

מכון לתבונה

התפתחות בתקופות חיים מאוחרות



מסע קשר סבתא בנפאל



חוויה משותפת של חיבור והרפתקה עם הנכדים



25/9 - 6/10/26





מסע

קשר סבתא

בנפאל



מסע לסבים וסבתות
עם הנכדים האהובים שלהם

חוויה משותפת של חיבור
והרפתקה עם הנכדים

איפה?
נפאל



מתי?

25/9-6/10/26



בהנחיית

עינת פורת עמוס

גיא דגן

וגילי אבני



כמה זמן

11 יום



מסע קשר סבתא בנפאל הוא הזמנה לזמן איכות אמיתי בין סבתות וסבים לנכדות ונכדים - רחוק מהשגרה וקרוב ללב. יחד נצא להרפתקה בטבע של נפאל, נלך בין כפרים, נפגוש תרבות אחרת, נצחק, נלמד, נתנסה וניצור זיכרונות שילכו איתנו עוד הרבה זמן. זהו מסע של חיבור בין דורות, שבו יש מקום גם להרפתקה, גם לשיחה, גם לשקט וגם לגילוי משותף של הכוח המיוחד שיש בקשר בין סבים, סבתות ונכדים



מסע מעצים

חיבור לתרבות נפאלית
נופים עוצרי נשימה
וחוויה שפותחת את הלב



קשר שמתחזק

זמן איכות ייחודי
שלכם יחד שיחזק
ויעמיק את הקשר



צמיחה משותפת

התנסויות, למידה ותרגול שיעשירו
אתכם יחד

”

יחד הכל אפשרי



מהות התהליכים אותם נחוה לאורך המסע

מסע קשר סבתא בנפאל הוא זמן מיוחד של יחד סבים וסבתות עם נכדים ונכדות, בתוך נופים מרהיבים, כפרים מקומיים וחוויות שלא פוגשים ביום-יום. זהו מסע שמחבר בין דורות דרך הליכה, משחק, שיחה, תרבות והרפתקה, ומאפשר ליצור זיכרונות פשוטים, עמוקים ויקרים שילוו את המשפחה עוד שנים קדימה.

**המסע מיועד לסבים וסבתות עם נכדים ונכדות
זמן איכות בין דורי, רחוק מהשגרה וקרוב ללב**

למי המסע מתאים?

המסע מתאים לסבים ולסבתות שרוצים ליצור זמן איכות אמיתי עם הנכדים והנכדות לא עוד בילוי קצר, אלא חוויה משותפת שנשארת בלב

הוא מתאים למי שאוהבים טבע, סקרנות, תרבות חדשה ומפגש עם אנשים, ורוצים לעבור יחד חוויה קצת אחרת - קרובה, שמחה ומחברת

המסע מיועד לנכדים ונכדות בגילאי 12-18, ולסבים וסבתות שיכולים ללכת בקצב נוח במשך 3-6 שעות ביום, לא בכל יום ולא תמיד במסלולים קשים. יש אפשרות להיעזר בג'יפים או בסוסים בחלקים מסוימים, לפי הצורך

לא חייבים להיות מטיילים מקצועיים. כן חשוב להגיע עם פתיחות, סבלנות, רצון להיות יחד, וסקרנות לפגוש מקום חדש וקשר מוכר מזווית חדשה

המסע יתקיים בקבוצה של כ-30-40 משתתפים, עם צוות רחב ומנוסה, ליווי צמוד, והרבה מקום גם לביחד המשפחתי וגם לחוויה הקבוצתית

במהלך המסע נפגוש את נפאל דרך הליכה בטבע, כפרים מקומיים, נופים מרהיבים, מפגש עם תרבות אחרת, משחקים, שיחות, רגעי צחוק וזמן פשוט להיות יחד

לצד החוויה וההרפתקה, יהיו גם רגעים שמעמיקים את הקשר בין הסבים, הסבתות, הנכדים והנכדות - דרך משימות קטנות, שיחות משותפות, זמן אישי וזמן משפחתי

זהו מסע שמאפשר לכל דור להביא את עצמו: המבוגרים עם ניסיון החיים, הסבלנות והלב הפתוח, והצעירים עם הסקרנות, האנרגיה והמבט החדש על העולם





תוכנית המסע



11 ימים של יחד בלב נפאל

מסע של סבא סבתות נכדים ונכדות
חווייה ייחודית וקשר בין דורות

25.9.2026 | יציאה מהארץ

26.9.2026 | יום הגעה לנפאל

עם ההגעה לקטמנדו, נעבור באוטובוס לשדה התעופה הלאומי. משם נטוס לפוקרה, טיסה שאורכת כחצי שעה. לאחר הנחיתה, ניסע למלון שבאזור האגם. זהו אזור תיירותי מלא בבתי מלון, מסעדות, חנויות צבעוניות וייחודיות לנפאל. לאחר מנוחה קלה, נתכנס לארוחת ערב חגיגת הכוללת הכרות עם משתתפי המסע והצוות המקומי. לאחר ארוחת הערב, נצא להכרות ראשונית עם הרחובות התוססים של פוקרה



יום
1

27.9.2026 | יום הכרות

יום הכרות חוויתי עם פוקרה ועם משתתפי המסע, שייט באגם, טיפוס בגו'נגל, פסלים ענקיים ונוף עוצר נשימה

לאחר ארוחת הבוקר, נצא בהליכה לעבר אגם פאו סביבו בנויה העיר פוקרה. נושט עד קצא השני של האגם ומשם נטפס ברגל לסטופת השלום ומקדש שיווה (פסל שיווה הגדול ביותר בנפאל). כל מי שהטיפוס 'גדול עליו' ביום לאחר הטיסה, יוכל להצטרף לשיט ולאחר מכן להגיע לסטומפה ברכב. התצפית מהסטופה מרהיבה ובלתי נשכחת
לאחר ארוחת הצהריים, נתפצל לקבוצות קטנות ובליווי המדריכים המקומיים נצא לשוטטות ברחבי מרכז העיר הצבעוני והמרתק. יש אפשרות להסתובב באופן חופשי ברחובות הססגוניים של פוקרה ולהנות מהאווירה, התרבות ומהנוף. לקראת ערב נפגש במלון לארוחת ערב משותפת ופעילות גיבוש חווייתית וסדנאות מופרדות לנכדים ולסבאם ולסבתות



יום
2

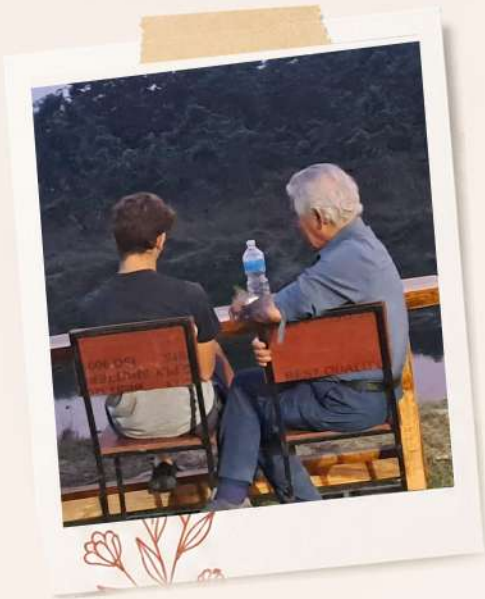
28.9.2026 | יום הכרות עם החיים בכפרים ההרריים בנפאל

לאחר נסיעה של כמעט שעה לאורך האגם, נטפס טיפוס קליל ומרתק (אפשר גם בג'יפ) לכפר נפאלי בו נבלה יום מלא עם הנוער והזקנים של הכפר. נכיר את החיים בכפר, נלמד לחרוש את האדמה עם השורים, ניצור את האומנות המקומית, נחוה סדנאות תקשורת ללא מילים ושיח להכרות עמוקה יותר בין שתי התרבויות, נחוה סדנאות תקשורת ללא מילים והכרות עמוקה ומרתקת עם התרבות הנפאלית והדתות השונות בה. מניסיון, עבור הנכדים והמבוגרים. זאת חוויה יוצאת דופן ומרתקת. בערב, תהיה לנו הזדמנות לערב חופשי בפוקרה והכנות לקראת היציאה לטראק למחרת



יום
3





תוכנית המסע



נסיעה מפוקרה ל Tikhedhunga וטראק לכפר Ulleri | 29.9.2026

נתחיל את הטראק בטקס ברכה הינדי/בודיהיטי בביתו של קאבי מדריך הטויל. הבית נמצא בכפר, במרחק של חצי שעה נסיעה מהמלון על שפת האגם. לאחר הטקס נמשיך בנסיעה של 3 שעות ל Tikhedhunga. משם, נתחיל את הטראק שלנו בטיפוס עד

הכפר Ulleri

זמן נסיעה משוער 3 שעות

זמן הליכה משוער 2 שעות (אפשר להגיע גם בגיפ)

גובה לינה 2050 מ'



הליכה מ Ulleri ל Ghorepani | 30.9.2026

יום הליכה קסום, בין כפרים מקומיים, בתי תה, גבעות ירוקות, מפלים ונהרות. בדרך נפגוש את האוכלוסייה המקומית המכונה Pun Magar ומפורסמת כחילים אמיצים ושכירי חרב בלגיונות הגורקה הבריטיים, סינגפוריים והודיים. זהו יום הליכה יחסית ארוך, אך חלק ניכר ממנו ניתן לעשות עם הג'יפ

זמן הליכה משוער 6 שעות (שוות כל רגע וכל מאמץ)

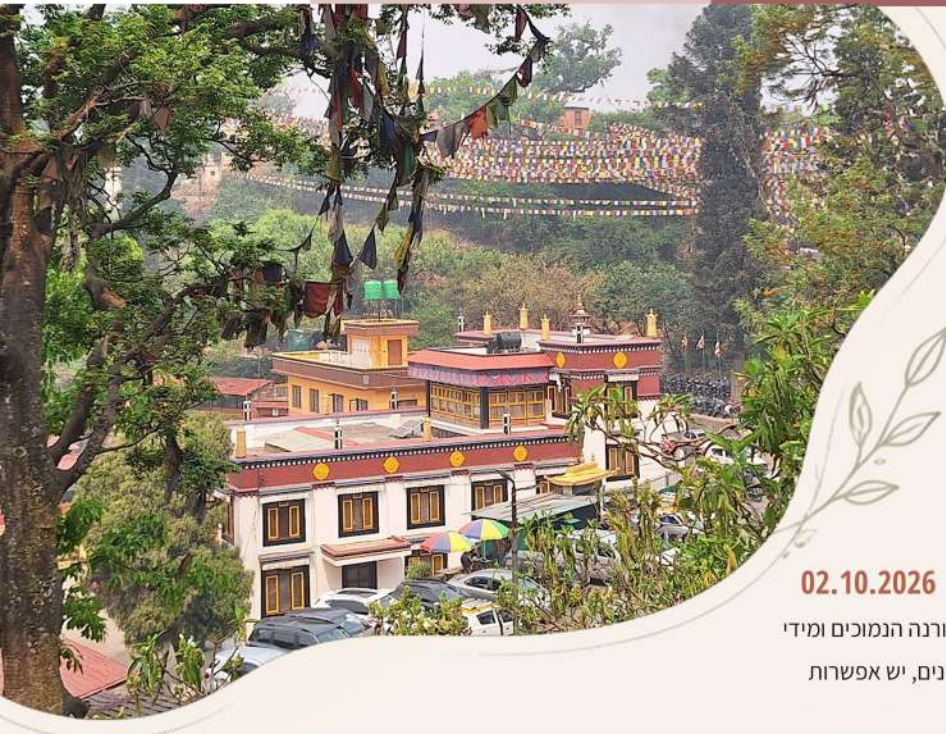
גובה לינה 2800 מ'



טיפוס קצר לפנות בוקר עד לגבעת ה Poon Hill ומנוחה פעילה בנסט האוס ובטבע הכפרי המקיף אותו

לפנות בוקר, לקראת הזריחה נצא לטיפוס של שעה וחצי לעבר נקודת התצפית היחידה בהימליה ממנה ניתן לראות את כל רכס האנפורנה בשלמותו. מכל העולם, אנשים מגיעים אל הנקודה הזאת, אך ורק על מנת לנסות את מזלם ולראות את המחזה המרהיב של כל רכסי האנפורנה פרוסים כאילו על כף ידינו. אם יתמזל מזלנו, נראה את המחזה. ואם לאו, נחגוג את עצם הגעתנו לפסגה. לאחר ארוחת הבוקר ומנוחה קלה, נחוה יום מלא של סדנאות תקשורת, בישול מקומי, ליקוט צמחי מאכל, אומנות ותנועה. לכאורה זה יום מנוחה לרגליים אך הלב של כולנו יחגוג





תוכנית המסע



02.10.2026 | הליכה מ Shikha ל Ghorepani

מסלול היורד בין כפרים כשברקע רכסי האנפורנה הנמוכים ומידי פעם יצוצו גם הרכסים הגבוהים יותר. למעוניינים, יש אפשרות להעזר בג'יפ
זמן הליכה משוער: 4 שעות
גובה לינה: 1400 מ'
גובה לינה 2050 מ'



03.10.2026 | הליכה מ Shikha ל Tatopani

יום הליכה בטבע סבוך ומרשים, רוב היום יהיה במגמת ירידה נסיים את הטראק בטבילה במעיינות חמים ומפנקים ולאחר ארוחת הערב, נחגוג את סיום הטראק
זמן הליכה משוער: 4 שעות
גובה לינה 1100 מ'



4.10.2026 | נסיעה מ Tatopani לפוקרה וטיסת ערב לקטמנדו

אמנם זה יום של מעברים, אך גם הוא יהיה מלא בפעילויות וחגיגות
5 שעות נסיעה וטיסה של 25 דקות בקטמנדו, נלון ברחוב התיירים המפורסם והתוסס - הטאמל עם ההגעה לטאמל, נצא לסיור מודרך באזור ולאחריו ערב חופשי של שוטטות עצמאית - עוצמתית ובלתי נשכחת בסמטאות ובשווקים



5.10.2026 | חצי יום סיור בקטמנדו ופעילויות ייחודיות לסיכום המסע

סיור במקדש הקופים בקטמנדו ובשוק. זמן חופשי לשיטוט ואחר הצהריים התכנסות לתהליכי סיכום ופרידה וארוחת ערב חגיגית. בסביבות 22:00 יציאה לעבר שדה התעופה



מידע חשוב למסע



לינה, תזונה, ביטוחים, בריאות, חיסונים וציוד



הלינה בפוקרה וקטמנדו הינה במלונות המודרניים כ 4 כוכבים על פי קריטריונים מערביים. הלינה בכפרים תהיה בגסט האוסים צנועים אך נקיים ואסתטיים. כל זוג בחדר נפרד. לרוב, לכל הזוגות יהיו שירותים ומקלחת בחדר

לינה



התזונה המסורתית בנפאל מבוססת על ה'דאל בט', מנה המשלבת קטניות, אורז וירקות. כל עוד נהיה בערים הגדולות פוקרה וקטמנדו, נהנה מעוף, דגים ושלל ירקות ופירות. כל ארוחה תכיל גם ירקות, אך חשוב לדעת, בימי הטראק נהנה מתזונה צמחונית (אין מערכות קירור עוף או בשר ראויות)

תזונה



ביטוחי הבריאות יעשו באופן אישי על ידי המשתתפים. אמנם טראק אינו נחשב לספורט אתגרי והמסע לא יכלול ספורט אתגרי, אך חברות הביטוח השונות לעיתים בוחרות להכליל את הטראק כ"ספורט אתגרי". לייתר ביטחון, אנו ממליצים לדבר עם סוכן הביטוח לגבי הנושא. נא לעשות ביטוח שכולל אפשרות לביטול טיול.

ביטוחים



המסע ילווה על ידי רופא נפאלי כיום בנפאל, בעיקר בקטמנדו, עיר הבירה, קיימת התפרצות של נגיף הדאנגי פיבר - Dengue Fever המעובר על ידי עקיצת יתוש. הדרך היעילה ביותר להימנע מעקיצות היא שמירה על לבוש ארוך ומריחת קרם דוחה יתושים.

בריאות



אנו ממליצים לכל אחד ואחת להתייעץ עם הרופא או עם מרפאת מטיילים ולבחור אילו חיסונים לעשות. כיום יש כמעט בכל בתי החולים, לשכות משרד הבריאות ומרפאות בטרם, מרפאות מטיילים להתייעצות והתחסנות

חיסונים



רשימת ציוד למסע תועבר לנרשמים בתהליך הרישום. יחד עם זאת נציין שהציוד הייחודי ההכרחי הינו תיק נוח להליכה ביום, כיסוי גשם לתיק, מקלות הליכה, נעלי הליכה ומעיל גשם. חשוב לציין - האזורים בהם נלון בקטמנדו ופוקרה, מלאים בחנויות טיולים. רוב הציוד הנמכר הינו חיקויים של מותגים והמחירים מאוד זולים יחסית לישראל. במידת הרצון והצורך בהחלט ניתן להצטייד בנפאל.

ציוד



מזג אוויר וצוות המסע

האקלים, האנשים והליווי שילכו איתנו לאורך הדרך



בבוקר

20°-28°

נעים



בצהריים

20°-27°

נעים וחמים



בערב

10°-19°

קריר

ספטמבר נחשבת עונה מומלצת....בסוף ספטמבר בפוקרה, הטמפרטורות נוחות מאוד ונעות בין חמים ביום לקריר בלילה. זה סוף עונת המונסונים, עדיין יכולים להיות גשמים

הליכה בגשם כשחם בחוף נעימה ומרעננת ומהר מאוד מתיבשים

מומלץ להתלבש בשיטת השכבות - ביגוד חם לבוקר ולערב

צוות מובילי המסע

צוות ישראלי



מנהל לוגיסטיקה - שלומי פורת

נשוי ואב לארבעה ילדים בגרים וסבא ל 10 נכדים. שלומי מביא איתו שילוב נדיר של ניסיון חיים, רגישות אנושית ונוכחות נעימה ומרגיעה

שלומי מלווה את כל המסעות של מכון לתבונה, הוא צועד לצד המשתתפים לאורך הדרך כולה - עם תשומת לב לפרטים הקטנים, אחריות, סבלנות ולב פתוח



מנחת קשר בין דורי - גילי אבני

עובדת סוציאלית וסטודנטית לתואר שני בעבודה סוציאלית קלינית (ילד ונוער). מדריכת הורים ומטפלת דיאדית. לצד עבודתה הטיפולית היא קרמיקאית ויוצרת, חובבת טבע וטילים, ומאמינה בכוחם של חומרים, יצירה וטבע להוליד ריפוי, חיבור ותהליכי עומק משמעותיים



מוביל בני הנוער - גיא דגן

מנחה קבוצות, בעל תואר ראשון בחינוך וסטודנט לתואר שני בפסיכודרמה. פועל מזה שנים עם בני נוער במסגרות מגוונות, ומאמין בכוחה של קבוצה ליצור תנועה, שיקוף וריפוי. חובב טיולי שטח וטבע, ורואה בהם הזדמנות לחיבור, התבוננות וצמיחה



מובילת המסע - עינת פורת עמוס

עובדת סוציאלית, גרונטולוגית, פסיכותרפיוטית, מייסדת מכון לתבונה מובילה בהצלחה רבה ברחבי הארץ שינוי תפסתי, חברתי ומדיני בתחום היווצרות תקופת חיים חדשה - "תקופת התבונה". לומדת מעל עשור תהליכים נירולוגיים, קוגניטיביים ורגשיים של בני הגיל השלישי. מרצה באקדמיה, ארגונים חברתיים וממשלתיים

מנהל צוות נפאלי

קאבי ראג' קיי.סי. Kabi Raj KC מנפאל, מדריך טרקים, מספר סיפורים ומארגן מסעות, עם 19 שנות ניסיון ביצירת מסעות משמעותיים ברחבי המדינה. קאבי מאמין שנפאל היא לא רק הרים, אלא גם תרבות, רוחניות וחיבור אנושי כיום חברתי, קאבי תומך בתיירות מקיימת ובקהילות מקומיות, ובמקביל משתף את הסיפורים שלא תמיד מסופרים, את המסורות ואת החוויות הנסתרות של נפאל. המטרה היא שמטיילים יעזבו את נפאל כשהם נושאים איתם לא רק תמונות, אלא גם את הרוח והסיפורים של האנשים שלה בליבם, לתמיד



מי אנחנו מכון לתבונה

אנחנו מכון לתבונה – עסק חברתי שמובל על ידי אנשי מקצוע בני 60+, ומיועד לאנשים שמרגישים שזה הזמן להתחדש, לגלות וליצור משהו חדש בחיים

מה שמייחד אותנו הוא שהפעילויות שלנו לא נועדו רק "להעביר את הזמן", אלא לתת כלים, ידע וחוויה שיכולים לפתוח פרק חדש - עם יותר משמעות, חיוניות ורלוונטיות לחיים ולסביבה

אנחנו מאמינים שדווקא בשלב הזה נפתחות הזדמנויות חדשות, ושכל מה שנצטרך לאורך השנים - ניסיון, ידע וחוכמה - יכול להפוך למנוע של צמיחה והתחדשות

איתנו יוצאים למסעות, קורסים ומפגשים חווייתיים, שמעניקים כלים אמיתיים לעצב את החיים כך שיתאימו למה שנכון עכשיו

קהילה



התפתחות



מסעות



משמעות



מה המחיר כולל ומה לא

אנחנו מאמינים בשקיפות מלאה
כדי שתוכלו לצאת למסע בראש שקט



המחיר לא כולל

ביטוח נסיעות אישי



ויזה לנפאל \$30 וסידור תהליך



במידה ויהיה שינוי במחירי היטלי
מס מקומיים, הם יהיו על חשבון
המטייל



טיפים לצוות המקומי (תלוי בכמות
אנשי הצוות, ברמת השביעות רצון
שלכם)



המחיר כולל

טיסות בינלאומיות לנפאל וחזרה



לינה וכלכלה מלאה לאורך כל המסע
מלבד 2 ארוחות הערב בפוקרה וקטמנדו
בהן תהיה למשתתפים בחירה מגוונת מאוד באזור המלון



הדרכה מקומית מקצועית באנגלית, מתורגמת
לעברית על ידי המשתתפים והצוות, לאורך כל
ימות המסע



2 טיסות מקומיות
(קטמנדו לפוקרה, פוקרה לקטמנדו)



סבלים לסחיבת הציוד (פורטרים)



גיפים וסוסים לאורך הטראק, במידת הצורך



רופא



4 מדריכי טיולים נפאליים



צוות מנחים ישראלי ואיש לוגיסטיקה ישראלי



מפגשי הכנה והכרות עם הצוות הישראלי



ועוד ועוד הפתעות...





ויזה, עלות המסע ותנאי תשלום



תהליך הוצאת ויזה

ניתן לעשות את הויזה מבעוד מועד בישראל, או עם הנחיתה בשדה התעופה בקטמנדו. כחודשיים לפני המסע, נערוך תהליך מסודר של איסוף הדרכונים מכל המעוניינים, ניקח אותם לשגרירות נפאל בתל אביב ונדאג להחמתם יהיו נקודות איסוף והחזרת הדרכונים בצפון הארץ ובמרכזה. נסייע אחד לשני בתהליך עד כמה שניתן. מי שירצה יוכל לעשות באופן עצמאי את תהליך הוצאת הויזה.

עלות המסע

4150 דולר לאדם בחדר זוגי

תנאי תשלום

דמי רישום (מקדמה) 1000 דולר למשתתף הכלולים במחיר המסע.
ניתן לשלם בכרטיס אשראי או בהעברה בנקאית למכון לתבונה.
הטיול יתקיים במינימום של 25 נרשמים.



דמי ביטול

יחד עם טבלת הביטולים הברורה, אנחנו במכון לתבונה, עושים, ונמשיך לעשות את הכל על מנת להחזיר את מקסימום ההחזרים ללקוחות שלנו במידה וימצא משתתף חלופי למסע, יוחזר התשלום כולו חשוב לדעת, כי עד היום, מצאנו פתרונות יצירתיים להחזרת כל הכספים, לכל הלקוחות שלנו כעסק חברתי, אנחנו מחויבים להמשיך ולעשות את המקסימום על מנת להעניק שרות הוגן וראוי גם מבחינה כספית

מועד הביטול	מתאריך	דמי ביטול (\$)
בין 46 ל 75 ימים לפני המסע	10/08/2026	415
בין 34 ל 45 ימים לפני המסע	22/08/2026	1245
בין 17 ל 33 ימים לפני המסע	08/09/2026	2075
בין 9 ל 15 ימים לפני המסע	16/09/2026	3320
עד 8 ימים לפני המסע	24/09/2026	3735
תאריך יציאה למסע	25/09/2026	4150 מחיר המסע

איך נרשמים?



יוצאים יחד
למסע משנה חיים



משלמים מקדמה
לשמירת מקום



ממלאים את
טופס ההרשמה המקוון

לרישום למסע קשר סבתא בנפאל

[לחצו כאן](#)