סקוגאפוס, קרחון סולהיימיוקול , נצא להליכה קלה עד הלגונה הקרחונית, החופים השחורים של האי, ביקור במפל סליאלנסדפוס.
- **יום 3: פיורד בורגאר, בורגנס , הר הגעש .** יום בסימן המיתולוגיה והמורשת הנורדית של האי. חציית הפיורד המקיף את העיר, נסיעה דרך הפיורד בורגאר, ביקור וסיור בעיר בורגנס , הר הגעש גראברוק, הנביעה הגיאותרמית בדרך אל המפלים השחורים .
- **יום 4: שייט לוויתנים*, חצי האי רייקאנס , מרדף לילי אחרי הזוהר הצפוני**.** סיור בעיר העתיקה של רקייאוויק , נמל הדייגים הישן של העיר, שייט בפיורד הענק, עם קצת מזל נוכל לתצפת על לוויתנים. נסיעה לעבר חצי האי רייקאנס. בשעות הערב המאוחרות נצא בנסיון לתור אחרי הזוהר הצפוני.
- **יום 5: שמורת ההרים הצבעוניים של לנדמנלאוגר.** שמורת לנדמנלאוגר , הליכה רגלית ותצפיות. במסלול נעבור דרך מגוון רחב של קניונים, עמקים ורכסי לבה שחורה.
- **יום 6: כפר הגנים הברגרדי , רחצה ב"לגונה הכחולה".** כפר הגנים האוורגרדי , הליכה בשטחים פולטי הקיטור סביבה, תחנת הכוח הגאותרמית סווארטסנגי, רחצה באתר הספא הגיאותרמי "הלגונה הכחולה".
- **יום 7: "משולש הזהב" - פארק תינגוואליר, גייזר, מפל המים גולפוס - תל אביב.** אזור "מעגל הזהב" (**Golden Circle**). ביקור בפארק הלאומי ת'ינגוואליר, ביקור באתר גיאותרמי בו נחזה בגייזר, ביקור במפלי גולפוס, המכונים "מפלי הזהב. הליכה לאורך גדות המפל, לתצפית וצילומי נוף. לאחר הסיור נשוב למלוננו בריקייאוויק למנוחה והתרעננות. בשעות הערב המאוחרות נצא ממלוננו לשדה התעופה לטיסתנו הישירה לתל אביב.
- **יום 8: קפלאוויק - תל אביב.** לאחר טיסת לילה, ננחת בישראל בשעות הבוקר.

* הסבירות לפגוש בעלי חיים ימיים במהלך השייט גבוהה - אך היא מותנת ברצונם של בעלי החיים ובתנאי הים.
** סיור הזוהר הצפוני ייערך בחודשים ספטמבר- אוקטובר בלבד.

תנאי ביטול:
מ- 59 יום עד 30 יום טרם מועד היציאה - 25% דמי ביטול | מ-29 יום עד 15 יום 50% - דמי ביטול | מ- 14 יום עד 8 ימים טרם מועד היציאה - 75% דמי ביטול | מ- 7 ימים ועד למועד היציאה - 100% דמי ביטול | מניין הימים אינו כולל שישי שבת, ערבי חג וחגים, אלא ימי עבודה בלבד. דמי הביטול המצויינים הם ממחיר הטיול המלא.

• המסלול המלא באתר האינטרנט של העמותה •תנאי רישום לחו"ל מפורסמים במגזין בעמוד 9

באקו
4 לילות 5 ימים
חצי פנסיון

מחיר גמלאי / שארים	מחיר נלווה	מחיר סינגל
₪ 1,845	₪ 3,545	₪ 2,585

08-12.10.2023 // 12-16.11.2023



המחיר כולל:
- טיסות שכר הלוך ושוב.
- לינה במלון 5 כוכבים כמפורט.
- ארוחות ערב במסעדות.
- ערב פולקלור כולל ארוחה.
- סיורים, ביקורים וכניסות לאתרים כמפורט בתוכנית.
- אוטובוס תיירים נח וממזוג.
- אשרת כניסה לבאקו .
- מדריך ישראלי מקצועי מצוות השטיח המעופף.

פרטי הטיסה:
הלוך: J2 322 **בשעה** 12:00 **נחיתה** 16:00
חזור: j2 321 **בשעה** 20:20 **נחיתה** 22:45

המחיר אינו כולל:
- ביטוח נסיעות חובה !!
כולל כיסוי לביטול / קיצור נסיעה , וכולל הרחבה למקרה קורונה.
- הוצאות אישיות.
- טיפים.
- כל מה שאינו מצוין בתוכנית או תחת הכותרת "המחיר כולל".

חשוב לדעת!
- מדינת אזרביגאן מחייבת תיירים באשרת כניסה.
- הטיפול יעשה ע"י המדריך.
- **אין החברה אחראית לאי מתן אשרה ע"י שלטונות אזרביגאן.**
- חובה לשאת דרכון בתוקף ל6 חודשים נוספים ממועד החזרה לארץ.
- יש לוודא שבדרכון יש דף ריק לצורך הדבקת אשרת הכניסה.

מלון
- Marriott boulevard

החברה המבצעת: השטיח המעופף

סיום הרשמה: כחודש לפני הטיול על בסיס מקום פנוי

* מפגש קבוצה יתקיים במשרדי העמותה ברחובות. פרטים מדוייקים ימסרו בהמשך, **ההשתתפות חובה.**

היכן נבקר:

- **יום 1. תל אביב - באקו.**
טיסה לבאקו סיור פנורמי , העברה למלון.
- **יום 2. באקו.**
סיור מעמיק בעיר, סיור בפארק הלהבה כולל תצפיות. הטיילת ,כיכר המזרקה, מדרחוב ניזמי, העיר הלבנה, זמן חופשי במרכז העיר.
- **יום 3. באקו העיר העתיקה-הר האש-מקדש "זרתוסטרה".**
סיור בעיר העתיקה ביקור בארמון שירוואנשה. ממגדל הבתולה "עלמה" הר האש. מקדש "זרתוסטרה" .
- **יום 4. באקו- סיור עומק.**
יום טיול במרכז התרבות על שם היידר אליאב. ביקור במוזיאון ובמזוליאום של היידר אליאב. מוזיאון השטיחים.
- **יום 5. גובסטן - תל אביב.**
לביקור בשמורת גובוסטאן, ביקור במוזיאון , בתום היום נמשיך לשדה התעופה לטיסה לתל-אביב.

תנאי ביטול:
מ- 59 יום עד 30 יום טרם מועד היציאה - 25% דמי ביטול | מ-29 יום עד 15 יום 50% - דמי ביטול | מ- 14 יום עד 8 ימים טרם מועד היציאה - 75% דמי ביטול | מ- 7 ימים ועד למועד היציאה - 100% דמי ביטול .
מניין הימים אינו כולל שישי שבת, ערבי חג וחגים, אלא ימי עבודה בלבד. דמי הביטול המצויינים הם ממחיר הטיול המלא.

• המסלול המלא באתר האינטרנט של העמותה •תנאי רישום לחו"ל מפורסמים במגזין בעמוד 9

דובאי ואבו דאבי

4 לילות 5 ימים
חצי פנסיון

מחיר גמלאי / שארים	מחיר נלווה	מחיר סינגל
₪ 3,295	₪ 4,995	₪ 4,775

08-13.10.2023 // 05-10.11.2023





המחיר כולל:

- טיסות ישירות הלוך ושוב.
- לינה במלון 5 כוכבים כמפורט.
- סיורים, ביקורים וכניסות לאתרים כמפורט בתוכנית.
- שייט לילי במרינה כולל ארוחת ערב.
- חווית ספארי מדברי ברכבי שטח כולל ארוחת ערב וחפלה אוטנטית.
- אוטובוס תיירים נח וממזוג.
- מדריך ישראלי מקצועי מצוות קאמינוס.

המחיר אינו כולל:

- ביטוח נסיעות חובה !!
  כולל כיסוי לביטול / קיצור נסיעה , וכולל הרחבה למקרה קורונה.
- הוצאות אישיות.
- טיפים.
- כל מה שאינו מצוין בתוכנית או תחת הכותרת "המחיר כולל".

חשוב לדעת!

- המסלול מתאר את אתרי הביקור אך לא בהכרח את כיוון הנסיעה או סדר הימים. ייתכנו שינויים בסדרי הביקורים והלינות.
- **תוקף הדרכון ל-6 חודשים נוספים ממועד החזרה לארץ, חובה לעשות ביטוח לנסיעה מרגע ההרשמה.**

מלון

- the tower plaza hotel dubai

פרטי הטיסה:

הלוך: LY973 **שעה:** 12:35, **נחיתה:** 17:00.

חזור: LY976 **שעה:** 00:40, **נחיתה:** 03:10 (למחרת).

החברה המבצעת: קאמינוס

סיום הרשמה: כחודש לפני הטיול על בסיס מקום פנוי

* מפגש קבוצה יתקיים במשרדי העמותה ברחובות. פרטים מדוייקים ימסרו בהמשך, **ההשתתפות חובה.**

היכן נבקר:

- **יום 1: טיסה ישירה מתל אביב לדובאי, קניון דובאי ומופע מזרקות מרהיב.** סיור פנורמי בעיר ,נצפה במופע המזרקות האורקולי.
- **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.** ביקור ב"מסגרת של דובאי שייט על סירות אברה לכיוון העיר העתיקה ושווקיה שוק הזהב, שוק הטקסטיל, שוק התבלינים ועוד. בתום הביקור ניסע למלון להתרעננות. נסיעה ברכבי שטח אשר יובילו אותנו אל מתחם מאהל בדואי ענק שם נהנה מארוחת ערב מסורתית עם חפלה מדברית הכוללת מופעים.
- **יום 3: אטרקציית הגן הקסום , מדינת ג'ומיירה, קניון האמירויות, אטרקציית הכפר הגלובלי.** ביקור בגן הקסום, מדינאת ג'ומיירה, קניון האמרויות, גלובל פארק.
- **יום 4, אמירות אבו דאבי - ביקור במסגד שייח זאייד, הארמון המרהיב "קסאר אל ווטאן", ביקור באי "יאס" (אבו דאבי) שייט לילי קסום כולל ארוחת ערב.** יום טיול לאבו דאבי ביקור במסגד על שם השייח זאייד. הארמון הממשלתי, הטיילת של אבו דאבי והמרינה של האי יאס, זמן חופשי, נשוב חזרה לדובאי, ונצא לשייט לילי הכולל ארוחת ערב .
- **יום 5, רכבת המונוריילאל אי הדקל , מלון אטלנטיס, חוף ג'ומיירה, שארג'ה, טיסה מדובאי לתל אביב.** נסיעה ברכבת הMonorail אל קצה לב הדקל למלון אטלנטיס, סיור באזור החוף היוקרתי פאלם ג'ומיירה, סיור פנורמי באזור המרינה, נסיעה צפונה לאמירות שארג'ה, שוק אל ארסה, השוק המקורה, מסגד אל נור זמן חופשי ,חזרה לדובאי. בהתאם לשעת הטיסה, העברה לשדה התעופה ממנו נמריא בטיסה ישירה חזרה לתל אביב, נחיתה ביום ה 6 לטיול.

תנאי ביטול:
מ- 59 יום עד 30 יום טרם מועד היציאה - 25% דמי ביטול | מ-29 יום עד 15 יום 50% - דמי ביטול | מ- 14 יום עד 8 ימים טרם מועד היציאה - 75% דמי ביטול | מ- 7 ימים ועד למועד היציאה - 100% דמי ביטול | מניין הימים אינו כולל שישי שבת, ערבי חג וחגים, אלא ימי עבודה בלבד. דמי הביטול המצויינים הם ממחיר הטיול המלא.

• המסלול המלא באתר האינטרנט של העמותה •תנאי רישום לחו"ל מפורסמים במגזין בעמוד 9

צפון איטליה
6 לילות 7 ימים
חצי פנסיון

מחיר גמלאי / שארים	מחיר נלווה	מחיר סינגל
₪ 3,255	₪ 4,955	₪ 4,180

12-18.10.2023





המחיר כולל:
- טיסות שכר הלוך ושוב.
- לינה במלון ארבעה כוכבים.
- ארוחות ערב במסעדות.
- סיורים , ביקורים וכניסות לאתרים כמפורט בתכנית.
- אוטובוס תיירים נוח וממוזג.
- מדריך ישראלי מקצועי מצוות השטיח המעופף.

המחיר אינו כולל:
- ביטוח נסיעות חובה !! כולל כיסוי לביטול / קיצור נסיעה , וכולל הרחבה למקרה קורונה.
- הוצאות אישיות.
- טיפים.
- כל מה שאינו מצוין בתוכנית או תחת הכותרת "המחיר כולל".

חשוב לדעת!
- המסלול מתאר את אתרי הביקור אך לא בהכרח את כיוון הנסיעה או סדר הימים.
- ייתכנו שינויים בסדרי הביקורים והלינות.
- **תוקף הדרכון ל-6 חודשים נוספים ממועד החזרה לארץ, חובה לעשות ביטוח לנסיעה מרגע ההרשמה.**

מלון
- San vito

פרטי הטיסה:
הלוך: NO3917 **המראה** 04:50 **נחיתה** 07:40.
חזור: NO3916 **המראה** 23:30 **נחיתה** 04:00.

החברה המבצעת: השטיח המעופף **סיום הרשמה:** כחודש לפני הטיול על בסיס מקום פנוי

* מפגש קבוצה יתקיים במשרדי העמותה ברחובות. פרטים מדוייקים ימסרו בהמשך, **ההשתתפות חובה.**

היכן נבקר:

- **יום 1: תל אביב - צפון איטליה** - ביקור בעירם של רומיאו ויוליה. נערוך סיור בעיר העתיקה, נראה את הארנה מתקופת האימפריה הרומית, נמשיך במדרחוב הציורי לכיוון ביתה של יוליה. נצפה על המרפסת שעליה עמדה יוליה, כאשר רומיאו גילה לה את אהבתו.
- **יום 2: הרי הדולומיטים** - יום בטבע: ביקור באגמים בגבהים אדירים, סיור רגלי, צמחיה אלפינית, מעברי הרים.
- **יום 3: ונציה** - סיור רגלי בגטו היהודי הראשון באירופה, גשר הריאלטו, כיכר סן מרקו, ארמון הדוג'ים, הבסיליקה (גשר האנחות).
- **יום 4: אגם גארדה**- האגם הגדול בצפון איטליה. סיור בעיירה סירימיונה, עיירת הדייגים פיסקיירה, תצפיות על ערים ציוריות, העיירה לציזה כולל זמן חופשי.
- **יום 5: מילאנו - אגם קומו** - יום במילאנו, סיור ממצודת ספורצה לקתדרלה, גלריה עימנואלה, בית האופרה. בהמשך רחוב המעצבים מונטה נפולאנה. בהמשך ביקור וסיור בעיירה קומו ששוכנת על אגם קומו.
- **יום 6: מפלי ורונה** - ריבה דל גארדה - מלצ'זנה - פארק עם צמחייה מיוחדת, סיור בעיירה ריבה דל גארדה, סיור בטיילת, תצפית וזמן חופשי לגלריות והשווקים. סיור בעיירה מלצנזה מביתו של הרוזן עד לנמל.
- **יום 7: מנטובה - בורגטו סול מיצ'ו - תל אביב** - העיר העתיקה מנטובה, סיור בעיר מארמונם, כנסיית הרוטנדה. כפר שבנוי על נהר המינצ'ו, שדה התעופה, טיסה לתל אביב.

תנאי ביטול:
מ- 59 יום עד 30 יום טרם מועד היציאה - 25% דמי ביטול | מ-29 יום עד 15 יום 50% - דמי ביטול | מ- 14 יום עד 8 ימים טרם מועד היציאה - 75% דמי ביטול | מ- 7 ימים ועד למועד היציאה - 100% דמי ביטול .
מניין הימים אינו כולל שישי שבת, ערבי חג וחגים, אלא ימי עבודה בלבד. דמי הביטול המצויינים הם ממחיר הטיול המלא.

• המסלול המלא באתר האינטרנט של העמותה •תנאי רישום לחו"ל מפורסמים במגזין בעמוד 9

ספא בפלובדיב בולגריה

7 לילות 8 ימים
חצי פנסיון

מחיר גמלאי / שארים
₪ 2,700

מחיר נלווה
₪ 4,400

12-19.10.2023 // 19-26.10.2023





המחיר כולל:

- טיסות שכר הלוך ושוב.
- לינה במלון 4 כוכבים כמפורט.
- ערב פולקלור כולל ארוחת ערב.
- 4 ימי טיול.
- **6 טיפולי פינוק** בספא לאדם (משך הטיפול 20-15 דקות).
- אוטובוס תיירים נח וממזוג.
- נציג מטעם אקלים תיירות.

המחיר אינו כולל:

- ביטוח נסיעות חובה !! כולל כיסוי לביטול / קיצור נסיעה, וכולל הרחבה למקרה קורונה.
- הוצאות אישיות.
- טיפים.
- כל מה שאינו מצוין בתוכנית או תחת הכותרת " המחיר כולל".

חשוב לדעת!

- המסלול מתאר את אתרי הביקור אך לא בהכרח את כיוון הנסיעה או סדר הימים. ייתכנו שינויים בסדרי הביקורים והלינות.
- **תוקף הדרכון ל-6 חודשים נוספים ממועד החזרה לארץ, חובה לעשות ביטוח לנסיעה מרגע ההרשמה.**

מלון

- grand hotel plovdiv

פרטי הטיסה:
הלוך: בשעה 18:30 **חזור:** בשעה 22:10

החברה המבצעת: אקלים טורס

סיום הרשמה: כחודש לפני הטיול על בסיס מקום פנוי

* מפגש קבוצה יתקיים במשרדי העמותה ברחובות. פרטים מדוייקים ימסרו בהמשך, **ההשתתפות חובה.**

היכן נבקר:

- **מלון:** ממוקם בלב פלובדיב על גדת נהר מריטצה ומשקיף על העיר העתיקה של פלובדיב והרי רדופה הציוריים, במרחק של 5 דקות הליכה מהיריד הבינלאומי ובמרחק של 15 דקות הליכה המעיר העתיקה של פלובדיב. חדרי האירוח מרווחים, מעוצבים בסגנון עכשווי ויש בהם את כל מתקני הנוחות האפשריים, אינטרנט חינם בכל רחבי המלון.
המלון מציע מסעדה, בית קפה, בר ולובי בהם תועלו להנות מארוחות מקומיות ובינלאומיות.
במלון קזינו חדש ומפואר "פלטינום קזינו פלובדיב" - מבחר של משחקים חיים ומכונות מזל או פשוט להנות מקוקטייל בבר של הקזינו.
בחדרים: מזגן, טלפון,TV, אינטרנט, מייבש שיער, כספת, עמדת קפה וקומקום בכל החדרים, חלוקים וכפכפים
- **4 טיולים מודרכים בשפה העברית באוטובוס תיירים נח וממוזג בימי הסיור:**
- מדרחוב העיר העתיקה פלובדיב .
- מנזר באצ'קובו - סיור בשטחי המנזר, כולל שוק המזכרות.
- יקב סטרוסנל - ביקור באחד היקבים המפורסמים בבולגריה, קומפלקס מרהיב, הכרת תהליכי ייצור היין כולל טעימות יין וגבינות באולם רומי מרשים.

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 9

מצרים
7 לילות 8 ימים
חצי פנסיון

מחיר גמלאי / שארים	מחיר נלווה	מחיר סינגל
₪ 6,175	₪ 7,875	₪ 7,510

16-23.10.2023





המחיר כולל:
- טיסות הלוך ושוב דרך יעד ביניים.
- מלונות חמישה כוכבים על בסיס חצי פנסיון.
- 2 לילות שייט בפנסיון מלא.
- טיסות פנים.
- סיורים, ביקורים וכניסות לאתרים כמפורט בתוכנית.
- אוטובוס תיירים נח וממוזג.
- מדריך ישראלי מקצועי מצוות דיסקברי.

המחיר אינו כולל:
- אשרת כניסה למצרים כמפורט.
- ביטוח נסיעות חובה! כולל כיסוי לביטול / קיצור נסיעה וכול הרחבה למקרה קורונה.
- הוצאות אישיות.
- טיפים.
- כל מה שאינו מצויין בתוכנית או תחת הכותרת "המחיר כולל".

חשוב לדעת!
- **הטיפול באשרת כניסה למצרים יתבצע על ידי חברת דיסקברי או מי מטעמה, בעלות נוספת של 240 ₪.**
- פרטים והנחיות יימסרו במעמד הרישום.
- חובה דרכון בתוקף ל- 6 חודשים נוספים ממועד הטיול.

****חשוב לדעת כי הדרכון ייאסף מספר שבועות לפני הטיול ויושב לאחר הנפקת האשרה.**

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

החברה המבצעת: דיסקברי

סיום הרשמה: כחודש לפני הטיול על בסיס מקום פנוי

* מפגש קבוצה יתקיים במשרדי העמותה ברחובות. פרטים מדוייקים ימסרו בהמשך, **ההשתתפות חובה.**

היכן נבקר:

- **יום 1: תל אביב - קהיר** - טיסה דרך יעד ביניים לקהיר.
- **יום 2: הפירמידות, המוזיאון המצרי, שוק חאן אל חלילי** - מישור גיזה, המוזיאון המצרי, בזאר חאן-אל חלילי, לינה בקהיר.
- **יום 3: אלכסנדריה** - הקטקומבות, בית כנסת קדום, ספריה החדשה של אלכסנדריה, מוזיאון התכשיטים המלכותי, לינה בקהיר.
- **יום 4: טיסה לאסואן ועליה לספינת השיט על הנילוס** - טיסה לאסואן, שייט של שני לילות על הנילוס, סיור בסכר אסואן. לינה בספינה.
- **יום 5: מקדשי אבו סימבל, קום אומבו, אדפו** - מקדשי אבו סימבל, מקדש קום אובמו, העיר אדפו, לינה בספינה.
- **יום 6: מקדש אדפו ושיט ללוקסור** - מקדש אדפו, העיר לוקסור.
- **יום 7: עמק המלכים, עמק המלכות** - הגדה המערבית של הנילוס, לינה בלוקסור.
- **יום 8: טיסה לתל אביב** - טיסה מלוקסור לקהיר, טיסה לישראל דרך יעד ביניים.

פרטי הטיסה:

הלוך: ת"א עמאן **המראה** 08:25 **נחיתה** 09:15 | עמאן קהיר **המראה** 11:40 **נחיתה** 12:10

חזור: קהיר עמאן **המראה** 20:45 **נחיתה** 22:10 | עמאן תל אביב **המראה** 23:10 **נחיתה** 23:55

תנאי ביטול:
מ- 60 יום עד 30 יום טרם מועד היציאה - 50% דמי ביטול | מ-29 יום עד 15 יום 75% - דמי ביטול | מ- 14 ימים ועד למועד היציאה - 100% דמי ביטול | מניין הימים אינו כולל שישי שבת, ערבי חג וחגים, אלא ימי עבודה בלבד. דמי הביטול המצויינים הם ממחיר הטיול המלא

• המסלול המלא באתר האינטרנט של העמותה •תנאי רישום לחו"ל מפורסמים במגזין בעמוד 9

לונדן

7 לילות 8 ימים
חצי פנסיון

מחיר גמלאי / שארים	מחיר נלווה	מחיר סינגל
₪ 6,545	₪ 8,245	₪ 8,605

17-24.10.2023





המחיר כולל:

- טיסות סדירות הלוך ושוב.
- לינה במלון 4 כוכבים כמפורט.
- ארוחות ערב במסעדות מקומיות.
- סיורים , ביקורים וכניסות לאתרים כמפורט בתכנית.
- אוטובוס תיירים נוח וממוזג.
- מדריך ישראלי מקצועי מצוות דיסקברי.

המחיר אינו כולל:

- ביטוח נסיעות חובה !! כולל כיסוי לביטול / קיצור נסיעה, וכולל הרחבה למקרה קורונה.
- הוצאות אישיות.
- טיפים.
- כל מה שאינו מצוין בתוכנית או תחת הכותרת " המחיר כולל".

חשוב לדעת!

- המסלול מתאר את אתרי הביקור אך לא בהכרח את כיוון הנסיעה או סדר הימים. ייתכנו שינויים בסדרי הביקורים והלינות.
- **תוקף הדרכון ל-6 חודשים נוספים ממועד החזרה לארץ, חובה לעשות ביטוח לנסיעה מרגע ההרשמה.**

מלון

- copthorne tara hotel או דומה לו

פרטי הטיסה: אל-על

הלוך: LY315 **המראה** 10:10 **נחיתה** 13:35

חזור: LY318 **המראה** 22:20 **נחיתה** 05:15

החברה המבצעת: דיסקברי

סיום הרשמה: כחודש לפני הטיול על בסיס מקום פנוי

* מפגש קבוצה יתקיים במשרדי העמותה ברחובות. פרטים מדוייקים ימסרו בהמשך, **ההשתתפות חובה.**

היכן נבקר:

- **יום 1:** תל אביב - לונדון בהתאם לשעת הנחיתה סיור היכרות במרכז לונדן, רחוב אוקספורד, כיכר פיקדלי, כיכר סוהו. בהתאם לשעת הנחיתה סיור היכרות במרכז לונדן, רחוב אוקספורד, כיכר פיקדלי, כיכר סוהו.
- **יום 2:** סיור בעיר, ארמון בקינגהאם, טקס חילופי המשמר. פארק סנט ג'יימס - נצפה בגשר לונדן, מצודת לונדן ומגדל "המלפפון", ביקור בשוק. זמן חופשי, תצפית על בית הוועדה האוסטרלית. כיכר טרפלגר, תצפית על קתדרלת סנט פול, הביג בן, רחוב דאוונינג ורחוב וויסטמיניסטר. במידה ויתאפשר, נטייל בשכונה המפורסמת שורדיץ.
- **יום 3:** סיור ברובע גריניץ', שנמצאת על הגדה הדרומית של נהר תמזה. ביקור בפארק גריניץ', ביקור במצפה הכוכבים , סיור ברובע גריניץ', שייט על נהר התמזה. השייט יסתיים באטרקציה בעליה על הגלגל הענק.
- **יום 4:** נסיעה בתחבורה ציבורית לביקור ב'מוזיאון ההיסטוריה של הטבע, ביקור בקניון הענק ווסטפילד.
- **יום 5:** וינדזור טיול מחוץ לעיר אל העיירה ווינדזור סיור בעיירה, הטיילת . תצפית על טירת וינדזור .
- **יום 6:** מרכז העיר ביקור בשוק "קובנט גארדן", הממוקם באזור הסוהו. רחוב ססיל קורט, רחוב קארנבי, עצירה בחנות הצעצועים המפורסמת "Hamleys". ביקור בשוק "קמדן מרקט" - המקבץ ששה שווקים שונים. חזרה חופשית בתחבורה ציבורית אל המלון.
- **יום 7:** המוזיאון הבריטי - נסיעה בתחבורה ציבורית למרכז העיר ויום שלם של סיורי מוזיאונים. ביקור במוזיאון הבריטי, ביקור במוזיאון השעווה של מאדאם טוסו.
- **יום 8: לונדון - תל אביב** -סיור בלונדן. לקראת הצהריים ניסע לשדה התעופה לטיסה חזרה לישראל.

תנאי ביטול:
מ- 60 יום עד 30 יום טרם מועד היציאה - 50% דמי ביטול | מ-29 יום עד 15 יום 75% - דמי ביטול | מ- 14 ימים ועד למועד היציאה - 100% דמי ביטול | מניין הימים אינו כולל שישי שבת, ערבי חג וחגים, אלא ימי עבודה בלבד. דמי הביטול המצויינים הם ממחיר הטיול המלא

• המסלול המלא באתר האינטרנט של העמותה •תנאי רישום לחו"ל מפורסמים במגזין בעמוד 9

דרום אפריקה

10 לילות 12 ימים
חצי פנסיון

מחיר גמלאי / שארים	מחיר נלווה	מחיר סינגל
₪ 8,270	₪ 9,970	₪ 9,565

19-30.10.2023





המחיר כולל:

- טיסות בינלאומיות הלוך ושוב.
- לינה במלונות מדרגה ראשונה.
- טיסות פנים כמפורט במסלול.
- סיורים, ביקורים וכניסות לאתרים כמפורט בתכנית.
- אוטובוס תיירים נח וממוזג.
- מדריך ישראלי מקצועי מצוות קאמינוס.

המחיר אינו כולל:

- ביטוח נסיעות חובה !! כולל כיסוי לביטול / קיצור נסיעה, וכולל הרחבה למקרה קורונה.
- הוצאות אישיות.
- טיפים.
- כל מה שאינו מצוין בתוכנית או תחת הכותרת "המחיר כולל".

חשוב לדעת!

- המסלול מתאר את אתרי הביקור אך לא בהכרח את כיוון הנסיעה או סדר הימים. ייתכנו שינויים בסדרי הביקורים והלינות.
- **תוקף הדרכון ל-6 חודשים נוספים ממועד החזרה לארץ, חובה לעשות ביטוח לנסיעה מרגע ההרשמה.**

פרטי הטיסה: אל-על

הלוך: תל אביב - יוהנסבורג LY53 **המראה** 09:00 **נחיתה** 16:30.

חזור: יוהנסבורג - תל אביב LY52 **המראה** 21:40 **נחיתה** 06:25 **(ביום 30.10.23)**

כולל ספארי ג'יפים בשמורת קרוגר

החברה המבצעת: קאמינוס

סיום הרשמה: כחודש לפני הטיול על בסיס מקום פנוי

* מפגש קבוצה יתקיים במשרדי העמותה ברחובות. פרטים מדוייקים ימסרו בהמשך, **ההשתתפות חובה.**

היכן נבקר:

- **יום 1: ת"א - יוהנסבורג** טיסת ליוהנסבורג, טיסת המשך לקייפטאון. לסיור בעיר.
- **יום 2, קייפטאון** סיור בקייפטאון, הר השולחן, גני הפרלמנט, רובע המלאי
- **יום 3: כף התקווה הטובה, דרך "מייל הזהב", מושבת הפינגווינים** כף התקווה הטובה, דרך "מייל הזהב", "קייפ פוינט", ביקור במושבת פינגווינים.
- **יום 4: סטלנבוש, ונתיב היין** דרך הגנים
- **יום 5: נתיב הגנים, מערת הנטיפים קנגו , אודסהורן** מחוז ווסטרן קייפ, אודסהורן, קארו הקטן, מרכז לגידול יענים
- **יום 6: שייט בלגונת נייזנה** מחוז "נייזנה", שייט לשמורת "מיטת הנוצות", זמן חופשי במרינה.
- **יום 7: מפרץ פלטנברג, יער ציציקמה, יוהנסבורג** עיירת הנופש במפרץ פלטנברג, שמורת הטבע יער הצסיסיקאמה, טיסה ליוהנסבורג.
- **יום 8: יוהנסבורג - "חלון האלוהים", שלושת הראנדולים, בורות המזל** קניון הנהר בלייד, "חלון האלוהים", בורות המזל של בורקה.
- **יום 9: ספארי בשמורת קרוגר** (Kruger National Park)סיור ברכבים פתוחים בשמורת קרוגר
- **יום 10: שמורת קרוגר, מעבר ומפלי לונג תום** (Lone Creek Pass & Falls), **יוהנסבורג** לונג תום, העיירה סאבי, מפל לון קריק. סיור היכרות ביוהנסבורג
- **יום 11: יוהנסבורג ביקור בסווטו** (Soweto)**- פרטוריה** (Pretoria) – **טיסה לתל אביב** רובע סווטו, סיור במרכז העיר. בתום הסיור טיסה לתל אביב.

תנאי ביטול:
מ- 59 יום עד 30 יום טרם מועד היציאה - 25% דמי ביטול | מ-29 יום עד 15 יום 50% - דמי ביטול | מ- 14 יום עד 8 ימים טרם מועד היציאה - 75% דמי ביטול | מ- 7 ימים ועד למועד היציאה - 100% דמי ביטול | מניין הימים אינו כולל שישי שבת, ערבי חג וחגים, אלא ימי עבודה בלבד. דמי הביטול המצויינים הם ממחיר הטיול המלא.

• המסלול המלא באתר האינטרנט של העמותה •תנאי רישום לחו"ל מפורסמים במגזין בעמוד 9

ארצות הברית מחוף לחוף

17 לילות 18 ימים
חצי פנסיון

מחיר גמלאי / שארים
₪ 19,740

מחיר נלווה
₪ 21,440

19.10-06.11.2023





המחיר כולל:

- טיסות סדירות ישירות.
- מלונות מדרגת תיירות טובה.
- ארוחות צהריים או ערב במסעדות מקומיות.
- סיורים , ביקורים וכניסות לאתרים כמפורט בתכנית.
- טיסות פנים והפלגות כמפורט.
- אוטובוס תיירים נוח וממוזג .
- מדריך ישראלי מקצועי מצוות המטייל.

המחיר אינו כולל:

- ביטוח נסיעות חובה !! כולל כיסוי לביטול / קיצור נסיעה , וכולל הרחבה למקרה קורונה.
- הוצאות אישיות.
- דמי סבלות.
- טיפים
- כל מה שאינו מצוין בתוכנית או תחת הכותרת "המחיר כולל".

חשוב לדעת!

- **ויזה לארה"ב - הנפקה היא באופן עצמאי. הרישום מותנה בויזה קיימת ובתוקף.**
- תוקף הדרכון ל-6 חודשים נוספים ממועד החזרה לארץ, חובה לעשות ביטוח לנסיעה מרגע ההרשמה.
- פרטי טיסה יימסרו בהמשך.
- פרטי המלונות יימסרו בהמשך.

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

החברה המבצעת: המטייל

סיום הרשמה: כחודש לפני הטיול על בסיס מקום פנוי

* מפגש קבוצה יתקיים במשרדי העמותה ברחובות. פרטים מדוייקים ימסרו בהמשך, **ההשתתפות חובה.**

היכן נבקר:



- **1 יום שישי - ניו יורק כולל הפלגה.**
- **2 יום שבת - מנהטן.**
- **3 יום ראשון - ניו יורק מפלי הניאגרה.**
- **4 יום שני - מפלי הניאגרה, טורונטו, קנדה.**
- **5 יום שלישי - קורנינג, מוזיאון הזכוכית.**
- **6 יום רביעי - וושינגטון.**
- **7 יום חמישי - פילדלפיה, כת האמיש.**
- **8-9 שישי שבת - ניו יורק, לוס אנג'לס.**
- **10 יום ראשון - סנטה ברברה דרך 17 מייל.**
- **11 יום שני - סן פרנציסק.**
- **12 יום שלישי - פארק עצי הענק / סקויה וקינגס קניון.**
- **13 יום רביעי - המערב הפרוע, קליקו, רמת הקולורדו.**
- **14 יום חמישי - פארק ציון, ברייס קניון.**
- **15-16 שישי שבת - לאס וגאס.**
- **17-18 ראשון שני חזרה ארצה.**

תנאי ביטול:
עד 60 יום לפני היציאה - 10 אחוז לאדם | פחות מ-60 יום לפני היציאה 25 אחוז לאדם | פחות מ-30 יום לפני היציאה 50 אחוז לאדם | פחות מ-14 יום לפני היציאה 100 אחוז לאדם

• המסלול המלא באתר האינטרנט של העמותה •תנאי רישום לחו"ל מפורסמים במגזין בעמוד 9

בודפשט

4 לילות 5 ימים
חצי פנסיון

מחיר גמלאי / שארים	מחיר נלווה	מחיר סינגל
₪ 2,275	₪ 3,975	₪ 3,385

22-26.10.2023





המחיר כולל:

- טיסות ישירות הלוך ושוב.
- לינה במלון 4 כוכבים כמפורט.
- סיורים , ביקורים וכניסות לאתרים כמפורט בתכנית.
- אוטובוס תיירים נוח וממוזג.
- מדריך ישראלי מקצועי מצוות אינטרנשיונל.

פרטי הטיסה: **ישראייר**
הלוך: ת"א - בודפשט שעה 16:00.
חזור: בודפשט - ת"א שעה 19:25. נתון לשינויים.

המחיר אינו כולל:

- ביטוח נסיעות חובה !! כולל כיסוי לביטול / קיצור נסיעה , וכולל הרחבה למקרה קורונה.
- הוצאות אישיות.
- טיפים.
- כל מה שאינו מצוין בתוכנית או תחת הכותרת "המחיר כולל".
- מס עירוני.

חשוב לדעת!

- המסלול מתאר את אתרי הביקור אך לא בהכרח את כיוון הנסיעה או סדר הימים. ייתכנו שינויים בסדרי הביקורים והלינות.
- **תוקף הדרכון ל-6 חודשים נוספים ממועד החזרה לארץ, חובה לעשות ביטוח לנסיעה מרגע ההרשמה.**

מלון

- leonardo boutique hotel
budapest m square או דומה.

החברה המבצעת: אינטרנשיונל

סיום הרשמה: כחודש לפני הטיול על בסיס מקום פנוי

* מפגש קבוצה יתקיים במשרדי העמותה ברחובות. פרטים מדוייקים ימסרו בהמשך, **ההשתתפות חובה.**

היכן נבקר:

- **יום 1: טיסה מתל אביב לבודשפט** - סיור הכרות,גבעת גלרט, גבעת המצודה ותצפית.
- **יום 2: סיור מעמיק בעיר** - בית הפרלמנט, אנדרטת הנעליים, כולל הסברים על חלקה של הונגריה במלחמת העולם השנייה. ביקור באי מרגיט, כיכר הגיבורים.
- **יום 3: הרובע היהודי** - סיור ברובע היהודי, ביקור בבית הכנסת של העיר, ביקור במוזיאון היהודי, אנדרטת הערבה הבוכיה - טקס. השוק המקורה ומרכזי הקניות ברחוב ואצי אוצה.
- **יום 4: ברך הדנובה** - טיול מחוץ לבודפשט לעיירת סנטאנדרה, עיירת אמנים קטנה. ביקור בעיירה אסטרגום שנמצאת בגבול בין הונגריה לסלובקיה, ביקור בכנסיה ותצפית. בשעות הערב חזרה לבודפשט.
- **יום 5: טיסה בודפשט-תל אביב** - לאחר ארוחת בוקר במלון נסיעה לשדה התעופה, טיסה מבודפשט לתל אביב.

תנאי ביטול:
מ- 50 יום עד 30 יום טרם מועד היציאה - 40% דמי ביטול | מ-29 יום עד 15 יום 75% - דמי ביטול | מ- 14 ימים ועד למועד היציאה - 100% דמי ביטול | מניין הימים אינו כולל שישי שבת, ערבי חג וחגים, אלא ימי עבודה בלבד. דמי הביטול המצויינים הם ממחיר הטיול המלא.

• המסלול המלא באתר האינטרנט של העמותה •תנאי רישום לחו"ל מפורסמים במגזין בעמוד 9

ספא בפישטני

7 לילות 8 ימים
חצי פנסיון

מחיר גמלאי / שארים	מחיר נלווה	מחיר סינגל
₪4,700	₪6,400	₪5,740

25.10-01.11.2023





המחיר כולל:

- טיסות סדירות הלוך ושוב.
- לינה במלון מדרגת תיירות טובה, כמפורט.
- ארוחת צהריים ביום העזיבה.
- אוטובוס תיירים נח וממזוג.
- 14 טיפולים (לאחר בדיקה רפואית מקדימה).
- כניסה למתקני המלון.
- 4 טיולים כמפורט.
- נציג מצוות אקלים טורס.

פרטי הטיסה:

הלוך: 06:15 **חזור:** 20:15

המחיר אינו כולל:

- ביטוח נסיעות חובה !! כולל כיסוי לביטול / קיצור נסיעה, ו כולל הרחבה למקרה קורונה.
- הוצאות אישיות.
- טיפים.
- כל מה שאינו מצוין בתוכנית או תחת הכותרת "המחיר כולל".

חשוב לדעת!

- המסלול מתאר את אתרי הביקור אך לא בהכרח את כיוון הנסיעה או סדר הימים. ייתכנו שינויים בסדרי הביקורים והלינות.
- **תוקף הדרכון ל-6 חודשים נוספים ממועד החזרה לארץ, חובה לעשות ביטוח לנסיעה מרגע ההרשמה.**

מלון

- Splendid comfort

החברה המבצעת: אקלים טורס

סיום הרשמה: כחודש לפני הטיול על בסיס מקום פנוי

* מפגש קבוצה יתקיים במשרדי העמותה ברחובות. פרטים מדוייקים ימסרו בהמשך, **ההשתתפות חובה.**

היכן נבקר:

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 טרמליים בטמפרטורות שונות ממעינות שונים. בעיר מגוון עצום של פסטיבלים, הצגות, קונצרטים, תערוכות, בתי קפה ומסעדות.

תוכנית :

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

תנאי ביטול:
מ- 59 יום עד 30 יום טרם מועד היציאה - 25% דמי ביטול | מ-29 יום עד 15 יום 50% - דמי ביטול | מ- 14 ימים ועד למועד היציאה - 100% דמי ביטול . מניין הימים אינו כולל שישי שבת, ערבי חג וחגים, אלא ימי עבודה בלבד. דמי הביטול המצויינים הם ממחיר הטיול המלא.

• המסלול המלא באתר האינטרנט של העמותה •תנאי רישום לחו"ל מפורסמים במגזין בעמוד 9

יפן טיול מקיף

11 לילות 13-14 ימים
חצי פנסיון

מחיר גמלאי / שארים	מחיר נלווה	מחיר סינגל
₪ 16,280	₪ 17,980	₪ 19,125

31.10-12.11.23





המחיר כולל:

- טיסות הלוך ושוב דרך יעד ביניים.
- מלונות מדרגת תיירות ראשונה / טובה.
- סיורים ביקורים וכניסות לאתרים כמפורט בתוכנית.
- נסיעה ברכבת הבולט או טיסת פנים.
- אוטובוס תיירים נח וממוזג.
- אוזניות שמע אישיות (חובה להשיב למדריך בסיום הטיול).
- מדריך ישראלי מקצועי מצוות פגסוס.

המחיר אינו כולל:

- ביטוח נסיעות חובה !! כולל כיסוי לביטול / קיצור נסיעה, וכולל הרחבה למקרה קורונה.
- הוצאות אישיות.
- טיפים.
- כל מה שאינו מצוין בתוכנית או תחת הכותרת " המחיר כולל".

חשוב לדעת!

- **נכון למועד הפרסום, לא נדרשת אשרת כניסה ליפן. כלל שתידרש, יימסרו פרטים לנרשמים.**
- המסלול מתאר את אתרי הביקור אך לא בהכרח את כיוון הנסיעה או סדר הימים. ייתכנו שינויים בסדרי הביקורים והלינות.
- **תוקף הדרכון ל-6 חודשים נוספים ממועד החזרה לארץ, חובה לעשות ביטוח לנסיעה מרגע ההרשמה.**

פרטי הטיסה: טורקיש איירלינס

הלוך: תל אביב - איסטנבול TK785 המראה: 10:35 נחיתה 13:55 | **איסטנבול - טוקיו** TK50 המראה: 15:20 נחיתה 08:30 (למחרת)

חזור: טוקיו - איסטנבול TK199 המראה: 22:35 נחיתה 06:25 (למחרת) | **איסטנבול - תל אביב** TK784 המראה: 07:55 נחיתה: 09:00

החברה המבצעת: פגסוס

סיום הרשמה: כחודש לפני הטיול על בסיס מקום פנוי

* מפגש קבוצה יתקיים במשרדי העמותה ברחובות. פרטים מדוייקים ימסרו בהמשך, **ההשתתפות חובה.**

היכן נבקר:

- **ימים 1-2: תל אביב - טוקיו** - טיסה לטוקיו ישירה/דרך יעד ביניים. סיור מודרך בטוקיו
- **יום 3: טוקיו - ניקו - טוקיו** - הפארק הלאומי ניקו חזרה לטוקיו בערב
- **יום 4: טוקיו** - טיול מקיף ומודרך בטוקיו.
- **יום 5: טוקיו - קאמאקורה - האקונה**-עיירת החוף קאמאקורה, הפארק הלאומי ועיירת הנופש האקונה
- **יום 6: האקונה - הר פוג'י - טאקאייאמה** - האלפים היפניים, הר הפוג'י, טאקאייאמה
- **יום 7: טאקאייאמה - שיראקאגאווה גו - קאנאזאווה** - שוק הבוקר המקומי, מרכז יטאי-קאיקאן, שיראקאגאווה, קאנאזאווה
- **יום 8: קאנאזאווה** - סיור מודרך בקאנאזאווה, נסיעה לקיוטו
- **יום 9: קיוטו** - סיור בקיוטו
- **יום 10: קיוטו - נארה - ווקייאמה** - סיור בנארה, בסיום הסיור נסיעה ווקייאמה ללינה במלון
- **יום 11: ווקייאמה - קויאסאן - הירושימה** - לקויאסאן - כפר הלוטוס, רכבת מאוסקה להירושימה.
- **יום 12: הירושימה - האי מיאג'ימה - טוקיו** - מוזיאון השלום ובמתחם פארק השלום בהירושימה, שייט לאי מיאג'ימה,טיסה לטוקיו.
- **ימים 13-14: טוקיו - תל אביב** - העברה לשדה התעופה לטיסה בינלאומית חזרה ארצה דרך יעד ביניים.

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 | 15-21 ימי עסקים מלאים לפני מועד יציאת הטיול - 50% ממחיר הטיול לנוסע/ת | 8-14 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

• המסלול המלא באתר האינטרנט של העמותה •תנאי רישום לחו"ל מפורסמים במגזין בעמוד 9

יפן בשלכת

7 לילות 8 ימים
חצי פנסיון

מחיר גמלאי / שארים	מחיר נלווה	מחיר סינגל
₪ 10,490	₪ 12,190	₪ 14,730

31.10-9.11.23





המחיר כולל:

- טיסות בינלאומיות הלוך ושוב.
- לינה במלונות מדרגה ראשונה .
- סיורים ביקורים וכניסות לאתרים כמפורט בתכנית.
- נסיעה ברכבת הבולט המהירה מאוסקה לטוקיו.
- אוטובוס תיירים נוח וממוזג .
- מדריך ישראלי מקצועי מצוות קאמינוס.

המחיר אינו כולל:

- ביטוח נסיעות חובה !! כולל כיסוי לביטול / קיצור נסיעה, וכולל הרחבה למקרה קורונה.
- הוצאות אישיות.
- טיפים.
- כל מה שאינו מצוין בתוכנית או תחת הכותרת " המחיר כולל".

חשוב לדעת!

- **נכון למועד הפרסום לא נדרשת אשרת כניסה ליפן , ככל שתידרש יימסרו פרטים לנרשמים.**
- תוקף הדרכון ל-6 חודשים נוספים ממועד החזרה לארץ, חובה לעשות ביטוח לנסיעה מרגע ההרשמה.
- פרטי הטיסה והמלונות יימסרו בהמשך.

פרטי הטיסה: אל איטליה

הלוך: ת"א - רומא AZ809 המראה: 04:35 נחיתה 07:30 | **רומא - טוקיו** AZ792 המראה 15:35 נחיתה 10:35

חזור: אוסקה - דובאי AZ793G המראה 12:35 נחיתה 08:35 למחרת | **דובאי - תל אביב** TK784 המראה 10:50 נחיתה 15:10

החברה המבצעת: קאמינוס

סיום הרשמה: כחודש לפני הטיול על בסיס מקום פנוי

* מפגש קבוצה יתקיים במשרדי העמותה ברחובות. פרטים מדוייקים ימסרו בהמשך, **ההשתתפות חובה.**

היכן נבקר:

- **יום 1: טיסה לטוקיו (Tokyo)** - טיסה (דרך יעד ביניים), לטוקיו בירת יפן.
- **יום 2: הגעה לטוקיו + יום סיור** - נחיתה בטוקיו, יום היכרות עם העיר. רובע שינג'וקו, אזור אוקובו, אזור קבוקיצ'ו , מקדש מייג'י, רובע הרג'וקו, רובע שיבויה.
- **יום 3: טוקיו - מקדשים ו"רובע האלקטרוניקה"** - מקדש אסקוסה, רובע אקיהברה, רובע גינזה.
- **יום 4: הקונה (Hakone), שייט באגם אשי, הר פוג'י (Fuji)** - נסיעה אל הקונה הסמוך להר פוג'י. שייט על אגם אשי, הר פוג'י.
- **יום 5: האלפים היפנים, טירת מאטסאמוטו (Matsumoto, טאקאיאמה Takayama)** - "טירת העורב" שבמאטסאמוטו. נמשיך בדרכים עד לטאקאיאמה, העיר ההררית, ונסיים במקדש קוקובונג'י בתום הביקור.
- **יום 6: "אגדה יפנית " - שירהקאוואגו (Shirakawajo) - בירת התרבות קיוטו (Kyoto)** - ביקור בכפר בתי העץ שירהקאווהגו. נצא בנסיעה לקיוטו. נצא לסיור ברובע גיון, בתום הביקור במקום.
- **יום 7: נארה (Nara), פארק הצבאים, נישיקי (Nishiki) "המטבח של קיוטו", מקדשים וגנים** - נסיעה לנארה, מקדש טודיג'י, פארק הצבאים. סיור מעמיק בקיוטו.
- **יום 8: אוסקה ((Osakaרכבת הבולט מהירה לטוקיו (Shinkansen)** - סיור באוסקה. נסיעה ברכבת המהירה לטוקיו.
- **יום 9, טוקיו, טיסה לתל אביב** - טיסה לתל אביב דרך יעד ביניים.
- **יום 10, טיסה לתל אביב** - נחיתה בישראל בשעות הבוקר בהתאם ללו"ז הטיסה.

תנאי ביטול:
מ- 59 יום עד 30 יום טרם מועד היציאה - 25% דמי ביטול | מ-29 יום עד 15 יום 50% - דמי ביטול | מ- 14 יום עד 8 ימים טרם מועד היציאה - 75% דמי ביטול | מ- 7 ימים ועד למועד היציאה - 100% דמי ביטול | מניין הימים אינו כולל שישי שבת, ערבי חג וחגים, אלא ימי עבודה בלבד. דמי הביטול המצויינים הם ממחיר הטיול המלא.

• המסלול המלא באתר האינטרנט של העמותה •תנאי רישום לחו"ל מפורסמים במגזין בעמוד 9

פראג

4 לילות 5 ימים
חצי פנסיון

מחיר גמלאי / שארים	מחיר נלווה	מחיר סינגל
₪ 2,555	₪ 4,255	₪ 3,665

05-09.11.2023





המחיר כולל:

- טיסות ישירות הלוך ושוב.
- לינה במלון 4 כוכבים כמפורט.
- סיורים, ביקורים וכניסות לאתרים כמפורט.
- אוטובוס תיירים נח וממוזג.
- מדריך ישראלי מקצועי מצוות אינטרנשיונל.

המחיר אינו כולל:

- ביטוח נסיעות חובה !!
  כולל כיסוי לביטול / קיצור נסיעה , וכולל הרחבה למקרה קורונה.
- הוצאות אישיות.
- טיפים.
- כל מה שאינו מצוין בתוכנית או תחת הכותרת " המחיר כולל".
- מס עירוני - ישולם במקום.

חשוב לדעת!

- המסלול מתאר את אתרי הביקור אך לא בהכרח את כיוון הנסיעה או סדר הימים. ייתכנו שינויים בסדרי הביקורים והלינות.
- **תוקף הדרכון ל-6 חודשים נוספים ממועד החזרה לארץ, חובה לעשות ביטוח לנסיעה מרגע ההרשמה.**

מלון

- hotel clarion congress prague

פרטי הטיסה:

הלוך: שעה 05:30 **חזור:** שעה 23:45 נתון לשינויים.

החברה המבצעת: אינטרנשיונל

סיום הרשמה: כחודש לפני הטיול על בסיס מקום פנוי

* מפגש קבוצה יתקיים במשרדי העמותה ברחובות. פרטים מדוייקים ימסרו בהמשך, **ההשתתפות חובה.**

היכן נבקר:

- **יום 1:** ביום ההגעה תצפית פנורמית לעבר העיר. גשר צ'כוב סיור רגלי, דרך שדרת פריצקה לכיכר העיר העתיקה, יציאה דרך שער "מגדל אבק השריפה"; ובית הנציגים. זמן חופשי והעברה למלון.
- **יום 2: סיור ברובע היהודי** - בית הכנסת מייזל, המשמש חלק מהמוזיאון היהודי. בית הכנסת פנקס, שהוא אתר זיכרון יחיד ומיוחד במינו. בית הקברות הישן . בית הכנסת קלאוס. בית הכנסת הספרדי.
- **יום 3: ביקור בדרזדן שבגרמניה** -בית האופרה, צווינגר- סמלה של העיר, סיור במפעל השיקום הבינלאומי של "כנסיית גברתנו" שנהרסה במלחמת העולם, ה"מרפסת של אירופה" לתצפית על נהר האלבה והעיר החדשה.
- **יום 4:** סיור במחנה הריכוז טרזינשטט (טרזין) ונקיים טקס זיכרון.
- **יום 5:** עיירת הנופש והמרפא קרלובי וארי, סיור לאורך השדרה, זמן חופשי וטיסה חזרה ארצה.

תנאי ביטול:
מ- 50 יום עד 30 יום טרם מועד היציאה - 40% דמי ביטול | מ-29 יום עד 15 יום 75% - דמי ביטול | מ- 14 ימים ועד למועד היציאה - 100% דמי ביטול | מניין הימים אינו כולל שישי שבת, ערבי חג וחגים, אלא ימי עבודה בלבד. דמי הביטול המצויינים הם ממחיר הטיול המלא.

• המסלול המלא באתר האינטרנט של העמותה •תנאי רישום לחו"ל מפורסמים במגזין בעמוד 9

איחוד האמירויות

7 לילות 8 ימים
חצי פנסיון

מחיר גמלאי / שארים	מחיר נלווה	מחיר סינגל
₪ 4,350	₪ 6,050	₪ 6,660

6-13.11.2023





המחיר כולל:

- טיסות ישירות הלוך ושוב.
- לינה במלון 5 כוכבים כמפורט.
- סיורים, ביקורים וכניסות לאתרים.
- כמפורט בתוכנית.
- שייט לילי כולל ארוחת ערב.
- חווית ספארי ג'יפים כולל ארוחת ערב וחפלה אוטנטית .
- אוטובוס תיירים נח וממזג.
- מדריך ישראלי מקצועי מצוות דיסקברי.

המחיר אינו כולל:

- ביטוח נסיעות חובה !! כולל כיסוי לביטול / קיצור נסיעה, וכולל הרחבה למקרה קורונה.
- הוצאות אישיות.
- טיפים
- כל מה שאינו מצוין בתוכנית או תחת הכותרת " המחיר כולל".

חשוב לדעת!

- המסלול מתאר את אתרי הביקור אך לא בהכרח את כיוון הנסיעה או סדר הימים. ייתכנו שינויים בסדרי הביקורים והלינות.
- **תוקף הדרכון ל-6 חודשים נוספים ממועד החזרה לארץ, חובה לעשות ביטוח לנסיעה מרגע ההרשמה.**

מלון

- Elite Byblos ברמת 5 כוכבים

פרטי הטיסה:

הלוך: Fz1550 **בשעה** 09:55 **נחיתה** 15:00

חזור: FZ1209 **בשעה** 09:50 **נחיתה** 11:40

החברה המבצעת: דיסקברי

סיום הרשמה: כחודש לפני הטיול על בסיס מקום פנוי

* מפגש קבוצה יתקיים במשרדי העמותה ברחובות. פרטים מדוייקים ימסרו בהמשך, **ההשתתפות חובה.**

היכן נבקר:

- **יום 1: ת"א - דובאי, העיר העתיקה , שייט במרינה כולל ארוחת ערב.** סיור בדובאי העתיקה, המכונה גם רובע אל פהידי, לשוק הטקסטיל, שייט בסירות שוק הזהב, שוק התבלינים מסגד ג'ומרייה, יציאה לשייט הכולל ארוחת ערב.
- **יום 2: דקל ג'ומרייה, קניון דובאי ותצפית מקומה 124 במגדל בורג' אל חליפה.** ביקור באי המלאכותי, נעלה אל רכבת המונוריל עד קצהו של האי לנקודת תצפית המכונה The Pointe. מתחם בורג' חליפה. ל קומה 124 לתצפית על כל העיר דובאי , מופע המזרקות.
- **יום 3: אבו דאבי , המסגד הגדול , הלובר ,ארמון קאסר אל ואטאן.** יום טיול לאבו דאבי סיור פנורמי בעיר, ביקור במוזיאון הלובר, סיור במרכז העסקים, תצפית אל עבר האי יאס .מסגד השייח' זאיד, הארמון הנשיאותי של איחוד האמירויות, חזרה לדובאי.
- **יום 4: המסגרת של דובאי, גן הפרחים, פארק הפרפרים והכפר הגלובאלי.** ביקור ב" המסגרת של דובאי" , הגן הקסום , גן הפרפרים , הכפר הגלובלי.
- **יום 5: אל עין.** יום טיול בעיר אל עין, נצפה במצודת "אל ג'אהילי סיור במרכז העיר ,,ביקור במוזיאון הלאומי נצפה בארמון האמיר זיאד. "ג'בל חאפת " הר שגובהו 1,240 מטר. נעלה באוטובוס עד לנקודה המאפשרת תצפית נוף על האי עין. חזרה לדובאי.
- **יום 6: שארג'ה וספארי גיפים במדבר.** יום טיול בשארג'ה, , ביקור ברחבת מסגד המלך פייסל, מבצר שארג'ה ,מוזאון לתרבות אסלאמית, השוק הכחול ,חזרה לדובאי, אחה"צ נסיעה ברכבי שטח אל הדיונות למאהל בדואי שכולל ארוחת ערב.
- **יום 7: מוזיאון העתיד וקניון אבן בטוטה.** ביקור במוזאון העתיד, קניון איבן בטוטה, בשעות הערב סיור במרינה וצפיה במופע מזרקות.
- **יום 8: דובאי - תל אביב.** טיסה חזרה מדובאי לתל אביב.

תנאי ביטול:
מ- 60 יום עד 30 יום טרם מועד היציאה - 50% דמי ביטול | מ-29 יום עד 15 יום 75% - דמי ביטול | מ- 14 ימים ועד למועד היציאה - 100% דמי ביטול | מניין הימים אינו כולל שישי שבת, ערבי חג וחגים, אלא ימי עבודה בלבד. דמי הביטול המצויינים הם ממחיר הטיול המלא

• המסלול המלא באתר האינטרנט של העמותה •תנאי רישום לחו"ל מפורסמים במגזין בעמוד 9

איחוד האמירויות
מסורת
7 לילות 8 ימים | חצי פנסיון כשר

מחיר גמלאי / שארים	מחיר נלווה	מחיר סינגל
₪ 4,735	₪ 6,435	₪ 7,050

13-20.11.2023





המחיר כולל:
- טיסות ישירות הלוך ושוב.
- לינה במלון 5 כוכבים כמפורט .
- חצי פנסיון כשר- 8 ארוחות בוקר ו5 ארוחות ערב.
- אפשרות להכנת כריכים לצהרים.
- שייט לילי כולל א. ערב כשרה.
- חווית ספארי ג'יפים כולל א. ערב וחפלה אוטנטית כשרה .
- סיורים, ביקורים וכניסות לאתרים כמפורט בתוכנית.
- אוטובוס תיירים נח וממזוג.
- מדריך ישראלי מקצועי מצוות דיסקברי.

המחיר אינו כולל:
- ביטוח נסיעות חובה !! כולל כיסוי לביטול / קיצור נסיעה , וכולל הרחבה למקרה קורונה.
- הוצאות אישיות.
- טיפים.
- כל מה שאינו מצוין בתוכנית או תחת הכותרת "המחיר כולל".

חשוב לדעת!
- המסלול מתאר את אתרי הביקור אך לא בהכרח את כיוון הנסיעה או סדר הימים. ייתכנו שינויים בסדרי הביקורים והלינות.
- **תוקף הדרכון ל-6 חודשים נוספים ממועד החזרה לארץ, חובה לעשות ביטוח לנסיעה מרגע ההרשמה.**

מלון
- 5 כוכבים Elite Byblos

פרטי הטיסה:
הלוך: FZ1808 **המראה** 00:45 **נחיתה** 05:50
חזור: FZ1209 **המראה** 09:50 **נחיתה** 11:40

החברה המבצעת: דיסקברי

סיום הרשמה: כחודש לפני הטיול על בסיס מקום פנוי

* מפגש קבוצה יתקיים במשרדי העמותה ברחובות. פרטים מדוייקים ימסרו בהמשך, **ההשתתפות חובה.**

היכן נבקר:

- **יום 1: תל אביב- דובאי, העיר העתיקה, שייט בסירה מסורתית במרינה עם ארוחת ערב כשרה בשיט.** סיור בעיר העתיקה, רובע אל פהידי ,שוק הטקסטיל, שייט בסירות אמברה אל הגדה השנייה ונסייר בשוק הזהב ושוק התבלינים. בשעות הלילה נצא לשייט במרינה הכולל ארוחת ערב כשרה.
- **יום 2: אבו דאבי , קאסר אל ואטן, הלובר, המסגד הגדול.** יום טיול באבו דאבי, סיור פנורמי בעיר, סיור במרכז העסקים של העיר אבו דאבי, המסגד הגדול על שם השייח' זאיד, ביקור במוזיאון הלובר ,הארמון הנשיאותי של איחוד האמירויות.
- **יום 3: מופע מזרקות במול דובאי ותצפית מקומה 124 בבורג חליפה.** ביקור בפאלם . נעלה אל רכבת המונוריל , לתצפית על האי המלאכותי, בשעות הערב נצא לתצפית מקומה 124 של מגדל - "בורג' אל חליפה". על כל העיר דובאי, מופע המזרקות .
- **יום 4: שארג'ה , ספארי ג'יפים במדבר עם מופע פולקלור וארוחת ברביקיו כשרה בספארי.** יום טיול ב שארג'ה ביקור בטיילת, בשווקים, המסגד, ביקור במוזיאון האיסלם ושוק הזהב .בשעות אחה"צ ניסע ברכבי שטח לדיונות אל מאהל בדואי, הכולל ארוחת ערב כשרה.
- **יום 5: המסגרת של דובאי, גן הפרחים, גן הפרפרים, קבלת שבת.** ביקור ב "המסגרת של דובאי", ביקור בגן הקסום, גן הפרפרים קבלת שבת עם תפילות וארוחת שישי.
- **יום 6: שבת מנוחה.** השבת תוקדש למנוחה ארוחות ותפילות. המעוניינים ייצאו עם המדריך לסיור רגלי באזור המלון ולצפיה במתחם הסקי בקניון האמירויות. בצאת השבת, ניסע אל הכפר הגלובלי .
- **יום 7: אל עין.** יום טיול בעיר אל עין- שוק הגמלים המפורסם, נצפה במבצר אל ג'אהילי ביקור במרכז העיר חזרה לדובאי.
- **יום 8: דובאי תל אביב.** בהתאם לשעת הטיסה נשלים טיולים וקניות בדובאי , נסיעה אל שדה התעופה וטיסה חזרה לתל אביב.

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 9

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

הודו

7 לילות 8 ימים
פנסיון מלא

מחיר גמלאי / שארים	מחיר נלווה	מחיר סינגל
₪ 4,200	₪ 5,900	₪ 5,665

12-19.11.2023





המחיר כולל:

- טיסות בינלאומיות הלוך ושוב.
- לינה במלונות: מדרגה ראשונה.
- סיורים, ביקורים וכניסות לאתרים כמפורט בתכנית.
- אוטובוס תיירים נוח וממוזג.
- מדריך ישראלי מקצועי מצוות קאמינוס.

המחיר אינו כולל:

- ביטוח נסיעות חובה !! כולל כיסוי לביטול / קיצור נסיעה, וכולל הרחבה למקרה קורונה.
- הוצאות אישיות.
- טיפים.
- כל מה שאינו מצוין בתוכנית או תחת הכותרת " המחיר כולל".

חשוב לדעת!

- **הטיפול בהנפקת אשרת הכניסה להודו, יעשה על ידי חברת קאמינוס ו/או מי מטעמה, בעלות נוספות של 210 ₪ (נתון לשינויים עפ"י דרישת שגרירות הודו).**

פרטים אודות הנדרש, יימסרו לנרשמים במעמד הרישום.

פרטי הטיסה:

הלוך: AIR INDIA AL140 **המראה** 22:10 **נחיתה** 07:25
חזור: AIR INDIA AL139 **המראה** 15:55 **נחיתה** 20:25

החברה המבצעת: קאמינוס

סיום הרשמה: כחודש לפני הטיול על בסיס מקום פנוי

* מפגש קבוצה יתקיים במשרדי העמותה ברחובות. פרטים מדוייקים ימסרו בהמשך, **ההשתתפות חובה.**

היכן נבקר:

- **ימים 1 - 2:** טיסה ישירה לניו דלהי, משם ניסע דרומה לאגרה, סיור מעמיק בטאג' מאהל, במבצר אגרה.
- **יום 3:** המשך סיור באגרה, פטיפור סיקרי - עיר הרפאים, כניסה דרך שער העיר לצפות אל ה"ג'אמי מאסג'יד". ביקור בעיר הישנה, נסיעה מערבה לעבר ג'איפור, בירת רג'סטאן שבלב "משולש הזהב" ההודי.
- **יום 4:** ג'איפור, רכיבה על פילים למצודת אמבר, המשך נסיעה אל פושקאר, עיירה קטנה היושבת סביב אגם יפהפה המוקף מדרגות רחצה ומקדשים.
- **יום 5:** פושקאר, סדנת יוגה מול זריחה, ספארי גמלים - רכיבה על עגלות רתומות לגמלים לתוך מדבר טהר , סיור ברחובות העיירה, אחר הצהריים סיור ג'יפים בגבעות העוטפות את פושקאר. סדנת יוגה בזריחה וטיול ג'יפים.
- **יום 6:** ג'איפור, סיור סביב חומות העיר ונסיעה חזרה לדלהי, סיור היכרות עם העיר ניו דלהי.
- **יום 7:** ניו דלהי העיר החדשה, העיר העתיקה, סיור ריקשות, ביקור בראג' גהאט, אזור הממשל, בנייני הפרלמנט ובית הנשיא. ביקור בשער הודו ובמגדל אבן בקוטאב מינאר.
- **יום 8:** דלהי מקדש הסיקים גורודוארה ונסיעה לכיוון שדה התעופה לחזרה ארצה.

תנאי ביטול:
מ- 59 יום עד 30 יום טרם מועד היציאה - 25% דמי ביטול | מ-29 יום עד 15 יום 50% - דמי ביטול | מ- 14 יום עד 8 ימים טרם מועד היציאה - 75% דמי ביטול | מ- 7 ימים ועד למועד היציאה - 100% דמי ביטול | מניין הימים אינו כולל שישי שבת, ערבי חג וחגים, אלא ימי עבודה בלבד. דמי הביטול המצויינים הם ממחיר הטיול המלא.

• המסלול המלא באתר האינטרנט של העמותה •תנאי רישום לחו"ל מפורסמים במגזין בעמוד 9

ויאטנאם וקמבודיה

12 לילות 13 ימים
חצי פנסיון

מחיר גמלאי / שארים
₪ 10,135

מחיר נלווה
₪ 11,835

15.11-28.11.2023





המחיר כולל:

- טיסות בין לאומיות אל הו צ'י מין/ האנוי.
- טיסות פנים.
- מלונות בדרגת תיירות טובה / 4 כוכבים.
- סיורים, ביקורים וכניסות לאתרים כמפורט בתוכנית.
- אוטובוס תיירים נח וממוזג.
- מדריך ישראלי מקצועי מצוות קשרי תעופה.

המחיר אינו כולל:

- **אשרות כניסה לויאטנם בסך כ- $50.**
- **אשרת כניסה לקמבודיה בסך כ-$30 .**
- ביטוח נסיעות חובה !!
  כולל כיסוי לביטול / קיצור נסיעה, וכולל הרחבה למקרה קורונה.
- הוצאות אישיות.
- טיפים.
- כל מה שאינו מצוין בתוכנית או תחת הכותרת " המחיר כולל ".

חשוב לדעת!

- המסלול מתאר את אתרי הביקור אך לא בהכרח את כיוון הנסיעה או סדר הימים. ייתכנו שינויים בסדרי הביקורים והלינות.
- **תוקף הדרכון ל-6 חודשים נוספים ממועד החזרה לארץ, חובה לעשות ביטוח לנסיעה מרגע ההרשמה.**
- פרטי טיסה יימסרו בהמשך.

החברה המבצעת: קשרי תעופה

סיום הרשמה: כחודש לפני הטיול על בסיס מקום פנוי

הטיול כרוך בנסיעות ארוכות

* מפגש קבוצה יתקיים במשרדי העמותה ברחובות. פרטים מדוייקים ימסרו בהמשך, **ההשתתפות חובה.**

היכן נבקר:

- **יום 1: ת"א- דובאי** - טיסה ולינה בדובאי.
- **יום 2: דובאי- הו צ'י מין** - טיסה להו צ'י מין והעברה למלון בעיר.
- **יום 3: מערות קוצ'י- הו צ' מין** - מנהרות קו צ'י, סיור בהו צ'י מין לינה בעיר.
- **יום 4: הו צ'י מין- דלתת המקונג- הו צ'י מין** - שייט בדלתת המקונג.
- **יום 5: הו צ'י מין- פנום פן** - מעבר לקמבודיה ונסיעה לפנום פן. שייט על נהר הצ'אטומוק, לינה בפנום פן.
- **יום 6: פנום פן- סיאם ריפ** - ביקור בארמון המלך, פגודת הכסף, מקדש "ואט פנום". לינה בסיאם ריפ.
- **יום 7: סיאם ריפ** - סיור מתחם המקדשים המרכזי. ארוחת ערב עם מופע פולקלור, ולאחר מכן, נשוב למלוננו. לינה בסיאם ריפ.
- **יום 8: טונלה סאפ-סיאם ריפ- הנאוי** - אגם בטונלה סאפ. העברה אל שדה התעופה טיסה להאנוי עיר הבירה של וייטנאם.
- **יום 9: האנוי- הלוג ביי** - שייט בהלונג ביי. לינה באניי.ה
- **יום 10: הלונג ביי- האנוי- לאו קאי** - נסיעה ללאו קאי. לינה באזור סאפה.
- **יום 11: יום טיול לכפרים לאו צ'אי וטא ואן** - הכפרים מסביב לסאפא, לאו צ'אי וטא ואן. לינה באזור סאפה.
- **יום 12: שוק באקא- האנוי שוק באקא** - שוק באקא, נסיעה להאנוי.
- **יום 13: האנוי- ת"א סיור בהאנוי** - טיסה לישראל דרך יעד ביניים.

תנאי ביטול:
מ- 59 יום עד 46 יום טרם מועד היציאה - 35% דמי ביטול | מ-45 יום עד 31 יום 55% - דמי ביטול | מ-30 יום עד 21 יום 75% - דמי ביטול | מ- 20 ימים ועד למועד היציאה - 100% דמי ביטול | מניין הימים אינו כולל שישי שבת, ערבי חג וחגים, אלא ימי עבודה בלבד. דמי הביטול המצויינים הם ממחיר הטיול

• המסלול המלא באתר האינטרנט של העמותה •תנאי רישום לחו"ל מפורסמים במגזין בעמוד 9

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

שווקי החורף בין צרפת לגרמניה

4 לילות 5 ימים
חצי פנסיון

מחיר גמלאי / שארים	מחיר נלווה	מחיר סינגל
₪ 3,880	₪ 5,580	₪ 5,460

26-30.11.2023





המחיר כולל:
- טיסות בינלאומיות - הלוך ושוב.
- לינה במלון 4 כוכבים כמפורט.
- סיורים , ביקורים וכניסות לאתרים כמפורט בתכנית.
- אוטובוס תיירים נוח וממוזג.
- מדריך ישראלי מקצועי מצוות קאמינוס.

המחיר אינו כולל:
- ביטוח נסיעות חובה !! כולל כיסוי לביטול / קיצור נסיעה, וכולל הרחבה למקרה קורונה.
- הוצאות אישיות.
- טיפים.
- כל מה שאינו מצוין בתוכנית או תחת הכותרת "המחיר כולל".

חשוב לדעת!
- המסלול מתאר את אתרי הביקור אך לא בהכרח את כיוון הנסיעה או סדר הימים. ייתכנו שינויים בסדרי הביקורים והלינות.
- **תוקף הדרכון ל-6 חודשים נוספים ממועד החזרה לארץ, חובה לעשות ביטוח לנסיעה מרגע ההרשמה.**
- פרטי טיסה יימסרו בהמשך.

מלון
- hampton by hilton freiburg

החברה המבצעת: קאמינוס

סיום הרשמה: כחודש לפני הטיול על בסיס מקום פנוי

* מפגש קבוצה יתקיים במשרדי העמותה ברחובות. פרטים מדוייקים ימסרו בהמשך, **ההשתתפות חובה.**

היכן נבקר:

- **יום 1: תל אביב, שטרסבורג (Strasbourg), בירת חבל אלזס** - סיור בשטרסבורג, הקתדרלה, תעלות מים, כיכר קלבר, זמן חופשי.
- **יום 2: שיק צרפתי, קולמר (Colmar), ריקוויר (Riquewihr), ריבווילה (Ribeauvillé)** - ביקור בקולמר, נסיעה בדרך היין. העיר ריקוויה, ריבווילה, בירת יין הריזלינג של האזור, מגדל השעון הגדול.
- **יום 3: מפלי טריברג, אגם טיטיזי, בירת היער השחור - פרייבורג (Freiburg)** - מפלי טריברג הנופלים מגובה 160 מטר, העיירה טריברג, אגם טיטיזי, פרייבורג, עיר מקושטת וצבעונית, מצוירת ומעוטרת כמו בספרי הילדים של האחים גרים, כיכר מינסדטר כיכר השוק הקתדלרה והמדרחוב.
- **יום 4: יום טיול - נאנסי (Nancy)** - נסיעה מערבה לעמק לורן, ביקור בעיר נאנסי, בירת החבל מושבה ההיסטורי של דוכסות לורן. ביקור קצר ב-Villa Majorelle. למרכז העיר והכרות עם סיפורה היהודי ונראה את בית הכנסת. נטייל בין רחובות העיר, הכיכר המרכזית, שווקי חג המולד המיוחדים שלה.
- **יום 5: שטרסבורג (Strasbourg), גנגבנך (Gengenbach), תל אביב** - סיור מסכם בשטרסבורג. נסיעה לעיירה גנגנבאך. העיר העתיקה. בהתאם לשעת הטיסה, ניסע לשדה התעופה.

תנאי ביטול:
מ- 59 יום עד 30 יום טרם מועד היציאה - 25% דמי ביטול | מ-29 יום עד 15 יום 50% - דמי ביטול | מ- 14 יום עד 8 ימים טרם מועד היציאה - 75% דמי ביטול | מ- 7 ימים ועד למועד היציאה - 100% דמי ביטול | מניין הימים אינו כולל שישי שבת, ערבי חג וחגים, אלא ימי עבודה בלבד. דמי הביטול המצויינים הם ממחיר הטיול המלא.

• המסלול המלא באתר האינטרנט של העמותה •תנאי רישום לחו"ל מפורסמים במגזין בעמוד 9

סינגפור ובאלי

9 לילות 10 ימים
חצי פנסיון

מחיר גמלאי / שארים	מחיר נלווה	מחיר סינגל
₪ 11,230	₪ 12,930	₪ 13,800

29.11-8.12.2023





המחיר כולל:

- טיסות בינלאומיות הלוך ושוב.
- טיסות פנים כמפורט במסלול.
- לינה במלונות מדרגה ראשונה.
- חצי פנסיון בבאלי בלבד.
- סיורים וביקורים כמפורט בתוכנית.
- מדריך ישראלי מצוות קצועי מקאמינוס.

המחיר אינו כולל:

- **אשרות כניסה לסינגפור ובאלי- פרטים מדוייקים ימסרו ברישום.**
- ביטוח נסיעות חובה !! כולל כיסוי לביטול / קיצור נסיעה, וכולל הרחבה למקרה קורונה.
- הוצאות אישיות.
- טיפים.
- כל מה שאינו מצוין בתוכנית או תחת הכותרת "המחיר כולל".

חשוב לדעת!

- המסלול מתאר את אתרי הביקור אך לא בהכרח את כיוון הנסיעה או סדר הימים. ייתכנו שינויים בסדרי הביקורים והלינות.
- **תוקף הדרכון ל-6 חודשים נוספים ממועד החזרה לארץ, חובה לעשות ביטוח לנסיעה מרגע ההרשמה.**
- פרטי טיסה יימסרו בהמשך.

מלון

- royal queens hotel singapore
  או + lovina beach bali resort

החברה המבצעת: קאמינוס

סיום הרשמה: כחודש לפני הטיול על בסיס מקום פנוי

* מפגש קבוצה יתקיים במשרדי העמותה ברחובות. פרטים מדוייקים ימסרו בהמשך, **ההשתתפות חובה.**

היכן נבקר:

- **ימים 1-2: תל אביב, סינגפור (Singapura)** - ניפגש בשדה התעופה ונטוס דרך יעד ביניים אל סינגפור. לסיור פנורמי/
- **יום 3: סינגפור, הגנים הבוטניים, רח' אורצ'ארד וגינת הסחלבים, מופע ערב אור קולי** - קומפלקס הגנים הבוטניים, רחוב אורצ'ארד. מופע אור קולי המשלב אפקטים מיוחדים ומופע מזרקות.
- **יום 4: סינגפור (Singapura), הרבעים העתיקים ותצפית הנמל** - סיור במרכז העיר. סיור באי סנטוסה.זמן חופשי ברחוב אורצ'ארד.
- **יום 5: סינגפור (Singapura), באלי (Bali)** - זמן חופשי בעיר, שדה התעופה. נחיתה בבאלי וסיור היכרות עם האי.
- **יום 6: באלי (Bali), טיולים ופעילויות ברחבי האי באלי** - סיור באי: הרי געש, מקדשים, שווקים מקומיים כפרי אומנים. צפייה במופעי ריקוד באלינזיים מסורתיים ובטקסים השונים המתקיימים באי.
- **יום 7: באלי (Bali), טיולים ופעילויות ברחבי האי באלי** - רפטינג לאורך נהר האיונג, מוזיאון לגלריה לאומנות. נסיעה לכיוון נוסה דואה, למלון על שפת הים.
- **יום 8: באלי (Bali), יום נופש** - נופש ומנוחה בבאלי.
- **יום 9: באלי (Bali), גן עדן של מקדשים, הרי געש ושווקים** - ביקור באגם בראטאן עם המקדשים הצפים, שוק פירות וחזרה למלון.
- **יום 10: באלי (Bali), תל אביב** - נסיעה לשדה התעופה, חזרה לתל אביב דרך יעד ביניים.

תנאי ביטול:
מ- 59 יום עד 30 יום טרם מועד היציאה - 25% דמי ביטול | מ-29 יום עד 15 יום 50% - דמי ביטול | מ- 14 יום עד 8 ימים טרם מועד היציאה - 75% דמי ביטול | מ- 7 ימים ועד למועד היציאה - 100% דמי ביטול | מניין הימים אינו כולל שישי שבת, ערבי חג וחגים, אלא ימי עבודה בלבד. דמי הביטול המצויינים הם ממחיר הטיול המלא.

• המסלול המלא באתר האינטרנט של העמותה •תנאי רישום לחו"ל מפורסמים במגזין בעמוד 9

מתכונים לחגי תשרי

טנזייה

תבשיל פירות יבשים, במסורת המרוקאית נחשב לתבשיל חגיגי שמוגש בראש השנה. ניתן להגיש בליווי קוסקוס או אורז.

מצרכים:

3 בצלים פרוסים לרצועות
כ-1 קילו של פירות יבשים שונים לפי הטעם: משמשים, תאנים, שזיפים ועוד
כוס צימוקים בהירים
כוס שקדים קלופים חתוכים גס
2-3 מקלות קינמון, ניתן להמיר בכפית קינמון טחון
1/2 כפית פלפל
כפית כורכום
2 כפות סוכר
כפית מלח
כוס מיץ תפוזים טבעי
1/3 כוס שמן

אופן ההכנה:

בסיר סוטאז' רחב מטגנים בצל. מוסיפים את כל התבלינים, מטגנים על להבה בינונית תוך כדי ערבוב כרבע שעה.
משרים את הפירות היבשים במים חמים ל-10 דקות.
מטגנים את השקדים בשמן עמוק טיגון קצר, מוציאים מהשמן למסננת או נייר סופג.
מוסיפים לבצל המטוגן כוס מיץ תפוזים, מערבבים ומביאים לרתיחה. מסננים את הפירות היבשים ומוסיפים לסיר יחד עם מקלות הקינמון.
מבשלים כחצי שעה על להבה בינונית עם מכסה, מוסיפים שומשום ומבשלים עד הסמכה של הרוטב.
להשבחת טעמים, ניתן להמשיך את הבישול בתנור על חום נמוך למשך שעה-שעה וחצי.
ניתן להוסיף את הטנזייה, לאחר בישול קצר, כליווי לבשר או עוף בתנור.

סלט חגיגי לראש השנה

מצרכים:

2 גבעולי סלרי ללא עלים
3 תפוחים ירוקים
צרור עלי חסה
צרור עלי בייבי
כ-200 גרם עגבניות שרי חצויות
גרגירים מרימון גדול
חופן תערובת ג'עלה לסלט (גרעיני דלעת וגרעיני חמנייה קלופים ולא ממולחים)
רוטב ויניגרט:
5 כפות שמן זית
2 כפות מיץ לימון
כפית דבש, מייפל או סילאן
כפית חרדל דיז'ון גרגירים
שן שום כתושה
מלח ופלפל

אופן ההכנה:

פורסים את גבעולי הסלרי לפרוסות דקות, וחותכים את התפוחים לקוביות. חותכים את עגבניות השרי לחצאים או רבעים. מוסיפים את גרגירי הרימון ואת תערובת הגרעינים, ושופכים את הרוטב.

עוגת תפוחים ושוקולד לבן של סבתא פאולה

כמות ל-2 תבניות אינגליש קייק

מצרכים:

3 תפוחים גדולים מקולפים חתוכים לקוביות קטנות
כפית קינמון
כף סוכר
1 סוכר וניל
4 ביצים
3/4 כוס סוכר
3/4 כוס שמן
כוס וחצי קמח
שקית אבקת אפייה
100 גרם שוקולד לבן קצוץ (אפשר להחליף את השוקולד בצימוקים, אגוזים ועוד או בשוקולד רגיל. מומלץ להשתמש בלבן – יוצר איזון טעמים מושלם)

אופן ההכנה:

מערבבים בקערה את התפוחים החתוכים, קינמון, סוכר וסוכר וניל ומניחים בצד.
בקערה אחרת מערבבים את שאר המצרכים מלבד השוקולד. לאחר שאין גושים מוסיפים את תערובת התפוחים לבלילה. אחרי עוד ערבוב מוסיפים את השוקולד ומערבבים טוב.
מוזגים את הבלילה עד לגובה 2/3 בתבנית, ואופים על 180 מעלות עד שהעוגה משחימה ויבשה במרכזה (30-35 דקות).

זמן אקדמיה
הרצאות לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית

קתדרה תל אביב

יום שני משעה 10:00-11:30
בית הוועד הפועל, רח' ארלוזורב 93, קומה 7, תל אביב

קפה ומאפה

מחיר סדרה לגמלאי/שאר ₪ 50

מחיר סדרה לנלווה ₪ 100

11/09/2023	מתן חודורוב	כלכלה בטלטלה: המשק הישראלי בין אינפלציה, ריבית, מלחמה עולמית ומשברים תוצרת בית
09/10/2023	ד"ר עמית אברון	מוזיקה, מוח ורגש
06/11/2023	ד"ר אבי זלבה	הוויקינגים התופעה ששינתה את ההיסטוריה
20/11/2023	זאב רילסקי	סין ו"דרך המשי החדשה" המהפכה הקפיטליסטית השקטה משנה את פני החברה בסין
18/12/2023	נפתלי הילגר	תימן-מסע אישי-כפרים ציורים על פסגות צוקים, הקהילה היהודית ואדריכלות

קתדרה חיפה

יום שלישי משעה 10:00-11:30
בנין ההסתדרות, רח' חורי 2, חיפה

קפה ומאפה

מחיר סדרה לגמלאי/שאר ₪ 50

מחיר סדרה לנלווה ₪ 100

19/09/2023	נפתלי הילגר	תימן-מסע אישי-כפרים ציורים על פסגות צוקים, הקהילה היהודית ואדריכלות
10/10/2023	מתן חודורוב	כלכלה בטלטלה: המשק הישראלי בין אינפלציה, ריבית, מלחמה עולמית ומשברים תוצרת בית
31/10/2023	פרופ' ידידה גפני	מוח ימין מוח שמאל-מה כל צד אינו יכול
21/11/2023	ד"ר אבי זלבה	הוויקינגים התופעה ששינתה את ההיסטוריה
19/12/2023	עידן צ'רני	מסע במנהרת הזמן (פפואה ניו גיני)

* מובהר בזאת כי המחיר הנקוב הינו בגין סדרת הרצאות ולא יינתן זיכוי בגין העדרות מהרצאה.

זמן אקדמיה
הרצאות לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית

קתדרה באר שבע

יום שלישי משעה 10:00-11:30
בנין ההסתדרות, שד' רגר 34, באר שבע

קפה ומאפה

מחיר סדרה לגמלאי/שאר: ₪ 50
מחיר סדרה לנלווה: ₪ 100

19/09/2023	מתן חודורוב	כלכלה בטלטלה: המשק הישראלי בין אינפלציה, ריבית, מלחמה עולמית ומשברים תוצרת בית
10/10/2023	נפתלי הילגר	תימן - מסע אישי-כפרים ציורים על פסגות צוקים, הקהילה היהודית ואדריכלות
07/11/2023	פרופ' ידידיה גפני	מוח ימין מוח שמאל - מה כל צד אינו יכול
28/11/2023	זאב רילסקי	סין ו"דרך המשי החדשה" המהפכה הקפיטליסטית השקטה משנה את פני החברה בסין
19/12/2023	ד"ר אבי זלבה	הוויקינגים התופעה ששינתה את ההיסטוריה

קתדרה ירושלים

יום שלישי משעה 10:00-11:30
מרכז חיבה, רח' הרב הרצוג 75, ירושלים

קפה ומאפה

מחיר סדרה לגמלאי/שאר: ₪ 50
מחיר סדרה לנלווה: ₪ 100

19/09/2023	זאב רילסקי	סין ו"דרך המשי החדשה" המהפכה הקפיטליסטית השקטה משנה את פני החברה בסין
10/10/2023	עידן צ'רני	מסע במנהרת הזמן (פפואה ניו גיני)
07/11/2023	מתן חודורוב	כלכלה בטלטלה: המשק הישראלי בין אינפלציה, ריבית, מלחמה עולמית ומשברים תוצרת בית
28/11/2023	ד"ר אבי זלבה	הוויקינגים התופעה ששינתה את ההיסטוריה
19/12/2023	פרופ' ידידה גפני	מוח ימין מוח שמאל-מה כל צד אינו יכול

* מובהר בזאת כי המחיר הנקוב הינו בגין סדרת הרצאות ולא יינתן זיכוי בגין העדרות מהרצאה.

הרישום לפעילות על בסיס מקום פנוי | הפעילויות יתקיימו על פי הנחיות משרד הבריאות בכל הנוגע לנגיף הקורונה | חלה חובה בהצגת תעודה מזהה | יתכנו שינויים

הרצאות, הופעות וטקס מרגש









הכנס הונגש השנה גם לאנשים עם מוגבלות | יו"ר הסתדרות עובדי המדינה אופיר אלקלעי: "בניתם את הארץ, את מקומות העבודה, את השירות הציבורי – ואנחנו משתדלים להחזיר לכם עם העמותה"

כ-2,000 גמלאי המדינה השתתפו בכנס אילת של הקרן לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית.

הכנס כלל אירוח מפנק במלון קלאב הוטל, הרצאות מעשירות עם מיטב המרצים, הופעות מלהיבות והמון זמן איכות עם חברים טובים.

עשרות אוטובוסים אספו את המשתתפים מכל רחבי הארץ לכיוון אילת, ובדרך נהנו המשתתפים מסיור מודרך. הכנס הונגש גם עבור אנשים עם מוגבלויות. הנהלת העמותה, צוות העובדים והמתנדבים המסורים קיבלו את פני המשתתפים וסייעו במסירות בכל שנדרש.

קבלת הפנים הייתה מלווה במוזיקה, מופעים וכיבוד עשיר. לאורך כל הכנס הייתה חוויה של בילוי, שמחה וחברויות. התוכן היה עשיר ומגוון וכלל הרצאות מפי מיטב המרצים, בהם חיים אתגר.

"בניתם את הארץ, את מקומות העבודה, את השירות הציבורי", אמר יו"ר הסתדרות עובדי המדינה אופיר אלקלעי למשתתפי הכנס. "אנחנו משתדלים להחזיר לכם עם העמותה והפעילות. זו העמותה מספר 1 לפעילות לאזרחים ותיקים בישראל. הכול פרי שיתוף פעולה מדהים בין הסתדרות הגמלאים לבין העמותה. בהסכם המסגרת צירפנו את כל השארים. האוצר לא רצה לשמור על הפנסיה הצוברת, אבל התעקשנו, וגם הפנסיה הצוברת נכנסה לעמותה. אין הבדל, כולם עובדי המדינה והשירות המקומי. אמרנו שלא פוגעים באזרחים הוותיקים, הצלחנו ולא יפגעו. המדד עלה ויש תזוזה, אבל מבחינתנו היעד הוא להצמיד לשכר הממוצע. זה מגיע לכם, הקצבאות נשחקו מאוד, ואנחנו נילחם שהמדינה תחזור לנורמליות. אנחנו עם אחד. אמן!"

"זה הכנס הכי טוב שהיה לנו עד עכשיו", אמר מנכ"ל הקרן לגמלאי עובדי המדינה עו"ד אהוד סרפיאן. "אנחנו מחברים את ראשי הוועדים לקרן הגמלאים, כי שיתוף הפעולה חשוב לגמלאים. המתנדבים מקיימים פעילות ענפה. קרוב ל-1,000 גמלאים עלו למשרד האוצר בירושלים וסגרנו אותו למשך יום שלם. דחסנו 90 איש לחדר של 60 איש. אמרנו לשופט: 'זה הדור שהקים את המדינה, הקים את השירות הציבורי ואת ההסתדרות'."

עוד בירכו אלי לנקרי, ראש עיריית אילת, ושמוליק מזרחי, יו"ר הסתדרות הגמלאים.

ביום הראשון, אחרי קבלת פנים וכיבוד קל, שמעו המשתתפים הרצאה על מימוש הטבות מס לגמלאים.

ביום השני, אחרי ארוחת בוקר ושיעור פילאטיס, התקיימו הרצאות על פתרונות השקעה לצעירים אחרי גיל פרישה, ועל זכויות גמלאים עובדי המדינה.

ביום השלישי התקיימה הרצאה של חיים אתגר על איך תופסים מתחזה, וזריקת אנרגיה לחיים של ד"ר התלהבות.

גם היום הרביעי היה גדוש בתוכן חשוב ורלוונטי, מהרצאה על תקשורת אפקטיבית, דרך הרצאה ופאנל על סמים וסמי אונס.

בשעות הערב התכנסו כל המשתתפים להופעות המלהיבות. באחד הלילות הקהל נסחף לשירה בציבור מרגשת של קלאסיקות הרפרטואר הישראלי יחד עם להקת "המשפחה", ובלילה אחר רקדו לצלילים הים-תיכוניים של להקת היוניה. שיא ההתרגשות היה ללא ספק המופע של שמעון בוסקילה שאירח את שירי מימון. בוסקילה שר עשרות משיריו המוכרים והאהובים. בהמשך הלילה שר בוסקילה במרוקאית וירד מהבמה אל הקהל, שאנשים מתוכו רקדו וניגנו בדרבוקות, לבושים בגלביות ואוחזים צלחות של עוגיות מרוקאיות שהביאו במיוחד בשביל ההופעה.

בטקס לילי מרגש, הקהל זכה להכיר את כלל פעילות העמותה מהיוזמה המרגשת "נשארים ביחד" שעונה על צורכיהם של גמלאים

כנס אילת 2023









המרותקים לביתם, שזוכים לביקור צוות העמותה והמתנדבים, שמירה על קשר ורציפות של ביקורים, טיולים וחופשות למגוון יעדים בחו"ל, כנסים ונופשונים בארץ, טיולים יומיים מודרכים, ימי כיף, הרצאות וקתדרות, מועדון צרכנות ועד למאבק הציבורי על זכויות הפנסיה, לרבות עתירות משפטיות לטובת רווחת הגמלאים.

מאמצים רבים במיוחד נעשו השנה להנגשת הכנס לכל החברים בעמותה. לראשונה, אלמנות שאריות של גמלאים שנפטרו השתתפו בכנס במחיר המסובסד שנהנים ממנו שאר המשתתפים. רינה רחמים, תושבת רמת גן ושארית למהנדס שעבד 35 שנה במרכז למיפוי ישראל, אמרה: "אני פוגשת כאן את החברים של בעלי המנוח. מעניין, נעים וטעים לנו. יש תחושה שהמארגנים שומרים עלינו היטב. אני גמלאית, אין לי הרבה כסף ולכן חשוב לי שאפשרו לי להשתתף במחיר שווה כמו כולם". הכנס הונגש השנה גם לחברים עם מוגבלויות, והשתתפו בכנס בהצלחה רבה כ-70 חברים בעלי ניידות מוגבלת.

סדר היום בכנס איפשר למשתתפים גם זמן איכות לנפוש עם החברים וליהנות מהשלווה שהציעו העיר והמלון המפנק, וגם להעשיר את עצמם בסבב הרצאות מרתקות.

מתסיסה במיוחד הייתה הרצאה על סמים שהעביר ד"ר רוני ברקוביץ', מנהל האגף לאכיפה ופיקוח במשרד הבריאות. ההרצאה עסקה בסכנה ממשית שמתמודד איתה הדור הצעיר. אחרי ההרצאה, הקהל שמע פאנל בהשתתפות מיטב המומחים הלאומיים בתחום המאבק בסמי אונס: ד"ר ברקוביץ; ד"ר רויטל בן אושר, מנהלת המרכז הרפואי יוספטל באילת; יעל שרר, מנהלת הלובי למלחמה באלימות מינית ומדליקת משואה בטקס יום העצמאות 2022; ושני יעקובי צלניק, מטפלת בנפגעות תקיפה מינית במרכז הרפואי בני ציון בחיפה. את הפאנל הנחה עו"ד אהוד סרפיאן בעדינות מדויקת לנושא הרגיש. מומחי הפאנל סיפרו על הנזקים שנגרמים לחברה מסמי אונס ועל פעילויותיהם, כל אחד בגזרתו, להיאבק בתופעה המחרידה. מרים סעדה, תושבת ירושלים שהשתתפה בכנס, סיפרה: "אני אמנם אישה מבוגרת, אבל אני תמיד לומדת. הכרתי את הנתונים על סמי אונס, אבל הפאנל עזר לי להבין יותר לעומק, והחוויה שחוויתי כאן תעזור לי בשיחות עם נכדותיי".

> "צביקה שבקה וגאולה פלג, מתנדבים, אומרים לי בעיניים דומעות: 'תודה שנתת לי הזדמנות להתנדב עם מרותקים'. הם ישבו ודיברו עם מתנדב בן 93. גמלאית בת 107, ניצולת שואה, שנתיים לא יצאה מהבית כי אין מעלית. היא אמרה: 'תודה שמישהו חושב עלינו', ומאז מבקרים ומבשלים לה אוכל חם פעמיים בשבוע. אנחנו בונים גם אתר אינטרנט שילווה את הגמלאי"

לדעת משתתפים רבים, האווירה השנה הייתה משוחררת במיוחד, ואם בשנה שעברה הפחד מהקורונה עדיין נכח, השנה משתתפי הכנס הרגישו חופשיים לרקוד, להתחבק ולאכול יחד ללא חשש. "אנשים רגועים כאן, יש אווירה טובה, לא כמו חופשה עם צעקות ובלגן של ילדים", העיד עידן חי, תושב חיפה ופנסיונר של מוסד גיל-עם לשיקום עבריינים צעירים, שהגיע לכנס בפעם הראשונה השנה. הלובי והחצר של המלון תססו לאורך כל שעות היום בשיחות ובמשחקי קלפים בין חברים. "המרקם האנושי כאן יוצא מן הכלל", אמרה אילנה חן, גמלאית משרד הבריאות מירושלים. "גמלאים מכל הארץ מתגבשים ובכך נזכרים שאנחנו קיימים וחשובים".

ד"ר ריקי יונה מירושלים, שהקימה את פארק ארץ התנ"ך, אמרה: "הפעילות יוצאת מן הכלל ומחממת את הלב בשמחה אמיתית. חשוב מאוד לזכור שהגמלאים הם נכס ולא נטל. אנחנו בנינו את המדינה הזאת ב-10 האצבעות שלנו". איקה צדקיאל ורותי אלחדיף, גמלאיות משרד הפנים מירושלים, הוסיפו: "אנחנו אלמנות, לרוב עצוב לנו, אבל הכנס עושה לנו טוב בלב".

לסיום, למען כל אלה שלא תפסו מקומם באירוע, הופק כנס זהה למחצית השנייה של השנה.

קוגניציה, זיכרון ומה שביניהם

מהו זיכרון? מדוע הוא חשוב?
איך ניתן לשפר את הזיכרון בגיל זקנה?
מומחה לזיכרון וקוגניציה עם כל התשובות

קרדיט: אהוד שפירא

סביר להניח שמכל הכתוב בכותרת, המילה "זיכרון" היא המילה המעניינת אתכם ביותר, אך תכף יתבהר לכם שכדי שהזיכרון שלכם יפעל טוב, כל המערכת הקוגניטיבית צריכה לעבוד בצורה טובה. אין אפשרות לאמן את הזיכרון ולשפר אותו או לעכב את הירידה בו ללא אימון קוגניטיבי כולל.

מהו זיכרון?

ראשית אגדיר מהי פסיכולוגיה קוגניטיבית: זהו תחום בפסיכולוגיה שעוסק בתחום ההכרתי, בחקר תהליכי החשיבה, בתהליכים המנטליים המודעים של האדם – באמצעות הקלט מהחושים, המוח מתרגם, מקדד, מעבד, מאחסן, משחזר ועושה בו שימוש.

לאחר שהגדרנו מהי פסיכולוגיה קוגניטיבית, אנחנו יכולים לגשת לבחון מהו זיכרון. העוסקים בתחום הפסיכולוגיה הקוגניטיבית ובתחומים המשיקים לפסיכולוגיה הקוגניטיבית מגדירים את הזיכרון כך: הזיכרון הוא היכולת לקלוט מידע חדש, לאחסן אותו ולשלוף אותו בעת הצורך.

נוכל להביט על הזיכרון מזווית אחרת: האדם בנוי ממערכות שונות, למשל מערכת השלד, מערכת השרירים, מערכת העצבים ועוד מערכות רבות נוספות. על כל המערכות אחראי המוח. המוח הוא 'המפקדה' הראשית הדואגת לתפקוד הגוף. המוח עצמו אחראי על ההתפתחות וההישרדות שלנו – בני אדם.

המידע הפנימי על העולם נמצא בזיכרון, ובעזרתו בני אדם יכולים לזהות ולקלוט התרחשויות בזמן אמיתי, ועם זאת להגיב לנעשה סביבם בכל רגע נתון. בתוך הזיכרון נמצאים כל הנתונים שנאגרו במודע ושלא במודע במשך החיים. כל הנתונים הללו הם הדברים שהאדם למד וחווה במשך השנים, והאדם מסתמך עליהם ומשתמש בהם במהלך חיי היום-יום שלו. הזיכרון הוא החלק הגדול והמרכזי בפאזל המרכיב את

> הזיכרון של האדם הוא ה'אני' שלו. ה'אני' שלי הוא כל מה שחוויתי, עברתי ולמדתי עד היום, ולכן אני יכול להגיד שה'אני' שלי הוא סך כל זיכרונותיי

תפיסת הזהות העצמית של האדם.

מתוך כך אפשר להבין שהזיכרון של האדם הוא ה'אני' שלו. ה'אני' שלי הוא כל מה שחוויתי, עברתי ולמדתי עד היום, ולכן אני יכול להגיד שה'אני' שלי הוא סך כל זיכרונותיי. כשאתם מבינים ש'האני' שלכם הוא סך כל זיכרונותיכם, קל לכם גם להבין ש'האני' שלכם כיום הוא לא אותו 'אני' שהייתם לפני חמש, עשר ועשרים שנה, ולא תהיו אותו 'אני' בעוד חמש, עשר ועשרים שנה.

מדוע הזיכרון חשוב?

התהייה מדוע הזיכרון חשוב הופכת כמעט למיותרת, כשאנחנו מבינים שהזיכרון הוא הזהות העצמית של האדם. כל אדם ירצה לשמור על הזהות שלו, על 'האני' שלו שנבנה ומשתנה כל הזמן. ללא זיכרון האדם מאבד צלם אנוש ואת עצמו. אנשים 'רודפים' אחרי הזיכרון שלהם יום-יום, ויש כאלה ש'רודפים' אחריו שעה אחר שעה. אתן דוגמה לכך בסיפור קצר.

אדם בשם מטי ממהר לצאת מהבית. אך אבוי, הוא לא מוצא את המפתחות. היכן הוא הניח אותם? מטי מוצא את המפתחות ויורד לרחוב לכיוון האוטו שלו. ניגש אליו אדם עם חיוך גדול ולוחץ את ידו. מטי מביט בו ושואל את עצמו "איך קוראים לאיש המחייך אליי ולוחץ את ידי?" האיש המחייך גם מבקש ממנו למסור ד"ש בבית, ולמטי אין מושג ממי למסור את הד"ש. מטי נכנס לאוטו ומתחיל לנסוע. לפתע מנקרות שאלות במוחו – האם כיביתי את החשמל? האם נעלתי את הדלת?

הוא אומר לעצמו: "אני מקווה שכן", וממשיך בדרכו מפני שהוא ממהר מאוד. מטי מגיע לעיר הגדולה ומחפש חניה. השעון רץ ומטי מוצא, בשעה טובה, חניה רחוקה ממקום הפגישה שלו. הוא מחנה את האוטו ורץ לפגישה. כשהוא מגיע לרחוב שבו אמורה


shutterstock

להתקיים הפגישה, לפתע הוא לא בטוח אם הפגישה בבית מספר 15 או בבית מספר 25. הוא מצלצל, ומסתבר שזה בית מספר 17 בקומה 5.

בפגישה מטי מגלה שהוא שכח מספר ניירות שרצה להיעזר בהם. כשהפגישה מסתיימת, מטי ממהר לכיוון רכבו, אבל מרוב לחץ ומחשש שיאחר לפגישה הבאה, הוא לא זוכר בדיוק היכן החנה את האוטו. לאחר סיבוב גדול, מטי מוצא בשעה טובה את האוטו ונוסע לקנות בחנות את מה שביקשה ממנו אשתו, אבל מה היא ביקשה? מטי מתקשה להיזכר.

בשלב זה אפשר להפסיק לספר את הסיפור המוגזם הזה. אני מעריך שהרעיון מובן. אתם בוודאי מתחברים לפחות לחלק ממה שקרה למטי, ואולי גם אתם חשים ירידה מסוימת בזיכרון, וזה כנראה קצת מתחיל להציק לכם.

מסקנה ברורה עולה מהסיפור. הירידה בזיכרון פוגעת באיכות החיים, מפריעה לאדם, גוזלת ממנו זמן ומשאבים ומובילה אותו למצבים מביכים. אנשים נבדלים ביניהם ביכולת שלהם להתמודד עם אובדן הזיכרון. יש אנשים שמחפשים כל דרך לעכב את הירידה, ויש אנשים שההכחשה עובדת אצלם 'שעות נוספות'. יש גם אנשים שהקושי לזכור הוא חלק מסיפור החיים שלהם במשך כל חייהם, אך הם והסביבה שלהם התרגלו לכך שהם לא זוכרים. יש גם כאלה שמנצלים זאת לטובתם לא פעם, כי איך אפשר לכעוס עליהם כשידוע שהם לא זוכרים?

הבעיה הגדולה היא, שעם העלייה בגיל, הירידה בזיכרון מתעצמת, ואם לא מטפלים בכך, קיים סיכוי גדול שהבעיה רק תחריף. ייתכן שלא נעים לקרוא זאת, אבל בהחלט יהיה לכם נעים לדעת שיש מה לעשות!

עם העלייה בגיל, הירידה בזיכרון מתעצמת, ואם לא מטפלים בכך, קיים סיכוי גדול שהבעיה רק תחריף. ייתכן שלא נעים לקרוא זאת, אבל בהחלט יהיה לכם נעים לדעת שיש מה לעשות

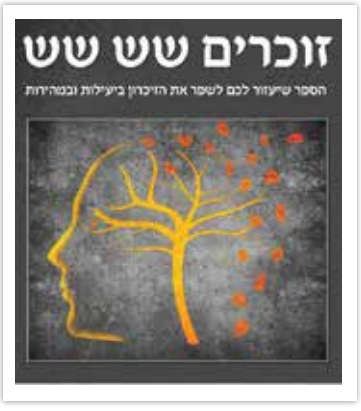
האם ניתן לשפר את הזיכרון ואת היכולות הקוגניטיביות?

המוח הוא האיבר האלסטי ביותר בגוף, ואנחנו יכולים לעצב אותו ולאמן אותו כביד אמן. אחד המחקרים המפורסמים ביותר בתחום נערך בארצות הברית, והוא נקרא 'מחקר הנזירות'.

המחקר החל בתחילת שנות ה-30, נמשך עד היום, וכל כמה שנים יוצא עדכון שמחזק את המסקנות שלו. המחקר נערך במנזר בשיתוף מאות נזירות, ועד היום נבדקו 678 נזירות שהסכימו לתרום את גופן למדע. כל חייהן הן ניהלו אורח חיים דומה, כמעט זהה, אכלו אותו מזון וחיו באותו מקום. לאחר שהן נפטרו, ניתחו את המוח שלהן ובדקו את מצבו. הסתבר שאצל חלק מהן גילו מאפיינים של מחלת האלצהיימר, אך ראו זה פלא, במהלך חייהן מחלה זו לא באה לידי ביטוי. כשבדקו את נתוני הנזירות שחלו בלי שמחלתן התגלתה בחייהן, הסתבר שהיו אלו הנזירות המשכילות ביותר והפעילות ביותר מבחינה אינטלקטואלית. לעומתן, נזירות שסבלו מהמחלה והיא התפרצה עוד בימי חייהן, היו פחות משכילות ועסקו פחות בפעילות אינטלקטואלית.

מחקרים נוספים שנעשו הראו שיש מתאם מובהק בין שנות ההשכלה של האדם לבין התפתחות מחלות הדמנציה והאלצהיימר. סביר להניח שלא חומר הלימוד עצמו, שהיה חלק מההשכלה הגבוהה של הנזירות, הוא שמנע עשרות שנים לאחר מכן את התפרצות הדמנציה אצל אלה שהשתתפו במחקר. ככל הנראה הגורם המשמעותי ביותר היה הפעילות הקוגניטיבית שאותן נזירות עשו במשך השנים. סביר להניח שאנשים שלמדו והשכילו יהיו פעילים יותר מבחינה קוגניטיבית מאלו שלא למדו והשכילו.

אפשר לסכם שכל אדם בריא במוחו יכול "לקחת את עצמו בידיים", ובעזרת אימון קוגניטיבי יכול בשלב הראשון לעצור את הירידה ביכולות, ובשלב השני לשפר את יכולות הזיכרון והקוגניציה שלו.



כריכת הספר "זוכרים שש שש"

אהוד שפירא הינו מומחה לזיכרון וקוגניציה, מחבר רב המכר "זוכרים שש שש", ממיסדי וממנהלי מ.ת.ג – מחברים תוכן לגמלאים, מאמן קוגניטיבי אישי, יזם בתחומו, ומרצה מבוקש. חבר הנהלה בעמותת עמדא וחבר פורום פעולה הפעיל בנושא מניעת תאונות הדרכים.

© כל הזכויות שמורות למחבר

על הבדידות

מהי בדידות? ממה היא נגרמת?
איך מתגברים על התופעה הנפוצה בקרב זקנים?
פסיכולוגית קלינית היפנו-תרפיסטית עם התשובות

קרדיט: איריס קליינמן העצני

המונח "בדידות" הוא חוויה סובייקטיבית שלילית, הנגרמת מהאופן שבו האדם תופס את הפער בין מספר הקשרים החברתיים העומדים לרשותו ומידת איכותם לבין הכמות והאיכות של קשרים שהוא היה רוצה שיהיו לו.

נמצא קשר הדוק בין בדידות לבין בעיות בריאותיות. החשים בודדים נוטים יותר לסבול מהידרדרות מנטלית, מדמנציה, מעייפות ומאיכות ירודה של שינה. כמו כן, הם עלולים לסבול מכאבים כרוניים, מעלייה בלחץ הדם, מפגיעה באיזון ההורמונלי, מירידה ביעילות המערכת החיסונית ועוד. בדידות מהווה גורם סיכון לתמותה.

באחד המרכזים הרפואיים, הרופאים שמו לב שקיימת קבוצה של נשים מבוגרות המתלוננות באופן קבוע על תסמינים גופניים, אף על פי שהבדיקות שעברו נמצאו תקינות. הנשים הללו נהגו להגיע למרפאה לעתים קרובות. הרופאים קיבצו אותן לקבוצת תמיכה, שנפגשה פעם בשבוע. במהלך המפגשים התברר שכל הנשים אלמנות או גרושות, ושהמצוקה המרכזית שלהן היא הבדידות. בעקבות ההשתתפות בקבוצה ויצירת קשרים חדשים, חלה ירידה משמעותית במספר התלונות הגופניות שלהן ובשיעור פניותיהן אל רופאים.

בדידות מתמשכת יוצרת סימפטומים דיכאוניים שמקשים על יצירת קשרים בין-אישיים ושימורם באופן שמגביר את הבדידות, וחוזר חלילה, כשלא ברור אם הבדידות קודמת לדיכאון או להפך.

ב-2017 הכריז ארגון הבריאות העולמי על הבדידות כעל מגפה עולמית. בבריטניה קיים אף תפקיד ייחודי – השרה לענייני בדידות. גם בישראל התגברה המודעות לבעיה זו, ובעקבות זאת הוקמה עוד ב-2011 ועדה בין-משרדית לבחינת נושא הבדידות בזקנה.

לשיחה על בדידות – אני בטוחה שאנשים ירגישו נוח יותר לפנות לעזרה. הדבר גם יעודד את המדינה להשקיע בנושא".

חלק מהמגיעים לטיפול פסיכולוגי במרפאתי מדווחים על חוויית בדידות. במהלך המפגשים אני מנסה לעזור להם להבין כיצד חוויה זו מתקשרת לחוויות

נמצא קשר הדוק בין בדידות לבין בעיות בריאותיות. החשים בודדים נוטים יותר לסבול מהידרדרות מנטלית, מדמנציה, מעייפות ומאיכות ירודה של שינה. כמו כן, הם עלולים לסבול מכאבים כרוניים, מעלייה בלחץ הדם, מפגיעה באיזון ההורמונלי, מירידה ביעילות המערכת החיסונית ועוד. בדידות מהווה גורם סיכון לתמותה

אילנית שטיינברגר, מנהלת המיזם טוענת: "אי אפשר להעלים לגמרי את תחושת הבדידות, אפשר לסייע לאנשים להפחית אותה, להתמודד איתה, להכיר בכך שהיא קיימת ולא להניח לה להשתלט על האדם כמו מסך שחור. חשוב לנרמל את הבדידות: כל עוד היא נתפסת כלא נורמטיבית היא מלווה בתחושת בושה, ולכן רבים נמנעים מחיפוש סיוע. אם אנחנו, כחברה, ניתן לגיטימציה מוקדמות בחיים. ההבנה שתחושה זו היא תולדה, בין השאר, של התנסויות קודמות מגבירה לעיתים קרובות את תחושת השליטה ומסייעת במיתונה. אביגיל בת ה-72 חוותה פרידה מאימה למשך כמה חודשים כשהייתה תינוקת בת חודשיים. האם נאלצה לקחת את אחיה לניתוח בארצות הברית. חוויות הבדידות תקפו את אביגיל פעמים רבות במהלך חייה, והיו

קשורות גם לחוויות הראשוניות בינקותה.
לצד הבנות אלה, שדורשות תהליכי התבוננות פנימית על החיים בעבר ובהווה, אני מעודדת את הפונים אליי לצאת לפעילויות חברתיות, כמו לימודים, השתתפות בקבוצות יצירה או התנדבות, סיורים וטיולי הליכה, להצטרף למקהלה או לשיר שירה בציבור. באחרונה, התפתחו אפשרויות כמו למידה בזום או השתתפות בקבוצות שמתקיימות במרחב המקוון בשלל אתרים. משה, אלמן בן 87, מספר: "אני קם בבוקר ומרגיש בדידות, ואז אני מסתכל על המחשב, נרגע ואומר לעצמי: 'אני לא בודד. יש לי כל כך הרבה חברים ברשת'".

לצד פעילויות במסגרות חברתיות, אפשר לסגל פעילויות בד' אמות אשר עשויות לסייע בהתמודדות האדם עם תחושת הבדידות. האפשרויות הרבות שנפתחו לזקנים בזכות האינטרנט יישארו. קיימות כיום אין סוף הרצאות המועברות באינטרנט, בחלקן הצופה יכול להציג שאלות למרצה כאילו השניים נוכחים באותו אולם, כמו באתר מ.ת.ג – מחברים תוכן לגמלאים.

שימוש בטכניקות של קשיבות (מיינדפולנס), דמיון מודרך ונשימות, כמו גם השתתפות בפעילות יצירתית, עשויים לסייע למי שחש בדידות וספון בביתו. תקווה (שראיינתי לספרי) מספרת שפעמים רבות כשהיא חשה בדידות, עצב או חרדה היא נעזרת בשיטות אלה. היא למדה להכירן בטיפול האישי ובקבוצות שבהן השתתפה במהלך החיים. ממצאי מחקרים מצביעים על יעילות היישום של טכניקות מדיטציה וקשיבות בהתערבויות להפחתת בדידות. כך למשל, תרגול מדיטציה הביא להפחתת תחושת הבדידות בקרב סטודנטים ובקרב קשישים בהשוואה לבני ומבוססים על מדגמים קטנים יחסית.

עיסוק בפעילות יצירתית, כמו ציור, נגינה או כתיבה, עשוי לספק תחושה של הנאה ושל מלאות. דוד בן ה-85 מספר לי שכשהוא מנגן הוא מרגיש מאושר ואהוב. באופן דומה, רבקה, אלמנה בת 83, מספרת שכשהיא עובדת בעבודות רקמה אין היא חשה בדידות.

המשוררת שיבטה טויו מתארת כיצד הכתיבה ופעילות של קשיבות מסייעת לה בהתמודדות עם תחושות הבדידות. היא החלה לכתוב שירה בגיל 92. בנה היה זה שעודד אותה לכתוב. מלאכת הכתיבה שיפרה את מצב רוחה, והיא התמידה בה עד יומה האחרון, כשנפטרה בגיל 102. באחד משיריה היא מתארת כיצד היא נעזרת בקשיבות וכיצד הטבע הופך להיות חבר משמח לב:

הרוח טפחה על דלת הזכוכית
אז פתחתי לה – שתיכנס פנימה.
אור השמש הצטרף אליה
ושלושתנו פטפטנו

"סבתא, אינך בודדה כאן לבדך?"
שאלו הרוח ואור השמש.
"האדם תמיד לבדו בסופו של דבר",
השבתי.
"מוטב ללכת בדרכך בנחת בלי להתאמץ
כל כך".

צחקנו יחד
בעוד הערב ירד לאיטו.

גילם שלא תרגלו שיטות אלה. האופן שבו טכניקות המדיטציה תורמות להפחתת הבדידות עדיין אינו מובן באופן מלא, והמחקרים שנערכו בתחום הם מעטים

אחד האתגרים של אנשים, במיוחד בגיל זקנה, הוא ללמוד להפוך את הבדידות לתחושה של "סולנות". כשחוויית ה"סולנות" קיימת, אנחנו חשים הנאה מההתמקדות בעצמנו. ה"סולנות" היא עניין של בחירה. המושג "סולנות" חדש יחסית, ומתאר את הפן החיובי במצב שבו אנחנו "נמצאים עם עצמנו"

אחד האתגרים של אנשים, במיוחד בגיל זקנה, הוא ללמוד להפוך את הבדידות לתחושה של "סולנות". כשחוויית ה"סולנות" קיימת, אנחנו חשים הנאה מההתמקדות בעצמנו. ה"סולנות" היא עניין של בחירה. המושג "סולנות" חדש יחסית, ומתאר את הפן החיובי במצב שבו אנחנו "נמצאים עם עצמנו". זהו מצב תודעתי, שהבחירה בו יוצרת קרבה אל העצמי וכוללת עיסוק בפעילויות רוחניות ודתיות לצד פעילויות יצירתיות. היא קיימת בכל הגילים, בשלושת התחומים הבאים: סולנות כשקט, סולנות בטבע וסולנות באמצעות תחביב. התנאי למצב זה הוא הלך רוח שמסב לנמצא בו הנאה ואף מזמן לו אפשרות להתפתחות אישית: "אף על פי שאני רק עם עצמי, טוב לי ואיני מרגיש צורך באנשים נוספים לידי".

חיה בת ה-80 עברה את תקופת הסגרים בימי הקורונה לבדה בדירתה היפה הצופה למוזיאון ישראל. בכל פעם שנפגשנו בזום התרשמתי מיכולתה להיות לבד בלי לחוש בדידות. חיה עסקה בתכשיטנות, עיסוק זה, לצד האזנה למוזיקה אהובה, קריאה וצעדות בשעות הבוקר המוקדמות, כשאיש לא היה ברחוב, סיפקו לה הנאה והובילו לתחושת סולנות.



כריכת הספר "במבט לאחור"

הכותבת היא פסיכולוגית קלינית היפנו-תרפיסטית, ומרצה בתחום פסיכולוגיית המחצית השנייה של החיים ושל הזקנה. היא מנהלת קליניקה פרטית, לצד הדרכה של מטפלים במגזר הציבורי והפרטי. לאחרונה הוציאה את הספר "מבט לאחור – סיפורי חיים בראי הפסיכולוגיה". נוסף על כך, היא מעבירה סדנאות במגוון תחומים, כמו שיפור הזיכרון, גוף-נפש והכנה לפרישה.

© כל הזכויות שמורות למחבר

תודה לעשרות המתנדבים הפרוסים ברחבי הארץ

מאז הקמת העמותה, המתנדבים היקרים שלנו מסייעים לנו בפעילויות השוטפות, איש איש בתחומו, כל מתנדב הוא עולם ומלואו. ההתנדבות מעשירה את הנותן והמקבל באותה המידה, ולמרות שאין לה ערך חומרי, הרי שלא נוכל לכמת את תמורתה ואת תחושת העושר שהיא מעניקה לאלו שהתברכו בה. ליווי טיולים בארץ ובחו"ל היא מלאכה הכרוכה באחריות רבה, בעבודה מקדימה, שמירה על קשר רצוף עמם במהלך הפעילות, פתרון בעיות שוטפות וחלילה סיוע במקרים רפואיים. כאשר אתם דואגים לעשות זאת פעם אחר פעם ללא כל תמורה, בחיוך ובמסירות, אנו יודעים שזכינו והתברכנו בכם. לשמחתנו, אנו ממשיכים לקבל כל העת פניות של אלו המעוניינים להצטרף למעגל ההתנדבות ולפעול למען האחר. אנו רוצים להודות לאלו מכם שמגיעים למשרדי העמותה ומשקיעים מזמנם היקר במענה טלפוני וסיוע בכל מטלה אותה הם מתבקשים למלא. מפאת קוצר היריעה לא נוכל להזכיר כאן את כולכם, אולם אנו מוקירים ומעריכים כל אחד ואחת מכם. אתם הרוח המנשבת במפרשי העמותה ומניעים אותה קדימה אל עבר חופים של הישגים והצלחות.

תודה!



דוד גליק (72)
קרית מוצקין

אב ל-4, סב ל-12. עבד ברפאל בפיתוח כיפת ברזל ולוחמה אלקטרונית. דוד רואה חשיבות עליונה בהתנדבות. מתנדב בעמותת השומר החדש, יד שרה ואימוץ הורים בודדים של חללי צה"ל. כשעבד, סייע במועדון לצעירים במסגרת ההסתדרות. תחביבים: טיולים בארץ הקשורים למורשת קרב, שחייה, דיג, סודוקו ותשחצים. במסגרת התנדבותו בעמותה, תורם לתכנון הלוגיסטי של הטיולים, מרכז את אזור הצפון, חיפה והקריות ובכל זמן פנוי מסייע לגמלאים בכל דרך אפשרית. כאח שכול דוד מונע מאחד המשפטים שאמר לו אחיו המנוח: "העבודה לא נגמרת, החיים נגמרים". העמותה עבור דוד היא בית. דוד מלא סיפוק מכך שיכול לעזור לאחרים.



שוש רצר (82)
ראשון לציון

אם ל-3, סבתא ל-5. עבדה כ-50 שנים בבית החולים וולפסון במחלקת יולדות כמיילדת וסגנית לאחראית המחלקה. שוש יילדה לפחות 20 תינוקות בשבוע עבודה. עם הקמת העמותה הצטרפה לשורת המתנדבים ונרתמה לטובת גמלאי וולפסון בהפצת הבשורה אודות העמותה וסיוע בהצטרפות ורישום לפעילויות. שוש צירפה לעמותה מאות גמלאים מבית החולים שהיא שומרת איתם על קשר ומפיצה מידע אודות הפעילויות. במסגרת ההתנדבות בעמותה, שוש מסייעת לגמלאי וולפסון ברישום לפעילויות, מלווה טיולים בארץ ובחו"ל באחריות יתרה, ולצד כל אלה מגיעה למשרדי העמותה כמה פעמים בשבוע ומסייעת לצוות. "בעמותה אני מרגישה ממש בבית, אני אוהבת את הצוות ואת הנהלת העמותה".



אילנה כפיר (69)
רחובות

אם ל-4, סבתא ל-12, אוהבת לעזור ולהיות עם הילדים והנכדים. 40 שנות ותק במשרד הבינוי והשיכון שם הייתה סגנית מנהלת מחלקה, ניהלה 16 עובדים והייתה אחראית על בעיות דיור ממטולה ועד אילת, עזרה למחוסרי דיור ובעלי דירות קטנות, לנשים ולאסירים משוחררים. במסגרת עבודתה אילנה עברה בין בתי סוהר והרצתה בפניהם לפני השחרור על זכאותם לדיור ציבורי לאחר השחרור. עם פרישתה לגמלאות, החלה להתנדב בעמותה, מגיעה למשרדים כמה פעמים בשבוע, מקיימת קשר רצוף עם גמלאים ומסייעת בכל אשר מתבקש.



רותי מצויינים (72)
נס ציונה

אם ל-3 וסבתא ל-6. עבדה 45 שנה כאחות אחראית במחלקה פסיכיאטרית סגורה. לפחות פעם בשבוע הייתה מזמינה משפחות של נפגעי נפש לעידוד ותמיכה. את האנרגיות שאבה מהמון הליכות. מתנדבת למען הגיל השלישי בביטוח הלאומי, ביקורי בית לבדיקת המצב וניסיון להעלות את חבילת הזכאות שמגיעה לאנשים סיעודיים. אוהבת לדרבן את הגמלאים למצות זכאויותיהם ומתנדבת הרבה עם הנכדים. עם כל אלה, ההתנדבות העיקרית והמשמעותית היא בעמותה. מגיעה למשרדים כמה פעמים בשבוע, מסייעת ופועלת למען הגמלאים ללא לאות.





שלומית קפח (66)
אשקלון

אם ל-6. עבדה כ-27 שנים במס הכנסה, בעיקר בתחומים של החזרים לציבור, והייתה מאוד פעילה בחולייה שעבדה בה. בעבודה למדה הנהלת חשבונות וסיימה תואר. מתנדבת בעמותה מכל הלב כי המוטו שלה הוא: "לעשות מה שאתה עושה בנאמנות ומכל הלב". כשנתיים וחצי הייתה מפעילה בביתה קבלת קהל לגמלאים, ומזה כארבע שנים וחצי, בסיועו של מנכ"לנו, קיבלה חדר בהסתדרות באשקלון, ופעם בשבוע מנהלת שם קבלת קהל מול כ-500 גמלאי הסביבה.



חנה דאו (80)
ירושלים

אם ל-3, סבתא ל-13 נכדים, סבתא רבא לאינסוף נינים. עבדה בנציבות מס הכנסה כמנהלת משאבי אנוש, סגנית מנהל אגף מעמד האישה. השתתפה בוועדות שונות, שותפה לקידום חוקים בנושאי הטרדה מינית ועוד. לאחר כ-40 שנות ותק הקימה את ועד גמלאי המשרד. יו"ר מועצת הגמלאים של שירות המדינה, בין ראשונות מתנדבי העמותה, מתנדבת באלו"ט, בבית ספר יד המורה שבו משלבים ילדים עם מוגבלות, מועדון אימהות, ספרייה ויד שרה. לא מאמינה בזמן פנוי. חברת מועצת גמלאי ירושלים, פעילה בהסתדרות, ממקימי מועדון מגד במבשרת ציון, שמונה 1,000 חברים ומקיים 48 פעילויות בשבוע – והכול בהתנדבות. רוצה להמשיך להתנדב עד ליום האחרון. חשה חלק בלתי נפרד מהצוות ומלאת הערכה לעשייה המגוונת. אהוד אומר "מתנדבת בכירה".



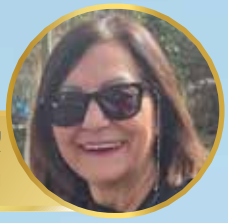
אתי עמית (72)
ירושלים

אם ל-3, סבתא ל-13. חברת ועד ארצי בדואר, מוציאה טיולים, מנהלת את מועדון הגמלאים של הדואר בירושלים, מקושרת לגופים שונים למען הגמלאים בעיריית ירושלים, המשרד לשוויון חברתי, חברה במועצת עיריית ירושלים וחברה במועצת גמלאי ירושלים. מחוברת לרוני כהן ב'ביחד בשבילך' בהסתדרות בירושלים. פועלת למען הגמלאים ללא הפסקה, ובעיקר עם העמותה. מרגישה מצוין להנעים לגמלאים. כשמחייכים זו המוטיבציה להמשיך. ותמיד תמיד אומרת "צאו ותיהנו, יום שעובר אינו חוזר".



מירה לונקר (70)
באר שבע

אם ל-3, סבתא ל-6. עבדה בביטוח הלאומי, במהלך העבודה הדריכה בתחום הממוחשב של הגבייה, ניהלה את התחום בסניף באר שבע והייתה הרפרנטית של מינהל המלש"בים במטה. הייתה יו"ר דירקטוריון מסל"ן – מרכז סיוע לנשים, הרצתה בקורסי חשבי שכר, חברת ועד של גמלאי הביטוח הלאומי עם עשייה מגוונת. מלווה טיולים, מארגנת פעילויות של גמלאים, מנהלת את אזור הדרום. מתנדבת בעמותה לטובת גמלאי באר שבע והאזור בעשייה מרובה למענם, אחריות כלפיהם ודאגה לכל אחד ואחת.



אילנה מרקוביץ (70)
רחובות

אם ל-3, סבתא ל-9. בזמנה הפנוי פותרת תשבצים ותשחצים. עבדה בהנהלת חשבונות למעלה מ-30 שנה. אהבה את העבודה ואין לה גבולות בהשקעה. הגיעה לעמותה באופן מקרי, כשעברה ליד המשרדים ושאלה אם צריכים מתנדבים. מכיוון שהחיוך וטוב הלב שלה כבשו את לב הצוות, התקבלה בברכה. מאז מגיעה מדי יום למשרדים ואחראית לתחום בדיקת הזכאויות. מרגישה מאושרת מהעשייה, מההערכה, מהתרומה, מהיותה משמעותית.



אילנה חן (72)
ירושלים

היתה שנים מנהלת רווחה ארצית, ודאגה לרווחת העובד והגמלאי בארגון, הפקת ארועים, טקסים לאומיים וכד', ייסדה את יריד החשיפה. כיום מתנדבת בארגונים שונים, תורמת, נתרמת, רלוונטית. תורמת לבניית תכנים מעמיקים בראיית החלש והנזקק. יש כיום תכנים בעלי ערך מוסרי ממעלה ראשונה. גאה להיות חלק מארגון כזה. מתנדבת פעם בשבוע במוקד 100 במשטרה. חברה במקהלה בירושלים. מתנדבת פעילה ומובילה בעמותה.



נחה גולדוסר (68)
ירושלים

40 שנות עבודה כעו"ס מומחית בתחום השיקום ומנהלת אזור, וכן רכזת נגישות השירות ארצית במוסד לאנשים עם מוגבלות. אם לבן צעיר, נהנית מהפנאי. מומלץ לגמלאי לא לדחוס פעילויות. לגוון. מתנדבת במטלות שונות במשרדי העמותה, מלווה טיולים. רואה בכך שליחות להנגיש את שירותי העמותה.

תשחץ

עיר בגרמניה		מהגפיים	עתון של כל חודשיים (5,2)		ירגיש		בתולת הים		העריץ		ספינה ידועה במרד שבא
סופר אמריקאי (3,7)											
אגרטל, מיכל למים			שאין שני לו						נוהג קבוע, הרגל		גורל
מושב סמוך לאשדוד (4,3)	מחזאי אנגלי (ש"מ)		גלה								
מבני נח			מורל, הרגשה רוחנית (3,3)		תכשיט						
נרו יאיר (ר"ת)		עצר, עכב					כפר בעמק			כלי תחבורה עירוני	הלהיב, הסית
		מפריע		צייר ופסל צרפתי					מרגיש		
עיר מכללות באנגליה									שייך ל...		
היכה על הלחי				נזל, נטף	לאום				מילת שאלה		
חדר כניסה ארוך									מרכז		
קיווה, ציפה					אצות מאכל במטבח היפני						עשרה גברים לתפילה
בוא למטה			שן המפתח		בת קול				מבני ההגדה		
בלי רבב (3,3)	ישן, נם	נור, להבה		חלף ונעלם			פן, אולי		אשת איש (ר"ת)	חזר	
							עיקרי				
אדם (ארמית)			כוכב סרטים צרפתי (4,3)								

סו-דוקו

עליכם למלא את כל המשבצות הריקות באופן שכל שורה, כל עמודה וכל בלוק 3X3, יכילו את כל הספרות מ-1 עד 9, ורק פעם אחת.

בינוני

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

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

מיזם משותף של הכרן לגמלאי המדינה ומשרד החקלאות
www.tashbetzion.com :לפתרון התשחץ בדיגיטל

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	תעודת זהות	טלפון	מחיר
גמלאי/ת / מלווה / שאר/ה				₪
גמלאי/ת / מלווה / שאר/ה				₪

תשלום

☐ 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

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

הקרן לגמלאי המדינה בפנסיה תקציבית
כוחנו באחדותנו

ההסתדרות
הבית של העובדים בישראל

הסתדרות עובדי המדינה בישראל

ארוע העשור

12.09.2023

דני, גידי וחברים

וגם ... וגם ... וגם ...

לייב פארק ראשון לציון

שדרות מרילנד ראשון לציון (ליד הסופרלנד)

פתיחת שערים: 19:00 | מופע: 20:00

האירוע בישיבה



אלי לוזון

צילום: אלי לוזון

גמלאי/שאר	נלווה
₪ 69	₪ 99

כולל כיבוד

שי

הפתעות נוספות

סיום רישום: 09/08/2023

צילום: יוסי צבקר



מזי כהן | גידי גוב | דני סנדרסון | אפרים שמיר | אלון אולארצ'יק

נקודות איסוף:

חדרה, פרדס חנה, נתניה, חיפה, קריות, עכו, צפת, נהריה, טבריה, עפולה, נצרת, רחובות, נס ציונה, ראשון לציון, חולון, בת ים, תל אביב, פתח תקווה, כפר סבא, רמלה, לוד, ירושלים, מעלה אדומים, מודיעין, מבשרת ציון, בית שמש, אשדוד, אשקלון, דימונה, 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 | **להסדרי נגישות על כיסאות גלגלים יש לציין בטופס הרישום ולעדכן את המוקד** | יתכנו שינויים | ט.ל.ח

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