



חוברת שנתית

ה'תשפ"ו 2025-2026

מחלקת ותיקים

מועצה אזורית גולן

תוכן העניינים

2	ברכת ראש המועצה
3	ברכת מנהלת המחלקה
4	בעלי תפקידים
5	מידע כללי
5	נהלי הרשמה ותשלום מקוון
6	הרצאות קתדרה
7	קתדרה מעלות הגולן
11	קתדרה דרום הגולן
18	קתדרה צפון הגולן
26	בית מדרש
27	פנאי ותרבות
27	"בוקר של כייף"
28	מועדון הסרט הטוב
31	ערבי שירה בציבור
32	חוגים בתחומי האומנות
32	סדנת רקמה
33	סדנת גילוף בעץ
34	מדרשיר - בהנחיית רחלה ליפשיץ
35	מוזיקה לכולם - בשיתוף עמותת Imagine
36	חוגי ספורט
39	טיולים
39	סדרת טיולים "שביל ותיק"
41	סדרת טיולים ל"אוהבי לכת"
42	סיורי אומנות בהדרכת ירדנה עציון
43	סיורים מיוחדים
44	מסעות לחו"ל
45	נופשים בארץ
46	סדנת "מתנות התבונה" - איכות חיים באריכות ימים.
47	סדנת הכנה לפרישה ולפנסיה
48	מיזם מניעת נפילות בשיתוף קרנות הביטוח הלאומי
49	פעילות מחלקת ותיקים בישובים
50	מועדוני יום (מופ"ת/מועשר)
51	האגף לייעוץ וטיפול
51	יחידת הבריאות
52	מרכז גישור גולן
52	יחידת ההתנדבות
58	קהילה תומכת
59	מידע ומיצוי זכויות

ברכת ראש המועצה

ותיקי הגולן היקרים,

שנה חדשה בפתח ואיתה הזדמנות להתחדש, להתחזק ולהמשיך לצעוד יחד, בגולן אדם צריך משמעות לחייו. הנתינה לקהילה והשותפות בעשייה שלכם למען הקהילה ושל הקהילה עבורכם הינה נתינת משמעות עמוקה ותקווה לכולנו.

בתקופה האחרונה צמחנו מהמשברים והמלחמה, כמו בעבר, גם הפעם מצאנו את עצמנו בתוך מציאות מאתגרת, כיחידים וכקהילה. אך דווקא מתוך הקושי, התחדדה שוב ההבנה עד כמה אתם, דור המייסדים והבונים, מהווים עוגן של יציבות, תבונה וערבות הדדית.

אתם אלה שהנחתם את היסודות שעליהם ממשיכה ההתיישבות בגולן לצמוח. והיום, כשהרוח הגולנית עומדת לעיתים למבחן, היא שואבת השראה מהרוח שלכם - רוח של אחריות, שייכות ונחישות.

גם בשנה הקרובה נמשיך להשקיע, להרחיב ולהעמיק את העשייה למענכם: במועדוני היום, בפעילות ביישובים, בהרצאות, בטיולים בארץ ובחו"ל, במפגשים קהילתיים ובפנאי איכותי.

במקביל, נמשיך לקדם, במסגרת התוכנית האסטרטגית לקהילה, מהלכים אסטרטגיים ארוכי טווח בתחומי הבריאות, הרווחה, הדיור המותאם והחיים בבית כדי להבטיח שכולכם תוכלו לחיות בגולן בכבוד, בביטחון ובקרבת המשפחה והקהילה.

שגרת הפעילות, המפגשים האנושיים, הקשר עם הקהילה, כל אלו הם חלק בלתי נפרד מהחוסן שלנו, ומהכוח המשותף שמחזיק את הגולן בכל עת.

מאחל לכם בריאות, עשייה משמעותית, הנאה מהדרך ובעיקר המשך חיים טובים בגולן, הבית שכולנו בונים יחד.

בהערכה רבה

אורי

אורי קלנר

ראש המועצה

ברכת מנהלת המחלקה

למתוח קו | טלי גרסני-אייסמן

הלואי ואפשר היה למתוח קו
בין מה שעבר ומה שאחר כך.
אפילו קו דקיק,
לגמרי לגמרי יספיק.

למתוח קו שיאמר
זהו נגמר.

ויסמן הקו
שמשוה אחר מתחיל,
ממש ממש
עכשיו.

כולנו עברנו, ועדיין עוברים, תקופה מאתגרת ומורכבת אשר מזמנת לנו התמודדויות אישיות כמו גם לאומיות לא קלות. ובתוך כך אנו מזהים כמה כוח יש בשגרה וכמה עוצמה יש במפגשים החברתיים שלנו. ולכן נמשיך, ואולי "נמתח קו" שיסמן לנו את ה"אחר כך" ויאפשר לנו שנה שלמה של פעילויות נהדרות ומשמעותיות עבורכם ותיקי וותיקות הגולן.

בשנה זו הבאה עלינו לטובה, נמשיך ונשלב בין עשייה מוכרת לתכנים חדשים ומותאמים. נצא לטייל, נתעמל וניצור, נטוס לחו"ל ונפוש בארץ. נתנדב, נתרגש ונלמד בשלל הרצאות וקורסים ובעיקר - נהיה יחד וניהנה מ"החברותא" המיוחדת שלנו ומחבורים קהילתיים במועדונים היישוביים, האזורים ובמפגשים הכלל גולניים.

אני רוצה להודות מעומק הלב לצוות המחלקה על מסירותם ותרומתם בתכנון והוצאה לפועל של כל הפעילות המבורכת הזו גם בזמנים קשים. ולכל המתנדבות והמתנדבים המקדישים מזמנם ומרצם לטובת הכלל.

ואסיים בתפילה להחזרתם המהירה של כל השבויים, ולשלומם של חיילי צהל ואנשי כוחות הביטחון.

מירב שגיא

מנהלת מחלקת ותיקים

בעלי תפקידים



מירב שגיא

מנהלת מחלקת ותיקים 052-2969500

vatikim@megolan.org.il



ירדנה שוקרון

רכזת מועדון מופ"ת בני יהודה 050-4004894

רכזת פעילות פנאי ונופש, חוגים וקתדרה דרום הגולן

1911yar@gmail.com



נחום לפיד

רכז מועדון מופ"ת, קתדרה וחוגים בית ותיקי צפון הגולן

רכז קהילה תומכת 050-8147144

kivun24@gmail.com



מיה סבג

רכזת מועדון מועשר ומועדון צבר

רכזת קתדרה וחוגים - חיספין

vatikim-c@megolan.org.il | 058-4599886



יוני בלקיר

רכזת משלימה מועדון מופ"ת בני יהודה

054-7000428



איריזה גיב

רכזת מיזם מניעת נפילות

054-4457561

מידע כללי

נהלי הרשמה ותשלום מקוון

שנת הפעילות תשפ"ו תפתח ביום ראשון, 1.9.2025 ח' באלול תשפ"ה ותסתיים ביום שלישי 30.6.2026, ט"ו בתמוז, תשפ"ו.

אנו ממשיכים לבצע את ההרשמות והתשלומים למרבית הפעילויות באופן מקוון באמצעות אתר "טיקצ'ק" על פי הנהלים הר"מ.

נהלים כלליים:

- התשלום מהווה עבורנו אישור להרשמה.
- בהרשמה לפעילות מתמשכת - חוג, סדרת הרצאות, מנוי לטיולים וכד', ניתן לחלק את התשלום למספר תשלומים.
- פתיחת חוגים, קורסים וטיולים וכד' מותנית במספר משתתפים מינימלי.
- במרבית הפעילויות מספר המקומות מוגבל וכל הקודם זוכה.
- בהרשמה לחוגים, סדנאות או לפעילויות המוגדרות כסדרה או מנוי המשתתף מקבל על עצמו את האחריות להגיע לכל מועד, חוג או פעילות, לא יינתן זיכוי כספי עבור היעדרות ממפגש.
- למרבית הפעילויות, למעט קתדרות, מועדון הסרט הטוב ואירועים בעלי אופי חד פעמי, לא יתאפשר תשלום במזומן ביום הפעילות.

מדיניות ביטולים:

- **פעילות חד פעמית** - ניתן להודיע על ביטול ההשתתפות **בכתב עד 5 ימים** לפני הפעילות.
- **פעילות קבועה (חוג, מנוי, סדרה)** - ניתן לבטל **בהודעה בכתב** עד לניצול של מחצית מהפעילויות והביטול יחול על החלק היחסי של הפעילות שלא נוצלה. לאחר מכן לא יתבצע זיכוי.
- ביטול עצמי יהיה כרוך **בגביית דמי ביטול** בסך 5% מערך התשלום (עלות זאת נגבית על ידי חברת סליקת האשראי ולא על ידי המועצה).
- במקרים חריגים ניתן לפנות למנהלת המחלקה בדוא"ל vatikim@megolan.org.il ויישקל מענה פרטני.

לא הצלחתם להירשם? אנו נשמח לסייע בהכוונה ותמיכה.

פנו אלינו > ירדנה, נחום, מיה ומירב

במהלך שנת הפעילות אנו מקפידים לשלוח עדכון שבועי על כל הפעילויות המתוכננות במסגרת המחלקה. מעוניינים להישאר מעודכנים/ות בפעילויות השונות? מוזמנים להצטרף לרשימת הדיוור בשליחת מייל vatikim@megolan.org.il או בקבוצות הוואטפ שלנו.

הרצאות קתדרה

גם השנה, כמו בשנים עברו, נקיים מפגשי קתדרה בהם נארח את מיטב המרצים אשר יביאו בפנינו עולמות חדשים ומעניינים במגוון נושאים – מדע וחדשנות, תרבות, היסטוריה של החברה הישראלית, גיאוגרפיה, מזרח תיכון, טבע ועוד.

השנה בחרנו לקיים **בקתדרות הבוקר סדרות של הרצאות** המועברות על ידי אותו מרצה ובאותו עולם תוכן, כך יתאפשר לנו להעמיק בנושאים מסוימים. יחד עם זאת, **כל הרצאה עומדת בזכות עצמה** כך שגם למי שלא יתאפשר להגיע לכל הסדרה תהיה אפשרות להגיע ולהינות מהרצאה מרתקת.

בקתדרת הערב נמשיך לקיים בכל מפגש הרצאה ייחודית בנושא אחר.

רק לבחור מה מתאים ולבוא..

ההרצאות תתקיימנה לאורך שנת הפעילות מחודש אוקטובר ועד לחודש יוני בשלושה מרכזים:

- קתדרה דרום הגולן – מועדון ותיקים אזורי בני יהודה.
- קתדרה צפון הגולן – בית ותיקי צפון הגולן במתחם ווסט.
- קתדרה מעלות הגולן – מועדון מושב רמות.

עלויות לקתדרה

כרטיסייה 14 הרצאות – 500 ₪ (35 ₪ להרצאה)

כרטיסייה כפולה 28 הרצאות – 840 ₪ (30 ₪ להרצאה)

כניסה להרצאה בודדת – 50 ₪

כניסה חד פעמית לבוקר הרצאות (2 הרצאות) 90 ₪

- הכרטיסיות תקפות לכל אחת משלוחות הקתדרה.
- הכרטיסיות בתוקף עד לסיומן.
- ניתן לפרוס את התשלום לעד 8 תשלומים.



קתדרה מעלות הגולן

מועדון מושב רמות

מתקיימת בימי א' אחת לשבועיים בין השעות 19:30 - 21:00

הרצאה מס' 1 | 26.10.25

מקומו של האל בשירה העברית מימי הביניים ועד ימינו | רוני סומק

מסע שירי סביב התייחסות למקומו של האל בעולם מיהודה הלוי ועד יהודה עמיחי.
רוני סומק הוא משורר ואמן בולט בתרבות הישראלית. ספרו האחרון עד כה הוא "אש". שיריו תורגמו ל-45 שפות ופורסמו בספרים באנתולוגיות ברחבי העולם.

הרצאה מס' 2 | 9.11.25

לוחמה פסיכולוגית | לאון קסלמן

בואו לגלות את מאחורי הקלעים של עולם הלוחמה הפסיכולוגית, מהן האסטרטגיות והטקטיקות שמשרתות גורמי חוץ עוינים בניסיונות השפעה על הציבור בישראל, כיצד ניתן לזהות לוחמה פסיכולוגית שמופעלת עליכם ובאילו כלים ניתן להתמודד נגדה.

הרצאה מס' 3 | 23.11.25

מלחמת 100 השנים הבאות | ערן ניצן

המאבק המתעצם בין ארה"ב לסין.

מעצמת המזרח חוזרת לקדמת הבמה העולמית ומאתגרת את מעצמת העל האמריקאית ששלטה בסדר העולמי מעל 80 שנה ואת הסדר העולמי כולו. נדמה כי האתגר שמציב הענק הסיני המתעצם מול המעצמה האמריקאית הוא האתגר הגדול ביותר שניצב בפני ארצות הברית מאז היוסדה.

בהרצאה נסקור את הרקע להתנגשות הסחר בין שתי מעצמות העל, נאיר את הזוויות המפתיעות והפחות מוכרות של סיפור התעצמותה המחודשת של המעצמה הסינית ונדון בהחלטות הקשות העומדות בפני ישראל על רקע שינוי מבנה הזירה הבינלאומית.

הרצאה מס' 4 | 7.12.25

חקירה פרונטלית | יוסי אמרוסי

עולם ומלואו של רגשות, מאבק מוחות, משחק, שכנוע, מניפולציות, ותחושות.
מה ההבדל בין חקירה פלילית לחקירה מודיעינית? מה יש בה שהיא כל כך מרתקת?
מה מרגישים כשחוקרים מפלצת? ואיך שומרים על צלם אנוש וחקירה על פי חוק?
איך מגיעים לחקר האמת? מה ההבדל בין חקירת טרוריסט לבין חקירת עברין פלילי.

הרצאה מס' 5 | 4.1.26

על דרך פתלתלה ובחירות בלתי מתפשרות | אליס מילר

בהרצאתה תספר אליס על הבג"צ המפורסם לקבלה לקורס טיס, על חייה בג'ונגל בהימלאיה בהודו, על חיים קהילתיים אלטרנטיביים בגליל, על עשייה הומניטרית חוצת גבולות ועל הדברים החשובים באמת שמניעים אותנו בחיים.

הרצאה מס' 6 | 18.1.26

מה ניתן ללמוד מחברות לקטים-ציידים על חברה, חינוך, תודעה וסביבה? | ד"ר דניאל נוה

רוב תולדות האנושות התקיימו כל בני האדם מצייד ולקט. כיום נותרו קבוצות מעטות המשמרות אורח חיים זה.

אנשי הניאקה החיים ביערות הגשם של דרום-הודו מהווים את אחת הקבוצות האחרונות המתקיימות מצייד ולקט בדרום-מזרח אסיה. מה מאפיין את אורח חייהם הייחודי? כיצד הם תופסים ומבינים את עולמם? כיצד תפיסה זו מאפשרת להם לראות צמחים וחיות בצורה עמוקה כל כך? כיצד הצליחו לשמר אורח חיים שוויוני למופת ואיך זה קשור לחינוך ילדיהם? כיצד מתקיימת הנהגה בחברות שמתנערות באופן עקבי ממנהיגים?

הרצאה מס' 7 | 8.2.26

אנחנו לא לבד | פרופ' עומרי קורן

היכרות עם חיידקי מערכת העיכול שלנו.

אנחנו לא באמת לבד: בגוף שלנו חיים טריליוני חיידקים, רובם במערכת העיכול. יחד הם יוצרים את המיקרוביום - קהילה עצומה ומגוונת שמלווה אותנו מרגע הלידה ומשפיעה כמעט על כל תחום בבריאות: העיכול, המשקל, החיסוניות ואפילו מצב הרוח והמוח. בהרצאה נכיר מי הם השכנים הבלתי נראים שלנו, איך הם מתקשרים עם הגוף, ואיך בחירות פשוטות באורח החיים והתזונה יכולות להשפיע עליהם - ובכך גם על איכות חיינו ובריאותנו לאורך השנים.

הרצאה מס' 8 | 22.2.26

אברהם, החלוץ מקזבלנקה | ד"ר רותי דנינו ליכטנשטיין

מבט על סיפור עלייתם לארץ של צעירים מקזבלנקה בשנתיים הראשונות לקום המדינה באמצעות קריאה ביומנו האישי של אברהם דנינו, שנכתב בשנים 1947 - 1951.

הרצאה מס' 9 | 8.3.26

"אני הולך למסור את העיר לידי האנגלים, הבא את המצלמה" | ד"ר סמדר סיני
ציונות בעין המצלמה - אירועים ואנשים בארץ ישראל בראשית המאה הקודמת

כפי שצולמו בידי צלמיה. חצר כנרת בשנת 1912 תלמידי הגימנסיה הרצליה, 1910 - הגרלת המגרשים של שכונת אחוזת בית, החברה הארץ ישראלית הראשונה לראינוע - חברת 'מנורה' שהפיקה את הסרט העברי הראשון - יהודה המשוחררת, הלבנון - ביקור הקיסר וילהלם ורעייתו בארץ ישראל 1899 והמפגש עם הרצל, נמל יפו - שער הכניסה לארץ ב 1900 ואילך, הצריף בדגניה, חצר תל חי - פסל 'הגליל ושומרותיו', קבר האחים בכפר גלעדי, הקונצרט הראשון במחצבת עין חרוד ועוד.

הרצאה מס' 10 | 22.3.26

נקמת הדם וכבוד המשפחה בחברה הערבית - מבט מעמיק | גיא מלל

נחזור אחורה יחד במסע בזמן לתקופת הג'אליה בחצי האי ערב ולשורשי התרבות הערבית.

נבין את עיקרי המסורות והמנהגים הנוגעים למערכת המשפט הערבית השבטית, נלמד על ההבדלים המגדריים בהתייחסות לעבירות שונות ועל מונחי הכבוד והנקמה בחברה, ואת כל אלה ניקח עימנו לעת החדשה ולמציאות בישראל ובמדינות ערב אלפי שנים אחרי שחוקים ומסורות אלה התקבעו ב-DNA התרבותי הערבי.

יחד נאפשר חלון הצצה נדיר להלכי המחשבה ותהליכי קבלת ההחלטות בחוק השבטי - העשאא'רי הערבי על מקורותיו והשפעתו על החברה הערבית כיום.

הרצאה מס' 11 | 12.4.26

חוק ושואה - במלאת שישים וחמש שנה למשפט אייכמן | פרופ' חנה יבלונקה

ההרצאה תבקש לבחון מה בין המשפטן להיסטוריון במיוחד כשהם דנים בנושא זהה. כמו כן (ככל שיתיר הזמן) נבחן ביחד את משפטי השואה המרכזיים וחותרם על שיח השואה ונרטיב השואה.

נעבור את המסע בדרך למשפט נירנברג, נבחן את גלגוליו של החוק לעשיית דין בנאצים ועזריהם, משפט גרינוולד (הידוע בשם משפט קסטנר), משפט אייכמן ומשפט דמיאניוק.

הרצאה מס' 12 | 26.4.26

"אֶחָדִים אוֹהֲבִים שִׁירָה" - ויסלבה שימבורסקה | אבי אלון

שירתה וחייה של כלת פרס נובל.

בשפה פשוטה אך לא פשטנית, בשנינות אירונית אך מלאת חמלה, הצליחה המשוררת הפולנית ויסלבה שימבורסקה לגעת בלבבות של מיליונים ולהזכיר לעולם עד כמה השירה חיונית לנפש האדם. במהלך הרצאה מקיפה, עשירה, מרגשת ומרחיבת תודעה, נצלול אל תוך שירה המרתקים ונחשוף את הפילוסופיה ההומנית החכמה המסתתרת מאחוריהם.

הרצאה מס' 13 | 10.5.26

היבטים פסיכולוגיים ופידולוגיים של טראומה - תפקודים מוחיים וטיפול בתא לחץ | פרופ' רחל לב

ממצאי מחקר חדשניים מצביעים על כך שחוויה טראומטית נפשית או פיזית שיש בה כדי לאיים על שלומו של הפרט משפיעה על תפקודם של אזורים מוחיים ספציפיים. ככל שהטראומה מתמשכת זרימת הדם לאזורים הללו נפגמת ונגרמים "פצעים ביולוגיים". טיפול באמצעות חמצן יש בו כדי להחלים את הפגיעה ברקמות.

בהרצאה נשמע כיצד טיפול בתא לחץ מביא להחלמה והפחתה דרמטית של סימפטומים פוסט טראומטיים בקרב נפגעי פגיעה מינית, הלם קרב ופוסט טראומה מורכבת.

הרצאה מס' 14 | 24.5.26

חיים על קו התפר | אשרת גבי גנון, ראשת מועצה אזורית דרום השרון.

בעיות בטחון וניסיונות להשתלטות על אדמות חקלאיות לטובת בניה.

הרצאה מס' 15 | 7.6.26

תמיד עולה המנגינה | יורם רותם (איש גל"צ)

סיפורן של הלהקות הצבאיות מראשית דרכן. עם השירים הגדולים מאז והסיפורים הקטנים שמאחוריהם.



קתדרה דרום הגליל

מועדון ותיקים בני יהודה

מתקיימת בימי שני בבוקר אחת לשבועיים | סמסטר א'

הרצאה ראשונה 10:00 - 8:30

מרצה: שרון יפת

חוקר מוח ופסיכולוגיה אבולוציונית, מנהל מעבדה ועוזר מחקר באוניברסיטת ת"א לשעבר.
מרצה במדור ללימודי חוץ האוניברסיטה העברית.

מס'	תאריך	שם המרצה	נושא
1	27.10.25	שרון יפת	המוח האופטימלי - לשמור על מוחנו צעיר לנצח מעבר על הממצאים והמסקנות העדכניות שלנו בכל הקשור לשימור מוח בריא ופעיל. מחקרי שינה, תזונה, פעילות גופנית ועוד. הסברים, טיפים והמלצות נוחות וקלות ליישום בחיינו האישיים.
2	10.11.25	שרון יפת	המוח וגנטיקה - מבט מרתק לקוד החיים נכיר מונחי בסיס כגון גנים, כרומוזומים, דנ"א ועוד. נחקור את הפוטנציאל האדיר של הנדסה הגנטית לשנות את פני האנושות. בנוסף, נדון בחשיבות האתיקה בתחום ונבחן את ההשלכות המוסריות והחברתיות - האם אנו בדרך למהפכה הגדולה בהיסטוריה?
3	24.11.25	שרון יפת	מוחות מרתקים - תופעות ומקרים נדירים בבני אדם נכיר וננתח את התופעות המרתקות והחריגות בעולם. פעילות מוחית, גנטיקה ותהליכים ביולוגיים ייחודיים - הרצאה המשלבת סיפורים מרתקים והבנת האנטומיה והפיזיולוגיה של בני האדם.
4	8.12.25	שרון יפת	סיפורו של המוח האנושי - משימוש בכלים ועד AI מבט מדעי על היסטוריית המין האנושי והתפתחות מוחנו. שימוש בכלים, מהפכת האש, פיתוח שפה, תרבויות ועולם שונה. כיצד האדם השתלט על כוכב הלכת השלישי מהשמש והאם אנו בדרך ליישוב מאדים?
5	22.12.25	שרון יפת	המוח הנשי והמוח הגברי - האם גברים ממאדים ונשים מנחה? הרצאה קלילה ומהנה המעניקה לנו מבט מדעי להבדלים הקיימים בין המוח הנשי והמוח הגברי. ננתח מחקרי פסיכולוגיה, ביולוגיה ודינמיקות אבולוציוניות בדרך להבנת מוחות המינים - האם וכיצד מוחנו שונה?

6	5.1.26	ד"ר אפרת קנטור	מגדר וכלכלה כמה אנחנו מפסידים כל שנה בגלל קיפוח מגדרי?
7	19.1.26	ד"ר אפרת קנטור	מגדר בשואה מדוע לייחד לנשים עלילה נפרדת במהלך השואה סרט: אהבה זאת לא הייתה
8	9.2.26	ד"ר אפרת קנטור	מדיה חדשה זיכרון אחרי שבעה באוקטובר: זוועות בתוך הבית. הנצחה מיידית ומעורבות נשית חזקה.

מסטר שני

הרצאה ראשונה 08:30 - 10:00

מרצה: מורדי קרשנר

במאי ומפיק סרטים דוקומנטריים מזה שלושים שנה. סרטיו עוסקים בסוגיות שהן בליבה של החברה הישראלית ושודרו בערוצי הטלוויזיה ובפסטיבלים בארץ ובעולם. מרצה לקולנוע ולבימוי והפקה דוקומנטרית במכללות ובקתדרות ברחבי הארץ. פסיכותרפיסט המטפל גם בדוקו - תרפיה. קרשנר מתמחה בתחום הראיונות הדוקומנטריים ובין היתר היה אחראי על הפקת פרויקט תיעוד ניצולי השואה של סטיבן ספילברג בישראל. זוכה פרס שר החינוך לקולנוע לשנת 2018.

מס'	תאריך	שם המרצה	נושא
1	9.3.26	מורדי קרשנר	קוגל - מפגש ראשון בסדרה 'קוגל' שהיא הקדימון לאירועי הסדרה 'שטיסל' נפגוש את הקהילה החרדית באנטוורפן שבבלגיה על הייחוד שבה בעיסוק בתעשיית היהלומים כשלכל אורכה גם היא עוסקת בעולם השידוכים החרדי ובמתח שבין יצירה ואומנות לאורח החיים החרדי.
2	23.3.26	מורדי קרשנר	קוגל - מפגש שני
3	13.4.26	מורדי קרשנר	שבאבניקים (3) מפגש ראשון בעונה השלישית של הסדרה 'שבאבניקים' נפגוש שוב את גיבורי הסדרה שהיו מהתלמידים המרדניים בעולם הישיבות החרדי אלא שהפעם הם חוצים את הקווים ומוצאים את עצמם בעמדה של ניהול ישיבה על כל המשתמע מכך. העונה השלישית כמובן שגם תעסוק בחיי השידוכים והזוגיות שלהם אולם הייחוד שלה הוא בחיבור לאירועי ה-7.10 ולמציאות הישראלית העכשווית
4	27.4.26	מורדי קרשנר	שבאבניקים (3) מפגש שני

5	11.5.26	מורדי קרשנר	רוכבים עם התקווה - מפגש בסמיכות ליום הזיכרון במפגש זה נראה איך מספרים סיפור של שכול בסרט דוקומנטרי. הסרט מלווה חמישה צעירים וצעירות דרוזים שהתיימו מאבא שלהם ששירת בצבא, במשטרה ובשב"ס. הם יוצאים למסע אופניים בשטח הפתוח בו כל אחד מהמשתתפים בוחר ביעד הקשור לסיפור האישי שלו. תוך כדי הרכיבה והעצירות שבה וגם הביקור ביעדים של חברי הקבוצה הם משתפים בסיפור האישי שלהם את שאר חברי הקבוצה. השיתוף של הסיפורים האישיים מאפשרים לנו את ההיכרות עם הצעירים ועם סיפור ההתמודדות שלהם וגם עם סיפורי הנופלים ועם העדה הדרוזית.
6.	25.5.26	מורדי קרשנר	בפני שיבה תקום - על היחס לגיל השלישי בסדרות עלילתיות העוסקות ביהדות ובחרדים
7.	8.6.26	מורדי קרשנר	פינק ליידי - איך מתמודדת החברה החרדית עם חריגים שבה כפי שזה משתקף בסדרות העלילתיות.
8.	22.6.26	מורדי קרשנר	עולמות משיקים - מאין שואבות הסדרות העלילתיות על החרדים חלק מהסיפורים שלהן - ניתוח ודוגמאות שקרו באמת.



סידרה 1 - העליות שלפני העלייה הראשונה

בבית הספר, בתנועת הנוער, באוניברסיטה ובכל מקום תמיד סיפרו לנו שהעלייה הראשונה החלה בשנת 1882. הדבר יוצר רושם כאילו לא היו עליות של יהודים לארץ ישראל בתקופות שקדמו לשנה זו. בסדרת הרצאות זו ננסה לעמוד על פרשיות עליה שונות, של קבוצות גדולות שהתרחשו עוד לפני שנת 1882. במקביל, ננסה להבין את חשיבותה ותרומתה של כל קבוצה כזו לתולדות ההתיישבות בארץ ישראל.

מרצה: ד"ר חגי עמיצור

חוקר א"י ומנהל מרכז לחקר הגליל. מתמחה בחקר תולדות הגליל תוך דגש על הישוב היהודי לאורך הדורות. בין שאר התפקידים שמילא בעבר מנהל מדרשת הגולן מנהל ב"ס שדה קשת יהונתן, מנהל החטיבה האקדמית וראש המרכז לחקר צפת והגליל במכללת צפת ומרצה ביחידה ללימודי חוץ בלימודי תיירות בב"ס לתיירות של אוניברסיטת חיפה.

מס'	תאריך	שם המרצה	נושא
1	9.3.26	ד"ר חגי עמיצור	מה גילה הרמב"ן בעכו בשנת 1267 ? בתחילת המאה ה - 13 חשו היהודים במערב אירופה פעמי משיח. הדבר הביא לגלי עליה גדולים וביניהם עליה של 300 משפחות רבנים מאנגליה וצרפת - העליה המכונה "עליית בעלי תוספות". אלה, הקימו בעכו את ישיבת בעלי התוספות, שהפכה להיות מרכז העולם היהודי. לישיבה זו הגיע הרמב"ן בשנת 1267 וכאן גילה.. בהרצאה נעסוק בתולדות עלייה מיוחדת זו, בעליית הרמב"ן ומה גילה כאשר הגיע לעכו.
2	23.3.26	ד"ר חגי עמיצור	מי גילה רז זה לבני ? על מקובלים וקבלה ועלייתה של העיר צפת במאות ה - 15 - 16 הגיעו לצפת עולים רבים שעסקו בתורת הסוד ובקבלה. בהרצאה נגלה ששורשי תורת הסוד נטועים בתולדות צפת כבר מאות שנים לפני הגעתם של "מקובלי צפת" במאה ה - 16. מקובלי צפת הגיעו לצפת בגלל שהייתה עיר הקבלה ולא כפי שמקובל לחשוב שצפת הפכה לעיר הקבלה בזכות המקובלים שהגיעו אליה. ננסה לעמוד מעט על התפתחותה של צפת ותרומתה לתולדות ארץ ישראל ועם ישראל.

3	13.4.26	ד"ר חגי עמיצור	מי גירש את חסידי חב"ד מטבריה ? ומה הביא את רבי נחמן מברסלב למסעו בארץ ? באמצע המאה - 18 החלו גלי עלייה גדולים מרחבי העולם היהודי. כך למשל הגיע רבי חיים אבולעפיה וחיידש את היישוב היהודי בטבריה. בעקבות מותו של רבי ישראל בעל שם טוב מייסד תנועת החסידות החלו להגיע חסידים רבים לטבריה. בהרצאה נעסוק בתולדות עליות החסידים לטבריה, הגעתם של חסידי חב"ד, וכיצד ומדוע גורשו מהעיר טבריה. ננסה להבין לאן עברו, כיצד השפיעו עליות חסידים אלה על תולדות ההתיישבות בארץ ישראל, ומה הקשר למסעו של רבי נחמן מברסלב בארץ
4	27.4.26	ד"ר חגי עמיצור	בבוקר לח בשנת תרל"ח - מהיכן צמח יואל משה סלומון, וכיצד השפיע הגר"א על תולדות מדינת ישראל ? כולם מכירים את יואל משה סלומון משירו המפורסם של יורם טהרלב, על הבוקר הלח בשנת תרל"ח (1878), בו יצא מיפו להקים את פתח תקוה. גם כאן מדובר בפעילות התיישבות שקדמה לעליה הראשונה ומושבותיה. בהרצאה ננסה ללמוד מעט על הגר"א - הגאון מוילנה, כיצד השפיע בתורתו על תלמידיו שיעלו לארץ, ומה תרמו אלה לתולדות ארץ ישראל ומדינת ישראל. נעסוק ברקע ממנו צמחו אישים כמו יואל משה סלומון, ומה הקשר בינו לנשיא מדינת ישראל לשעבר - ראובן ריבלין.

סדרה 2 - יישובים שהיו ואינם - תנו לנו יד ונלך למקומות שהיו ואינם

"כִּי לֹא נָשׁוּב אַחֲרָי, וְדֶרֶךְ אֵין אַחֲרָי, אֵין עִם אֲשֶׁר יִסּוֹג מִחֲפִירוֹת חַיָּיו", כתב נתן אלתרמן. המילים הללו, כמו הסיסמה "את הבנוי אין עוזבים" שהשתרשה עוד קודם לכן, מספרות סיפור מורכב על האתוס הציוני, המיתוס שהתפתח בעקבותיו והאיומים שדרשו לעיתים מיושבי הארץ גם לפנותה.

בסדרה זו נלך בעקבות יישובים / קהילות שהיו ואינם. נצעד בשבילי הארץ בעקבות יישובים וקהילות, שהוקמו במהלך מאתיים השנים האחרונות, כחלק מתהליך שיבת עם ישראל לארצו, ונאלצו לעזוב ולהתפנות מסיבות שונות.

נספר סיפורי עליה, סיפורי משפחות, סיפורי התיישבות שלא צלחו, שצלחו באופן חלקי, כאלה שפנו / פינו / התפנו, מרצונם או מחוסר ברירה. אלה שהובילו את הדרך ש"אם זה טוב ואם זה רע, אין כבר דרך חזרה".

מס'	תאריך	שם המרצה	נושא
5	11.5.26	ד"ר חגי עמיצור	ישוב דתי בצפון עמק החולה !? - היה פעם דבר כזה "מצודות אוסישקין" שהוקמו בצפון עמק החולה חולקו בין התנועות המיישבות כך שכל תנועה מיישבת קיבלה את הזכות להקים יישוב אחד על אדמות הקק"ל שנרכשו. עד היום היישובים שהוקמו שם שייכים לתנועות המיישבות השונות. למרבה ההפתעה, תנועת התיישבות אחת חסרה מרשימה זו - הפועל המזרחי. בהרצאה ננסה להבין מה קרה ומדוע עד היום אין יישוב דתי בין יישובי צפון עמק החולה.
6	25.5.26	ד"ר חגי עמיצור	חרדים ציוניים ?? התיישבות חרדית בעמק יזרעאל במהלך התגבשות המפעל הציוני בעיקר בימי המנדט הבריטי, הוקמו יישובים רבים ברחבי עמק יזרעאל. בין היישובים שהוקמו היו גם כאלה שהוקמו על ידי חרדים - חרדים ציוניים, מושג שהיום נראה לנו קצת מוזר. בהרצאה נעסוק בתולדות ההתיישבות (שבסופו של דבר לא צלחה) של יישובים חרדים כאלה בעמק יזרעאל.
7	8.6.26	ד"ר חגי עמיצור	מי ידליק את האבוקה ? לתולדותיו של יישוב עלום בעמק המעיינות בשדות קיבוץ טירת צבי נמצאת שמורה אבוקה, מעין שנקרא עין אבוקה, ונחל אבוקה. מה מקור השם ? לא רבים יודעים כי זה היה שמו של קיבוץ שניצב כאן בגאווה בין יישובי עמק המעיינות. בהרצאה ננסה לברר מי הקים את הקיבוץ, מה קרה, וכיצד מצאו אדמותיו של הקיבוץ את דרכם לקיבוצי הסביבה.
8	22.6.26	ד"ר חגי עמיצור	מי היה השלימזל שויתר על אדמות רמת אביב ג' ? תדח"ץ או חילה ? למרגלות הר קרני חיטין שבגליל התחתון מסומנים במפה שרידי יישוב שנקרא "אחוזת נפתלי". חלק משרידיו עדיין נראים בשטח. במפות מהעשור הראשון לקיום המדינה מופיע יישוב שנקרא תדח"ץ ולידו יישוב נוסף שנקרא "חילה". בהרצאה נשמע על תולדות יישובים אלה, נברר מה הקשר בינם לרמת אביב ג', ומי היה השלימזל שויתר על אדמות רמת אביב ג' לטובת "אחוזת נפתלי", על הדרך נשמע כיצד קבע בן גוריון את שמו של היישוב ומדוע פורק ומה עלה בגורלו.

קתדרה צפון הגולן

בית ותיקי צפון הגולן - מרכז וואסט

מסמטר א' | הרצאה ראשונה | 09:15-10:15

"ענקי הרוק אנד רול" (Rock & Roll - בתרגום מילולי: להתנדנד ולהתגלגל)

זהו סגנון מוזיקלי ותרבותי שנוצר והתפתח בשנות ה-50 של המאה ה-20 בארצות הברית מסוגות מוזיקליות אפרו-אמריקאיות כגון; בלוז, ג'אז, בוגי ווגי, רית'ם אנד בלוז בעקבות המהפכה האלקטרונית בבלוז, ואשר ממנו התפתח הרוק בשנות ה-60. נכיר את 4 ענקי הרוק שהותירו חותם במוזיקה ובתקופה.

מרצה: אביטל גון

עיתונאי, שדרן רדיו, עורך מוזיקלי ומרצה לתקשורת, למד מדעי המדינה והיסטוריה באוניברסיטה העברית. כשדרן בכיר, מנהל מחלקת החדשות ועורך המוזיקה הראשי של רדיו "קול רגע" בצפון בתדרים 91.5 FM. (הגולן ואצבע הגליל) 96FM (עמקים גליל) ביצע תחקירים עבור סרטים וסדרות הטלוויזיה של חיים הכט. מרצה על עיתונות ותקשורת, מוזיקה פופולארית, תרבות וספורט.

מס'	תאריך	שם המרצה	נושא
1	27.10.25	אביטל גון	ג'ון לנון - האיש שחלם כיצד הפך ילד עזוב מליורפול לכוכב רוק ופעיל פוליטי שהשפיע על מיליונים ברחבי העולם? סיפורו האישי של ג'ון לנון, מילדותו הקשה בליברפול, המפגש עם פול מקרטני וההצלחה הגדולה עם הביטלס. פגישתו עם יוקו אונו והפיכתו לפעיל שלום. קריירת הסולו, המעבר לניו יורק, מאבקיו האישיים ומוותו הטראגי.
2	10.11.25	אביטל גון	פול מקרטני - החיוני מכולם גם כיום, עמוק לתוך שנות ה-80 לחייו, ממשיך פול מקרטני להופיע בכל רחבי העולם, להקליט אלבומים חדשים, להוציא ספרים פרי עטו ובאחרונה אף מוצגת תערוכה מצילומיו במוזיאונים המובילים בעולם. כיצד שומר האיש שהוביל את הביטלס בסוף שנות ה-60 על מרץ וחיוניות אין סופית? כיצד הוא מצליח להישאר רלוונטי בעולם המוסיקה המשתנה תמיד ועד מתי ימשיך?
3	24.11.25	אביטל גון	פול סיימון - הנער החי היחיד בניו יורק מעטים בעולם המוסיקה הפופולארית מסוגלים לחבר מילים ומנגינה בכישרון כמו פול סיימון. הנער היהודי מקווינס ניו יורק, שכבש את העולם יחד עם חברו מבית הספר ארט גרפונקל, יצר במו ידיו כמה מהשירים האהובים בכל הזמנים אך מאחורי החזות המאופקת הסתתרה תמיד נפש סוערת ובלתי מתפשרת. על יחסיו המפותלים עם שותפו המוסיקלי, נישואיו הסוערים לשחקנית קרי פיישר, אהבתו למקצבים מכל העולם והשירים הבלתי נשכחים.

4	8.12.25	אביטל גון	ג'וני קאש - האיש בשחור ג'וני קאש הוא ללא ספק אחת הדמויות המרתקות ביותר של עולם המוסיקה הפופולארית. האיש שבדל במשפחה עניה בארקנסו ובילה את חייו בתחושת אשמה על מות אחיו בתאונת עבודה כשהשניים היו ילדים, הפך לאחד הזמרים האהובים והמשפיעים בארצות הברית. קאש, שהחל את דרכו ביחד עם אלביס וראשוני הרוק'נרול, ועבר שנים של התמכרויות ובעיות אישיות, הפך לקולם של האנשים השקופים - אסירים, מעוטי יכולת וחסרי ייצוג. בערוב ימיו זכה להכרה ותחייה מוסיקלית מחודשת בזכות יוצרים צעירים איתם שיתף פעולה.
---	---------	-----------	--

משחקי הכס

"משחקי הכס" הסדרה המדוברת שצופים בטלוויזיה היא סדרת פנטזיה אמריקאית מצליחה, ששודרה ברשת HBO האמריקאית. עלילת הסדרה מתרחשת בעולם בדיוני ברוח ימי הביניים. סדרת ההרצאות שלנו היא אמיתית לגמרי הכתובה בדפי ההיסטוריה והידועה בשם "מסעי הצלב" זוהי סדרת מלחמות דת ומסעות צבאיים שיזמו האפיפיורים הנוצריים בניסיונות לכבוש את ירושלים מידי המוסלמים ולהביאה תחת שלטון נוצרי, אך הפכו למלחמות טריטוריאליות גם על מקומות אחרים. כלל המשתתפים הנוצריים במסעות הכיבוש הללו קרויים צלבנים.

מרצה: שי שצ'ופק

רכז קורס מורי דרך במכללה האקדמית כנרת. בעל תואר ראשון בחינוך תנ"ך ותושב"ע, בוגר תואר שני ביחסים בין לאומיים מהאוניברסיטה העברית, ובעל דוקטורט מאוניברסיטת בר אילן בלימודי ארץ ישראל וארכיאולוגיה בבר אילן וכותב את הפוסט דוקטורט על גבול הצפון באוניברסיטת חיפה.

מס'	תאריך	שם המרצה	נושא
5	22.12.25	שי שצ'ופק	מסע הצלב הראשון: מה להם ולנו? לפני כמעט אלף שנה, מאות אלפי אירופאים נטשו את בתיהם ויצאו למסע אדיר אל ארץ הקודש. אבל למה? מה הניע אותם? בהרצאה מרתקת זו נצלול אל סוף המאה ה-11 ונכיר את האנשים שעמדו בחזית האירועים - מלכים, אפיפיורים, נזירים מוזרים ואצילים עם חזון. נחשוף את הסיפורים האנושיים מאחורי אחד המאורעות הדרמטיים של ימי הביניים.

6	5.1.26	שי שצ'ופק	ממלכת ירושלים - העונה הראשונה המאה ה-12: בארץ ישראל כמה ממלכה נוצרת מרתקת, צבעונית ומלאת דרמות. בהרצאה זו נפגוש מלכים ומלכות בעלי כינויים בלתי נשכחים כגון - "העניו", "הכובש", "אבי הבנות", "המלכה", "המצורע", "הילד" וגם "המפסידן". דרך הדמויות הללו נבין כיצד נולדה ממלכת ירושלים הצלבנית - ואיך היא קרסה כשבאו כובשים חדשים מהמזרח, ובראשם המנהיגים המוסלמים לבית איוב.
7	19.1.26	שי שצ'ופק	ממלכת ירושלים (עכו) - העונה השנייה אחרי נפילת ירושלים, בירת הממלכה עברה לעכו - אבל הרוח עדיין בירושלים. בהרצאה זו נחשף לפרק ההמשך של הסאגה הצלבנית, בו מתערבים במשחק "מלכי על" כגון ריצ'רד לב הארי מאנגליה, פרידריך השני מגרמניה ולואי התשיעי מצרפת. מאבקי כוח, דיפלומטיה, בגידות, קרבות - וסיפור על ממלכה שנאבקת על קיומה עד הרגע האחרון.
8	9.2.26	שי שצ'ופק	הממלוכים - עבד כי ימלוך איך קורה שעבדים משולי הקווקז מצליחים לכבוש ולשלוט על אחד האזורים החשובים במזרח התיכון? בהרצאה סוחפת נגלה כיצד הממלוכים הפכו מכוח צבאי מושכר לאימפריה של ממש. נלמד על סגנון החיים, התרבות, המורשת ואיך בסופו של דבר, למרות כל העוצמה וההישגים, הם נעלמו מעל הבמה ההיסטורית.



מרצה: שרון יפת

חוקר מוח ופסיכולוגיה אבולוציונית, מנהל מעבדה ועוזר מחקר באוניברסיטת ת"א לשעבר.
מרצה במדור ללימודי חוץ האוניברסיטה העברית. (שלוחת רחובות).

מס'	תאריך	שם המרצה	נושא
1	27.10.25	שרון יפת	המוח האופטימלי - לשמור על מוחנו צעיר לנצח מעבר על הממצאים והמסקנות העדכניות שלנו בכל הקשור לשימור מוח בריא ופעיל. מחקרי שינה, תזונה, פעילות גופנית ועוד. הסברים, טיפים והמלצות נוחות וקלות ליישום בחיינו האישיים.
2	10.11.25	שרון יפת	המוח וגנטיקה - מבט מרתק לקוד החיים נכיר מונחי בסיס כגון גנים, כרומוזומים, דנ"א ועוד. נחקור את הפוטנציאל האדיר של הנדסה גנטית לשנות את פני האנושות. בנוסף, נדון בחשיבות האתיקה בתחום ונבחן את ההשלכות המוסריות והחברתיות - האם אנו בדרך למהפכה הגדולה בהיסטוריה?
3	24.11.25	שרון יפת	מוחות מרתקים - תופעות ומקרים נדירים בבני אדם נכיר וננתח את התופעות המרתקות והחריגות בעולם. פעילות מוחית, גנטיקה ותהליכים ביולוגיים ייחודיים - הרצאה המשלבת סיפורים מרתקים והבנת האנטומיה והפיזיולוגיה של בני האדם.
4	8.12.25	שרון יפת	סיפורו של המוח האנושי - משימוש בכלים ועד AI מבט מדעי על היסטוריית המין האנושי והתפתחות מוחנו. שימוש בכלים, מהפכת האש, פיתוח שפה, תרבויות ועולם שונה. כיצד האדם השתלט על כוכב הלכת השלישי מהשמש והאם אנו בדרך ליישוב מאדים?
5	22.12.25	שרון יפת	המוח הנשי והמוח הגברי - האם גברים ממאדים ונשים מגנה? הרצאה קלילה ומהנה המעניקה לנו מבט מדעי להבדלים הקיימים בין המוח הנשי והמוח הגברי. ננתח מחקרי פסיכולוגיה, ביולוגיה ודינמיקות אבולוציוניות בדרך להבנת מוחות המינים - האם וכיצד מוחנו שונה?
6	5.1.26	שרון יפת	המוח וזיכרון - כיצד מוחנו זוכר ושוכח? מהו זיכרון ברמה הביולוגית? ומהם סוגי הזיכרונות השונים הקיימים במוחנו. מדוע אנו זוכרים מקרים מהילדות אך שוכחים על מה דיברנו עם השכנה שבוע שעבר? האם ניתן לשפר זיכרון במעבדה? מבט לתחום מרתק והכרות עם טכניקות זיכרון מפורסמות וכיצד אנו יכולים ליישם אותן בחיינו.

7	19.12.26	שרון יפת	המוח וקבלת החלטות - האם בני אדם בכלל רציונליים? כיצד אנו מנתחים מידע ומקבלים החלטות? מבט מרתק לתורת המשחקים, היריסטיות וכשלים קוגניטיביים. מהי אינפודמיקה ומדוע היכולת לקבל החלטות בעולם מוצף מידע הפכה להיות כלי הכרחי בארגז הכלים של כל אדם במאה ה-21.
8	9.2.26	שרון יפת	נירור פתולוגיה - האתגר הרפואי. נכיר ונעמיק בפתולוגיות הנפוצות ביותר, אלצהיימר ושאר דמנטיות, פרקינסון ושכך מוחי. מבט לאתגרים הגדולים של הרפואה המערבית הנוכחית. טיפולים קיימים, מחקרים וחיידושים בתחום.

סמסטר ב' | הרצאה ראשונה 09:15 - 10:45

אירועים בשולי ההיסטוריה של העולם:

אירועים בשולי ההיסטוריה הם אירועים שהשפעתם לא הייתה גדולה על מהלך ההיסטוריה הכללית, או שהם נחשבים פחות חשובים או משמעותיים בהשוואה לאירועים מרכזיים. אירועים אלו יכולים להיות מקומיים, אישיים, או כאלו שהתרחשו בתקופות של שינוי והתפתחות, אך לא השפיעו באופן ישיר על התהליכים הגדולים.

מרצה: אחיק דור

תושב מרום גולן, אבא לשלוש בנות. מדריך טיולים בארץ ובחו"ל.

מס'	תאריך	שם המרצה	נושא
1	9.3.26	אחיק דור	"הצי הצהוב" סיפורן של 14 אוניות שנתקעו באגם המר הגדול בעקבות סגירת תעלת סואץ במלחמת ששת הימים
2	23.3.26	אחיק דור	למי צלצלו הפעמונים בשנת 1900 החליט הסולטן העות'מני עבד אל חמיד השני לפנק את תושבי האימפריה במגדלי שעון, שיסמלו את המודרניזציה.
3	13.4.26	אחיק דור	"הפרינציפ שגרם למלחמה הגדולה" מלחמת העולם הראשונה עיצבה מדינות רבות בעולם. את יריית הפתיחה למלחמה ירה צעיר סרבי חולה שחפת, גברילו פרנציפ.
4	27.4.26	אחיק דור	"כמאל אפנדי - היוסף השני מקרב תל חי" האיש הרע של קרב תל חי שינה את עורו והפך למנהיג שקול ששיתף פעולה עם הבריטים והיהודים.

מה שמחבר בין אנשים עובד דרך תרבות, תקשורת ושפה:

סדרת הרצאות שיוציאו אתכם למסע בעולם בעקבות סגנונות תקשורת ייחודיים המאפיינים את תרבויות העולם. ההרצאות חושפות נורמות התנהגותיות ואת נקודות המבט השונות שסייעו לכם ליצירת חיבורים אפקטיביים עם אנשים שונים.

מרצה: ניר רוטנברג

חוקר אנשים וקהילות בארץ ובעולם. לוקח חלק בפרויקטים התנדבותיים בינלאומיים. בוגר תואר ראשון באנתרופולוגיה, בוגר לימודי NLP. עוסק בתחום ההוראה ונותן הרצאות לקבוצות מגוונות בנושא חיבורים בין אנשים ותרבויות בעולם הגלובלי

מס'	תאריך	שם המרצה	נושא
5	11.5.26	ניר רוטנברג	"Small Talk" היא יותר משיחה אקראית, היא כלי חזק שמחבר בין אנשים, בונה אמון ומייצר קשרים משמעותיים. ההרצאה עוסקת בכוח הגדול של שיחות החולין ככלי חיוני בגישור בין אנשים שונים מתרבויות שונות. ההרצאה חושפת את השוני באמנות ה Small Talk ונותנת טיפים פרקטים ליצירת Small Talk אפקטיבי שהופך את השיחות הקטנות לנכס שיכול לקדם את החיים האישיים שלנו, ולחבר אותנו לאנשים מכל רקע ומקום.
6	25.5.26	ניר רוטנברג	"זה לא אתה זה אני! אמנות ההתנצלות בקרב תרבויות" האם עצרתם לחשוב פעם איך בקשת סליחה יכולה לשנות מערכות יחסים? הרצאה חווייתית סובבת עולם בו נחשף לעולמן של ההתנצלויות בתרבויות שונות - מהמסרים שהן נושאות ועד הדרך שהן משפיעות על התקשורת האישית והמקצועית. ההרצאה מעניקה כלים מעשיים לשיפור תקשורת בין-תרבותית מתוך הבנת ההבדלים התרבותיים והפיכת ההתנצלויות לכלי שמחזק קשרים, מעצים יחידים וקבוצות ומשפר אינטראקציות
7	8.6.26	ניר רוטנברג	"סקנדינביות מאושרות יותר" בעידן בו כולנו מדברים על אושר והדרך להשיג אותו, במדינות סקנדינביה כבר פיצחו את השיטה. מדד האושר העולמי או מידת שביעות הרצון כפי שרבים קוראים לו, הוא כבר מזמן נחלתן של המדינות הסקנדינביות אז מהם הגורמים שהופכים את המדינות הנורדיות הקרות לחממה שהופכת את התושבים לאנשים הכי מאושרים בעולם? האם מדובר במקרה או שיש כאן תהליך ארוך ומתמשך שקוטף את התואר הנחשק הזה, שנה מדי שנה? איפה ישראל ממוקמת ברמת האושר? ומה צריך לעשות כדי לחיות חיים משביעי רצון? בהרצאה הזו נטוס צפונה לסקנדינביה, אחד האזורים המעניינים ביותר בעולם, אבל גם המאושר ביותר.

מרצה: רגב אילון

מורה דרך ומדריך טיולים מוסמך מעל 20 שנה, בכל רחבי הארץ, מחרמון ועד אילת. מעביר הרצאות וסדנאות בנושאים שונים ומגוונים הקשורים בידיעת הארץ, בוטניקה, זואולוגיה ועוד מחבר הספר "גחלים מבשלות" - ליקוט ובישול בטבע.

מס'	תאריך	שם המרצה	נושא
8	22.6.26	רגב אילון	צמחים אינם יכולים להכיר את בני מינם, או לצאת לדיוט ובכל זאת הם מצליחים יפה יפה להכיר, להתאהב ואף להתייחד... אני מזמין אתכם לגלות כיצד זה קורה!

מסטר ב' | הרצאה שניה 11:15-12:45

טורדי קרשנר

במאי ומפיק סרטים דוקומנטריים מזה שלושים שנה. סרטיו עוסקים בסוגיות שהן בליבה של החברה הישראלית ושודרו בערוצי הטלוויזיה ובפסטיבלים בארץ ובעולם. מרצה לקולנוע ולבימוי והפקה דוקומנטרית במכללות ובקתדרות ברחבי הארץ. פסיכותרפיסט המטפל גם בדוקו - תרפיה. קרשנר מתמחה בתחום הראיונות הדוקומנטריים ובין היתר היה אחראי על הפקת פרויקט תיעוד ניצולי השואה של סטיבן ספילברג בישראל. זוכה פרס שר החינוך לקולנוע לשנת 2018.

מס'	תאריך	שם המרצה	נושא
1	9.3.26	מורדי קרשנר	קוגל - מפגש ראשון בסדרה 'קוגל' שהיא הקדימון לאירועי הסדרה 'שטיסל' נפגוש את הקהילה החרדית באנטוורפן שבבלגיה על הייחוד שבה בעיסוק בתעשיית היהלומים כשלכל אורכה גם היא עוסקת בעולם השידוכים החרדי ובמתח שבין יצירה ואומנות לאורח החיים החרדי.
2	23.3.26	מורדי קרשנר	קוגל - מפגש שני
3	13.4.26	מורדי קרשנר	שבאבניקים (3) מפגש ראשון בעונה השלישית של הסדרה 'שבאבניקים' נפגוש שוב את גיבורי הסדרה שהיו מהתלמידים המרדניים בעולם הישיבות החרדי אלא שהפעם הם חוצים את הקווים ומוצאים את עצמם בעמדה של ניהול ישיבה על כל המשתמע מכך. העונה השלישית כמובן שגם תעסוק בחיי השידוכים והזוגיות שלהם אולם הייחוד שלה הוא בחיבור לאירועי ה-7.10 ולמציאות הישראלית העכשווית
4	27.4.26	מורדי קרשנר	שבאבניקים (3) מפגש שני

רוכבים עם התקווה - מפגש בסמיכות ליום הזיכרון במפגש זה נראה איך מספרים סיפור של שכול בסרט דוקומנטרי. הסרט מלווה חמישה צעירים וצעירות דרוזים שהתייתמו מאבא שלהם ששירת בצבא, במשטרה ובשב"ס. הם יוצאים למסע אופניים בשטח הפתוח בו כל אחד מהמשתתפים בוחר ביעד הקשור לסיפור האישי שלו. תוך כדי הרכיבה והעצירות שבה וגם הביקור ביעדים של חברי הקבוצה הם משתפים בסיפור האישי שלהם את שאר חברי הקבוצה. השיתוף של הסיפורים האישיים מאפשרים לנו את ההיכרות עם הצעירים ועם סיפור ההתמודדות שלהם וגם עם סיפורי הנופלים ועם העדה הדרוזית.	מורדי קרשנר	11.5.26	5
בפני שיבה תקום - על היחס לגיל השלישי בסדרות עלילתיות העוסקות ביהדות ובחרדים	מורדי קרשנר	25.5.26	6
פינק ליידי - איך מתמודדת החברה החרדית עם חריגים שבה כפי שזה משתקף בסדרות העלילתיות.	מורדי קרשנר	8.6.26	7
עולמות משיקים - מאין שואבות הסדרות העלילתיות על החרדים חלק מהסיפורים שלהן - ניתוח ודוגמאות שקרו באמת.	מורדי קרשנר	22.6.26	8



בית מדרש

מזה מספר שנים מתקיים בחיספין בית מדרש הנפגש 4 פעמים בשבוע בשעות הבוקר ללימודי קודש וא"י. 3 ימים בשבוע בשעות הבוקר מוקדשים לגברים ופעם אחת מוקדשת לנשים. לאורך השנה מתקיימים גם מספר סיורים בעלי תוכן ואופי המתאים ללמידה בבית המדרש.

אנו רואים ברכה בשגרת הלימוד והמפגש החברתי ומזמינים ציבור נוסף מכל המגזרים להצטרף ללימוד.

לפרטים והרשמה : אורי ידידיה 05244649-050, רחלה ליפשיץ 054-2883298



פנאי ותרבות

"בוקר של כייף"

בשיתוף טועצה מקומית קצרין ואנשיה

כמה כייף לפתוח את הבוקר בקפה ומאפה טעים, בחברה נעימה ובידיעה שמחכה לי מופע איכותי, מרגש ומשמח. אז ככה בדיוק אנחנו מזמינים אתכם להרגיש במפגשי "בוקר של כייף שלנו".

האירועים יתקיימו בהיכל התרבות של קצרין, בימי ג' מספר פעמים לאורך השנה בין השעות 08:30-12:00. בכל בוקר כזה אנו מקפידים לתת במה לאומנים מקומיים, ליהנות מיצירתם ולהכיר בעשייתם. וכמובן לארח אמנים מוכרים המביאים אלינו מופעים מהנים, מרחיבי דעת ומרגשים בתחומים המתאימים לנו הותיקים במחיר שווה לכל נפש.

פעילות זו מחזקת את הידידות הנפלאה עם אנשי קצרין ומסייעת לכולנו להרגיש בה בבית.

מפגש חגיגי ראשון יתקיים ב-30.9, מועדים נוספים יפורסמו בהמשך.

עלות ההשתתפות למפגש הינה 35 ₪ בהזמנת כרטיסים במערכת היכל התרבות או בתשלום במקום ביום המופע.



מועדון הסרט הטוב

לאור ההצלחה וההנאה בשנה החולפת הנכם מוזמנים להצטרף אלינו גם בשנה הבאה לסדרת מפגשים לשוחרי קולנוע בפרט ואמנות בכלל. בכל מפגש נצפה יחד בסרט ונדבר עליו בהתבוננות דרך היבטיו השונים – תרבותיים, אומנותיים, גיאוגרפיים, חברתיים וכד'. וכרגיל על כוס קפה ועוגיות גם נפגוש חברים וחברות.

המנחה: **עפר קדר**, בן קיבוץ מעוז חיים. בוגר B.A בקולנוע וטלוויזיה מאוניברסיטת ת"א. בעל ניסיון של 7 שנים במגוון תפקידי הפקה בתעשיית הקולנוע והטלוויזיה בישראל. בשש השנים האחרונות עובד כמורה במגמת התקשורת של תיכון חקלאי כדורי וכמרצה לקולנוע בקתדרת עמק המעיינות.

רשימת הסרטים והנושאים בהם נצפה השנה:

מפגש 1 | 20.10.25 | "תלמה" | ארה"ב 2024, 98 דקות

סרט הפתיחה של פסטיבל הקולנוע ירושלים 2024. תלמה פוסט בת ה-93 נופלת קורבן להונאה טלפונית מצד אדם שמשכנע אותה לשלוח לו בדואר סכום כסף נכבד תוך התחזות לנכד שלה, דני, שכביכול נמצא במצוקה. חרף גילה המתקדם, היא לא תשקוט עד שתקבל בחזרה את מה שנלקח ממנה – והיא יוצאת למסע מסחרר בחוצות לוס-אנג'לס.

על הצגת גיבורים זקנים בקולנוע, על המושג "פער דיגיטלי", על הרפרנס לטום קרוז ו"משימה בלתי אפשרית" ועל מסעה המדהים של הגיבורה בת ה-93, והכל בסרט מקסים, מהנה ושובה לב!

מפגש 2 | 3.11.25 | "עוד סיבוב" | דנמרק 2020, 115 דקות

זוכה פרס האוסקר לסרט הבינלאומי הטוב ביותר. במהלך ארוחה משותפת מבינים מרטין, מורה בתיכון, ושלושת חבריו בני ה-40 ומשהו, שהחיים שלהם תקועים. כדי לצאת מהאין מוצא הם מחליטים על ניסוי חברתי משותף: להמשיך את חייהם עם צריכה גבוהה, אבל מבוקרת, של אלוהול. תחילה הכול הולך להם נהדר – בקריירה, בזוגיות, במשפחה אבל בסופו של דבר לערפול החושים ולהתמכרות יש מחיר. על הבמאי תומאס וינטרברג וקבוצת הקולנוענים "דוגמא 95", על ציר הסרט שנע בין ייאוש והיאחזות בחיים, על אחווה גברית וגבריות במשבר, על הקשר בין צריכת אלוהול לרוח נעורים ועל מאדס מיקלסן הנפלא – גדול שחקני הקולנוע בדנמרק כיום!

סרט מרתק ומעורר מחשבה, עם סצנת סיום מדהימה!

מפגש 3 | 1.12.25 | "שתיקה רועמת" | גרמניה 2018, 110 דקות

במהלך התגנבות לקולנוע במערב ברלין של 1956, נחשפים תיאור וקורט לתמונות מהמרד ההונגרי בבודפשט. עם שובם למזרח ברלין, הם מצליחים לשכנע את

חבריהם לתיכון לקיים דקת דומייה ספונטנית, לאות סולידריות עם קורבנות ההתקוממות. מחווה זו מכה גלים הרבה יותר מכפי שציפו והתלמידים הופכים לכלי משחק פוליטי בגרמניה המזרחית הפאשיסטית. אל אף התערבות של של החינוך הגרמני, התלמידים מחליטים לדבוק יחד, בהחלטה שתשנה את חייהם לנצח.

כיצד מתמודד הקולנוע הגרמני עם ההיסטוריה הפוסט מלחמתית? על סרט נעורים ומשולש רומנטי, על סיפור של מוסריות, נאמנויות ובגידות, ועל הקשר לכוכב הכדורגל ההונגרי פרנץ פושקש. סרט נוקב ורלוונטי, המהווה גם שיעור חברה מרתק!

מפגש 4 | 12.1.26 | "סיפורו של רחוב ביל" | ארה"ב 2018, דק' 115

שנתיים לאחר שזכה באוסקר עם "אור ירח", הבמאי והתסריטאי בארי ג'נקינס מגיש עיבוד קולנועי עטור שבחים לרומן של ג'יימס בולדווין. יצירה אינטימית, פיוטית והומניסטית, שממשיכה לבסס את מעמדו כקולנוען אמריקאי מהשורה הראשונה, בעל יכולת יוצאת דופן לשלב שפה ויזואלית מרשימה עם נרטיב בעל עוצמה רגשית ודמויות עתירות שכבות. על המתח הגזעי בארה"ב, על החשיבות של דמויות המשנה בסיפור, על איך מצלמים סצנות שיחה בקולנוע, ועוד, בסרט מיוחד, עוצמתי ומרגש!

מפגש 5 | 16.2.26 | "אמהות אמיתיות" | יפן 2020, דק' 135

אחרי שנים של ניסיונות להביא ילד לעולם, סאטוקו ובעלה מחליטים להיעזר בסוכנות אימוץ ולאמץ תינוק. מספר שנים לאחר מכן, מגיעה נערה צעירה לביתה של המשפחה הקטנה, טוענת שהיא האם הביולוגית של הילד, ומאיימת לחשוף את האימוץ בפני הילד, אם לא תקבל מבני הזוג סכום כסף גדול. סאטוקו, שפגשה את האם האמיתית ביום האימוץ, מחליטה להתעמת איתה. מי היא הצעירה הזו, אותה הם מעולם לא ראו? ואיפה האם הביולוגית האמיתית?

על מה הופך אמה ל"אמיתית"?.. על סרטים על אימהות בשנים האחרונות, על קפיצות בין זמנים ונקודות מבט, ועל מאפיינים בקולנוע היפני, בסרט הדורש סבלנות, אך מציג פסיפס אנושי, יפיפה ומרגש של אימהות!

מפגש 6 | 16/3/26 | "סולו חופשי" | דוקומנטרי, ארה"ב 2018, דק' 95

אלכס הנוולד, מטפס צוקים "חופשי", כובש את הפסגות המרתיעות והמאיימות ביותר בעולם ללא חבלים, ללא רתמות וללא כל רשת ביטחון. אחרי יותר מאלף טיפוסים, הנוולד מתכוון להגשמת חלומו הגדול ולטפס בידיים חשופות על "אל קפיטן" שביוסמיטי פארק, צוק הגרניט העצום, הגבוה ביותר בעולם. האם הוא יצליח לעשות זאת?

כיצד מתעדים מטפס הרים שמסכן את חייו אל מול המצלמות, ואילו סוגיות מוסריות זה מעלה? על ציר העלילה המשני בסרט - בת הזוג של הגיבור, על הקשר בין הנוולד לבמאי הסרט, על טכניקות בימוי בקולנוע דוקומנטרי, ועוד.. סרט מדהים, שיחזיק את הצופים "על קצה הכיסא".

זוכה האוסקר לסרט התיעודי הטוב ביותר!

מפגש 7 | 13.4.26 | "בן שני עולמות" | צרפת 2021, 100 דקות

ז'וליט בינוש היא מריאן, סופרת מצליחה, הנוסעת לגור בצפון צרפת כחלק מתחקיר לספרה החדש. מבלי לחשוף את זהותה האמיתית, היא מתקבלת לעבודה כמנקה, יחד עם קבוצה של נשים. בתפקידה החדש היא חווה על בשרה חוסר יציבות פיננסית וחוסר נראות חברתית ומגלה במקביל מהם ערבות הדדית, סולידריות וקשרים חזקים המשותפים לנשים עובדות. על שאלת המוסריות של הגיבורה, על מתח תסריטאי, דילמות בליהוק וסרטי מחאה חברתית. סרט נוקב, רלוונטי ומרתק, בכיכובה של ז'וליט בינוש המדהימה!

מפגש 8 | 18.5.26 | "הבריחה הגדולה" | אנגליה 2023, 90 דקות

סיפורו האמיתי ויוצא הדופן של ברנרד ג'ורדן - יוצא צבא בריטי שמחליט בגיל 89 לחמוק מבית האבות בו הוא מתגורר עם אשתו, ולנסוע מאנגליה לצרפת על מנת להשתתף בטקס לציון 70 שנים לפלישה לנורמנדי, בה לקח חלק. השכם בבוקר, הוא מתעורר ועולה על אוטובוס מבלי לספר לאף אחד, ונדמה שהבריחה הגדולה תעבור בשקט יחסי - עד שהסיפור המרגש על החייל-לשעבר מקבל תפנית מפתיעה. על ה"D-day" - הפלישה לנורמנדי, על הגרסה האמריקאית, "הבריחה הגדולה" מ-1963, על מלחמה וזיכרון, על זקנה, קבלה ופרידה, ועוד... סרט מסע בריטי מקסים ומשעשע, בכיכובם של מייקל קיין וגלנדה ג'קסון הנפלאים!

מפגש 9 | 29.6.26 | "סיפור מהסרטים" | צ'ילה-ספרד 2024, 110 דק'.

שנות ה-60. מריה היא הבת הצעירה במשפחה המתגוררת במדבר אטקמה שבאמריקה הדרומית. הזמן המיוחד ביותר בשבוע הוא ביום ראשון - הביקור הקבוע בבית הקולנוע והצפייה בסרטים שגורמים לה לחיות חיים אחרים למשך שעותיים. כאשר מתגלה להורים שמריה אוחדת בכישרון נדיר, לספר את הסיפורים של הסרטים ההוליוודיים שבהם צפתה או אפילו בדתה מליבה, הם הופכים אותה ל"מספרת הסרטים" של העיירה. על הרקע החברתי-פוליטי בצ'ילה של שנות ה-60, על הקשר ל"סינמה פרדיסו", "הפייבלמנים" ועל יכולתו של הקולנוע לעזור לנו בהתמודדות עם רגעי משבר. סרט שיגרום לנו לצלול לעולם אחר, קסום ומיוחד, הרחק הרחק מכאן!

איפה? מועדון ותיקים בני יהודה

מתי? ימי ב' 17:00 - 20:00

כמה עולה? תשלום חד פעמי ₪ 50 או בכרטיסיה (כרטיסיה ניתנת לשימוש בכל אחת מההרצאות ברחבי הגולן)

עלות כרטיסיה 500 שקל ל 14 מפגשים.

הרשמה מקוונת באמצעות הקישור שיישלח. ניתן לחלק לתשלומים.

ערבי שירה בציבור

לפעמים כל מה שאנו צריכים זה רק את התו הראשון ומייד נפתחים הלבבות והמילים יוצאות. נמשיך וניפגש יחד, על כוס קפה וכיבוד קל לערבים שמחים של שירה בציבור ביחד עם **נווה אגמון** ונגנים נוספים. הנאה מובטחת!

מוזמנים להכניס ליומנים את תאריכי המפגשים המתוכננים בימי ג' -

9.9, 4.11, 6.1, 10.3, 26.5, 30.6

פירוט נושא הערב ומקום האירוח ייקבעו ויפורסמו בסמיכות למפגש.

איפה? בכל פעם במועדון יישובי אחר שיארח אותנו.

מתי? ימי ג' 20:00

כמה עולה? 20 ₪ **למשתתף** (במזומן ביום האירוע).



חוגים בתחומי האומנות

סדנת רקמה

בהדרכת ירדנה עציון

מה זה? הרקמה אותנטית, לכל אחת ואחד. והיא כלי אינטואיטיבי לחיבור וביטוי והרבה מאד שמחה ותחושת ערך עצמי, הנאה מובטחת! רקמה הנעשית במשותף (כמו שהיה בתקופת אימהותינו וסבתותינו...) היא חשיבה חדשה/מסורתית של יצירה הנוגעת בחיים של כולנו. בסדנה נקבל השראה מאמני טקסטיל עכשוויים ונרקום על סוגי בדים ומגוון חומרים מהטבע. לא נדרשת הכשרה מוקדמת.

במהלך השנה נתמקד בארבעה נושאים עיקריים: תרגול, טכניקה, השראה וצבע. בכל שנה התוכן של הנושאים מתחדש ומפתיע! התרגיל האחרון בשנה כולל התנסות בצביעה טבעית כולן וכולם יתקבלו באהבה לחוויה ייחודית של רקמה עם חשיבה ויצירה אומנותית הבריאה למוח, לידיים ולנפש.

על המנחה: ירדנה עציון, מרצה לאמנות עכשווית ומתמחה באמנות בקהילה. בוגרת התוכנית לרקמה יצירתית בתל חי. בוגרת האוניברסיטה העברית בחוג לתולדות האמנות ובית הספר הגבוה לעיצוב שנקר בתוכנית לאמנות בקהילה. חוקרת אומנויות טקסטיליות מסורתיות ויוצרת בתחומי רקמה ו eco printing. בוגרת החממה של שנקר ליוצרים של אמנות עכשווית בקהילה.

איפה? מועדון הוותיקים בבני יהודה.

מתי? ימי א', חוג ראשון 08:30 - 11:30 (הקבוצה מלאה).

חדש - נפתחת עוד קבוצה!

חוג שני 11:45 - 14:45 (פתיחת הקבוצה מותנית במינימום 10 נרשמים).

סמסטר ראשון ספטמבר - פברואר, סמסטר שני מרץ - יוני.

בכל סמסטר 19 מפגשים.

כמה עולה? בתשלום שנתי מראש 1700 ₪. בתשלום לכל סמסטר בנפרד 900 ש"ח לכל סמסטר.

בנוסף, ייגבה תשלום עבור השתתפות בסיוורים ייעודיים (בחלקם אף נפגוש רוקמות מקבוצות נוספות של ירדנה) המעשירים את ההיכרות עם מלאכת הרקמה. תאריכי הסיוורים יקבעו ויפורסמו במשך השנה על פי אפשרויות הביקור בתערוכות והגלריות הרלוונטיות. ההשתתפות אינה מחייבת ולכן התשלום יחושב על פי מספר הנרשמות בפועל.

ניתן להגיע למפגש ניסיון אך אין אפשרות להגיע למפגש חד פעמי במהלך השנה

הרשמה מקוונת באמצעות הקישור שיישלח. ניתן לחלק לתשלומים.

סדנת גילוף בעץ

בהדרכת מאור ועקנין

מה זה? גילוף בעץ הינה טכניקה שנשכחה וכמעט נעלמה מן העולם. במסגרת הסדנה מאור מחזיר אותה לחיים ומעניק למשתתפים חוויה של יצירה אמיתית, אישית ובלתי נשכחת. תוך הקפדה על עבודה בקבוצות קטנות ותשומת לב לכל משתתף ויצירתו.

על המנחה: מאור ועקנין, תושב יונתן, "התאהבתי בתחום הגילוף בעץ לפני 15 שנה. למדתי את התחום אצל המורים הטובים בארץ ובעולם והחלטתי להפוך אותו לחוויה מעצימה, מרגשת ונגישה לכולם"

איפה? מועדון הוותיקים בני יהודה

מתי? ימי ה' בין השעות חוג ראשון 08:45 - 10:15 חוג שני 10:30 - 12:00

סמסטר ראשון - ספטמבר - פברואר, **סמסטר שני** מרץ - יוני.

בכל סמסטר 20 מפגשים.

סמסטר קיץ, למעוניינים על בסיס הרשמה מוקדמת ומינימום נרשמים, במהלך יולי בתשלום נוסף.

כמה עולה? בתשלום שנתי מראש 2400 ₪ (לכל שיעור). 1230 ₪ לסמסטר לשיעור אחד 2400 ₪ לסמסטר לשיעור כפול.

הרשמה מקוונת באמצעות הקישור שיישלח. ניתן לחלק לתשלומים.

ניתן להגיע למפגש ניסיון אך אין אפשרות להגיע למפגש חד פעמי במהלך השנה.



מדרשיר - בהנחיית רחלה ליפשיץ

מהו מדרשיר? מפגשי למידה והתבוננות באספקטים שונים של החיים באמצעות שירה וספרות. השנה בחרנו להעמיק בנושא המרכזי - **מעשי חכמים**.

בנושא זה נלמד על מעשים ואירועים שקרו לחכמי המשנה והתלמוד. במרכז כל סיפור נמצאת עלילה אנושית המתארת את מעשיו, לבטיו, מאבקיו וכוחות נפשו של היחיד. כל אלו במטרה ללמוד מהם ערכים שונים. ברוב המקרים - דווקא מתוך התיאור הריאלי והעיסוק בפרטים קונקרטיים, מתנסחות אמיתות אוניברסליות.

הסיפורים עוסקים ביחסי אדם ואלוקיו, אדם ואשתו, אדם וילדיו, בין אדם לחברו, היחס לגר, התמודדות עם תופעות טבע שונות. הורדת גשמים, מקומה של האישה בסיפור התלמודי, אופי החיים בשוק, המפגש עם העני וכן הלאה, עוד ועוד ככל שנזכה להעמיק בטקסטים.

על המנחה: רחלה ליפשיץ, מתגוררת בחיספין, מרצה ותיקה ליהדות וללשון. בשיעוריה מחברת בין מדרש עתיק יומין לבין שירה מודרנית תוך שימת דגש על יצירת שיח פורה ועשיר.

איפה? מועדון ותיקים בני יהודה

מתי? ימי ג' 09:30 - 11:00

סמסטר ראשון - אוקטובר - ינואר, **סמסטר שני** - מרץ - יוני.

כמה עולה? תשלום חד פעמי 50 ₪ או בכרטיסיה (כרטיסיה ניתנת לשימוש בכל אחת מההרצאות ברחבי הגולן) עלות **כרטיסיה 500 שקל ל 14** מפגשים.

הרשמה מקוונת באמצעות הקישור שיישלח. ניתן לחלק לתשלומים.



מוזיקה לכולם - בשיתוף עצמות Imagine

מפגשי מוזיקה לכולם משלבים בין נגינה קבוצתית, שירה, טכנולוגיה ואלתור, תוך שימת דגש על חיזוק הקשרים הבינאישיים, פיתוח תחושת מסוגלות ויצירת חוויות הצלחה מוזיקלית ואישית. וזאת במסגרת גישה חדשנית ואמונה המניחה שמוזיקה שייכת לכולם - ללא קשר לגיל, רקע מוזיקלי או מצב פיזי/קוגניטיבי.

התוכנית כוללת:

- נגינה משותפת של עיבודים מוכרים ומותאמים, תוך שימוש בשיטת פיגרנוטס - שיטת תווים צבעונית וידידותית, שאינה דורשת ידע מוקדם.
- שירה והפקה קולית תוך עידוד ביטוי אישי וזיכרון רגשי.
- משחקים מוזיקליים, פעילות קצבית ופעילויות חיבור קבוצתי.
- שילוב כלים טכנולוגיים כמו iPad, מיקרופון והגברה, לטובת הנגשה ועידוד יצירתיות.

המפגשים יועברו על ידי **אוהד כהן**, מדריך מוזיקלי מוסמך, בקבוצה קטנה ואינטימית (עד 10 משתתפים) מה שיאפשר יחס אישי והתאמה לקצב וליכולות של כל משתתף.

לא נדרש ידע מוזיקלי קודם רק רצון לבוא, לחוות ולהתפתח.

איפה? בחדר מוזיקה הסמוך למועדון הותיקים בבני יהודה.

מתי? ימי א' 18:00-19:00, **סמסטר ראשון** - אוקטובר- ינואר, **סמסטר שני** - מרץ-יוני.

כמה עולה? 15 מפגשים בכל סמסטר בעלות 480 ₪ לחוג, 900 ₪ בהרשמה לכל השנה.



חוגי ספורט

פעילות גופנית תורמת לאיכות החיים בכל גיל ויתרונותיה עולים ככל שאנו מתבגרים. חשוב לשמר יכולות פיזיות (ומנטליות) כמו גמישות, סיבולת וכוח שריר. אלו תורמים לאריכות חיים ולחיוניות. לכן, גם השנה, אנו ממשיכים להציע מגוון חוגי ספורט מותאמי גיל עם מדריכים מעולים. חלקם מתקיימים באופן פיזי באולפן המחול בבני יהודה, וחלקם יועברו באופן וירטואלי כך שתוכלו להצטרף מכל מקום.

איפה? אולפן מחול בני יהודה.

מתי? ימי א', ד' מתחילים שנה - 7.9.25 מסיימים שנה - יוני 26 (במידת הצורך תתבצע השלמת שיעורים ביולי).

חוג ראשון 08:30 - 09:30

חוג שני 09:45 - 10:45

כמה עולה? 19 מפגשים בכל סמסטר בעלות 600 ₪ לחוג, 1100 בהרשמה ל 2 חוגים. עלות שיעור בודד 50 שקל.

חוגי התעמלות במים בתימחור נפרד.

פתיחת חוג מותנית במינימום 10 משתתפים.

הרשמה מקוונת באמצעות הקישור שיישלח. ניתן לחלק לתשלומים.

שם המדריך	סוג פעילות	יום ושעה
יעל עזרן	יוגה	א' 08:30 - 09:30
רעות בלזר	צ'י קונג	א' 08:30 - 09:30
עינת כהן נדיבי	עיצוב וחיטוב	א' 09:45 - 10:45
רוויה לוי	רוקדות ומחזקות	א' 09:45 - 10:45
אשבל לב	התעמלות במים - בריכת השחייה (אצל נגה) במעלה גמלא	ד' 08:30 - 09:15 (יפתח אחרי החגים)
מירב כהן	התעמלות במים - בריכת בני יהודה	במהלך קיץ 2026

אופי הפעילות בכל חוג :

צ'י קונג: רעות בלזר

אומנות תנועה סינית עתיקה המחזקת ומטפחת את זרימת כוח החיים בהשראת ההבנה לחשיבות הקשר שבין תנועה פיזית לתנועת הנשימה, הנפש והרוח. כל שיעור מתפתח מתנועה נמרצת ומשחררת לתנועה נינוחה ועד הרפיה מלאה בשאיפה לאיזון, הרמוניה וחיבור לטבע.

רעות הינה מורה מוסמכת ומנוסה להוראת "שנג זן גונג" ע"י מסטר לי ג'אן פנג ואירגון שנג זן הבינלאומי.

יוגה : יעל עזרן

שיעור היוגה מורכב מתרגול תנוחות המשלבות כוח, גמישות, למידת נשימות נכונות והרפיה, תוך תשומת לב ליכולות הגופניות האישיות של כל מתרגלת ומתרגל.

יעל מלמדת ולומדת יוגה כבר מעל עשור, אוהבת ומאמינה בחיבור בין גוף לנפש שתמיד משולבים יחד.

עיצוב וחיטוב: עינת כהן נדיבי - חדש

אימוני כוח בעצימות נמוכה/ בינונית המתמקדים בחיזוק השרירים ועיצוב הגוף. יחד עם עבודה על שיווי המשקל ושרירי הליבה. האימון מתבצע עם אביזרים שונים כגון כדורי פילאטיס, גומיות, משקוליות וכדומה.

עינת הינה מאמנת אישית וקבוצתית כבר 7 שנים, בעלת תואר ראשון בחינוך גופני בהתמחות כושר במעגלי החיים - מפעוטות עד הגיל שלישי.

רוקדות ומתחזקות: ריהה לי

שיעור דינמי ותוסס השם דגש על קואורדינציה, תנועות גוף וסטייל, קשבה לקצב ולסגנונות ריקוד, לימוד צעדי ריקוד וקומבינציות, רצף זיכרון תנועות וסיבולת לב ריאה. השיעורים מותאמים לכל רמה, אין צורך בניסיון קודם.

רוהיה הינה מאמנת כושר ותזונה ומורה לריקוד לגיל השלישי במגוון סגנונות הריקוד - לטיניים, סלונים ופריסטייל.

התעמלות במים - אשבל לב

שיעורי תנועה המתקיימים בבריכה בקבוצה קטנה, ומותאמים ליכולות האישיות של כל משתתף ולמאפייני הגיל. פעילות זאת תומכת בהפחתת כאבים, שיפור טווחי תנועה וחיזוק מפרקים, הפחתת בצקות ושיפור החזר ורידי, שיפור וחיזוק תבנית עמידה/

- הליכה, שווי משקל ויציבה, שיפור סבולת לב ריאה תוך עבודה על נשימה נכונה.
- אין צורך לדעת לשחות
- מותר לפחד ממים
- קוד הלבוש: מה שנוח ונעים (בגד ים, חולצה וטייץ..)
- והכי חשוב: השמים הם הגבול !

התעמלות במים - קיץ - מירב כהן

במהלך חודשי הקיץ - יולי - אוגוסט תיפתח קבוצת נוספת בבריכת השחייה בבני יהודה. בהדרכת הידרותרפיסטית מירב כהן. פעמיים בשבוע בשעות הבוקר. מידע מפורט יימסר בסמיכות לפתיחה.

באחריות המשתתפים לוודא כי החוג הינו בעצימות המתאימה למצב בריאותם. וליידע את המדריכה על כל שינוי במצב הבריאותי.



טיולים

סדרת טיולים "שביל ותיק" (ימי ד')

ממשיכים במסורת האהובה עם סדרת טיולי **שביל ותיק**.

ביחד עם המדריכים הנהדרים מטעם **מדרשת הגולן עמית אהרונ** **ידוד יהב**, אשר ילוו אותנו לאור השנה בתוכנית מגוונת ומעניינת. השנה נגיע למקומות חדשים - קרובים ורחוקים, נכיר אתרים מעניינים ונפגוש אנשים מרתקים. וגם נגיע השנה למקומות שכבר ביקרנו בהם ואותם נכיר מזוויות חדשות וגילויים חדשים. וכמו תמיד, נהנה גם מחברותא נעימה, מהפסקות קפה ואוכל במקומות מיוחדים ומחוויות מרעננות.

דרגות הקושי בתוכנית "שביל ותיק" **היא קלה עד בינונית** אך בכלום נדרשת הליכה. ההשתתפות בטיול היא על אחריות המשתתף בלבד, לרבות בדיקת התאמתו הרפואית לקראת כל טיול. לפני כל טיול אנו נפרסם מסלול ולוח זמנים מפורט.

עלות:

מנוי ל"שביל ותיק" ל 8 טיולים - 950 ש"ח

מנוי זוגי ל 16 טיולים **או** מנוי משולב "שביל ותיק" + סדרת "אוהבי לכת" - 1700 ₪

טיול חד פעמי 160 ₪ (כולל כניסות לאתרים).

תכנית הטיולים עשויה להשתנות בהתאם לתנאי מזג האוויר, המצב הבטחוני והאתרים עצמם.

הרשמה מקוונת באמצעות קישור שיישלח בסמוך לפעילות גם למנוי וגם לטיול בודד.

לפרטים ומידע נוסף - ירדנה (ליישובי דרום הגולן) 050-4004894, נחום (ליישובי צפון הגולן) 050-8147144

מס'	תאריך	כותרת הטיול
1	10.9.25	"חיפה חיפה עיר עם." נטייל לאורך נחל הקישון המתחדש, פארק אלרואי, הגשר העותמני, פארק העמקים ופארק מעגן הדיג בשפך נחל הקישון.
2	29.10.25	בעקבות האדם הקדמון במרחב הצפוני נבקר באתרים בעלי חשיבות עצומה בארכאולוגיה הקדומה שנמצאים באזורנו. נבקר בנחל מערות, תל עובדיה, שער הגולן מוזיאון התרבות הירמוכית תל בית ירח, ("מה ירבו פרחים בחורף על הכרך") ובסכר אלומות החדש.

3	3.12.25	"אילו ציפורים אשר עפות מעל.." ביקור בשמורת הצפרות - אגמון חפר, בריכות עין החורש, נחל אלכסנדר - גשר הצבים.
4	7.1.26	גוש משגב - "יש דברים נסתרים" אשכול בית הכרם, מעיינות אבליים, אבטליון, מבדד נטופה, דיר חנא והר עצמון.
5	11.2.26	צפון השרון שמורת טבע נחל תנינים, אמת המים בית חנניה, ג'סר א זרקא, בית חנה סנש (שדות ים).
6	18.3.26	ארכאולוגיה בטבריה הגן הארכאולוגי, פארק ברקו, התיאטרון הרומי, תחנות שביל הסנהדרין וגן לאומי חמת.
7	15.4.26	בין הגליל העליון, התחתון והמערבי דרך נוף יער אחיהוד, שמורת טבע הר גמל, מערת יונים, פארק בר לב (מרכז מבקרים)
8	13.5.26	"לאורך הים יש גלים" סיור בערי החוף העתיקות דור ועכו לאור תגליות מהשנה האחרונה



סדרת טיולים ל"אוהבי לכת" (ימי ד')

הליכה בטבע הינה תענוג גדול אותו חולקים איתנו ותיקי הגולן כבר שנים רבות. השנה יטייל איתנו לאורך כל הסדרה המדריך המעולה **עמית אהרוני** אותו למדנו לאהוב ולהעריך בשנה החולפת. ההליכה איתו מזמנת לנו היכרות עם ערכי טבע ונוף, צמחיה ובעלי חיים, ארכאולוגיה ותרבות ארץ ישראלית במיטבה. ההשתתפות בטיולים מתאימה לאנשים **אוהבי לכת המורגלים בטיולים** מסוג זה. דרגות הקושי בטיולים משתנות על פי המקטעים **מבינוני עד קשה**. יש להקפיד על ההנחיות **לلبוש מתאים, כמות מספקת של מים ושימוש במקלות הליכה**. השנה נמשיך לטייל בגולן, בגליל ואף להתרחק למקטעים ונופים אחרים. לקראת כל טיול יפורסם המסלול ולוח הזמנים המפורט.

עלות:

מנוי לשביל ותיק ל-9 טיולים - 950 ₪

מנוי זוגי ל-18 טיולים או מנוי משולב "שביל ותיק" + סדרת "אוהבי לכת" - 1700 ₪
טיול חד פעמי 160 ₪ (כולל כניסות לאתרים).

חלק מהסדרה הינו טיול שנתי בן 3 ימים אשר מחייב בתוספת תשלום עבור לינה ונסיעות. תוספת התשלום תיקבע בהמשך על פי התוכנית.

דרגות הקושי בתוכנית **בינוני עד קשה**. ההשתתפות בטיול היא על אחריות המשתתף בלבד, לרבות בדיקת התאמתו הרפואית לקראת כל טיול.

תכנית הטיולים עשויה להשתנות בהתאם לתנאי מזג האוויר, למצב הביטחוני והאתרים עצמם.

הרשמה מקוונת באמצעות קישור שיישלח בסמוך לפעילות גם למנוי וגם לטיול בודד

מסלול	תאריך	מס'
נחל כזיב - מעין זיתים עד המונפורט (10 ק"מ)	17.9.25	1
הר מירון - נחל מירון עד עין טינה (11 ק"מ)	5.11.25	2
נחל דישון (9 ק"מ)	10.12.25	3
חורפיש + נחל חביס עד חירבת חוממה (9 ק"מ)	14.1.26	4
טיול שנתי למרכז הנגב - נחל חוורים - עין עבדת - עין מעריף - 4.5 ק"מ הר סהרונים - פרסת נקרות - 7.5 ק"מ קרני רמון - הר רמון - 10 ק"מ	22-24.2.26	5,6,7
חירבת דנעילה + נחל שרך ובצת עד משאבות קרקרה (11 ק"מ)	29.4.26	8
שביל הגולן - יער אודם + הר אודם (10.5 ק"מ)	27.5.26	9

סיורי אומנות בהדרכת ירדנה עציון (ימי ה')

סדרת סיורי האומנות מיועדת לסקרניות/סקרני אומנות והיא כוללת ביקורים בגלריות, מוזיאונים ומרחבים ציבוריים. איננה כוללת הליכה ארוכה אך כן יש בה הנאה, התרוממות רוח ותועפות השראה:

יעדי הסיורים יקבעו לפי התערוכות שיוצגו במועדיהם. רוח הסיורים הינה לחשוף את הקבוצה לגיוון הקיים בארצנו ולאפשר ככל שניתן, גם מפגשים עם אומניות ואמנים במקומותיהם האותנטיים.

את סדרת סיורי האומנות מובילה ירדנה עציון (כן, מדריכת חוג הרקמה הנהדרת שלנו).

מפי ירדנה "בהיכרותי עם קבוצת הסקרנים שאתם, אני בטוחה שתהיה גם שנה זו מהנה ומפתיעה והלוואי שגם תישא איתה בשורות טובות".

השנה ירדנה רוקמת לנו סידרה בת 4 טיולים צבעוניים ומרתקים בימי חמישי בתאריכים הבאים:

13.11.26

22.1.26

12.3.26

7.5.26

תוכנית ומקומות סופיים של מוזיאונים וגלריות יקבעו בסמוך לתאריך הסיור.

בנוסף, **נצא לסיור אומנות בן יומיים בתל אביב** בימים ד'-ה' 19-18 בפברואר.

כך נוכל לחוות מספר משמעותי של תערוכות טובות, גלריות ייחודיות ואומנות רחוב בעיר שאינה מפסיקה להפתיע ולרגש.

תכנית מלאה של כל סיור והעלויות שלו תפורסם כחודש לפני מועד היציאה.

הרשמה מקוונת באמצעות קישור שיישלח בסמוך לפעילות גם למנוי וגם לטיול בודד

עלויות:

מנוי 4 סיורי אומנות - 620 ₪

עלות סיור בודד 170 ₪

עלות הסיור **לא כוללת כניסות לאתרים /גלריות/מוזיאונים**. תשלום עבור הכניסות לאתרים ייגבה במזומן ביום הטיול (העלות תפורסם טרם היציאה לטיול).

סיורים מיוחדים (ימי ה')

אנחנו יודעים שאתם מחפשים גיוון ועניין ולכן השנה בחרנו לקיים כמה סיורים שבכל אחד מהם הדגש הוא אחר. ובכך אנו מקווים לצרף אלינו כמה שיותר מכם, כל אחד ואחת על פי נטיית ליבו.

25.12.25 | "אתרים, ריחות וטעמים בבית שאן"

סיור קולינרי - בהדרת גבי זהר.

נקדיש את היום לעיר בית שאן וסביבתה. נספר את סיפור הרכבת, ומשם נמשיך לתצפית על הגשרים מעל מעיין חרוד. נבקר באתר הארכיאולוגי של בית שאן בדגש על חיים ותרבות היום יום של הישוב בתקופה הרומאית.

לאחר מכן נצא לביקור בשלושה בתים בבית שאן, שלוש נשים מעדות שונות, המספרות את סיפור הקהילה בעיר בכלל ואת סיפורן האישי בפרט ומתבלות את הסיפור במטעמים מעשי ידיהן. (הטעימות כשרות!).

5.2.26 | "רוחות רפאים בחיפה" - בהדרת גבי זהר והשחקן אריאל דה קסטרו.

הסיור יוקדש לעיר התחתית של חיפה. מוואדי סאליב, כיכר פריז, רחוב העצמאות, ועד המושבה הגרמנית. נעבור באתרים שונים ונספר את סיפורה של חיפה החל במאה ה-19 ועד הימים האלה.

במהלך הסיור נפגוש דמויות שונות המזוהות עם האתרים שבהם נבקר. תתכוננו להפתעות

23.4.26 | "צפת מזווית אחרת"

סיור מוזיקאלי - בהדרת גבי זהר ובליוי מוזיקאלי של חבורת כליזמרים.

נסיר בצפת וסביבתה, נכיר את ההיסטוריה המרתקת ואת סיפורי הייחודי של הכפר הבדואי השוכן באתר תלמודי לשעבר. נמשיך למצודת בירייה לסיפור הגבורה הציוני והעיקש לחידוש ההתיישבות בה. אח"כ נתכנס לקונצרט משגע עם הכליזמרים, שיפליאו בנעימות יהודיות וחסידיות.

לאחר הקונצרט נמשיך בהליכה אל חלקה העתיק של העיר הצפת, אזור בתי הכנסת וכיכר הפחמים/ההגנה, ונשמע את סיפורו של בית הכנסת של האר"י הקדוש.

עלויות:

מנוי 3 סיורים מיוחדים - 465 ₪

עלות סיור בודד 170 ₪

התשלום לסיור לא כולל כניסות לאתרים/גלריות/מוזיאונים. תשלום עבור הכניסות לאתרים ייגבה במזומן ביום הסיור (העלות תפורסם טרם היציאה). תכנית הסיורים עשויה להשתנות בהתאם לתנאי מזג האוויר, המצב הבטחוני והאתרים עצמם.

הרשמה מקוונת באמצעות הקישור שישלח בסמוך לפעילות גם למנוי וגם לטיול בודד

מסעות לחו"ל

אחרי שנתיים לא פשוטות בהן המעטנו במסעות לחו"ל אנו מקווים לחזור במלוא המרץ ולטייל איתכם בעולם. בתוכנית השנה שילבנו יעדים קרובים ורחוקים וטיולים המציעים סגנון טיול שונה זה מזה מתוך תקווה שתמצאו בהם עניין ותצטרפו אלינו. כמובן שבחרנו יעדים בטוחים ונוחים תוך קשיבות למצב הבטחוני. מתוך הבנת הצרכים הייחודיים אנו מציעים גם טיול מותאם במיוחד לציבור שומר מסורת מבחינת התכנים, האוכל והמנוחה בשבת.

כל הטיולים מתקיימים בליווי של צוות המחלקה וכוללים הסעות לשדה התעופה וחזרה.

< מסע ראשון השנה ייצא כבר בסוף אוגוסט, הנכדים חוזרים למסגרות ואתם יוצאים לנופש 4.9-31.8 **לבטומי גיאורגיה**. חמישה ימים של תרבות, טבע, נוף עירוני וכפרי וקולינריה משובחת אותם תוביל המדריכה ליאור מחל.

< מסע שני מרתק **ליפן בשלכת** - 15 ימים 1.12-18.11 בהם נבקר בארץ ייחודית, בעלת תרבות שונה ומנהגים אחרים מאלו המוכרים לנו. עם המדריך מושון גבאי *לאור הביקוש הרב נבדקת אפשרות להוציא מחזור נוסף במרץ או במאי. מידע נוסף יימסר בהמשך.

< מסע שלישי ומרגש אל **פולין** על שלל אתריה היהודיים. המסע בהדרכת מאיר שורץ. 7 ימים במאי 17.5-11 - **מותאם גם לציבור דתי**.

< המסע הרביעי הינו שבוע קסום של **שייט בספינה מפוארת על הדנובה** בלב אירופה הירוקה והשלווה. השייט כולל אירוח על בסיס חצי פנסיון. במהלך השיט חולפים על פני נופים עוצרי נשימה ויורדים לסיורי יום בערים ועיירות שבהן נעגון. טיול מושלם המשלב מנוחה, רוגע ועניין.

ההרשמה מתבצעת אצל ירדנה שוקרון 050-4004894 במסירת פרטי אשראי לתשלום, על בסיס כל הקודם זוכה, וניהול רשימות המתנה במידת הצורך.
ההשתתפות בטיול היא על אחריות המשתתף, אם יש שאלה בריאותית לגבי התאמת הטיול למצבו הבריאותי עליו להתייעץ עם רופא ולהביא אישור.

אנו שומרים לעצמנו את הזכות לבצע שינויים בשל מצב ביטחוני, מזג אויר או עקב כל כוח עליון.

נופשים בארץ

אנו שמחים להמשיך ולקיים השנה מספר נופשים בארץ. מתוך רצון לפנות לקהלים רחבים אנו מקפידים להציע נופשים בעלי אופי שונה ובעלויות שונות.

בחלקם יוצעו אירועי תרבות ומופעים, באחרים סיורים באתרים עירוניים או בטבע, ובכולם מובטחת שהות במלונות איכותיים. הנופשים מזמנים לכם חוויה של חופש והנאה, חברה נעימה וחיבור אמיתי בין ותיקי הגולן מכל היישובים והמגזרים.

תכנית מלאה של הנופש והעלויות העדכניות תפורסם כחודש לפני מועד היציאה, ותיפתח להרשמה אצל ירדנה שוקרון 050-4004894, במתן פרטי אשראי. על בסיס כל הקודם זוכה וניהול רשימות המתנה במידת הצורך.

אנו שומרים לעצמנו את הזכות לבצע שינויים בשל מצב ביטחוני, מזג אוויר או עקב כל כוח עליון.

תכנית נופשים שנתית

1. ירושלים, 14-16.9.25

נפתח את השנה בדרך הכי יהודית וישראלית – "סיור סליחות". וכמובן נוסיף עוד מגוון של אתרים וחוויות כמותן אפשר למצוא רק בירושלים.

2. ים המלח 17-20.11.25

נופש מוזיקאלי – מחווה לדיוות הגדולות – אילנית, מיקי קם ונורית הירש. עם תזמורת סימפונט רעננה. הנופש משלב מופעי תרבות ותוכן עם סיורים קצרים באזור.

3. אילת 25-28.1.26

"מיטב אילת", כנס ותיקים ארצי בו יושם דגש על אירועי תרבות מגוונים – מופעים, הרצאות, קונצרטים ועוד. ואירוח איכותי מבית ישרוטל.

4. דימונה 8-11.3.26

"דרום אדום", חוזרים לדרום ומגלים אזור חדש ומעניין.

5. נחשולים 9-11.6.26

נופש "על הים" משלב טיולים קצרים וזמני שחיה נינוחים.

סדנת "מתנות התבונה" - איכות חיים באריכות ימים.

בהנחיית עינת פורת עטוס

סדנה בת 4 מפגשים מעשירים ומחדשים במטרה לא רק לדעת, אלא גם לממש את גיל התבונה. אלו הנושאים דרכם נעבור במהלך הסדנה:

- **כמו יין, להשתבח** - אילו יכולות קוגניטיביות ורגשיות עולות עם הגיל ואיך ניתן להשתמש בהן על מנת לדחות ירידה תפקודית ומה מייחד התפתחות בתקופות חיים מאוחרות לעומת שנות חיים קודמות
- **למצות את מה שיש, לצמוח ממה שנמוג** - היכולת שלנו להתמודד עם הגוף המשתנה עם השנים, משפיעה על חדות המחשבה ודמנציה. במפגש נבין לעומק את התהליך ונקבל כלים להתמודדות טובה יותר עם השחיקה הפיזיולוגית ומניעה של דמנציה על רקע רגשי
- **לתקשר עם נכדים בעידן המסכים** - מפגש מעורר השראה על בניית קשר עמוק ומשמעותי עם הנכדים, גם כשהמסכים באמצע. נלמד כלים, טכניקות וטיפים לתקשורת בין-דורית מחברת, רלוונטית ומעשירה.
- **נגיעה אחת רכה** - אנרגיה של תשוקה ומיניות אינה פריווילגיה כשאנו מאריכים ימים ושואפים לאיכות חיים. אנרגיה שכזאת היא חלק בלתי נפרד מהבריאות הנפשית והפיזית שלנו. בעדינות, נלמד על איך, למרות הכל, שומרים על מיניות, חשק ותשוקה עם או בלי בן או בת זוג.

עינת פורת עמוס - עובדת סוציאלית, גרונטולוגית, פסיכותרפיסטית, מטפלת מינית ומנחת קבוצות. מלווה תהליכי התפתחות וצמיחה בתקופות החיים המאוחרות. ממובילי תפיסת תקופת התבונה בארץ. מייסדת מכון לתבונה ומסעות בתבונה-מרחבים מאפשרי התפתחות לבני תקופות החיים המאוחרות. חברה בצוותים מייעצים למשרדי ממשלה.

איפה? מועדון ותיקים בני יהודה

מתי? יום א' 17:00-20:00, 26.10, 2.11, 9.11, 16.11

כמה עולה?

680 ₪ למשתתף לכל הסדרה בקבוצה בת 15-20 משתתפים.

480 ₪ למשתתף לכל הסדרה בקבוצה בת 20-25 משתתפים.

פתיחת הסדנה מותנית במינימום 15 משתתפים.

סדנת הכנה לפרישה ולפנסיה

לחיים בגיל הזקנה כדאי להיערך בהיבטים רבים – משפחתיים, חברתיים, פיסיים וכן גם כלכליים. עם היציאה לפנסיה חלים שינויים משמעותיים ברמות ההכנסה ויחד איתם עולים בדר"כ הצרכים בתחומי הבריאות והפנאי. עוד ידוע כי יציאה לפנסיה או פרישה מעבודה בעסק עצמאי הינה חוויה רגשית מטלטלת. לכן, מומלץ להתכונן ולהיערך לשינויים אלו עוד טרם הפרישה.

לאור זאת אנו מעוניינים להציע לכם סדרת מפגשי **הכנה לפרישה** בשיתוף ארגון **אשל ג'וינט** המתמחה בעבודה עם קהילות ותיקים. בסדרת המפגשים תקבלו ידע וכלים להתנהלות כלכלית נכונה, ולמיצוי זכויות מול הגורמים הרלוונטיים (ביטוח לאומי, חברות ביטוח ופנסיה, רשויות וכו'), תוך התמודדות עם השינוי והתהליכים הרגשיים בתהליך הפרישה.

ההכנה מתאימה לותיקים צעירים אשר מתכננים את עתידם, כמו גם למי שכבר יצא לפנסיה ורוצה לעשות סדר במושגים ולכלכל צעדיו בהתאם.

מועדים ומיקום יעודכנו ויפורסמו במהלך השנה. העלות לכל הסדרה 200 ₪ למשתתף (עלות מסובסדת משמעותית), הפתיחה מותנית במינימום של 15 משתתפים.

להלן התוכנית הכללית, מוזמנים להתרשם.

מפגש 1

מתכוננים לעתיד – למה אנחנו כאן?

1. למה ועל מה אנחנו מוציאים כסף
2. כמה כסף צריך כדי לחיות?
3. טיפים לצרכנות נבונה
4. ארגון המידע הפיננסי

מפגש 3

הזכויות שלי בזכות הפרישה

1. מיסוי
2. הגבולות הכלכליים עם המשפחה
3. הזכויות והשירותים של אזרח ותיק ואיך מתמודדים עם כולם
4. הזמן הפנוי
5. סיכום ושיעורי בית

מפגש 2

כמה יהיה לי?

מקורות הכנסה

1. התמודדות עם שינוי
2. ביטוח לאומי ההכנסות שלי
3. החיסכון הפנסיוני שלי
4. מקורות הכנסה פרטיים

מפגש 4

התמודדות עם החדש

1. ביטוח סיעודי
2. ייפוי כח מתמשך
3. צוואות
4. תעסוקה יזמות והתנדבות בגיל השלישי
5. בניית תכנית פעולה
6. סיכום וצידה לדרך

מיזם מניעת נפילות

בשיתוף קרנות הביטוח הלאומי

רבים מאיתנו נוטים להאמין שביתנו הוא מבצרנו וכי הוא מרחב בטוח עבורנו, אולם לבני הגיל השלישי הבית עלול להיות פחות בטיחותי. מחקרים מראים כי נפילה בבית היא התאונה השכיחה ביותר בקרב מבוגרים והיא גורמת לתחלואה, לירידה בתפקוד ולפגיעה משמעותית באיכות החיים. בישראל כרבע מבני גיל 65 ומעלה נופלים לפחות פעם אחת בשנה.

קיימים מספר גורמי סיכון התורמים לכך – מפגעים בסביבת הבית (שטיחים, מדרגות חלקות, כבלי חשמל שאינם מקובעים) כמו גם מצב פיזי המשתנה בגיל הזה, שימוש בתרופות, ירידה במסת שריר בשמיעה וראייה ועוד. בכל אלה ניתן לטפל ולשפר ובכך להימנע מנפילות.

במסגרת תקצוב של קרנות הביטוח הלאומי, אנו במחלקת ותיקים, יצאנו במיזם להעלאת מודעות לנושא ובמסגרתו נחלק ונתקין לכל הותיקים בני למעלה מ 80 ערכת אביזרים לבית התומכת במניעת נפילות.

בערכה ניתן למצוא –

- מאחזי יד לשירותים ולמקלחת
- תאורת חירום המופעלת עם חיישני תנועה ונדלקת בעת הצורך
- גלאי עשן
- פסים למניעת החלקה במדרגות
- מקל הליכה מתקפל
- שטיחון לאמבטיה
- ערכת עזרה ראשונה
- כיסא רחצה מותאם (על פי צורך, לא בכל הערכות)

את התקנת האביזרים אצלכם בבית יבצע איש שטח מטעם אגף תפעול של המועצה ללא עלות.

בכדי להגיע עד אליכם, אנו פועלים ביחד עם בעלי התפקידים ביישובים, מאתרים את התושבים הרלוונטיים, מדויקים איתכם את הצורך ואת הנכונות לבצוע ההתקנה.

נוסף על כך מתקיימות ביישובים עצמם הרצאות ייעודיות לנושא. את ההרצאות תעביר יערה ורפל קפלן בת גבעת יואב, פיזיותרפיסטית מומחית בתחום אשר תנגיש עבורנו ידע משמעותי – איך ניתן להתאים את הבית (לדוגמא הזזת ו/ או קיבוע שטיחים וכבלי חשמל) ואיך ניתן לחזק את הגוף, את היציבות ושיווי המשקל ואת הקואורדינציה הנדרשת.

אם אתם בטווח הגילאים המתאים (או קצת לפני) ותרצו להצטרף למיזם, מוזמנים לפנות לאנשי הקשר אצלכם בשוב או ישירות אלינו למחלקת ותיקים.

פעילות מחלקת ותיקים ביישובים

אנו מאמינים שהדקנות מיטבית מתאפשרת בבית, בתוך הקהילה המוכרת, תוך שמירה על אורח חיים מוכר וחיבור למשפחה, שכנים וחברים. ואם נוסיף על כך את העובדה שהגולן רחב ידיים וארוך כבישים הרי שעלינו לתת דגש לפעילות בתוך היישוב.

בשנים האחרונות, עם התבגרות האוכלוסייה, מתחזקת ההבנה בתוך היישובים עצמם כי יש ליצור "קבוצת שייכות" - קהילה של ותיקים אשר נפגשים באופן קבוע לפעילויות פנאי מגוונות ובתוך כך מייצרים מענים של זהות ותמיכה קהילתית. את הפעילות החברתית מובילות ועדות הותיקים היישוביות.

בהמשך טבעי לכך כאשר בתוך הקהילות מתקיימת "מסה קריטית" של אנשים מזדקנים נדרש הישוב לגייס ולהפעיל רכזת ותיקים יישובית. הרכזת מתכללת את הפעילות החברתית הייעודית ובעיקר את מתן המענה האישי לוותיקים הזקוקים לסיוע במגוון תחומי החיים - מיצוי זכויות, תיקונים בבית, הסעות לבתי חולים, אוכל בעת מצב רפואי רגיש ועוד.

אנו במחלקה מלווים, מכשירים ותומכים תקציבית ברכזות הותיקים ובפעילות הוועדות בכמה אופנים -

- **פורומים מקצועיים** - במהלך השנה אנו נפגשים ללמידה והפריה הדדית. המפגש ביניהן מחבר ומעשיר והתכנים המקצועיים מסייעים בהתמודדות עם מצבים ואתגרים שונים בעשייתם.
- במסגרת **תקציב ייעודי** מטעם משרד הרווחה אנו תומכים מידי שנה בפעילות המועדונים ובשכר רכזות הותיקים.

על מנת להמשיך ולחזק את הטיפול בוותיקים בתוך היישובים עלינו לפעול וליצור מענים רחבים נוספים כמו שיפור הנגישות בתשתיות היישוביות, טיפול במערך היסעים מתאים, פיתוח שירותי בריאות ייעודיים ועוד.

נמשיך ונפעל יחד בשיתוף פעולה עם הנהגות היישובים והמועצה ליצירת מענים אלו לרווחת התושבים הותיקים.

מועדוני יום (טופ"ת/טועשר)

מועדוני היום מופעלים בפיקוח וסבסוד משרד הרווחה והשירותים החברתיים ובליווי האגף ליעוץ וטיפול במועצה.

כיום פועלים בגלן 3 מועדוני יום

בבני יהודה עבור תושבי דרום הגולן בהובלתן של **ירדנה שוקרון וויקי בלקיר**.

בחיספין עבור תושבי מרכז הגולן בניהולה של **מיה סבג**.

ובצומת וואסט עבור ותיקי צפון הגולן בניהולו של **נחום לפיד**.

המועדונים פועלים 3 ימים בשבוע בין 08:30-13:30 וכוללים ארוחות עשירות מפוקחות תזונתית (בחיספין מוגשת רק ארוחת בוקר).

מגוון פעילויות מותאמות גיל – התעמלות, הרצאות העשרה, פעילות באומנות מוזיקה ועוד. אנו שמים דגש על איירה ביתית טובה, קשר אישי וחם ועל צוות עובדים ומתנדבים מיומן ומסור.

לרווחתם של חברי המועדון מעמידה המועצה שירותי הסעות מהישובים השונים למועדון וחזרה.

במסגרת פעילות המועדונים אנו פועלים לשילובם בקהילה באמצעות פרויקטים בין דוריים. במהלך השנה נהנים חברי המועדון מטיוולים מיוחדים עבורם והשתתפות באירועי השיא של קהילת ותיקי הגולן.

ההצטרפות למועדון מותנת בשיחת התאמה ואישור של עו"ס קשר יישובי, בבחינת יכולת כלכלית ובפתיחת תיק במחלקת רווחה במועצה.



האגף לייעוץ וטיפול

אגף יעוץ וטיפול אמון על טיפול בסוגיות פרט הקשורות לרווחתו של האזרח הוותיק. הוותיקים ומשפחותיהם מוזמנים לפנות אלינו לקבלת יעוץ וטיפול בנוגע להיבטים שונים ומגוונים של רווחת האזרח הוותיק - בריאות, כלכלה, דיור מוגן, חברות סיעוד ועוד.

עובדים סוציאליים מטעם האגף וצוות מחלקת ותיקים פועלים בשיתוף עם הנהגות הישובים ליצירת מענים ושירותים לרווחתם של הותיקים. אנו מקיימים קשר קבוע עם הנהגות הישובים ועם רכזות ותיקים ונציגי וועדות ותיקים הפועלים בישוב על מנת לאתר את הצרכים הקיימים בשטח ולקדם טיפול.

בשוטף אנו מפעילים את תוכניות משרד הרווחה בתחום הוותיקים ובהם מועדוני יום (בבני יהודה, בחסיפין ובמתחם וואסט) ומועדונים חברתיים ביישובים.

בנוסף, במסגרת האגף (באמצעות מרכז חוסן והיחידה לטיפול משפחתי) אנו מקדמים את הפעלתן של קבוצות שונות בהתאם לצרכים העולים מהשטח (בני משפחה מטפלים, אלמנים, משפחות וכד').

בימים אלו נבנה בקצרין **מרכז יום רב שירותי** אשר עתיד לתת מענה לכלל תושבי הגולן משתי המועצות - מועצה מקומית קצרין ומועצה אזורית גולן. אנו מקווים כי כבר במהלך השנה הקרובה תחל הפעלתו. ועד שייפתח, אנו במועצה מאפשרים למעוניינים בכך לקבל את השרות באחד ממרכזי היום באזור (עמק הירדן/ חצור) לרבות הסעות מסודרות מבית הותיק אל המרכז ובחזרה.

בכל שאלה או צורך העולה בתחום הוותיקים ניתן לפנות ישירות לעובד/ת הסוציאלי/ת המלווה את היישוב או באמצעות **מזכירות אגף יעוץ וטיפול 04-6969735**. העובדים הסוציאליים של האגף יחזרו אליכם לתיאום שיחת יעוץ או דרכי פעולה מתאימים.

במסגרת האגף פועלות יחידות הבריאות וההתנדבות. בשיתוף יש מקום ותשומת לב רבה לוותיקים.

יחידת הבריאות - שותפה לחיים בריאים

בגיל השלישי

יחידת הבריאות של המועצה האזורית גולן היא שותפה מרכזית בפעילות למען ותיקי הגולן ומהווה חלק בלתי נפרד מהעשייה היומיומית לקידום איכות חייהם. היחידה פועלת מתוך תפיסה כוללת הרואה בבריאות הוותיקים ערך ראשון במעלה, ודואגת לרווחתם הפיזית, הנפשית והחברתית.

באמצעות תכנון מקצועי ושיתוף פעולה רציף עם אגף ייעוץ וטיפול, היחידה מפתחת מגוון מענים ויוזמות התומכים באורח חיים בריא בגיל השלישי:

- ליווי תזונתי ובריאותי
- סדנאות והרצאות בנושאי גוף ונפש
- עידוד פעילות גופנית מותאמת
- קידום נגישות לשירותים רפואיים
- חיזוק הקשר בין קופות החולים לקהילה המקומית

יחידת הבריאות הרשותית, בראשות מאור זוהר, שואפת להיות עוגן מקצועי ומשאב זמין לכל ותיקי הגולן - בכל יישוב, בכל צורך, ובכל שלב. היחידה מהווה מודל ליחידת בריאות שמעמידה את טובת הוותיקים בלב העשייה ומקדמת סביבת חיים תומכת ומכבדת. נמשיך לפעול באמונה, במסירות ובשותפות - למען בריאות מיטבית לכלל ותיקי הגולן.

מאחלים בריאות טובה לכולכם!

מרכז גישור גולן

מרכז גישור גולן פועל במסגרת אגף יעוץ וטיפול ומתוך שליחות אמיתית להנחיל תרבות של הקשבה, הבנה והסכמות באזורנו ומציע קשת רחבה של שירותים מקצועיים:

- גישור משפחתי ליישוב מחלוקות בין בני זוג, בין הורים לילדים ובין אחים.
- גישור בין דורי למציאת פתרונות מכבדים ומוסכמים בין דורות במשפחה ויצירת בסיס להסכמות לגבי ירושות, נחלות, ייפוי כוח מתמשך וצוואות. תהליכים אשר יסיעו לבני המשפחה לחתום על חוזים משפטיים מקצועיים.
- גישור קהילתי לפתרון מחלוקות בין שכנים, קבוצות ותושבים.
- בניית הסכמות בקהילה.
- גישור עסקי ליישוב סכסוכים בין שותפים, ספקים ולקוחות.
- גישור בתביעות קטנות כדי להגיע להסכמות מהירות וחסכוניות.
- גישור אישי (פרט) - ליווי ופתרון קונפליקטים בחיים האישיים.

צוות המרכז - מנוסה, מקצועי ואנושי - ייפגש עמכם, יקשיב לעומק, ויתכנן יחד אתכם את הדרך לשיח אחר: שיח שמוביל להבנות, בונה אמון, ולעיתים אף מחזק את הקשרים אף יותר משהיו בעבר. וכל זה במקום אחד, פה בבית במועצה אזורית גולן ובעלות נוחה.

יחידת ההתנדבות

יחידת ההתנדבות הינה חלק מאגף יעוץ וטיפול ואמונה על תחום ההתנדבות בגולן. אנו מאמינים כי נתינה היא כוח וכי היכולת לסייע לאחר מעניקה משמעות ואיכות חיים בכל גיל ובוודאי בגיל השלישי. אפילו שמענו על רופאי משפחה אשר רושמים "תרופה" חדשה - התנדבות פעמיים בשבוע. בגולן פועלות תוכניות התנדבות רבות ומגוונות הנוגעות בכל תחומי החיים - בריאות,

חינוך, בטחון, כלכלה, תרבות, פנאי ועוד. כל אחת ואחד יוכל למצוא משהו המנגן על נימי נפשו ושבו ירגיש שתרומתו משמעותית. רבות מהתוכניות הן פרי שיתופי פעולה עם גורמים ושותפים הפועלים במרחב הגולני או הארצי. חלק גדול מהתוכניות ייעודיות ומותאמות לוותיקים וקיימים שיתופי פעולה פוריים בין יחידת ההתנדבות ומחלקת ותיקים להכשרה וליווי של המתנדבים.

של"מ באים לטוב - מרכז קהילתי גולן

תוכנית התנדבות של המשרד לשוויון חברתי המופעלת באמצעות החברה למתנ"סים. מטרתה לאפשר לאזרחים ותיקים למצוא פעילויות התנדבותיות משמעותיות והמשך השתתפותם הפעילה בקהילה תוך הכרה בערכם ובכבודם. ההתנדבות לא רק תורמת לחיבור עם הקהילה, אלא גם, בתוכניות מסוימות, יוצרת קשר רב דורי, ובכך מחזקת את הקשרים החברתיים והערכים הקהילתיים. כל מתנדב בוחר לעצמו תחום התנדבות שמתאים לתשוקותיו, ניסיונו ויכולותיו.

אנו מזמינים אתכם להתרשם ממגוון התוכניות ולפנות אלינו כדי לשאול - איך מצטרפים?

תחום	תכנית התנדבות	מטרת התוכנית ותאור קצר	רכז.ת
בטחון	השומר החדש	סיוע בסיוורים בשטחים חקלאיים ובאיזורי תעשייה לטובת שמירת הבטחון	אבנר 050-2520478
בטחון	משטרה	בואו להיות חלק ממערך המתנדבים של המשטרה לטובת סיוורים ופעילויות ממקודות	04-6968222
בריאות	יד שרה	127 סניפי יד שרה פרוסים מהצפון ועד הדרום, ומנגישים את אביזרי הסיוע הרפואי המושאלים בחינם לכל פונה. בחיספין קיים סניף להשאלת ציוד.	תרצה שטינמץ 054-6462339
בריאות	האגודה למלחמה בסרטן	סניף קצרי-גולן של האגודה למחמה בסרטן הפועלת בכמה מישורים: עלאת מודעות, ליווי חולים ומחלימים, יצירת מענים בגולן כחלק מפעילות הסניף	אבי כהן 050-6278530
בריאות	מד"א	חלק ממערך העזרה הראשונית במגן דוד אדום	שחר בן ענת 054-3987880
בריאות	איחוד הצלה	חלק ממערך העזרה הראשונית באיחוד הצלה. אפשרות גם להתנדבות פרטנית לחולים במסגרת תכנית "תן כבוד"	אלי סעדון 052-6860257
בריאות	אחת מ9	מערך תמיכה וליווי של מחלימות לטובת נשים המתמודדות עם סרטן השד	צליל אשכנזי 052-3796505

גישור	מרכז גישור גולן גולן	מרכז גישור גולן מסייע בתהליכי גישור בקהילות בתחומים מגוונים באמצעות דיאלוג ובניית הסכמות	שמעון צורי 052-5773405
זיכרון השואה	בגוף ראשון	המספרים בגוף ראשון לוקחים חלק פעיל וחשוב בזיכרון השואה סיפור "עדות" של שורדי שואה בגוף ראשון	גילה סק 052-5949442
חינוך	לימודיות\משחקיות	הלימודיות והמשחקיות הינם מרכזי לימוד והעשרה הנותן מענה לילדים ולנוער במסגרת היישובית. מתנדבי הלימודייה פוגשים את הילדים והנערים לשעת לימוד או משחק משותף אחת לשבוע, סיוע בשיעורי בית ולימוד למבחנים לצד משחק חוויתי וזמן איכות משותף. הליווי נעשה ברמה הפרטנית והקבוצתית בתחומים מגוונים לפי צרכי הילדים ויכולות המתנדבים במסגרת הלימודייה מתאפשר קשר בין דורי והזדמנות לותיקי היישוב להיות מבוגר משמעותי עבור הדור הצעיר. כיום הלימודיות והמשחקיות מתקיימת בנוב, רמת מגשימים ורמות.	לימודיות: זיוה טבצניק - נוב 0548189163 מרים דהן טל חרמון 050-520433 פנינה לוי רמות 055-2273632 סולי מרומ גולן 050-8557127 רדה רמת מגשימים 050-5707502
חינוך	זהב בגן	"זהב בגן" הינה תוכנית ארצית להתנדבות גמלאים בגני ילדים. במסגרת התוכנית מגיעים המתנדבים הגמלאים לגן הילדים אחת לשבוע, משתלבים בפעילות הגן ומובילים יזמות בתחום בטיחות בדרכים או פעילות שונה על בסיס כישורים ומיומנויות שרכשו ופיתחו במהלך חייהם. זוהי הזדמנות נפלאה לחיבור בין דורי והיכרות של הותיקים ביישוב עם הילדים הצעירים והזדמנות אישית להיות משמעותי ותורם בקהילה היישובית.	חוה קראין 054-4658481 צצה ליון 052-2255875
חינוך	בית ספר אביטל	ליווי אישי או קבוצתי של תלמידים במסגרת בתי הספר. הליווי מושתת על כישורי ותחומי העניין ורצון המתנדבים בתחומי הלימוד והעשייה השונים. פרויקטים קיימים בבית ספר אביטל במרומ גולן. זוהי הזדמנות ליצירת קשר בין דורי והעצמה של תלמידים במקביל להזדמנות של הותיק להיות בסביבה צעירה ולהעניק מניסיון חייו העשיר במגוון תחומים.	איריס בארי פישר 050-3960190
חינוך	פוש-חונכות לימודית	ליווי לימודי, בזמן בי"ס. הליווי יכול להיות פרטני או קבוצתי. מתקיים אחת לשבוע. הפרויקט מתקיים בבי"ס מעלות הגולן, מצפה גולן וגמלא בקצרין.	שוש דור 050-4351863

חינוך	נקודה טובה	מתחם בטוח עבור בני נוער, מתקיים בחופי הכנרת במשך חודש יולי. המתנדבים הם חלק מצוות המתחם במטרה לייצר מרחב נעים ומכיל עבור בני נוער בחוף, להיות כתובת להתייעצות ולשיח.	אפרת צדריבויס 054-5672322
חינוך	החוה ביער אודם	חוות החופש ביער אודם לבעלי חיים ומרכז חינוכי ושיקומי לבני אדם. החווה ממוקמת במושב אודם. החווה מתפקדת כמרכז טיפולי מעצים לבעלי מוגבלויות, צרכים מיוחדים, אנשים עם פוסט טראומה ונוער בסיכון ולכל מי שצריך חיבוק מהעולם.	אלון בורנשטיין 054-7653123
חינוך חקלאות	החוה החינוכית החקלאית	חוה חינוכית חקלאית, בכניסה לאבני איתן פועלת עם תלמידים מבתי הספר היסודי באזור לטובת למידה מעשית של חקלאות בגוון תחומים. ההתנדבות בחוה יכולה להיות שנתי, עונתית או לפי פרויקט.	אסנת אמיתי 050-4329330
חקלאות	חוה חקלאית- מכון שמיר	הצטרפו למחקר פורץ דרך בחקלאות אצלנו במכון שמיר בחוה באבני איתן.	אסנת דרי 054-7398386
סיוע ועזרה	פעמונים	ליווי פיננסי למשפחות במשבר או סביב התנהלות כלכלית נכונה	ספי רץ 050-7875268
סיוע ועזרה	עמותת מתן	מערך גולני לסיוע למשפחות במשבר בקהילה הגולנית ובאיזור. העמותה פועלת מיונתן.	שנדי מה נעים 054-5850028
סיוע ועזרה	עמותת אורו של חסד	מערך גולני לסיוע למשפחות במשבר בקהילה הגולנית ובאיזור. העמותה פועלת מאיזור התעשייה בקצרין.	ארז כהן 052-5780335
סיוע ועזרה	מרכז סיוע לנפגעי ונפגעות תקיפה מינית- גליל גולן	ההתנדבות היא לב העשייה של מרכזי הסיוע מיום הקמתם, והיא מבוססת על תפיסת עולם פמיניסטית שרואה בכל אחת ואחד מקור לכוח ומשמעות עבור אחרות ואחרים ועבור הקהילה כולה. מערך הסיוע כולל את קווי הטלפון, הוואטסאפ והצ'אט, וכן פגישות פנים אל פנים במקרי הצורך. המענה בערוצי הסיוע כולל מענה רגשי לפונות ולפונים, בירור הצרכים ומתן מענה מקצועי בהתאם, והכוונה להמשך טיפול במרכזי הסיוע או בקהילה. ההתנדבות מותנית בהשתתפות בקורס הכשרה הנמשך כחצי שנה, ובהשתתפות קבועה במפגשי הדרכה לאורך תקופת ההתנדבות.	https://bit.ly/45jLMkc
סיוע ועזרה	עמותת הבית	סיוע למשפחות מגויסות במגוון תחומים	אביה 052-6505326

פנאי	סריגה	פעילות משותפת של סריגה ותרומת התוצרים השונים למטרות חברתיות. דרך חוטים וצמר, נוצר מפגש חברתי רב דורי משמעותי לקהילה	דוריס 053-827544 מימי טייטלבוים 052-6312583
פנאי	מועדון יידיש	מפגשים שבועיים לדוברים בשפת היידיש. המשתתפים הם לא מתנדבים. רק הרכזות של התוכנית הן המתנדבות	טובה שטוך 052-3261761 ודינה מרנס 052-7242938
פנאי	רדיו ארץ הגולן	רדיו ארץ הגולן הוא ערוץ התקשורת המוביל בגולן והפך לכלי שבו לתושבי הגולן בכל הגילאים יש אפשרות להפיק פודקאסטים ולשדר תכנים בעצמם בכל הפלטפורמות הדיגיטליות. המתנדבים בפרויקט יוכלו להשתלב בשידורי הערוץ - בשלב ראשון מאחורי הקלעים בכל הקשור להפקה, תמיכה טכנית עריכה ותחקיר ובהמשך לאחר הכשרה גם בשידור והקלטת תכנים משלהם.	מיקי נירון 052-5612256
פנאי	ספריות	בואו להיות חלק מצוות התרבות של הספרייה. הספריות פועלות במרכזים הקהילתיים במרום גולן, בחיספין ובבני יהודה	גלית מזרחי 054-4684298
צרכים מיוחדים	ברכה של נגה	ליווי של קבוצת ילדים בעלי צרכים מיוחדים בעת שהותם בבריכה לטובת טיפולים.	נגה בן ענת 054-2474124
צרכים מיוחדים	מועדונית צמי"ד בני יהודה	המועדונית בבני יהודה מיועדת לילדים עם צרכים מיוחדים בגילאי 6-21. במסגרת ההתנדבות מלווים חניך בפעילות, במשחק ובעבודות יצירה ועוד.	שרונה ודר 053-5227992
תמיכה ועזרה	אוזן קשבת	פרויקט שהוקם במטרה להפגת הבדידות לאלו שזקוקים בישובים השונים, באמצעות קשר יציב ותומך שבועי עם מתנדב של"מ. יצירת חוויות קשר המתבטאת בהקשבה, אכפתיות, אמפטיה, התעניינות, עידוד ועוד. התכנית מתאימה למתנדבים המונעים מהרצון לעזור לזולת, בעלי יכולות לתקשורת	זהבה ארליך 050-6652083

תמיכה ועזרה	מועדון ותיקים	מועדוני ותיקים הקיימים בבני יהודה, חיספין וצומת וואסט מקיימים פעילויות שונות ומגוונות המותאמות לגיל השלישי והרביעי כגון: ספורט, אומנות, מוזיקה, והעשרה. במסגרת פעילות המועדון בקהילה, ישנם מספר פרויקטים העוסקים בקשר הרב דורי, בהם חברי המועדון לוקחים חלק. מתוך שימת דגש על איירה ביתית טובה, מתן חום והערכה וצוות עובדים בהתנדבות מיומן ומסור. המועדונים פועלים 3 ימים בשבוע. מועדון הותיקים בחיספין- פועל יום נוסף בשבוע במתכונת של מועדון סיעודי.	ויקי בלקיר מועדון בני יהודה 054-7000428 נחום לפיד מועדון וואסט 0528348411 מיה סבג מועדון חיספין 058-459886
תמיכה ועזרה	סבתא בהשאלה	סבתות או אימהות מנוסות מגיעות לסייע ליולדת בעיקר אחרי לידת תאומים.	מימי טייטלבוים 052-6312583
תמיכה ועזרה	אם לאם	תכנית שמטרתה ליווי של אימהות לאחר לידה על ידי אמא מנוסה. המתנדבות עוברות קורס הכשרה ולאחר הקורס מלוות אמא למפגש של אחת לשבוע.	אביב פלס אשכולי 054-8050234
תמיכה ועזרה	מקום לצידך	"מקום לצידך" תכנית המופעלת ע"י יחידת ההתנדבות במועצה ומסייעת בליווי במיצוי זכויות ובתהליכים בירוקרטיים רפואיים. ניתן לפנות גם לטובת סיוע בתהליך בקשה לסל שיקום. הליווי יינתן בליווי דיסקרטי ומקצועי על ידי מתנדבים.	אביב פלס אשכולי 054-8050234

למידע מפורט על כל תכנית או אם תרצו לחשוב על ערוצים נוספים, פנו אלינו

אביב פלס אשכולי, מנהלת יחידת ההתנדבות
mitnadvim@megolan.org.il 054-8050234
דבורה בר - רכזת באים לטוב 050-7576470

קהילה תומכת

תכנית אשר נבנתה בשיתוף משרד הרווחה ומטרתה חיזוק הביטחון האישי והקשר עם הוותיק. התוכנית מופעלת מזה מספר שנים ואנו מזמינים כל מי שמוצא שהגיעה העת להיות מחובר ומוגן לפנות אלינו.

השירותים הניתנים בתוכנית:

* מוקד רפואי אנושי – "מוקד אנוש".

• רופא המוקד זמין 24 שעות ביממה להתייעצות.

• הפנייה לבית חולים במידת הצורך.

• הזמנת אמבולנס ללא כל חיוב נוסף, גם במקרה ולא מתאשפדים.

• המנוי יכול להשתמש בשרות בכל רחבי הארץ.

• קריאה באמצעות לחצן ביתי או ממכשיר סלולרי.

אב הקהילה (נחום לפיד) – מכיר באופן אישי את חברי הקהילה ונמצא איתם בקשר קבוע, כמו כן כחלק מהחיבור לקהילה נעשה חיבור עם בני המשפחה/ אנשי קשר למקרי הצורך.

אב הקהילה הינו הכתובת הראשונית והמיידיית לעזרה, ייעוץ ומידע, למתן אוזן קשבת ולתיווך עם שירותים מקצועיים בתחומי הבריאות, אחזקת הדיור, פעילות בקהילה (מול מוסדות היישוב – וועדות עזרה הדדית/ רווחה יישוביות ומחוצה לו).

שירותי מידע ולווי סוציאלי – יעוץ למיצוי זכויותכם כוותיקים וטיפול אישי ע"י עו"ס יישובי של המועצה.

איש הקשר במחלקת ותיקים הוא נחום לפיד, רכז "קהילה תומכת", המקשר בין המנוי לחברה ודואג להתקנת לחצן המצוקה והאפליקציה המתאימה במכשיר הטלפון הנייד.

פנייה אישית לנחום 050-8147144 מאפשרת טיפול ישיר, מידע נוסף, הדגמה ורכישת לחצן המצוקה והתקנתו בבית.

מידע ומיצוי זכויות

לאזרח הוותיק בישראל ישנן זכויות והטבות רבות. לצערנו הרבה פעמים אין הציבור יודע מה הן זכויותיו וכפועל יוצא מזה לא מנצל אותן. אנו נמשיך ונפעל להנגשת מידע עבורכם.

המשרד לשוויון חברתי הפועל תחת המשרד לנגב גליל וחוסן לאומי מפעיל מוקד מידע בטלפון **8840***. המוקד מאויש על ידי מוקדנים יעילים ומנוסים המלווים את הפונה עד למתן מענה לבעייתו ולמיצוי מלא של הזכויות.

באחריות המשרד להנפיק תעודת אזרח ותיק - זו מונפקת אוטומטית ע"י המשרד לשוויון חברתי (גברים גיל 67, נשים גיל 62) ונשלחת לזכאים בסמוך לגיל הפרישה. בנוסף ניתן למצוא מידע רב ושימושי באתר "**כל זכות**" תחת הלשונית **מדריך מיצוי זכויות לאזרחים ותיקים** (מדריך לקראת גיל פרישה, הנחות והטבות כלכליות בגיל השלישי ועוד).

וכן, ניתן לפנות למוקדים הטלפוניים אשר יסייעו לכם במיצוי זכויותיכם:

***6050**

ביטוח לאומי

***9696**

שירות הייעוץ לאזרח
הוותיק (ביטוח לאומי)

***8840**

מוקד לאזרחים
ותיקים

1299

מענה ממשלתי
מרכזי

118

משרד הרווחה
והביטחון החברתי



עיצוב ועימוד: נילי וייס סטודיו **אות** | צילומים באדיבות רוני עוז רייזנר