

ארגון גמלאי "מבטחים" (ע"ר)



עלון מס' 39

אוקטובר 2026

שנה טובה

שנה טובה ומבורכת

לחברי ארגון גמלאי מבטחים היקרים,



לקראת השנה החדשה, אני נרגש לפנות אליכם ולשלוח לכם ולבני משפחותיכם ברכת חג שמח מעומק הלב.

גם בשנה החולפת הוכחתם פעם אחר פעם כי הגיל הוא רק מספר - המשכתם להוות השראה בעשייה, בהתנדבות, בלמידה וביצירת קהילה תומכת חמה ומלוכדת.

אנו בארגון נמשיך לעמול ולעשות ככל יכולתנו גם בשנה הקרובה, כדי להעניק לכם רגעי נחת, תרבות, מפגשים מעשירים ופעילויות שימלאו את הזמן המשותף שלנו באור ושמחה.

אני מאחל לכל אחד ואחת מכם שנת בריאות איתנה, מעל הכל שנה של שלוה, נחת מהמשפחה והחברים, חיוכים, אנרגיות טובות והגשמת משאלות הלב.

מי יתן והשנה החדשה תביא איתה שלום, אחדות ובשורות טובות לכל עם ישראל!

שלכם,

דניאל יסוד, יו"ר



עלון זה הוא כתב עת פנימי של ארגון גמלאי מבטחים, העלון מנוסח ומופץ על אחריות הארגון בלבד. כל האמור בעלון זה באחריות ארגון הגמלאים בלבד. לקרנות הפנסיה הוותיקות שבהסדר (עמיתים) אין כל חלק או אחריות לאמור בעלון.

רשימת הסניפים וקבלת קהל

הנהלה: יו"ר דניאל יסוד, רח' ארלזורוב 152, תל-אביב | טל: 03-5243217, 03-5270081 | פקס: 03-5277520
קבלת קהל: ימים א'-ה', בין השעות 07:00-11:30 | מייל: gimlaimagm@walla.com | אתר: www.agm.org.il

שם הסניף	שם יו"ר	כתובת	קבלת קהל	שעות	טלפון	פקס	נייד
אשקלון	משה ברדריאן	שד' בן גוריון פינת רמז 1, אשקלון	א'-ה'	08:30-12:30		08-9165822	052-2704372
באר שבע	יצחק בנימין	מונטיפיורי 1, באר שבע	א', ג', ד'	09:00-12:30	073-2708199	08-6436011	050-7125329
	שמשון ציוני						050-7007472
בקעת אונו	אבי שקלרסקי	ש"י עגנון 13, קרית אונו	ה'	08:30-12:00	073-3502510		
	שי גולדברג						052-3579239
הרצליה	דניאל יסוד	הבנים 15, הרצליה מאז"ה 11, הרצליה	א'-ה' א'	10:00-12:00 18:00-20:00	09-9541121 הרצאות	09-9541121	
חדרה	יצחק בן תורה	רוטשילד 64, חדרה	א'-ה'	09:00-11:00	04-6248124	04-6248124	050-4880990
	אריה ארגמן		א'-ה'	12:30-14:00	הרצאה בימי ב'	17:00	050-5746328
חולון	שמואל אפלבוים	ההסתדרות 54, חולון	ב'	08:30-12:00	03-6332531		052-8906137
	אהרון סויד		ימי שני	18:00	הרצאות		052-6745326
חיפה	ליזה חן	בית היינה הקונגרס 43, חיפה	ב', ה'	09:00-12:00	04-6490366	04-6216564	
טבריה	אלי אליהו		א', ד'	08:00-11:00			052-3225722
	ג'ורג' קבי						052-8281466
ירושלים	משה לביא	שטראוס 17, בית ההסתדרות, ירושלים	א', ג', ה'	09:00-12:00	02-6250451	02-5702519	052-3822342
	אליעזר מושל						052-7393663
כפר סבא	אלי גולדהירש	גאולה 14, כפר סבא	ב', ד	10:00-13:00			052-6308522
	צבי אקרמן						052-3663198
מזכרת בתיה	איתן קייקוב	חיים לוי 2, מזכרת בתיה	א'	09:30-11:30			052-8340807
	שמואל משולם						052-4236306
נוף הגליל	מרי לנקרי	אורנים 8 (ההסתדרות), נוף הגליל	ב', ד'	08:30-13:00		04-6571528	054-4572677
נתניה	יעקב רוזמן	אחימאיר 9 (קתדרה), נתניה	ג'	16:00-19:00			052-3579245
	משה גרובר						052-3579108
פתח תקווה	שמואל ברזילי	ההסתדרות 19, פתח תקווה	א', ב', ה'	08:00-12:00	077-7845228	077-5256055	054-9962234
	יוסי לוי		ד'	10:00-12:00			052-8301698
ראשון לציון	בני שוט		א'-ה'	10:00-12:00			052-3663963
	צבי פלאום						052-4236047
רמת גן	משה וולמן	קריניצי 6, רמת גן	א'	9:00-11:30	077-5275197	077-5340967	052-3663204
	יחיעם ישראלי		ב'	17:00-19:00			052-4236208
תל אביב	אורי רשף	בית השחמט, טאגור 26 (רמת אביב), תל אביב	א'	09:30-11:30			
	שמעון קרן						054-4776177

חדשות מהסניפים פעילויות צפויות לרבעון כפוף להוראות פיקוד העורף

סניף כפר-סבא

- בכל יום רביעי מפגש חברים, כיבוד והרצאה בין השעות 17:00-19:00
- בהתארגנות - טיולים ונופשונים
- בתכנון - ערב עם הרצאה ושירי להקות

סניף מזכרת בתיה

- נופש סוף שנה בנצרת
- בימי א' הרצאה ב-11:30-09:30
- מתארגנים סיורים וטיולים בהתאם לביקוש
- לפרטים על הפעילויות: שמואל - 052-4236306 או איתן - 052-8340807

סניף נוף הגליל

- הרצאות - פעם בחודש
- 3.12.2026 - נופש במלון
- בסניף מתארגנים טיולים ונופשונים

סניף נתניה

- הרצאות בימי שלישי
- בתכנון - טיולים יומיים אחת לחודש

סניף פתח-תקווה

- מפגשים חברתיים על קפה ומאפה
- בימי א' הרצאות
- 30-31.12.2026 - חג 3 החגים במלון "קראון פלאזה" בנצרת
- ינואר 2027 - דן כרמל, חיפה
- 1-2.2027 - נפטון, אילת
- 21.2.2027 - קלאב הוטל, אילת
- בתכנון - טיולים ונופשונים

סניף ראשון לציון

- הרצאות אחת לשבועיים: בבית זרובבל, בין השעות 9:30-12:00 - רח' לבונטין 15, ראשל"צ
- פעילויות נוספות מתפרסמות דרך הוואטסאפ לכל אלה שנרשמו בסניף

סניף רמת-גן

- 20-21.10.2026 - טיול לצפון, לינה במלון "קיסר"
- 29.10 - המחזמר "הלהקה" במחיר של 45 ש"ח לאדם
- 30-31.12.2026 - חג 3 החגים במלון "קראון פלאזה" בנצרת

סניף תל-אביב

- מפגש שבועי והרצאה - כל יום ראשון: 09:30-10:00
- מפגש חברתי עם כיבוד קל, לאחריו הרצאה עד 11:30.
- תכנית הרצאות חודשית מופצת לחברים הרשומים בתחילת כל חודש

- **חברים יקרים, הנכם מוזמנים להתקשר לסניפים לפרטים נוספים**
- **ההשתתפות מותנית בהצגת כרטיס חבר או תלוש פנסיה של חודש אוקטובר 2025/6**

סניף אשקלון

- הרצאות, מפגש חברים, מסיבה, סיורים, נופשון, התעמלות - פעמיים בשבוע, ימים א' ו-ד', יוגה צחוק - פעם בשבוע

סניף באר שבע

- מתוכנן טיול במרכז הארץ
- 10.1.2027 - נופש ב"נפטון" אילת
- מגוון הצגות בתיאטרון באר שבע בהסדר מיוחד
- הרצאות

בקעת אונו

- מפגש חברים מידי יום ראשון בשעה 17:00, כולל הרצאה במועדון הספריה, ברח' המייסדים 5, קרית אונו
- ב-1.11.2026 - הרצאה בנושא צרכנות פיננסית נבונה, כולל כיבוד עשיר

סניף הרצליה

- הרצאה בכל שבוע בימי ראשון
- ב-22.10.2026 מופע בבית צבי
- 3.11.2026 - טיול יומי לאגמון החולה והסביבה
- בתכנון, בינואר - נופשון בים המלח

סניף חדרה

- בכל יום שני - נפגשים לקפה ועוגה ב-16:30 והרצאה בשעה 17:00 (רח' קדימה 1, חדרה)
- 8-12.11.2026 - נופש במלון "לוט" ים המלח
- 10-14.1.2027 - מלון "קיסר" באילת
- בתכנון: נופשונים בירושלים / טבריה

סניף חולון

- טיול, נופשון והצגה בתכנון
- 14.10.2026 - טיול לצפון
- מחצית נובמבר - טיול ליומיים (כולל לינה)
- הודעות SMS בנושא הפעילויות יישלחו לחברי הארגון הרשומים בסניף

סניף חיפה

- הסניף נמצא בהליך התארגנות. דרושים מתנדבים - **פרטים בעמוד זה**

סניף טבריה

- הסניף מתפקד במסגרת מצומצמת - דרוש משרד בעלות כוללת של 500 ש"ח לחודש

סניף ירושלים

- ימי ראשון - משחקי חברה, הרצאה ועוד
- ימי שלישי - מפגש חברים על כוס קפה ועוגיות, משחקי חברה וביקור באתרים שונים בירושלים
- בימי חמישי אזור קשבת
- 1-4.11.2026 - נופשון בן 4 ימים בנהריה, כולל טיול מודרך

אם הנך בעלת יוזמה ומודעות חברתית גבוהה, מודעה זו מיועדת לך:

דרושים מתנדבים לאיזור חיפה לצורך ריכוז פעילויות פנאי לגימלאים: ליזום הרצאות, מפגשים חברתיים, טיולים יומיים, נופשים ועוד בתמיכה וסיוע של ארגון גמלאי מבטחים. נדרשים: יחסי אנוש טובים, יכולת ארגון וניהול, משא ומתן עם ספקים, מרצים ומדריכים ועבודה עם מחשב.

נשמח לקבל את פנייתכם בטלפון (וואטסאפ): **054-5545062** או **gimlaimagm@walla.com**

**דרושים
מתנדבים
לאיזור
חיפה**

משולחנו של מזכיר הארגון

שלום לכולם,



בפרוס השנה החדשה, ברצוני לאחל לכם ולבני המשפחה
שנה טובה, שנת אושר ובריאות
שנה שלווה ושקטה!
נאחל לפצועים החלמה מהירה ושלמה,
ולחיילים שיחזרו הביתה במהרה ובבריאות.

אנחנו מקיימים משא ומתן למתן הנחות בחברת הדלק TEN.
כשהסכם יאושר, נעדכן אתכם על אופן ההצטרפות.
כמו בשנים עברו, גם השנה, חברי הארגון יוכלו לנפוש באילת ב-3 מחזורים.
חברי הארגון המעוניינים להירשם יוכלו לעשות כן בסניפים.
פרטים ניתן לקבל בסניפים או באתר: AGM.ORG.IL
שנת פעילות מהנה!

שלכם,
וולמן משה, מזכיר הארגון



השתתפותך חשובה לנו

לכבוד "עמיתים",

ארגון גמלאי מבטחים הינו ארגון המאגד בתוכו מקבלי קצבה מקרן "מבטחים". הארגון מונה 18 סניפים הפזורים ברחבי הארץ. הסניפים מקיימים פעילויות כגון הרצאות, טיולים, נופשונים, מפגשי חברים, הלוואות לחברים - ללא ריבית והצמדה. הארגון מייצג את החברים בפני המוסדות המתאימים תוך מטרה לשמור על זכויות חברינו.

מס' ת.ז.:	שם פרטי:	שם משפחה:
כתובת:	מיקוד:	
טלפון בית:	טלפון נייד:	
כתובת מייל:		

עם רישום הפרטים נא העברי/י אלינו טופס זה בצירוף:

1. צילום החלק העליון של תלוש הפנסיה.
2. המחאה או אישור ביצוע העברה בנקאית (לפקודת ארגון גמלאי מבטחים, בנק אוצר החייל, סניף 361, מספר חשבון 375875) על סך 50 ש"ח בגין החברות (כדמי טיפול) ולשלוח לכתובת: ארגון גמלאי מבטחים, ת.ד. 16564, תל אביב 6116101 או סרוק למייל: gimlaimagm@walla.com או לפקס: 03-5277520.

כתב הרשאה

הנני מצהיר כי אני מקבל פנסיה מ"עמיתים" ("מבטחים"). לראיה - אני מצרף כאן צילום/סריקת החלק העליון של תלוש הפנסיה שלי, נותן לכם הרשאה לנכות אחת לשנה מהפנסיה המגיעה לי דמי חבר לארגון גמלאי מבטחים ב"להלן: "הארגון", בהתאם להחלטת הארגון כפי שתהיה מעת לעת. "עמיתים" / ארגון גמלאי מבטחים תפעל בהתאם לכתב הרשאה זה כל עוד אקבל פנסיה מ"עמיתים" ולא תהיה מניעה חוקית או אחרת לביצוע האמור בכתב זה וכל עוד לא בוטל כתב הרשאה זה במכתב על ידי.

***במידה ולאחר בירור עם קרן "מבטחים", יעלה כי אינך נמנה על חברי הקרן ולא הצגת תלוש פנסיה במעמד הרישום ושיוכותר ל"מבטחים" אומתה על בסיס הצהרתך בלבד, לא יוחזרו לך דמי הטיפול ולא תאושר הצטרפותך לארגון.**

ולראיה על החתום,

חתימה

תאריך

לתשומת הלב:

חברותו של חבר שהלך לעולמו אינה עוברת לשארים.
מקבלי קצבת שארים מ"מבטחים" יוכלו להצטרף כמפורט מעלה.

פינת הטיפים

בעריכת רואה חשבון - אליעזר שמאע

מס שבח

- מס שבח מקרקעין הינו מס המוטל על מוכר בגין שבח בעת מכירת זכות במקרקעין/דירה. שיעור מס השבח הריאלי ליחיד עומד היום על 25%.
- הדרכים בהם ניתן להקטין את תשלום מס השבח:
- אם שיעור המס השולי של הנישום (הגמלאי) נמוך יותר מ-25% ניתן להגיש דוח להחזר מס.
 - מס הכנסה מאפשר לבצע פריסה של הרווח הריאלי לתקופה של ארבע שנים אחורה - בכפוף להגשת בקשה מתאימה.
 - כאשר הנכס רשום על שם שני בני הזוג, ניתן לפצל את הרווח בין שניהם וכך להביא להקטנת החבות במס.
 - ניתן לדרוש גם ניכויים וזיכויים בגין הפקדות לקופות גמל וביטוחי חיים.

הערה: האמור במסמך זה נועד לשם קבלת מידע כללי בנושא והוא אינו מהווה תחליף לייעוץ מס - ככל שנדרש. מסמך זה אינו אמור למצות את כלל ההיבטים בנושא.

חדש!!! הודעות ועדכונים



חבר יקר,

אנחנו רוצים להקים אפשרות לקשר ישיר עם החברים. אם ברצונך לקבל הודעות ועדכונים נשמח לקבל ממך מסרון SMS או הודעת וואטסאפ בטלפון שמספרו מטה.

יש לציין בהודעה את הפרטים הבאים:

שם מלא	מס' ת.ז.
עיר מגורים	מס' נייד

לצערנו, הודעות שלא יכילו את כל הפרטים, לא יוכלו להיות מטופלות.
מס' טלפון למשלוח מסרונים עם הפרטים: 054-5545062

חתימה

תאריך

המתנה הכי גדולה

שתוכלו להעניק לעצמכם ולילדים שלכם

מאת: עו"ד גיא ברק



כולנו רוצים להזדקן בכבוד ולדעת שהמשפחה שלנו תישאר מאוחדת. אבל האם הניירת המשפטית שלכם תומכת ברצון הזה? רבים מבלבלים בין שני מסמכים קריטיים שמעניקים מעטפת הגנה מלאה:

צוואה - הדאגה ליום שאחרי

הצוואה היא לא רק חלוקת רכוש. היא הדרך שלכם למנוע ויכוחים בין הילדים, להסיר ספקות ולהבטיח שמה שבניתם בעמל רב יגיע בדיוק לידיים הנכונות, בהתאם לרצונכם.

יפוי כוח מתמשך - השליטה בחיים עצמם (החשוב ביותר!)

במקום שבית המשפט ימנה לכם אפוטרופוס זר, אם חלילה לא תוכלו לקבל החלטות, אתם קובעים היום מי יטפל בכם. המסמך משאיר את המושכות בידיים שלכם ושל האנשים שאתם הכי סומכים עליהם.

- עו"ד גיא ברק - מוסמך לעריכת יפוי כוח מתמשך מטעם משרד המשפטים ובעל ניסיון עשיר בליווי גמלאים. אני מזמין אתכם לפגישה אישית להסדרת עתידכם.
- קושי בניידות? אין צורך להתאמץ. אפשרות לעריכת המסמכים והחתמה בבית הלקוח.
- הטבה מיוחדת לחברי ארגון גמלאי מבטחים: פגישת ייעוץ ראשונית ובדיקת צרכים - ללא עלות וללא התחייבות!

התקשרו עוד היום לשקט הנפשי שלכם: 052-6476377 | 03-9639494



לבעלי מוגבלות
בניידות
אפשרות לעריכת
צוואות/יפוי כח
מתמשך
בבית הלקוח

לעמיתי גמלאי מבטחים
פגישת ייעוץ ללא עלות

בתיאום מראש,
לאחר שיחה מקדימה
עם עורך דין



* **גיא ברק**
משרד עורכי דין

**שירותים משפטיים בתחום
הגיל השלישי והמעמד האישי**

עריכת צוואות

הסכמי ממון

יפוי כח מתמשך (אפוטרופסות)

מקרקעין (הסכמי מכר, תביעות לפינוי שוכרים)

צו קיום צוואה/ירושה

זכויות כלכליות בגיל השלישי

* ספק ארגון גמלאי מבטחים

GB

גיא ברק GUY BARAK
משרד עורכי דין Law office

טלפון: 03-9639494 • נייד: 052-6476377

דוא"ל: guybarak10@gmail.com

כתובת: רח' בר כוכבא 23 בני ברק (V TOWER) קומה 8

חשיבותה של פעילות חברתית

יותר על נטילת תרופות, להגיע לבדיקות רפואיות בזמן ולשמור על אורח חיים פעיל. בנוסף, עצם היציאה מהבית למפגש חברתי כרוכה בתנועה, הליכה ולעיתים בפעילות גופנית קלה - גורמים התורמים לשמירה על תפקוד יומיומי. תמיכה רגשית מחברים ומשפחה אף מסייעת בהתמודדות עם מחלות כרוניות ומפחיתה רמות סטרס, הידועות כמשפיעות לרעה על מערכות הגוף.

חשוב לציין כי איכות הקשר חשובה לא פחות מכמותו. קשרים עמוקים המבוססים על אמון, כבוד הדדי ופתיחות, תורמים יותר לבריאות הנפשית מאשר ריבוי היכרויות שטחיות. עם זאת, גם אינטראקציות יומיומיות קצרות, - עם שכנים, מכרים במכולת או משתתפים בחוג - יוצרות תחושת חיבור ומפחיתות ניכור.

בעידן הדיגיטלי, טכנולוגיה יכולה לשמש כלי משמעותי בהרחבת המעגל החברתי. שיחות וידאו עם נכדים, קבוצות ווטסאפ, רשתות חברתיות ואף קורסים מקוונים - כל אלו מאפשרים

שמירה על קשר גם כאשר קיימת מגבלה פיזית או מרחק גיאוגרפי. עם זאת, חשוב לעודד שילוב בין קשרים מקוונים למפגשים פנים אל פנים, שכן המפגש האנושי הישיר מעניק עומק רגשי נוסף.

לסיכום, אינטראקציה חברתית בגיל השלישי היא מרכיב מרכזי בשמירה על בריאות כוללת ואיכות חיים. היא מחזקת את הנפש, מאתגרת את המוח ותומכת בגוף. בני משפחה, אנשי מקצוע ומקבלי החלטות בקהילה צריכים לראות בעידוד פעילות חברתית יעד חשוב: הקמת מועדונים ומרכזי יום, עידוד התנדבות בין-דורית, יצירת מסגרות לימוד ופנאי מותאמות גיל. השקעה בקשרים חברתיים היא למעשה השקעה בבריאות, בחוסן ובשמחת החיים של בני הגיל השלישי.

האינטראקציה החברתית בגיל השלישי אינה מותרות - היא צורך חיוני לבריאות הפיזית, הקוגניטיבית והנפשית. בעשורים האחרונים מצטברים מחקרים המצביעים על כך שקשרים חברתיים איכותיים משפיעים על תוחלת החיים לא פחות מהרגלי תזונה ופעילות גופנית. עבור בני הגיל השלישי, שמצויים לעיתים בתקופה של שינויים משמעותיים - פרישה מעבודה, אובדן בני זוג או חברים, שינויים בריאותיים - למעגל החברתי יש תפקיד מרכזי בשמירה על איכות חיים גבוהה.

ראשית, בהיבט הנפשי, קשרים חברתיים מפחיתים תחושות של בדידות ודיכאון. בדידות

אינה רק תחושה לא נעימה; היא גורם סיכון של ממש לירידה תפקודית ולתחושת בעיות בריאותיות. שיחות יומיומיות, מפגשים עם חברים, השתתפות בפעילויות קבוצתיות או התנדבות - כל אלו מחזקים את תחושת השייכות והערך העצמי. אדם שמרגיש שהוא חלק מהקהילה, שיש מי שמקשיב לו ושזקוקים לו, חווה

משמעותית מוטיבציה גבוהה יותר להמשיך להיות פעיל.

בהיבט הקוגניטיבי, אינטראקציה חברתית מהווה "אימון למוח". ניהול שיחה, הבעת דעה, הקשבה לאחר והתמודדות עם נקודות מבט שונות מפעילים אזורים רבים במוח. מחקרים מראים כי פעילות חברתית עקבית עשויה לעכב הידרדרות קוגניטיבית ולהפחית סיכון לדמנציה. השתתפות בחוגים, במועדוני קריאה, במשחקי חשיבה קבוצתיים או בלימודים במסגרת קהילתית - כל אלו מעודדים גירוי מנטלי מתמשך.

גם הבריאות הפיזית מושפעת מקשרים חברתיים. אנשים בעלי רשת חברתית תומכת נוטים להקפיד

